



Entrevista con el autor de una guía para entender la salud mental y espiritual y en una pauta para la búsqueda del equilibrio personal

¿Soy responsable de mi forma de ser? ¿Se puede salir de la depresión? ¿Cómo vencer la ansiedad? ¿Existen medios para superar la adicción a las drogas o a internet? ¿Qué puede hacer la familia de una persona con trastornos mentales? ¿Cuándo se necesita un médico, un psicólogo o un sacerdote? ¿Es el sexo un invento anticuado, un juego o un tabú?

Estas son algunas de las preguntas a las que **Wenceslao Vial** -médico, sacerdote y profesor de psicología y vida espiritual en la Pontificia Universidad de la Santa Cruz en Roma- responde en su libro "Psicología y vida cristiana. Cuidado de la salud mental y espiritual" ([Resumen en español - PDF](#)).

[ZENIT](#) lo ha entrevistado para profundizar sobre algunos aspectos de esta materia:

¿De qué forma se relaciona la salud, la enfermedad y la vida espiritual?

La salud y la vida espiritual están íntimamente relacionadas, por la asombrosa unidad del ser humano, en sus dimensiones física, psíquica y

espiritual. La enfermedad psicofísica afecta la esfera espiritual, aunque no de un modo necesario, pues muchas personas con una salud deteriorada crecen en su relación con los demás y con Dios, llenas de paz.

Para entender esto es útil la comparación de santo Tomás, en que el espíritu sería como un músico y el cuerpo su instrumento. El músico, el espíritu humano, aunque no esté enfermo, puede ser incapaz de interpretar la melodía, si se desafina o se rompe el instrumento. Tantas veces, sin embargo, el espíritu se sobrepone a las limitaciones del instrumento y toca de un modo espléndido. En los casos graves, en que este espíritu es incapaz de manifestarse, como en algunas demencias y patologías con deterioro importante de la inteligencia y voluntad, una vida espiritual hasta entonces rica puede continuar dando frutos, aunque no se noten exteriormente. No sólo la persona enferma se une más a Dios y crece, sino también los que la cuidan y atienden con cariño.

También hay una enfermedad que afecta al espíritu: abandonar la búsqueda del sentido de la existencia o negarlo a priori; dejar de preguntarse por qué existimos en un universo ordenado, excluir arbitrariamente a Dios y creerse autosuficiente. Son éstas las raíces del pecado, la incoherencia vital que afecta al bienestar global de la persona. Qué bueno es cuidar el cuerpo y el alma, para servir más y mejor a Dios y a los demás.

¿Hasta qué punto estamos condicionados por nuestro carácter?

El carácter son los aspectos del modo de ser adquiridos con la educación, en la familia, en el colegio, el ambiente en que vivimos, los sucesos positivos o negativos. El término tiene su origen en las incisiones que hacían los griegos en sus monedas. Dejaban en ellas una huella profunda, imborrable. Así es el carácter, pero nosotros no somos un trozo de metal inerte.

La fuerza del espíritu humano y la acción de la gracia son capaces de modificar nuestro modo de ser. Si no, ¿cómo podría el cristiano parecerse cada día más a Cristo? Es una tarea que requiere tiempo, todo el tiempo..., pues la personalidad se forma hasta el final de la vida. Para cambiar el modo de ser hay que tener en cuenta otros elementos, como el temperamento heredado, las tendencias. Pero no vale la excusa: “mis padres eran así”, o, “son cosas de mis instintos”. El ser humano transforma los instintos en tendencias -pues es consciente del objetivo al que se dirige- y los orienta con inteligencia y voluntad. En el desafío por mejorar, no estamos solos: tanta gente nos ayuda con su ejemplo y sus consejos; y Dios actúa incluso en lo más recóndito de nuestro ser, hasta en el inconsciente, si lo dejamos. La

formación del carácter bien sigue el dicho: *si tu proyecto dura unos meses siembra arroz, si dura años planta árboles, si dura toda una vida forma hombres.*

La depresión, la ansiedad, el estrés, problemas tan de actualidad, ¿se pueden combatir desde la vida espiritual?

Más de un 15 por ciento de la población sufre algún tipo de depresión y hasta un 25 por ciento experimenta trastornos de ansiedad. El estrés suele ser la base de ambos fenómenos. Este término, prestado por la ingeniería de materiales, se refiere a la presión que afecta a nuestro organismo y lo fatiga. Incluso los más fuertes pueden romperse con el estrés mantenido, como el hierro se quiebra cuando se fuerza por un tiempo.

Los recursos espirituales ayudan a afrontar y a prevenir numerosos problemas psíquicos, como demuestran los estudios científicos. La espiritualidad sana aleja algunos factores que producen ansiedad y depresión, sin olvidar que las enfermedades psíquicas tienen múltiples causas, muchas de ellas involuntarias. Es lógico, pues la vida de relación con Dios ofrece un significado a la propia existencia, que da estabilidad, paz, serenidad, especialmente al considerarse en las manos de un Padre que no juega ciegamente con los destinos de las personas. Dentro de las “armas”, destaca el sacramento de la confesión: ser perdonados, saberse perdonados y perdonar posee propiedades curativas grandes, más allá de lo humanamente explicable.

Si, por cualquier motivo, se produce alguna ruptura, la vida espiritual ayuda a soportar y a tomar medidas, para reducir en lo posible el sufrimiento y encontrarle sentido. Entre estas medidas se incluye la consulta médica, en los casos de depresión y trastornos de ansiedad.

En su libro también habla de trastornos de la sexualidad, ¿cómo afrontarlos desde la fe?

Para abordar la realidad humana es preciso comprenderla con la razón. No es necesaria por tanto la fe para afrontar los problemas relacionados con la sexualidad. Ante una enfermedad o trastorno, el creyente acudirá a un médico experimentado, como cualquier otra persona con sentido común.

Quisiera sin embargo mencionar dos fenómenos que hoy dificultan la comprensión de la sexualidad a partir de la razón: la ideología del género y la banalización del tema.

El primero lo ilustro con un suceso reciente. En un museo de Viena, un

grupo de niñas y niños de unos siete a nueve años contemplaban el cuadro de la infanta María Teresa pintado por Velázquez. Me divertí al ver que la profesora ofrecía a las niñas un vestido de época, similar al de la princesa, con una especie de armadura metálica sobre la que se pone la falda. Las niñas lo iban probando y fotografiándose con orgullo. En un cierto momento, lo ofreció también a un chico, que se resistía, y le dijo: “anda, así puedes ser como Conchita Wurst” (cantante *transgender*). Hechos como este a veces no son bromas, sino adoctrinamiento de niños que aún no tienen capacidad de discernir. Se intenta negar las diferencias entre hombre y mujer, poniendo en duda una identidad esencial. El mismo Freud se sorprendería al ver que el concepto de sexo vuelve a ser un tabú, y es reemplazado por “género”, que más recuerda a su sinónimo “tela”, que se puede llevar o no y cambiar a voluntad.

El segundo fenómeno, más antiguo, es la banalización de la sexualidad, que lleva a numerosos jóvenes a no esperar el momento adecuado para iniciar la práctica sexual. Muchos psicólogos advierten los riesgos de estas conductas. Quemar las etapas con demasiada anticipación hace que se agoste no sólo el amor, sino el mismo placer, que termina por desaparecer. Al igual que la tierra explotada necesita cantidades crecientes de productos para volver a ser fértil, quien abusa de su cuerpo como mero objeto de placer, se hace esclavo de un imparable consumo de estimulantes, píldoras, imágenes... Sobre esta base surgen problemas o crímenes como la pornografía, la prostitución, la pedofilia: la “danza en torno al cerdo de oro”, con palabras de Viktor Frankl.

¿Cómo afrontar este panorama desde una visión de fe? Con el esfuerzo por conocer mejor la naturaleza humana, rezando por la familia y la identidad, con optimismo. La fe no es imprescindible para entender la sexualidad, pero creer en Dios y en el destino eterno del hombre ayuda a respetar el significado del cuerpo y saber esperar al amor en el matrimonio.

¿Por qué es importante que sacerdotes, educadores, formadores de centros religiosos y directores espirituales sean capaces de conectar la psicología con la vida espiritual?

Un conocimiento profundo del ser humano implica saber psicología, sin necesidad de ser psicólogos: será la ciencia de un buen padre o madre de familia. Con frecuencia, quien padece sentimientos de culpa patológicos, se adentra en la desesperación o la angustia, no acudirá en primer lugar a un médico o psicólogo, sino a un amigo, a un profesor, a un sacerdote. De aquí la importancia de estar preparados y saber encauzar, si el caso lo requiere, hacia otro tipo de ayuda.

Conocer bien el “instrumento”, mencionado al principio, permite orientar mejor para que se toque del modo adecuado. Por eso, quien acompaña a otros en su camino hacia la madurez humana y espiritual tiene la responsabilidad de formarse en la comprensión de la persona y de la moralidad. Así darán los consejos más certeros y sabrán discernir y encaminar. La auténtica autorrealización sólo es posible cuando se elige y actúa de acuerdo al bien moral.

¿Cómo saber si se necesita recurrir a un médico, a un psicólogo o a un sacerdote?

En algunos casos es sencillo, como cuando uno tiene dolor de estómago, o padece un delirio. En otros, es tan complejo que no es fácil contestar en pocas líneas. En muchas ocasiones son útiles el médico, que afrontará las enfermedades propiamente dichas; el psicólogo, que ayudará a descubrir y superar conflictos, a conocer posibles pensamientos distorsionados; y el sacerdote, que mostrará a Cristo como Modelo y será instrumento para que la persona reciba la gracia de Dios. No existen recetas siempre eficaces, pues cada persona es única e irrepetible.

Se pueden dar, de todos modos, algunos consejos. El primero es comprender cuál es el problema y su raíz de fondo que explica el síntoma: tantas veces alguna mala idea de nosotros mismos, considerarnos inútiles, sucesos pasados que atormentan, la incapacidad de perdonar. Si no se consigue con rapidez llegar a las causas, descifrarlas y aliviar las molestias, será más importante pedir ayuda especializada y dejarse guiar por las personas que nos quieren. Si hay síntomas como la desgana, la apatía, el exceso de nerviosismo, que se prolongan por semanas, a pesar de seguir los consejos de un sacerdote o director espiritual, puede ser prudente la consulta a un médico o psicólogo.

¿Cómo diferenciar los problemas psicológicos de las dificultades espirituales?

En el libro he intentado dar soluciones y sugerencias prácticas para afrontar distintas situaciones, que no siempre es posible diferenciar. Un problema psíquico puede desencadenar problemas espirituales y un problema espiritual puede favorecer trastornos psicológicos. La oración, el examen de conciencia sincero, la ayuda de un director espiritual que escucha con paciencia, consiguen habitualmente llegar al fondo.

Es clave valorar los aspectos del modo de ser, para determinar si son normales, si se pueden afrontar como defectos sin más, o si hay un trastorno de la personalidad que requiere de un especialista. Si hay

dificultades importantes de perfeccionismo obsesivo, escrúpulos, impulsividad, emotividad, susceptibilidad, celos, irresponsabilidad, abuso de sustancias o alcohol, excentricidades, es más probable que se necesite un médico o psicólogo experto. El punto que divide lo normal de lo patológico no es neto. Se puede considerar que un rasgo es anormal, cuando la persona sufre y hace sufrir, por su modo de ser o por las consecuencias.

La vida cristiana incluye necesariamente conceptos psicológicos y espirituales. Se apoya en la identidad personal, saber quién es uno, reconocerse limitado y finito, y la fe en que somos criaturas. Sobre esta realidad se asienta una autonomía no absoluta, que permite elegir los medios para el proyecto de existencia, que sólo es posible con esperanza: es decir, si creemos en una misión y confiamos en alcanzar la meta. En la cúspide se sitúan la autoestima y la caridad: sólo quien se sabe importante se desarrolla plenamente. El mayor motivo de autoestima es saberse queridos por Dios, ¡transformados en hijos suyos! Esta convicción permite salir de uno mismo hacia los demás, querer y comprender a todos.