Religión y salud

Juan María Uriarte

INTRODUCCIÓN

1. La importancia del tema

Me siento dichoso de intervenir en este ciclo de conferencias organizado por la Escuela de Salud de Zamora y patrocinado por la Caja Rural de esta ciudad.

Esta dicha nace en primer lugar del relieve que tiene la salud en nuestro mundo. Los sondeos y las encuestas certifican que para las sociedades occidentales la salud ocupa el primer lugar en la escala de valores. Antecede a la familia, a la amistad, al bienestar, a la política, a la religión.

La dicha de intervenir se debe en segundo lugar a la importancia del tema que se me ha asignado: Religión y Salud. Desvelar cómo y por qué la Religión puede influir en la salud personal y social interesa no sólo a los creyentes, sino también a muchos otros ciudadanos. Resulta especialmente provechoso para los profesionales de la salud física, psicológica y social.

Un tercer motivo acrecienta en mí la dicha de participar en este foro: su promotor y su alma, el Dr. Diego, constituye para mí una persona entrañable y respetable.

2. El carácter cívico de su tratamiento

Quiero reconocer en mi exposición el carácter cívico de este foro. Mi conferencia no puede ser una catequesis cuaresmal o pentecostal. La ofrece un creyente que es pastor de la Iglesia. Pero se propone brindarles una reflexión que no supone la fe en todos los oyentes. En consecuencia su discurso no se fundamenta en razones teológicas, sino en la ciencia y experiencia comunes a creyentes y no creyentes.

3. Los cuatro capítulos de exposición

Voy a desarrollar el tema que se me ha confiado a través de los siguientes capítulos.

En el primero, denominado: "Qué Religión y qué Salud", voy a esclarecer someramente los dos términos clave de mi exposición: ¿A qué Religión y a qué Salud

voy a referirme en esta conferencia? He aquí la pregunta a la que este apartado intenta responder.

En el segundo capítulo llamado: "La Religión ¿es saludable o patógena?" quiero recoger sucintamente cuatro visiones diferentes acerca de la relación existente entre Religión y Salud. La primera defiende que la Religión es patógena, enemiga de la salud integral de la persona. La segunda sostiene que Religión y Salud son como dos círculos que no se comunican entre sí: no se interfieren ni para bien ni para mal. La tercera estima que la Religión bien orientada repercute positivamente en la salud existencial, psíquica y física de las personas, al mismo tiempo que sostiene que las personas no creyentes tienen para asegurar su salud integral otros resortes existenciales diferentes de la Religión. La cuarta afirma que la Religión es no sólo saludable, sino necesaria para la salud. La ausencia de Religión debilitaría la salud integral de las personas.

En un tercer capítulo titulado "Qué tiene que ver la Religión con la Salud" me propongo exponer que la promoción de la salud integral de las personas y de los pueblos es parte de la tarea que Jesús cumplió en su vida terrena y encargó para siempre a su Iglesia.

En un cuarto y último capítulo que se denomina: "Qué tiene que ver la Salud con la Religión?" intentaré enumerar las aportaciones que una Religión auténticamente vivida brinda a la salud física, a la salud psicosocial y a la salud existencial.

I. QUÉ RELIGION Y QUÉ SALUD

Religión y Salud son dos palabras que parecen tener un sentido claro y preciso. Pero no es así. Basta consultar en varios Diccionarios la palabra Religión para comprobar que en cada uno de ellos esta palabra tiene contenidos diferentes. Basta asomarse al debate que existe hoy en el mundo médico acerca de la manera de concebir la Salud para verificar que la palabra Salud no significa lo mismo para todos. ¿Qué es la Religión? ¿Qué es la Salud? He aquí dos preguntas que resultan pertinentes. Naturalmente no pretendo zanjar estos dos debates. Pero para que mi exposición tenga un sentido preciso tengo que explicar qué entiendo en esta conferencia por Religión y por Salud.

1. El concepto de Religión

Al hablar de Religión me refiero principalmente a la Religión Cristiana vivida en el seno de la comunidad católica. En una sociedad en la que la Religión predominante y casi exclusiva es la Religión Católica, es razonable preguntarse qué repercusiones positivas o negativas tiene esta Religión en la Salud de las personas y de la sociedad. La referencia principal a la Religión Católica no es, sin embargo, una referencia exclusiva. Cuanto afirmo de la Religión Católica puede aplicarse en buena medida a toda Religión que reúna estas características: a) que acepte a Dios como el Valor Absoluto para la persona, para la humanidad y para el mundo. b) que descubra, en ese Valor Absoluto un Rostro, una Persona. c) que conciba que esa Persona es ante todo amor y quiere el bien, la libertad y el crecimiento de todos los seres. d) que confiesa que Dios toma la iniciativa de acercarse al ser humano para sanarlo y perdonarlo. e) que profesa que Dios alimenta en las personas la voluntad de amar y servir y la esperanza.

No todas las religiones antiguas ni modernas se atienen a estos parámetros. Hay religiones orientales que desdibujan el rostro personal de Dios. Hay religiones africanas que encogen al hombre con el miedo a los espíritus. Hay religiones de pueblos pastores para quienes Dios es alguien lejano que no se aproxima a la vida de

los hombres. Hay religiones modernas (como el New Age) cuyos caracteres principales consisten en sentirse bien en la propia piel de cada uno y en carecer de todo reclamo ético y de toda experiencia comunitaria. No nos referimos aquí a estas religiones claramente deficitarias, aunque no negamos que producen en sus adeptos algunos efectos terapéuticos. La peor religión es la falta de toda religión. Las grandes tradiciones religiosas de la humanidad (judaísmo, mahometismo, hinduismo, cristianismo) cumplen, en mayor o menor medida, estos requisitos. La fe católica los cumple de manera eminente. Quienes creemos en Jesucristo sabemos que la Religión Cristiana vivida en la comunidad eclesial es la más profundamente humana. Pero los especialistas más competentes, sean o no creyentes, están de acuerdo en considerar al cristianismo como una de las cimas más altas (si no la más alta) de la historia de las Religiones de la humanidad.

2. El concepto de salud

Para delinear el concepto de salud que subyace a esta conferencia adoptamos en principio la definición ofrecida por la O.M.S. "La salud es un estado de perfecto bienestar físico, mental y social y no sólo ausencia de enfermedad". Esta definición significa un progreso con respecto a concepciones anteriores. Pero es muy debatida en nuestros días por los especialistas. Entre nosotros el Dr. Diego Gracia (Universidad Complutense) y el X Congreso de médicos y biólogos catalanes recogen acertadamente sus insuficiencias. Nosotros ofrecemos aquí un concepto de salud que quiere asumir y mejorar la definición de la O.M.S. con otras aportaciones.

a) *La salud no es simple ausencia de enfermedades*. No estar enfermo no es lo mismo que estar sano. Hay personas que no están enfermas, pero que tampoco están sanas. No viven de forma saludable (por ejemplo: un adulto que abusa del trabajo o un joven que derrocha su salud). La salud es un modo de vivir

b) *La salud no se reduce a la salud física*. Un organismo exuberante puede estar afectado por una enfermedad psicológica (por ejemplo: una neurosis obsesiva o una depresión).

c) *La verdadera salud humana no es simple bienestar*. Una persona puede sentir bienestar tomando abusivamente alcohol; pero ese bienestar no es salud humana. Otra persona puede sentirse bien disfrutando de las oportunidades que le brida una sociedad injusta u opresora. Pero esa insensibilidad no es sana. El bienestar es, a lo sumo, uno de los indicadores frecuentes de la salud; pero ni constituye por sí mismo la salud, ni es siempre síntoma infalible de la misma. Es importante subrayarlo en nuestros días. Como nos recuerda el Dr. Diego Gracia, en esta sociedad del bienestar en la que vivimos, tal bienestar puede convertirse en el valor máximo. Cuando esto sucede juzgamos bueno lo que produce bienestar y malo lo que produce malestar. ¿No está sucediendo este fenómeno en nuestros días?

d) *La auténtica salud humana entraña asimismo una salud social*, es decir, unas relaciones positivas con la familia, el entorno profesional y la sociedad. Tales relaciones suponen un sujeto sano y postulan una sociedad que no sea insana. Para bien y para mal la influencia de la sociedad en el individuo es muy importante. Una sociedad enferma suele ser patógena en la salud de las personas.

e) La salud humana conlleva no sólo una relación positiva con la sociedad, sino además *una equilibrada relación con la naturaleza*, es decir, una vida ecológica. El tratamiento abusivo del aire, del agua, de los animales, de las cosas es signo de una vida insana y hace cada vez más insana la vida en el planeta.

f) *La salud humana es "aquella manera de vivir que es autónoma, es solidaria y es gozosa*". Ser autónomo consiste en no estar mutilado por servidumbres exteriores o interiores. Ser solidario equivale a estar bien integrado en la comunidad humana. Ser dichoso

consiste en estar reconciliado con la imagen de mí mismo, asumir mi pasado, afrontar el presente y mirar con esperanza el futuro.

g) *La salud humana no es estática, sino dinámica*. No es un estado conseguido sino un proceso que tiende a irse desplegando hasta desarrollar las diferentes potencialidades dormidas en la persona. Es un desarrollo continuo de la persona en todas sus dimensiones y en todos sus dinamismos (físicos, psíquicos, sociales, morales, religiosos).

h) *No hay salud humana si no hay dirección en la vida*. El hombre puede enfermar por falta de objetivos. Las depresiones de mujeres no muy afortunadas en su matrimonio que no tienen ya nada que hacer en la vida y caen en esta enfermedad cuando sus hijos se valen por sí mismos es un indicador de esta necesidad. "Mi corazón está triste porque no sabe de dónde le están llamando" (Tagore). El ser humano necesita un proyecto vital, una escala de prioridades, un sentido para su existencia.

II. ¿CREER ES SALUDABLE O PATOGENO?

La Religión comprendida en los términos indicados favorece o entorpece la Salud tal como nosotros la entendemos? A lo largo de la historia reciente la pregunta ha recibido diferentes respuestas. Examinémoslas.

1. "La Religión es enemiga de la Salud"

Todo un elenco de autores, sobre todo a partir de Freud, sostienen esta afirmación. a) Freud, ateo desde su juventud, considera a la Religión como una de las producciones culturales más importantes de la humanidad. Reconoce asimismo que la religión monoteísta ha sido un factor de espiritualización de la humanidad. Afirma incluso que la Religión colectiva defiende a muchas personas de caer en la neurosis individual. Pero a pesar de este reconocimiento tiene un concepto peyorativo de la Religión, porque el origen de la misma no es genuino, sino inauténtico.

Dos son, para él, los principales focos originarios de la Religión. Uno es la ilusión. (cf. "El porvenir de una ilusión"). El ser religioso es un ser inmaduro. Lleva dentro de sí un componente infantil. Este componente se manifiesta en que "sueña mucho y puede poco". Sueña que son posibles metas altísimas. Experimenta que le es imposible alcanzarlas. Estos sentimientos contradictorios le conducen a imaginarse ilusoriamente la existencia de un Dios que le promete el cumplimiento de sus deseos fantásticos y le consuela de la frustración consiguiente a su impotencia. Creer y confiar en Dios es, por tanto, mantenerse en una actitud infantil. Si estar sano es ir desplegándose y madurando, la Religión es nociva para la persona. La Religión es una manera histérica de situarse ante la realidad.

El segundo foco originario es la culpabilidad (cf. "Totem y tabú"). Sentirse culpable es una de las expresiones fundamentales del ser humano. Freud explica este sentimiento recurriendo a la historia de la humanidad desde sus orígenes y a la biografía temprana de los individuos. La Religión es un esfuerzo de desembarazarse de este sentimiento de culpabilidad mediante la expiación, el sacrificio y la plegaria a Dios. En el límite, la persona escrupulosa que intenta una y otra vez reconciliarse con Dios sería para Freud el prototipo del hombre religioso.

Pero así como el escrupuloso no logra apartarse de sus obsesiones, sino que, al contrario, cuanto más intenta reconciliarse, más culpable se siente, el hombre religioso queda atrapado en ese mismo sentimiento de culpabilidad del que quería desembarazarse a través de la práctica religiosa. Tal práctica es, por tanto, pariente de la neurosis obsesiva. Por ello es nociva para la persona: le resta alegría de vivir y le

polariza en sí mismo. La culpabilidad que la Religión lleva en su seno suele convertirse en agresividad contra uno mismo y en resentimiento contra los demás.

b) Freud escribió acerca de estos temas sobre todo entre el año 1913 y el 1939. Pero otros psicoterapeutas de la década de los 80 y de los 90 sostienen tesis análogas. El Dr. Koenig en un libro sumamente interesante titulado "Is Religion good for your health?" ("¿Es buena la Religión para su Salud?") New York-London-Haword Press 1997, publicado el año pasado recoge un buen ramillete de autores que sostienen que la creencia y práctica religiosa producen en las personas, alguno de estos efectos negativos:

- rebajan el sentido crítico.
- dificultan la aceptación de sí mismo.
- fomentan la excesiva dependencia de los demás.
- promueven la intolerancia.
- dispersan a las personas de afrontar sus problemas.
- favorecen el fanatismo.
- disminuyen la capacidad de asumir riesgos.
- abren el camino a las neurosis obsesivas.
- propician la depresión.

El autor analiza punto por punto estas afirmaciones y llega (págs. 109-112) a la conclusión siguiente: No es la Religión la que produce la neurosis, sino que la neurosis inclina al sujeto a subrayar selectiva y unilateralmente algunos aspectos de la religión, como el temor, la culpa o el rigor moral separando estas vivencias parciales del conjunto del mensaje. La mayoría de los casos estudiados por los autores que sostienen los efectos negativos de la Religión pertenecen a sectas en las que el abuso de los sentimientos y la devoción absoluta a un líder provoca, en personas de una débil estructura mental, fenómenos patológicos.

Hemos de añadir, con todo, que cuando los educadores religiosos están afectados por alguna patología en su manera de ser suelen transmitir a las jóvenes generaciones una visión unilateral y deformada de la vivencia religiosa. Tal visión puede provocar trastornos como los escrúpulos o el afán perfeccionista. Y es preciso añadir que ha habido épocas en el pasado en las que la pastoral de la Iglesia subrayaba unilateralmente aspectos como el miedo a la condenación o el rigorismo moral, que acababan pasando a la sangre de muchos creyentes. En cada época la pastoral que se realiza en la Iglesia tiende a determinadas "fijaciones". Ha de mantenerse vigilante frente a ellas.

2. "Religión y salud: dos mundos independientes"

En el ambiente médico y en el ambiente pastoral está muy extendida la convicción de que Religión y Salud son dos mundos no sólo autónomos, sino independientes.

Un valioso trabajo del Profesor Mac Guire ("Concilium", marzo 91) analiza con perspicacia la filosofía y el comportamiento de la actividad médica. Hasta ahora la medicina en general ha centrado más su atención sobre las enfermedades que sobre los enfermos. Trata de identificar los **trastornos** del organismo enfermo más que el malestar de la persona. Intenta buscar causas (etiologías) específicas para cada enfermedad y no los motivos que con frecuencia hacen enfermar a una persona (crisis personales, familiares, laborales). Se ha despreocupado del sentido que aquella situación tiene para el paciente. Médicos y pastores en general tienden a pensar que los apoyos de la familia, de la religión, de las relaciones humanas pueden ser valiosos en sí mismos, pero tienen poco que ver con la curación o el agravamiento de los

pacientes. Olvidan que la enfermedad física es, con alguna frecuencia, una manera de expresar somáticamente una aflicción psíquica de la persona y en otras ocasiones una protesta existencial ante la dureza de la vida. En otros casos suelen ser una manera de mostrar la negativa a seguir luchando y soportando.

Felizmente hoy la medicina se hace más sensible a la persona entera del paciente. Hemos avanzado mucho desde los primeros escarceos de la medicina psicosomática de M. Balint. La pastoral por su parte redescubre los efectos curativos de la fe vivida. Así lo comprobaremos en la tercera parte. Pero el camino que nos queda para asimilar estas convicciones básicas es todavía muy largo.

3. "La Religión tiene repercusiones bienhechoras sobre salud"

Los prohombres de la gran escuela americana de la psicología humanista (Allport, Maslow) sostienen que el hombre necesita para madurar algo que dé unidad, dirección y motivación a su vida. Ese algo es un objetivo último, un valor supremo, un ideal máximo. Sin este algo, la vida se torna ciega, fragmentaria, incoherente, desmotivada. En las personas religiosas tal objetivo, valor o ideal se identifica con el Dios personal al que adoran y aman. Dios es, pues, para las personas religiosas, fuente de salud puesto que favorece la lucidez, la unidad interior, la coherencia, la motivación para vivir. "El hecho religioso difiere de otros valores principalmente por su carácter abarcador: regula toda la vida" (Allport. "La Personalidad". Herder 1996. pg. 360).

Pero estos mismos autores, al tiempo que reconocen que hay maneras insanas de vivir la religión, consideran que existen muchas personas no religiosas que están adheridas a otros valores e ideales que cumplen en su vida el mismo papel que el que Dios juega en la vida de los auténticos religiosos. "No debemos caer en el error de suponer que la Religión es el único sentimiento unificador... aunque es idealmente el más apropiado para conferir unidad a la persona" (ib. 361).

En esta misma línea de pensamiento podemos situar a mi maestro y amigo Vergote, primera figura europea en psicología de la Religión. La Religión es para él un gran factor madurador de la persona; pero en esta sociedad hay muchos factores que nos inclinan a cuajar en la indiferencia religiosa ("El ateísmo contemporáneo", vol. I, pg. 479). No por ello todas estas personas renuncian a su madurez humana. Pueden buscarla y encontrarla guiados por otros valores e ideales (cfr. su artículo Psychologie de l'atheisme).

Un autor bien conocido puede alinearse de alguna manera en esta misma corriente: Erich Fromm (cf. "Psicoanálisis y Religión", 1987). No aprecia demasiado la fe en un Dios personal. Pero considera que el hombre para ser sano necesita tener una serie de valores como son la libertad, la iniciativa, el amor a todas las criaturas, el sentimiento de estar vinculado a toda la realidad. A este conjunto de valores, estén o no vinculados con la fe en un Dios personal, lo llama religión humanística, en contraposición a la religión autoritaria que adora y se somete a un Dios, poder invisible que pide obediencia y genera culpabilidad y miedo.

4. La Religión es necesaria para salud de la persona

Es bien conocida la tesis del gran psicólogo C. G. Jung, según la cual, "de entre todos mis pacientes que han alcanzado la mitad de su vida no he encontrado ninguno en el que el problema decisivo no fuera su actitud religiosa... Nadie se cura de verdad si no llega a recuperar dicha actitud". Pero la Religión para Jung es la manera de relacionarse con el fondo último e íntimo de s mismo. Dios no es para él una persona distinta del sujeto que se dirige a Él.

Más nítida es, en cambio, la posición de dos conocidos autores.

a) **V. Frankl** ("La presencia ignorada de Dios". Ed. Rialp).

Es un psicoanalista austríaco fundador de una Escuela muy renombrada. Confinado por los nazis en el campo de concentración de Auschwitz, tuvo la experiencia de que quienes en aquel lugar de crueldad y desesperación sabían dar un sentido religioso a su vida tenían una dignidad, una entereza, una humanidad y una capacidad de no generar resentimiento mucho más finas que los que, faltos de actitudes religiosas, no encontraban en aquella situación más que absurdo y sinsentido. Toda su vida ulterior, ya libre de la pesadilla nazi, consistió en desarrollar esta intuición.

V. Frankl defiende que, así como en otros tiempos la mentalidad y las costumbres sociales tenían reprimida la sexualidad, que no tenía otro remedio que buscar clandestinamente su satisfacción, en nuestros días el ambiente social dificulta mucho a la gente el encontrar el sentido de su vida. El sentido último y definitivo de la vida es Dios. Podemos por tanto hablar, según él, de que el sentido de Dios está reprimido en nuestra sociedad occidental. Dios ha pasado al inconsciente reprimido del hombre occidental.

Esta represión del sentido de Dios es la causa de buena parte de las neurosis de nuestro tiempo. El hombre es un ser religioso por naturaleza. Cuando su condición religiosa no puede formularse internamente ni expresarse externamente, sufre una distorsión que se revela en la neurosis. Surge la angustia, la obsesión, la intranquilidad crónica, los trastornos psicosomáticos, la depresión.

b) **Albisetti**

Es un prestigioso psicoanalista italiano, que se aproxima a la posición antedicha. Según este autor el "deber morir" marca al ser humano de manera decisiva. El psicoanálisis y la psicoterapia no tienen es sí mismos respuesta a esta condición básica del hombre. Al contrario, suponen implícitamente que el hombre es simplemente un ser creativo, consciente de su potencia. Lo que tendrían que suponer para ser profundamente efectivos es que el hombre es un ser trabajado por la conciencia de tener que morir. Ahora bien: no hay otra manera humana de digerir sanamente esta consciencia que abrirse a la trascendencia. La profesión y la práctica de la Religión son el modo de abrirse a ella. Sin esta apertura el hombre queda azotado por sus principales ansiedades y sus temores más básicos ("Guarire con la meditazione cristiana" pgs. 5-6. Ed.Paoline 1995)-

III. QUÉ TIENE QUE VER LA RELIGION CON LA SALUD

¿Puede una Religión desentenderse de la salud física, psíquica y social de los hombres y mujeres concretos de nuestro mundo? ¿Puede justificarse esta Religión afirmando que lo suyo es la salvación eterna? No desde luego la religión cristiana. Jesús no concibió así la relación entre la salud y la salvación. La comunidad que intenta prolongar la salvación que Jesús ofreció tendrá que atenerse al modelo de Jesús.

1. Jesús y la salud

De la mano de J. A. Pagola ("Es bueno creer". Paulinas 1996) contemplamos ahora el Evangelio con una mirada que puede ser común a los creyentes y no creyentes. Una sexta parte del Evangelio de Marcos está dedicado a relatar la actividad sanante de Jesús. Podemos decir con Mateo que Jesús pasó por este mundo "anunciando el Evangelio y sanando a las personas" (Mt 9,35). Un capítulo importante de esta sanación consiste en el combate que él entabla para corregir posiciones religiosas

duras y fanáticas, para incorporar a las prostitutas y publicanos a la comunidad religiosa de Israel, para liberar de la culpabilidad y de la esclavitud de los vicios, para promover una conducta moral más auténtica, para evitar las desigualdades económicas injustas.

Otro capítulo importante de esta sanación son las curaciones. La curación de las personas pertenece a la misión de Jesús. Él anuncia y ofrece la salvación promoviendo vida saludable. Las curaciones que Jesús realiza son signo privilegiado de la salvación integral y total que Jesús aporta. Son un símbolo expresivo, una parábola gráfica, de la salvación que él predica y produce. Estas curaciones muestran que el Dios de Jesús es el Dios del bien y no del mal, de la creación y no de la destrucción, de la salud y la vida, no de la enfermedad y la muerte. En otras palabras: Jesús pone en marcha un proceso de sanación individual y social.

¿Cuáles son los principales caracteres de la salud que promueve Jesús?

a) es una **salud integral** (Mt 4,4-6). No se reduce a curar un órgano o un organismo. Quiere reconstruir enteramente a la persona, hace emerger un hombre más sano. Jesús cura al hombre en su raíz más profunda, en su corazón. Jesús busca la transformación del corazón del hombre a través de su conversión y del perdón de sus pecados.

b) es una **salud liberadora**. (Lc 13,12; Mc 1,23-28). Jesús intenta desbloquear a la persona encadenada y unificar a la persona fragmentada, reconciliándola consigo misma, con los demás y con Dios.

c) es una **salud responsable**. (Mc 10,52; Jn 5,6). Jesús pone en pie a las personas pecadoras que al tiempo que piden su sanación colaboran ellas mismas en conseguirla. El no les dice "resígnate", sino "colabora". Jesús despierta el deseo de sanación y las fuerzas de sanación que existen en las personas.

d) es una **salud no idolatrada** (Mc 8,35). El bienestar físico no tiene la última palabra para Jesús. No hemos de vivir para cuidarnos, sino cuidarnos para vivir como hermanos e hijos de Dios. Esta es la "filosofía" de Jesús. Hay bienes por los cuales vale la pena arriesgar el bienestar, la salud e incluso la vida. Hay una manera sana de perder la salud y la vida: perderla por el Evangelio. Jesús mismo es el ejemplo máximo.

Permítasenos, al llegar aquí, una breve reflexión de cuño teológico. En la salud crucificada de Jesús se manifiesta y se encarna el amor infinito de Dios al ser humano. Esta salud crucificada por amor es para los creyentes el juez más implacable y el libertador más radical de cualquier salud deshumanizada por el egoísmo, la insolidaridad, la insensibilidad, el miedo o el deseo de bienestar a cualquier precio.

e) es una **salud ofrecida a los más débiles** (Jn 5,7). Es un hecho cierto que Jesús sana preferentemente a los más débiles. El amor al desvalido, al marginado, al último ocupa el centro de la intención sanadora de Jesús. El quiere mostrarles que son dignos de amor. Con su conducta sanadora Jesús pretende decir a todos ellos que Dios los ama de modo especial precisamente porque son desvalidos. La conducta de Jesús es un signo de que Dios no abandona a los últimos de la tierra.

f) es **una salud abierta a la salvación** (Jn 11,25). La salud humana es siempre vulnerable. Está abierta a la enfermedad, al desgaste, al envejecimiento y a la muerte. Por eso, tarde o temprano surge la pregunta: "¿qué va a ser de mí en ese trance?", "¿qué hay después de esta vida?". Jesús anuncia que la salud que él ofrece es signo y parte de una salvación más total porque es definitiva. Se prolonga y se hace plena más allá de la muerte.

2. La Iglesia y la Salud

La comunidad de los cristianos se identifica a sí misma como continuadora de la tarea de Jesús. No puede olvidar esta dimensión sanante de su misión salvadora.

Es esencial para la Iglesia anunciar el Evangelio; pero es también esencial la tarea de sanar. La Iglesia ha desarrollado mucho el mandato: "Id y enseñad". Ahí está, para comprobarlo, la predicación, el magisterio eclesiástico, el cultivo de la teología. La Iglesia ha cuidado mucho el mandato: "Id y bautizad". Basta observar el despliegue del culto en las tareas pastorales. La Iglesia no siempre ha desarrollado tanto el mandato: "Id y sanad". No siempre ha estado tan atenta a sanar como a predicar y a bautizar. En una sociedad como la nuestra no basta predicar las promesas del Evangelio. Ni es suficiente exponer la moral evangélica. El Evangelio debe ser experimentado también como fuente de vida sana, como estímulo para el despliegue de todas las riquezas de la persona y de la sociedad. No se trata de confundir la Religión con la medicina. Se trata de extraer todas las posibilidades "terapéuticas" que tiene la Religión sin convertirla en un simple auxiliar para la consecución de una dimensión de la salud.

Esta tarea de la Iglesia puede concretarse en los puntos siguientes:

a) la **predicación** de la Iglesia debe estar atenta a que muchos de sus oyentes necesitan más ser sanados que juzgados. Debe denunciar el mal, pero debe sobre todo alentar y exhortar a procurar la salud integral y la salvación mediante el recurso a la misericordia de Dios. Debe ofrecer un concepto de salud que sea más que bienestar y que esté abierto a la salvación. Debe predicar la obligación que tenemos de cuidar nuestra salud integral y la de los demás. Debe denunciar las condiciones sociales inhumanas que generan hambre, sed, incultura, enfermedades infecciosas, hastío, esclavitudes.

b) los **gestos litúrgicos de la Iglesia**, bien celebrados, tienen fuerza sanante, consoladora, reconciliadora. Baumgartner en su monumental obra "Psicología Pastoral" (Ed. Desclée 1997) recién traducida, desvela esta virtualidad terapéutica de los gestos litúrgicos (pgs. 141-144). Los gestos litúrgicos son gestos de adoración pero también son gestos de sanación. Reproducen la sanación que Jesús operó en los dos discípulos en el camino de Emaús. Traen esperanza, alegría, fe, amor.

c) la **entrega de los cristianos** a las tareas de la medicina, de la educación, del consejo, de la visita a los enfermos, de la acogida a los averiados, de la integración de los marginados, de la liberación de los oprimidos por la vida debe ir traspasada por esta voluntad de sanar al hombre y la mujer heridos de nuestra sociedad. Todo este trabajo es una actualización de la misión sanante de Jesús.

No; la organización y desarrollo admirables de la medicina no han cancelado la misión curativa de la Iglesia. Tal vez las heridas no sean exactamente las mismas. Pero el número de heridos y la intensidad de la expectativa de sanación no han remitido. La Iglesia tiene ahí un gran espacio para ejercer la misericordia.

IV. QUÉ TIENE QUE VER LA SALUD CON LA RELIGION

Una Religión que no se preocupa de la salud descuida parte de su misión. Pero una salud que descuida las aportaciones de la Religión es una salud miope que se comprende deficientemente a sí misma.

Quiero iniciar este último apartado formulando una convicción firme que albergo no sólo como creyente sino como estudioso de esta materia: una Religión auténtica es fuente ordinaria de salud integral. Favorece la salud social, la salud psíquica e incluso la salud física de las personas y de los grupos. Promueve una manera saludable de

vivir no sólo en los días de la salud, sino también en los días de la enfermedad. Suscita actitudes sanas no sólo ante las condiciones favorables de la vida sino también ante los desfavorables y ante la misma perspectiva de la muerte.

He deslizado deliberadamente una palabra en mi afirmación anterior: fuente ordinaria de salud integral. No me voy a referir a los acontecimientos extraordinarios en los que la Religión produce Salud. Como creyente sé que Dios puede intervenir por vías extraordinarias. Los mismos increyentes se encuentran con estos fenómenos extraordinarios aunque no los atribuyen a la intervención de Dios. Me voy a referir al influjo ordinario, diario, general que ejercen la fe y la práctica religiosa auténticas en la salud de las personas religiosas.

No hace falta recurrir a convicciones mágicas ni a intervenciones milagrosas de Dios para explicarse este hecho evidente. La razón es hoy bien clara: el hombre no es un compuesto cuyas partes sean independientes entre sí. Es un todo unitario cuyas dimensiones se condicionan e influyen mutuamente. El cuerpo influye en el espíritu y viceversa. El psiquismo influye en el organismo y viceversa. La vida religiosa influye en la vida moral y viceversa. El estado físico y psíquico influyen en la vida religiosa y viceversa. El hombre no es un conglomerado de compartimentos estancos. El hombre es un "sistema". Voy a dividir mi exposición en tres puntos.

1. Religión y Salud psicosocial

a) Las "enfermedades modernas"

Hay en medicina un capítulo denominado "enfermedades modernas", que tienen un origen psicosomático. Enfermedades cardíacas y circulatorias, angiopatías cerebrales, trastornos nerviosos y digestivos tienen su origen en la angustia, en el estrés, en la tensión y en los conflictos y contradicciones de la vida moderna. El 40% de la mortalidad de nuestros días se debe, según el Profesor Beinert, al infarto cardíaco, al cáncer de pulmón, a la cirrosis hepática, a la diabetes y a los accidentes en la carretera. En todas las demás enfermedades la mortalidad disminuye; en éstas aumenta cada día. Todas ellas están provocadas directa o indirectamente por un estilo de vida insano. El abuso en el comer, en el beber y en el fumar, la falta de descanso suficiente, el escaso ejercicio físico, la contaminación urbana y la trepidación extenuante y alocada de la vida moderna están produciendo estos graves efectos.

La fe religiosa inspirada en el Evangelio influye indirectamente en el debilitamiento de estos factores de riesgo. Ella motiva a las personas a tener una relación moderada con la comida, el alcohol o el tabaco. Favorece la serenidad, ayuda a relativizar problemas que nos angustian en exceso. Nos interpela para que no nos dejemos llevar desmesuradamente de la prisa nerviosa de nuestro tiempo. Nos ayuda a encajar y dar sentido a las frustraciones que padecemos en la vida diaria. En suma, la Religión es causa indirecta de salud psicológica.

b) Otras influencias patógenas de nuestra sociedad

Una sociedad es sana en la medida en que responde a las necesidades de todas las personas y favorece su desarrollo humano. Una sociedad está enferma y es fuente de enfermedad cuando lejos de posibilitar estos objetivos los hace difíciles. Apuntemos algunos signos de la enfermedad de nuestra sociedad.

• *La patología de la abundancia*

Una sociedad que nos empuja fuertemente a vivir en la abundancia nos conduce a comer y beber demasiado. Debajo de esta especie de bulimia se esconden con frecuencia la ansiedad o el aburrimiento. Comemos y bebemos demasiado porque estamos ansiosos o porque estamos aburridos. El exceso en el comer y en el beber

atrofia nuestra capacidad de pensar, de sentir, de crear. Las satisfacciones excesivas reducen la capacidad de gozar.

Una sociedad que nos impulsa a vivir en la abundancia nos lleva casi irremisiblemente al consumismo. El comportamiento consumista se caracteriza por tres rasgos. Por un lado, crea una dependencia respecto de muchos objetos que no son absolutamente necesarios. Por otro lado desplaza la satisfacción al acto mismo de comprar y consumir. El consumista vive obsesionado por comprar y comprar y consumir vestidos, coches, libros, revistas, televisión. Necesita, en fin, procurarse la satisfacción inmediata de su deseo. La espera se le hace inaguantable. Para el consumista: "el mundo es una gran manzana, una gran botella, un gran pecho. Nosotros somos los lactantes, los eternamente expectantes y los eternamente desilusionados" (Erich Fromm).

La verdadera Religión nos educa en la sobriedad y nos ayuda a ser sobrios para compartir. De este modo contribuye a nuestra salud social.

• *El vacío existencial*

Es la neurosis más grave de nuestro tiempo. En una sociedad occidental llena de medios para vivir, a muchos les faltan los motivos. No tienen para quién y para qué vivir; por qué superarse, entregarse, trabajar, amar y gozar. Entonces la vida se arrastra. Lo único que nos queda es "funcionar". Funciona tu cuerpo? Funciona tu matrimonio? Funciona tu negocio? Este vacío existencial es en palabras de Jung "el sufrimiento del alma que no ha encontrado sentido". La Religión verdadera es la máxima instancia de sentido. Todo encuentra al final sentido en una fe acendrada y auténtica, incluso lo más duro de digerir. Este trabajo de duelo es muy costoso ante ciertas desgracias. Pero un creyente auténtico tiene más resortes para asumir la negatividad de la vida sin sucumbir ni al cinismo ni a la desesperación.

• *La incapacidad de comunicarse*

Resulta paradógico que en este mundo en el que los medios de comunicación social parecen llegar a todo, el hombre y la mujer modernos experimentan especiales dificultades para comunicarse en profundidad. El intercambio sexual es muchas veces la satisfacción de dos soledades concertadas. El amor es confundido con el deseo erótico.

Ya el fundador del psicoanálisis afirmaba: "Amar y ser amado es el principal remedio contra todas las neurosis". Y ¿qué es la Religión auténtica sino una comunicación amorosa con Dios y con los demás? Una persona religiosa es aquella que cree en el amor de Dios y lo ha experimentado en alguna medida. Es una persona que se siente amada por Dios e inclinada a devolverle ese amor en la plegaria y en el servicio a los demás. El amor de Dios le induce a comunicarse en la pareja, en la familia, en el trabajo, en la sociedad, en la comunidad cristiana.

2. Religión y Salud existencial

Las grandes aspiraciones humanas

Abraham Maslow, ("Motivation and personality". N. York 1954. Ed. Harper) tras enumerar las necesidades orgánicas del hombre, pasa a describir las grandes aspiraciones existenciales que se albergan en el corazón humano: la seguridad, la pertenencia, el amor compartido, la estima y el aprecio, la realización de sí mismo. No podemos describir con sus palabras la riqueza contenida dentro de cada una de ellas. Pero sí podemos afirmar con el autor que los trastornos de la persona provienen de la insatisfacción de alguno de estos niveles de la existencia. Tales niveles están, para él, jerarquizados según la lista precedente. Cuando logramos la meta deseable

en uno de ellos, se despierta en nosotros la aspiración hacia el valor subsiguiente de la lista.

Todas estas profundas aspiraciones del ser humano encuentran en una fe real y firme un apoyo y un refuerzo valiosos. La fe produce una seguridad vital mayor que la increencia. Por la fe sabemos que Dios no nos falla incluso en las más crudas circunstancias. La fe no aquieta del todo la inseguridad humana, pero la hace al menos más tolerable.

La fe real nos comunica un agudo sentimiento de pertenecer a Dios y a su comunidad. El sentimiento de soledad, inherente al ser humano, no se aniquila. Pero la soledad del creyente se siente visitada por la presencia de Dios y por la pertenencia a una comunidad.

La fe nos asegura el amor que Dios nos tiene y nos estimula a hacer del amor ofrecido y recibido el eje de nuestras relaciones familiares, amicales, profesionales, eclesiales y sociales.

La fe nos ayuda a estimarnos a nosotros mismos porque nos comunica la convicción de que somos obra de un Dios que no hace "chapuzas". Si somos dignos de su amor, de su aprecio y de su respeto no podemos permitirnos despreciarnos a nosotros mismos ni a los demás. El amor a sí mismo no debe ser confundido con el egoísmo. El egoísmo es una sed permanente de preferirme a mí mismo antes que procurar el bien de los demás. El egoísta es siempre un ser insatisfecho. Sólo desde el amor sano a sí mismo aprende el individuo a aceptar y amar a los demás.

Unas palabras del Profesor Vergote pueden cerrar este punto: "La fe da la fuerza llena de confianza de saberse hijo de Dios. Ensancha la existencia y le da un tono de celebración. Nos impulsa a confesar nuestros sentimientos de pecadores previniendo así la neurosis de culpabilidad y nos hace recuperar una inocencia ante Dios y ante nosotros mismos".

La fe nos estimula a desplegar nuestras potencialidades como manera de completar la obra de Dios en nosotros y ofrecerlas al servicio de los demás. Una fe vivida es una manera saludable de vivir.

Ante la enfermedad y la muerte

Pero la existencia humana tiene su lado nocturno. Están ahí la enfermedad y la muerte. La enfermedad grave es una experiencia humana sumamente densa. En ella la persona se siente insegura y frágil, se hace infinidad de preguntas (¿por qué esto a mí? o ¿me curaré? ¿qué será de mí, de mi familia, de mi trabajo? ¿vivir es esto? ¿qué sentido tiene vivir?). En la enfermedad hay un ser que piensa mucho. Muchas cosas se relativizan para él. Quedan unas pocas que valen de verdad: el amor de las personas, la libertad, la salud, la paz, la esperanza.

La fe no destruye ni la inseguridad ni la ansiedad, ni el temor al futuro. Pero conforta y ayuda para vivir humanamente, sanamente, la enfermedad y afrontar con esperanza y aceptación el trance de la muerte. El creyente la vive no como desaparición total, sino como un formidable aprieto existencial tras el cual se encontrará con la vida en plenitud junto a Dios;

3. Religión y Salud psíquica

Entramos por fin en un terreno delicado: ¿tiene la Religión vivida alguna repercusión directa sobre la salud física de las personas? ¿Puede la práctica religiosa prolongar la vida o mejorar la salud? ¿Cuáles son las áreas sensibles a esta influencia benéfica de la Religión?

Algunas investigaciones

La revista "Time" del 24-VI del año 97 afirmaba: "hoy es una sorprendente evidencia que la espiritualidad promueve la salud". Toda una serie de trabajos científicos se están realizando en los últimos años en torno a la influencia de la Religión en el decurso de las enfermedades cardiovasculares, del cáncer, de cuadros clínicos de personas ancianas, de procesos de recuperación de enfermos, etc. Tras una concienzuda investigación en la Universidad de Duke el Doctor Koenig (o.c.) concluye que "aquellas gentes que van a la Iglesia o a la sinagoga regularmente tienen más salud física y mental y disfrutan de un sistema inmunológico más saludable". Otro estudio realizado en la Universidad de Darmouth afirma que la fe y práctica religiosa aceleran la recuperación postoperatoria de enfermos ancianos. Un trabajo llevado a cabo en la Universidad de Florencia por el Dr. Zucchi sostiene que la resistencia física al dolor y la eficacia de la medicación son significativamente mayores en las personas de firmes actitudes religiosas. Otros trabajos citados por el Dr. Koenig y el testimonio reiterado del Dr. Albisetti revelan la importancia benefactora de la oración en pacientes cardiovasculares, sin que hasta el momento se conozca el mecanismo explicativo de tal efecto. En su libro ya aludido: "¿Es la Religión buena para su salud?" el Dr. Koenig cita al menos 39 estudios empíricos que aseveran la influencia positiva de las convicciones religiosas sobre diversos aspectos de la salud física.

Conclusiones

A pesar de toda esta esperanzadora corriente investigadora, el Dr. Koenig es, en la obra citada, muy cauto al extraer las conclusiones. Dice así: "En suma las investigaciones hasta la fecha parecen mostrar que las personas que son más religiosas son físicamente más saludables y tienden a vivir más tiempo que aquellas que no lo son. Ello no significa necesariamente que la Religión produce en la gente una mejor salud, pero nos ofrece una fundada evidencia de que puede ser este el caso... Hace falta mayores investigaciones: 1o) para determinar si verdaderamente una mayor religiosidad produce una mayor salud física. 2°) Para descubrir cuáles son en particular aquellos aspectos de la Religión que producen tales efectos protectores. 3°) Para identificar qué aspectos de la salud son los más sensibles a los efectos de la influencia religiosa" (págs. 93-94).

La conclusión no puede ser más prudente. Está formulada por un verdadero científico. Yo no tengo autoridad ninguna para añadir a su reflexión una sola palabra. "Doctores tiene la medicina, que os sabrán responder".

Conferencia pronunciada por D. Juan María Uriarte, Obispo de Zamora, el 29 de mayo de 1998, dentro del programa de conferencias organizado por la Fundación Científica Caja Rural de Zamora en el mes de la Salud.