



# LOS TRASTORNOS MENTALES Y LA DIMENSIÓN ESPIRITUAL

novasalud

**SEGÚN LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD, «LA SALUD ES UN ESTADO DE COMPLETO BIENESTAR FÍSICO, MENTAL Y SOCIAL, Y NO SOLAMENTE LA AUSENCIA DE AFECCIONES O ENFERMEDADES».**

Por lo tanto, cuando no hay bienestar mental, hablamos de trastornos (término más amplio que “enfermedades”). Dichos trastornos pueden ser, temporales o crónicos pero siempre, de una manera u otra, impiden al individuo ser consciente de sus propias capacidades, afrontar las tensiones normales de la vida, trabajar de forma productiva y fructífera o ser capaz de hacer una contribución a su comunidad. Son impedimentos para llevar una vida que calificamos como normal.

Hay muchos y diferentes trastornos mentales. Pero, en general, se caracterizan por una combinación de alteraciones del pensamiento, de la percepción, las emociones, la conducta y las relaciones con los demás.

Quizás los más conocidos son la depresión, el trastorno afectivo bipolar, la esquizofrenia y otras psicosis, la demencia, las discapacidades intelectuales y los trastornos del desarrollo, como el autismo.

Pero estos trastornos no son nuevos. Han existido desde que el Homo sapiens se adueñó del planeta y empezó a cambiarlo a su antojo. Por cierto, la denominación “enfermedades mentales” solo se acuñó recientemente en la Historia. Eso, aunque en todas las civilizaciones, incluso en las más tempranas, siempre hubo personas que se quitaron la vida por depresión o demencia, y otros que asesinaron sin experimentar ninguna empatía hacia la víctima, o algunos que creyeron que podían volar.



Claro que desde el punto de vista simplemente físico, estas anomalías fueron vistas como “fallas” del sistema orgánico, ese maravilloso entramado de venas, arterias, músculos, huesos, y trillones de células que permiten nuestro funcionamiento habitual, sin que tengamos mucha conciencia de ello. Las enfermedades se notan cuando algo nos duele o cuando nuestro comportamiento se altera en forma notoria.

Sin embargo, hay otra dimensión que, a mi juicio, no puede ser excluida de la ecuación: el ámbito espiritual.

Y esta área también ha estado presente desde los comienzos de la Humanidad, cuando las enfermedades, físicas o mentales, solían atribuirse a espíritus malignos, mal de ojo, o incluso a la ira de los dioses.

En un sentido más profundo, es cierto que, en la esquizofrenia por ejemplo, parecen existir múltiples personalidades dentro de un mismo individuo. No hay cómo hacer “retornar” al legítimo propietario del cuerpo a su “envase”, puesto que aparentemente ese cuerpo está habitado por muchas entidades.

En las películas hemos visto muchas veces cómo un exorcista se encarga de sacar a esos “habitantes”, o a uno de ellos, del cuerpo del poseído o enfermo, para que vuelva a la normalidad. Y a menudo los psiquiatras hacen el papel de exorcistas, aunque suelen recurrir a medicamentos, más que a rezos o amenazas hacia el ente que pareciera poseer a la persona.

Pero, ¿qué pasa con todas las enfermedades mentales? Tal vez yendo de una en una, encontraríamos también un componente no visible, no orgánico, que crea conflictos en una personas.

Porque aquellos que están mentalmente sanos parecen manejar bien sus emociones y tener control de su memoria, de sus proyectos, de sus responsabilidades y obligaciones.

En las personas más notablemente sanas en lo mental, aquellas que nos asombran por su serenidad, solemos encontrar también una fe bastante fuerte en algo que no es visible ni tangible.

De acuerdo con datos globales, más del cincuenta por ciento de la población mundial cree en una divinidad, más allá de la lógica. Y acuden a esa divinidad, o a sus intermediarios (santos, vírgenes, etc.) para pedir la solución de sus problemas. Sin embargo, no necesariamente están vinculados a una religión específica, sino en forma personal y directa con “aquello” invisible en lo que tienen fe.

**La fe muchas veces les evita caer en la depresión o en la locura.**





Es cierto que la fe ha sido manipulada en muchas ocasiones con fines perversos, y que muchas sectas han logrado que sus seguidores creen en entidades que los incitan al suicidio masivo o a prácticas abominables.

Sin embargo, el fenómeno de las sectas no opaca en absoluto la felicidad que aseguran tener algunos monjes tibetanos, por ejemplo, que en meditación demuestran que sus niveles de “hormonas de la felicidad”, como son la endorfina, serotonina, dopamina y oxitocina, aumentan. Esto ha sido comprobado en numerosos laboratorios donde los médicos han colocado electrodos en la cabeza de un monje que medita y han visto cómo esas hormonas suben sus niveles a medida que la persona se va sumergiendo más profundamente en su propio interior, conectándose con “algo superior”.

El ser humano no puede ser reducido a la materia, como lo hace el conductismo o la psiquiatría molecular, ni tampoco dividirse en cuerpo y mente, como lo hacen las tendencias cognitivo-conductuales.

La dimensión espiritual, bien llevada, sin fanatismo ni proselitismo, puede permitir que el individuo, aunque esté muy lejos de convertirse en un monje budista, conozca las ventajas de la meditación, de la oración, de la conexión con ese “algo superior” cuyo nombre ignoramos, pero que, de alguna manera, nos mantiene lejos de las enfermedades mentales si recurrimos a “Él” (que también podría ser “Ella” o “Ellos”).