



LA ANTORCHA

[N.º 04 - Diciembre 2023]

"Venid a mi todos los que estáis cansados y agobiados porque yo os aliviaré" (San Mateo 11,25-30)

En este número iluminamos la
Salud mental



En este número abordaremos el problema de la salud mental, una realidad que va en aumento. Estudiaremos desórdenes que se han convertido en identidad, repasaremos el fenómeno de las enfermedades mentales como algo *cool*, trataremos la sobrediagnóstico y el abuso de fármacos como parches para el sinsentido y entraremos en los colegios para tratar temas como la anorexia, la bulimia y el aumento de suicidios. Charlaremos sobre psicoanálisis, la importancia del trato que dispensamos a nuestros hijos, la labor de la Iglesia ante esta problemática, el fenómeno del dios Prozac o la filosofía Mr. Wonderful. Sentaremos juntos a un sacerdote y a un psicólogo y haremos preguntas a un exorcista. Y además de muchas otras cosas contaremos con la pluma de Ángel Barahona, Rubén Peretó, Esperanza Ruiz, Javier Díaz y Jorge Soley.

Equipo

Alfonso Bullón de Mendoza y Gómez de Valugera
Presidente

Pablo Velasco Quintana
Editor

Jaume Vives Vives
Director

Guillermo Altarriba Vilanova
Álvaro Espinosa Malagón
Redacción

Josema Visiers Lecanda
Producción audiovisual

Daniel Velasco Fernández
Diseño y Maquetación

Consejo editorial: Ricardo Cuevas, Ana Corregidor, Carmen Fernández de la Cigüña, Maika Fornieles, Rafael Murillo, Vicente Navarro, Pablo Pomar y Jorge Soley

Ilustración de la portada: Auctor Salutis

Colaboran en este número

Fernando Ariza *Profesor de titular de Literatura en la Universidad San Pablo CEU* | **Alfonso Basallo** *Periodista* | **Ángel Barahona Plaza** *Doctor en Filosofía por la Universidad Complutense de Madrid* | **Babanguda** *Artista* | **Diego Blanco Albarova** *Escritor y productor audiovisual* | **Patxi Bronchalo** *Sacerdote* | **Victor Carmena** *Sacerdote e ilustrador* | **Javier Díaz Vega** *Psicólogo* | **Antonio María Doménech** *Sacerdote* | **Enrique García-Máiquez** *Poeta* | **Alberto Nahum García** *Profesor Titular de Comunicación Audiovisual en la Universidad de Navarra* | **José Manuel Grau** *Director de Nueva Revista y de la Escuela de Humanidades de UNIR* | **Julián Herrojo** *Sacerdote* | **José Antonio Méndez** *Periodista* | **Luis Manuel Martínez Domínguez** *Doctor en Pedagogía y Licenciado en Filosofía y Ciencias de las Educación* | **Isidro Molina** *Sacerdote* | **Marta Ortiz Ginestal** *Profesora de Filosofía y Teoría del Conocimiento* | **Rubén Peretó Rivas** *Catedrático de Historia de la Filosofía Medieval en la Universidad Nacional de Cuyo e Investigador del Conicet* | **Pablo Pich** *Sacerdote* | **Andrés Ramos Castro** *Sacerdote* | **Esperanza Ruiz** *Periodista y escritora* | **José María Sánchez Galera** *Periodista* | **María Serrano** *Periodista* | **Jorge Soley Climent** *Economista y escritor* | **Eulàlia Vives Vives** *Psicólogo*

La Antorcha, impulsada por la Asociación Católica de Propagandistas (ACdP) | Isaac Peral 58, 28040 Madrid | Teléfono: 91 456 63 27 | comunicacion@acdp.es | Edita: Secretariado Nacional de Comunicación ACdP | Impresión: Imedisa S.L.U. | Depósito legal: M-29202-2022 | ISSN: 2952-1815

www.acdp.es/la-antorcha/

LA SALUD MENTAL EN ESPAÑA

- 06** - “Estamos convirtiendo la salud mental en un nuevo ídolo”
- 10** - El victimismo: una nueva adicción. El eterno retorno del particularismo en la ficción
- 14** - Higinio Marín: “A medida que caen las tradiciones, crecen las adicciones”
- 16** - La salud mental en cifras
- 18** - Desórdenes convertidos en identidad
- 24** - Si Dios ha muerto, la guerra está servida
- 26** - Desmontando el psicoanálisis: “Para Freud, el santo es el mayor neurótico”
- 30** - Intoxicados, dislocados... resentidos
- 34** - ¿Qué se esconde tras los 4.097 suicidios del último año?
- 36** - Estándares de belleza y trastornos alimentarios: una relación simbiótica

LA SALUD MENTAL EN LOS NIÑOS

- 41** - La salud mental en la familia: una batalla espiritual
- 44** - El colegio: disparador o freno del suicidio juvenil
- 48** - Filosofía para niños: cómo fomentar el pensamiento crítico de los más pequeños

LA SALUD MENTAL EN LAS REDES

- 50** - La ley del narco: cómo las redes sociales te destruyen sin que te des cuenta
- 54** - Cuando tu psicólogo es un robot: riesgos y oportunidades de la teleterapia

LA SALUD MENTAL EN LA IGLESIA

- 56** - Locos y dementes: los preferidos de Cristo
- 60** - Sacerdotes vs. psicólogos
- 64** - Celibato y soledad: problema u oportunidad
- 67** - El Evangelio de los días santos comentado
- 73** - Venid a mí los que estáis cansados
- 76** - Frente a la industria del ‘wellness’, el “verdadero bienestar cristiano”
- 80** - Javier Luzón: “No soporto el intrusismo profesional entre psicólogos, psiquiatras y exorcistas”
- 84** - Filosofía Mr. Wonderful frente a la noche oscura del alma
- 88** - Acedia
- 92** - Cómic *Juglar de Dios*

LA SALUD MENTAL EN LAS LETRAS

- 96** - Acercar la tragedia al percance
- 98** - ¿Literatura rima con cordura?: Los recovecos de la mente ficcional
- 102** - Tres lecturas breves de salud mental
- 104** - ¿Quiénes son los locos según Chesterton?
- 106** - Encrucijadas
- 108** - Fantasía abandonada

LA SALUD MENTAL EN EL ARTE

- 112** - La Navidad se ha vuelto loca: ¿o hemos sido nosotros?
- 114** - “Locos”, villanos, vecinos: una historia de la enfermedad mental en el cine
- 117** - La belleza reprograma nuestro cerebro hacia Dios
- 120** - La naturaleza como terapia: ¿Por qué la relación con los animales ayuda a tratar enfermedades mentales?
- 124** - La lección espiritual del ‘Kintsugi’: ríos de oro para almas rotas

Carta del director



POR **JAUME VIVES**

Como podrá comprobar el lector cuando lea este número de *La Antorcha*, los casos de suicidio, de consumo de ansiolíticos y antidepresivos, de bulimia y anorexia han aumentado de modo alarmante en los últimos años.

No solo eso, sino que se multiplican los desórdenes mentales y físicos convertidos en identidad, aumenta la hiperdiagnosia en niños que muestran comportamientos un tanto fuera de la norma, y algunos incluso ven el desorden mental como algo *cool*.

El otro día me contaba un amigo que casi se monta la III Guerra Mundial en su

casa cuando le dijeron a su hija que nada de móvil hasta que cumpliera dieciséis años. Tiempo después esa niña daba las gracias a sus padres. Todas sus amigas, ya enganchadas a Instagram, tenían todo tipo de problemas y la autoestima por los suelos. También trataremos este problema, no menor, en las páginas de este número.

No creo que se sorprenda el lector si afirmo que la principal causa del aumento de todos esos problemas de salud mental tiene que ver sobre todo con una falta de acogida.

Y es que precisamente nos han educado en lo contrario, somos los reyes, no de la acogida,

sino de la elección. Nosotros construimos nuestra historia, nuestro destino, nuestro éxito, nuestra realidad. Todo es voluntad y deseo. Todo lo elegimos. Hay que tenerlo todo atado, controlado. Nuestra vida es un plan sin fisuras. O eso nos gustaría. La verdad es que hace aguas por todos lados. Siempre.

Y aunque nos empeñamos en elegir, nos convendría ver que las cosas importantes de la vida se acogen, no se eligen: familia, patria, cultura, sexo... Si uno pudiera elegir, seguramente elegiría una familia diferente, más compatible (si es que eso existe). Uno puede planear los hijos cuanto quiera, pero a veces vienen cuando uno no espera, o no vienen cuando a uno le gustaría. Cada hijo es un misterio, un don que se acoge. Y eso es algo que experimenta cualquier padre.

La cultura de la acogida nos enseña a confiar, a abandonarnos. A aceptar con gratitud. A saber que es mejor acoger con humildad lo que el Señor nos ha dado.

Y claro está, la gran herida aparece precisamente cuando nos rebelamos contra lo que somos. Como esas niñas de dieciséis años de las que hablaba, que anhelan algo que no tienen (ni necesitan): una promesa de felicidad que se presenta muy atractiva a sus ojos pero que esconde un fondo muy sombrío. Una promesa que parece real pero que solo es imaginaria.

Esta rebelión contra nuestro propio ser nos destruye. Hijos contra padres, padres contra hijos, hombres contra sí mismos, niños contra la realidad, civilizaciones contra Dios...

Existe otro modo más gráfico de verlo. Si uno pierde un ojo en un accidente tiene varios caminos: acoger la discapacidad sobrevenida o rebelarse contra ella y amargarse la vida. Al principio siempre nos visita la rebelión, pero la experiencia nos enseña que la paz se encuentra en la acogida. Uno puede pasarse la vida cabreado o asegurando que, aunque no le crean, él ve igual que antes, que no tiene

problemas de perspectiva o distancia, pero ese delirio que hoy llamamos autopercepción no le devolverá la vista, solo hará mayor la herida. Podrá engañar a sus amigos, pero cada vez que se ponga ante el espejo recordará su realidad.

Tenemos que dar gracias por lo que tenemos (¡faltaría más!), pero también por lo que no tenemos. Quizá seamos sobre todo lo que no tenemos. ¿Qué habría sido de mí si hubiera sido un magnífico jugador de hockey? ¿O un estudiante brillante? Lo ignoro, pero no ser un buen deportista ni un estudiante brillante me ha llevado hasta lo que tengo hoy: la familia que he formado, y no puedo más que dar gracias por ello. Todo entra en el plan de Dios.

Decía Chesterton que el hombre podría ponerse a caminar a cuatro patas, quizá así desarrollaría nuevas inteligencias y aparecería una civilización diferente, pero no tiene demasiado sentido hacerlo. Habría que esperar mucho para ver los resultados, y lo que sí sabemos es que hemos llegado hasta aquí siendo bípedos

También hemos llegado hasta aquí siendo pobres, tartamudos, rápidos en el castigo y lentos en el amor. No somos fruto solo de nuestras victorias, sino también de nuestras incontables derrotas. Y claro que queremos mejorar, pero el camino es acoger nuestra realidad.

La fe es confianza. La confianza nace del abandono. Y cuando uno se abandona, descubre a Cristo. Quizá esta fórmula secreta que lleva más de dos mil años circulando pueda ordenar nuestra cabeza y nuestro corazón. Dicho de otro modo, la ausencia de Dios, haberlo apartado de nuestras vidas, familias y sociedades nos ha enloquecido a todos.

La cordura reinaría de nuevo en nuestro mundo si nos olvidáramos de los numerosos ídolos que nos hemos fabricado y volviéramos de nuevo a Dios. ■



Elena Calleja, psicóloga clínica experta en salud emocional:

“Estamos convirtiendo la salud mental en un nuevo ídolo”

Elena Calleja
durante la
entrevista.
Josema Visiers

La suavidad de sus palabras y la calidez de su sonrisa contrasta con la firme rotundidad de sus afirmaciones. Pero como sabe que la avala su experiencia en consulta, a Elena Calleja no le importa ir a contracorriente a la hora de explicar la relación entre el abandono de Dios y el incremento de suicidios, los peligros de tomarnos la salud mental como una moda *cool*, o cómo evitar psicopatologizar problemas normales y pedir ayuda cuando de verdad la necesitamos.

POR **JOSÉ ANTONIO MÉNDEZ**

Palabras como ansiedad, estrés, depresión o suicidio, e incluso términos reservados hasta hace poco al argot científico, tales como benzodicepinas, ansiolíticos o cortisol, han roto las paredes de las consultas médicas y de las reboticas para tornarse en moneda de uso común. El Congreso de los Diputados, los programas más vistos de la televisión, los

influencers con más seguidores, las charlas en colegios e institutos, las listas de libros más vendidos, y hasta no pocas homilías se han visto envueltas, casi sacudidas, por una corriente que abandera la legitimidad de hablar en público de la salud mental. Y para ser más precisos, de los problemas de salud mental que padecemos en España.

El incremento en el consumo de antidepresivos, de consultas a psicólogos y psiquiatras e incluso en el número de suicidios es tan incontestable que ha logrado lo que parecía imposible: poner de acuerdo a todos los partidos del arco parlamentario –de VOX a Sumar, de Más País al PP, de Bildu al PSOE (aunque entre estos no haya apenas distancia ideológica)–, para que incluyan en sus programas un sinnúmero de acciones y propuestas para afrontar el problema.

Pero el pensamiento crítico que cultivamos en estas páginas nos lleva a cuestionar aquello que parece incontestable. Por eso nos hemos sentado con Elena Calleja, psicóloga clínica, experta en inteligencia emocional, *influencer* con más de veinte mil seguidores en redes sociales, católica confesa y promotora de incluir la dimensión trascendente en el área de la Psicología, para poner sobre la mesa, o sobre el diván, cuestiones como si la salud mental es una moda pasajera, si la estamos convirtiendo en un nuevo tótem prometeico, o si estamos substituyendo a Dios por los psicofármacos.

Y este es su diagnóstico:

Empezamos sin anestesia: ¿La preocupación por la salud mental es una moda pasajera o ha llegado para quedarse?

En cierto sentido, la salud mental siempre ha tenido que estar de moda, porque siempre ha habido enfermedad mental. Pero a raíz del coronavirus ha habido una evolución tan grande en la preocupación por nuestra salud mental que corremos el peligro de convertirla en una moda a la que sumarnos. Muchas veces veo cómo, igual que hay quien tiene su entrenador personal, parece que debe tener su psicólogo personal. Y eso está muy bien... pero cuando hace falta. No todo el mundo necesita un psicólogo, aunque muchísima gente lo necesite. Es cierto que ir al psicólogo siempre es bueno, ya sea cuando estamos mal, por el propio crecimiento personal o para

adquirir inteligencia emocional. Pero una cosa es ir para crecer, y otra es que necesitemos ir para resolver un problema o una enfermedad. Me gustaría que la preocupación por la salud mental se quedara para siempre, pero sabiendo que nos encontramos ante una ciencia.

“ Muchas veces veo cómo, igual que hay quien tiene su entrenador personal, parece que debe tener su psicólogo personal.

Hay quien habla de una epidemia de mala salud mental. ¿Cuáles son las causas de que hayamos llegado a este punto?

Son múltiples, pero nuestro principal problema es que nos falta una buena gestión de la libertad.

¿A qué se refiere?

A que hoy tenemos demasiados *inputs*, opciones y posibilidades para hacer o deshacer, y no estamos hechos para gestionar tantas opciones de manera correcta. Hablo de cuestiones cotidianas y también de problemas serios: la pornografía, la sexualidad desbordada, las elecciones afectivas, las compras, las pantallas... Cuantos más *inputs*, más ansiedad y peor gestión emocional. Y cuando no gestionamos bien nuestra libertad, nos volvemos psicológicamente inestables. Tener un campo tan abierto de opciones vitales, a no ser que tengamos una madurez muy desarrollada, nos suele llevar a tomar malas decisiones. Y las malas decisiones suelen derivar en una mala salud mental. Y esto ocurre siempre, porque las buenas decisiones son buenas para nosotros, y las malas, son malas.

Es decir, que no todo es subjetivo, y hay formas de vida que nos construyen y otras que nos destruyen, incluso la salud...

Eso es así al cien por cien. La libertad bien gestionada da lugar a una buena salud mental. Pero la falta de libertad o la libertad mal gestionada da lugar, sobre todo, a mucha

insatisfacción personal. Por eso hoy vemos a tantas personas tristes, insatisfechas, con anhelos que no consiguen colmar. Por ejemplo, un motivo grande de consultas es que muchas personas intentan satisfacer por otras vías los anhelos que solo la espiritualidad puede llenar. Hoy muchas veces confundimos el sentirnos libres con escapar de nuestra realidad.

¿Existe entonces alguna relación entre la mala salud mental que sufrimos y el hecho de que cada vez más personas se alejen de Dios y vivan como si Él no existiera?

¡Por supuesto! Sí, al mil por mil. Sin Dios no hay salud. Ni mental, ni física. Yo uno mucho el cultivo de la espiritualidad con la salud mental, porque me parece importantísimo para cualquier persona, y sobre todo para los que somos cristianos. Mira, yo puedo tener una salud mental maravillosa, una salud física muy buena, estar sin problemas materiales, y a pesar de todo tener un sentimiento de vacío que me lleve a vivir cosas muy difíciles. Ahí está el drama del suicidio, que parece un tabú. El suicidio es la pérdida del sentido de la vida, y por eso se da en personas que se alejan de Dios o viven de espaldas a Él. Ahora en consulta veo cómo se repite algo que me preocupa: muchos católicos ponen demasiado ímpetu en la salud mental, y como se sienten más seguros, dejan de ir a misa, de rezar... y se olvidan de ir a Dios, que es el único que sana realmente. La distancia con Dios nos lleva no solo a una mala salud en general, sino a la pérdida del sentido de la vida.

“ *Pornografía, pantallas... cuantos más ‘inputs’, más ansiedad y peor gestión emocional, y cuando no gestionamos bien la libertad, nos volvemos inestables.* ”

¿Pero de verdad estamos tan mal? ¿No será que hay un exceso de medicación y de “psicologización” de problemas normales?

Realmente sí estamos tan mal. Y un ejemplo es precisamente ese abuso de la medicación. Hoy todo el mundo lleva un Lexatin en el bolso, y a la mínima se toma un antidepresivo. Una persona que está mal, evidentemente necesita medicación, pero tiene que estar bien pautada por expertos que digan que de verdad la necesita. Tenemos psiquiatras maravillosos y psicólogos estupendos, pero, tristemente, también veo muchas situaciones en las que se receta medicación para que la gente se olvide del problema, sin resolverlo. Como sociedad no nos enfrentamos a las cosas que nos cuestan. Y el resultado es que vamos haciendo una bolita que crece cada vez más, hasta que no podemos gestionarla. Quien sabe gestionar sus problemas es una persona que se enfrenta a ellos, que busca ayuda, que mira sin miedo lo que está ocurriendo. Además, hay un poco de sobreinformación sobre este tema.

¿Y eso en qué afecta?

En que cuando tenemos demasiada información sobre lo que nos pasa, tendemos a psicopatologizar cosas que son normales. Un ejemplo: una persona que viene a mi consulta porque ha roto con su pareja después de diez años, y me pide un antidepresivo porque está triste. ¡Pero si lo más normal es que estés triste! En un caso así, tienes dos rumbos: o lo tomas como una experiencia de dolor que tienes que saber aguantar, trabajar y gestionar, o se puede volver una patología: una ansiedad, un trastorno obsesivo compulsivo, una depresión. Y la sociedad no nos ayuda a gestionar el dolor y los problemas con cabeza.

En este panorama de desnorte existencial generalizado, ¿estamos convirtiendo la salud mental en un ídolo, en una especie de tótem que nos promete el paraíso en la tierra, con una vida resuelta y feliz si seguimos una serie de pautas y tratamientos?

Rotundamente sí: estamos convirtiendo la salud mental en un nuevo ídolo. Pero es que

sin cruz no hay salud mental. Como dicen en la película *La cabaña*: “queremos la promesa de una vida sin dolor y eso no es posible”. Queremos ser siempre felices y tenerlo todo bajo control. Pero eso está muy lejos de la realidad. ¡Y muy lejos de la vida de un cristiano! No podemos olvidar que la cruz es lo que nos acerca a Dios. Si me alejo de la cruz, me alejo de Dios. Quien se aleja de la cruz porque lo quiere tener todo bajo control y hace de la salud mental su pilar, inevitablemente se aleja de Dios ipso facto. Y al hacerlo, hace imposible una buena salud mental.

“ Sin Dios no hay salud, ni mental, ni física: yo uno mucho el cultivo de la espiritualidad con la salud mental.

Y eso, ¿cómo se revierte?

La psicoeducación es clave en la niñez, pero también en los adultos. Hay que tener más tolerancia a la frustración y al dolor, encarar las cruces y ver las cosas buenas que nos trae cada cosa negativa. A modo de ejercicio, invitaría a pensar: ¿Cómo sería hoy mi vida si todo lo que en el pasado quería que ocurriese, hubiera ocurrido de verdad? Seguramente hoy no sería ni la mitad de feliz. Y segundo: ¿Por qué quiero ser autosuficiente, por qué tengo que saber lo que más me conviene? Aquí ya podemos sacar muchas cositas más. Entonces, ¿cómo lo revertiría? Pues agachando la cabeza, sin olvidar que Dios siempre tiene la solución a todo. Suena fuerte, y yo misma lo he experimentado por la muerte de mi padre, pero de lo más doloroso, Dios saca una bendición muy grande. Si enfocamos la salud mental como un ídolo y demonizamos la debilidad o la enfermedad, nos alejamos de nuestra identidad y de lo más importante: el sentido de la vida que nos da Dios.

Para terminar, ¿qué es lo que yo no he preguntado y quiere añadir? Dicho de otro modo, ¿cómo quiere terminar esta entrevista?

Me gustaría que si algún lector lo está pasando mal, supiese que lo que le ocurre es normal; que no es diferente, ni débil, ni raro, por tener una mala salud mental o una enfermedad. Y le pediría que no se autoboicotee, que no se rinda, que tenga esperanza, que se apoye en profesionales, que no tenga miedo de pedir ayuda, y que cuente con su familia. La enfermedad mental limita pero no destruye. Quiero que sepa que Dios le va a ayudar, y que los psicólogos también estamos para darle todo el apoyo que necesite. Si siente que necesita ayuda, está a tiempo de pedirla. ■



ESCANEA ESTE CÓDIGO QR Y DISFRUTA DE LA ENTREVISTA COMPLETA EN VIDEO





El victimismo: una nueva adicción

El eterno retorno del particularismo en la ficción

POR **ALBERTO NAHUM GARCÍA**

El victimismo es hoy una idea infecciosa con mucha atracción. Frente a la superación ante la adversidad, el heroísmo callado o la mejora gradual de los desheredados, el victimismo se nutre de la deuda perpetua y de la derrota como método de funcionamiento. Es una ideología inmovilista, aunque pueda parecer lo contrario a primera vista. Y lo

es porque imposibilita el avance, como sintetizaba Daniel Giglioli en su *Crítica de la víctima*: “Centrada en la repetición del pasado, la posición victimista excluye cualquier visión de futuro”. Un bucle melancólico.

Este victimismo entronca con la vanidad contemporánea, que tampoco es original. Simplemente: las redes sociales han

multiplicado la visibilidad de su solipsismo y su desencanto. Se acaba de reeditar *La cultura del narcisismo*, escrita por Christopher Lasch en los setenta. Su diagnóstico suena actual: “Nuestra dependencia creciente de tecnologías que nadie parece entender o controlar ha dado pie a sentimientos de impotencia y victimización (...). Todo conspira a favor de soluciones escapistas al problema psicológico de la dependencia, la separación y la individuación y en contra del realismo moral que posibilita que los seres humanos acepten los límites existenciales de su poder y libertad”.

La falta de reconocimiento de los límites conduce a la morriña, en una suerte de ajuste de cuentas existencial, como si alguien clamara que la realidad es injusta y, en consecuencia, uno tiene derecho a ser resarcido con X e Y. Pero la realidad siempre es terca. Y endiabladamente compleja. Ante este muro que impone el principio de realidad llega el repliegue, como denunciaba Robert Hughes: “Acabamos por crear una infantilizada cultura de la queja, en la que papaíto siempre tiene la culpa y en la que la expansión de los derechos se realiza sin la contrapartida de la otra mitad de lo que constituye la condición de ciudadano: la aceptación de los deberes y obligaciones. Ser infantil es una manera regresiva de enfrentarse a la tensión de la cultura social: ‘No la toméis conmigo, soy vulnerable’”.

Esta fragilidad permite regresar a la casilla de salida, conscientes de que el estatus de víctima puede resultar, ¡oh paradoja!, atractivo. De nuevo, Giglioli: “Ser víctima otorga prestigio, exige escucha, promete y fomenta reconocimiento, activa un potente generador de identidad, de derecho, de autoestima. Inmuniza contra cualquier crítica, garantiza la inocencia más allá de toda duda razonable”. Quizá ahí radique el auge de la última adicción

a estas olimpiadas del perjuicio: la salud mental. Como suele ocurrir, las buenas intenciones –evitar el supuesto estigma y la discriminación– han descarrilado para dejar paso a una letanía de exhibiciones íntimas de famosos que, en su periplo por este valle de lágrimas atestado de *hashtags* para generar conciencia, han relativizado la verdadera necesidad psiquiátrica metiendo en un mismo saco una esquizofrenia severa y un simple estrés laboral. Es la “terapeutización de la vida diaria” (Furedi).

“ El victimismo entronca con la vanidad contemporánea, que tampoco es original, pero las redes sociales han multiplicado la visibilidad de su solipsismo y su desencanto.

El problema aterriza (¿se estrella?), como saben los investigadores del agravio que pueblan las facultades de estudios culturales, cuando compiten unos oprimidos contra otros. ¿Quién suma más puntos en esta competición de sometidos? ¿Una mujer cuyos padres le pagan una educación universitaria o un varón inmigrante que apenas ha terminado la Secundaria? ¿Un negro o una lesbiana? ¿Un transexual de familia pudiente o un obrero asfixiado? Una vez olvidada la objetividad contante y sonante de la clase social, la interseccionalidad dibuja un rompecabezas identitario imposible de resolver.

En esta espinosa matriz es donde la cultura, en sentido amplio, quiere librar su particular corrección de conciencias. Ahora que el lema de “lo personal es político” se ha revelado tan triunfante como ubicuo, resulta imposible cafetear ignorando que cualquier ámbito –habla, vestuario, transporte, consumo y mil etcéteras– aventura un terreno minado de férreos códigos morales implícitos, de ideologización cotidiana y ofensas percibidas a tutiplén. Como es lógico, el cine y la televisión no pueden escapar de esta larga

sombra moralista, donde la sensibilidad (“yo siento que”) siempre anda tres metros por delante de la verdad.

Así, el arte se transforma en llave inglesa, una mera herramienta para hacer funcionar otras cosas. La grandeza no reside en las cualidades estéticas o dramáticas de una obra en sí misma, sino en cómo esta sirve a unos fines “educativos”. El entretenimiento como catequesis social y termómetro de pureza ideológica. De ahí que cada semana emerjan polémicas que nacen de la dualidad mérito-artístico/función-social. La lista es interminable: que si elfos negros en la Tierra Media, que si enanitos diversos en *Blancanieves*, que si *Lo que el viento se llevó* cae de tal plataforma... El lector *cultureta* puede abrochar la lista con decenas de ejemplos que triangulan esta tirantez entre agenda ideológica, límites creativos y respuesta del público en redes sociales.

“Las buenas intenciones han descarrilado para dejar paso a una letanía de exhibiciones íntimas de famosos que han relativizado la verdadera necesidad psiquiátrica.

Pero este fenómeno de ansiar convertir la ficción en un curso de buenos modales tampoco es nuevo; tan solo se ha recrudecido. El abrasivo Robert Hughes publicó en 1993 *La cultura de la queja*. Con prosa directa y pisacharcos, Hughes zurraba, inmisericorde, a una derecha “cerril y demagógica” y a una izquierda compuesta por “déspotas ilustrados”. Criticaba el influjo del posestructuralismo francés y la hipocresía identitaria, para acabar encendiendo el lanzallamas contra los Cultural studies: “Estos hábitos retrógrados de juzgar a los escritores en términos de una supuesta capacidad para mejorar la conciencia social pueden resultar perjudiciales (...) para los estudiantes, que pueden llegar a tener la impresión de que

la respuesta correcta a un texto es pasarlo por un rudimentario *politicocorrectómetro* y después soltar un rollo de moralina”. La misma línea transitaba Harold Bloom al defender la utilidad de la noción de canon. Como explicaba con su estilo aguerrido este célebre profesor de Yale, añadirle una menestra de adjetivos terapéuticos a la creación artística provocaba la pérdida de su insobornable especificidad: la de que el verdadero arte ha de ser subversivo porque nos enfrenta a nuestra propia mortalidad.

Por descontado: ¡claro que hay películas y series que abordan temas peliagudos o exhiben una diáfana postura filosófica! El inconveniente estriba en ideologizar hasta el oxígeno, bajo la premisa de que todo es político. Ahí aflora la omnipresente “diversidad” para atestiguarlo, hasta el punto de que hasta los premios Oscar han establecido unos criterios sexuales y raciales para que una película pueda contender. O todos esos críticos, estudiosos y académicos que, como los censores antiguos, van tan decididos en busca del pecado... que siempre acaban encontrándolo, incluso por omisión (“*Friends* es demasiado blanca”). Tan solo ha cambiado el objeto puritano: de la moral sexual de antaño al mandato diverso de hoy. En todos los casos late una falacia similar: somos lo que vemos. Y no, no lo somos.

“Como es lógico, el cine y la televisión no pueden escapar de esta larga sombra moralista, donde la sensibilidad siempre anda tres metros por delante de la verdad.

Es evidente que la cultura que absorbemos puede influir en nuestra percepción del mundo. Sin embargo, se le atribuye un poder cuasi omnímodo que, por supuesto, no posee. No somos autómatas; el alma humana atesora mucho misterio, contradicción, duda. Aunque una película

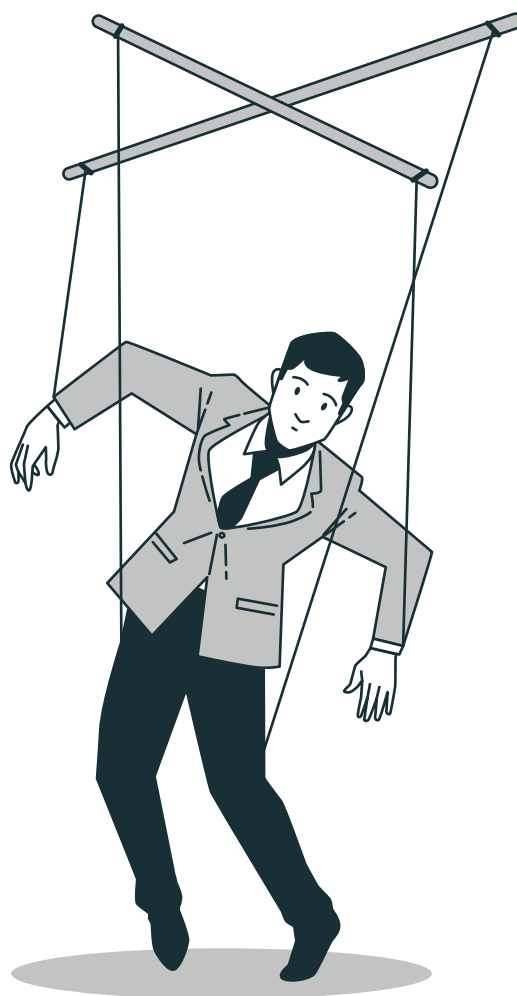
pueda ostentar cierta influencia, es solo un componente más entre la multitud de estímulos que nos configuran: amigos, familia, lecturas, gustos, aversiones... ¡Tantas variantes determinan cómo hemos llegado a ser como somos! Resulta presuntuoso pensar que las ficciones que consumimos para evadirnos modifican actitudes y transmutan ideas cual perro de Pavlov. Recuerda aquella coña de Woody Allen: "No puedo escuchar tanto Wagner, ¿sabes? ¡Me entran ganas de conquistar Polonia!"

Si la identificación y disfrute del espectador depende tanto de los genitales o del color de la piel de los personajes o sus creadores, como prescribe la nueva ortodoxia, el resto de virtudes artísticas queda degradado. La diversidad es un nuevo fetiche, sí, pero superficial, como cuadradito que marcar. Actualiza el clamor que Octavio Paz elevaba contra el oficialismo artístico en *El ogro filantrópico*: "Es indispensable distinguir de una vez por todas entre artistas e ideólogos (...). El lugar de los ideólogos está en la tribuna y el púlpito. El artista no es ni orador ni predicador. No hay masas para él, sino hombres, personas, cada una con un nombre propio. La misión del arte no es ni convencer ni adoctrinar: el arte es participación".

“ Si la identificación y disfrute del espectador depende tanto de los genitales o del color de la piel de los personajes o sus creadores, el resto de virtudes artísticas queda degradado.

Desde Aquiles hasta el protagonista de la soberbia *The Bear*, desde Lady Macbeth hasta las hermanas que lideran la implacable *Arcane*, lo que nos seduce de las historias son los argumentos universales, esa semilla inmortal que Balló y Pérez desbrozaron en su clásico ensayo. Por eso hay caracteres y obras capaces de trascender su tiempo, su espacio y su ámbito cultural. Hay una humanidad

común que es a la que apela la creatividad perdurable. Ya lo anticipó Shakespeare y lo reformuló Lubitsch en *Ser o no ser*: "Si nos pincháis, ¿no sangramos? Si nos hacéis cosquillas, ¿no nos reímos? Si nos envenenáis, ¿no nos morimos? Y si nos ofendéis, ¿acaso no nos vengaremos?". De la Venecia lustrosa a la Polonia invadida en la Segunda Guerra Mundial, de *Hamlet* o *El Rey Lear* a *Succession* o *Lo que hacemos en las sombras*, lo universal sigue vigente, esplendoroso frente al narcisismo de las pequeñas diferencias y al victimismo de los identitarios. ■



Higinio Marín: “A medida que caen las tradiciones, crecen las adicciones”

¿Y si en la raíz de los problemas de salud mental hubiera causas que van más allá de lo psíquico? Es la tesis de Higinio Marín, rector de la Universidad CEU Cardenal Herrera, profesor de Filosofía y autor de obras como *Teoría de la cordura y de los hábitos del corazón*, que atiende a *La Antorcha* para abordar temas como la psicologización de la vida, la morfología del deseo o la necesidad de hacer promesas incondicionales.

POR **LA ANTORCHA**

En alguna ocasión ha dicho que la salud mental es “un área de combate ideológico”. ¿En qué sentido?

Hoy entendemos por enfermedad la ausencia recurrente de bienestar. Entonces, cuando hay cierta insatisfacción personal con la vida de uno -o con el trabajo, o las relaciones- enseguida tendemos a tratar esa situación como una patología. Tendemos a reducir la existencia y su trama a los desórdenes o dolencias psicológicas que la acompañan. Si alguien se muere, nos parece que hay que gestionar las etapas del duelo... Bueno, pero quizá hay que hacer algo más, ¿no? Es una sociedad muy superficial, que atiende de forma muy solícita a los síntomas, pero esquiva las causas. Es un debate científico, pero también moral y político. Un ejemplo: por supuesto que hay que cuidar a los niños cuando se producen separaciones... pero tal vez debamos revisar si las políticas públicas deben fomentarlas o plantear otras líneas de actuación.

Mientras, España lidera rankings mundiales en consumo de ansiolíticos y sedantes...

Y de cirugía estética, y de caída de nacimientos, y de aprobación de leyes en contra de la vida... Creo que la correlación no es irrelevante. Los españoles nos aprestamos a las causas ideológicas con el mismo entusiasmo con el

que nos aprestábamos a las causas religiosas. A mí me parece que todos estos psicofármacos son paliativos de una dolencia que no se cura, cuyas causas no abordamos y cuyas raíces no alcanzamos a entender.

¿Tal vez porque las causas del malestar son espirituales, y no físicas?

Pienso que sí, y una de ellas es la distorsión del deseo. Vivimos en un régimen de exacerbación del deseo posesivo. La saturación de satisfacciones ha generado una morfología del deseo obesa. Me recuerda a *Los zapatos rojos*, el cuento de Andersen: cuando deseamos con una intensidad desmedida -es decir, sin un deseo más profundo que se oponga- quedamos poseídos por el objeto de nuestro deseo. Por eso dice el sociólogo Anthony Giddens que a medida que han ido cayendo las tradiciones -que siempre conllevaban una alternancia de momentos de satisfacción y de privación voluntaria- han ido creciendo las adicciones.

¿Cómo moderamos este deseo de poseer?

Desde sí y por sí no es posible. La forma de moderarlo es entender que los seres humanos tenemos otra forma de deseo más decisiva y capaz de dinamizar la existencia: el deseo comunicativo. El ejemplo más elemental



es cuando te cuentan un chiste y sientes la necesidad de contárselo a otros: todos los bienes desencadenan esa dinámica expansiva. El deseo comunicativo no nace de una carencia, sino de una posesión, pero que no está privada. Cuanto más se participa, más perfectamente se posee. Por ejemplo, el deseo sexual se reproporcionaliza al vincularse con la pasión interior de la intimidad comunicante. Ahí se produce el milagro de la castidad cristiana.

“ Tener cordura es tener corazón, y el ejercicio propio de este es recordar: regresar las cosas al corazón.

En su libro *Teoría de la cordura y de los hábitos del corazón* plantea que la “locura” es un concepto social

Sí, pero hay palabras que no se dejan domesticar, como “cordura”, que viene del término latino cor, cordis (“corazón”). Tener cordura es tener corazón, y el ejercicio propio de este es recordar -que también incluye cor, cordis en su etimología-; regresar las cosas al corazón. Recuerda quien no deja caer en el olvido lo sustancial de la existencia, como Penélope en la Odisea o la Virgen María, de quien se dice en el Evangelio que guardaba todo “en su corazón”. Recordar es una forma de adensar la existencia y la interioridad: guardar las palabras escuchadas, las palabras dichas... Hacer promesas incondicionales es un acto que abre y consolida

una morfología interior en la que los afectos se adensan y son muy relevantes, pero no decisivos.

Como el matrimonio, aunque hoy en día muchos lo ven como una locura

Eso es muy interesante, porque nadie en su sano juicio haría una promesa como la matrimonial. Es decir, ¿de verdad puedes prometer un vínculo incondicional? ¿Ocurra lo que ocurra, en la pobreza y en la riqueza, en la enfermedad...? Es una promesa que expresa un anhelo originario del corazón humano, y al hacerla con la pretensión de darle cumplimiento uno sabe que por sí mismo no será capaz, y que está apelando a un poder más grande que el suyo. Por eso casarse por la Iglesia es el movimiento espontáneo y razonable para los que hacen esa promesa. Vamos a un lugar sagrado a invocar auxilio para un anhelo del corazón que sospechamos que nos haría felices de poder darle cumplimiento. ■

PUEDES VER LA ENTREVISTA COMPLETA EN VÍDEO EN ESTE CÓDIGO QR:



El profesor de Filosofía, Higinio Marín. Josema Visiers

La salud mental en cifras



4 de cada 10 españoles (39,3%) valora de forma negativa su salud mental.

Los españoles dan una importancia de 4,5 sobre 5 sobre su bienestar general.

EL ESTADO EMOCIONAL DE LA POBLACIÓN:

Los 3 motivos más señalados como causas de este empeoramiento son: las dificultades económicas (91,4%), la incertidumbre ante el futuro (89,0%) y la presión, las exigencias y estrés del día a día (88,8%), seguidas de la pandemia del COVID-19 y de la sensación de que vivimos en una sociedad cada vez más individualista y competitiva.

Transcurrido más de un año desde el final de la pandemia, casi 6 de cada 10 españoles (57%) se sienten preocupados, temerosos, deprimidos o tristes.

4 de cada 10 personas en España (42,1%) han sufrido una depresión a lo largo de su vida; un porcentaje algo mayor, un 47,6%, han experimentado ataques de ansiedad o pánico y un 36,9%, ansiedad prolongada en el tiempo.

El 14,5% de la población ha tenido ideas suicidas o ha intentado suicidarse. Por edad, las ideas o el intento de suicidio (31,8%) y las autolesiones (30,7%) se producen en mayor grado en el grupo de jóvenes de 18 a 24 años.

Un 18,9% de la población adulta consume psicofármacos y el 73% de ellos lo hace a diario. Los más utilizados son los ansiolíticos (61,9%) y los antidepresivos (47,2%). Quien los prescribe de forma más habitual es el médico de Atención Primaria (55,1%), seguido del psiquiatra (35,2%).

ATENCIÓN MÉDICA:

El 26,2% acude actualmente a un especialista de salud mental (20,8% a consulta de Psicología y 17,6% a consulta de Psiquiatría). Algunas personas reciben atención de ambas especialidades.

PERFIL DE LA PERSONA CON MALA SALUD MENTAL:

Casi 1 de cada 4 (22,8%) autoevaluaron su salud mental como mala o muy mala.

Las personas con diagnóstico de problema de salud mental, suele producirse en la juventud (edad media en los 26 años).

Los problemas y relaciones familiares (36,3%) y la autoexigencia profesional o académica (32,4%) son las dos causas más señaladas como detonantes.

En los tratamientos de terapias, el 57,1% se basa en la prescripción de fármacos, seguido por la psicoterapia (47,6%) y la participación en programas sociales de apoyo (27,4%).

Más de la mitad (58,5%) ha sentido rechazo social por parte de su entorno. Además, el 55% ha sentido en algún momento discriminación, siendo el laboral el ámbito más común.

MEDIDAS SANITARIAS Y SOCIALES:

1 de cada 5 personas diagnosticadas ha estado ingresada en un área de psiquiatría. De ellas, el 60,1% ha sido de forma involuntaria, un 40,3% recibió poca o ninguna información comprensible sobre su trastorno, el 46,3% afirma que recibió poca o ninguna información suficiente acerca de los efectos secundarios de la medicación y un 48,1% manifiesta que recibió poca o ninguna información sobre tratamientos alternativos.

La población considera que no se destinan suficientes recursos. Señala como necesario aumentar el número de profesionales de salud mental (67,8%), y la existencia de más centros de salud mental comunitarios (46,4%).

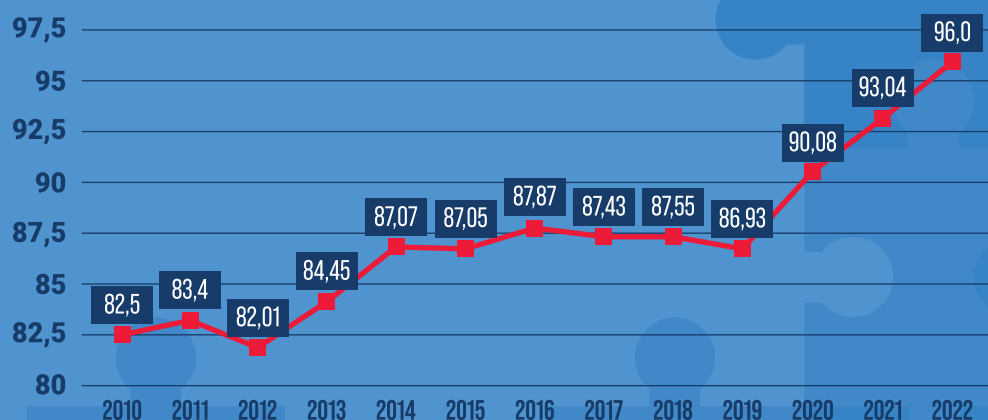
En el plano social, un 58% demanda acciones para prevenir el estrés laboral y el acoso; un 51,3% la promoción de iniciativas para prevenir la soledad y un 48% apela a la inclusión de programas específicos de prevención y sensibilización en el ámbito educativo.

Fuente: Informe “La situación de la salud mental en España” elaborado, en 2022 con la participación de más de 2.000 personas, por la Confederación Salud Mental España y Fundación Mutua Madrileña.

ESPAÑA ES EL PAÍS DEL MUNDO CON MAYOR CONSUMO DE TRANQUILIZANTES:

Es ya el país del mundo que más diazepam consume. Su uso subió más de un 110% en los tres últimos años.

Evolución del consumo de tranquilizantes. Dosis diaria por cada 1.000 habitantes



Fuente: Junta Internacional de Fiscalización de Estupeficientes (JIFE), dependiente de Naciones Unidas.

ILUSTRACIÓN INTERACTIVA



Desórdenes convertidos en identidad

Trastornos como la disforia de género o la obesidad se han despatologizado y quienes los tienen se consideran víctimas (de la homofobia, la gordofobia etc.) Y al revés, se tiende a calificar de trastorno cualquier malestar subjetivo o pequeño sufrimiento de personas que no padecen nada grave. Dos fenómenos paralelos, cuyas causas y consecuencias analizan una serie de expertos.

POR **ALFONSO BASALLO**

En menos de una década están proliferando en Occidente casos de personas que aseguran estar atrapadas en un cuerpo equivocado (disforia de género), y se cambian de sexo (transexualidad); o que consideran que la obesidad (o la anorexia) que padecen es una identidad y no un problema médico.

Han convertido “una problemática psicológica en una identidad, poniendo en peligro su salud”, como señala a *La Antorcha*, Giovanni Alario, profesor de Ciclo Vital y Psicopatología en la Francisco de Vitoria. En el caso de la transexualidad, “la cirugía de reasignación es mutilante” advierten la psicoanalista Céline Masson y la psiquiatra Caroline Eliacheff en el libro del que son coautoras *La fábrica de los niños transgénero* (editorial Deusto); y convierte a quienes se someten a ella a enfermos crónicos.

Se da la paradoja de que “los mismos movimientos sociales que reclaman la despatologización incurrir en ella” declara a *La Antorcha*, el catedrático de Psicología

Marino Pérez, coautor con el profesor de Psicología, José Errasti, del ensayo *Nadie nace en un cuerpo equivocado*. “Por un lado se trata de normalizar la obesidad, por otro se condena por razones de salud. Se despatologiza la disforia de género, pero a la vez se defiende la terapia afirmativa que promueve la transición a base de intervenciones fármaco-quirúrgicas”.

El problema es que cada vez hay más menores que quieren cambiar de sexo y lo hacen. Según constata Abigail Shrier en su libro *Un daño irreversible*, el 70% de los casos de cambio de sexo en EE.UU. se da en chicas adolescentes. Y Celso Arango, jefe de Psiquiatría Juvenil del Hospital Gregorio Marañón, señala que el 20% de los ingresados son adolescentes que dicen ser trans. Y añade que “muchos jóvenes que tienen trastornos creen que los van a arreglar convirtiéndose en trans, cuando no lo son”.

“Hay razones macrosociales que explican el fenómeno” indica a *La Antorcha*,

Ilustración | **Babanguda**, impulsora de la red Crealive, sintetiza con este crudo retrato infantil la doble dinámica descrita en el artículo

José Errasti. “La verdad está muy devaluada actualmente, y cuando se enfrenta con la subjetividad, esta vence”. A nadie se le ocurre decir que “puede elegir la edad”, pero sí que puede elegir su sexo”. El problema, añade, es “básicamente adolescente”.

Aunque cada vez más se da en menores de once años. Lo cual “es especialmente grave”, indica Giovanni Alario, porque “nadie antes de la adolescencia tiene una identidad sólida, estable. Ya que necesita tiempo, experiencia, contacto con la realidad. A esa edad, por ejemplo, es fácil confundir el afecto con la atracción física. La identidad no te la da una etiqueta externa, es algo que se conquista”. Y para ello “es necesaria la figura paterna, la paternidad en general, alguien que reafirme quién eres, que te cuide, que te marque límites, y te confronte con la realidad en esa etapa de incongruencia, dudas y confusión de la pubertad y la adolescencia”.

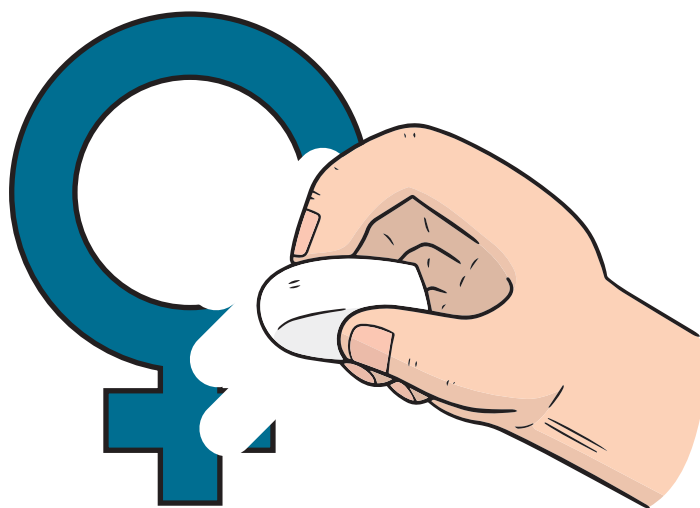
La ideología de género impone como verdad incontrovertible que el sexo biológico no tiene nada que ver con la identidad y que a esta sola la define la autodeterminación de cada persona, como aparece plasmada en la Ley Trans aprobada recientemente en España. Pero no tiene sentido que el adolescente

“decida sobre su sexo percibido por encima de corporeidad real, porque es la realidad la que da la salud” afirma Alario. Lo peor de la moda trans, añade, es que “la ideología se impone a la ciencia y que, al final, los chicos se quedan sin atención psíquica”.

“ Se despatologiza la disforia de género, pero se defiende la terapia afirmativa que promueve la transición con intervenciones fármaco-quirúrgicas.

Y siguiendo los postulados de la teoría *queer*, los jóvenes exigen ser tratados conforme al sexo autopercebido, y consideran cualquier oposición como un atropello a su libertad o una muestra de odio. Los que dicen haber nacido en un cuerpo equivocado se consideran -observa Errasti- “el grupo más oprimido, tan marginado que no habíamos sabido de su existencia”, y en consecuencia “elegir el sexo es para ellos un acto de justicia social y de liberación personal”.

Que se haya sacado la transexualidad de los manuales de medicina “no implica que la aplaudamos, del mismo modo que quien diga que Roma es la capital de Francia no significa que tenga razón” añade el experto.



Pero la victimización lleva a los trans o a los que presumen de ser de otra especie (los trans especie) a tildar de “fascista o de ejercer violencia epistémica a quien no celebre la diversidad, con una retórica delirante que va contra la lógica más elemental”.

Otro ejemplo gráfico es la obesidad. La comunidad científica establece relación de causa y efecto entre el exceso de peso y diversas patologías (diabetes cardiovasculares, trastornos renales, cáncer etc.). Así, la Asociación Americana de Endocrinólogos Clínicos (AACE) y el American College of Endocrinology (ACE) la consideran como una enfermedad crónica basada en la adiposidad. Según la OCDE, en las próximas tres décadas el exceso de peso será responsable de 92 millones de muertes.

Sin embargo, la obesidad ha devenido identidad para las teorías críticas de la gordura (los llamados *fat studies*), que la consideran un “constructo social”, igual que el género y el sexo. Los gordos (como los LGTB, los de razas no blancas etc.) serían una nueva clase oprimida frente a los que tienen peso equilibrado. En su afán por buscar víctimas debajo de las piedras, la llamada cultura *woke* ha convertido en sujeto revolucionario a ese supuesto colectivo oprimido, como cuentan Helen Pluckrose y James Lindsay en su ensayo *Teorías cónicas*, que acaba de publicarse en España.

“Una cosa es reivindicar la gordura frente a la horma de los cuerpos perfectos – señala José Errasti–, porque nadie tiene por qué avergonzarse de su aspecto físico, y otra muy distinta negar que la obesidad pueda entrañar problemas para la salud”.

Pero autoras como Sonda Solovay y Esther Rothblum buscaron unos culpables, los gordofobos, siguiendo la estela de Michel Foucault y su teoría de que en el cuerpo se libra una lucha de poder. “La pérdida de peso es un genocidio identitario” llegaron a decir las activistas del movimiento *Underground*

Fat. De hecho, el Día Mundial contra la Obesidad se cambió recientemente por el Día Mundial de la Gordofobia, y gobiernos y parlamentos, han comprado el mensaje pasando a estigmatizar (y sancionar) a los culpables de gordofobia. La palabra “gordo” como insulto es gordofóbico, llega a decir la nutricionista Azahara Nieto, en *El País*; como lo es premiar la delgadez o considerar que una persona gorda es valiente por ponerse bikini.



La ideología de género impone como verdad incontrovertible que el sexo biológico no tiene nada que ver con la identidad.

Síndrome del licenciado Vidriera: La fiebre de la hiperdiagnosis

Pero también asistimos al fenómeno inverso, la hiperdiagnosis: se tiende a calificar de trastorno cualquier malestar subjetivo, pequeño sufrimiento o reacción ante la contrariedad de personas que, en realidad, no padecen nada grave; en consecuencia, se llenan las consultas de los psiquiatras. “En España las cifras sobre las personas que toman ansiolíticos y antidepresivos son muy altas, muchas veces porque lo ha pautado el médico de familia, porque hasta que llega la cita del especialista puede tardar meses” observa Cristina Velasco, doctora en Psicología y profesora en la Universidad San Pablo-CEU. Incluidos los jóvenes: en 2021 aumentó casi un 25% el consumo de tranquilizantes, sedantes y somníferos entre los quince y los veintinueve años.

Y “como en los mejores tiempos del licenciado Vidriera [el personaje de Cervantes], creerse enfermo es estar enfermo” apunta Javier Moscoso, profesor de investigación en el Instituto de Historia del CSIC en su libro *Historia cultural del dolor*.

La prueba es que el Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental*

Disorders, DSM) los ha aumentado (de los ciento seis trastornos reconocidos a principios de los años 70 hasta unos trescientos setenta en la actualidad). La hipocondría social –añade Moscoso– “se reviste de mil formas, pero todas tienen en común el triunfo de la valoración subjetiva sobre la frialdad de los hechos meramente verdaderos”. Y se patologizan, sin causa justificada, muchas aflicciones de la vida cotidiana. Lo explica James Davies en el ensayo *Sedados*: “El duelo por una pérdida significativa, las dificultades para alcanzar el orgasmo, los problemas de concentración en la escuela, una experiencia traumática, la ansiedad ante la perspectiva de participar en actos públicos o simplemente un bajo rendimiento en el trabajo son solo una muestra de las múltiples experiencias humanas dolorosas que el DSM ha recalificado médicamente como síntomas de una enfermedad psiquiátrica”.

“ *La obesidad ha devenido identidad para las teorías críticas de la gordura -‘fat studies’-, que la consideran un ‘constructo social’.*”

Lo cual no quiere decir que todo ello no implique sufrimiento, por subjetivo que sea. “Sentirse mal es estar mal” matiza Moscoso a *La Antorcha*. Además, advierte Cristina Velasco, “todos podríamos ser vulnerables de padecer un trastorno mental, por supuesto, y eso también es bueno decirlo para evitar culpas o vergüenzas”. “Lo que ocurre –añade Moscoso– es que el umbral del sufrimiento es ahora mayor que en otras épocas”.

Al hablar de las causas del fenómeno, los expertos consultados por *La Antorcha*, coinciden en señalar la menor resiliencia ante la contrariedad. “Vivimos en una sociedad quejumbrosa, meliflua, con poca resiliencia, en la que nos encanta consumir dolor ajeno (y ahí está el éxito de las películas de violencia o de asesinos en serie) pero no soportamos el propio” indica Javier Moscoso.

Hemos convertido en “un mito el bienestar permanente, alimentado por la publicidad y los medios de comunicación” añade José Errasti. De suerte que, “si una persona no se encuentra en un estado de felicidad y euforia continuas se ve obligado a buscar ayuda profesional”.

“ *También asistimos al fenómeno inverso, la hiperdiagnos: se tiende a calificar de trastorno cualquier malestar subjetivo o pequeño sufrimiento.*”

“El estrés llega incluso al ocio y las vacaciones buscando experiencias, visitando sitios y haciendo selfis sin parar –apostilla el catedrático Marino Pérez–. Los valores parecen reducirse a ‘disfrutar el momento’ como si no hubiera un mañana ni existieran los demás, cada uno mirándose el ombligo”. “La gente no soporta la tristeza como parte de la vida, es incapaz de estar en el dolor más de cinco minutos” considera Giovanni Alario. “Y el peligro –añade– es evadirse construyendo una realidad paralela”. Lo fácil es, entonces, hacerse la víctima y patologizar el sufrimiento. “Hay estudiantes que ante un suspenso en un examen se sienten tan mal que dicen que afecta a su salud mental” señala Errasti. “Pero la solución no es darle un fármaco o llevarlo al psiquiatra, sino decirle que estudie más”.

A las nuevas generaciones no se las ha preparado para afrontar la vida, con su mezcla de bonanza y contrariedades “Hay una sobreprotección también en los centros educativos –explica Alario–, y haciendo tal cosa se les transmite a los menores que son frágiles. Con el riesgo de que caigan en el narcisismo, huyan de la realidad, con toda su belleza y toda su dureza, y pierdan la oportunidad de crecer, que implica salir de uno mismo y responder a todas las circunstancias de la vida”.

Lo cual es reflejo de la sociedad de Occidente que desde la segunda mitad del siglo XX ha desterrado el hambre, la guerra, las

calamidades e incluso las incomodidades. “Yo diría que estamos muy consentidos –comenta Moscoso-. Y tenemos poco coraje, estamos rodeados de cobardes, gente que tiene miedo a decir su opinión, a discrepar, a rebelarse ante la injusticia”.

La pérdida de valores religiosos, familiares, humanos, influye en ese miedo al sufrimiento. “Frente a los valores de la familia, las relaciones humanas, cara a cara, los jóvenes se mueven ahora en el contexto artificial y extravagante de las redes social, con el yo como protagonista” apunta José Errasti. El filósofo Ángel Barahona (ver la columna adjunta) considera que hemos sustituido “el sufrimiento (la cruz) por fármacos”; y “al haber expulsado a Dios (somos la generación en la que se ha instalado el nihilismo nietzscheano), estamos solos”. También se ha ocultado la muerte. “La muerte en Occidente es tabú, no está conceptualizada”, afirma Javier Moscoso.

“ *Muchas veces el exceso de diagnósticos solo sirve para excusarse y no cambiar nada en tu vida.* ”

El peligro de la hiperdiagnos y la medicalización es que puede enmascarar los verdaderos problemas. “Muchas veces el exceso de diagnósticos solo sirve para excusarse y no cambiar nada en tu vida” observa Cristina Velasco. Los diagnósticos ayudan a una persona a entender lo que le pasa, pero los profesionales caen en el riesgo de “ver un trastorno de personalidad o un trastorno de la conducta alimentaria, y olvidarse de que detrás de esos síntomas la persona es mucho más. Las etiquetas dan una seguridad disfrazada de: “Soy sabio porque sé lo que le pasa”. Muy bien, puedes saber lo que le pasa, pero si no eres capaz de trascender y ver en el otro uno igual a ti, tu prójimo y pensar cómo le puedes ayudar, de qué te sirve ser profesional de la salud mental”.

En el exceso de medicalización puede haber, además, intereses espurios, como advierte el catedrático Marino Pérez, en el libro *La invención de trastornos mentales*. “El fenómeno de ‘la venta de enfermedades’ –señala a *La Antorcha*- como estrategia para la venta de medicamentos está en la base de la proliferación de categorías diagnósticas. Es el negocio de la salud”.

El experto coincide con James Davies, en *Sedados*, al señalar que la industria farmacéutica influye en “nuestra cultura medicalizada”, a través de “campañas de sensibilización dirigidas a la población, de propaganda dirigida a los médicos a veces camuflada como actualizaciones científicas y premios por recetar tales o cuales preparados objeto de lanzamiento”. Subraya, no obstante, que “en psicología reivindicamos algo tan elemental como fundamental: los problemas no son enfermedades”. ■



Si Dios ha muerto, la guerra está servida

La falta de anclajes existenciales y la pérdida del sentido del sufrimiento, empuja a una generación poscristiana a buscar otras identidades y a encerrarse en el victimismo.



POR **ÁNGEL BARAHONA**

El fenómeno de quienes tienen trastornos o desórdenes emocionales y que, en lugar de tratarse médicamente, los convierten en identidades obedece, por un lado, a la inseguridad que crea el no tener puntos de referencia donde anclar la existencia; y, por otro, al arrastre o contagio mimético que genera el vivir en una sociedad de masas: nos da seguridad hacer lo que hacen todos en nuestro entorno. Es una vía de escape al sufrimiento pues de inmediato es ratificado que lo que sientes “es lo que eres”. No tienes que pensar, ni discutir, simplemente dar un

like, swipear un poco, y ya sientes la acogida de otros pares, igual de confundidos y perdidos, que creen lo mismo que tú. Entran a formar parte de una “tribu” y, al poco tiempo, la pertenencia a esa tribu les hace adquirir un lenguaje, aceptar unos tópicos, y comportarse según el estereotipo irreflexivo que domina ese espacio.

Pocos adolescentes tienen ya un hogar “seguro” respecto a lo que se cree o se comparte en familia. A pocos les gusta su cuerpo, o su familia, o tienen claras las cosas importantes: ¿Quién soy yo? ¿Qué es la vida?

¿Para qué vivo? Como buscan respuestas, exceptuando los concienzudos buscadores, el resto se conforma con las primeras soluciones compartidas en el patio, en la calle, o en la tribu a la que sienten pertenecer (por etnia, procedencia, clase, sexo, etc.) la red social que frecuentan, etc. No todos son así, ni les pasa lo mismo, pero es una corriente que se incrementa en las nuevas generaciones de forma alarmante”.

Victimización

Una raíz más sutil, pero que suena trasnochada es haber expulsado a Dios de nuestro modo de enfrentarnos a la existencia. Si Dios ha muerto (somos la generación en la que se ha instalado el nihilismo nietzscheano), estamos solos. Tenemos que escribir el guion de nuestra vida, ser creadores, constructores de todo: de nuestro cuerpo que no nos gusta, de nuestros espacios, innovadores en el tedioso tiempo que nos muestra la muerte como horizonte y la soledad y el aburrimiento como presente insoportable. Pero tras esa decisión narcisista... cuando algo sale mal en ese proyecto egocéntrico ¿a quién le echamos la culpa? Si ya no hay Dios, los otros son los culpables. Eso nos encierra dentro de nosotros mismos, el mundo de la vida se torna peligroso, y como necesito comunicarme lo hago a través de un mundo virtual, pero que siempre es insatisfactorio y frustrante. Cuando dentro de nosotros surge la necesidad de realidad, de encontrarnos con el otro verdadero, el choque con la libertad del otro, con las imperfecciones mutuas, se hace difícil de encajar, y caemos en la trampa de encerrarnos en el resentimiento, la soledad; y empezamos a considerarnos víctimas de todos y de todo.

Y respecto del fenómeno inverso, gente que no tiene nada grave pero que tiende a calificar de trastorno cualquier malestar subjetivo, pequeño sufrimiento o reacción ante la contrariedad y lo patologiza

es consecuencia de que nos han robado la posibilidad de entender que el sufrimiento tiene su lado bueno: nos enseña a ser humildes, a conocernos precarios, a aguantar aquellos momentos por los que necesariamente hay que pasar con la esperanza de que son temporales. El origen del problema creo que está en haber expulsado el sufrimiento (la cruz) de nuestro vivir cotidiano: enseguida aplicamos fármacos, soluciones históricas, acudimos al gabinete del psicólogo como si fuera “intolerable que a mí me pase esto”.

“ Si ya no hay Dios, los otros son los culpables: eso nos encierra dentro de nosotros mismos, y el mundo de la vida se torna peligroso.

“¿Por el miedo que tenemos a la muerte estamos de por vida esclavos...!” dice la Epístola a los hebreos, 2, 15. Por el miedo que tenemos a la muerte óptica, la del ser o no ser, a los ojos de los demás, nos volvemos hipocondríacos psicológicos: Por evitar la soledad vamos rápido a los atajos afectivos, posesivos, demandando del otro el culto al narciso que vive en mí. Por el miedo a perder el afecto nos entregamos de cualquier modo al otro, exigiéndole que nos dé la vida. Pero el otro busca lo mismo, multiplicamos al cuadrado la soledad, y la frustración, porque nos sabemos usados, aunque no lo verbalicemos.

Los que estamos todos los días viendo pasar jóvenes por nuestras aulas, estamos ante un reto desafiante increíble que nos pone ante la tesitura de ser testigos de la esperanza al mismo tiempo que maestros. Porque la solución es encontrarse con Cristo. Salvar los prejuicios anticristianos, volver a abrir la carpeta cerrada intempestivamente por la cultura nihilista y existencialista, montada sobre la soberbia de los hombres que se creen dioses, es la batalla cultural en la que estamos inmersos. ■



Desmontando el psicoanálisis: “Para Freud, el santo es el mayor neurótico”

El psicólogo y
doctor en Filosofía
Joan d'Àvila.
Imagen cedida

Pocos autores han tenido tanta influencia en las ciencias de la salud mental de la edad contemporánea como Sigmund Freud, el “padre del psicoanálisis”. Sobre su figura han escrito muchos; entre ellos el psicólogo y doctor en Filosofía Joan d'Àvila Juanola, profesor de la Universitat Abat Oliba CEU, para quien el psicoanálisis freudiano, es “calificable más como doctrina y no tanto como hipótesis científica”¹. En esta entrevista, el profesor Juanola aborda la cuestión del psicoanálisis: sus postulados, su validez y –también– su relación con la tradición cristiana.

POR **LA ANTORCHA**

¹Psicología y espiritualidad: ¿Aceptar o superar la condición humana?, por Joan d'Àvila Juanola, en Antropología cristiana y ciencias de la salud mental (Dykinson, 2021)

Empecemos definiendo el objeto del estudio: ¿En qué consiste el psicoanálisis y cuáles son sus postulados principales?

Es una explicación acerca del funcionamiento psíquico humano que elaboró Sigmund Freud, basándose en las investigaciones acerca del origen y tratamiento de la histeria que se estaban llevando a cabo en el Hospital de la Pitié-Salpêtrière bajo la dirección de Jean-Martin Charcot. Su postulado principal es que la vida psíquica está dirigida desde pulsiones psíquicas inconscientes e irracionales.

¿Cuál es el papel de la sexualidad en la teoría freudiana?

Para Sigmund Freud, la vida humana se interpreta desde la pulsión de vida (eros), cuya energía es la libido. La descarga energética es necesaria para evitar la tensión psíquica y esta es objetual, empezando por el pecho materno y terminando con el coito. La transicionalidad de los objetos de descarga erótica marca las conocidas distintas fases del desarrollo psico-sexual: oral, anal, fálica y sexual. En las neurosis podrían identificarse comportamientos interpretables como fijación en etapas previas del desarrollo psicosexual o regresiones. Una anamnesis completa de la historia del paciente permite establecer conexiones entre eventos del pasado y conflictos presentes. Sin embargo, yo nunca he trabajado desde estas interpretaciones freudianas, sino que he preferido dialogar con los pacientes sobre sus consideraciones respecto de estas conexiones. Prefiero trabajar desde la introspección consciente del paciente y su juicio al respecto.

La imagen típica es la del diván, donde el paciente habla y habla mientras el psicoanalista lo escucha

La escucha activa, al generar la convicción en el paciente de que se le está escuchando y

de que se está empatizando con su situación, es una herramienta terapéutica muy eficaz. En el psicoanálisis que plantea Freud no se trata tanto de tener una escucha activa del paciente como de darle un espacio para que pueda asociar libremente las ideas que le vengan a la mente y, de esta forma, expresar cosas reprimidas al inconsciente. A través de este soliloquio asociativo, se irían haciendo conscientes los complejos reprimidos que son causa del malestar psíquico del paciente y, consecuentemente, se rebajaría su tensión psíquica, su neurosis. Freud quiere evitar cualquier intervencionismo sobre este proceso del paciente, para evitar la transferencia: es decir, que el paciente empiece a establecer vínculos afectivos con el terapeuta y estos complejicen más la situación terapéutica.

“ Para Freud, la vida humana se interpreta desde la pulsión de vida -eros-, cuya energía es la libido.

Freud aseguraba que este método daba buenos resultados, pero en el libro *Antropología cristiana y ciencias de la salud mental*, Vd. advierte que este éxito “no es necesariamente atribuible a esta forma de terapia”

En esta concepción hay una serie de presupuestos que deben tenerse en cuenta, como que el origen del malestar psíquico es el resultante de un complejo reprimido y que se alivia al hacerse consciente. Es probable que el espacio de libertad que brinda la asociación libre redunde en cierto desahogo, pero no necesariamente mejorará su salud psíquica si no se discuten sus interpretaciones sesgadas de la realidad. Se deja al paciente tranquilo con su versión, consciente y sin censura, de la historia. Sin embargo, cabe considerar que las interpretaciones de un paciente neurótico sean discutibles y que sea precisamente esta discusión lo que permita al paciente ver la

situación más objetivamente. No se puede disociar la salud psíquica de la realidad de las cosas y hacerla depender de representaciones reprimidas. Los autores neopsicoanalistas se han ido alejando del énfasis en lo irracional para centrarse más en el “Yo”, aunque esto ha sido tachado de heterodoxo por los autores fieles a Freud.

En este mismo capítulo Vd. señala que “el quid de la cuestión es antropológico”. El psicoanálisis ¿trae consigo una visión propia del hombre?

Freud escribe que para el psicoanalista no hay ningún aspecto del psiquismo que sea azaroso, y que la labor psicoterapéutica pretende encontrar sus causas. Los fenómenos más banales deben interpretarse como signos, o síntomas. Sueños, olvidos o tartamudeos son tomados como indicios de represión psíquica; son síntomas neuróticos. Este determinismo psíquico puede dar cierta seguridad, pero esta premisa es incompatible con la libertad humana; de ahí la necesidad de psicoanalizarse para descubrir las causas reprimidas del malestar. Las relaciones pretendidamente altruistas, desinteresadas, amorosas también son relaciones objetales; es decir, relaciones con objetos que permiten la descarga libidinal de la pulsión erótica del sujeto. Por eso, coloquialmente, se dice que para Freud todo es sexual. La práctica del psicoanálisis lleva a que el paciente tome conciencia de la naturaleza pulsional de su vida psíquica, y negarlo es interpretado como un síntoma neurótico, represión que ejercen los principios morales introyectados en el “superyó” (o “superego”) del paciente.

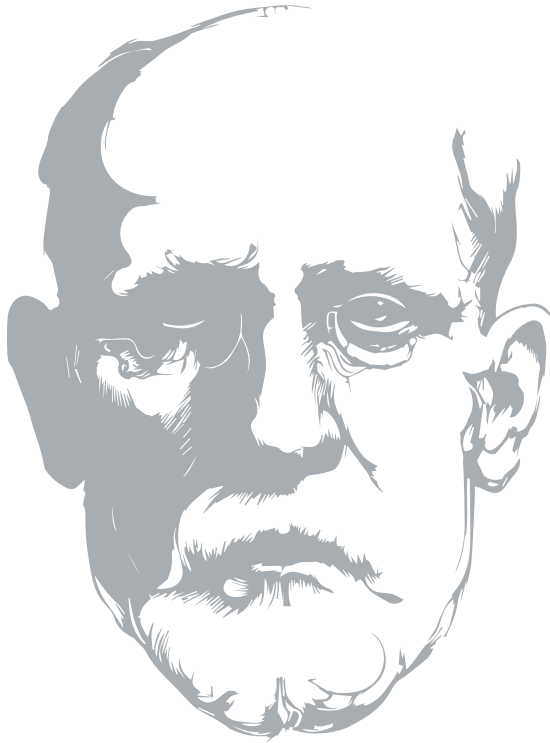
El poeta Tomás Segovia veía el psicoanálisis “más una religión que una tendencia en psicología”. Freud se consideraba un ateo acérrimo, pero ¿tiene el psicoanálisis algo de sustitutivo de la fe?

Existe una conexión entre la teología de Martín Lutero y el psicoanálisis de Freud: su pesimismo antropológico. Lutero entiende que el ser humano no juega ningún papel en su propia salvación, sino que es por pura voluntad divina, pues su naturaleza humana está completamente corrompida y cualquier pensamiento sobre el mérito es sospechoso de pecaminoso, por soberbio. Análogamente, Freud defiende que negar la naturaleza pulsional, irracional, de la vida psíquica es de hipócritas pretenciosos. En ambos casos, la salud-salvación humana proviene de una toma de conciencia. El psicoanálisis, por otra parte, se ha considerado religioso porque afirma dogmáticamente el complejo de Edipo como primer complejo reprimido y, por lo tanto, la interpretación psicoanalítica de la primera causa de la neurosis está determinada *a priori*.

“ El determinismo psíquico freudiano puede dar cierta seguridad, pero es incompatible con la libertad del hombre.

En esta línea, Freud considera que la ascesis cristiana es un proceso neurótico

Sí, para Freud el santo es el mayor neurótico porque se niega a aceptar la naturaleza pulsional del sujeto. El santo pretendería superar su naturaleza pulsional a través de la adquisición de la virtud y la unión con Dios, pero, en realidad lo que estaría haciendo es sublimar energía pulsional (libido) mediante la ascética. En todo caso, tampoco la sublimación resolvería del todo la tensión neurótica puesto que solo permitiría una descarga parcial de la libido. Desde el planteamiento cristiano se entiende que la ascética es necesaria para vencer la concupiscencia resultante del pecado original, y que la tensión psíquica por el conflicto entre la razón y las pasiones es una condición que se



“ Para Freud, el santo es el mayor neurótico porque se niega a aceptar la naturaleza pulsional del sujeto.

tiene que asumir desde la humildad y la confianza en Dios. Hay una diferencia entre ambos planteamientos porque, según el psicoanalítico, el santo actúa contra natura y, según el cristiano, el santo logra restaurar la naturaleza humana a la que remite Jesús cuando dijo: "Al principio no era así".

¿Es compatible el psicoanálisis con la fe católica?, es decir, ¿cabe plantear un "psicoanálisis católico", una conciliación –como tratan de defender algunos–, o la ruptura se plantea en la raíz?

Ha habido autores que han intentado separar el método psicoanalítico del trasfondo psicoanalítico. Sin embargo,

no se pueden separar porque el método aplicado es consecuente con el trasfondo antropológico. El método psicoanalítico por excelencia es la asociación libre de ideas, como decía antes. Hasta cierto punto, tener un momento para pensar y decir libremente las cosas que vienen a la mente puede permitir que la persona se aclare, pero cabe considerar que las personas trastornadas caigan en sus propias trampas mentales y no logren una conclusión saludable en sus monólogos. Bien se dice que quien no vive como piensa, acaba pensando como vive.

Le cito una última vez: “[La salud mental] no debería considerarse desvinculada de la madurez humana, de la felicidad ni tampoco de la santidad”. En un sentido más general, la psicología contemporánea ¿ha reducido su campo de visión a lo biológico, excluyendo la relación con lo trascendente?

La psicología contemporánea considera que la salud es el bienestar emocional, por herencia del planteamiento homeostático de la salud mental que propone Freud –es decir, la necesaria descarga de la energía pulsional para volver a un punto de equilibrio–. Pero cabría puntualizar que el bienestar emocional debe provenir de la salud y no al revés. La salud está en el orden de los procesos que constituyen la vida humana. Los avances en el campo de la neurobiología han permitido conocer mejor la materialidad de la actividad psíquica, pero no pueden dar una respuesta suficiente a la pregunta por la felicidad humana. Biológicamente, tengo salud cuando no estoy enfermo ni tengo hambre. Humanamente considerada, la felicidad no puede solo tener en cuenta la salud neurobiológica sino el cumplimiento de mi naturaleza humana, que implica vivir racionalmente, en sociedad y con un sentido de la propia existencia. ■



Caín y Abel, de
Giovanni Domenico
Cerrini, 1661-1666.
Palacio Real de Madrid

Si la locura es el “trastorno o perturbación patológica de las facultades mentales”, las causas que provocan ese trastorno son múltiples. Fisiológicas, en ocasiones, genéticas, derivadas de ciertas experiencias, pero la locura también puede nacer de dinámicas psicológicas a las que nos abandonamos con mayor o menor conciencia. Como por ejemplo el resentimiento, verdadero agente tóxico que disuelve nuestros vínculos con la realidad.

Es lo que estudió magistralmente el filósofo alemán Max Scheler en su ya clásica obra, *El resentimiento en la moral*, un análisis de este fenómeno que toma como base los comentarios de Nietzsche al respecto para desarrollarlos o contradecirlos y, de este modo, penetrar los entresijos de esta dinámica psicológica. Pero empecemos por el principio: ¿qué es y qué no es el resentimiento?

El resentimiento, nos explica Scheler, es una reacción que sobrevive y revive repetidamente, penetrando cada vez más en el centro de nuestra personalidad. La clave está en que es un enojo, un disgusto, incluso un odio, que se adhiere al alma y es revivido sin cesar. Este continuo revivir aquella emoción no es lo mismo que recordarla, sino que es realmente volver a vivir la emoción misma; un volver a sentir, un re-sentir. De ahí su nombre: resentimiento.

El resentimiento es pues una autointoxicación psíquica que surge al reprimir sistemáticamente la descarga de ciertas emociones típicas de la naturaleza humana. Nos gustaría que no fuera así, pero todos hemos sentido impulsos de venganza, odio, envidia, ojeriza, rencor... Estos impulsos pueden explotar (y que tenga cuidado quien se nos ponga por delante) o podemos descartarlos, abrazando un bien mayor, venciendo moralmente, por ejemplo cuando perdonamos de corazón (y de paso, es así como nos mantenemos

cuertos). O podemos quedárnoslos en nuestro interior, reviviéndolos sin cesar, reconcomiendo nuestra psique.

Scheler pone como ejemplo el impulso de venganza. Una cosa es, cuando nos sentimos atacados, reaccionar con cólera o indignación. Si nos dan una bofetada, reaccionamos casi instintivamente devolviéndola (lo de poner la otra mejilla no es imposible, pero reconozcamos que, al menos en el mundo en que vivimos, no es lo más habitual). La venganza es otra cosa: implica reprimir nuestro primer impulso inmediato y aplazar la reacción para otro momento y situación más apropiada.

“ Scheler explica que el resentimiento es una reacción que sobrevive y revive repetidamente, penetrando cada vez más en el centro de nuestra personalidad.

Otro ejemplo es la envidia o los celos. La envidia surge como “una actitud de odio contra el poseedor de un bien; cuando, por virtud de una ilusión, nos parece que el otro y su posesión son la causa de que nosotros no poseamos (dolorosamente) el bien”. Pero atención: el mero disgusto porque otro posea el bien a que aspiro no es envidia. La envidia no surge hasta que he fracasado en el intento de adquirir dicho bien, nace pues de la conciencia de mi impotencia.

Así funcionan la venganza o la envidia. El resentimiento se parece a ellas... pero va más allá. Porque la venganza y la envidia tienen objetos determinados. Cuando uno consigue vengarse, ese sentimiento desaparece. También la envidia desaparece cuando consigo el bien por el que envidio a alguien. Pero el resentimiento se independiza del objeto que lo había originado y se convierte directamente en odio rumiado una y otra vez hacia aquel que, en algún momento, nos dio algún motivo que ya hemos olvidado. En realidad los impulsos

de venganza conducen al resentimiento cuando se convierten en sed de venganza, cuando el impulso vengativo se pierde en objetos indeterminados o, finalmente, en un sujeto o colectivo que nos corroe las entrañas. La sed de venganza ya no necesita ningún agravio concreto, de hecho cualquier acción del otro, sea la que sea, se considerará que tiene intenciones ofensivas, incluso aunque haya que ser muy retorcido para atribuírselas. Esta susceptibilidad enfermiza es síntoma de un carácter resentido que no necesita motivo concreto alguno para retroalimentarse.

Lo mismo ocurre con la envidia, que deriva en resentimiento cuando olvida el objeto deseado y se convierte en animadversión hacia la persona que envidiamos, y así pasa a ser envidia existencial. “El odio y la enemistad de esta especie, justamente porque carece de fundamento en la obra o conducta del enemigo, es el más hondo e irreconciliable que existe. Se dirige contra la existencia y el ser mismo del prójimo, no contra cualidades y acciones transitorias”.



El resentimiento nos nubla la vista; es fuente de juicios de valor distorsionados, falsos e injustos.

Por eso, aunque parezca contraintuitivo, el criminal no es un resentido. Precisamente el criminal, nos advierte Scheler, “no reprime su odio, su afán de venganza, su envidia, su codicia, sino que las deja derivar hasta el crimen”. Se puede ser criminal, de acuerdo, pero estar desquiciado por el resentimiento es otra cosa.

¿Y qué efectos tiene el resentimiento?

Ya hemos visto el proceso, clave para el surgimiento del resentimiento, por el que pasamos de un agravio concreto a una animadversión indeterminada. Mientras vamos reprimiendo impulsos (reprimiendo, no venciéndolos), aquel impulso de venganza “se dirige primero a todas las posibles cualidades, acciones y manifestaciones vitales de esa

persona; después a todo cuanto tiene que ver con ella: personas, relaciones, incluso cosas y situaciones”. El resentimiento irradia así en todas las direcciones posibles. Pero en ocasiones, “el impulso se desliga también de esa determinada persona que me perjudicó o me humilló y se convierte en una actitud negativa frente a determinados valores fenoménicos, sin cuidarse de si su portador se condujo, en efecto, bien o mal conmigo. De este modo se forma, por ejemplo, el fenómeno, tan vivamente actual para nosotros del odio de clase, donde toda manifestación, gesto, traje, manera de hablar, de andar, de conducirse, que sea síntoma de pertenecer a una clase, pone ya en movimiento el impulso de venganza y de odio”.

Vemos así que el resentimiento nos nubla la vista, es fuente de juicios de valor distorsionados, falsos e injustos. Advertíamos antes que en la génesis del resentimiento está la impotencia: cuando nos sentimos incapaces de lograr un bien, surge una tentación: “resolver el inquietante conflicto entre el querer y el no poder; rebajando, negando el valor positivo del bien correspondiente y aún, en ocasiones, considerando como positivamente valioso lo contrario de dicho bien”. Así, engañándonos, resolvemos la tensión entre lo que deseábamos y de lo que somos capaces. Así, nos adentramos en una falsificación de la verdadera imagen del mundo y, “a medida que esta desviación vence sobre la atracción de valores positivos, la persona se hunde en los males opuestos a aquellos, males que ocupan un espacio cada vez mayor en la esfera de su atención valorativa”.

En esta nueva fase, los valores positivos para una mirada normal, se convierten en valores negativos para el nuevo sentimiento del resentido. El resentido se percibe ahora a sí mismo como bueno: el resentimiento ha falsificado, interpretándolas al revés, lo que Scheler llama “las tablas de valores”. Y este proceso, en la mayoría de las ocasiones, no es consciente, sino el producto inconsciente de una mente autointoxicada.

Si a estas alturas aún no estás convencido de que el resentimiento es fuente de peligrosos trastornos, muy extendidos en nuestros días, ahí van tres últimas reflexiones de Max Scheler.

En primer lugar: el resentimiento se puede transmitir “por contagio psíquico, especialmente fácil para el veneno psíquico del resentimiento, extraordinariamente contagioso”. Algo muy similar explica René Girard y su teoría del deseo mimético, que profundiza en lo que para Scheler era la génesis de las dinámicas del resentimiento.

“ El remedio contra el resentimiento: no permitir que se adueñe de nuestro corazón, vencerlo moralmente. ¿Cómo? Fácil: con el arma del perdón.

Es esta una dinámica especialmente perversa que se escuda, para justificarse, en aquella excusa de nuestra infancia: ¿no han hecho también los demás lo que hecho yo? Una comunidad en el mal que, según Scheler, aumenta la maldad del acto, puesto que a la maldad de la acción añade el espíritu gregario del rebaño de los resentidos.

Segunda advertencia: “los resentidos no quieren en serio lo que pretenden querer”. En realidad “no critican por remediar el mal, sino que utilizan el mal como pretexto para desahogarse”.

Esto resulta evidente, según Scheler, en “el alma romántica, influida por el resentimiento, hasta cierto grado por lo menos, cuando su nostalgia de alguna región del pasado histórico (Hélade, Edad Media, etc.), no descansa primordialmente en la especial atracción que los peculiares valores y bienes de esta época ejercen sobre el sujeto, sino en un interior movimiento de desvío en la época propia, cuando toda

alabanza y ponderación del pasado van unidas a la intención concomitante de desvalorar el presente y la realidad que circunda al sujeto”. O sea, se alaba algo no por lo que es, sino como una manera de criticar otra cosa. Aquel odio que no se atreve a exteriorizarse, se expresa en público bajo la forma de un amor aparente que presenta los rasgos opuestos a lo odiado.

Finalmente, el resentido es alguien que, en el fondo, huye de sí mismo. Scheler cita aquí a Pascal, quien describió “el tipo de hombre que se engolfá en todas las formas posibles de la vida exterior, en el juego, en el deporte, en la caza, etc. Y también en los negocios o en un trabajo sin término en pro de la comunidad, por la única razón de que no puede posar la mirada sobre sí mismo y trata de escapar continuamente al vacío”. Concluye Max Scheler: “¿Quién no habrá tropezado con ese tipo que hallamos tan frecuentemente entre los socialistas, las feministas y, en general, entre las personas animadas del llamado sentido social y tras de cuya actividad yace, tan claramente perceptible, la incapacidad para fijar la atención en sí mismas, en los problemas propios?”

Acabaremos prescribiendo el remedio contra el resentimiento: no permitir que se adueñe de nuestro corazón, vencerlo moralmente. ¿Cómo? Fácil: con el arma del perdón. O si no somos capaces (por el momento), explotando y no guardándonos ese veneno dentro. Siempre será mejor un calentón que ceder al resentimiento que nos intoxica y nos hace percibir la realidad de modo distorsionado. Y a continuación, pidiéndole a Dios que, la próxima vez, nos dé fuerzas para perdonar. A veces cuesta horrores, pero si lo pedimos con insistencia, Dios siempre escucha. ■

Detalle de *El ángel caído*, de Alexandre Cabanel, 1847. Museo Fabre





¿Qué se esconde tras los 4.097 suicidios del último año?



POR **JAVIER DÍAZ VEGA**

4097 suicidios en el año 2022. Cifras terribles que solo son la punta del iceberg de miles de dramas.

Datos que, para más inri, pueden resultar imprecisos si se piensa en la cantidad de accidentes de tráfico, laborales o domésticos en los que se puede a veces intuir que la causa de fondo no ha sido accidental.

Datos que son personas. Y con ellas sus vínculos: familias, amigos, gente cercana, compañeros de trabajo o estudio, profesores, profesionales sanitarios que las trataban. Resulta muy difícil de contabilizar, pero cada año no cabe duda de que aumenta la huella, el desgarró, el drama.

¿Qué podemos decir? Más allá del lamento, veo demasiados comentarios que utilizan estos datos como entrada para comparar estas con otras víctimas de violencia que reciben más atención mediática y política pese a ser muchísimas menos. Esas víctimas no son culpables de ser instrumentalizadas, pero responder al mal con otro mal, instrumentalizando el drama personal y social del suicidio, u otros como el cáncer, la ELA, o el aborto sirve para poco menos que pensar que hay gente a la que solo le importa el drama a conveniencia y como medio para encauzar una indignación momentánea.

Buscar culpables es tan humano como ineficaz, sobre todo si se pretende hacer algo.

Eso, aplicado al suicidio nos tendría que interpelar. ¿Quiénes somos nosotros para hacer algo frente al suicidio?

Quizá los datos sobre el suicidio causen en quienes los ven, indignación y rabia. En otros reabre la herida desgarrada por el suicidio de un ser querido. En mí, personalmente no produce la reapertura de la cicatriz por el suicidio de mi madre, hace casi catorce años, pero sí aviva un fuego interior que me cuestiona sobre lo que puedo hacer y lo que no, lo que hago ya y lo que queda.

Por ello agradezco enormemente la posibilidad de aparecer de nuevo en estas páginas, no tanto para hablar de mi cicatriz, ni mucho menos para herir a nadie, sino para intentar transmitir ese fuego que nace por dentro. Como una antorcha.

Solo con algo que transmita luz y calor podemos asomarnos al abismo del que advertía Nietzsche que nos devolvía la mirada. El drama del suicidio, la problemática de la salud mental nos hace atravesar un bosque sumido en una niebla sutilmente iluminada por luciérnagas sin rumbo, pues parecen sugerir el viaje a ninguna parte de muchas cuestiones que parecen recetas mágicas de nuestra sociedad posmoderna en pro de un bienestar o de una calidad de vida.

Pequeñas luces a modo de demandas sociales, datos, realidades administrativas

y modos de relacionarse que no parecen funcionar bien por sí solas. Quizá sirva de algo echar un vistazo a algunas de ellas.

Sin lugar a dudas, la demanda más evidente es un Plan Nacional para la Prevención del Suicidio, con mejores estrategias, servicios, campañas, pero, sobre todo, personas que lo encarnen, que se coordinen, que se muevan y muevan. Que con ello se dé por fin con los análisis adecuados acerca del suicidio, de las múltiples causas que lo acompañan siempre, especialmente lo que hay detrás del suicidio masculino, de personas de edad avanzada, de adolescentes, cuyas cifras, dentro del drama general, son terribles. Pero también será necesario investigar y proponer soluciones que nos descuelguen del primer puesto en el consumo de ansiolíticos del mundo, por ejemplo. Otra cuestión es una mayor atención personal tanto en los servicios de salud mental, como en los centros educativos, para alumnos, familias, médicos, docentes, sin olvidarnos de las fuerzas y cuerpos de seguridad, promover buenas prácticas de autocuidado y atención a la salud en áreas empresariales y un largo etcétera.

Pero como decía, la prevención no puede quedar en manos de planes impersonales, buenas ideas y mejores intenciones. De eso, cualquiera se puede llenar en el día a día y pensar que una palmadita en la espalda a quien sufre basta para mostrar empatía, cuando lo que parecen esos falsos “te entiendo” son un “por favor, no sigas”. Por no hablar de los “no es para tanto” que más que sacar del ensimismamiento a quien sufre, parecen clasificarlo en un *ranking* de experiencias subjetivas y fuertemente determinadas. Sin olvidarme del consumo casi compulsivo de libros de autoayuda, o del repetido hasta la saciedad “todo va a salir bien” que, como un estornudo mal interceptado, se lanza a

diestro y siniestro sin caer en la cuenta de que quizá alguien esté pensando que esa es la solución definitiva a un problema temporal, es decir, su propio suicidio.

Lamento que suene tan descarnado, especialmente para quienes no suelen tener la cuestión del suicidio tan latente. Todas estas cuestiones merecerían mayor profundidad, pero me voy a centrar en ver todo esto como algo que no nos debe llevar a culpar a nadie.

“ Frente al suicidio, se vuelve más necesaria que nunca una mirada de misericordia, que perdone, asumiendo el dolor y el mal, pero que actúe y sane.

Porque la culpa no crea vínculos, de hecho, los rompe. También la culpa, como la sombra de niebla arriba mencionada, es lo más común en el familiar o amigo de quien acaba con su vida a través del suicidio. Una sombra pesada que no deja ver la realidad, que hiere y se desangra entre preguntas sin respuesta, entre la vergüenza y la prudencia, entre el dolor y la frustración.

Por eso se vuelve más necesaria que nunca una mirada de misericordia, una mirada que perdone, asumiendo el dolor y el mal, pero que actúe, que sane. Una misericordia en acción que en vez de culpa, hable de responsabilidad. Dicen que un gran poder conlleva una gran responsabilidad, pero si le damos la vuelta y todos, en la medida en que podamos cada uno, nos hacemos responsables, tendremos un gran poder: devolver la esperanza a quienes la van perdiendo.

Caminar y construir modos de formar, prevenir, detectar, intervenir, derivar. Así quizá podamos, como san Pablo y sus compañeros, gritar a quien sufre que no se haga daño alguno, que estamos todos aquí.

Porque el suicidio no es culpa de nadie, pero la prevención es responsabilidad de todos. ■



Fotografía de
Jennifer Burk

Estándares de belleza y trastornos alimentarios: una relación simbiótica

POR **MARÍA SERRANO**

Alejandra cierra Instagram con un sentimiento que no acaba de identificar, pero que oscila entre la ansiedad, la culpa y la tristeza. Sin darse cuenta, lleva casi dos horas perdidas haciendo *scroll*, buceando en posts y vídeos que alternan las recetas de comidas deliciosas con *influencers* posando en bikini, bailes sexis o rutinas de entrenamiento. El algoritmo no ayuda: una mujer joven con ciertas

características es vapuleada sin piedad por anuncios que van desde un programa de ayuno intermitente hasta una cirugía para implantar un balón gástrico. No parece haber fin, ni filtro, ni restricciones legales a lo que una persona puede recibir mediante impactos constantes, con técnicas calculadas al milímetro, rayanas en la propaganda de antaño. Pero ahora, con toda la fuerza de la tecnología. Y sin regulación.

El mundo virtual no da tregua, pero desgraciadamente el mundo real no se aleja del todo de este sistema de pensamiento, que extiende sus tentáculos al mercado: a mayor inseguridad, mayor inversión en combatirla. El mundo científico también ha claudicado: cada vez que Alejandra ha ido al médico, antes de analizar cualquier otro factor, le han aconsejado que pierda peso. Su madre, sometida ella misma a su vez a unos estándares rígidos que relacionan absolutamente moralidad y aspecto físico, ha insistido: la imagen corporal, y muy en concreto el peso, tiene que ver exclusivamente con la fuerza de voluntad. Nutricionistas, endocrinos y gurús se alinean con insistencia machacona: adelgaza, pierde peso; pero también oculta tus canas, borra tus arrugas, elimina tus estrías, haz desaparecer tus bolsas, sométete a técnicas abrasivas, construye tus músculos, eleva tus glúteos, reduce tu pecho, afina tus piernas. La lista es interminable, y afecta tanto a hombres como a mujeres.

“No parece haber fin, ni filtro, ni restricciones legales a lo que una persona puede recibir mediante impactos constantes, con técnicas estudiadas y calculadas al milímetro.”

A Alejandra le ha costado encontrar comprensión o consuelo en sus círculos: ni en el médico, ni en el familiar, ni en el de los amigos. La pérdida de peso, o la asimilación de unos cánones estéticos cada vez más impositivos, es una niebla que inunda todos los ámbitos, un virus que se infiltra en los medios de comunicación, en las redes sociales, en las conversaciones y en el propio discurso interno. Pero Alejandra no está sola. Porque los datos demuestran que cánones y estándares están directamente relacionados con desórdenes a nivel psicológico. De hecho, la prevalencia de los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) ha aumentado notablemente en los últimos cincuenta años,

como advierte una revisión publicada en *The Lancet*, y por eso se hace cada vez más urgente prestar atención a las señales de alarma.

El impacto de los cánones

“Todos aprendemos a través de modelos, ejemplos que aparecen en nuestra historia personal y que son un referente para nosotros. Uno de los pioneros en poner nombre a este fenómeno fue Albert Bandura, que ya en el siglo XX acuñó el término ‘aprendizaje vicario’ o ‘aprendizaje por observación’”, analiza Paloma Puelles, psicóloga clínica y educativa. Y continúa: “Si bajamos este paradigma al día a día, efectivamente las generaciones más jóvenes se comparan constantemente con los estándares de belleza del entorno. No sería razonable meter a toda una generación en el mismo saco, ni decir que es problema al que se enfrenta únicamente una generación joven, pero el inicio de la adolescencia, al ser un periodo de inestabilidad, desarrollo, búsqueda de identidad, preguntas sobre el valor de uno mismo, etcétera, es una etapa en la que el entorno tiene un fuerte impacto y puede haber una mayor vulnerabilidad respecto a unos ideales de belleza, a menudo fuera de la realidad”.

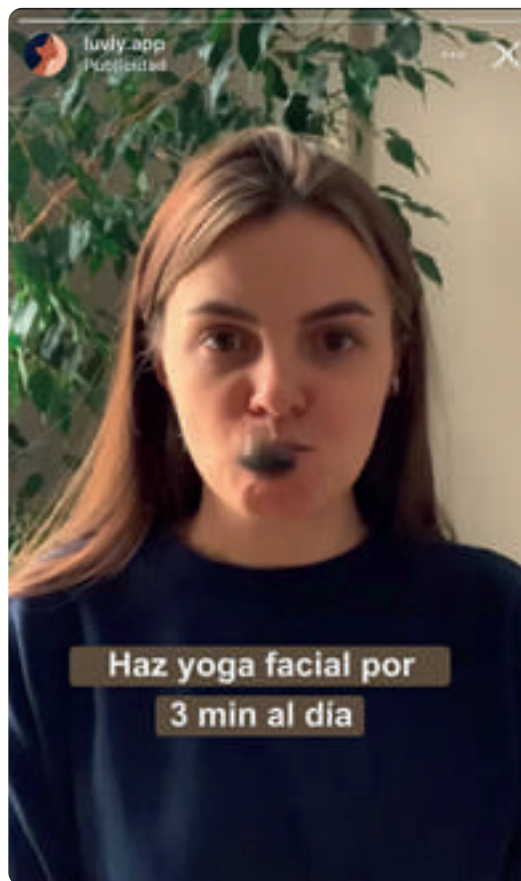
“No parece haber fin, ni filtro, ni restricciones legales a lo que una persona puede recibir mediante impactos constantes, con técnicas estudiadas y calculadas al milímetro.”

“Los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) son desórdenes de alimentación que tienen en la base un desorden personal y que se expresa en la forma de comer y también en la percepción de su imagen personal. Es más frecuente en personalidades compulsivas, perfeccionistas, obsesivas o extremas, pero influyen muchos otros factores, como la presión de las redes sociales o el impacto de la pandemia”, explican desde el Colegio de Psicólogos de Madrid. A Puelles, que acompaña a jóvenes en

edad escolar, le sorprende el aumento de este tipo de conductas que percibe y sobre las que lee en estudios científicos: “En los últimos años hay una incidencia elevada y se normalizan situaciones muy graves, como autolesiones, TCA, conductas adictivas y relaciones muy frágiles y vulnerables. Frente al dolor, la gente busca soluciones y cada vez toca ‘más de cerca’ en entornos muy diversos”.

“ Hay una incidencia elevada y se normalizan situaciones muy graves, como autolesiones, TCA, conductas adictivas y relaciones muy frágiles.

La influencia de los estándares de belleza en la configuración de la identidad es algo sobre lo que ha trabajado Paloma Sancho. Como directora de Belleza de la revista *Telva*, ha visto evolucionar el sector y estos cánones, tan asociados a las modas. “Más que estándar de belleza hablaría de la imagen como concepto global. Porque independientemente del estándar o del canon de belleza imperante en cada momento o época de la sociedad, lo que sí está claro es que actualmente vivimos en la era de la imagen. La imagen como mensaje, como valor que exhibimos y que nos define ante los demás y ante nosotros mismos”. Así, para la también autora del podcast *La Belleza es Nuestra*, estos movimientos sociales, como el *body positive*, han generado un cambio, pero no definitivo: “A veces me cuestiono hasta qué punto son más visibles en las campañas de la industria de la moda, el cine o la belleza que en la sociedad misma. Vivimos una época del ‘marketing de valores’ (sostenibilidad, *green washing*, eco, diversidad, *body positive*...), y esto ha cambiado y corregido en la sociedad la forma en la que nos expresamos en relación a estos temas, pero ¿ha cambiado la mentalidad de fondo? Es decir, ya no empleamos la palabra “gordo” para insultar a una persona gorda, pero ¿seguimos pensándolo cuando la vemos? ¿La juzgamos en silencio? ¿Seguimos pensando que está gordo porque quiere? No hacerlo sería el gran cambio”, apostilla la periodista.



Algo en lo que coinciden los expertos es en que los cánones estéticos no son los únicos culpables de la aparición de los trastornos, si bien son grandes condicionantes. “Considero que siempre van a estar relacionados, pero hay que ser conscientes de que los problemas psicológicos que tienen que ver con la conducta alimentaria y la percepción corporal van más allá de los estándares de belleza. La relación con nuestro entorno desde la infancia y cómo nos desarrollamos frente a los referentes parentales influye en la gestión de nuestras emociones y, como en estos casos, puede derivar en una fijación en lo corporal”, asegura el psicólogo general sanitario Daniel San, que realiza una importantísima labor divulgativa en Instagram a través de la cuenta @psicologo_random. En

ello coincide César Pérez Franco, terapeuta en la Unidad de Trastornos de la Conducta Alimentaria del Hospital Universitario Santa Cristina: “Que existan estándares de belleza inalcanzables para uno mismo no lleva consigo que se produzca el trastorno. Todos tenemos cierto grado de insatisfacción corporal, pero no llega a condicionar nuestra vida. Existen otros factores como es la baja autoestima, acontecimientos en la historia de la persona traumatizantes como son los insultos en el colegio por un cuerpo fuera de la norma o falta de apoyo social o familiar”.

“ *Los cánones estéticos no son los únicos culpables de la aparición de los trastornos, si bien son grandes condicionantes.* ”

“El estándar de belleza siempre está. Es cambiante, adopta diferentes formas y medidas, pero siempre ha habido referentes, iconos. Los trastornos de la conducta alimentaria han sido una consecuencia de esto, pero han aparecido otros nuevos igual de preocupantes, como la dismorfia, esa búsqueda de la perfección que nos hace distorsionar los defectos físicos de uno mismo y que, entre otras cosas, nos lleva a abusar de tratamientos de medicina estética o de intervenciones quirúrgicas”, aporta Sancho, que ha visto aumentar el número de cirugías exponencialmente en los últimos años.

Nuevos trastornos y patologías

Al menos el 4% de los adolescentes tiene en España algún tipo de trastorno alimentario, entre ellos bulimia o anorexia, que es la enfermedad que más mortalidad produce. Pero hay otras patologías, entre ellas, la ortorexia (la obsesión patológica por comer sano) o la vigorexia (llevar al extremo el entrenamiento y la musculación) que han crecido de manera abrupta en los últimos años, también motivadas por un factor nuevo que causó desajustes psicológicos a todos los niveles: la pandemia. Aunque más de nueve de cada diez de estos trastornos los sufren las

mujeres, la vigorexia está aumentando más en varones, los grandes olvidados cuando se habla de cánones estéticos e imposiciones sociales.

La edad de inicio de un trastorno de la conducta alimentaria o de demanda de ayuda por síntomas relacionados con un desorden en la alimentación también ha disminuido drásticamente: de los catorce años la cifra ha bajado a los ocho, y no siempre es fácilmente detectable. Entre ellos, el trastorno por atracón ocupa el primer puesto en las consultas, si bien la mortalidad suele estar asociada a problemas más drásticos. De hecho, los TCA son la enfermedad psiquiátrica que más muertes produce en el mundo, más que la depresión o que los brotes psicóticos. Una de las causas de muerte es el suicidio, pero la alta mortalidad también se produce por problemas derivados o bien de maniobras purgativas muy intensas, propias de la bulimia, o bien de la desnutrición que se desencadena con la anorexia, que va provocando una inmunodepresión hasta que la persona se queda sin defensas.

“ *Al menos el 4% de los adolescentes tiene en España algún tipo de trastorno alimentario, entre ellos bulimia o anorexia, que es la enfermedad que más mortalidad produce.* ”

Sin embargo, paralelamente a los preocupantes datos, se ha producido un cambio general, si no ya a la hora de afrontar las causas, sí por lo menos a la hora de acompañar las consecuencias. “Aunque queda mucho por hablar y redefinir, psicológicamente todos estos movimientos de aceptación han removido conciencias, han fomentado el pensamiento crítico y han conseguido que nos cuestionemos nuestros valores menos inclusivos”, detalla el psicólogo Daniel San. Paloma Sancho establece diferencias a la hora de hablar de salud mental: “La población está más sensibilizada sobre unos trastornos que sobre otros (no es lo mismo reconocer públicamente que tienes

una esquizofrenia que una depresión), pero está claro que la concienciación sobre la salud mental ha hecho mucho en su favor. En el caso de los TCA, tienen más aceptación, porque implican la búsqueda de la perfección, la delgadez. Y en las redes sociales de lo que se habla es del cuerpo; para concienciar o para promover, pero es un caldo de cultivo”.

Estándares de belleza, trastornos alimenticios y salud mental, tres conceptos entrelazados, pero todavía rodeados de un agravante: el estigma social y la vergüenza que acarrea. “El estigma se basa en las ideas preconcebidas y en la falta de conocimiento sobre la enfermedad. Por ejemplo, la asociación entre no comer y el sacrificio, la delgadez y el éxito social y laboral... Siguen existiendo falsas ideas que hacen que se perpetúe la imagen que tiene la sociedad de estas patologías”, añade Pérez Franco, que trata a diario con personas afectadas por estos trastornos. “La implementación de programas de prevención, especialmente en los colegios, campañas informativas a la población en general, la regulación de la publicidad, el tallaje de las prendas de ropa y modelos de pasarelas con cuerpos más diversos ayudarían a dejar de idealizar unos estándares de belleza desajustados a la población general”, sentencia.

“Hace falta una intervención más allá del eslogan o el lobby de turno que quiera apropiarse del dolor humano para dar soluciones mágicas.”

Una esperanza

Alejandra ha reducido el tiempo que pasa en las redes sociales. También ha comenzado a frecuentar amistades que no ponen el foco en la imagen y que no dan tanto valor a contar calorías. Todo empezó cuando, viendo una serie, se dio cuenta de que la chica protagonista no tenía un “cuerpo normativo”, y no pasaba nada: ni siquiera se mencionaba, ni era la “chica gorda”, ni la que nunca ligaba,

ni iba vestida con largos sacos negros que ocultaran su figura. Era, simplemente, un personaje más. Ella quiso gritarle a la pantalla: ¡el mundo no funciona así! Los deseos urgentes de correr a la nevera, un lugar que se había vuelto origen y destino de su esclavitud, los transformó en un correo electrónico a la orientadora del instituto: “Creo que necesito ayuda. ¿Podríamos hablar mañana?”. Ahí comenzó un camino que, probablemente, la acompañe toda su vida. “Queda mucho camino por recorrer, en concienciación, sí, pero eso se queda escaso. Hace falta una intervención más allá del eslogan o el lobby de turno que quiera apropiarse del dolor humano para dar soluciones mágicas. Creo que este es el tiempo de educar de verdad, acompañar en el dolor más profundo; el reto que se abre frente a nosotros es muy desafiante, pues nos reta en primera persona”, finaliza Puelles. Ella, como orientadora, acompaña a muchas *Alejandras* cada día. Una mirada humana es la única esperanza. ■



Fotografía de Jairo Alzate



La salud mental en la familia: una batalla espiritual

POR **LUIS MANUEL MARTÍNEZ DOMÍNGUEZ**

En un entorno de sana vivencia espiritual se pueden dar problemas de salud mental por cuestiones genéticas y situaciones ambientales que alteran a la persona. Sin embargo, diría que la mayoría de los problemas de salud mental que se dan en nuestro tiempo se motivan por violencia espiritual".

Los padres deben estar prevenidos para cuidar y proteger a sus hijos ante esta realidad y caer en la cuenta de que esto no sólo pasa fuera de casa, sino sobre todo dentro del hogar.

Para que en el hogar haya una sana vivencia espiritual, los padres deben vivir en su "hogar interior". El "hogar interior" de toda persona es la propia identidad original

que es el "yo" con toda su limitación humana, pero sobre todo es un "nosotros" que forma con Dios por el amor absolutamente incondicional que lo constituye en su identidad más profunda.

La persona que reconoce y acepta su propia identidad original puede vivir la sana vivencia espiritual con un "hágase en mí este amor de Dios" y desde ahí, se puede fundar un "hogar exterior" con amor incondicional entre los esposos y hacia los hijos.

Pero si los padres, por los motivos que sea, se confunden y se alejan de su "hogar interior" pueden empezar a construir una identidad ficticia como "refugio" donde tratan de cobijarse.

El refugio protege, más o menos, pero ahí no llega el amor incondicional y así, tampoco pueden darlo verdaderamente.

Sin amor incondicional, las personas se hieren en su espíritu y se atan a prácticas o vínculos con los que intentan evitar el dolor que eso les causa a la vez que tratan de saciar su sed de amor incondicional, pero fuera del “hogar interior” no lo encuentran, lo que hace mayor la herida, se endurecen las ataduras y crece la confusión.

Esta situación es violencia espiritual, que se infringe uno a sí mismo, pero que nace en el propio entorno familiar, la comunidad de referencia y la sociedad en general.

No se trata de culpabilizar ni culpabilizarse, sino de aceptar la realidad para dejarse sanar espiritualmente y contribuir a la salud espiritual de toda la familia.

“ El modo más efectivo de prevenir los problemas de salud mental en la familia es practicando el amor incondicional.

Por tanto, ante los problemas mentales debemos empezar por hacer la pregunta correcta: “¿quién soy?”. Sin embargo, se suele plantear: “¿qué tengo?”, “¿qué me pasa?” y empezamos a buscar soluciones por las ramas.

Unos padres pueden pensar que por darles todo lo necesario a sus hijos ya están mostrando su amor incondicional, pero sólo damos amor incondicional cuando habitamos en nuestra identidad original que es la de aceptar el amor incondicional de Dios.

Los padres deben regresar a su “hogar interior” para sanar su “hogar exterior”

Si en una familia con sana vivencia espiritual, sus miembros están volviendo una y otra vez a su “hogar interior” porque la tendencia humana es a perdernos, no digamos nada cuando los padres se han construido una identidad ficticia.

Si los padres se empeñan en vivir en el “refugio” que construyen y no se dejan hacer por el amor de Dios se hacen violencia y sin querer, su vida de refugiados hace violencia espiritual sobre sus hijos que necesitan y tienen derecho al amor incondicional auténtico de sus padres.

Los refugios pueden ser desde el consumo de sustancias, entretenimientos, éxito en el trabajo, quedar bien ante los demás, conseguir hijos exitosos o incluso parapetarse en toda una serie de prácticas piadosas.

Todo lo que no sea el amor de Dios y se viva como identidad se hace refugio, se idolatra y se pervierte. Mientras que si se vive desde el “hogar interior” se santifica.

“ La identidad original no es algo que uno construye sino un don que uno recibe.

Cuando los hijos no captan el amor incondicional de sus padres, se hieren espiritualmente, se pierden y construyen su refugio: “ser el niño complaciente” o, al contrario, ser de cualquier otra forma que resulta un problema para sus padres.

Todas las identidades ficticias son una situación de riesgo de problemas mentales, pero quisiera destacar las que menos se previenen porque no se ven venir; la de los hijos responsables, obedientes, serviciales, entregados, generosos, comprensivos. Hijos que no dan problemas e incluso se tragan lo que haga falta para que no los haya. Tarde o temprano se destrozan el corazón porque no han funcionado desde el amor incondicional, sino desde el miedo profundo a no ser amados.

Cómo regresar al propio “hogar interior”

Lo pondré como numeración, pero esto no es un protocolo que se sigue, sino que cada persona tiene su caminito, pero estos podrían ser hitos esenciales:

1. Reconocer que estoy fuera y eso se sabe porque “me falta algo”, y uno puede seguir construyendo nuevos refugios o rendirse al amor de Dios.
2. Ponerse ante ese Dios que nos ama infinitamente y entregarle nuestra identidad ficticia para que nos desate de sus cadenas, nos sane de las heridas y nos libere de la confusión que nos mantenía ahí.
3. Pedir perdón y perdonar de corazón. Que no es excusar o disculpar. En ocasiones convendrá poner distancia, pero siempre amando, bendiciendo al otro.
4. Dar gracias y aceptar las gracias y ayudas constantes que nos hacen regresar y nos mantienen en la identidad original
5. Desengañarse de todo y aferrarse al amor incondicional de Dios

De ordinario, este proceso de sanación personal y familiar irá despacio, pero ya desde el primer instante en que la persona cae en la cuenta y deja entrar al amor incondicional en sí empieza a darlo a su familia.

De este modo, la familia no sólo previene los problemas mentales de origen espiritual, sino también los que se producen por la presión de la vida y la tendencia genética.

Entonces, ¿no se necesitan pastillas?

No soy médico sino orientador, pero veo que la medicación y la terapia son imprescindibles para neutralizar las enfermedades psiquiátricas. Cuando la persona está sufriendo en su mente, su comportamiento es de riesgo o atenta contra la sana convivencia en la familia, conviene ir al psiquiatra y al psicólogo.

Incluso, cuando la raíz es de carácter espiritual y no haya una enfermedad psiquiátrica, pero la persona sufre mentalmente, puede ser pertinente un tratamiento farmacológico y terapéutico como paliativo que ayude a regresar a la identidad original.

Es como si un futbolista se hace un esguince y se le hace una infiltración en el tobillo para que siga jugando. No se sana, simplemente se neutralizan los síntomas para que siga jugando. En realidad, no se ama al futbolista por quien es, sino por lo que hace y se le está tratando como un recurso, no como una persona.

Si, además, esto lo hace tu familia, quien te debe cuidar y proteger, entonces no sólo se acaba de destrozar “el tobillo”, sino sobre todo se desfonda el espíritu. Cuando esto ocurre, la persona sanará mejor si la familia lo reconoce y pide perdón.

“ Si las pastillas y terapias no ayudan a regresar al “hogar interior,” sino que se convierten en un refugio más, entonces no son parte de la solución, sino agravamiento del problema.

Muchas personas con tratamientos farmacológicos y todo tipo de terapias siguen mal. En ese punto buscan vías alternativas de tipo esotérico que pueden parecerles un buen refugio, pero, generalmente, estas prácticas alejan del propio “hogar interior” si no se abren al amor de Dios que configura su identidad original.

En cualquier caso, todo lo que hacemos, todo lo que ocurre es una nueva oportunidad para caer en la cuenta y regresar al “hogar interior”.

Hagamos lo que hagamos, esté como esté la familia, Dios no deja de enviar con sobreabundancia su amor incondicional que, si nos abrimos, nos regenera, nos reviste de la identidad original y nos llena de paz, a pesar de los pesares.

La clave está en la humildad y la sencillez de volver una y otra vez, y pase lo que pase, sea como sea, la familia irá recorriendo un camino de sanación en el que se irán acortando los tiempos en la medida en que se deje hacer por el amor absolutamente incondicional de Dios. ■



El colegio: disparador o freno del suicidio juvenil

Uno de los problemas más importantes que está teniendo nuestro país es el suicidio, siendo los jóvenes los que han protagonizado un elevado incremento en los últimos años.

POR **ÁLVARO ESPINOSA**

Ilustración | **José Miguel de la Peña** destaca la necesidad de que los profesionales sanitarios y educativos colaboren para prevenir el suicidio en los colegios

Existe una realidad indiscutible: hay alumnos que sufren y recurren al suicidio. Y es la palabra 'sufrimiento' la clave para empezar a comprender un fenómeno que, según la directora general de Salud Pública, Pilar Aparicio, ha convertido el suicidio en la principal causa de muerte entre los jóvenes de quince a veintinueve años. "Los profesionales que nos dedicamos al estudio del suicidio, sabemos que las personas que intentan suicidarse no quieren morir, lo que quieren es dejar de sufrir" señala el doctor Fernando Miralles Muñoz, psicólogo especialista en Psicología Clínica. En este sentido indica: "la persona que se intenta suicidar y no lo consigue, a los pocos días del acto autolítico, se arrepiente de haber intentado quitarse la vida".

Puesto que el entorno educativo es uno de los lugares donde los jóvenes pasan más tiempo, alrededor de ocho a seis horas diarias, es de entender que los centros educativos, en concreto los educadores, se hayan convertido en una piedra esencial para la prevención del suicidio. Manuel Alba, coordinador de Convivencia del Colegio CEU San Pablo Sevilla, indica: "es necesario que los alumnos aprendan a gestionar e identificar correctamente sus emociones, así como manejar adecuadamente sus momentos de crisis, dotándoles de recursos para poder enfrentarse a situaciones adversas".

Por su parte, Raúl Adames, director del Área Colegios de CEU, declara: "desde los colegios debemos estar preparados para acoger el sufrimiento del menor y ayudarlo a no sentirse solo, acompañando en todo momento a los propios alumnos y a las familias, todo ello sin olvidar el valor del conocimiento, que es la labor propia del centro escolar". Incidiendo en esto último, indica: "soy partidario de asumir 'lo psicológico' en el centro de una manera profesional y ordenada, pero teniendo como objetivo que lo académico sea factor de protección y potenciador de la salud mental de los alumnos".

En este sentido, los factores que pueden inducir a los estudiantes a realizar una tentativa suicida son principalmente: la presión académica, el acoso y los problemas de salud mental. La presión académica, porque los alumnos desean aprobar y sobresalir en sus calificaciones para obtener un rol basado en la seguridad de un futuro laboral.

“Es necesario que los alumnos aprendan a manejar adecuadamente sus momentos de crisis, para poder enfrentarse a situaciones adversas.”

Con respecto al acoso escolar o *bullying*, para combatir esta situación, se ha creado la figura del coordinador de convivencia, que tiene gran importancia y relevancia dentro de la comunidad educativa. "El coordinador tiene el papel de saber identificar, intervenir y solventar junto con el resto del claustro de profesores del centro, aquellas situaciones que son susceptibles de considerarse acoso escolar o conflictos puntuales" destaca Manuel Alba.

Por ello, los Colegios CEU tienen un programa de convivencia basado en los protocolos de cada comunidad autónoma, que solventa la mayoría de las situaciones de conflicto en el entorno escolar. "Buscamos y trabajamos la mejor manera de erradicar estas conductas. En estos momentos los índices y porcentajes de casos confirmados de acoso escolar en nuestros centros son mínimos en comparación con la media de cada provincia" afirma Alba.

Además, los Colegios CEU cuentan con el Programa MENTIS, que estipula seis realidades del ámbito de la salud mental que se encuentran en las aulas de forma creciente y en las que los docentes se forman para ayudar a los alumnos: ansiedad, trastorno del ánimo, adicciones a sustancias y no sustancias, trastorno de la conducta alimentaria, ideación suicida, y situaciones devenidas por el abuso sexual.

Cabría no olvidar el abandono de la educación católica a favor de una laica, como otro de los factores. Frente al desaliento de una sociedad basada en lo inmediato, lo superficial y lo efímero, dando un escaso sentido a la importancia de la vida, la religión confiere protección contra las tendencias suicidas.

Raúl Adames, señala que a raíz de las últimas reformas educativas “la legislación educativa actual ha hecho que se pierdan conceptos básicos del modelo de educación católica, que aporta factores potenciadores y protectores de la salud mental de nuestros jóvenes, vertebrando el crecimiento personal de una manera sana otorgando sentido a su existencia”.

“La legislación educativa actual ha hecho que se pierdan conceptos básicos del modelo de educación católica.

“Dentro de la educación católica, el vínculo que se establece con los adultos de referencia es un factor protector de la salud mental y por lo tanto del suicidio. El vínculo con esos adultos de referencia que hacen un juicio de la realidad católica a las preguntas existenciales, como por ejemplo el sentido del sufrimiento, es un factor diferencial en la educación católica ante cualquier otro modelo supuestamente neutro” destaca Adames.

La familia como institución

Pero todos estos esfuerzos para combatir el suicidio entre los más jóvenes, no puede ser totalmente eficaz sin que la familia se involucre en el problema. “La familia debe ser la institución encargada de transmitir los valores sociales y espirituales a los hijos, pudiendo ayudar a prevenir el suicidio, fomentando un ambiente seguro y acogedor en el hogar, estando atentos a los cambios en el comportamiento de sus hijos y proporcionando desde un primer momento, información a los centros educativos, así como

solicitando ayuda profesional si es necesaria” destaca el doctor Miralles. No obstante, hace hincapié en que “cada vez hay más familias desestructuradas, lo que agrava el problema” indica Miralles.

En este sentido, Raúl Adames señala: “los jóvenes y niños sufren más directamente las consecuencias de la falta de orden moral y sentido vital. En su naturaleza esta la adhesión a unos ideales, y si la propuesta de sus adultos de referencia no les resulta atractiva, buscarán esas adhesiones en otros lugares y, si en la escuela tampoco lo encuentran, quedarán desprotegidos”.

Y son precisamente las redes sociales, las que se han convertido en un catalizador de dificultades en el ámbito de la salud mental. “Aunque no me atrevo a decir que son un mal en sí, el discurso buenista de que bien usadas pueden ayudar a la didáctica escolar no concuerda con mi experiencia, ni con la de otros docentes, donde ese ‘buen uso’ no se da en absoluto” declara el director del Área Colegios de CEU. La sustitución de las relaciones presenciales por las virtuales provoca una distorsión de las relaciones sociales que muestra “una especie de Edén, una visión de un mundo idílico, que no se corresponde con la vida real, adonde nunca soy capaz de llegar, provocando ansiedad y frustración entre los más jóvenes”, según palabras de Adames.

“El discurso buenista de que las redes sociales bien usadas pueden ayudar a la didáctica escolar no concuerda con mi experiencia, ni con la de otros docentes, donde ese ‘buen uso’ no se da.

Esto no quiere decir que debemos tener miedo al ‘mundo virtual’, pero sí educar a los alumnos en que no deben abandonar las relaciones del ‘tú a tú’, explicando que

“hay experiencias que forman parte de nuestra intimidad y tenemos que custodiar sin necesidad de publicarlo en las redes sociales” indica.

Todo ello indica que es necesaria una colaboración escuela/familia en la que se tenga presente que el sentido trascendente es inherente a la persona humana y por ello, desde las aulas, desde el colegio, se debe transmitir un mensaje esperanzador, sabiendo que la labor educativa, junto con la de cada una de las familias, tiene como misión formar personas íntegras, que con su buen hacer contribuyan a construir un mundo más justo colaborando con el bien común.

“*Es necesaria una colaboración escuela/familia en la que se tenga presente que el sentido trascendente es inherente a la persona humana.*”

Curso en Prevención de Autolesiones y Suicidio en la adolescencia

Pese a la conciencia en la sociedad de este tema y con las nuevas iniciativas como el conocido ‘Teléfono de la Esperanza 024’ de ayuda a personas que tienen ideación suicida, así como guías publicadas por organismos públicos y privados, sigue existiendo un elevado riesgo suicida entre los jóvenes. Por lo que estamos a la espera de que se cree un protocolo de prevención de suicidios a nivel nacional. Recordemos que, en España, por suicidio, fallecen once personas al día y lo intentan doscientas.

Por ello, el Instituto de Desarrollo y Persona de la Universidad Francisco de Vitoria organiza el curso en línea en Prevención de Autolesiones y Suicidio en adolescentes con el objetivo de formar a padres, educadores y formadores de distintos ámbitos en habilidades para detectar y actuar ante esta realidad.

Su director, Javier Díaz Vega, señala que la formación de este curso tiene como objetivo

ayudar a detectar y prevenir situaciones de riesgo relacionadas con las autolesiones y el suicidio porque “detrás de estas situaciones hay siempre una persona, un nombre, una historia que hay que acoger y tener presente a la hora de acercarnos”.

Javier Díaz Vega, psicólogo y conferenciante, profesor del ‘Programa Aprendamos a Amar de la UFV’ y autor del libro *Entre el puente y el río: Una mirada de misericordia ante el suicidio*, será el director y docente del curso. Junto a él han trabajado Nieves González Rico, directora académica del Instituto Desarrollo y Persona y Elena Arderius Sánchez, directora clínica del Centro de Acompañamiento Integral a la Familia de la UFV, como parte del comité científico del curso.

El programa se sustenta en tres pilares:

1. Presentar la conducta autolesiva y la conducta suicida de manera rigurosa y a la vez profundamente humana para su comprensión, de manera que se pueda prevenir, detectar y acompañar.
2. Promover el desarrollo de protocolos de intervención y abordaje de este tipo de conductas en los centros educativos.
3. Fomentar la sinergia entre familias, centros educativos, servicios de salud mental, asociaciones y plataformas que promuevan la prevención del suicidio.

El curso surge porque “muchos de los centros nos narran la necesidad creciente que tienen sus docentes de poder vislumbrar y prevenir estas situaciones”, explica el director. En el ámbito profesional, los expertos coinciden en que existen herramientas que, presentadas con rigurosidad, ayudan a prevenir estas conductas que van en aumento en gravedad, y en colectivos de menor edad, comenzando en las últimas etapas de la Educación Primaria o incluso antes. ■

Filosofía para niños: cómo fomentar el pensamiento crítico de los más pequeños



Sembrar preguntas en el hoy de los niños significa recolectar respuestas en su mañana. La Filosofía para niños transforma la curiosidad innata de los más pequeños en un ejercicio de pensamiento crítico que fomenta sus inquietudes y su espíritu indagador.

POR **MARTA ORTIZ GINESTAL**

La virtud, decía Aristóteles, se halla en el punto medio. Y se aprende a encontrarla solamente con el ejercicio puro de la racionalidad. Parecen palabras lejanas, pero revelan, en realidad, una verdad indudable, y es que nadie nace sabiendo; y nadie actúa a la perfección. Tampoco nacemos sabiendo responder. Responder en el sentido profundo y actual de la palabra. Responder: esa demanda constante a la que nos impele con urgencia, con prisa, la sociedad. Responder dando un *like*; responder comprando, consumiendo -con ansia, sin porqué- en el *Black Friday*.

Uno de los grandes problemas de la sociedad actual es que atravesamos una fuerte crisis de valores, tal vez propiciada por la dificultad que tenemos para darnos

respuestas y la inmediatez con la que lo necesitamos absolutamente todo. El relativismo, o la dudosa costumbre de creer que todo puede valer nos conduce cada vez más a la vieja frase "Solo sé que no sé nada". Y en la educación se encuentra, tal vez, la respuesta a semejante prisa. Y es que la virtud, aquella que se halla en el punto medio, se cocina en nuestros niños a fuego lento: desde nuestras aulas; desde nuestros hogares.

La filosofía como respuesta social

El ser humano es un ser esencialmente dubitativo; racional. Y en tanto que *homo sapiens*, lleva intrínseca la capacidad -incluso diríamos, la necesidad- de preguntarse; de hallar respuestas para cuanto acontece

a su alrededor; para formularse, desde las edades más tempranas, las preguntas más trascendentales.

Quizá las más profundas frustraciones (adultas también, qué duda cabe) procedan de la necesidad insatisfecha de comprender por qué yo y no otro cualquiera, ocupa mi ser aquí y ahora; de responder a la vieja cuestión del *arjé* del universo que ya inquietó a los pensadores presocráticos; y de la necesidad de saber quién constituye el primer motor inmóvil aristotélico, aquel que para santo Tomás es Dios. Así, no será raro encontrar un niño que pregunte a su padre de dónde venimos, o a un joven adolescente que demanda en casa cuál es la verdadera razón que subyace bajo la absurda (diría) norma de llegar a casa a una hora determinada.

Y es que el ser humano se pregunta. Y los niños se preguntan. Y obtener una respuesta tendrá que contribuir, necesariamente, a su bienestar emocional. “¿Por qué, por qué, por qué?”. Esa tierna etapa, allá por los tres años, en la que cuestionan sin descanso cuanto les pasa por la cabeza, no es más que el símbolo puro de nuestra naturaleza humana, investigadora, nuestras ansias de saber. La fase oral en la que los bebés de apenas unos meses necesitan degustar para conocer no es sino el vivo reflejo de una necesidad cognoscitiva que, si bien no se satisface hasta llegar a la edad adulta (si es que acaso lo hace), pone ya sus bases en la infancia más temprana. Solo un inmenso deseo de saber podría explicar semejante avance de la humanidad.

Y es ahí donde la filosofía encuentra un papel relevante en la formación de nuestros hijos; ellos tienen el impulso innato de preguntarse, de cuestionarse, de mirar a su alrededor con una mirada aún no (tan) sesgada.

La capacidad de asombro, clave

En una era donde la inteligencia artificial coquetea con la idea de desafiar a la

inteligencia humana, se hace absolutamente ineludible enseñar a pensar, y enseñar a pensarse. La Filosofía para niños acerca a los más pequeños a las cuestiones presentes en su día a día. Así pues, no es necesario, ni siquiera, plantear cuestiones trascendentales a nuestros pequeños; basta, tan solo, con mirar a su alrededor para que se cuestionen acerca de su vida. ¿Por qué existen personas que nos parecen guapas o feas? ¿Si tuviera alas sería más libre? ¿Por qué algunas comidas me parecen más ricas que otras? ¿Si tuviera otro nombre seguiría siendo la misma persona? Estas pueden parecer cuestiones banales, y sin embargo encierran un enorme potencial, latentes en la mente de muchos pequeños. Tan solo necesitan el espacio adecuado para germinar.



La Filosofía para niños acerca a los más pequeños a las cuestiones presentes en su día a día.

La Filosofía para niños trata, por tanto, de rescatar esa capacidad de asombro y curiosidad de los más pequeños para convertirla en un ejercicio de pensamiento crítico y creativo, que años más tarde redundará en un espíritu indagador e inquieto. Constituye una herramienta que puede aportarles el bagaje necesario para discernir el bien del mal, para ayudar a la formación de personas íntegras desde la más temprana infancia. Sembrar preguntas en el hoy de los niños significa recolectar respuestas en su mañana. Trabajar en su capacidad de asombro, entrenar su pensamiento significa dotarles de recursos para el futuro, impulsar su capacidad de discernimiento. Hacerles, en definitiva, ciudadanos más libres.

Y qué duda cabe de que la libertad, la libertad sincera para tomar decisiones independientes, representa en la sociedad de hoy una auténtica, necesaria y codiciada virtud. ■



La ley del narco: *cómo las redes sociales te destruyen sin que te des cuenta*

POR **GUILLERMO ALTARRIBA**

El 'endless scrolling', los mecanismos de recompensa intermitente o la prevalencia del algoritmo convierten plataformas como Instagram o TikTok en "trampas" para el cerebro, a la vez que fomentan un uso problemático que puede llevar a la ansiedad o la depresión.

“Regla número dos: nunca te coloques **R**con tu propia mierda”. En la película *El precio del poder*, Tony Montana hace oídos sordos a este consejo y acaba desangrándose en su propia mansión, drogado hasta las cejas y con un agujero de escopeta entre los omoplatos. Hoy, los magnates de Silicon Valley no están dispuestos a cometer el mismo error.

Esta es, al menos, la tesis de Adam Alter, autor de *Irresistible. ¿Quién nos ha convertido en yonquis tecnológicos?* Para este profesor de la universidad de Nueva York, las élites *tech* se comportan como narcotraficantes, evitando su propio producto. Se refiere a casos como Steve Jobs, que en 2010 confesaba al periodista Nick Bilton que nunca había dejado que sus hijos usaran el iPad. O Evan Williams, cofundador de Twitter, que no dejaba a sus dos hijos una *tablet* pero sí les regalaba “cientos” de libros físicos.

“Reconocen que las herramientas que promueven –diseñadas para ser irresistibles– atraparán a los usuarios indiscriminadamente. (...) Todos estamos a un producto o una experiencia de desarrollar nuestras propias adicciones”, escribe Alter. No son casos aislados. En un artículo de 2018 para *Business Insider*, el periodista Chris Weller desvelaba que muchas familias que trabajan en las empresas de Silicon Valley restringen la tecnología en casa, y que algunos de los colegios más prestigiosos de la zona minimizan su presencia en el aula.

¿Qué secreto guardan a la vista del gran público? En 2017, el primer presidente de Facebook, Sean Parker, rompía la *omertà*: “Solo Dios sabe lo que [las redes sociales] están haciendo al cerebro de nuestros niños”, lamentó en un evento público en Filadelfia. “Es un bucle de validación social... Exactamente el tipo de cosa que se le ocurriría a un *hacker* como yo, porque estás explotando una vulnerabilidad de la psicología humana”, añadía, y se delataba: “Los inventores, los

creadores –yo mismo, Mark [Zuckerberg], Kevin Systrom en Instagram, toda esta gente– lo entendíamos conscientemente”.

Diseñadas para la adicción

Desde aquella confesión pública hasta ahora ha habido un cambio: Dios ya no es el único que conoce el efecto de las redes sociales en el cerebro. En los últimos años han proliferado los estudios que diseccionan los mecanismos concretos con los que estas plataformas buscan retener la atención de sus usuarios. Especialmente detallada es la investigación llevada a cabo por Christian Montag, Bernd Lachmann, Marc Herrlich y Katharina Zweig¹, que identifican seis estrategias para generar adicción.

“ En los últimos años han proliferado los estudios que diseccionan los mecanismos concretos para retener la atención de sus usuarios

Algunas están a la vista de todos, como lo que los autores llaman “comparación y recompensa social”, cuyo ejemplo paradigmático es el *like*, o “me gusta”. También señalan el propio algoritmo de las aplicaciones, que muestra a los usuarios aquello que –supuestamente– más les gusta. No obstante, cabe destacar –citando a los responsables del celebrado documental *The Social Dilemma*– que “cuando se usan fuera de un contexto puramente matemático, los algoritmos reflejan una instancia de lógica programada por un humano; una lógica que frecuentemente refleja los sesgos individuales o los intereses de la compañía que representan”.

Otros mecanismos descritos son más sutiles, como el *endless scrolling*, o la pantalla infinita: por mucho contenido que veas, nunca llegarás de forma natural a un punto que permita decir “hasta aquí por hoy”. Ocurre algo parecido con el *endless streaming* en las

¹ *Addictive Features of Social Media/Messenger Platforms and Freemium Games against the Background of Psychological and Economic Theories* (2019), por Christian Montag, Bernd Lachmann, Marc Herrlich y Katharina Zweig. Publicado en *International Journal of Environmental Research and Public Health*.

plataformas de vídeo: apenas termina uno, empieza automáticamente el siguiente. Ambas opciones responden al objetivo de inducir en el usuario un estado de *flow*, en el que una publicación se encadena con la siguiente y el tiempo pasa sin darse uno cuenta.

No obstante, para entender la raíz del funcionamiento de las redes sociales conviene retroceder hasta los años 50, un tiempo en el que estas habrían sido vistas como ciencia ficción. En la universidad de Harvard, el psicólogo Burrhus Frederic Skinner está ultimando sus experimentos con palomas y ratones junto a Charles Ferster: buscaban probar sus teorías acerca del condicionamiento operante, según las cuales el comportamiento de un individuo está influenciado por las consecuencias del mismo.

En la práctica, el experimento consistía en unos compartimentos –conocidos como las “cajas de Skinner”– con unas luces y una palanca que dispensaba comida al activarla. Los animales aprendieron rápidamente el mecanismo. Posteriormente, los científicos variaron la recompensa por un refuerzo variable: el sujeto no siempre recibía comida al accionar la palanca. Una de las conclusiones de la investigación² fue que este último enfoque producía la tasa más lenta de extinción del comportamiento: los individuos –en este caso las palomas– repetían el comportamiento más tiempo sin necesidad de refuerzo.

No es difícil trazar la conexión entre las cajas de Skinner y el *feed* de las redes sociales, y son varios los autores que identifican el vínculo. Desde una perspectiva similar, la doctora Jacqueline Sperling, impulsora del programa para tratar la ansiedad en el hospital psiquiátrico McLean, en Massachusetts, compara el diseño de estas plataformas con el de las máquinas tragaperras. “Cuando el resultado es impredecible, es más probable que el comportamiento se repita,” escribe, y añade: “Si los jugadores supieran que nunca van a ganar dinero, nunca jugarían; la idea de una potencial recompensa futura mantiene

las máquinas en uso”. Ocurre lo mismo con las redes sociales, donde uno no sabe cuántos *likes* tendrá una foto o un *post*, ni quién los dará, ni cuándo.

“Cada minuto que gastas en redes sociales –escribe Catherin Price– es un minuto haciendo dinero para otro”

Ahora bien, ¿qué lleva a las multinacionales tecnológicas a implementar este abanico de técnicas adictivas en el diseño de sus plataformas? El misterio, de nuevo, está oculto a plena luz del día. “Hay pocas dudas –escriben los autores del estudio *Addiction by design. Some Dimensions and Challenges of Excessive Social Media Use*³– de que las compañías de redes sociales están financieramente incentivadas para maximizar la atención de los usuarios a los anuncios en su plataforma –por ejemplo, vistas o clics en anuncios–, porque la atención del usuario es el producto por el que son pagados”.

La periodista y autora de *How to Break Up With Your Phone* Catherin Price lo expresa de forma más cruda en un artículo para *BBC Science Focus*: “Cada minuto que gastas en redes sociales –escribe– es un minuto haciendo dinero para otro. Es también un minuto gastado voluntariamente ofreciendo datos que pueden ser recolectados y vendidos”.

Ansiedad, depresión, hiperactividad

En este punto, uno podría preguntarse: “Pero, ¿cuál es el problema?”. La respuesta se puede ofrecer desde muchos niveles. En el plano sociológico, por ejemplo, las redes fomentan lo que la socióloga Shoshana Zuboff llama “capitalismo de la vigilancia”: la monitorización masiva de nuestra actividad en línea, muchas veces sin que seamos conscientes de ello, y la transformación de estos datos en mercancía para su compraventa. En lo

² *Schedules of reinforcement* (1958), por C.B. Ferster y B.F. Skinner.

³ *Addiction by design. Some Dimensions and Challenges of Excessive Social Media Use* (2022), por Alejandro L. Mujica, Charles R. Crowell, Michael A. Villano y Khutb M. Uddin. Publicado en *Medical Research Archives*.

referido al tema que centra este número de *La Antorcha*, además, el uso de las redes sociales presenta numerosos riesgos para la salud mental del individuo.

Fundado en 2018, el Center for Humane Technology recoge estudios científicos realizados en todo el mundo sobre los riesgos de las redes sociales. Tras analizarlos, sus responsables concluyen que su uso está “fuertemente correlacionado con el desarrollo de ansiedad y otros problemas psicológicos, como depresión, insomnio, estrés, reducción de la felicidad subjetiva y una sensación de privación mental”. Otros efectos negativos relacionados con un uso problemático de las redes⁴ son la reducción de la atención o el incremento de la impulsividad y la hiperactividad.

“ El uso problemático de las redes sociales está fuertemente correlacionado con la ansiedad, la depresión o el insomnio

Además de los efectos generalizados entre la población, también encontramos un puñado de casos extremos denunciados ante la Justicia. Destaca entre ellos la historia de Chase Nasca, un adolescente de 16 años a quien el algoritmo de TikTok comenzó a mostrar vídeos sobre suicidio sin que él los buscara. Poco después, el joven escribió a un amigo “No puedo aguantarlo más”, y se tiró a la vía del tren. O Alexis Spence, otra adolescente cuya familia acusa a Meta de que Instagram la encerró en una espiral de grupos proanorexia y chats que la animaban a no comer.

Para los fundadores del ya citado Center for Humane Technology, Aza Raskin y Tristan Harris, una clave para entender la relación entre la sociedad y las redes sociales está en la prevalencia de “valores zombie”, desfasados, como la noción de que el uso o abuso de las redes sociales depende de la mera fuerza de voluntad

de las personas. Para Raskin, aunque es importante entrenar esta capacidad y ejercer la responsabilidad sobre uno mismo y los propios hijos, esta concepción no tiene en cuenta “la asimetría de poder”.

“Si TikTok tiene un superordenador entrenado acerca de dónde clican millones de primates sociales humanos (...) ¿es realmente una cuestión de fuerza de voluntad?”, señala en un capítulo del pódcast *Your Undivided Attention*. Las compañías –aquellas que Alter equiparaba a las redes del narcotráfico– se excusan: “Solo le damos a la gente lo que quiere ver: si no les gustase, no volverían”. Harris concluye el interrogatorio imaginario con contundencia: la cuestión no es esa, sino distinguir –dice– “entre aquello que la gente quiere hacer y aquello que no puede evitar hacer”. ■



⁴ Attention Deficit Hyperactivity Disorder-Symptoms, Social Media Use Intensity, and Social Media Use Problems in Adolescents: Investigating Directionality (2020), por Maartje Boer, Gonneke Stevens, Catrin Finkenauer y Regina van den Eijnden. Publicado en *Child Development*.

Cuando tu psicólogo es un robot: riesgos y oportunidades de la teleterapia



“¿Has visto esto?”. A principios de 2023, la psicoterapeuta y superventas Esther Perel recibió un mensaje que la dejó sin palabras. Al abrirlo, la célebre especialista en relaciones de pareja descubrió que alguien –el emprendedor Alex Furmanky– recopiló todo lo que ella había publicado a lo largo de su vida –libros, podcasts, etc.– y había construido con todo ello una copia virtual, un chatbot impulsado por inteligencia artificial que permitía a Furmanky “hablar” con la terapeuta.

POR **LA ANTORCHA**

“No podía reservar una sesión con Esther, así que en tres semanas la creé”, asegura el artífice del proyecto. Sin llegar a estos extremos, cada vez son más las personas que optan por servicios de terapia en línea –de la videollamada a las aplicaciones y los chatbots– en lugar de acudir

en persona a la consulta del psicólogo. Aunque no hay estadísticas recientes para España, sí las hay de realidades similares. En Reino Unido, un análisis de datos privados y públicos de *The Observer*¹ concluía que uno de cada tres tratamientos de salud mental se lleva a cabo

¹ *Concern as a third of NHS mental health treatments shift online* (julio de 2023), por Rosie Taylor. Publicado en The Guardian.

² *Expansion of Telehealth Availability for Mental Health Care After State-Level Policy Changes From 2019 to 2022* (2023), por Ryan K. McBain, Megan S. Schuler, Nabeel Qureshi, Samantha Matthews, Aaron Kofner, Joshua Breslau y Jonathan H. Cantor. Publicado en JAMA Netw Open.

en línea, el doble que antes del coronavirus. En EE.UU., otro estudio² constata un aumento del 48,7% en el número de centros de salud mental que ofrecen servicios a distancia antes y después del coronavirus.

Falacias, fraudes y la necesidad de discernir

“La tecnología no es buena ni mala, depende del uso”, advierte María Esther Rincón, doctora en Psicología y profesora en la Universidad CEU San Pablo. Rincón, que ha dedicado buena parte de su investigación a estudiar la aplicación de las nuevas tecnologías en la práctica sanitaria, considera que estas pueden ser muy útiles, pero que la clave es el discernimiento, porque “hay muchísima falacia y muchísimo fraude”.

La investigadora lamenta que en esta situación muchas veces el paciente se encuentra desprotegido, y ofrece una clave para discernir: “Lo bueno es aquello que detrás tiene sanitarios; en este caso, psiquiatras o psicólogos”. Rincón critica –por ejemplo– las tácticas predatorias de las empresas que desarrollan tecnología basada en IA y la avalan con publicaciones a medida que pueden convencer a un neófito. “Desde un punto de vista clínico, no se ha demostrado que puedas curar un trastorno depresivo con un chatbot: es ciencia ficción”, asevera.

“Desde un punto de vista clínico, que puedas curar un trastorno depresivo con un chatbot es ciencia ficción”

¿Cuál es, pues, la eficacia de las aplicaciones de terapia en línea? Rincón destaca un metaanálisis publicado en 2020³ que compara sesenta y cinco estudios previos con el objetivo de medir el grado de eficacia de los diversos métodos de salud electrónica. Se analizaron cuatro áreas –depresión, ansiedad, abuso de sustancias y salud mental general–, y la conclusión común a todas ellas fue que la terapia en línea sí tiene un efecto positivo

–los síntomas mejoran, y la evolución parece mantenerse en el tiempo–, pero no es tan eficaz como cuando se usa en conjunto con un terapeuta físico. “El contacto cara a cara, la empatía, el ritmo que uno marca según el paciente... la tecnología no va a poder sustituir eso”, señala Rincón.

El metaanálisis concluye que la salud electrónica puede ser un buen complemento –con usos como registrar conductas, ayudar al entrenamiento de habilidades mediante vídeos o enviar recordatorios–, pero también presenta varias limitaciones, especialmente preocupantes si se emplea en solitario. Entre estas, destacan los riesgos deontológicos –como la reducción de la eficacia de las técnicas si se facilitan inadecuadamente o la práctica de las mismas por no profesionales–, y otras cuestiones éticas más generales, como la posible amenaza a la privacidad de los datos de los pacientes.

En esta línea se incluyen otro tipo de críticas de corte más antropológico, como el riesgo de alienación o el hecho de que en este tipo de aplicaciones a menudo se plantee la productividad como una de las principales fuentes de crecimiento personal. “Por sí sola –lamenta el analista Jacob Geller⁴– la productividad no te hace más feliz ni más sano ni te regula emocionalmente. Sí te vuelve, no obstante, un mejor trabajador”, observa con ironía.

Cerrando el círculo, cuando Perel descubrió el chatbot construido a su imagen y semejanza, la inundó una nube de emociones: orgullo, indignación, miedo, fascinación... Con el tiempo –relata en el podcast *Your Undivided Attention*– llegó a una conclusión: “No soy solo una amalgama de todo lo que se ha acumulado, resumido y organizado... Eso tiene su importancia, pero [en la terapia] la conexión es multidimensional, tiene capas, está encarnada. Está fundamentalmente encarnada”. ■

³ *eHealth to Redress Psychotherapy Access Barriers Both New and Old: A Review of Reviews and Meta-Analyses* (2020), por Charles B. Bennett, Camilo J. Ruggero, Anna C. Sever y Lamia Yanouri. Publicado en *Journal of Psychotherapy Integration*.

⁴ *Fixing My Brain with Automated Therapy* (septiembre de 2022), por Jacob Geller. Vídeo publicado en YouTube.



Locos y dementes: los preferidos de Cristo

¿Por qué la Iglesia lleva siglos atendiendo la enfermedad mental?

POR **JOSÉ MARÍA SÁNCHEZ GALERA**

Locos. Retrasados. Subnormales. Dementes. Las formas de denominar a las personas que padecen algún trastorno en su mente, en su psique, son múltiples y han ido cambiando mucho a lo largo de los tiempos. Por de pronto, la tipología de este tipo de padecimientos es variada: desde alteraciones de la percepción y la conducta que puede tratar un psicólogo, un psiquiatra, un especialista -o un amigo

compartiendo una cerveza; el "Observatorio de la soledad no deseada" de la Fundación ONCE habla de seis millones de españoles que se sienten solos- hasta graves e irreparables taras que vienen determinadas por la genética y el nacimiento. "En España, hay casi trescientas mil personas con discapacidad intelectual", afirman desde la Obra Social de San Juan de Dios. Hablamos,

pues, de enfermedades mentales que tienen tratamiento, y también de deficiencias severas que sólo admiten cierto lenitivo.

En las obras de autores gentiles, como Séneca o Cicerón, percibimos cómo era la mentalidad más extendida en las sociedades previas al cristianismo: si un padre detectaba que su hijo había nacido con deformidades, lo más adecuado -eso pensaban- era darle muerte sobre la marcha. San Gregorio de Tours alude al caso de una madre cuyo hijo tenía terribles deformaciones, para señalar que resulta inconcebible que una madre pretenda matar a este tipo de niños. Aunque no hace falta que nos alejemos tanto en la historia: hace apenas una generación muchos consideraban a los deficientes mentales casi como plantas dentro de una maceta a las que de vez en cuando se les dedicaba un poco de tiempo y se las regaba.

Tras muchos siglos, la idea cristiana de que toda vida humana es sagrada ante Dios ha ido calando en los corazones. En el Evangelio no aparecen enfermos mentales o personas con graves discapacidades cognitivas, pero sí muchos ciegos, muchos inválidos, algunos sordos, leprosos e incluso una categoría que podría revisitarse: endemoniados. ¿Eran todos aquellos "endemoniados" personas poseídas por Satanás y sus secuaces, o se trataba, en algunos casos, de una forma de referirse a aquello que no podía nombrarse o conocerse? No olvidemos lo que dicen unos discípulos a Jesús, cuando se les acerca un ciego: "¿Pecó este o sus padres?". El maestro responde que esas enfermedades, desgracias, taras, no responden a ningún pecado ni maldición.

“Hace apenas una generación muchos consideraban a los deficientes mentales casi como plantas dentro de una maceta.

Ahora, la comprensión de todo este amplio abanico de situaciones cambia. Para empezar, nos sentimos más vulnerables. Observamos una especie de epidemia de enfermedad mental, sobre todo entre los más jóvenes. Según los Hermanos de San Juan de Dios, "la cantidad de menores de dieciocho años que están siendo diagnosticados de algún trastorno de salud mental se está triplicando en los últimos años", y "una de cada cuatro personas sufrirá un problema de salud mental a lo largo de su vida". Las situaciones de paro, de exclusión, de problemas de toda índole, nos provocan un tipo de cercanía -empatía, dirán muchos- que hace décadas escaseaba. Por eso, el trato que se dispensa en la actualidad contiene dos ingredientes que antes se ignoraban: ponerse en la piel de la otra persona -sea alguien con una enfermedad mental sobrevenida y manejable en terapia; sea alguien con deficiencias irresolubles-; e integrarla en la sociedad. Como señalan desde la Obra Social de San Juan de Dios, no se trata sólo de trabajar en beneficio de estas personas, sino de estar con ellas. Escucharlas y entenderlas.

“El trato que se dispensa en la actualidad contiene dos ingredientes que antes se ignoraban: ponerse en la piel de la otra persona e integrarla en la sociedad.

Uno de los entornos donde puede vivirse esta manera de acoger la ofrecen los integrantes de la Cruz Blanca. Es una obra iniciada por el hermano Isidoro Lezcano (1935-2006), quien, tras estar en el seminario, y luego en el noviciado de los Hermanos de San Juan de Dios, colaboró como enfermero en el Hospital Psiquiátrico de Las Palmas. De ahí se trasladó a Tetuán para realizar el servicio militar, donde prestó una labor de atención a los más pobres. En Ceuta alquiló de su propio bolsillo una casa

para acoger a personas sin hogar. A partir de ese momento, irá emergiendo su legado: los Hermanos Franciscanos de Cruz Blanca, que hoy atienden a cerca de diecinueve mil necesitados -junto con enfermos mentales y personas con discapacidades psíquicas severas, ancianos, víctimas de trata de seres humanos, etc.- en cerca de medio centenar de ubicaciones, entre casas y centros de la Fundación. Si bien la mayoría están en España, también hay casas de la Cruz Blanca en Venezuela, Argentina, Marruecos. Desde esta entidad, aseguran que cuentan con docenas de profesionales y la ayuda de más de seiscientos voluntarios.

“ Los Hermanos Franciscanos de Cruz Blanca hoy atienden a cerca de 19.000 necesitados en cerca de medio centenar de ubicaciones.

La vocación de la Cruz Blanca se orienta a la atención de los enfermos incurables. Es lo que denominan "el cuarto voto", junto con los de castidad, pobreza y obediencia. Su cruz es blanca, igual que las sábanas del enfermo son blancas. Según comentan algunos profesionales que trabajan con estos franciscanos, su tarea consiste en que los enfermos "se sientan acogidos y acompañados". De modo que procuran que se trate de una "labor cercana" y con perspectiva humanista, en la que todos estén como dentro de "una gran familia". Los hermanos de la Cruz Blanca cuentan, por ejemplo, en Granada con la Casa Familiar Juan Segura -con plazas para treintaiséis residentes-, en la que atienden "a personas con discapacidad intelectual y alteraciones graves de conducta, que provienen, en la mayoría de los casos, de familias desestructuradas y con recursos económicos insuficientes". Esta casa -y otras muchas- dispone de asistencia psicológica y psiquiátrica, terapia ocupacional, trabajadores y educadores sociales, monitores, cuidadores, atención espiritual, formativa (catequesis) y sacramental, junto con otros servicios, como lavandería.

Por su parte, el milanés Benito Menni (1841-1914), sacerdote hospitalario de los Hermanos de San Juan de Dios, fundó en 1881 la Congregación Hermanas Hospitalarias del Sagrado Corazón de Jesús. Según sor María Rosario Iranzo, consejera de la Provincia de España de las Hermanas Hospitalarias, su congregación apareció "para dar una respuesta a la situación de abandono sanitario y exclusión social de las mujeres con enfermedad mental" en aquel entonces. Esta entidad comenzó a funcionar en Ciempozuelos, con un centro destinado a personas con problemas mentales que hoy atiende a novecientos setenta pacientes al año en áreas psiquiátricas, discapacidad intelectual y psicogeriatría. Las Hermanas Hospitalarias disponen en España de veinticuatro centros sanitarios, algunos de los cuales dedicados en exclusiva a este tipo de problemas, como la "actividad tutelar"; esa labor beneficia a medio millar de personas tanto en residencias como en centros sanitarios propios, domicilios particulares e incluso pisos tutelados. Asimismo, dentro de las instalaciones destinadas a salud mental o daño cerebral, también destacan la Clínica Psiquiátrica Padre Menni (Pamplona), donde tratan cada año a casi dos mil pacientes, o el Benito Menni de Sant Boi de Llobregat (Barcelona), fundado en 1895 y que ayuda, anualmente, a más de veinticinco mil personas. En todo el mundo, esta congregación trabaja en veinticinco países gracias a ochenta y dos centros hospitalarios, con ochocientas cincuenta monjas y casi doce mil profesionales.

“ Desde los inicios hasta hoy, los criterios fundamentales de las Hermanas Hospitalarias en la práctica de la hospitalidad son: caridad y ciencia.

Salud mental y personas con discapacidad es un aspecto troncal en la identidad de las Hermanas Hospitalarias. No sólo por la gran relevancia que le prestan en su cartera de servicios médicos, sino porque fue el asunto central de la

Memoria de responsabilidad social corporativa del año 2022. Dentro de sus iniciativas hay varios programas de concienciación destinados a los menores: se realizaron en Aragón, Cataluña y Castilla y León, e iban marcados por la "lucha contra el estigma". Al igual que otras entidades, y subrayada por su alto nivel de profesionalización, la labor actual de las Hermanas Hospitalarias va dirigida a que cada persona "intente sacar el máximo provecho"; si es posible la plena recuperación e integración social, se pone en ello todo el empeño. De hecho, es habitual encontrar ofertas de trabajo del ámbito psiquiátrico en la página de LinkedIn de las Hermanas Hospitalarias. Iranzo asegura que, desde los inicios hasta hoy, los criterios fundamentales de esta congregación "en la práctica de la hospitalidad son: caridad y ciencia".

Mosaico de
los Hermanos
Franciscanos
de Cruz Blanca.
cruzblanca.org

Hoy, la inmensa mayoría del personal médico no es religioso, pero sí se halla en plena sintonía con las hermanas, que,

además, disponen de varios grupos de laicos comprometidos, como la pastoral juvenil y los voluntarios. Desde la entidad aseguran que se trata de una "misión compartida", pues cada centro se estructura en torno a una comunidad religiosa, si bien antes esas comunidades se componían de una veintena de monjas y hoy apenas de media docena. En cualquier caso, todos comparten una calidez vocacional y un carisma basado en la "sonrisa" para generar "entornos sanos y sanadores". La adaptación a los nuevos tiempos no merma un ápice la mirada que define la esencia de la hospitalidad; según Iranzo, que lleva "en la congregación más de cincuenta años", "los pacientes son verdaderos rostros de Cristo y, a ejemplo de María, nuestra madre y primera hospitalaria, aprendemos a descubrir las necesidades de nuestros hermanos y los acompañamos en su sufrimiento". ■





Sacerdotes vs. psicólogos: ¿por qué distinguir entre dirección espiritual y terapia?

El sacerdote
Isidro Molina y la
psicóloga Cristina
Velasco durante
la conversación.
Josema Visiers

La dirección espiritual ha estado presente en la Iglesia desde los primeros siglos, pero hoy en día muchos la confunden con el diván del psicoterapeuta. La psicóloga y profesora en la Universidad CEU San Pablo Cristina Velasco y el sacerdote Isidro Molina se sientan para hablar sobre los vínculos y límites entre ambas prácticas, y abordan cuestiones como la “moda” de la salud mental, la necesidad de contar con un psicólogo católico o el eterno problema del sufrimiento.

POR **LA ANTORCHA**

CRISTINA VELASCO. Hoy en día las consultas psicológicas están llenas, y hay muchísima demanda de salud mental. ¿Vd. nota una demanda similar de atención espiritual?

ISIDRO MOLINA. Bueno, veo un anhelo, y la pastoral universitaria tiene mucha respuesta, pero es cierto que -por el mundo que vivimos, por la secularización y la sospecha acerca de lo eclesial- percibo una confusión entre la dirección espiritual y la atención psicológica.

CV. Tal vez es porque hoy la gente tiene cada vez menos fe, y busca ayuda olvidando la dimensión espiritual, tan importante y necesaria. Yo creo que la psicología y el acompañamiento espiritual pueden ser complementarios, aunque hay ámbitos diferenciados. Es importante que el psicólogo sepa qué debe atender y qué no, y cuándo decirle a la persona: “para este tema mejor habla con un sacerdote”. Un ejemplo claro es alguien que vive con mucho agobio un proceso de discernimiento vocacional: tú puedes ayudar a la persona a nivel de emociones o actitudes, pero hay un campo espiritual donde es bueno que entre en juego un sacerdote.

IM. Eso sería lo ideal. En rigor, la dirección espiritual es acompañar a alguien a que conozca a Dios y viva en su intimidad, y para ello hay que acompañarle en sus circunstancias. Cuando estas se desproporcionan, cabe el ámbito del apoyo psicológico, siempre en coordinación con la dirección espiritual, porque el fin es la integración. Ahí hay una dificultad, porque nuestro mundo -y muchos psicólogos- niega cada vez más la trascendencia.

CV. Creo que la clave es saber cuándo es necesario acudir a un psicólogo: cuando tienes problemas que te desbordan, que afectan tu día a día y tus relaciones con los demás. Lo digo porque hay quien busca ayuda psicológica sin tener un problema de salud mental. Tal vez porque la psicología está de moda. Te llaman y

no te dicen nada concreto: “Creo que necesito ayuda”. No veo ético llenar las consultas de pacientes que solo quieren charlar, porque un profesional de la salud mental no es alguien con quien hablar; para eso están tu madre o un amigo. Pienso que si nuestra sociedad fuera distinta, estos pacientes encontrarían en otro sitio el acompañamiento que necesitan.

IM. Seguro, pero es verdad que el ambiente cultural te dice que si tienes un problema acudas al psicólogo. Pasa incluso en las parroquias: derivamos, derivamos... En el fondo, es falta de fe en Dios y demasiada fe en lo científico, en lo médico. Aun así, estoy de acuerdo: cuando uno no se domina a sí mismo, hay que ponerse en manos de un especialista.

“ En el tema de la autoayuda y el *mindfulness* hay una trampa, un punto antropológico que no es cristiano. Es un diálogo voluntarista con el “yo”.

Coaching, autoayuda y el paciente como terapeuta

CV. Una tendencia que me preocupa, y que detecto en los libros de autoayuda o en la moda del excesivo *coaching*, es un impulso narcisista, de ponerse demasiado a uno en el centro. Es como si fuera el propio paciente quien se arregla a sí mismo... pero en cierto modo esto también puede culpabilizar a esa persona que no es capaz de salir de su depresión. O que, por mucho que se esfuerce, no puede encontrarse bien.

IM. En el tema de la autoayuda y el *mindfulness* hay una trampa, un punto antropológico que no es cristiano. Es un diálogo voluntarista con el “yo”, y eso al final te quiebra. La vida en la gracia es un diálogo con Dios, con un Tú que te quiere, pero has de estar dispuesto a ser transformado.



“Es importante encontrar un psicólogo cristiano, con una antropología católica... y si no la tiene, al menos que la reconozca y la respete.”

CV. Y justo por eso había que darle una vuelta al enfoque psicológico basado en una antropología cristiana. En el Evangelio, Jesús nos habla del amor de Dios que nos redime, pero también del amor de los que tenemos cerca. Lo digo pensando en corrientes como el psicoanálisis, muy centradas en culpar al otro de lo que te pasa. Es algo muy determinista, y anula la libertad y la responsabilidad del ser humano. Y además genera mucho sufrimiento.

IM. Con el sufrimiento tocamos un tema clave, porque muchas personas que sufren neurosis o patologías se preguntan: “Si Dios es bueno, ¿por qué consiente esto? ¿Por qué no me quita esta enfermedad?”. Bueno, es un misterio. Por un lado, Dios lo puede todo, pero no se va a saltar nuestra libertad. Por otro lado, en nuestra naturaleza está la herida del pecado original, no menos misteriosa.

CV. Como psicólogos, a veces nos llegan pacientes con sufrimientos que no podemos eliminar, y todo lo que podemos hacer es acompañarles. Sin embargo, creo que hoy se busca anular excesivamente el sufrimiento. Cuando crees que esta es tu única vida...

IM. Fijémonos que en la pasión Cristo dice siete palabras, pero no da explicaciones. El sufrimiento es misterioso, y hay momentos en que hay que pasar como se puede. Pero visto con perspectiva el sufrimiento también hace que uno madure, aunque esto no sea culturalmente amable decirlo. Eludir el sufrimiento es mutilar la madurez. Este mundo feliz nuestro a veces encierra una visión irreal, una dictadura de lo irreal.

CV. En mi experiencia, la psicología positiva ha tenido una influencia negativa. Parte de mi investigación y mi trabajo lo he dedicado a acompañar a familias de niños con cáncer, y cuando ves que se dice eso de “lo tienes que afrontar muy bien” o “sé optimista”... La realidad es otra.

¿Buscar un psicólogo católico?

CV. Otro tema: si eres católico, veo importante que la persona que te acompañe a nivel de salud mental -el psicólogo, el psiquiatra o incluso el médico de cabecera- tenga una visión antropológica cristiana. Hay que buscarlo, e incluso preguntar antes, clarificarlo.

IM. Es fundamental. Y si no la tiene, al menos que la reconozca y la respete, porque nuestra antropología no separa cuerpo y alma. Estamos llamados a ser divinizados en ambos, y tanto el alma como la carne necesitan sus propias herramientas. Cuando esta unidad se fragmenta, aparecen los problemas que vemos hoy.



“ Hay quien busca ayuda psicológica sin tener un problema de salud mental, tal vez porque la psicología está de moda.

CV. Cuando viene a la consulta alguien con fe se nota, porque habla de cómo se ha apoyado en el Señor para superar tal dificultad o para afrontar tal otra. Pero también me he encontrado, a veces, que la fe mal entendida puede ser una dificultad a nivel de salud mental. Recuerdo a un paciente que llevaba muchos años sufriendo por un problema de escrúpulos: quería hacer las cosas muy bien, perfectamente bien, y le faltaba el punto de confiar y entender que el Señor entiende nuestras miserias. Gracias a Dios, los sacerdotes se dan cuenta de que eso también lo tienen que derivar a un profesional de la salud mental.

IM. Yo lo he vivido en ambos extremos: gente que sobrenaturaliza la vida hasta el punto de despreciar el valor de las cosas humanas y gente que racionaliza demasiado y se pierde la vida de gracia.

CV. Una cuestión relacionada con esto es: cuando uno va al psicólogo, ¿conviene que le explique también su vida espiritual? Yo creo que hay una parte que el terapeuta debe conocer, pero para entenderte mejor, no para orientarte.

IM. Sí, y además el relato es curativo: compartir la intimidad con alguien que te entiende y no te juzga ya en sí es terapéutico, y hace que seas consciente de las cosas. Eso también pasa en la dirección espiritual, donde lo clásico es que la persona te cuente su vida desde el inicio.

CV. Lo apuntaba antes, pero es curioso que muchas corrientes psicológicas han llegado a conclusiones que ya estaban en el Evangelio: el no juicio, la aceptación incondicional... Muchas veces el paciente o la persona que acude a dirección espiritual busca esa figura de apoyo.

IM. Hoy está muy extendida la desconfianza, y es necesario volver a la confianza original: solo así podemos crecer. En este sentido, cuando uno busca a un psicólogo o a un sacerdote, ya está reconociendo su problema: ya está en senda de salvación. Claro, y ahí uno alumbramos cosas de las que no era consciente, va afrontando las dificultades... La vida es un combate. Un combate de gracia. ■

**PUEDES VER LA CONVERSACIÓN
COMPLETA EN VÍDEO A TRAVÉS
DE ESTE CÓDIGO QR**





Un grupo de sacerdotes rezando. Michel Grolet/Catholic

Celibato y soledad: problema u oportunidad

Un estudio sobre las necesidades de los sacerdotes en materia de salud mental

¿Cuáles son las necesidades de los sacerdotes en materia de salud mental? Hace unos meses, el doctor Carlos Chiclana, médico psiquiatra, publicó el estudio *Retos, riesgos y oportunidades de la vida afectiva del sacerdote*, elaborado a partir de una encuesta que completaron ciento veintiocho sacerdotes, diáconos y seminaristas. Los participantes tenían una media de cincuenta años de edad, y veinte de vida sacerdotal. Sus respuestas dibujan una serie de desafíos que interpelan a toda la Iglesia.

POR **LA ANTORCHA**

¿Cuáles fueron las principales conclusiones de la investigación?

Recogimos seiscientas cinco respuestas abiertas, que albergaban mil treintainueve ideas distintas. Al analizarlas en detalle, vimos que los retos más referidos por los participantes fueron la vida espiritual, la soledad, la misión, las dificultades en la tarea, y dar y recibir afecto de una manera sana y equilibrada. Es llamativo que la integración de la sexualidad, el trato con mujeres o la presión del ambiente no son sus preocupaciones principales, aunque se mencionaban. Los encuestados, además, perciben como riesgos la soledad, las

limitaciones psicológicas personales, las posibles dependencias afectivas o los defectos morales.

¿Qué oportunidades identificaron?

La gran mayoría percibe que su vida afectiva tiene un escenario muy favorable, que es el continuo trato con personas, seguido de la vida espiritual y el desarrollo de buenas amistades con otros sacerdotes. Para un buen desarrollo de su vida afectiva identifican factores como la vida espiritual, la formación, el testimonio de amigos sacerdotes y el apoyo en su familia de origen.

No obstante, la soledad aparece como un tema recurrente

Porque está presente y es relevante en la vida de los sacerdotes, tanto la soledad afectiva como la pastoral y la institucional. Encontramos factores que protegen de ella, como vivir en comunidad, la propia vida espiritual o una buena red social, tanto de amigos sacerdotes como en general. También es importante cuidar la salud, poder descansar, trabajar en equipo o contar con un sistema organizativo menos jerárquico y más motivante o colaborativo, entre otros. En nuestro estudio constatamos que la soledad es un riesgo y que los sacerdotes no se lo planteaban como una oportunidad, pero ¿y si el foco de atención no es la soledad física? ¿Podría ser que la soledad fuera precisamente el lugar donde Dios está esperando para encontrarse con esa alma?

¿Puede ser también una oportunidad de crecimiento espiritual?

Cuando un sacerdote se siente solo, hay que valorar si el origen de esta soledad puede estar relacionado con heridas o carencias de la infancia que hayan configurado un apego inseguro. En caso afirmativo, necesitará un acompañamiento espiritual específico que le facilite sanar el apego o una ayuda profesional psicoterapéutica. Si no, habrá que discernir si sufre soledad social –remediable desarrollando una red de amistades– o si precisamente esta soledad que siente es el lugar donde desarrollar con mayor intensidad la vivencia del celibato y su vinculación con Dios. “Hay un espacio que sólo el amor de Dios puede llenar y hay una soledad insuprimible que ninguna criatura podrá violar y pretender llenar”, decía Amadeo Cencini. Esa es la clave que abre la caja fuerte donde está escondido el tesoro: una soledad donde el yo puede desprenderse del ego, del egoísmo, del narcisismo, del egotismo, y entrar en la tienda compartida con la Trinidad que habita en nosotros, sin máscaras ni ropajes.

“La soledad que siente un sacerdote puede ser el lugar donde desarrollar con mayor intensidad su vinculación con Dios”

Desde fuera de la Iglesia llama mucho la atención el celibato de los sacerdotes, pero su estudio revela que no es una de sus preocupaciones centrales

Y no solo eso, sino que lo sitúan entre las capacidades que les permite desarrollar mejor su propia vida y su misión. Los sacerdotes quieren vivir bien su celibato y precisamente por esto encuentran las dificultades propias de este estilo de vida. Si miraran para otro lado o no quisieran desarrollarse en la vivencia del celibato no plantearían lo que necesitan y quieren mejorar. Es un indicativo de buena salud, de coherencia y de que están donde deben estar.

Cito otra conclusión de su estudio: “Entre los aspectos que pueden ser trabajados está el sentido positivo y estable de la identidad masculina”. ¿Cómo se relaciona esto con la misión del sacerdote?

Una sana vivencia del celibato en el sacerdocio debería personalizar y autenticar a quien lo vive. Uniría por tanto su identidad personal con la intención de identificarse también con Cristo. Así, la identidad masculina –no en contraposición ni en lucha con la femenina, sino por sí misma–, le permite ser humano, tierno y sensible. Le hace vivir libre de estereotipos orientados a la obligación por el logro o la producción. Favorece que prevalezca el ser sobre el hacer, y salirse de los estereotipos que lo califican como violento, maltratador, no servicial o despreciador. Le hace promocionar el valor de lo masculino, tanto de forma individual como en la faceta esponsal del sacerdocio y en su dimensión paternal. Todo lo anterior se podría aplicar a Cristo, naturaleza humana masculina, con quien el sacerdote busca identificarse.

En una entrevista con la revista *Omnes* señala que: “no se puede afirmar que celibato y pedofilia tengan una relación causal”, y que no es ni mucho menos algo único de la Iglesia. ¿Hay un sobreseñalamiento a los católicos en este tema?

Hay una conmoción y una pena muy grande: es escandaloso que ocurra dentro de la Iglesia, y por eso cada caso cometido por un sacerdote hace más ruido que otros, aunque no sean los abusadores más frecuentes. Me parece muy bien que se denuncien y señalen todos los casos que se conozcan. A la vez, es importante que este ruido no nos haga apartar la vista de dos aspectos. Primero, que la gran mayoría de los abusos sexuales ocurren en el ámbito intrafamiliar, y es donde debemos estar atentos. Y segundo, que hay miles de sacerdotes excelentes, trabajadores y entregados que no merecen la mínima sospecha ni etiqueta.

“Una sana vivencia del celibato en el sacerdocio debería personalizar y autenticar a quien lo vive.

Otro riesgo que identifica el estudio es el desapego afectivo como estrategia de defensa. El sacerdote –en su rol de cuidador– ¿necesita ser “frío” o puede atender mejor a la vulnerabilidad si él mismo se presenta vulnerable?

La vulnerabilidad, precisamente, te permite estar más en presente en tu vida y en la de los demás, te hace más consciente de tu valor, del don recibido de Dios y de la necesidad de cuidarte como una competencia propia de la tarea sacerdotal en la atención de otras personas. Para ello, sugiero que diseñen un programa personal a largo plazo en cuatro dimensiones: biología (dormir suficiente, comer con orden, hacer ejercicio...), psicología, actitud personal (servicio humilde, aceptando las propias

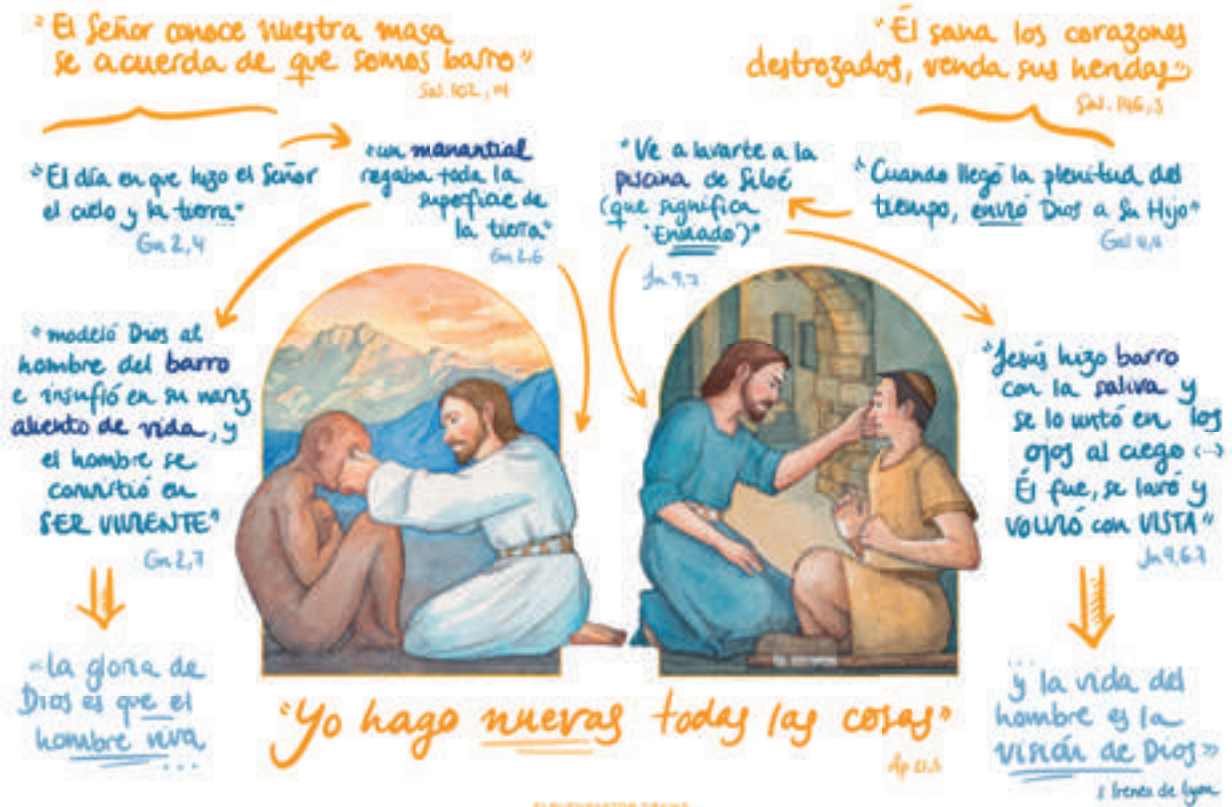
limitaciones) y entorno (un ambiente que cuide). Todo esto con la prioridad de blindar y defender su tiempo de oración, su vida sacramental, sus ejercicios espirituales y su plan de vida, la formación y el acompañamiento espiritual.

¿Qué consejos prácticos daría a los lectores de *La Antorcha* para el trato diario con sus párrocos o sacerdotes cercanos?

Que cada quien le pregunte a su párroco y sacerdotes amigos y ellos le dirán. De acuerdo con mi experiencia, sugiero que los conozcan a fondo, que los traten como personas normales y se ofrezcan para todas aquellas tareas que no es necesario que haga un sacerdote. También que se ocupen de que materialmente estén bien atendidos y cuidados (domicilio, comida, ropa) para que puedan dedicarse a trabajar con las personas. Es bueno facilitarles las relaciones de amistad con otras personas, y decirles directamente, a la cara, con toda la delicadeza y toda la firmeza, todo aquello que les llame la atención en el trato con personas, ya sea por excesiva cercanía o por frialdad. ■



El médico
psiquiatra
Carlos Chiclana.
Imagen cedida



El Evangelio de los días santos comentado

Los sacerdotes Andrés Ramos, Antonio María Doménech, Pablo Pich, Julián Herrojo y Domingo Pacheco comentan cinco pasajes del Evangelio relacionados con la salud mental.

Ilustración | El sacerdote e ilustrador Víctor Carmena, conocido por su alias 'El Buen Pastor', retrata en paralelo la creación del hombre y la curación del ciego de nacimiento: dos gestos divinos que hacen nuevo el barro

Por la longitud de las lecturas de estos Evangelios reproducimos únicamente un fragmento. Te invitamos a leer el pasaje completo antes de leer estas reflexiones.

“Y encontraréis descanso para vuestras almas”

Lectura del santo evangelio según san Mateo 11, 28-30



POR **P. ANDRÉS RAMOS**

Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar. “Llevad mi yugo sobre vosotros, y aprended de mí, que soy manso y humilde de corazón; y hallaréis descanso para vuestras almas; “porque mi yugo es fácil, y ligera mi carga.

Recientemente, en la celebración de la Virgen del Pilar, en nuestro Colegio Mayor Universitario de San Pablo, recitábamos el salmo 27 que, contundente, expresa: “si un ejército acampa contra mí, mi corazón no tiembla, si me declaran la guerra me siento tranquilo”. Nos sitúa en la realidad de cada uno, en la propia vida a la que en la salve nos referimos como “este valle de lágrimas”, pero al mismo tiempo nos sitúa en la órbita de la absoluta confianza en Dios nuestro único Señor.

Jesús llamó a sus discípulos para realizar una obra apasionante, la de anunciar el reino de Dios, la que se inicia, precisamente, con un saludo de paz, con el anuncio de la paz. Fueron llamados cada uno por su nombre y con una tarea muy concreta: “curad enfermos, resucitad muertos, limpiad leprosos, arrojad demonios”. Pero los tiene

que animar a no tener miedo, a pesar de que van a ser traicionados, denunciados, perseguidos, odiados; los anima a confiar, “pues vosotros hasta los cabellos de la cabeza tenéis contados. Por eso no tengáis miedo: valéis más vosotros que muchos gorriones”.

En estos tiempos convulsos en los que pueden surgir tantas dudas en nuestro interior, tiempos en los que de diversos modos parece buscamos saciar nuestra sed de sentido, ¡qué maravilla escuchar estas palabras de Cristo! y ¡qué maravilla confiar totalmente en Él!, en su divina providencia, confiar en su amor. Nunca nos dejará solos, nos acoge y alivia nuestros males cuando estamos “cansados y agobiados”; nos invita a caminar con Él, muy unidos a Él: “tomad mi yugo sobre vosotros y aprended de mí”, en verdadera amistad; y con Él, por Él y en Él, encontraremos el verdadero y hondo descanso para nuestras almas.

El paralítico de la camilla: perdón y amistad



POR **P. ANTONIO MARÍA DOMÉNECH**

Lectura del santo evangelio según san Mateo 9, 1-8

Entonces, entrando Jesús en la barca, pasó al otro lado y vino a su ciudad. Y sucedió que le trajeron un paralítico, tendido sobre una cama; y al ver Jesús la fe de ellos, dijo al paralítico: Ten ánimo, hijo; tus pecados te son perdonados. Entonces algunos de los escribas decían dentro de sí: Este blasfema. Y conociendo Jesús los pensamientos de ellos, dijo: ¿Por qué pensáis mal en vuestros corazones?

La virtud de la amistad exige querer el bien del amigo. Así, los amigos del paralítico, buscando la curación del amigo enfermo, lograron no solamente la curación sino, sobre todo, el perdón de sus pecados por el don de la fe. De este modo, la amistad, como sabemos, no ha de buscar solo los bienes materiales del prójimo sino especialmente los espirituales.

Y así como hay males físicos, también existen males espirituales: los vicios y pecados. Estos últimos, muchas veces, conllevan males físicos y mentales como depresiones, angustia, ansiedad, vacío, etc. Todo lo que hacemos en el plano humano afecta a toda la persona, también a la psique. Por ello, aunque hay enfermedades no derivadas de ningún pecado personal, las hay que sí, y tienen remedio: el perdón que lleva a una nueva vida en Cristo.

Además, en este pasaje, como ya hemos dicho, aparece la amistad como un medio para alcanzar el perdón mediante el encuentro con el médico de los cuerpos y de las almas: Cristo.

San Gregorio Magno, comentando este pasaje, dice que el lecho representa los placeres de los sentidos. Esto significa que existe una enfermedad derivada de estos excesos por nuestros pecados. Una vez atrapado por el vicio, queda uno postrado sin poder moverse, y por ello necesita ser ayudado.

Entonces acuden raudos al rescate los amigos, que han conocido al divino médico y quieren presentarle al amigo necesitado. Así, buscando su bien corporal, alcanzaron también lo mejor: su bien espiritual.

Ahora, el amigo sanado y lleno del don de la fe, debe cargar con la camilla, imagen de los vicios en los que antes descansaba y que ahora se convierten en afrenta que sigue atizando. Por ello necesitamos la fe, la gracia y la amistad para poder combatir contra el peor de los males que es el pecado. Seguro que marcharían juntos el enfermo ya sanado y sus amigos para hacer fiesta en su casa.

Curación del ciego de nacimiento



POR **P. PABLO PICH**

Lectura del santo evangelio según san Juan 9, 1-23

*L*levaron ante los fariseos al que había sido ciego. Y era día de reposo[a] cuando Jesús había hecho el lodo, y le había abierto los ojos. Volvieron, pues, a preguntarle también los fariseos cómo había recibido la vista. Él les dijo: Me puso lodo sobre los ojos, y me lavé, y veo. Entonces algunos de los fariseos decían: Ese hombre no procede de Dios, porque no guarda el día de reposo. Otros decían: ¿Cómo puede un hombre pecador hacer estas señales? Y había disensión entre ellos. Entonces volvieron a decirle al ciego: ¿Qué dices tú del que te abrió los ojos? Y él dijo: Que es profeta.

Dice el Señor que “de la boca de los niños de pecho te has preparado una alabanza” (Sal 8, 2; Mt 21, 16). Pues también de los enfermos o que padecen alguna deficiencia física o mental el Señor saca las mejores alabanzas y las más grandes verdades. Ellos nos ponen muchas veces en nuestro lugar y nos quitan de medianías y medias tintas. Tienen una claridad especial respecto a las verdades de la fe. Tantas veces lo que llamamos simpleza es la verdad sin tapujos.

Así ocurre en el pasaje del ciego de nacimiento. Cuando Jesús se encuentra con él, le preguntan: “¿Rabbi, ¿quién pecó: este o sus padres, para que naciera ciego?”. Respondió Jesús: ni pecó este ni sus padres, sino que eso ha ocurrido para que las obras de Dios se manifiesten en él” (Jn 9, 2-3). Eso nos da una clave sobre lo que Dios permite tantas veces, no por el pecado personal sino por el desorden causado por el pecado original: enfermedades, deficiencias, malformaciones, locuras, etc...

El Señor escupe en el suelo, hace lodo con la saliva y la aplica en los ojos del ciego. Esto nos recuerda al Génesis, donde el hombre es creado a partir del barro. Así, por el bautismo, por la gracia, somos hechos

hombres nuevos capaces de manifestar la verdad y la gloria de Dios en nosotros. El Señor hace una nueva creación con nosotros, con todos, y de manera especial se hace alabar por aquellos más pobres, más sencillos, más locos o que cuentan menos para el mundo, que son transparencia de Cristo.

Por ello, durante todo el pasaje, asedian al ciego de nacimiento para que niegue a Cristo, defendiendo siempre al Señor con palabras claras y directas, sin miedo a las amenazas, teniendo claro lo que el Señor había hecho con él, reconociéndolo como el Mesías. Defiende a Cristo sin tapujos, sin miedo y con toda claridad. Tiene muy claro lo que el Maestro ha hecho con él, no simplemente por devolverle la vista sino infundiéndole la fe, que es la vista para ver la verdad revelada. La ha visto y no puede dejar de defenderla. Una fe que le impide mentir, como un niño al que es imposible convencer de lo que él tiene por verdadero.

Escuchemos a tantos que parece que no cuentan pero que atinan mucho más que nosotros, que necesitamos a veces grandes razonamientos que nos hacen perdernos con matices cargados de razonabilidad y prudencia cuando la verdad es clara y es luz, la luz.

Las bienaventuranzas



POR **P. JULIÁN HERROJO**

Lectura del santo evangelio según san Mateo 5, 1-16

Jesús subió al monte, se sentó, y sus discípulos se le acercaron. Y tomando la palabra, les enseñaba diciendo: "Bienaventurados los pobres de espíritu, porque de ellos es el Reino de los Cielos. Bienaventurados los mansos, porque ellos poseerán en herencia la tierra. Bienaventurados los que lloran, porque ellos serán consolados. Bienaventurados los que tienen hambre y sed de la justicia, porque ellos serán saciados. Bienaventurados los misericordiosos, porque ellos alcanzarán misericordia. Bienaventurados los limpios de corazón, porque ellos verán a Dios. Bienaventurados los que trabajan por la paz, porque ellos serán llamados hijos de Dios. Bienaventurados los perseguidos por causa de la justicia, porque de ellos es el Reino de los Cielos. Bienaventurados seréis cuando os injurien, y os persigan y digan con mentira toda clase de mal contra vosotros por mi causa. Alegraos y regocijaos, porque vuestra recompensa será grande en los cielos; pues de la misma manera persiguieron a los profetas anteriores a vosotros.

La sublime doctrina de las Bienaventuranzas abre el más amplio Sermón del Monte (Mateo) o de la Llanura (Lucas), y es transmitida por estos dos evangelistas con notables diferencias. Mientras Lucas transmite cuatro bienaventuranzas y cuatro lamentaciones (¡Ay de vosotros...!), Mateo en cambio transmite ocho bienaventuranzas universales, a las que añade una novena, dirigida a los discípulos de Cristo.

Se ha dicho de las bienaventuranzas que son "el corazón del Evangelio", "la Ley nueva", "el camino de la felicidad" o "el programa de vida del cristiano". Pero difícilmente pueden entenderse tales afirmaciones sin comprender la distinta naturaleza de unas y otras, pues ¿cómo podría nadie, cristiano o no, entender que sufrir, llorar o pasar hambre pueda ser una norma de vida? No debe olvidarse que las bienaventuranzas, por su esencia y contenido, van dirigidas a todos los seres humanos, por mucho que digan ambos evangelistas que "se acercaron sus discípulos; y él se puso a hablar enseñándoles", lo cual no significa otra cosa que precisar cuál era su auditorio en aquel momento, siendo esta la primera vez que el término "discípulos" aparece en los Evangelios.

Las bienaventuranzas son de dos clases: las cuatro primeras, que podríamos

llamar "pasivas", en todo el amplio sentido de la palabra, van dirigidas a quienes sufren o padecen en esta vida: los que sufren por la pobreza (material o espiritual), el hambre, el dolor o la injusticia. Diríamos que son la multitud de los seres humanos que, por sufrir, son objeto de la misericordia divina; hacia ellos dirige Jesús su mirada amorosa prometiéndoles una satisfacción en el Reino de Dios preparado para ellos.

En cambio las otras cuatro bienaventuranzas son de carácter proactivo: prometen el Reino de Dios a los que se comportan en la vida con un corazón misericordioso y llevan la paz y la justicia a su entorno hasta el punto de llegar a ser perseguidos por esta causa, la de ser justos. Este segundo cuerpo de bienaventuranzas sí pueden recibir con razón el calificativo de "Ley nueva" o "programa de vida del cristiano". Unos son bienaventurados por lo que injustamente sufren, otros por la rectitud de su vida, que incluso puede llevarles a engrosar el primer grupo.

A todos ellos añade Jesús la novena bienaventuranza, la de quienes sufren persecución por el nombre de Cristo. A estos tales les invita Jesús a estar alegres en esta vida, porque su recompensa será grande en el cielo. ■

Miradas que sanan

Lectura del santo evangelio según san Lucas 22, 60-62



POR **P. DOMINGO PACHECO SERRANO**

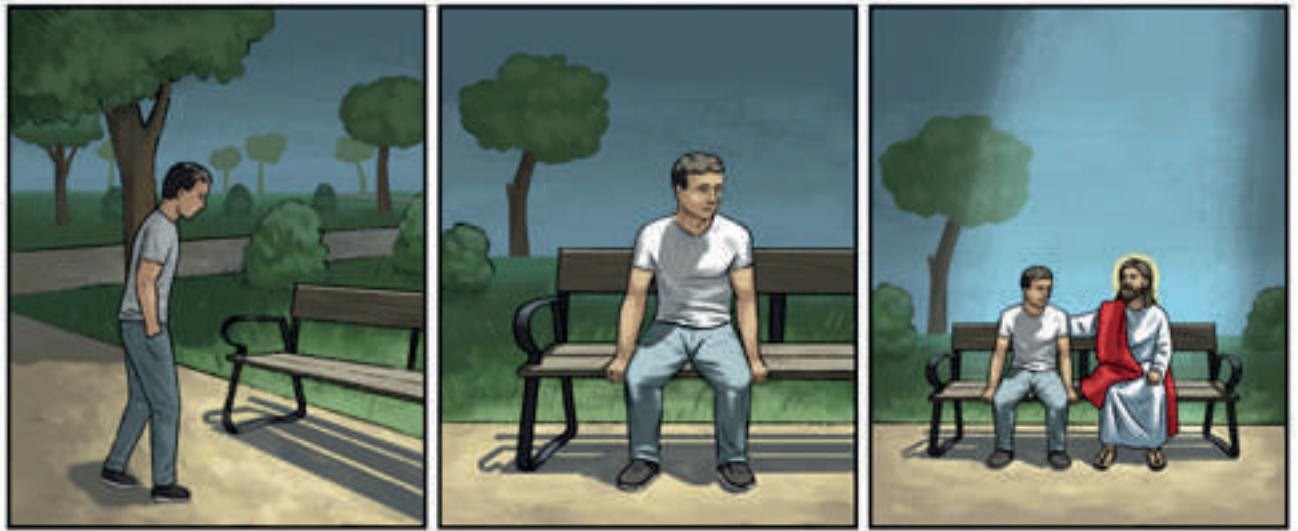
-¡Hombre, no sé de qué estás hablando! -respondió Pedro. En el mismo momento en que dijo eso, cantó el gallo. El Señor se volvió y miró directamente a Pedro. Entonces Pedro se acordó de lo que el Señor le había dicho: "Hoy mismo, antes de que el gallo cante, me negarás tres veces". Y saliendo de allí, lloró amargamente.

La mirada es un gesto elocuente por sí mismo. A través de ella, se puede amar y odiar, hacer aprecio y desprecio. Y la mirada de Jesús es única, porque es una mirada que sana.

En los Evangelios se nos transmiten distintas miradas de Jesús, como la que lanza a Zaqueo (Lc 19, 5) o la que lanza, impaciente, el padre misericordioso al hijo que regresa (Lc 15, 20). Incluso encontramos que Jesús es capaz de mirar amando, como nos muestra la mirada que lanza al joven rico (Mc 10, 21). Sin embargo, también hay miradas que sanan. En un momento crucial, en medio de la pasión, Jesús mira a Pedro. Y lo mira después de que el discípulo haya negado al Maestro. Y Pedro recuerda lo que el Señor le había dicho, y llora amargamente. Quizá nos pueda pasar desapercibida esta mirada en medio de la agonía de Jesús, pero ¡cómo debió de ser esta mirada! Una mirada que, al tiempo que hace recordar a Pedro, le sirve para no caer en la desesperanza y no ver su vida acabada como la del que fue su compañero: Judas. Una mirada que permite reconocer el error, saberse amado

a pesar de uno mismo y seguir adelante hasta el punto de convertirse en impulso, bajo la acción del Espíritu Santo, para ser testigo privilegiado del Señor resucitado. Una mirada que abre un horizonte más allá del propio pecado y sirve de ánimo y aliento en medio de lo que Pedro experimenta como un fracaso.

Todos necesitamos esa mirada, porque esa mirada es la que sana el corazón roto. Y, particularmente, la necesitamos cuando más hemos fallado o cuando más limitados nos vemos. La mirada de Cristo es la mirada que, incluso en medio de la enfermedad, invita a seguir adelante y a creer, con san Pablo, que por ser mirados por Él lo podemos todo en aquel que nos conforta (cf. Flp 4, 13). Busquemos esa mirada, descubramosla en nuestras vidas y atesorémosla en nuestro corazón. Porque cuando descubres una mirada que sana, tu corazón encuentra un camino para la esperanza y un motivo para seguir adelante. Nunca dejes de buscar esa mirada, porque Cristo siempre nos invita a dejarnos mirar por Él. ■



Venid a mí los que estáis cansados

El hermano **Carlos María** dejó su vida como sacerdote de la diócesis de Getafe hace un año para responder a una intuición: que Dios lo llamaba a la vida eremítica misionera. Hoy vive al pie del Camino de Santiago, en la casa rectoral de Alba, dedicado a la oración y a atender a los peregrinos.

En este número de *La Antorcha*, nos ofrece una meditación en torno a la célebre cita del Evangelio de Mateo:

“En aquel tiempo, Jesús tomó la palabra y dijo: ‘Venid a mí todos los que estáis cansados y agobiados, y yo os aliviaré. Tomad mi yugo sobre vosotros y aprended de mí, que soy manso y humilde de corazón, y encontraréis descanso para vuestras almas. Porque mi yugo es llevadero y mi carga ligera’” (Mt. 11, 28-30)

POR **HNO. CARLOS MARÍA**

Ilustración | Un joven sin rumbo encuentra descanso cuando se sienta junto al Señor, en estas viñetas de **Javier Martínez Arenas**

Si algo caracteriza a los hombres y mujeres de nuestra cultura contemporánea es el cansancio. Pero no la fatiga que viene después de una jornada agotadora de trabajo, con los niños o en las diferentes responsabilidades de la vida, sino una especie de cansancio de vivir. Una vida cansada. Aquí, en mi Casa de Misericordia, al pie del camino portugués, siempre les pregunto a los peregrinos –muchos de ellos centroeuropeos o norteamericanos de mediana edad– qué les ha movido a ponerse a caminar. Una palabra se repite una y otra vez: *exhausted*. Es exactamente la palabra que usa Jesús (κοπιάω, v: *to grow weary, tired, exhausted greekbible.com*). Si les pido que concreten a qué se refieren, siempre hablan de agobio, asfixia, falta de sentido de lo que están haciendo, sobre todo en el trabajo (es curioso porque una traducción alternativa a “cansados” es “trabajados” o “trabajadores,” “los que llevan un peso”). ¿Cuál es este peso? y ¿cómo es posible que Jesús proponga tomar sobre sí una carga para descargar nuestras almas? En el capítulo 11 de san Mateo, Jesús (san Lucas dirá que estaba “lleno de gozo en el Espíritu Santo”) exclamó: “Venid a mí los que estáis cansados y agobiados y yo os aliviaré. Cargad con mi yugo y aprended de mí que soy manso y humilde de corazón y encontraréis descanso para vuestras almas. Porque mi yugo es llevadero y mi carga ligera.” (Mt 11, 28). Claramente invita el Señor a descansar. Pero añade una característica curiosa que nos da algo de luz: es descanso para vuestras almas. Luego no se trata tanto del cansancio físico, cuya solución pasa por detener la actividad solamente. Al igual que en el episodio anterior, el descanso viene vinculado a un trabajo físico que no parece fácil a simple vista: cargar un yugo no es una tarea suave. De hecho se habla de yugo y de carga.

Creo que lo que realmente nos cansa es luchar solos, tirar solos de “la carga de la vida”. Pelear sintiendo que todo el éxito o fracaso de tu vida –o de las personas que amas– depende solo de ti. Este peso llevado en solitario asfixia

el alma. El supuesto de que cada uno se crea a sí mismo, define sus propias metas y propósito en la vida y encuentra la felicidad, nos deja en la soledad más profunda: la de hacernos dioses sin serlo, sin Él: debemos poder y saber regir nuestra vida, solucionar el sufrimiento de los que amamos, tener la clave de todo para dársela a los hijos,..., solos, por nosotros mismos. Pero la verdad es que muchas veces no tenemos ni idea –tampoco nosotros, los sacerdotes– de qué decir, o cómo obrar. Nos sentimos impotentes ante el sufrimiento físico, y aún más mental –y todavía más espiritual– y no nos atrevemos a reconocerlo. Se supone que, a estas alturas, ya deberíamos poder, saber.

“Creo que lo que realmente nos cansa es luchar solos, tirar solos de “la carga de la vida”; pelear sintiendo que todo depende solo de ti.

Cuando Jesús dice que vayamos a Él los que estamos cansados y agobiados para recibir descanso para el alma, lo primero a que nos invita es a soltar esa falsa responsabilidad. ¡Tengo una buena noticia: no eres Dios! –nos dice– No tienes que poderlo todo, que saberlo todo. Deja de tirar solo de tu vida, de los tuyos. Anda, ven. Escucha palabras de sabiduría y encontrarás paz para tu alma. “Carga con mi yugo y aprende de mí...”

El yugo se ponía sobre el cuello del animal precisamente para aliviarlo, ya que de otro modo llevaría la soga directamente puesta al cuello, arrastrando la carga. A veces, no obstante, cuando un animal se moría se le ponía a otro el yugo construido para el cuello del primero. Y no encajaba del todo, rozaba, hacía daño. Jesús nos promete un yugo adaptado a cada uno de nosotros, porque es una relación con el Padre.

El yugo es la torah. El yugo es ponerse bajo la enseñanza de Dios acerca de la vida: inclinar el cuello, dejarnos uncir y conducir:

dejarnos enseñar a llevar la carga de la vida. Ser discípulos. Ser hijos. Jesús se pone de modelo. No se trata de cumplir unas normas sino de aprender a ser hijos, a obedecer como Él mismo lo aprendió como hombre a través del sufrimiento (cf. Hebreos 5,8) Porque aprender es propio del hombre, es lo más humano.

"Mirad -parece decirnos- cuál es mi relación con el Padre: yo soy manso y humilde de corazón con Él, dejo que el Padre deposite sobre mí su yugo -algunos santos padres han hablado de que ese yugo es el Espíritu Santo- y me conduzca". Esta es la humildad y la mansedumbre de corazón: la actitud de un hijo amado que confía en su padre.

Por lo tanto, este pasaje del Evangelio es una invitación a una confianza radical. Una confianza que no tiene fronteras ni límites, una confianza total en el Padre. Me viene a la memoria aquella oración tan bonita que san Carlos de Foucauld pone en boca de Jesús antes de expirar: "Padre mío, me abandono a Ti. Haz de mí lo que quieras. (...) Pongo mi vida en Tus manos. Te la doy, Dios mío, con todo el amor de mi corazón, porque te amo, y porque para mí amarte es darme, entregarme en Tus manos sin medida, con una confianza sin límites, porque Tú eres mi Padre"

“ El yugo es la ‘torah’. El yugo es ponerse bajo la enseñanza de Dios acerca de la vida: inclinar el cuello, dejarnos uncir y conducir.

Ciertamente, en nuestra vida hemos de tirar de una carga. Hay una misión, pero esta se nos hace ligera si el yugo es suave, personal, adaptado a cada uno de nosotros. El Padre ha puesto en nosotros verdaderas "cargas" que solo podemos vivir si nos abandonamos en Él. Cuando Jesús dice "Sin mí no podéis hacer nada" (Jn. 15, 5) se refiere a esto. Son cargas imposibles para nosotros solos, pero una vez las vivimos en la obediencia filial,

en la confianza de hijos amados, dejándonos capacitar, dejándonos llevar sin querer controlarlo todo, se vuelven ligeras. ¡Cuánta paz cuando vivo esto en mi propia vida! ¡Cuánta liberación he visto en personas que descubren este camino! A veces, cuando descansa nuestro espíritu hasta el cuerpo descansa... ¡en el momento! Los así llamados "descansos en el espíritu" no son sino la vivencia "carismática" de este Evangelio. No se trata solo de tener un "descansito" y seguir a lo mismo. Se trata de entrar en el descanso al que se refiere el Señor mismo cuando dice: "Ojalá escuchéis hoy mi voz y entréis en mi descanso" (cf. Hebreos 5,11).

“ A este descanso se nos invita, el verdadero ‘sabbath’, plenitud de la obra creadora de Dios, porque eso somos: elegidos, amados, creados, hijos.

A este descanso se nos invita, el verdadero *sabbath*, plenitud de la obra creadora de Dios, porque eso somos: elegidos, amados, creados, hijos. Entonces no solo nosotros descansaremos, sino que daremos descanso al corazón de Dios... "y morará entre ellos, y ellos serán su pueblo, y el 'Dios con ellos' será su Dios. Y enjugará toda lágrima de sus ojos, y ya no habrá muerte, ni duelo, ni llanto ni dolor, porque lo primero ha desaparecido. Y dijo el que está sentado en el trono: 'Mira, hago nuevas todas las cosas.'" ■

PUEDES ESCUCHAR LA MEDITACIÓN COMPLETA EN ESTE CÓDIGO QR:





Lluís Oviedo,
franciscano.
Fotografía
cedida

Frente a la industria del *‘wellness’*, el “verdadero bienestar cristiano”

POR **LA ANTORCHA**

¿Las personas religiosas viven mejor? Lluís Oviedo es religioso franciscano, sacerdote y profesor de Teología en la Pontificia Universidad Antonianum de Roma, y ha dedicado estos últimos años a estudiar los beneficios de la fe cristiana para la salud y la calidad de vida. El también autor de libros como *Fe cristiana ante los nuevos desafíos sociales: tensiones y respuestas* o *La credibilidad de la propuesta cristiana* atiende a *La Antorcha* para abordar el estado de la investigación sobre este asunto y tratar temas como la necesidad de una reconexión entre Iglesia y mundo o el riesgo de trivializar la fe católica.

Se ha dedicado a estudiar los efectos que tiene la religión en la salud y la calidad de vida. ¿En qué punto se encuentra ahora la investigación?

Se está publicando muchísimo. Si buscas *religious coping* en PubMed, un buscador en abierto de publicaciones sobre Ciencias de la Salud, te aparecen unos tres mil artículos. Sobre religión y salud, unos veinte mil. Tras revisarlos, tanto sus resultados como las investigaciones llevadas a cabo por nuestro equipo apuntan en la misma dirección: un efecto positivo moderado de la fe religiosa en la salud.

¿En qué consiste este efecto positivo?

Habría dos clases de efectos. En primer lugar, la ayuda ante una situación negativa: los estudios muestran que ante una enfermedad, una pérdida o un fracaso, lo religioso plantea una posibilidad de superación o afrontamiento. En segundo lugar, en positivo, lo que conocemos como *flourishing*, o “floreimiento”. La práctica religiosa procura mayor calidad de vida en las relaciones, ayuda al desarrollo de las propias capacidades o virtudes y da sentido a la propia vida. No obstante, habría que hacer un par de matices.

Adelante

Primero, que aunque casi todos los estudios apuntan a este efecto positivo, también hay formas religiosas más bien negativas, que neurotizan o dificultan afrontar los problemas. Y segundo, que este efecto no se da por la mera creencia, sino más bien por los comportamientos: por la práctica religiosa. Por eso –y lo veo en los viajes que hago, donde visito otras comunidades cristianas– creo que hemos de adaptar nuestra propuesta celebrativa. Hemos de cuidar la preparación, la vitalidad o el nivel musical de las celebraciones, por ejemplo.

Tras analizar la literatura científica, ¿hay alguna conclusión que le haya sorprendido, que le haya parecido contraintuitiva?

Hace dos años, nuestro equipo participó en el análisis de una base de datos de unos diez mil casos. El resultado fue positivo –una relación positiva entre religión y bienestar–, pero por curiosidad mía hicimos un análisis entre distintas religiones. En la encuesta había una pregunta sobre satisfacción sexual: los más satisfechos eran los hinduistas; después, musulmanes, hebreos y cristianos –prácticamente al mismo nivel–, y los penúltimos eran los que no tenían ninguna confesión religiosa. Los últimos eran los budistas. Es bastante contraintuitivo, porque a los católicos de mi generación se nos ha acusado de reprimir la satisfacción sexual ¡y resulta que los religiosos están más satisfechos que los no religiosos!



Si no somos capaces de plantear las ventajas de la fe cristiana en la sociedad de hoy, perdemos totalmente la conexión.

¿Han realizado este tipo de comparaciones entre religiones en algún otro ámbito de la salud o el bienestar?

No. Tendría que estudiar las bases de datos y ver si hay estudios más específicos... ¿Sabe qué pasa? Que es muy poco políticamente correcto. De hecho, este estudio sobre satisfacción sexual no lo publicamos; te pueden caer mil maldiciones. Comparar religiones así, aunque científicamente tenga sentido plantearlo, es un tema muy tabú.

En algunos escritos ha defendido que la relación entre religión y bienestar es un elemento desde el que la teología puede entrar en diálogo con un mundo cada vez más secularizado. ¿Se está empleando este recurso así?

Para nada, no sé si soy el único que plantea esta estrategia. He estudiado mucho el tema de la secularización y he llegado a la

conclusión de que el problema principal para mucha gente que se aparta de la Iglesia es que no le ve ninguna utilidad. “¿Para qué tengo que ir a perder el tiempo?”, le preguntaba un chaval a uno de mis alumnos, un sacerdote en el Campo de Cartagena. Si no somos capaces de plantear las ventajas de la fe cristiana en la sociedad de hoy, perdemos totalmente la relación, la conexión.

Algunos han criticado este enfoque como excesivamente pragmático, o de poco recorrido

Es pragmático, sí, y a los teólogos nos cuesta, pero lo veo como el primer paso para convencer a nuestros contemporáneos de que es bueno que haya una Iglesia y un ritmo celebrativo. Hablar de cristología, de la Trinidad, de la gracia... Ese es el recorrido posterior, pero no sirve de nada si no conectas la fe con las inquietudes de las personas de nuestro tiempo. Esa es la dificultad.

En su Pliego sobre Religión, bienestar y calidad de vida Ud. advierte que ligar estos conceptos presenta el riesgo de “trivializar” el sentido de la fe cristiana

Es difícil. Hoy hay toda una industria del bienestar; en cualquier hotel bueno hay un *wellness center* con masajes, saunas y tratamientos de relajación. Es cierto que asociar la salvación y la cruz de Cristo al bienestar suena hasta ridículo, pero tenemos que adaptarnos a la terminología y al vocabulario de hoy, entrar en competencia con toda esta industria y ofrecer una alternativa de verdadero bienestar. Especialmente para aquellos que más lo necesitan: enfermos en cuidados paliativos, refugiados de guerra, adolescentes con ideas suicidas...

Hablaba de la desconexión entre la Iglesia y la sociedad. Tal vez una de las claves para entender esta brecha es que muchos

de nuestros contemporáneos no tienen conciencia de necesitar ser salvados

En la Iglesia hemos descuidado mucho la soteriología, el tratado de la salvación. La hemos vuelto un tratado abstracto, poco ligado a las necesidades concretas, pero el *kerigma* incluye también esa cláusula. Nosotros confesamos que Cristo ha muerto y resucitado, que nos perdona los pecados y nos da la vida eterna, pero la vida eterna es también plenitud de vida, vida realizada. Es verdad que la gente que no tiene necesidad de salvación no la busca, ni religiosa ni secular... Lo que pasa es que esos son cada vez menos. Hay muchas historias de sufrimiento, de negatividad, de mal, de pecado... Y desde la Iglesia les podemos dar una respuesta: “Estamos aquí para ayudarte”. Por supuesto, ofrecemos mucho más que simplemente acompañamiento terapéutico, pero no está mal empezar por ahí. ■

“ Hay muchas historias de sufrimiento, de mal, de pecado... Y la Iglesia da una respuesta: “Estamos aquí para ayudarte.”

Via Crucis al atardecer.
Fotografía de Rita Laura



¿TE ESTÁ GUSTANDO *LA ANTORCHA*?

Ayúdanos a poder encender *La Antorcha* en más hogares

Cada **cuatro meses te enviaremos**
La Antorcha a casa



¡GRATIS!

Queremos ofrecer una mirada cristiana para iluminar distintas realidades que nos interesan: trataremos multitud de temas de actualidad (o no) que nos ayudarán a comprender mejor el mundo

Invita a tu familia y amigos a suscribirse para que puedan disfrutar en sus casas y en papel del siguiente número



www.acdp.es/la-antorcha/

Comparte este QR o envía este link para encender *La Antorcha*



Javier Luzón
durante la
entrevista.
Josema Visiers

Javier Luzón: “No soporto el intrusismo profesional entre psicólogos, psiquiatras y exorcistas”

Javier Luzón es sacerdote. Actualmente ejerce como capellán en el Hospital Carlos III y es vicario parroquial en San Gabriel Arcángel, en Puerta de Hierro, pero muchos lo conocen por su labor como exorcista. Un ministerio que ejerció durante veinte años, entre 1995 y 2015 y que dio pie al libro *Las seis puertas del enemigo*; en este tiempo, asegura, realizó más de quince mil intervenciones exorcísticas. En esta entrevista, aborda el vínculo entre salud mental y espiritual, la influencia de los demonios en la psique humana o los peligros de confiar en la Nueva Era.

POR **JOSEMA VISIERS**

Dentro de la propia Iglesia hay personas escépticas acerca de la necesidad de los exorcismos

Yo he ejercido el ministerio exorcístico en Córdoba y en Madrid, y he visto muchísima demanda. Para darte una idea, durante tres años atendí unas cincuenta y cinco

intervenciones exorcísticas semanales. A veces, la Iglesia no ha sabido satisfacer adecuadamente esta demanda, sobre todo -como explicó Benedicto XVI en la introducción a su *Jesús de Nazaret*- porque durante el siglo XX se negó la existencia del Espíritu y de los espíritus, de los demonios y

los milagros. Pero si Cristo no hizo milagros, ¿cómo sé que es Dios? Toda la fe se trastoca cuando se niega la dimensión espiritual.

Hay exorcistas que dicen que solo un porcentaje de quien acude a pedirles ayuda sufre realmente ataques del demonio, y que el resto son problemas psiquiátricos. ¿Cuál es su experiencia?

En 2017, el papa Francisco advirtió en un mensaje a un grupo de sacerdotes del error que supone negar que haya un problema espiritual por el hecho de que exista una afección psiquiátrica o psicológica. Muchas veces ambas van juntas y al sacerdote le corresponde discernir. Y después, zapatero a tus zapatos: el psicólogo en su terapia, el psiquiatra en su medicación y el exorcista en su sanación espiritual. No soporto el intrusismo profesional. Lo que ocurre, también, es que a veces falta formación.

¿En quién?

En los exorcistas, me refiero. Hay quien nos dice: “Ahí tienes el ritual, apáñate”, y eso me parece una imprudencia y un disparate. No basta con un cursillo en Roma; es necesario que el nuevo exorcista aprenda el oficio de alguien experimentado, que le ayude a perder el miedo, a ver el poder sacerdotal que tiene... Y es importante, porque cuando el sacerdote no tiene mucha formación, cuando recibe a alguien y no ve a la niña de *El exorcista* le dice: “Tú no tienes nada”. Oiga, mire: tenga respeto por el dolor de la gente. Si acude a usted es porque algo le pasa.

Hace falta conocer para poder discernir bien

Te pongo un ejemplo. Yo estuve un año rezando oraciones intensas de liberación por una mujer que captaba cosas que solo captan los poseídos. Todas las semanas. Y entonces, el día de la Virgen de las Nieves, el Espíritu me puso en el corazón: “Pregunta”.

Dije: “En nombre de Jesús, dime quién eres”, y un demonio empezó a chillar, dijo su nombre y se largó. Y luego otro, y así hasta siete, pero pensé: “Aún queda alguien”. ¡Era el demonio mudo, que estaba escondiendo a los otros siete!

“Muchas veces los problemas espirituales van unidos a afecciones psicológicas o psiquiátricas, y al sacerdote le corresponde discernir.”

¿Es importante distinguir entre posesión y otros tipos de afectación diabólica?

Claro, este es el tema. La gente acude al exorcista como último recurso, después de haber pasado por psicólogos, psiquiatras, brujos... Por eso es importante ser prudente y no despacharlos con un “no es nada”. Además de la posesión, hay otras tres afecciones preternaturales: la vejación, la opresión y la obsesión diabólica, que afecta a la mente, y se puede manifestar como una obsesión que no remite ante el tratamiento psiquiátrico, o como un amarre afectivo. Las personas vejadas, oprimidas u obsesionadas pueden estar sufriendo tanto o más que los poseídos; por eso decía que es importante respetar su dolor.

El suicidio es una lacra social, vistas las estadísticas. ¿Ve relación entre las afecciones diabólicas y la ideación suicida?

Antes que nada, hemos de constatar que hoy nos movemos en los parámetros de la modernidad, y que la mayoría de escuelas psiquiátricas y psicológicas actuales no respetan la dimensión espiritual. Pero lo cierto es que para entender los problemas de una persona hay que atender al aspecto médico-somático, al psicológico y al espiritual. En el caso del suicidio, hay muchos espíritus de muerte que crean este tipo de impulso e influyen en la psique desde lo espiritual: emplear nuestras debilidades es

la especialidad de los demonios, que nos conocen muy bien y saben por dónde atacar.

Hablemos sobre la Nueva Era. ¿La espiritualidad oriental es una buena respuesta a problemas de ansiedad, depresión o insomnio o es una trampa?

No solo es una trampa, sino que es algo terrible. Decía Chesterton que cuando no creemos en Dios acabamos creyendo en cualquier cosa, y eso es lo que veo en esta cultura que se ha apartado de la ley natural. “Heriré al pastor y se dispersarán las ovejas”, leemos en Zacarías; ante el desprestigio de la Iglesia, la gente ha ido a buscar a otras fuentes, como las espiritualidades orientales. El problema es que son espiritualidades autolíticas. El Nirvana -el ideal de felicidad budista- es la negación de todo sentimiento... pero si tú niegas tus sentimientos estás abriendo la puerta a que otras entidades tomen posesión de ellos.



El Nirvana budista es la negación de todo sentimiento... pero si niegas tus sentimientos abres la puerta a que otras entidades tomen posesión de ellos.

¿Qué ha dicho la Iglesia sobre la Nueva Era, específicamente?

En 2003, el Vaticano publicó el documento *Jesucristo, portador del agua de la vida*, que reflexiona sobre este tema y que recomiendo, porque es profético. Los obispos de EE.UU. publicaron en 2009 una guía sobre el reiki, en la que advertían de su peligro, porque cuando uno dice: “Te voy a imponer las manos para canalizar energías...”, ¿qué energías son esas? Los ángeles buenos no hacen eso, así que ¿qué ángeles están interviniendo? E incluso la Conferencia Episcopal Española publicó en 2019 *Mi alma tiene sed de Dios, del Dios vivo*, un documento sobre oración cristiana que plantea reservas frente al zen o el *mindfulness*.

¿Acaso no son solamente técnicas de relajación?

No, y el problema es la ignorancia, porque se han metido en instituciones católicas... Yo estuve en una parroquia donde hacían taichí, sin darse cuenta de que la base del tao es el relativismo y la equiparación de los opuestos. También se desconoce el sustrato nihilista del yoga, que es la negación del deseo y de la persona, mientras que Dios nos ha enviado a su propio Hijo para conseguirnos los deseos que Él mismo ha puesto en nuestro corazón. Cuando Cristo habla de negarse a uno mismo, se refiere a negar el pecado: los cristianos no somos nihilistas, sino afirmativistas. Quien dice “voy a yoga solamente a relajarme” es tonto del capirote, porque para relajarte ¿has de adoptar posturas de deidades diabólicas? ¿Has de poner la postura de Shiva, de Kali o de Visnú? Da igual lo que tú creas: el demonio sí cree, y se puede aprovechar para influir en ti.

¿Se puede hablar también de relaciones en positivo entre una sana espiritualidad -frecuentar los sacramentos, tener una relación auténtica con el Señor- y la salud mental?

El influjo benéfico de una espiritualidad bien planteada sobre la salud es algo evidente. En el hospital donde estoy ahora la mayoría de trabajadores no son muy católicos, aunque muchos están bautizados, pero sí procuran ser buenos profesionales y atender a la gente con el mayor cariño. Y ellos ven que ese personaje que es el capellán tiene un efecto benéfico en sus pacientes. Al final, somos una unidad sustancial: nuestro cuerpo está espiritualizado, nuestro espíritu está corporizado.

Aunque los católicos no se salvan de tener problemas de salud mental...

Es un hecho: hay gente que supuestamente tiene una vida espiritual y, sin embargo, psicológicamente está fatal. Jesucristo nos



dio una pauta: “Por sus frutos los conoceréis”. Cuando una espiritualidad no da frutos buenos, es que está mal planteada. Por ejemplo, si haces un proselitismo inadecuado para captar gente y los convences a base de presiones de que tienen una vocación sin esperar al Espíritu Santo, eso va a acabar muy mal. O el caso de muchos movimientos que se han apartado del Evangelio, como vemos en Alemania. También hay instituciones que destruyen la personalidad porque someten a sus miembros a un esfuerzo voluntarista, pelagianista, que los demuele. Suelen ser espiritualidades a la vez muy gnósticas, que creen que son la élite de la Iglesia, y el Papa es muy expresivo al respecto en *Gaudete et exsultate*. Jesús decía que su yugo es suave y su carga, ligera, pero estas espiritualidades cargan yugos y cargas que no son suaves ni ligeros, porque sustituyen a Dios por la organización o el instituto.

“ Hay espiritualidades que cargan yugos y cargas que no son suaves ni ligeros, porque sustituyen a Dios por la organización o el instituto.

¿Un mensaje final para los lectores?

Sí, que uno de los mayores errores que podemos cometer es fijarnos en lo negativo, en lo que hacen los demonios en nuestra vida y no Dios. *Diabolos* es “el que separa”; *Parakletos*, el Paráclito, el que une, reconcilia y defiende. Uno de los frutos del Espíritu Santo es el don de benignidad, ver el lado positivo, como hizo Jesucristo en el desierto ante las tentaciones: al diablo ni pan, ni agua ni nada. “No tentarás al Señor, tu Dios”. No le demos protagonismo en nuestra vida; hagamos como María y miremos siempre a Dios. ■

**PUEDES VER LA ENTREVISTA COMPLETA
EN VÍDEO EN ESTE CÓDIGO QR:**





Filosofía Mr. Wonderful frente a la noche oscura del alma

POR **JOSÉ MANUEL GRAU NAVARRO**

¿Estamos bien cuando decimos que estamos bien? ¿Aceptamos sin más el *Always look on the bright side of life* ("Mira siempre el lado bueno de la vida"), la canción de Monty Python? En nosotros hay fuerzas destructoras que con las circunstancias adecuadas pueden producir monstruosidades. El pecado original es una evidencia y la felicidad es solo un producto derivado: nunca se logra directamente. Por eso cabe mantener la esperanza en situaciones duras y sucede también que aquel que aparentemente goza de todo (salud, sexo, poder, riqueza, honor y fama) pueda ser un verdadero desgraciado.

Mr. Wonderful es una empresa española creada en 2012. Ofrece productos con mensajes que "contagian felicidad y alegría". Las tazas fueron los primeros productos que popularizaron, con lemas del estilo: "Lo haces cada vez mejor", "Veo tu futuro: lo vas a conseguir seguro", "Lo estás haciendo genial, así que ¡sigue tal cual!", "¡Alegría! Hoy será un gran día". Ángela Cabal y Javier Aracil, licenciados en diseño gráfico, son los fundadores del negocio y les va muy bien, lo cual es digno de elogio. No es tan fácil poner en marcha una empresa y que funcione.

Estíbaliz (Esty) Quesada Ruiz (Baracaldo, 1994), conocida como "Soy una pringada", es una *youtuber* que con el éxito de sus primeros vídeos subidos ha ido pasando a creadora de contenido, disyóquey, actriz y directora. Sufrió mucho de niña. El sobrepeso y el acoso escolar la llevaron a la autolesión y a los pensamientos suicidas. Pero en 2015 triunfó en YouTube. Un hito fue su vídeo *Carlota Corredera, gorda traicionera*, en el que afirmaba: "Nadie tiene que hacerte sentir mal por tu peso, Carlota Corredera [una presentadora de televisión]. Igual es que tú eres una gorda acomplejada que tú misma piensas que por ser gorda no mereces vivir". Otro se titula *Odio a los heteros*, en el que Esty parodia y critica el comportamiento machista. Esty es abiertamente bisexual y de género fluido.

“ El primer problema de Mr. Wonderful es que se está asentando la realidad vital sobre premisas falsas, y eso acaba pasando factura.

Mr. Wonderful apela sobre todo a aquel al que aparentemente la vida le sonrío. Disfruta de salud, placeres sensuales, dinero y trabajo profesional. Si a eso se añade relativa juventud y dos copas de vino, las consignas Mr. Wonderful estilo "Hoy te quiero más que ayer pero menos que mañana", "Amor significa no

tener que decir nunca: "Lo siento" o "Juro que no volveré a pasar nunca más hambre" brotan espontáneas. ¿Cuál es el problema de todo esto? Uno, y muy importante: que se está asentando la realidad vital sobre premisas falsas, y eso acaba pasando factura.

Esty introduce el matiz de "sinceridad desenfadada" y "libertad". ¿Soy gordo?, pues muy bien. ¿Vago?, ¿perezoso?, estupendo, ¿tiene usted algo que criticar? ¿No tengo derecho a ser gordo? ¿No tengo derecho a criticar a las que intentan adelgazar? Soy bisexual y odio a los heterosexuales: ¿tiene usted algo con que yo odie a los heterosexuales? Esty, a la que de partida le iba tan mal, ahora le va tan bien siendo "libre" y "ella misma", "no arrepintiéndose de nada". Esty apunta a que una parte importante de la felicidad consistiría en hacer y decir lo que a uno le dé la gana. ¿Cuál es el problema de todo esto? Que se esquivo buscar la verdad, y eso acaba pasando factura.

“ Nótese que se puede vivir muy bien prescindiendo eternamente de gambas rojas, Ferrari y coito. Vale aquello de "tiene más quien necesita menos".

Robert Spitzer (1952) es un jesuita, filósofo y teólogo. Fue profesor en Georgetown University y autor de numerosos ensayos de gran éxito en los EE.UU. Spitzer afirma que hay cuatro tipos de felicidad: 1) gratificación inmediata; 2) logro o éxito comparativo; 3) felicidad contributiva resultado de la caridad; 4) gozo en el bien último (fe en Jesucristo). La escala es ascendente: el cuarto es el más profundo y duradero. "Felicidad", explica Spitzer, es un término genérico que significa "cumplimiento de un deseo" y que se puede aplicar a los cuatro niveles mencionados.

El nivel 1 es la felicidad de la gratificación inmediata del placer físico: comer gambas rojas frescas a la plancha, conducir un Ferrari o el acto sexual. Aquí

entran en juego los deseos biológicos que producen gusto (en latín, el estado resultante es *laetus*). Nótese que se puede vivir muy bien prescindiendo eternamente de gambas rojas, Ferrari y coito. Vale aquello de "tiene más quien necesita menos".

El nivel 2 (logro o éxito comparativo) es la felicidad por la fama y la consecución de metas (en latín, *felix*). Los deseos comparativos alimentan el ego. Ejemplos: hacerse rico, poderoso, honorable; triunfar en la profesión o ganar el premio Nobel. René Girard y su teoría de la mimesis (muy resumida: la violencia que engendra la envidia y el deseo de ser como el otro) entran perfectamente en esta órbita. Como en el nivel 1: es posible desentenderse muy conscientemente de la fama, la riqueza y el poder y ser feliz.

“ En la vida espiritual, el autodomínio por amor de Dios se relaciona con la "noche oscura": persistir en lo bueno y en el sacrificio aunque no se vean resultados a corto plazo.

Las redes sociales y los medios tradicionales refuerzan los niveles 1 y 2. El nivel 1 es una gratificación de bajo nivel que no supone esfuerzo. No hay que trabajar para conseguirla. Está ahí. Es posible pasarse el día en webs pornográficas, que es la adicción de más rápido crecimiento en los Estados Unidos. Sin embargo, también se sabe científicamente que cuanto más tiempo se dedique a la pornografía, mayor será la depresión. Es posible no hacer nada contra una obesidad que nos daña y además es posible reírse de alguien que intente combatirla. Todo gratificación inmediata.

Por el contrario, piénsese en la cantidad de práctica y sacrificio que se necesita para dar un buen golpe de revés en el tenis. Pero esa práctica se traducirá a la larga en mayor placer jugando. Lo mismo con el piano, las matemáticas o el inglés. En

la vida espiritual, en la vida del autodomínio por amor de Dios, eso se relaciona con la "noche oscura": persistir en lo bueno y en el sacrificio aunque no se vean los resultados a corto plazo. "Noche oscura", en san Juan de la Cruz, es más: consiste en abrir los ojos del alma a Dios y recibir la lumbre divina a base de cerrarlos a las concupiscencias. Así se llega a su "volé tan alto tan alto, que le di a la caza alcance".

La mayoría de la población, al menos en Occidente, se queda en los dos primeros niveles de felicidad. Las tazas de Mr. Wonderful lo reflejan. La vida de Esty, que juega con que fuera una "pringada" y ahora "goza" de la situación de fama y estrellato, lo corrobora. Spitzer propone salir del ciclo de la autorrecompensa y educar para decir "no" a una cultura que se queda en los niveles 1 y 2 de felicidad.

El nivel 3 es la felicidad contributiva, que se consigue por medio de actos de servicio. Por ejemplo: ayudar a los drogadictos en un centro de acogida, repartir alimentos, etc. Ese es el bienaventurado (en latín, *beatus*), el estado contrapartida de ejercer la caridad. De esta felicidad se habla en las bienaventuranzas evangélicas. El nivel 4 es la felicidad que responde al anhelo más profundo del corazón humano y consiste en la relación con Dios a través del don de la fe. Es la felicidad del "gozo" (en latín, *gaudium*); la felicidad sublime de estar en sintonía con el Dios del amor y que tiene expresiones como el canto de los salmos.

“ El amor es esencialmente un acto de la voluntad, no un sentimiento. Somos responsables de si amamos, porque dominamos nuestra voluntad, y no nuestros sentimientos.

El amor es esencialmente un acto de la voluntad, no un sentimiento. Somos responsables de si amamos, porque

dominamos nuestra voluntad, no nuestros sentimientos. Los sentimientos vienen y van. Pero cuidado, a malos sentimientos (culpa, odio, resentimiento, impotencia, miedo, odio a sí mismo) siguen malas voluntades. Sin embargo, la felicidad no es un acto de la voluntad ni una meta en sí misma: es un producto derivado de una vida bien orientada, o al menos de una vida que busca la buena orientación.

En Romanos 8, 28 se lee: "Todo es para bien de los que aman a Dios". El Dios católico es un Dios omnibenevolente, omnipotente y omnisciente. Pero en la tierra, esa percepción del Dios omnibenevolente, omnipotente y omnisciente es floja, de ahí la dificultad de la santidad y la dificultad de la felicidad. Romanos 8, 28 no afirma que todo sea una maravilla. No es el *Always looks on the bright side of life*. El mal es real dentro de nosotros mismos y en la sociedad. Piénsese en Hiroshima, en Auschwitz. Dios escribe una novela, que tiene tiempo, no una ecuación matemática atemporal. Somos los protagonistas de una gran novela. Dios escribe una historia verdadera, no hemos llegado al final de esa historia, y hay vida eterna, que completa toda vida humana y la vida del universo.

El poder de pensar en positivo (Mr. Wonderful) tiene sus ventajas, pero la experiencia humana y la Biblia nos enseñan que las cosas se pueden torcer, que existen el mal, el pecado original y el infierno. Desde una perspectiva bíblica, Dios nos mejora por medio de nuestra propia elección voluntaria o, en contra de nuestra voluntad, por medio del sufrimiento: todo lo que nos sucede contra nuestra voluntad. Señala Peter Kreeft que los animales domésticos no entienden cuando los llevamos al veterinario. Sufren, pero no entienden la acción sanadora de sus dueños conduciéndolos al veterinario. Lo mismo nosotros con Dios. Sufrimos porque desconocemos sus designios para ayudarnos. "Comparemos -añade Kreeft- la mente de Dios con la mente nuestra y con la mente de un gato: nuestra mente está mucho más lejos de la de Dios que la de un gato respecto de nosotros. En el cielo veremos nuestra vida desde la perspectiva de Dios. Por eso cuando la vida abofetea, se puede exclamar con toda razón: "Gracias, Dios mío, lo necesitaba". ■

“ El poder de pensar en positivo como Mr. Wonderful tiene sus ventajas, pero la experiencia humana y la Biblia nos enseñan que el mal y el pecado existen.

Fotograma de la película *La vida de Brian* donde cantan *Always looks on the bright side of life*.
Monty Python's *Life of Brian*





Rostro de hombre
sufriendo.
@RochakShukla

Acedia

la desconocida tentación del cristiano

POR **RUBÉN PERETÓ RIVAS**

A*cedia* es una palabra de nuestra lengua que ha tenido a lo largo de los siglos, poco uso. En los últimos años, sin embargo, se escucha y se lee, con más frecuencia sobre todo, en textos y en ámbitos religiosos. Con ella se suele hacer referencia a una cierta desgana o desánimo; un cansancio que parecería que asalta a los cristianos -religiosos o laicos-, que vivimos en un mundo que abandonó

la fe. Pero ¿qué es la acedia? ¿Es solamente una simple variación anímica que puede ser afrontada con las mismas herramientas con las que se afrontan otras perturbaciones de la emotividad? Si nos quedamos en esta apreciación puramente psicológica, perdemos de vista la enorme profundidad que posee este fenómeno que fue muy bien descrito por los maestros de la fe.

La palabra *acedia* tiene una noble historia. Homero, hacia el final de *La Ilíada*, narra que Príamo, rey de Troya, se entrevistó con Aquiles a fin de reclamarle el cadáver de su hijo Héctor para darle sepultura. El anciano no podía estar tranquilo mientras Héctor yaciera insepulto. Y para esta palabra, *insepulto*, utiliza la palabra *acedia* (*akedeo*). En su origen griego, la *acedia* era falta de cuidado, pero se la utilizaba para un caso muy particular: la falta de cuidado por la sepultura. La *acedia* era la falta de interés por cumplir un deber que se encuentra inscrito en el corazón de todos los hombres: los muertos deben ser sepultados.

Ya en época cristiana, en la segunda mitad del siglo IV, un monje de origen griego llamado Evagrio Póntico, que pasó los últimos quince años de su vida en el desierto egipcio, sistematizó por primera vez la espiritualidad cristiana en varias de sus obras, sobre todo en el *Tratado práctico*, y allí otorga un puesto de relevancia a la *acedia*. Ella es uno de los ocho “pensamientos malvados” -antecesores de los siete pecados capitales- y el más peligroso de todos. Y, después de describirla, previene a sus lectores de que deben estar alertas frente a los ataques de este particular demonio que intenta colarse en el alma y abrir en ella una brecha por la cual puedan ingresar todos los demás compañeros de maldad.

“ Para Evagrio, la *acedia* es uno de los ocho “pensamientos malvados”, el más peligroso de todos.

¿Qué es entonces la *acedia*? Si pudiéramos reducir su amplitud semántica a una sola palabra, esta sería *negligencia*. Príamo no podía ser negligente en el cumplimiento de su deber de ser quien era, el padre de Héctor, y quien debía sepultarlo. Y Evagrio insiste a sus compañeros monjes sobre el peligro de la negligencia en ser quienes son. La *acedia*, dice, es el descuido

de ser monjes; o bien, el descuido de ser cristianos, el descuido de ser hombres. Es aquí justamente donde comienza a manifestarse la *acedia*, cuando somos negligentes en ser lo que somos y comenzamos poco a poco a relajar la *tensión* que debe caracterizar a un cristiano: tensión hacia Dios que es el fin último y bien supremo de nuestras vidas. La negligencia propia de la *acedia* es entonces una relajación del “tono muscular” del alma; es *atonía*, opuesta radicalmente a la eutonía, la permanente tensión hacia el bien que debe caracterizar la vida cristiana.

“ La *acedia* empieza a manifestarse cuando somos negligentes y relajamos la tensión que debe caracterizar a un cristiano: hacia Dios.

Podríamos pensar que la *acedia*, entendida como distensión o negligencia con respecto a lo que somos, y lo primero que somos es hijos de Dios, no sería más que una de las tantas fluctuaciones que acompañan nuestra vida de fe; momentos de mayor o menor fervor; momentos de mayor o menor práctica de la virtud. Y sin embargo, no es así. Es mucho más que eso, y mucho más peligroso que eso, pues en el fondo se trata del *aburrimiento* o del tedio que en algún momento de nuestras vidas nos acomete: tedio de vivir; aburrimiento de ser cristianos. Y cuando esto ocurre y permitimos que tal “pensamiento malvado” se instale en nuestra alma, comenzamos a odiar nuestra propia condición, pues tal cosa es el aburrimiento. Explica Evagrio que cuando el monje es presa de la *acedia*, comienza a odiar su celda y a buscar constantemente excusas para dejarla; el tiempo le pasa lentamente y el día parece que nunca terminará. Y en medio de ese tedio de ser monje, recuerda su vida pasada, cuando aún estaba en el mundo, con su familia y con sus amigos; cuando podía comer lo que le apetecía y vestir elegantemente. Y

cae en la cuenta de que eso pasó, y pasó para siempre, y que frente a él se extiende sólo la aburrida y esforzada vida del monje, solo en su celda hasta su muerte. La *acedia* ha provocado que el monje odie lo que es -un monje- y que aparezca con fuerza la tentación de abandonar la vida que eligió libremente, de volver al mundo y de recuperar, en su ilusión, los momentos que pasaron.

“ *La excusa siempre está a mano; siempre es fácil explicar la fuga provocada por el aburrimiento.* ”

Todos los cristianos, aun cuando no seamos monjes y no vivamos solitarios en una celda, estamos expuestos a la misma tentación: ser negligentes con respecto a nuestros deberes, relajar la tensión hacia nuestro fin último, aburrirnos de ser lo que somos. Y entonces, asoma la gran tentación: huir. Y no es infrecuente que muchos que son buenos cristianos, sacerdotes, religiosos o laicos, en algún momento de sus vidas, abandonen todo lo que hasta ese momento había sido lo suyo, ellos mismos. Dejan la celda; huyen a recuperar, en sus fantasías, el tiempo que perdieron mientras eran buenos cristianos. Y, por cierto, siempre encontrarán un buen motivo que lo justifique. Los monjes, por ejemplo, se justificaban diciendo que sus padres eran mayores y debían ir a cuidarlos, o que ellos mismos se estaban haciendo mayores y necesitaban ser cuidados por sus familiares a fin de no morir solos en sus celdas. La excusa siempre está a mano; siempre es fácil explicar la fuga provocada por el aburrimiento.

Se entiende mejor entonces que Evagrio y, tras él muchos otros, hayan asociado a la *acedia* con el “demonio del mediodía”, esa figura extraña que menciona el salmo 91 (5-6) que dice: “No temerás el terror de la noche, ni la flecha que vuela durante el día, ni la peste que avanza en



las tinieblas, ni el demonio que devasta a mediodía”. Pareciera que los hombres, en algún momento de sus vidas -el mediodía- deben enfrentarse a una flecha que vuela bajo el sol ardiente, que se clava en el alma, y que en el fondo es un demonio devastador. Se comprende que para los monjes egipcios el mediodía fuera el momento más difícil de la jornada: el sol abrasaba en su canícula y el hambre apretaba sus estómagos pues la regla les mandaba comer sólo una vez al día, a las tres de la tarde. Pero ¿será el mediodía solamente un momento particular del curso habitual del sol? Los autores



espirituales han enseñado que todos los hombres tenemos un mediodía en nuestras vidas: *Media vita in morte sumus*, dice el conocido poema de Notker, un monje franco del siglo VIII, “En la mitad de la vida nos enfrentamos con la muerte”. Es que es en la edad meridiana -en torno a los cuarenta años- cuando caemos en la cuenta, a veces de modo abrupto, de que moriremos. Siempre lo habíamos sabido, pero, hasta ese momento, nunca lo habíamos asimilado. Y ante tamaña revelación, la flecha que vuela en pleno día, la acedia, busca clavarse en el corazón del hombre desprevenido. La

negligencia y el aburrimiento se apoderan de él; aparece la atonía de su espíritu cansado de ser virtuoso, que percibe la muerte como destino ineluctable y, entonces, huye, abandona la celda, deja de ser lo que es y busca desesperadamente otra identidad, aquella que en su fantasía lo aleje de la muerte o, al menos, le haga recuperar lo definitivamente perdido. Es la crisis de la mitad de la vida. ¿Cuántos sacerdotes, religiosos y religiosas conocemos que en mitad de sus vidas abandonan su ministerio o su vida de consagración? ¿Cuántos padres o madres de familia que rompen sus matrimonios de décadas detrás de la ilusión de un nuevo amor?

“*Es la crisis de la mitad de la vida. ¿Cuántos sacerdotes y religiosos abandonan entonces su ministerio o su vida de consagración?*”

¿Cómo afrontar la acedia? San Antonio, el padre del monacato cristiano, lo explica con una anécdota. Relata que vio a un hombre que, como él, sufría de acedia. Estaba trabajando sentado y se levantaba de su trabajo para orar, y sentábase de nuevo para trenzar cestas, y se alzaba para orar. Era un ángel del Señor, enviado para corregirlo y consolarlo. Y oyó al ángel que le decía: “Haz esto y serás salvo”. El ángel se presenta tranquilo y constante en hacer lo que debe hacer en su oficio de monje. Y es aquí donde reside el remedio de la acedia: fortaleza y paciencia. El ángel no huye de su celda, a pesar de los ataques, sino que permanece en ella resistiendo con valentía los embates del demonio de la acedia. *Esto vir*, dice la Escritura. “Sé hombre”, y soporta las acechanzas del enemigo. A la *acedia* se la combate “permaneciendo en la celda”, es decir, con paciencia; resistiendo, sin relajar la tensión a Dios, siendo fieles a lo que se es. Y, como asegura Evagrio, una vez que la *acedia* es vencida, sobreviene al alma un gozo inenarrable que ya nunca más perderá. ■

JUGLAR de DIOS

Una adaptación libre
de *San Francisco de Asís*,
de G.K. Chesterton

Por Guillermo Altarriba
para *La Antorcha*

¿ALGUNA VEZ
HABÉS VIDO
UNA VOLTERETA
ESPIRITUAL?

¿UN MOMENTO
EN EL QUE TODO
DA UNA VUELTA
COMPLETA?

AL ACABAR,
PARECE QUE TODO
SIGUE IGUAL... PERO
HA CAMBIADO LO
FUNDAMENTAL

A SAN
FRANCISCO DE
ASÍS LE OCURRIÓ.
ESCUCHAD, PORQUE
ES UNA HISTORIA
FASCINANTE


ENCONTRAMOS
AL JOVEN FRANCISCO
EN UNA CUEVA, HUYEN-
DO DE LA IRA DE
SU PADRE

LE LLAMAN
"LADRÓN", POR VENDER
SIN PERMISO LOS BIENES
PATERNOS, PARA REPA-
RAR UNA CAPILLA
EN RUINAS

"COBARDE",
POR DESERTAR
DE UNA CAMPAÑA
MILITAR


VANIDOSO
POR NATURALEZA,
HABÍA SUFRIDO EL GOL-
PE MÁS APLASTANTE:
QUEDAR EN RIDÍCU-
LO FRENTE A
TODOS

Y SIN
EMBARGO,
EN ESTA CAÍDA
DEL CABALLO HUBO
ALGO PROFUNDA-
MENTE MISTE-
RIOS




IMAGINAD
QUE UN HOMBRE
CAVA UN HOYO, TAN
PROFUNDO QUE ATRA-
VIESA EL CENTRO
DE LA TIERRA

AL CRUZAR
EL NÚCLEO, EL
DESCENSO SE TOR-
NARÁ ASCENSO. BA-
JAR Y BAJAR SE VOL-
VERÁ SUBIR Y
SUBIR



ESO VIVÓ
FRANCISCO: ESE
GIRO ESPIRITUAL FINAL
EN QUE LA HUMILLACIÓN
MÁS COMPLETA SE TOR-
NA EN COMPLETA
SANTIDAD




AL SALIR DE
LA CUEVA, MIRABA
EL MUNDO TAN DISTIN-
TO AL RESTO COMO
SI ESTUVERA HACI-
ENDO EL PINO



LOS
ÁRBOLES,
LAS TORRES...
COMO EL RE-
FLEJO EN UN
LAGO

PENSAD EN LA
CIUDAD DE ASÍS.
PARA EL OJO NORMAL,
LA IMPRESIONANTE MAM-
POSTERÍA DE SUS MUROS Y
LOS MASIVOS FILARES DE
SUS TORRES LA HARÍAN
PARECER SEGURA Y
PERMANENTE...

PERO,
BOCA ABAJO,
ESE MISMO PESO
NOS HARÍA TEMER
QUE EN CUALQUIER
MOMENTO SE VI-
NIERA ABAJO




AL SALIR,
FRANCISCO VEÍA
ASÍ BOCAS ABAJO: EN
VEZ DE ENORGULLESCERSE
POR LA FORTALEZA DE
SU CIUDAD, AGRADECÍA
A DIOS QUE AÚN NO
HUBIESE CAÍDO

AGRADECÍA
A DIOS QUE NO
DEJARA CAER EL
COSMOS AL SUELO
COMO UN GRAN
JARRÓN



TAL VEZ
SAN PEDRO
TAMBIÉN VIO ASÍ
EL MUNDO AL
MORIR...

LO CURIOSO ES
QUE ESTA EXPERIENCIA
DE PURA DEPENDENCIA
LLEVÓ A SAN FRANCISCO
A DISFRUTAR DE LO
MATERIAL COMO
MUY POCOS




PARA ÉL,
GOZAR DE LA VIDA
NO ERA UNA CAUSA
DE SU FE, SINO SU
CONSECUENCIA

COMO EL ENA-
MORADO A QUIEN SU
AMADA LE RECUERDA A
UNA FLOR... Y AL FINAL
CONCLUYE QUE TODAS
LAS FLORES LE RECUER-
DAN A SU AMADA.

AL FIN Y
AL CABO, TODO
LO BUENO LUCE
AÚN MÁS CUANDO
ES UN REGALO,
¿NO?

SAN
FRANCISCO
AMABA LA CREACIÓN
CON UNA FAMILIARIDAD
CASI FRÍVOLA: "HER-
MANO FUEGO, HER-
MANA AGUA"



Y EN
ESTE PROFUN-
DO SENTIDO DE GRATI-
TUD ESTÁ LA CLAVE DEL
ASCETISMO RADICAL DE
FRANCISCO, TAN INCOM-
PRENDIDO HOY
EN DÍA.

SE LANZÓ
AL AYUNO Y LA
VIGILIA CON LA MISMA
FEROCIDAD Y PASIÓN
CON QUE EN OTRO TIEMPO
CARGÓ HACIA LA BATALLA,
CON UN GOZO INCOMPREN-
SIBLE PARA EL MUNDO
MODERNO.

BUSCABA
LA POBREZA
CON EL MISMO AFÁN
CON EL QUE OTROS
HOMBRES EXCAVAN
BUSCANDO
ORO.

CUANDO
FRANCISCO SALIÓ
DE SU CUEVA, TODOS LE
TILDARON DE LOCO, PERO
ÉL COGIÓ ESTA PALABRA Y
LA LLEVÓ COMO UNA PLLUMA
EN SU SOMBRERO, O
INCLUSO COMO UNA
CORONA.

VIVÓ EL
RESTO DE
SU VIDA CADA VEZ
MÁS Y MÁS "LOCO",
HASTA QUE ACABÓ
SIENDO EL LOCO
DE LA CORTE...

EL JUGLAR
DEL REY DEL
PARAÍSO.



Acercar la tragedia al percance

POR **ESPERANZA RUIZ**

Ayer pasé por casa de mis padres. Mi madre estaba en la cocina, tomando un café, y entré a saludarla. ¿Recuerdas aquella canción de Mocedades? – me dijo. Comenzó a canturrear. "Ojalá que puedas conocer, los veranos que he vivido yo...". – Estaba pensando en mis nietos. No vivirán mis veranos, pero tampoco los tuyos siquiera.

Hay un sentir general de desasosiego, de pérdida de lo que nos era cercano y amable. Un ambiente extraño, como si el aire tuviera algo menos de oxígeno, como si el cielo pesara y la tierra no fuera tan firme. Como si los años noventa estuvieran tan lejos como la baja Edad Media. Nada, por otra parte, que no haya ocurrido antes en la Grecia clásica de Homero o en la Roma de Catón.

Cada persona con la que lo comento le da su propia narrativa, pero todos coinciden en lo esencial. "Estamos ante un fin de ciclo" - asegura mi amiga Aurora. "Es el inicio del Apocalipsis" - José, partidario de las soluciones definitivas,

espera anhelante que llegue el meteorito de una vez. El catedrático Armando Pego habla de que toda la constelación está en pleno proceso de purga. A mí me ha dado por tener en la cabeza unos versos de Juan Ramón Jiménez:

*A veces un gusto amargo
Un olor malo, una rara
Luz, un tono desacorde,
Un contacto que desgana,
Como realidades fijas
Nuestros sentidos alcanzan
Y nos parecen que son
La verdad no sospechada...*

Dejando al margen las explicaciones políticas, socioeconómicas y geoestratégicas de lo que está sucediendo, lo cierto es que desde la aparición del COVID, con las implicaciones que todavía arrastra, a nadie se le escapa que la Historia ha cambiado de marcha y ha dado un acelerón. No sabríamos concretarlo en casi nada en nuestra vida cotidiana, pero todos podríamos balbucear la verdad no sospechada.

No hemos salido indemnes de las situaciones de incertidumbre y caos, del sometimiento a medidas de excepción, de la inestabilidad y de la precariedad. Y está bien que así sea. Lo raro habría sido una adaptación sumisa a lo que nos es ajeno como sociedad y a la pérdida de lo que nos es ínsito como seres humanos. La consecuencia desafortunada es que también se le ha dado un empujón al consumo de psicofármacos, que crece imparable desde décadas pasadas, pero se desboca a partir de 2020¹.

Y es aquí donde cabe una reflexión sobre la medicalización de vida. El crepúsculo de los dioses fuertes, de los fundamentales sobre los que habíamos edificado nuestra existencia nos ha infantilizado. Reemplazar el sentimiento por la verdad, la equidad por la justicia o poner altares a la diversidad nos debilita. La época de máxima prosperidad económica y mayores avances tecnológicos nos encuentra cansados, llenos de ansiedades, tristezas y con el espíritu languideciente. Y hemos decidido ponerle nombre clínico a la vida desnuda, llena de oscuridad y de gozo, reluciente y alegre, dolorosa e insoportable a ratos, y curarla con fármacos.

No nos damos cuenta del valor de transitar el sufrimiento -que para los católicos tiene mucho que ver con la Comunión de los Santos- para el disfrute de los buenos momentos, para la fortaleza del espíritu, para buscarnos en Alguien más.

El hombre nuevo, contando exclusivamente con sus propias fuerzas, acabará prohibiendo toda la tragedia griega, todo el siglo de Oro español o todo Shakespeare, al no concebir aquello que frustra sus planes, que le decepciona, o que le hiere como un puñal en el pecho, como parte de la vida. Hemos abandonado el Abandono y hemos llamado enfermedad mental a la desesperanza.

En otras ocasiones, cuando no es la vida que aprieta, con sus duelos, sus desengaños o sus traiciones, el malestar que nos acecha

es la simple naturaleza humana rebelándose ante una normalidad que no es normal, por no llamarla disparatada.

Quizá la introspección y la espiritualidad sean buenos consejeros en estos trances. Elegir contarnos cada día que, aunque la fe flaquee como a san Pedro caminando sobre la aguas, no estamos solos. No dependemos de nosotros mismos y nos basta su Gracia.



No nos damos cuenta del valor de transitar el sufrimiento para el disfrute de los buenos momentos, para la fortaleza del espíritu, para buscarnos en Alguien más.

Volver los ojos a quien nos sostiene es la mejor manera de acercar la tragedia al percance. De relativizar y conservar la naturaleza humana -reducto ontológico del hombre- siendo capaces de colocar en su lugar los avatares de una existencia con propósito pero también con sinsabores. Con miedo y con esperanza. Con caídas y triunfos. La vida ganada, que no es, como la felicidad, la merecida. Aquilino Duque explicaba la plenitud ante la pretensión secular de escapar del dolor y conquistar una existencia placentera: "Hay que buscar con la esperanza de no encontrarlo todo. Hay siempre que pararse a dos jornadas de la felicidad. Hay que tender al infinito. Estar a punto de llegar pero no llegar nunca. Eso es la plenitud. Eso es la vida".

Antes de perdernos en un mar de diagnósticos y de química de todos los colores, preguntémosnos si eso que los manuales se afanan en clasificar como enfermedad mental no tendrá un nombre más simple: este valle de lágrimas.

- "Debería venir de nuevo el Señor y arreglar esto"- concluye mi madre. Le digo que eso sería la Parusía y significaría el final de los tiempos.

- "Que nos haga una visita intermedia". ■

¹ En España, en el período entre 2020 y 2021 el consumo de benzodiazepinas aumentó un 110%; el de antidepresivos un 10%; el de antipsicóticos un 7% y un 6% para los tranquilizantes.



¿Literatura rima con cordura?:

Los recovecos de la mente ficcional

Última escena de Hamlet, 1884, de Salvador Sánchez Barbudo. Museo Nacional del Prado



POR **FERNANDO ARIZA**

La salud mental, o más bien su ausencia, ha tenido una intensa relación con la literatura. No en balde la literatura habla del ser humano y, especialmente, de sus conflictos internos y no lo hay más grande que la percepción distorsionada de la realidad. Y precisamente, la narratividad es un modo ejemplar de describir la vida, por lo que las alteraciones cognitivas propias

de las enfermedades psíquicas han tenido especial relación con el modo de contar historias. Además de todo esto, existe la sensación de que la genialidad tiende a la locura, a la excentricidad, al desequilibrio. Argumento apoyado por la biografía de un buen número de escritores con problemas psíquicos, “los raros”, que diría Rubén Darío. Por último, pero no menos importante, y

como balance de todo lo anterior, me gustaría proponer la literatura como cura de muchas complicaciones psicológicas que hoy en día son lamentablemente tan abundantes.

El escritor tiende por naturaleza a interpretar la vida y el momento que le ha tocado vivir. O más bien se esfuerza en descubrir las quiebras de esa realidad que muchas veces nos parecen normales. La literatura vive en el reino de la contradicción, de la ambigüedad, de lo inestable. Con buenos sentimientos solo salen malas novelas. La ficción es un ejercicio de perspectiva: narrar acontecimientos desde un punto de vista diferente al personal. Salir de la mirada propia para transmitir una visión universal y que sea así comprensible para todos. A los lectores nos gusta adentrarnos en lo excepcional con la tranquilidad de estar sentados en un cómodo sofá. Lo convencional lo tenemos presente a diario y no nos aporta nada. En palabras de Tolstoi: “Todas las familias felices se parecen unas a otras, pero cada familia infeliz lo es a su manera”.

Dos de los grandes genios de la literatura, coetáneos además, llegaron a la misma conclusión: la perspectiva del desquiciado es la que añade información preciosa de lo que somos, pues se sale de lo convencional. Deciden, con una diferencia de apenas dos años, dar vida a dos personajes muy diferentes pero con un común denominador: están, creen estar o se hacen pasar por locos: Hamlet de Dinamarca y Don Quijote de la Mancha.

“ *Shakespeare y Cervantes llegaron a la misma conclusión: la perspectiva del desquiciado es la que añade información preciosa de lo que somos, pues se sale de lo convencional.* ”

Hamlet vive unas circunstancias verdaderamente excepcionales. Tiene que abandonar su querida universidad de

Wittenberg para enfrentarse a una misión que se le hace odiosa: vengar a un padre con el que nunca se sintió identificado. A partir de ahí, la obra se convierte en una eterna procrastinación, que diríamos hoy en día. Hamlet retrasa la venganza hasta el punto de lograr que su tragedia sea la más larga de Shakespeare. La primera huida es la de la realidad. Decide hacerse pasar por loco para que le dejen investigar el asunto de la muerte de su padre en detalle, pues la aparición de su fantasma no le parece argumento suficiente. Pero es esa mezcla de locura y cordura lo que hace inimitable al personaje. Fuente de sabiduría y de crueldad al mismo tiempo: héroe, villano y víctima.

La locura de Quijote también está provocada por la huida, pero esta vez del mundo que le ha tocado vivir. Todos sabemos cómo fue que se le vino a secar el cerebro, pero igual que Hamlet, casi parece un acto de cordura. No le gusta la realidad circundante: prosaica, aburrida y convencional, sin asomo de narrativa, por lo que sus ojos la llenan de aventuras. Su locura logra la magia: no solo él, sino todos los que le rodean se tiñen de esa visión narrativa de la vida. El pragmático Sancho en primer lugar, como bien disfrutamos en la segunda y muchas veces desconocida segunda parte.

Cabría preguntarse si la simulada locura de Hamlet es tal, sabido es que los locos son los primeros que defienden no estarlo. Del mismo modo que deberíamos considerar si la aparente del Quijote lo es en realidad, y no está burlándose de todos a su alrededor. Ambas tienen en común que bajo el paño de la demencia logran que la gente se asombre por su sabiduría, por su sensatez y su buen criterio. Los dos grandes genios parecen decirnos que hace falta estar algo loco para llegar a la cordura. Y si no, ¿acaso seguiríamos revisitando a estos dos magníficos personajes, que no parecen agotarse con el paso de los siglos?

El pensamiento lógico y racional es muy apropiado para lo útil y cotidiano, pero lo excelso precisa de ese toque de irracionalidad que da el creer lo que no es evidente. Ahora que la inteligencia artificial nos está ganando tanto terreno, podemos recuperar ese espacio muchas veces invisible y denostado pero que, tal vez, resulta ser el más humano que hay. Hamlet y Quijote son prueba de que el logos nunca acabó con el mito.

“ *Ahora que la inteligencia artificial nos gana terreno, podemos recuperar ese espacio muchas veces invisible y denostado pero que, tal vez, resulta ser el más humano.*

Pero no solo la locura aparece en el mundo ficcional, campa mucho más a sus anchas en el sector de los creadores. Nos sobran ejemplos para considerar el oficio de la escritura como el más excéntrico del planeta. Y es que en los últimos siglos no faltan grandiosos depresivos, esquizofrénicos, maníacos y demás. Sin pensarlo demasiado ya me salen un buen grupo: Edgar A. Poe, R.L. Stevenson, Joseph Conrad, H.P. Lovecraft, Franz Kafka... y si nos adentramos en el siglo XX, y en el contexto norteamericano, casi habría que rebuscar para encontrar a los cuerdos, estando tantos en el otro lado de la balanza: Truman Capote, Jack Kerouac, Philip K. Dick, Raymond Carver... Por supuesto que no podemos olvidar la terrible lista de suicidas: Walter Benjamin, Ernest Hemingway, Sylvia Plath, Hunter S. Thomson, Virginia Woolf, Cesare Pavese, Yukio Mishima, Stefan Zweig, Alfonsina Storni, Ángel Ganivet, Mariano José de Larra, Alejandra Pizarnik, Paul Celan...

Cabe aquí el riesgo de enlucir la enfermedad psicológica por el prestigio de sus enfermos. Nada más lejos de mi intención, pero lo menciono porque creo que es una idea bastante extendida. Me pregunto si es la escritura la que altera las mentes o son las

almas heridas las que usan la pluma como válvula de escape. Parece más difícil hallar grandes autores actuales con una vida plena y tranquila que propensos a la autodestrucción, pero creo que se debe en parte a la teoría de la profecía autocumplida. Desde el Romanticismo se da por sentada la figura del genio atormentado y antiburgués, por lo que muchas veces se cae en el modelo al que se aspira y a la vez se alimenta el monstruo. Del mismo modo que se ve difícil encontrar escritores con vida aburrida en los últimos dos siglos, se hace casi imposible encontrar autores con problemas mentales hasta el XIX.

“ *Hoy no tenemos las locuras clarividentes del Quijote ni las autodestructivas de Plath o Poe; la enfermedad mental se ha convertido en lo menos literario que existe.*

Pero hoy en día no tenemos ni las locuras clarividentes del Quijote, ni las autodestructivas pero creativas de Sylvia Plath o Edgar Allan Poe. La enfermedad mental se ha convertido en lo menos literario que existe. Es muy difícil obtener conocimiento en un estado de ansiedad, del mismo modo que la depresión es la antítesis de la creatividad; sin contar, por supuesto, en lo poco románticos que son los intentos de suicidio juvenil provocados por acoso escolar en las redes sociales.

Si la literatura no se abastece de la locura, confío en que la pueda remediar. Variados serán los motivos que está provocando esta plaga invisible de enfermedades que al no ser físicas no se curan con la física (o la química) o al menos no deberían. Estoy seguro de que en este número de *La Antorcha* autores muy competentes desarrollarán certeros diagnósticos a esta epidemia. Probablemente uno de los motivos más habituales es la evidente pérdida del sentido en que la

sociedad actual vive. Lo que tal vez nadie más diga es que esa pérdida de sentido, que es de orientación y en definitiva de destino se puede recuperar mediante la literatura.

En palabras de Vargas Llosa: “La literatura es una representación falaz de la vida que, sin embargo, nos ayuda a entenderla mejor, a orientarnos por el laberinto en el que nacimos, transcurrimos y morimos”. Sin el sentido narrativo que nos aportan las grandes narraciones, la vida se desvanece en una sucesión de acontecimientos deshilvanados, de fotografías inconexas acumuladas sin concierto en nuestros teléfonos móviles.

“ Vivimos rodeados de distracciones que nos impiden pararnos y centrarnos, contemplar a nuestro alrededor y a nosotros mismos, leernos mientras leemos a los demás.

Viktor Frankl sobrevivió al campo de concentración no solo física sino psicológicamente, y ayudó a tantos a soportar esos momentos tan devastadores gracias a la palabra compartida. En Auschwitz no tenían libros para leer, pero sí relatos que compartir: memorias pasadas e incluso sueños futuros. Y eran esas narraciones, contadas a uno mismo y transmitidas a los otros, las que mantuvieron la esperanza y les dio sentido a su existir, a pesar de que nadie a su alrededor, ni casi ellos mismos, se consideraban seres humanos.

Ahora tenemos historias a millares, incluso en las redes sociales se habla de *stories*, pero en realidad vivimos un momento de ausencia de grandes relatos que pretendemos sustituir por esos sucedáneos: atomizaciones de la vida que son en realidad humo y espejos. Vivimos rodeados de infinidad de distracciones que nos impiden pararnos y centrarnos, contemplar a nuestro alrededor y a nosotros mismos, vivir con los



pies en el suelo y leernos mientras leemos a los demás. Visto el mundo que hemos creado, y en lo referido a las enfermedades mentales, bastante sanos estamos.

El Quijote en Barcelona, de Augusto Ferrer-Dalmau

No pretendo proponer la literatura como medicina contra la falta de sentido vital. No leemos para curarnos, sino que estamos vivos gracias a que leemos. Del mismo modo que ningún médico recetaría a un enfermo cierta cantidad diaria de aire para sobrevivir. Respirar no nos sana de nada y si así lo contemplamos, en mala situación estamos. No podemos aspirar a salvarnos, porque entonces ya estaríamos condenados, por eso propongo poner las barreras más allá del límite de lo previsible: no aspirar a una sociedad mentalmente sana, sino plena.

Termino con otras palabras de Vargas Llosa que valen oro: “Ella nos desagradaba de los reveses y frustraciones que nos inflige la vida verdadera y gracias a ella desciframos, al menos parcialmente, el jeroglífico que suele ser la existencia para la gran mayoría de los seres humanos”. ■



Tres lecturas breves de salud mental

POR **EULÀLIA VIVES VIVES**

Aunque es cierto que a Don Quijote se le secó el cerebro del mucho leer, en los libros podemos encontrar muchas respuestas a los temas planteados en este número de *La Antorcha*.

Por eso, recomendamos aquí tres obras -de diverso estilo y tono- que nos pueden ayudar a profundizar en los desafíos que despierta la reflexión en torno a la salud mental.



Aceptarse a uno mismo

Romano Guardini
Rialp, 88 págs.

El autor en su obra *Aceptarse a uno mismo* demuestra, en contraposición a las ideas modernas del hombre, que la verdadera humanidad solo es posible en el conocimiento de Dios, y que este conocimiento permite resolver cuestiones fundamentales como ¿quién soy? o ¿por qué existo?

Al plantear dichas cuestiones, el hombre descubre que al principio de su existencia encuentra a Alguien que le ha dado la vida y lo ha hecho de un modo muy particular; no como un ser humano, sino como este ser humano, en un pueblo y tiempo determinados y con unas disposiciones concretas. Y, según Guardini, con esto se fija un gran cometido, que es absolutamente antepuesto a lo que reza nuestro mundo: debo querer ser quien soy, querer ser yo mismo y solamente yo y, a la vez, asumir la misión que se me asigna en el mundo. Es evidente que también debo aceptar mis malas disposiciones y todas las culpas acumuladas y para eso, necesito de la fe, que me permite entender mi finitud desde la voluntad de Dios.



Leonia, la debilidad transfigurada

Joël Guibert
Monte Carmelo, 259 págs.

Leonia, hermana de Santa Teresita de Lisieux, desde su más tierna infancia y debido a sus características y circunstancias personales, tuvo una vida más difícil que la de sus hermanas, consagradas todas a Dios como ella misma. Sin embargo, con la madurez propia del paso de los años y gracias a la determinación de entregar su vida a la voluntad de Dios, comprendió mejor que nadie la doctrina espiritual de Santa Teresita. Con sus limitaciones, pecados, fracasos, angustias y heridas, Leonia vivió y practicó con decisión el “caminito” de abandono en Dios y ello la transformó y la hizo plenamente feliz.

Joël Guibert, en su magnífica y profunda obra: *Leonia. la debilidad transfigurada*, propone un camino de vida que nos conduce al conocimiento de Dios y al perfeccionamiento de nuestra alma por su gracia. Al sabernos amados y deseados por Dios, somos capaces de aceptar nuestra pobreza y decidirnos por Él, recibiendo el Espíritu Santo con confianza y abandonándonos en la divina providencia.

Leonia lo tenía claro: Dios vivo transforma al hombre que se acoge a su amor y hace en él maravillas.



El hombre en busca de sentido

Viktor E. Frankl
Herder, 168 págs.

Frankl narra su propio sufrimiento, –fue prisionero en un campo de concentración durante la Alemania nazi–, a fin de ayudar a otras personas a vencer las dificultades y adversidades con dignidad y así, demostrarles que la vida merece ser vivida.

La importancia y radicalidad de la obra no estriba en la historia de Frankl, es decir, en su internamiento en un campo de concentración y en todos sus padecimientos, sino en la respuesta a una única cuestión: ¿La vida es digna de ser vivida? La respuesta es “sí” y juegan un papel importantísimo tanto el amor como la belleza.

A pesar de verse afectado por un gran sufrimiento y tentado por el poder de las fuerzas del mal, Frankl confía en la capacidad del hombre de trascender todas las dificultades y descubrir la verdad. Según el autor, el hombre no inventa el sentido de su vida, sino que lo descubre. Y a eso estamos llamados, a descubrir nuestra vocación y llevarla a feliz término. ■



¿Quiénes son los locos según Chesterton?

POR **ARTURO CARPI**

No vamos a descubrir a estas alturas que Gilbert Keith Chesterton fue un autor prolífico. No son sólo sus numerosos libros, sino sus artículos y columnas los que llenan una amplísima obra. De algo hay que comer, como sabía muy bien su esposa Frances cuando lo encerraba bajo llave en su escritorio y no lo dejaba salir hasta que le pasaba, por debajo de la puerta, el artículo de cada semana para el *Illustrated London News*. Era entonces cuando Chesterton podía ir a disfrutar con sus amigos de una buena cerveza y una mejor conversación en el *pub*. Gracias a esta sana costumbre, podemos ahora disfrutar de una obra que abarca casi cualquier cuestión que se te pueda ocurrir (es lo que pasa cuando escribes una columna con regularidad desde 1905 hasta 1936, textos que, por cierto, ahora podemos disfrutar gracias a Ediciones Encuentro y el Club Chesterton de la Universidad San Pablo CEU).

¿Y de la locura, también habló Chesterton?

Por supuesto, y en diversas ocasiones. Quizá la frase más famosa de Chesterton en la que aparece el concepto de locura sea aquella que

leemos en *Ortodoxia* y que dice que “el mundo moderno está poblado de viejas virtudes cristianas que se han vuelto locas. Y se han vuelto locas, de sentirse aisladas y de verse vagando a solas. Así sucede que los hombres de ciencia se preocupen por establecer su verdad, y que la verdad les resulte luego despiadada. Así que los humanitarios sólo de la caridad se preocupen y que su caridad (siento decirlo) resulta muchas veces falsa”.

Habla aquí Chesterton de virtudes, pero la idea de que la locura es una mirada parcial, limitada, sesgada de la realidad se puede aplicar también a las personas. El loco sería aquel que se obsesiona con algo y es incapaz de verlo todo. Por eso también dirá Chesterton que “el loco es el hombre que vive en un mundo pequeño y piensa que es grande. Vive en una décima parte de la verdad y piensa que es todo”. O por eso, insistiendo en la misma idea, escribirá que “todo hombre al que solo le importa una cosa es peligroso”.

Pero cuidado, el loco no es alguien irracional... ¡es justo lo contrario! Es quien lo ha perdido todo menos la razón. Está ciego a todo menos a una cosa y aplica la razón a

aquella cosa que monopoliza su visión. Lo explica Chesterton en un texto titulado *El Loco*: “La imaginación no conduce a la locura. Lo que conduce a la locura es la razón. Los poetas no se vuelven locos; los jugadores de ajedrez sí, y los contables, pero sólo muy raras veces los artistas creativos”. Por eso más adelante puede sostener que “el poeta pide meter la cabeza en el cielo. Es el lógico quien trata de meterse el cielo en la cabeza. Y es su cabeza la que se parte en dos... Y si los grandes razonadores suelen ser maníacos, no es menos cierto que los maníacos suelen ser grandes razonadores”.

De ahí que los locos puedan parecer irrefutables: “La locura tiene una gran ventaja sobre la cordura. La cordura es descuidada. La locura es siempre meticulosa”. Chesterton describe aquí una experiencia que es muy probable que todos hayamos vivido alguna vez: “La explicación que da el loco de cualquier cosa siempre es completa, y a menudo satisfactoria en un sentido puramente racional. O, por hablar más rigurosamente, la explicación del loco, si no concluyente, al menos es irrefutable; esto puede observarse sobre todo en los dos o tres tipos de locura más habituales. Si alguien dice (por ejemplo) que los demás conspiran contra él, sólo se le puede responder diciéndole que los demás lo niegan, que es exactamente lo que harían si estuvieran conspirando contra él. Su explicación justifica los hechos tanto como la tuya”.

“ Pero cuidado, el loco no es alguien irracional... ¡es justo lo contrario! Es quien lo ha perdido todo menos la razón. Está ciego a todo menos a una cosa.

Profundiza aún más Chesterton en la cuestión la locura, y nos da una clave interpretativa, cuando afirma que “una descripción general de la locura podría ser

que consiste en preferir el símbolo a lo que este representa. El ejemplo más obvio es el maniático religioso, en quien la adoración del cristianismo implica precisamente la negación de todas las ideas de integridad y caridad que el cristianismo defiende. Pero hay muchos otros ejemplos. El dinero, por ejemplo, es un símbolo; simboliza el vino, los caballos, la ropa elegante, las casas de lujo, las grandes ciudades del mundo y la quieta vivienda junto al río. El avaro es un loco porque prefiere el dinero a todas estas cosas; porque prefiere el símbolo a la realidad”. Atención: cosas tan maravillosas como los libros son también un símbolo, y por tanto susceptibles de ser preferidos a lo que representan, que es ni más ni menos que la vida (algo de esto sabía Don Quijote).

¿Da Chesterton alguna receta para mantener la cordura? Al menos una, y muy sencilla: “es el hombre feliz quien hace cosas inútiles; el hombre enfermo no tiene fuerzas suficientes para estar ocioso. Son exactamente esas acciones descuidadas y sin causa las que el loco no comprendería nunca; pues el loco ve demasiadas causas en todo. El loco dará una significación conspiratoria a todas esas actividades vacías. Pensará que el golpear la hierba es un atentado contra la propiedad privada. Creerá que el entrecuchar talones es una señal para un cómplice. El loco sanaría si pudiera despreocuparse por un instante. Cualquiera que haya tenido la desgracia de hablar con alguien al borde o en pleno desorden nervioso, sabe que su cualidad más siniestra es una horrible claridad de detalle; una conexión de una cosa con otra en un mapa más elaborado que un laberinto”.

Así que ya lo sabéis: a hacer cosas “inútiles”, aunque a vuestro alrededor todos os miren como a bichos raros: no os preocupéis, son ellos los locos. Y nunca olvidéis que “los cuerdos son cuerdos porque sostienen los puntos de vista más humanos y no porque sean muchos o pocos”. ■

Encrucijadas



POR **ENRIQUE GARCÍA-MÁIQUEZ**

La cordura son las cuerdas con que atar en corto a nuestras neurosis, manías e hipocondrías.

En todo loco veo a un hermano pródigo.

La depresión es la más triste de las enfermedades mentales.

La salud mental es uno de los grandes problemas de este tiempo. En sentido literal: es nuestro tiempo en sí el que tiene el principal problema de salud mental.

Perder la cabeza para encontrarte el alma.

Hay una enfermedad mental leve que consiste en hacer del sentido común el sentido de una vida.

El sentido del humor es capaz de echarse a las espaldas muchísimos sinsentidos.

La locura es una de esas pocas cosas en que la buena es la falsa.

Una idiotez de un inteligente tiene bastante de puñalada por la espalda.

He visto mi epitafio definitivo: "Tiempo muerto". Más esperanza cristiana, más información de servicio público, más locura para los paganos y escándalo para los judíos y más sentido deportivo, imposible.

La tragedia de don Quijote es su locura; su comedia es el fingimiento de la locura. Hasta dónde llega una y hasta donde redime la otra es la gran ambigüedad de la novela y su valor redentor.

Por un último respeto a los enfermos mentales, no usemos jamás la palabra "loco" para encubrir o atenuar a los malvados y mezquinos, sino sólo para los enamorados, para los soñadores, para los idealistas...

La máxima imaginación con la mínima fantasía. En esa frontera -frente al desierto de los tártaros- estoy de guardia.

La humildad es exaltarse a uno mismo, amarse, valorarse, elogiarse incluso, pero -y eso es, ay, lo difícil- por las razones verdaderas.

Si el yo no existe, todo está permitido. (Y viceversa: la permisividad generalizada disuelve el yo.)

Todos somos fácilmente ridiculizables, por eso es tan ridículo el que se cree muy inteligente por poner en ridículo a cualquiera.

Hay que tener muchísimo sentido del humor para tomarse en serio.

El desprecio de uno mismo es un trabajo que yo delego en los demás.

Lo maravilloso de la risa de los bebés es que no se ríen de un chiste o de una broma o de una situación ridícula, sino del mundo, esto es, de la cara de sus padres o de la ley de la gravedad, de todo.

En los asuntos del intelecto hay que confiar en las razonadas y en los asuntos del corazón en la inteligencia.

Sin querer el nihilismo confiesa en su nombre su secreto. No cree que no exista nada, sino que ha perdido el hilo narrativo de la realidad.

Tienes que cambiar esas ganas de cambiar que tienes.

Si te libras de la presión, ya has dado esquinazo a dos tercios de la depresión.

Yo oigo voces. Leer bien es atenderlas.

Ramón Eder vendería a Chesterton en farmacias, como antidepresivo. Se entiende y también lo prescribo. Como complemento para ciclotímicos, Cioran podría venderse como antídoto a la euforia.

Fácilmente se puede ser esclavo hasta de tu libertad y loco de tu propia razón.

Estar loco de amor es una prueba de que la salud mental puede superarse por arriba.

El corazón es un cocktail. Agridulce, con un toque de sal y limón, agitado, no revuelto.

La vida es un camino hecho todo él de encrucijadas.

El examen de conciencia es psiquiatría preventiva. ■



Imagen de la película *Más extraño que la ficción* (2006), de Marc Forster. Columbia Pictures

Fantasia abandonada



POR **DIEGO BLANCO ALBAROVA**

En 2006 se estrenó *Más extraño que la ficción*, un largometraje protagonizado por el cómico estadounidense Will Ferrell. En él, Ferrell interpreta a Harold Crick, un aburrido funcionario de Hacienda que de repente comienza a escuchar una voz que va describiendo en tiempo real todos y cada uno de sus pensamientos, sentimientos y acciones, como si fuera el personaje de un libro. El descubrimiento de esta voz que solo él puede escuchar le lleva al psiquiatra. La terapeuta, tras darse cuenta de que el problema de su paciente no puede atribuirse a la esquizofrenia que se había apresurado en diagnosticar, en un acto tan humilde como perspicaz decide derivarlo a un experto en literatura para que le ayude a comprender lo que le ocurre. A partir de ahí la película se pone todavía más interesante. Una buena opción de mantita y sofá.

En cierto modo, el argumento de esta película me ahorra mucho trabajo ya que resume estupendamente el propósito de este artículo. La experiencia de este triste funcionario que una mañana cualquiera descubre que

se trata del personaje de un libro, simboliza metafóricamente la realidad más importante que una persona puede llegar a descubrir y representa exactamente el quid de la cuestión que pretendo exponer en este número de *La Antorcha*.

¿Cuál es esta realidad que todos estamos llamados a descubrir? Que no somos los autores de nuestra propia historia. Aceptar esto implica reconocer algo muy difícil: que por mucho que nos empeñemos, tenemos un control limitadísimo sobre las cosas que nos ocurren, sobre nuestro día a día, sobre nuestro futuro, sobre las vidas de nuestros hijos, nuestras carreras, nuestra salud, nuestras relaciones o nuestra suerte. No somos los autores de nuestras vidas. Somos, como Harold Crick, los protagonistas de una historia que Otro está escribiendo.

Una historia sin Autor

Sin embargo, cada vez con más virulencia, esta sociedad nos obliga a creer que no hay autor. Que como no hay Otro, somos nosotros los autores de nuestras vidas. Esto, por lógica, nos conduce

al individualismo egoísta más brutal. Si el autor eres tú, entonces no hay nada que te impida autodeterminarte, ser lo que quieras ser, forjar tu propio destino, conseguir todos tus sueños... ¿Le suena esta cantinela?

Quizá usted o su nieta tenga una agenda con algún mensaje de este tipo escrito con purpurina sobre un arcoíris o un unicornio *kawaii*. Desde aquí el mantra va degenerando. Puede que el unicornio tenga su gracia, pero que las servilletas con mensajes *happy* del bar de la esquina ("¡Si puedes soñarlo puedes hacerlo!") no te dejen ni tomar el café en paz o que la tía Engracia te machaque diariamente con memes del tipo "El único que te va a salvar del fondo del pozo eres tú mismo" o "Crear una vida extraordinaria depende de ti" porque "si tienes éxito es por ti, si fracasas es por ti, si eres feliz es por ti, si estás triste es por ti, si vives bien es por ti, si vives mal es por ti" la mañana de un lunes de lluvia, ya no tiene gracia ninguna. Al menos, digo yo, que no me exijan ser mi mejor versión porque sí, por lo menos que me lo pidan por favor. Todos estos mensajes, en el fondo, son terribles, porque todos dicen lo mismo: que si no eres feliz es porque no quieres. Y lo dicen, atención, en una sociedad y en una época en la que nadie es feliz.

“ “ *¿Cuál es esta realidad que todos estamos llamados a descubrir? Que no somos los autores de nuestra propia historia.*

Así que el recrudecimiento de los síntomas de una crisis emocional que ya pululaba en el ambiente mucho antes de la pandemia, el dramático aumento de los trastornos mentales, sobre todo en jóvenes y niños, de depresión, ansiedad e insomnio además de un empeoramiento generalizado de los trastornos mentales graves junto al aumento de autolesiones, disturbios emocionales, de conducta alimentaria e ideación suicida junto al incremento de consumo de drogas y alcohol que está

dejando a buena parte de nuestros jóvenes severamente dañados ¿se debe a que la gente no quiere ser feliz?

¿De verdad nos creemos eso? A ver si el problema no va a ser ese. A ver si el problema va a ser que para la sociedad el simple hecho de sufrir es una enfermedad. Miremos, si no, la definición de salud que establece la Organización Mundial de la Salud (OMS): "La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades".

Si esto es cierto, como sufrir, sea por lo que sea, es algo que te aleja del completo bienestar físico, mental y social, por consiguiente, es una enfermedad. O sea que para la OMS estar embarazada supone estar enferma, ya que no deja disfrutar del completo bienestar físico y no llegar a fin de mes o estar en desacuerdo con el poder establecido supone también estar enfermo, ya que no permite disfrutar del completo bienestar social. El que no tiene dinero es un enfermo, el crítico es un enfermo, el que sufre porque acaba de morir un ser querido o por ver como hacen *bullying* a su hijo es un enfermo también. Cualquiera que de cualquier modo no experimente un completo bienestar, para la OMS está enfermo.

Así que probablemente usted esté enfermo y yo también junto a toda la sociedad, porque es imposible vivir sin experimentar algún tipo de sufrimiento. Cada vez es más común ver en las noticias a muchos de los que han intentado vivir sin sufrir vagando como zombis por las calles de Norteamérica, hasta arriba de fentanilo.

Y es que en la cuestión del sufrimiento se encuentra la raíz de todo el problema. Desde el mayor de los respetos por aquellos que cargan con la cruz de sufrir una enfermedad mental y necesitar por ello de una verdadera ayuda profesional, es necesario preguntarse seriamente si uno está de acuerdo con la definición de salud de la OMS o si esta puede estar conduciendo, inevitablemente, a una sobrediagnóstico de las enfermedades mentales.

En 1897, un sociólogo (ateo) llamado Durkheim describió en su tratado *El suicidio*, el llamado suicidio por anomía. Anomía significa ausencia de normas. El suicida por anomía es aquel que no ha sabido aceptar los límites impuestos; aquel que aspira a más de lo que puede y cae, por lo tanto, en la desesperación. En una sociedad en la que hasta las servilletas te dicen que eres Dios parece casi inevitable caer en la anomía porque ¿qué clase de dios es aquel que no es capaz de quitarse el más mínimo sufrimiento? Nos empeñamos en relacionar los suicidios con la incapacidad de soportar sufrimientos terribles. Pero quizá esa no sea siempre la verdad. Quizá la persona caiga en la desesperación no por causa de un sufrimiento exagerado sino porque no consigue no sufrir.

“ Los mensajes como "Si puedes soñarlo puedes hacerlo" son terribles, porque todos dicen lo mismo: que si no eres feliz es porque no quieres.

¿Cómo no va a estar la sociedad cada vez más triste si le han dicho a uno que el sufrimiento es una enfermedad? Curiosamente, *Más extraño que la ficción*, nos muestra una vez más el camino que esta cuestión debería tomar. La psiquiatra de la película comprenderá que el problema del protagonista no se resuelve con terapia porque no está originado por ninguna enfermedad mental. Harold Crick tiene un problema de otro tipo. Un verdadero problema narrativo. Por eso será derivado a un experto en literatura, para que pueda comprender el sentido de todo lo que le ocurre. Para que pueda comprender que existe un Autor que no es él. Que existe de verdad.

La necesidad de educar héroes

Esta es la cuestión. El problema fundamental de la mayoría de las personas no es un problema de salud mental sino de sentido. Para encontrar cierto equilibrio, necesitamos descubrir el sentido de las cosas que nos pasan y sentirnos amados por el Autor. Conseguir esto

implica educar la imaginación narrativamente. Mi paisano Francisco de Goya definió esta cuestión con acierto al decir que "la fantasía abandonada de la razón produce monstruos". Creer que uno es el autor de su propia vida, y que todo, sea lo que sea, depende de su propio esfuerzo y voluntad es la perfecta expresión de una fantasía abandonada de la razón. Creer que uno es Dios y que puede con todo es un síntoma de psicosis. Es una auténtica locura. Y cualquiera puede ver los monstruos que esta locura produce en las estadísticas de salud mental. El que oye la voz de un Autor, como el protagonista de *Más extraño que la ficción* no es el que está loco, el loco es el que se empeña en considerar esa voz fruto de la locura.

Que el monstruo existe lo sabemos todos. Lo sabemos desde muy pequeños, casi desde que tuvimos la capacidad de razonar. Quizá lo vimos por primera vez deslizándose entre las sombras que dibujó en la pared aquella discusión de nuestros padres, esa que atisbamos desde la habitación de al lado y cuyos ecos no pudimos amortiguar por mucho que hundiésemos la cabeza en la almohada.

“ Es necesario preguntarse seriamente si uno está de acuerdo con la definición de salud de la OMS o si esta puede estar conduciendo, inevitablemente, a una sobrediagnóstico.

El monstruo existe, sí, no es ningún secreto. Todos lo conocemos íntimamente. Vive en nuestras heridas y desde ellas ruge, se retuerce y vomita a diario su fuego mortal. Casi todos compartimos heridas similares: rechazo, abandono, humillación, traición, injusticia... Cargamos con ellas, configuran nuestra personalidad, en buena medida nos hacen ser como somos y actuar como actuamos. Nos inclinan al mal, nos fastidian, nos hacen desdichados, nos hacen sentir miserables.

Antes, cuando había héroes, las personas normales luchaban contra el monstruo, porque

eso es lo que había que hacer, porque su imaginación estaba educada así. Los héroes habitaban en las películas, los libros, las series y el cómic. Encendían luces en medio de la oscuridad, luces que iban más allá del interés narcisista y angustioso por la propia felicidad. Como dice Mark Manson: "La valentía es algo común. La resiliencia es algo común. Pero la heroicidad posee cierto componente filosófico. Existe un gran '¿por qué?' que los héroes ponen sobre la mesa: una convicción que se ve inalterada pase lo que pase. Y por eso nosotros, como cultura, necesitamos tanto un héroe, porque hemos perdido ese '¿por qué?' tan claro que motivaba a las generaciones anteriores".

Este por qué es lo que hace del héroe una figura lógica, perfectamente razonable. Obedece a la necesidad, como largamente explicará René Girard, del chivo expiatorio, de aquel que está dispuesto a cargar con la responsabilidad de salvar. Nuestra imaginación se educa cuando vemos una película en la que el héroe salva al mundo a costa de su propio sacrificio. Quizá entonces comprendemos, a nuestra pequeña escala, por qué visitar a nuestra madre anciana es mejor que quedarnos en casa viendo una maratón de la nueva serie de moda. Aunque llueva, aunque me sienta víctima porque siempre quiso más a mi hermano, aunque no sienta verdadero amor por ella.

“ *Para encontrar cierto equilibrio, necesitamos descubrir el sentido de las cosas que nos pasan y sentirnos amados por el Autor.* ”

Pero ahora nadie educa así nuestra imaginación. Ahora la narrativa ha sido abandonada de la razón, de la posibilidad de un héroe, de la lógica del chivo expiatorio, de un por qué. No interesa hablar de héroes porque estos pequeños chivos expiatorios recuerdan al héroe verdadero, al que ha sobrellevado físicamente nuestras cargas y ha sacrificado su bienestar y hasta su propia vida para otorgarnos a nosotros

la felicidad que jamás hemos logrado encontrar cuando nos hemos propuesto conseguirla por encima de todo.

Abandonada así de la razón, la fantasía ha abandonado la fe. Ahora los héroes han muerto, han sido deconstruidos. Ahora los sentimientos son la nueva conciencia. Ahora nada me sacará de casa para ir a ver a mi madre porque no siento que deba hacerlo. Ahora nadie acepta sufrir. Necesitamos educar la imaginación para comprender el sentido del sufrimiento. Más aún, con palabras de C.S. Lewis, necesitamos bautizarla.

Preocupados por lo académico y lo moral, quizá no nos hemos dado cuenta de lo importante que es la imaginación. Es por medio de ella con la que revisitamos aquellos momentos que nos hacen permanecer en el rencor porque tiene la capacidad de hacernos re-sentir, tan vívidamente como la primera vez, aquello que nos hizo daño, agrandando así los traumas. La imaginación es la vía de la rumiación mental y esta, el castigo del que sufre depresión. Nos hace vencer discusiones que perdimos hace tiempo dejándonos más tristes con cada supuesta victoria. Nos despierta a medianoche y nos encierra en círculos viciosos que pueden volvernos paranoicos al transformar en certezas cosas más que dudosas.

Y su mayor impostura consiste en hacernos creer, contra toda lógica, que somos los autores de nuestras propias historias. Por eso, si no la educamos, si no la equipamos con un por qué, razonable como un héroe, si no la bautizamos llevándola a creer en el verdadero Autor, quedará irremediabilmente abandonada de la razón y producirá monstruos.

Joseph Pearce suele citar una frase de Maurice Baring que resume todo el problema y que acierta con la solución: "el sentido de la vida está en aceptar la posibilidad de sufrir". Léala dos o tres veces y pregúntese: ¿por qué? Seguro que se da cuenta de todo lo que está fallando hoy día. De todo lo que implica.

De la imperiosa necesidad de educar héroes. ■



La Navidad se ha vuelto loca: *¿o hemos sido nosotros?*



POR **PATXI BRONCHALO**

¿Te acuerdas cómo era la Navidad cuando eras pequeño? Jugábamos sin preocupaciones, mostrábamos nuestros sentimientos sin temor y disfrutábamos de lo que nos gustaba sin ningún miedo.

Pero te has hecho adulto y los sufrimientos y heridas de la vida te han hecho perder la inocencia original que tenías cuando eras niño. Profundas decepciones con personas a tu alrededor, frustraciones permanentes por las metas que te pusiste y no has conseguido, un profundo hastío y desencanto porque lo que, si has conseguido, no te llena.

Y llega el tiempo de Navidad y ves a tu alrededor anuncios tiernos, escaparates llenos de luces, niños contentos porque no tienen cole. Y recuerdas lo que no tienes, el daño que te han hecho, lo que tú has hecho mal. Descubres que ya no puedes escapar de esos sufrimientos de los que llevas todo el año huyendo, que ya no puedes esconder esas miserias que te pasas la vida tratando de tapar. Y lloras.

La Navidad te lleva a mirar a la familia de Nazaret. Una familia que fue muy pobre, sufrió muchas penurias y sin embargo -no me cabe duda por cómo se querían- fue muy feliz. Y la Navidad te enseña además a mirar con esperanza las miserias de tu propia realidad, porque, aunque tu vida y tu familia no sean perfectas, ese niño del pesebre es Dios que se ha hecho hombre y ha nacido para morir por ti.

Tú puedes tener una vida plena, no porque con tus fuerzas te va a salir todo muy bien. Deja de esforzarte, ríndete. Tu vida puede ser plena porque eres profundamente amado, profundamente querido, por un Dios de carne como tú, que ha sufrido como tú y que ha dado hasta la última gota de su sangre por ti.

Deja de tapar, deja de alimentar odios y rencores y de dar vueltas a las frustraciones. La inocencia que tenías y con la que disfrutabas cuando eras niño se puede recuperar. Jesús ya lo dijo: "Volved a ser como niños".

Tienes un Dios a quien amar, a quien entregar tus sufrimientos y que te restaurará a través de la vida, la gracia, con oración, sacramentos y vida en comunidad, para que vivas desde hoy la verdadera realidad de la existencia: una vida que tiene sentido aunque sufras y en la que la muerte sólo es el paso a la vida eterna en la que el sufrimiento ha sido vencido por ese Dios que quiso hacerse hombre para que tú, que eres hombre, estés un día a su lado. ■

**PUEDES VER EL MENSAJE COMPLETO DEL
PADRE PATXI EN ESTE CÓDIGO QR:**





“Locos”, villanos, vecinos: una historia de la enfermedad mental en el cine

El cine, como espejo de la sociedad contemporánea, ha ido reflejando en tiempo real los cambios sociológicos que esta ha experimentado. Uno de estos movimientos en la imaginación pública ha sido la percepción de la salud mental, progresivamente desestigmatizada y elevada hoy en día al centro del debate social. Analizamos este movimiento de ida y vuelta entre realidad y ficción con **Juan Orellana**, presidente de SIGNIS España, director de la revista de cine *Pantalla 90* y profesor de la Universidad CEU San Pablo.

Imagen de la película *Rain Man* (1988), de Barry Levinson. The Guber-Peters Company

POR **LA ANTORCHA**

¿Cómo ha evolucionado el tratamiento de las enfermedades mentales en la historia del cine?

A lo largo de los años, la presencia de las enfermedades mentales ha jugado papeles muy distintos. En el expresionismo alemán, eran un elemento fundamental del cine de terror gótico, como en *El gabinete del doctor Caligari* (1920). El tema de la enfermedad mental

tenía connotaciones metafóricas, literarias, casi poéticas. Esto se mantuvo en el cine de terror -lo vemos en *Psicosis* (1960) o *Luz de gas* (1944)-, pero hacia finales del siglo XX se produjo un cambio: estos trastornos dejaron de tomarse como una excusa literaria y pasaron a tomarse como un problema serio. Dejaron de verse como algo extraterrestre y pasaron a entenderse como algo muy cotidiano.

¿En qué se concretó este cambio de mirada?

Las enfermedades mentales se dejaron de tomar con frivolidad, y pasaron a ser objeto de drama: lo vemos en *Alguien voló sobre el nido del cuco* (1975), en *Una mente maravillosa* (2001) o incluso en *thrillers* como *Shutter Island* (2010). Cada película es hija de su tiempo, y la sensibilidad social respecto a las enfermedades mentales ha cambiado mucho: empezaron a mostrarse con mucha seriedad, como algo muy cercano que afecta a gente común.

¿...y el cine de terror perdió a sus villanos "locos"?

De nuevo, cada película es hija de su época. Antes los héroes fumaban en las películas: ahora solo fuman los malos. De ahí que los villanos también hayan cambiado: el abusador, el terrorista, el depredador económico o sexual... Los villanos hoy están muy pegados a la actualidad, y la agenda de la sociedad -lo que ocupa las primeras páginas en los periódicos- ha cambiado.

¿La vida influye al arte o el arte influye a la vida?

Es un movimiento en ambas direcciones. Como lo del huevo y la gallina. Por un lado, el cine refleja lo que hay: cuando la idea de una persona con una enfermedad mental era la caricatura del tipo vestido de Napoleón y con camisa de fuerza... pues el cine refleja esos estereotipos. Hoy nadie habla de "locos", sino de esquizofrenia, de trastorno bipolar... y el cine acusa ese cambio. Pero, al mismo tiempo, el cine educa; un ejemplo en este campo es *El padre* (2020). La relación es bidireccional.

Llegamos a nuestros días. ¿Qué acentos tiene en estos momentos la representación de las enfermedades mentales en el cine?

Actualmente, el tema de la salud mental se focaliza en algunas enfermedades muy

presentes en la sociedad. Diría que la "número uno" es el Alzheimer: hay muchas películas que tocan el tema, como *Quédate conmigo* (2012), *Siempre Alice* (2014), *¿Y tú quién eres?* (2007) o la citada *El padre*. También se han estrenado películas en los últimos años sobre la esquizofrenia -la mencionada *Una mente maravillosa*, *Cisne negro* (2010) o *El rey pescador* (1991)- o sobre el autismo. Sobre esto último, quizá la película inicial fue *Rain Man* (1988), pero también aparece en las estadounidenses *Yo soy Sam* (2001) y *Tan fuerte, tan cerca* (2011), en la francesa *Especiales* (2019) o la española *Campeones* (2018).

Antes mencionaba el trastorno bipolar

Sí, es otro tema cada vez más presente en la sociedad, aunque no ha tenido en el cine un desarrollo equiparable a la importancia social de la enfermedad. Sí destacaría un ejemplo: *Un amor intranquilo* (2021), que trata de las consecuencias que tiene para una familia el que haya un miembro -el padre, en este caso- con trastorno bipolar. Se nota que quien ha hecho la película sabe de lo que está hablando.

Cuando hoy hablamos de "salud mental", a menudo también se incluyen en el abanico temas más cotidianos, que no llegan a ser patologías

Sí: estrés, procesos depresivos que no llegan a ser clínicos... No estar bien, pero tampoco requerir una intervención. Es algo que atraviesa la cultura y el cine: hay muchísimas películas que transmiten esa sensación -diríamos- nihilista, como de cansancio vital. Me viene a la cabeza *El profesor* (2011), con unos profesores y unos alumnos destruidos anímica y psicológicamente. O la serie *Euphoria* (2019), que muestra a una juventud que ya es vieja... a los veinte años. Se percibe en muchas obras esa sensación de devastación, esa falta de bienestar antropológico.



El padre (Florian Zeller, 2020)

Para mí, es la película más importante sobre el tema del Alzheimer. Está protagonizada de forma prodigiosa por Anthony Hopkins, y es la historia de un hombre que sufre esta enfermedad... pero contada desde su punto de vista, aunque al principio esto el espectador no lo sabe. Uno empieza a ver la película y poco a poco comienza a no entender: ¿este personaje es la hija? ¿No era la enfermera? Te confunde, te incomoda... pero cuando acaba la película te das cuenta de que quiere que veas la realidad como la ve un enfermo de Alzheimer, que no entiende lo que pasa, que se siente perdido... y eso le genera angustia y preguntas. *El padre* te permite comprender un poco más qué pasa por la cabeza de un enfermo de Alzheimer, y eso me parece un servicio social importante.



Me llaman Radio (Michael Tollin, 2003)

Es la historia de "Radio", un chico solitario con un autismo no diagnosticado, o con un cierto déficit cognitivo -lo que antiguamente se decía, sin base científica, "retraso mental"-, que es conocido en su pueblo por su amor a la radio y a la música. Este joven entabla una relación con el entrenador del equipo de fútbol del instituto, interpretado por Ed Harris. Este empieza a acompañarle y a acogerle, a buscarle un futuro: primero afectivo y luego profesional. Me parece una película muy bonita, porque no solo describe una enfermedad, sino que también te habla de la recepción y la acogida positiva de esta dentro de su entorno humano y social.



Yo soy Sam (Jessie Nelson, 2001)

Protagonizada por Sean Penn, esta película plantea un dilema muy bonito: ¿se puede ser buen padre con una enfermedad mental? Está protagonizada por Sam, que deberá luchar junto a su abogada (Michelle Pfeiffer) por conservar la custodia de su hija, ya que el Estado considera que no está capacitado para hacerse cargo de su educación. Me gusta la solución que da *Yo soy Sam*, porque se busca una fórmula muy bonita de colaboración social, de cómo la niña va a ser acogida por una madre que trabajará muy de cerca con Sam, por lo que él no va a dejar de ser padre, pero lo va a ser de forma diferente. Me parece una forma muy humana de plantearlo.



El mundo de Marty (Denis Bardiau, 2000)

En un hospital coinciden un niño a quien le están haciendo un tratamiento oncológico, pero que se siente algo abandonado por sus padres, y un anciano con Alzheimer, que va en silla de ruedas. Entre ambos empieza a entablarse una relación muy bonita. Al principio es difícil, porque el niño se dedica a incordiar al anciano, que tiene muy malas pulgas... pero acaba siendo una relación como de abuelo y nieto, de mutua compañía. Volvemos a la cuestión del acompañamiento social de estos enfermos, que humaniza su circunstancia, de por sí muy difícil. ■

La belleza reprograma nuestro cerebro hacia Dios

Los avances en neuropsicología nos permiten descubrir qué efectos tiene el arte sacro en la mente

POR **BILL BRANDIVINO**



Una de las participantes del estudio realizado por Julio Bermúdez y su equipo. Templeton Religion Trust

Cuando un católico entra en una iglesia, algo cambia en su mente. No es una metáfora ni una afirmación teológica, sino una conclusión científica. En concreto, del experimento llevado a cabo en Washington D.C. por un equipo multidisciplinar liderado por Julio Bermúdez, arquitecto y profesor de la Catholic University of America. Titulado *Causes & Effects of Sacred vs. Secular Architecture*¹, el proyecto investiga los efectos neurofisiológicos de la arquitectura sagrada en la psique.

“Los creyentes –plantea Bermúdez– siempre han hablado de cómo los templos facilitan la conexión con lo divino, pero ahora podemos medir empíricamente qué cambios ocurren en el cerebro”. Lo hicieron instalando biosensores y cascos con un sistema EEG móvil –que recoge la actividad bioeléctrica cerebral– a una treintena de católicos practicantes. Visitaron dos edificios: la Basílica del Santuario Nacional de la Inmaculada Concepción, de estilo neobizantino, y la estación de trenes Union

¹ *Causes & Effects of Sacred vs. Secular Architecture* (2021-2023). Publicado en línea, en www.building-spiritual-understanding.net.

Station, de corte neoclásico. “Ambas emplean una estética premoderna; una apunta a lo sagrado y la otra celebra el progreso de la humanidad”, comenta el arquitecto.

Al analizar los resultados, el equipo de Bermúdez descubrió, por ejemplo, que en la visita a la basílica predominaban las ondas cerebrales gamma, relacionadas con la “superconciencia”, el máximo nivel de atención. O que la llamada “red neuronal por defecto” –que opera cuando la mente no está centrada en nada concreto, en una suerte de “modo automático”– se activó mucho menos en la iglesia que en la estación de tren, y durante menos tiempo. Además, el área parietal del cerebro –que integra los sentidos– estaba también mucho más activa en el templo, lo que indica una mayor respuesta a los estímulos estéticos.

“Los creyentes siempre han dicho que los templos facilitan la conexión con lo divino, pero ahora podemos medir empíricamente qué cambios ocurren en el cerebro”

Integrando estos y otros datos recogidos –tanto psicológicos como fisiológicos–, los investigadores concluyeron que el edificio religioso induce en el visitante católico un estado cerebral similar al de quien reza o medita... con una diferencia: no requiere un trabajo extra por parte del fiel. “Uno puede entrar en un estado de oración o contemplación sin *inputs* exteriores, haciendo un esfuerzo, pero aquí hablamos de una experiencia generada externamente: es la arquitectura, la obra sagrada, la que te está proponiendo el acto contemplativo”, explica el investigador.

Arte sacro y neuropsicología: una vía fértil

El experimento en Washington D.C. se inscribe en una tendencia aún minoritaria, pero con mucho potencial: la relación entre

el arte sacro y la neuropsicología. Una labor que comienza, como planteaba Bermúdez, confirmando intuiciones milenarias con datos empíricos. En esta línea –y sin salir de EE.UU.– encontramos el trabajo del compositor y profesor de Stanford Jonathan Berger, que investiga de qué manera la difusión del sonido en los espacios de culto genera una “estética de lo sublime”. O el proyecto de Robin Jensen, James Brockmole y G.A. Radvansky², profesores de la University of Notre Dame (UND), que estudiaron si el modo de mirar el arte sacro fortalecía el crecimiento espiritual y si este proceso cambiaba en función del tiempo y el lugar.

Estos confirmaron que la geografía y la época del año afectan de modo efectivo la experiencia. Dicho de otro modo: comprobaron que no es lo mismo contemplar la misma pieza de arte sacro en la Basílica de San Pedro –pongamos– el día de Navidad que en julio en un casino de Las Vegas. “La vida espiritual de las personas está formada y desarrollada por las experiencias sensibles en sus lugares de culto”, apunta Jensen, teóloga y directora del proyecto, en un artículo publicado por la UND. “Y a veces quien planifica el culto no piensa lo suficiente en el elemento visual, lo que redundará en nuestro empobrecimiento”, añade.

El estudio comprobó la diferencia al contemplar la misma pieza de arte sacro en la Basílica de San Pedro en Navidad que en julio en un casino de Las Vegas.

Otro ejemplo es el trabajo del profesor y teólogo bautista Kutter Callaway. En el libro *The Art of New Creation*³, describe un estudio llevado a cabo usando el Test de Empatía Multifacético (MET), un programa informático que identifica el grado de conexión de los participantes con una serie de fotos de personas experimentando un

² Los cuatro proyectos descritos en este artículo se han financiado gracias al Templeton Religion Trust, un fondo establecido por el multimillonario John Templeton en los años 80 que tiene entre sus objetivos buscar entendimientos entre la ciencia, el arte y las religiones.

³ *Transcendence, the Arts, and New Creation: An Empirical Approach* (2022), por Kutter Callaway. En *The Art of New Creation*.

rango de emociones diversas. En su trabajo, Callaway comparaba dos grupos: a uno le mostraba fotos neutras, sin intención artística, y al otro le presentaba fotos cuidadosamente realizadas siguiendo reglas de composición clásicas, buscando la belleza.

Tras analizar los datos, llegó a dos conclusiones. Primero, que los miembros del segundo grupo identificaban mejor la emoción retratada, y que la intención artística, por tanto, llevaba a un mejor conocimiento de la realidad, y no al revés. Y segundo, que estos respondían con un grado “significativamente mayor de empatía afectiva”. Es decir, que la belleza les llevaba instintivamente a sentir una conexión más profunda. Dando un paso más allá, Callaway abre la puerta a ver en los resultados un vínculo entre el arte y los tres trascendentales: la belleza, el bien –una respuesta más compasiva– y la verdad –un conocimiento más acertado del otro–.

El propio Callaway elabora con estos resultados una reflexión espiritual. El autor plantea una “doctrina pneumatológica”: que el Espíritu Santo sostiene activamente –soplanto la Creación como las criaturas. Bajo esta premisa, concluye, la creación artística y las experiencias estéticas “son expresiones concretas de criaturas humanas sostenidas por el Espíritu colaborando con su continuo trabajo creativo en este mundo”. Por tanto, añade, son potenciales lugares “donde aprehender la trascendencia divina y responder a ella”.

“Creo que este trabajo valida la importancia de la encarnación: si Dios se ha hecho hombre, también nuestro cuerpo puede ser usado para llegar a Él.”

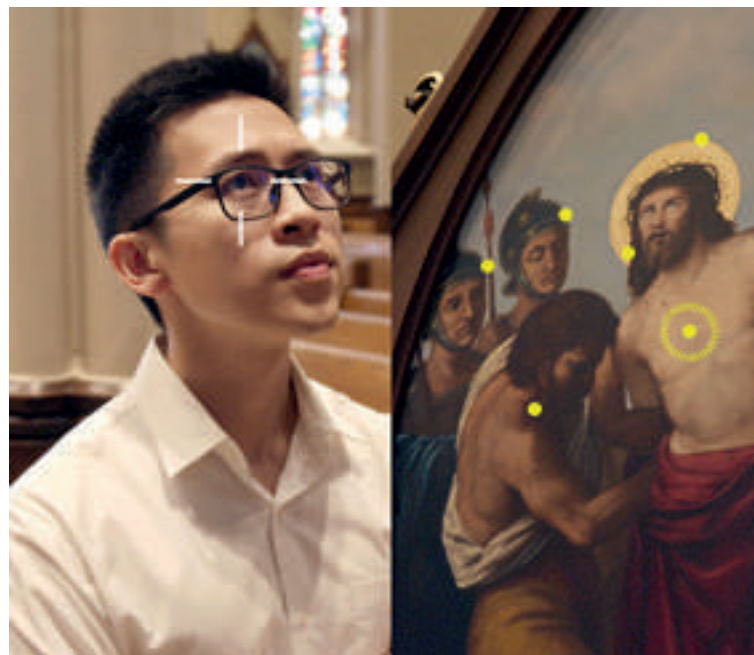
Mirando al futuro

El campo, no obstante, es fértil y está abierto a muchos otros enfoques. Sara Valentina Schieppati, Cinzia Di Dio y Gabriella Gilli

–de la Università Cattolica del Sacro Cuore, en Milán– plantean el interés de investigar si las imágenes se perciben como más “vitales” que las profanas; por ejemplo, comparando imágenes de santos con las de otras personas ya fallecidas. “También sería interesante analizar el rol de las expectativas puestas sobre estas imágenes, y la creencia de que estas pueden actuar como intermediarios o facilitadores de la devoción religiosa”, escriben⁴.

Los propios investigadores citados en este artículo quieren profundizar. Volviendo al inicio, Bermúdez plantea un proyecto futuro en el que –si logran financiación– analizarán la reacción de ateos, protestantes y católicos a la arquitectura secular y de ambas denominaciones cristianas. “Creo que este trabajo –concluye, englobando toda su investigación– viene a validar la importancia de la encarnación, que es fundamental en el cristianismo: si Dios se ha hecho hombre, también nuestro cuerpo puede ser usado para llegar a Él”. ■

Imagen del proyecto 'Understanding the Enduring Impact of Encounters with Sacred Art', liderado por Robin Jensen. Templeton Religion Trust



⁴ *Religious and sacred art: Recent psychological perspectives* (2022), por Sara Valentina Schieppati, Cinzia Di Dio y Gabriella Gilli. Publicado online, en <https://shorturl.at/pyDNQ>.

La naturaleza como terapia:

¿Por qué la relación con los animales ayuda a tratar enfermedades mentales?

POR **LA ANTORCHA**



Niño acariciando
a un caballo.
Jovie Art

Compartimos tres testimonios de los beneficios de la equinoterapia, un tratamiento que usa el contacto directo con los caballos para abordar un amplio rango de enfermedades físicas o psicológicas.

I

Carlota padece una enfermedad rara. Por la mutación de un gen que la afecta a nivel cognitivo, sufre una severa discapacidad, hipotonía, epilepsia, problemas de conducta y autismo. También le afecta el lenguaje expresivo -con ausencia de él- y limita su lenguaje comprensivo. Pues bien, en esta vida que le ha tocado vivir, en la que ella se muestra bastante feliz y está llena de amor, uno de los componentes que favorecen a aumentar su estado de ánimo, son sin duda sus clases de equinoterapia: cada domingo, desde hace ya doce años, monta a su yegua.

Elegimos esta terapia por todo lo que le aporta. La equinoterapia la favorece a nivel muscular, porque tiene que trabajar cada rincón de su cuerpo. A través de su yegua, su cerebro conecta con cada parte de su cuerpo, mandando señales de activación de sus músculos y procesando un movimiento en sus extremidades -donde sufre más problemas de movilidad- como si se tratara de un "centauro", con mayor fuerza y una postura más erguida, trabajando para superar su hipotonía, así como para favorecer su sistema respiratorio.

Así mismo, esta terapia favorece en ella, de modo increíble, sus respuestas emocionales. Su estado de ánimo se torna más positivo, consigue un efecto de mayor relajación en ella y aumenta su seguridad con el entorno, favoreciendo el control de sus reacciones, venciendo miedos y aumentando su capacidad de socialización. Por último, y no por ello menos importante, la conexión que se genera entre el animal y ella es extraordinaria: la manera de tocarlo, manejarlo, darle muestras de cariño y compartir ambos un tiempo de conexión con la naturaleza hacen que esta terapia cubra necesidades tan básicas, pero tan difíciles de conseguir con estos niños, que se ha convertido en algo necesario y muy positivo. Su sonrisa cada vez que sabe llegado el día de equino es la muestra más grande del beneficio que le aporta desde hace ya tanto tiempo.

Mamá de Carlota

II

Álvaro lleva recibiendo sesiones de equinoterapia un año y medio. Los principales beneficios que hemos observado son la mejora del equilibrio y la coordinación. Desde que era muy pequeño ha mostrado un gran afecto por los animales, y con las sesiones ese afecto se ve aumentado.

Las sesiones también mejoran la relajación y la concentración de Álvaro. En las últimas sesiones, su terapeuta Stefano está introduciendo el lavado y secado del caballo: esto incorpora la adopción de normas. En ausencia del caballo, sería más difícil enseñárselas. También observamos un aumento de la confianza por parte de Álvaro, y en el futuro esperamos que se convierta en un aumento de su autonomía.

Papá de Álvaro

III

Matteo tiene autismo de grado 1, con especial dificultad en el lenguaje. Lleva un año asistiendo una vez a la semana a equinoterapia, a montar a Sulfari, y en este tiempo ha sido maravilloso ver cómo ha mejorado la comunicación y el vínculo con Milena [su terapeuta] y con el caballo. Ahora entiende y responde mucho mejor a los ejercicios que ella le propone, y tienen conversaciones mientras pasean con Sulfari en las que pueden entenderse mucho mejor.

Durante la semana pregunta mucho por Sulfari y cuenta a sus amigos del colegio que los domingos va a montar. No sólo está sirviendo para que se comunique y se exprese mejor, sino que Sulfari le ha dado la oportunidad de tener mayor sensibilidad con los animales, y saber que para montarlo tiene que cuidarlo también. Saber que es importante llevarle zanahorias de vez en cuando, o agradecerle después de cada sesión que nos haya dejado pasear con él. Para Matteo es un momento muy importante en su rutina semanal.

Papá de Matteo



¿Cómo funciona la equinoterapia con personas con TEA?

Cuando hablamos de equinoterapia nos referimos a terapia asistida con caballos. Para poder realizarla se necesitan dos equinoterapeutas -uno guiará al caballo mientras el otro trabaja directamente con el paciente- y un caballo, pero no todos los caballos son válidos. Tiene que ser un animal de buena doma, buen carácter, sano, fuerte y acostumbrado a cualquier ruido o situación: no olvidemos que el caballo es el verdadero fisioterapeuta en este proceso.

El encargado de dirigir al caballo debe conocer bien al animal, además de ser una persona con una buena y correcta manipulación, mientras que el encargado de realizar el trabajo directo con el paciente debe tener una buena manipulación, un buen asiento, conocimientos de monta y empatía y respeto con el paciente. Todas estas características son imprescindibles para conseguir una terapia con éxito.

En Caballos de Ermo siempre realizamos la primera toma de contacto pie a tierra. De este modo, el paciente conocerá al caballo desde el suelo. El terapeuta será el encargado de que el paciente acepte al caballo. Cabe señalar que pueden pasar varias sesiones hasta poder subir al caballo. Una vez lograda la aceptación, se procede a la monta, y aquí existen dos tipos de

terapias la monta pasiva, o gemelar -cuando el paciente no es capaz de ir solo con el caballo- y la monta activa, en la que el paciente es capaz de ir solo encima del caballo, con el terapeuta andando junto a él.

Con los pacientes de TEA (trastornos en el espectro autista) empezamos trabajando el equilibrio y la coordinación. A menudo pensamos que una persona que camina no tiene dificultades de equilibrio, pero cuando unimos equilibrio y coordinación aparecen las dificultades. A medida que avanza la terapia debemos trabajar la confianza del paciente, tanto con el caballo como pie a tierra. De este modo ayudamos a fortalecer su autonomía, además de crear grandes lazos de unión entre paciente, caballo y equinoterapeuta.

Es responsabilidad del terapeuta el trabajo de la concentración y ejecución correcta de los ejercicios. De esta manera conseguimos trabajar la educación y respeto del paciente hacia el caballo y equinoterapeuta. En Caballos de Ermo damos mucha importancia a la empatía y conocimiento del paciente. Por eso, los terapeutas evalúan día a día el estado en que se encuentra el paciente para poder ajustar y sacar el máximo rendimiento de la terapia.

La conexión con el paciente es muy importante para no exigir más de lo que él pueda dar o verse obligado a terminar la terapia en un tiempo más corto. Es mejor trabajar correctamente durante un periodo más corto que tener al paciente encima del caballo sin estar trabajando. También damos mucha importancia a la responsabilidad de los cuidados del caballo, para hacer entender que es importante cuidar a los animales.

Creemos que es importante entender la equinoterapia como una labor social. Gracias a las clases de doma clásica, pupilajes y cursos que se realizan en Caballos de Ermo podemos ofrecer la equinoterapia de forma muy asequible, para que el dinero no sea un impedimento para el potencial paciente. ■

*En colaboración con el Centro Ecuestre Caballos de Ermo



Un cuenco
reparado siguiendo
la técnica del
Kintsugi. Fuller
Studio

La lección espiritual del *'Kintsugi'*: ríos de oro para almas rotas

POR **WILHELM**

***"There is a crack, a crack in everything /
That's how the light gets in"***

Leonard Cohen, 'Anthem'

Cuentan que un día, durante la ceremonia del té, al sirviente del gran señor feudal Hideyoshi se le cayó al suelo un valiosísimo bol de cerámica. Los trozos saltaron por los aires en todas direcciones. No era una pieza cualquiera, sino una de las favoritas del *daimyō*, que alzó con furia la mano para castigar al criado. Uno de sus invitados, el samurái poeta Yusai Hosokawa decidió intervenir. Con una

canción improvisada calmó los ánimos de su señor, asumiendo la responsabilidad por la falta del mayordomo.

Hosokawa recogió los pedazos de cerámica y los unió de nuevo, aplicando laca en las fisuras y cubriendo las "heridas" con oro. La belleza del resultado conmovió a Hideyoshi, que perdonó a su sirviente, y la historia -convertida en fábula- se extendió

por todo Japón. Con el tiempo, esta técnica se popularizó entre los artesanos nipones, recibiendo el nombre de *Kintsugi*, unión de las palabras japonesas “oro” y “reconectar”.

“El *Kintsugi* no solo repara un recipiente roto, sino que transforma la cerámica rota en algo más hermoso aún que la pieza original”, reflexiona el pintor Makoto Fujimura en su libro *Art + Faith. A Theology of Making*. Para él, esta técnica tradicional no se limita a las tazas o los cuencos, sino que emerge como una metáfora perfecta para comprender la acción de Dios en nuestras vidas: “El ejemplo del *Kintsugi* captura y amplifica esta promesa [del Evangelio]. (...) Cristo no vino a repararnos, no vino solamente a restaurarnos, sino a convertirnos en una nueva creación”, escribe.



El pintor Makoto
Fujimura.
Windrider
Productions

A Cristo por la belleza y el martirio

Fujimura se encontró con Cristo cuando tenía 27 años, en Tokio. El joven artista había viajado a Japón tras graduarse en la universidad en EE.UU. y estaba aprendiendo el arte del *Nihonga*, una antigua técnica de pintura japonesa que emplea materiales preciosos como la malaquita o la azurita como base para los pigmentos. En esta búsqueda artística, Fujimura se topó con su propio límite. “Me di cuenta de que no había un lugar en mi corazón –un estante– para sostener aquella belleza, aquella misma belleza que estaba creando”, recuerda en un testimonio filmado por el canal *Explore God*.

El pintor identifica varios momentos cruciales en su camino espiritual, como la lectura del poema épico *Jerusalem*, de William Blake, en el que hay un diálogo entre el personaje simbólico Albion y Jesús en la cruz: “En aquel momento Jesús ya no era una figura histórica, sino quien me había estado llamando desde siempre a través de mi creatividad”.

“El *Kintsugi* no solo repara un recipiente roto, sino que lo transforma en algo más hermoso aún que la pieza original”

Otros hitos en su proceso de conversión –según relata en una entrevista para *Religion News Service*– fueron la relación con un grupo de misioneros protestantes o una visita a un museo en Tokio donde se topó con algo inesperado. Frente a él se alineaban docenas de losetas con la imagen de Jesús o de la Virgen, pero no se trataba de una simple colección de arte sacro, sino que eran testimonios de algo mucho más doloroso. Durante doscientos cincuenta años, los cristianos fueron perseguidos en Japón: los magistrados forzaban a los creyentes a pisotear aquellos iconos bajo la amenaza de la tortura y la muerte, llevando a muchos al martirio por mantenerse fieles.

Fujimura vio en aquellas imágenes un “misterio profundamente marcado por las cicatrices”, que le tocó en lo más hondo de su ser: “Todo lo que he hecho deriva de aquello”, confiesa. Hoy, Fujimura tiene 63 años, y se ha convertido en uno de los pintores contemporáneos de arte sacro más reconocidos en todo el mundo. Su obra, que aún la tradición japonesa, el expresionismo abstracto y una fe profunda y meditada, cuelga en las paredes de iglesias y museos de todo el mundo. Y en todo ello –vida, obra, fe– late como un hilo dorado una intuición: “El Dios artista se comunica con nosotros antes que el Dios profesor”.

La teología del hacer

En el citado *Art + Faith*, Fujimura plantea las bases de lo que él llama “teología del hacer”, un modo de comprender la relación con Dios y con el mundo basado en la misericordia y la belleza. Para el pintor, vivimos en un mundo caído, pero “cuando creamos, invitamos a la abundancia del mundo de Dios a entrar en la realidad de la escasez que nos rodea”. Leyendo el Antiguo Testamento, Fujimura identifica guiños en la importancia de esta actitud: constata por ejemplo que Adán, poniendo nombre a los animales en el Jardín del Edén, realiza un acto de creatividad, o que las primeras personas en ser citadas como “llenados” por el Espíritu Santo son dos artesanos, Bezalel y Oholiab, los autores materiales del Arca de la Alianza.

Frente a una concepción utilitarista o mecanicista de la relación con Dios, Fujimura escribe que “Dios no necesita ninguna de nuestras instituciones para existir, punto; pero su amor exuberante nos invita a nosotros, vasijas rotas elegidas por Dios, a cocrear en la nueva creación a través de Jesús”. La imagen de las vasijas rotas nos devuelve a la metáfora del *Kintsugi*, una concepción que parte de reconocer una verdad: no somos perfectos.

“*Cuando creamos, invitamos a la abundancia del mundo de Dios a entrar en la realidad de la escasez que nos rodea*”

“No podemos mantener las promesas que hacemos, y mucho menos las promesas que Dios nos mandó mantener. (...) Somos fragmentos rotos de algo que una vez fue hermoso”, comenta Fujimura, apuntando al pecado original y destacando que a los apóstoles les ocurría lo mismo. Pero también que este no es el final: “A aquellos que traicionaron, que huyeron, que no pudieron ser valientes cuando era necesario serlo... A aquellos corazones miserables les pasó algo después de la resurrección”.

La resurrección de Cristo –elemento nuclear de la fe cristiana y también de esta “teología del hacer”– no es, para Fujimura, una mera restauración. No es un viaje atrás en el tiempo a un estado sin pecado ni maldad, sino una transfiguración del mundo y de cada uno, una nueva creación. El ejemplo más claro de ello –escribe– es el propio Cristo: su cuerpo resucitado no está impoluto, sino que –como descubrieron santo Tomás y los otros– conserva las llagas y las heridas de la pasión.

“Cuando el hacer honra la ruptura –continúa el artista–, las formas quebradas pueden revelarse como componentes necesarios del nuevo mundo por venir”, y sigue: “Esta es la promesa más escandalosa de la Biblia, y está en el corazón de nuestro camino hacia lo nuevo: no solo somos restaurados, sino que estamos llamados a participar en la cocreación de lo nuevo a través de nuestras heridas y dolor”. La sangre de Cristo, como el oro que fluye por las grietas en el *Kintsugi*, no tapa ni borra el pasado, sino que –concluye Fujimura– “es precisamente a través de nuestras fisuras donde puede brillar la gracia de Dios”. ■



Charis-Kairos
(The Tears of
Christ). Makoto
Fujimura

¿Quieres colaborar con

La Antorcha?

Que esta revista llegue a tu casa nos cuesta 5 €,
los cuales seguiremos pagando gustosamente
para que tú puedas disfrutarla gratis.
Pero si quieres colaborar, no vamos a decirte que no.

Aquí te dejamos el número secreto para que, libremente,
solo si tú quieres, nos hagas un donativo.

ES19 0049 6596 27 2216010952

(Banco Santander)

para que **La Antorcha ilumine**
muchos hogares más



Mirad los locos, altos como ramas

de Rafael Morales

Mirad los locos, altos como ramas,
llenos de inmensidad y poderío;
mirad los altos cual soberbias llamas,
amenazando al cielo con su brío.

Como harapos ardientes y violentos
esparcen sus delirios y su anhelo.
Vedlos chocar su pecho con los vientos,
pobres guiñapos locos junto al cielo.

¡Ay, qué locura de abrasado vino
arde en su honda y más profunda
vena! y van raudos, tenaces, sin destino,
hijos del cielo, ciegos en la arena.

Fantasma de la nada y del coraje,
dioses heridos, bellos, desgarrados,
que llenan de pavor todo el paisaje
con aullidos tremendos y abrasados.

Otras veces tranquilos, misteriosos,
llenos de humilde pena y de grandeza,
se agolpan contra el suelo silenciosos
y reposan en tierra su cabeza.

Si acarician la tierra dulcemente,
sienten allá en su alma enamorada
una mujer que besa tiernamente
su pobre frente loca y desolada.

Cuando su seca, marchitada boca
acercan a la piedra, enamorados,
¡qué soledad tremenda da la roca
a sus nobles sentidos desbordados!

¡Ay, pobres locos del amor, de anhelo,
de la nada simiente y alimento,
mitad tierra sin nadie, mitad cielo,
carne de Dios en la mitad del viento!