



Entrevista al profesor Wenceslao Vial, sacerdote y médico, sobre su libro, de reciente publicación

¿Es posible diferenciar los problemas psicológicos de las dificultades espirituales? ¿Cómo se alcanza una personalidad madura? ¿Se pueden controlar la ansiedad y el estrés? Son algunas de las preguntas a las que el profesor **Wenceslao Vial** (psicologiaevitacristiana.com) responde en su libro [Madurez psicológica y espiritual](#).

Este sacerdote y médico, docente en la Pontificia Universidad de la Santa Cruz en Roma, asegura que “nuestra inteligencia y voluntad se asientan en el espíritu”. Cuando vivimos de acuerdo con ellas, sin dejarnos arrastrar por impulsos momentáneos, sentimientos o estados de ánimo, “somos más libres y equilibrados”. Asimismo, indica que “gran parte de la madurez consiste en comportarnos según lo que realmente somos y crecer en la dirección de un proyecto vital hecho propio: es decir, ser buenas personas”.

¿De qué forma el cuidado de la vida espiritual ayuda a la serenidad y

al equilibrio de las personas?

La dimensión espiritual refuerza la estructura de nuestra personalidad, hace que tiemble menos y resista ante los vientos o terremotos de las contrariedades. En ella se despierta la búsqueda del sentido de la vida y de lo que nos ocurre, que es el primer paso de la religiosidad: del anhelo innato que tenemos por Dios. Con ella también nos abrimos a quienes nos rodean. Esta apertura es propia de quien camina hacia la madurez y ha dejado de preocuparse solo por lo inmediato, por el “mío, mío...” de los niños pequeños.

Quien tiene la fortuna de encontrar a Dios y de aprender a quererle, ve más claro el objetivo de su vida. Se preocupa del presente con la esperanza de alcanzar una meta. Los cristianos, además, cuentan con Alguien que cambió la historia: por Él saben con certeza que Dios es bueno y misericordioso, que no pueden odiar a nadie en su nombre, que desea que le tratemos cada día y que nos espera en el cielo. Cristo es la fuente de serenidad, porque al conocer su ejemplo vemos quiénes somos y lo que estamos llamados a ser. Para muchos brilla un nuevo sol al leer el Evangelio, lo que requiere tiempo.

¿Y cómo se relacionan el espíritu y el equilibrio...?

Nuestra inteligencia y voluntad se asientan en el espíritu. Cuando vivimos de acuerdo con ellas, sin dejarnos arrastrar por impulsos momentáneos, sentimientos o estados de ánimo, somos más libres y equilibrados. Y en esto se descubre, paradójicamente, que el verdadero equilibrio requiere tensión: la tensión positiva de una persona que se esfuerza por tallar su modo de ser con la razón y la voluntad, por crecer en las virtudes, por amar, por perdonar, por sacrificarse en beneficio de otros.

¿Cómo se pueden diferenciar los problemas psicológicos de las dificultades espirituales?

El sufrimiento es similar. Una grieta en la dimensión física, psíquica o espiritual afecta a toda la persona. La angustia, el agobio, la pena o desconcierto de quien padece una depresión pueden ser iguales a las de quien no encuentra el sentido de su vida, o de quien solo piensa en sí mismo y cómo obtener placer; o quizá sean estos problemas, que llamaríamos espirituales, la causa de las molestias... De todos modos, quien pide luces a Dios, profundiza y estudia, conseguirá más fácilmente discernir por sí mismo y ayudará a otros con más eficacia. Este es uno de los motivos por los que he escrito el libro.

No hay recetas prefabricadas. En ocasiones es evidente un fallo psicológico de base, otras veces la razón del malestar se descubre en

un problema moral, o es la incoherencia, por ejemplo de una doble vida, la que nos rompe. En cualquier caso, habrá que tener en cuenta a la persona en su dimensión espiritual, su mundo de relación con Dios y con los demás, que puede ser normal o estar alterado por un proceso patológico o una deformación.

“Lo suyo parece un problema de conciencia moral”, le dijo un médico a una persona que vino a verme: sí es cierto, ¡cuánto bien puede hacer un comentario así! Y lo mismo he comprobado en el otro sentido: “Mira, lo que te pasa tiene seguramente muchas causas, pero te beneficiarás de un apoyo psicológico, o al menos duerme mejor, haz ejercicio regularmente, sonríe tres veces al día..”. Ante la duda, un buen médico o psicólogo sabrá orientar hacia un sacerdote a quien le pide auxilio; y un sacerdote o director espiritual, a su vez, sabrá orientar en algunos casos hacia un profesional de la salud.

Ansiedad, estrés... ¿Es posible aprender a controlarlo?

Es posible y necesario. Un poco de estrés o de ansiedad puede ser útil. Muchas veces nos han ayudado a estudiar con más decisión un examen o a correr para huir de un peligro. Otras, sin embargo, hemos experimentado el freno de los nervios: el pulso se acelera, se seca la boca y las palabras no vienen en el examen oral..., el sueño no llega a causa de ideas obsesivas, los pies no se mueven por el miedo paralizante ante un coche a toda velocidad..

El primer paso es no centrarse demasiado en el síntoma: cómo estoy, cómo me encuentro, cómo me siento; sino salir de uno mismo, mirar y servir a los demás. Luego, hay que cuidar algunos aspectos fisiológicos, como el sueño. Ayudarán la actividad física, un paseo agradable, las lecturas entretenidas (y no sólo “interesantes”), el cambio de actividades para no hacer siempre lo mismo.. Es importante disfrutar de la vida sin concentrarse en el “disfrute”, en el placer fácil y de poca duración, sino en la vida misma: no dejarla pasar soñando con alternativas. Y, en lo posible, afrontarla desde la mañana con buen humor: que no parezca, nos diría el Papa Francisco, que nos lavamos los dientes con vinagre.

Hay que identificar las causas del estrés: tal vez el activismo, una labor frenética que contamina el propio tiempo y no deja espacio para los demás. Cuando, a pesar de los esfuerzos, notamos el freno de los nervios, será conveniente una consulta médica, pues hay numerosos factores psicofísicos capaces de producir ansiedad, y muchos remedios.

¿Cómo se alcanza una personalidad madura?

Somos siempre personas y tenemos una personalidad: una forma de ser,

que nos define ante nosotros mismos y ante los demás. Se va impregnando en el cuerpo y en el alma. Gran parte de la madurez consiste en comportarnos según lo que realmente somos y crecer en la dirección de un proyecto vital hecho propio: es decir, ser buenas personas.

No es como la madurez de los vegetales, que avanza sin retroceder, al calor del sol. Hay gente madura que vuelve a estar verde, buenas personas que dejan de serlo. Se requiere esfuerzo y tiempo, es un proceso que dura toda la vida. Hay que armarse de paciencia. Lo logra quien se empeña hoy y ahora por ser quien es. Si se transcurren las jornadas en el aburrimiento y la inactividad, como una fruta colgada de la mata, quizá nos sorprenderemos un día en el suelo, tristes y agrios. Aún entonces hay remedio, pero es mejor prevenir.

Nosotros no maduramos solos. Necesitamos de cuidados, de educación, del tiempo de los demás... Primero del cariño de los padres, luego, de quienes nos rodean y de la sociedad. Cuando se pone en peligro la identidad de los niños, y se los confunde en aspectos esenciales, como hacerles dudar de si son hombres o mujeres, se les causa un daño enorme, como ha puesto hace poco de relieve el colegio norteamericano de pediatría.

¿Se pueden superar adicciones, como por ejemplo, a las drogas o internet?

Se pueden superar, pero sobre todo prevenir. Muchos esclavos de las drogas o de la pornografía le darían la razón a Aristóteles. Decía el filósofo que quien lanza una piedra, podría no haberlo hecho y eso estaba en sus manos; una vez tirada, sin embargo, ya no hay vuelta atrás... El vicio esclaviza, pues impide cortar con lo que hace daño, como el borracho que es incapaz de no beber. Hay, sin embargo, medios para arrancar las cadenas: el arrepentimiento, la ayuda de personas especializadas y una motivación grande.

Para esta motivación es clave la responsabilidad: saber que alguien espera una respuesta de nosotros. El amor a ese alguien hace descubrir medidas concretas. Quien quiere de verdad salir de una alergia, pone todos los medios: consulta al alergólogo, busca qué sustancias provocan la reacción..., qué medicamentos o vacunas aplicar... Quien desea superar la adicción, identifica el problema, se aleja de él, usa lo que está a su alcance para no seguir haciéndose daño a sí mismo y a su entorno. Si uno sabe que internet le perjudica, se cuida más. Un consejo eficaz es no acceder a internet al estar cansado, pues son momentos de defensas más bajas; y terminar el día dirigiéndose a un Tú real, a Dios y a quien queremos, y no a la masa anónima de las redes.

¿Es el inconsciente un espacio impenetrable?

En el ser humano no hay espacios o almacenes impenetrables. A veces se da demasiada importancia a recuerdos, imágenes, conflictos, traumas, que se dicen “reprimidos”, arrojados en un pozo oscuro de la psique. Se descuida, en cambio, el rico contenido consciente, al que todos tenemos acceso. Es verdad que en algunos casos hay elementos que desde las profundidades psíquicas hacen daño, y que en ocasiones se llega a ellos con la ayuda de expertos. Pero con mayor frecuencia, son aspectos bien claros y visibles los que causan tristeza, desasosiego, desesperanza... malestar psicológico.

Las mismas “profundidades” pierden oscuridad cuando entra en ellas la luz de Dios, el Espíritu Santo. El examen de conciencia cristiano, que no es introspección sino esfuerzo de sinceridad con uno mismo, con Dios, revela en la mayoría de los casos qué hace sufrir. Para esto es necesario el silencio, conseguir concentrarse y llegar a esas emociones que quizá fueron enterradas vivas, o a las faltas de coherencia que hicieron descarrilar hasta nuestros pensamientos.

¿Qué bueno es cortar con el exceso de ruido inevitable, con los mensajes y urgencias ineludibles, la publicidad interminable, los teléfonos móviles inapagables, los videojuegos impostergables!... Tantos “ables” que impiden oír a Dios y centrarse en lo importante. Con nuestras limitaciones y miserias, alcanzaremos la madurez, formándonos bien, rezando y con la ayuda de la gracia. Y para todo esto hace falta tiempo, que es mucho más que el oro.

Entrevista de **Rocío Lancho Garcia**, en zenit.org.