

JAMES M. WINGLE

4. Cuidado Pastoral: rechazo del sufrimiento y búsqueda de bienestar personal

Introducción

El sufrimiento es una realidad que ningún ser humano puede evitar. Desde que nacemos hasta que morimos nos enfrentamos al sufrimiento en sus diversas expresiones: soledad, dolor físico, defectos morales, relaciones destrozadas, tristeza, sentimientos de culpabilidad, hambre, depresión, opresión, alienación, anomia, cólera y varias formas de debilidad.

El Santo Padre, Juan Pablo II, nos ofrece una llave de entendimiento a partir de la cual podemos arrancar estas consideraciones cuando afirma: "...Lo que expresamos con la palabra 'sufrimiento' parece ser particularmente *esencial a la naturaleza del hombre*. Ello es tan profundo como el hombre, precisamente porque a su manera manifiesta la profundidad propia del hombre y de algún modo la supera. El sufrimiento parece pertenecer a la trascendencia del hombre; es uno de esos puntos en los que el hombre está en cierto sentido 'destinado' a superarse a sí mismo, y de manera misteriosa es llamado a hacerlo"¹.

Es claro también que con frecuencia el sufrimiento y el dolor están asociados al mal presente en el mundo. Por un lado puede ser considerado como consecuencia del mal. Por el otro, podemos decir que el sufrimiento es en sí un mal, una limitación, la negación de un determinado bien. El sufrimiento pone evidencia nuestras limitaciones, nuestra finitud y, considerándolo desde esta perspectiva, nuestro impulso es rechazarlo.

La cultura actual dominante, que se muestra hedonista y contaminada por la *cultura de la muerte*² ha tomado una neta posición frente al misterio del sufrimiento y del dolor. El mundo huye del sufrimiento y busca un desesperado reparo

adoptando una actitud que trata de eludir el dolor con todo medio. Sin embargo el problema está enraizado tan profundamente que no es posible la simple evasión del sufrimiento. Se trata de una posición inmadura y evasiva con respecto a la vida. A nivel cultural, esta posición podría expresarse con una máxima: "Busca el placer y el comfort siempre y en toda forma que puedas".

Sin la fe, es fácil identificar el dolor como mal. Mirar el dolor como un mal lleva inevitablemente a la desesperación. Esta es la razón más grande por la que mucha gente con una visión esencialmente laica de la vida realiza enormes esfuerzos para huir de esta realidad.

No obstante formidables progresos científicos y tecnológicos, la humanidad no es capaz de desembarazarse del dolor y de la muerte. Consciente de estas preocupaciones fundamentales referentes a la persona, el Vaticano II se preguntó en torno al sentido del dolor, del mal, de la muerte, que siguen existiendo no obstante los grandes progresos³.

Evitar estas preguntas no significa que desaparezcan. Es necesario darles una respuesta. Podemos decir que ocupándonos del problema del dolor y del sufrimiento nosotros respondemos a un imperativo de nuestro corazón y abrimos las puertas a la fe. En lo íntimo del corazón humano, existe la impelente necesidad de dar una respuesta a este problema y un importante imperativo de la fe es responder a la llamada que nos hace el Señor para vivir y proclamar la respuesta que Jesús mismo da al problema del dolor y del sufrimiento.

El Señor Jesús no ha venido para liberarnos del sufrimiento sino para que, a través de él, descubramos su significado más profundo. Durante su vida terrena El vivió intensa-

mente la experiencia del sufrimiento. Nada de lo que es humano es extraño a Cristo, excepto el pecado.⁴ En Jesucristo, encuentran su significado y solución todos nuestros interrogantes sobre el dolor y el sufrimiento. En Cristo doliente descubrimos que el dolor pierde su peso opresor de negatividad y el sufrir se convierte en una ocasión para crecer en el amor y en la esperanza. El significado del sufrimiento ha sido revelado, descubierto por la cruz, poniendo en evidencia un gozo abundante con la Resurrección. A la luz de la cruz, podemos descubrir los fundamentos de una especie de pedagogía de Dios. Jesús, nuestro ejemplo y maestro quiere plasmarnos y formarnos con esta dialéctica del "gozo y dolor" que es el camino a la vida en su plenitud.

Cuando hablamos de pedagogía del "dolor-gozo" o del "gozo-dolor", afirmamos que en la vida del cristiano existe un proceso dinámico en el que se entrecruzan ambas realidades como la trama de una tela. Sin embargo, no es un problema de momentos consecutivos de dolor a los que sigue el gozo, sino el dinamismo en sí en el que generalmente el gozo y el dolor tienen lugar en el mismo momento. Mirando atentamente la vida del Señor y la de su Madre bendita, podemos descubrir que el "gozo cristiano" subsiste incluso en el dolor, precisamente como la esperanza nace en medio de las situaciones más dramáticas.

Es así que la cruz se transforma de su status original de instrumento de tortura y de muerte, en un nuevo significado como signo e instrumento de salvación, de reconciliación, de redención y esperanza. El Señor Jesús nos invita continuamente a profundizar nuestro entendimiento del misterio del sufrimiento humano de modo que le

permitamos convertirse en un proceso de crecimiento espiritual y fuente de redención. Es lo que san Pablo manifiesta en la carta a los Colosenses cuando dice: “Completo en mi carne lo que falta a las tribulaciones de Cristo, en favor de su Cuerpo que es la Iglesia”⁵.

En 1981, luego del atentado a su vida, el Papa Juan Pablo escribió la poderosa Carta Apostólica *Salvifici doloris*. Al mismo tiempo que probamos gozo por el status de enseñanza de la autoridad papal, este documento del Santo Padre es también una reflexión sobre el misterio del sufrimiento. En el primer párrafo de este documento leemos:



“Proclamando el valor salvífico del sufrimiento, el Apóstol Pablo dice: ‘completo en mi carne lo que falta a los padecimientos de Cristo, en favor de su cuerpo que es la Iglesia’. Estas palabras parecen encontrarse al final de largo camino por el que discurre el sufrimiento presente en la historia del hombre e iluminado por la Palabra de Dios. Ellas tienen el valor casi de un descubrimiento definitivo que va acompañado de alegría; por ello el Apóstol escribe: ‘Ahora me alegro por los padecimientos que soporto por vosotros’. La alegría deriva del descubrimiento del sentido del sufrimiento; tal descubrimiento, aunque participa en él de modo personalísimo Pablo de Tarso que escribe estas palabras, es a la vez válido

para los demás. El Apóstol comunica el propio descubrimiento y goza por todos aquellos a quienes puede ayudar – así como le ayudó a él – a penetrar en el sentido salvífico del sufrimiento”⁶.

Al asociar nuestra experiencia humana del sufrimiento con el sufrimiento de Jesús, se ofrece una interpretación totalmente nueva de su misterio. Esta perspectiva desafía íntimamente las asunciones y las presunciones de la cultura consumista del placer y de la inmediata gratificación encerrada en ella. Esta visión nos invita a entrar más profundamente en la noción de una ‘pedagogía divina’ asociada al misterio del sufrimiento.

Pecado original

La perenne pregunta sobre el mal y sus consecuencias es dramáticamente urgente en este momento de la historia humana. ¿Por qué el sufrimiento? ¿Por qué el dolor espiritual, psicológico, físico? ¿Por qué tantas rupturas y desarmonías? Cuando contemplamos el mal en el mundo y lo comparamos con la bondad de la creación, tratamos de buscar respuestas, explicaciones. A través de la contemplación de la naturaleza y por medio del Apocalipsis el ser humano puede alcanzar cierta comprensión de la vocación humana como *comunidad y participación*⁷, y también sobre la presencia del mal.

Habiendo sido creados por Dios, experimentamos nuestro ser como una participación en el ser y en el amor de Dios. Es claro que el dinamismo presente en el centro de nuestra interioridad, es un impulso hacia el gozo que tiende al descubrimiento de la verdad y del significado⁸. De aquí que nuestras acciones tienden al logro de horizontes de infinito y de plenitud. En lo profundo de nuestra interioridad estamos llamados a responder al Señor en la libertad⁹.

Sabemos que Dios, en una efusión de su divino Amor, crea a los seres humanos y los invita a estar en relación con El. Dios nos invita para que estemos en comunión con nosotros mismos y con los demás.

Debido a la rebelión de nuestros padres, el pecado entró en el mundo y sus consecuencias se transmi-

ten de generación en generación. Esta fractura, que en el lenguaje teológico se describe como “pecado original”, ha causado daño a la creación y ha dado lugar al mal que vemos en el mundo. La reflexión humana a través de las culturas, el tiempo e incluso los varios sistemas de credo religioso concurren para que exista una “fundamental” fractura velada en nuestros orígenes y atribuye a esta fractura la génesis del mal que vemos¹⁰.

Aunque han sido creados en el amor, desde el comienzo los seres humanos han rechazado el amor de Dios y de este modo han rechazado la vida de comunión con El. La humanidad elige construir un reino sin Dios. En vez de adorar al verdadero Dios, el hombre adora a los ídolos creados por las manos del hombre, las cosas del mundo, y se vuelve adorador de sí mismo. Esta es la herida fundamental que inflige a sí misma la humanidad alejada de Dios. Por tanto, el mundo se ha abierto al mal, a la muerte, a la violencia, a la enfermedad, al odio y al temor. Nuestra felicidad y la profunda armonía y también la relación fraterna entre los hombres se han trastornado profundamente. Herido y dividido por el pecado en lo íntimo de su humanidad, el hombre corta su unión con Dios, y permanece sujeto a la experiencia de varios tipos de esclavitud y de debilidades¹¹.

Ahora como en el pasado, el pecado se manifiesta como una fractura. Además, hay un dinamismo de la fractura, una especie de anti-amor. Este dinamismo “constituirá un obstáculo permanente para el crecimiento en el amor y en la comunión de los seres humanos. Esta realidad se manifestará no sólo en los corazones de las personas sino también en las diferentes estructuras creadas por la persona humana. El pecado de nuestros padres ha dejado una huella indeleble y destructora”¹² en nuestra antropología, en todo nivel de nuestra existencia, espiritual, psicológica y física.

No obstante este trágico momento de la “caída”, la promesa de Dios nutrió la esperanza de sus hijos. La humanidad experimentó el cumplimiento de la maravillosa promesa de Dios en la Encarnación del Verbo Eterno.

En la Exhortación Apostólica

Post-Sinodal *Reconciliación y Penitencia*, publicada el 2 de diciembre de 1984, Juan Pablo II desarrolla un acercamiento de gran intuición al misterio del pecado y del mal y a sus consecuencias. Su exégesis de la parábola del Hijo Pródigo nos proporciona un claro entendimiento de que nuestra fractura con Dios ha causado en nosotros el sufrimiento por las consecuencias de las fracturas con nosotros mismos, con los otros e incluso con nuestro ambiente. El Papa revela con fuerza los deseos más profundos de nuestros corazones: reconciliarnos con el Padre, con nosotros mismos, con nuestros hermanos y hermanas y con la naturaleza. En esta Exhortación Jesús es presentado como el Reconciliador.¹³

El pecado y sus consecuencias

Por el pecado original, fruto de una elección libre pero equivocada, el mal entró trágicamente en la vida humana y en el mundo. Más aún, esa primera infeliz elección ha sido un ejemplo para posteriores elecciones parecidas que conducen al mismo fruto envenenado.

Cada vez que una persona humana ejerce su libertad, elige según *su visión de las cosas*, y esta visión sancionada por una elección y actividad concreta, da lugar a una cultura. Cuando la libertad es activada con una elección equivocada, el hombre actúa contra Dios y en una palabra, peca. Actuando así, y como consecuencia de esta elección, el hombre se introduce en una dinámica suicida que actualiza la tragedia de aquella Caída original en el jardín del Eden. Llamado a la felicidad en comunión con Dios, consigo mismos, con los otros y con la naturaleza, por el pecado el hombre rechaza esta llamada. Los vínculos de comunión se rompen o se debilitan y el corazón se divide. Cuando elige definir su propio bien sin referencia a Dios, la persona elige caminar en el camino de la muerte espiritual¹⁴.

La primera víctima de la elección del pecado es aquel que elige pecar. Cuando una persona peca, niega el dinamismo sellado por Dios en el corazón. El pecador se lanza en un mundo de ilusiones y de errores. La fractura interior del pecado refuer-

za el desorden ya existente en su naturaleza herida. Aislado e interiormente dividido, el pecador se aleja incluso del convencimiento de que es una criatura amada por Dios e invitada a participar en una comunión de amor, por lo que se encuentra en el rechazo de aquella verdadera comunión que dona la vida.¹⁵

Las consecuencias del pecado personal son terribles y trágicas para el pecador. Dejado fuera de la fuente de la vida y profundamente dividido dentro de sí, el pecador cae en una trampa de la que no puede escapar sin la intervención del



amor divino. El pecado no permanece sólo en él. Incluso el pecado más íntimo y privado extiende su mal a los demás seres humanos y a las estructuras que están en torno a la persona, manifestando así de modo negativo la unidad y la interdependencia de la humanidad.

Lo que hemos afirmado sobre la fractura en el ámbito personal, se puede aplicar también a la cultura en la que vivimos. El Papa Juan Pablo II denomina estos procesos y manifestaciones como *cultura de la muerte*¹⁶. En esta Conferencia no tenemos la posibilidad de tratar otros aspectos de este tema, salvo remarcar su influencia formativa en lo que algunos describen como una “sociedad depresiva”. Ciertamente, en aquellas naciones a veces consideradas como “desarrolladas”, po-

demostramos observar que la cultura secular dominante en estos veintún siglos tiene un escaso entendimiento del sufrimiento debido a sus preceptos horizontales y a su cerrado ejemplo demostrativo de materialismo e individualismo. Esta cultura dominante tiene un profundo impacto en nuestro intelecto y forma de vida. La necesidad de una *evangelización de la cultura*¹⁷ es una de las tareas más importantes que tenemos delante como Iglesia.

Cuando habla del tema del pecado social, el Papa Juan Pablo observa: “...En virtud de una solidaridad humana tan misteriosa e imperceptible como real y concreta, el pecado de cada uno repercute en cierta manera en los demás. Es ésta la otra cara de aquella solidaridad que, a nivel religioso, se desarrolla en el misterio profundo y magnífico de la *comunión de los santos*, merced a la cual se ha podido decir que ‘toda alma que se eleva, eleva al mundo’”¹⁸.

Al formular estas observaciones, no hay duda sobre la importancia que tiene nuestro esfuerzo por la santidad como imperativo personal y social. Nosotros ya contamos con la gracia de la que tenemos necesidad para cooperar a la llamada a la santidad. Nuestro esfuerzo nos lleva a tratar de estar *totalmente reconciliados*¹⁹ con el Señor, recuperando nuestra armonía interior, la salud y el propio dominio en una profunda experiencia de comunión con Dios, con nosotros mismos, con los demás y con la naturaleza.

La depresión

Entramos ahora a considerar más de cerca el tema de la depresión. Sería totalmente injusto, falso y dañino sugerir que todo el sufrimiento que experimentamos es una consecuencia de los propios pecados personales. Sin embargo, los pecados de cada uno de nosotros influyen en el tejido de la comunidad humana de la que formamos parte. Sufrimos las consecuencias de las acciones malas tanto de las nuestras como de las de los otros y este tipo de “solidaridad en el pecado” se extiende a toda la familia humana.

En esta Conferencia nos dirigimos a la específica experiencia humana de la depresión que en su

compleja realidad involucra a un considerable número de personas y generalmente es causa de incalculables e intensos sufrimientos. La reflexión de la fe sobre este omnipresente problema humano no puede dejar de explorar su significado y buscar remedios en el contexto de una antropología cristiana. Esta perspectiva invita y reta a un fructuoso diálogo entre los campos de la medicina, de la psiquiatría, de la psicología y de la ciencia social. Hace cincuenta años, en un discurso referente a la adecuada orientación de la psicología y de la psicoterapia, el Papa Pío XII dijo que "...el hombre es una unidad trascendente con la tendencia hacia Dios – (L'homme comme unité transcendente en tendance vers Dieu)".²⁰ Esta afirmación propone una verdad sobre la persona humana que tiene necesidad de ser considerada como piedra angular para cualquier cosa que nosotros podamos decir con respecto a la salud humana.

Según el Instituto Americano para Salud Mental, "el desorden depresivo es una enfermedad que implica el cuerpo, el humor y los pensamientos. Influye en el modo como la persona come y duerme, como la persona considera a sí misma, el modo como uno piensa. Un desorden depresivo no es la misma cosa que un mal humor pasajero. No es un signo de debilidad personal o una condición sobre la cual podemos decidir o hacer que termine. La gente afligida por una enfermedad depresiva no puede simplemente "levantarse el ánimo" y estar mejor. Sin adecuados cuidados, los síntomas pueden durar semanas, meses o años. Un tratamiento adecuado, indudablemente ayudará a la mayoría de las personas que sufren de depresión".

En toda esta ponencia me refiero a la "depresión" teniendo en cuenta su definición descriptiva y recogiendo los datos bíblicos que confirman nuestro conocimiento de la depresión como compleja experiencia bio-psico-espiritual²¹. Algunos datos y observaciones del mundo de la ciencia nos ayudarán a entender la amplitud del desorden y cual es su relación con la dimensión religiosa y espiritual de la persona.

Según un reciente "Psychologi-

cal Bulletin" publicado por la Asociación Americana de Psicología: "La depresión y los síntomas depresivos son los más comunes entre todos los desórdenes mentales y entre todas las enfermedades. En todo el mundo, 330 millones de personas sufren de depresión en cada momento y se calcula que tiene una prevalencia del 2%-3% para los hombres y del 5%-12% para las mujeres (Asociación Psiquiátrica Americana, 2000). Aproximadamente 20 millones de personas se han presentado al médico en los años 1993-1994, por cuestiones de síntomas depresivos (Pincus et al., 1998)"²². Si estos números representan una cuidadosa descripción de la extensión del fenómeno, constituyen un reto para responder rápidamente a este tipo específico de sufrimiento de tantos hermanos en nuestras iglesias particulares.

En un artículo informativo de investigación publicado en el *The Canadian Journal of Psychiatry*, de marzo 2002, titulado "Compromiso de los Psiquiatras Canadienses a favor de los Pacientes Religiosos: Una Asociación para la Salud Mental", encontramos los siguientes resultados de una encuesta: "Un total de 59% (de la muestra de investigación) creía en que Dios recompensa y castiga, un 27% tenía una elevada frecuencia de participación en el culto, el 35% oraba una o más veces al día. Los que con mayor frecuencia presenciaban el culto mostraban síntomas de depresión menos graves, una breve internación, una mayor satisfacción en la vida, y tasas más bajas de abuso de alcohol en el tiempo presente y durante el curso de su vida, comparados con los que tenían una menor o ninguna presencia al culto. Por el contrario, una espiritualidad privada estaba asociada a síntomas de depresión más bajos y sólo a un menor uso actual de alcohol, y la frecuencia de la oración no tenía asociaciones significativas".²³ Esta información llama nuestra atención.

En la investigación presentada en el "*Handbook of Religion and Health*" referente al rol de los profesionales sanitarios y religiosos, en interacción con los pacientes en los hospitales de Estados Unidos, se ha puesto de relieve la influencia positiva de la religión en los proce-

sos curativos. Al hablar de los profesionales sanitarios se afirma: "Después... de reexaminar la investigación sobre la religión y sobre la salud, hemos investigado sobre las implicaciones que tiene esta investigación para los médicos (médicos, psiquiatras y psicólogos) y para otros profesionales sanitarios (enfermeras, trabajadores sociales, asesores y terapeutas físicos y ergoterapeutas). Nuestra atención se ha concentrado sobre el modo como se aplican los resultados de la investigación al trabajo cotidiano de la asistencia a los pacientes... La instrucción médica tiende a capacitar mucho más a los médicos para que se orienten a las necesidades espirituales y religiosas, o al menos valoren el bagaje religioso de los pacientes con relación a las decisiones para la asistencia sanitaria"²⁴.

Con respecto a los profesionales religiosos leemos en la misma búsqueda: "La investigación que demuestra un nexo entre los factores religiosos o espirituales y la salud, en particular la salud mental, tiene significativas implicancias para el clero. Esto es especialmente cierto para los capellanes debido a la creciente presión a la que están expuestos de parte de los administradores de los hospitales para demostrar el impacto de su trabajo en los éxitos sanitarios. La investigación nos ha mostrado que la amplia mayoría de los pacientes tanto en la sección médica como en aquella psiquiátrica, tienen necesidades espirituales y religiosas que probablemente tiene un efecto sobre su capacidad para afrontar sus enfermedades e influyen en el tiempo de su recuperación física. Los capellanes están colocados únicamente para ir al encuentro de las necesidades espirituales de los pacientes y son los únicos profesionales en el ambiente de la asistencia sanitaria que estén capacitados para hacer esto".²⁵

La infiltración del humanismo secular en muchos aspectos de la vida académica ha impedido de modo importante la presentación de una perspectiva religiosa o cristiana de la persona humana. Particularmente en muchas universidades de medicina o de las ciencias de enfermería existe la ausencia de un sólido entendimiento teológico del sufrimiento y de la esperanza. Tam-

bién es verdad que ha disminuido mucho una comprensión general de la unidad bio-psíquica-espiritual de la persona. Se trata de válidas e irresistibles razones para nosotros a fin de que busquemos nuevas oportunidades para presentar al mundo de la ciencia, de la instrucción y de la práctica médica la rica herencia de la antropología cristiana.

Aunque la depresión ha cobrado nueva importancia en nuestra época, no es un fenómeno característico de nuestro tiempo. La tradición monástica antigua generó cierto acercamiento a la depresión de interés particular. Los términos como “tristeza” o la trilogía de las características de “apatía-decidia-tristeza” asociadas a la depresión fueron descritos y tratados muy bien en la experiencia monástica de los tiempos antiguos en la Iglesia, como por ejemplo por los maestros espirituales como Juan Cassiano²⁶. El monaquismo antiguo a veces observó la experiencia de la depresión asociándola a los pecados capitales y para curarla prescribió los remedios bíblicos de la conversión de la mente y del corazón²⁷.

Por múltiples y complejas razones hay una explosiva emergencia de la depresión conexas con las enfermedades de nuestro tiempo. Mientras es evidente un interés de salud médico-mental, también esto indica una crisis cultural que requiere atención. La depresión es una enfermedad que afecta a personas particulares, pero también tenemos necesidad de valorar el aspecto de las referencias culturales que pueden contribuir al surgimiento de la enfermedad. La visión cósmica y el modo de entender e interpretar la vida influyen de modo significativo en la depresión. El secularismo, el relativismo post moderno, el hedonismo y las diferentes crisis epistemológicas prevalecientes en muchos sectores de la sociedad contemporánea generan una cultura que pone a la gente en un elevado riesgo de pérdida de significado en la vida y en un consiguiente estado de desesperación.

En el nivel cultural, encontramos un “agnosticismo funcional”²⁸ en la comprensión y en el estilo de vida de muchos hombres y mujeres de nuestro tiempo. Muchas personas, incluidas aquellas que profesan una devoción religiosa viven como si la

fe no tuviese valor en los problemas reales y en las cuestiones de la vida. En un nivel de vida concreta cotidiana, conducen sus vidas según los cerrados horizontes del funcionalismo racionalista. Los criterios y los valores de este “agnosticismo funcional” están cerrados al Evangelio. Además, la búsqueda del comfort y la gratificación de los sentidos como últimos objetivos en esta cultura rompe el anhelo humano del infinito. Conjuntamente, estos factores construyen una real “cultura de la *apatía*” en la que se adormenta el dinamismo interior que busca la trascendencia y el significado profundo de la vida. Este resultado constituye una cierta renuncia de la identidad humana.

En contraste neto con este agnosticismo funcional tenemos la visión de la antropología cristiana que se refiere a la persona humana creada por Dios y llamada a ser partícipe de la vida de Dios y de su amor divino. El dinamismo presente en el centro de nuestro ser nos orienta a buscar la felicidad fundamental y su profundo significado. Vivir y actuar según este dinamismo abre nuestros horizontes al infinito y a la búsqueda de la plenitud de la vida. Cuando el espíritu humano se forma en esta visión, estamos atentos a la llamada en nuestra interioridad más profunda para responder con libertad al Señor.

Bajo la influencia de la “cultura de la muerte” mucha gente del mundo actual rechaza o ignora la búsqueda del infinito. Como consecuencia, tiene lugar un decreciente entendimiento del significado del sufrimiento desde una perspectiva cristiana y una aridez en el ámbito de la esperanza. Un eclipse de la fe coherente en el misterio de la Encarnación conduce a un empobrecimiento de la comprensión del fin y del valor de la existencia humana. Al faltar una adecuada comprensión de sí mismos y con una débil o ausente teología de la cruz y de su promesa de un gozo compartido de la Resurrección del Señor Jesús, muchos contemporáneos nuestros se convierten en presa de la seducción de la cultura de la muerte.

Con los horizontes cerrados a lo que existe más allá del plan horizontal de la existencia, la cultura dominante secular nos vuelve incapaces de enfrentar el dolor, el sufri-

miento o cualquier forma de dificultad. Asimismo, las premisas de esta cultura anulan la posibilidad de un diálogo con las más profundas implicaciones de la experiencia humana, dejando únicamente la posibilidad de forma de comprensión de sí mismos superficialmente psicoanalizada que no es capaz de proponer remedios adecuados o duraderos contra la enfermedad de la depresión. Incluso en estas circunstancias, la búsqueda del bienestar continúa a sobresalir como un profundo impulso del corazón humano. En las palabras eternas de S. Agustín de Hipona descubrimos la profundidad de la sabiduría psicológica y espiritual de la tradición católica referente a esta búsqueda, cuando al comienzo de la meditación de sus Confesiones escribe: “... Nos has hecho para tí, y nuestro corazón está inquieto hasta que no descansa en tí”²⁹. Sólo gracias al descubrimiento de Dios y por el benigno designio de la providencia puede realizarse el esfuerzo humano en búsqueda de la extrema felicidad y plenitud. En las opulentas sociedades esta reflexión referente a la búsqueda de la felicidad es un modo fructífero para invitar a la gente para que vuelva a encender la búsqueda de la verdad y de Dios.

Enfermedades bio-psico-espirituales

La depresión es una enfermedad. El término “depresión” no se aplica apropiadamente a un leve e incluso a un intenso estado de tristeza si es ocasional y transitorio. En uno u otro período, todos experimentamos tristeza o momentos oscuros. La enfermedad que denominamos depresión tiene síntomas característicos. Para mayor claridad, en esta presentación de las descripciones médicas disponibles resumiré los más importantes síntomas e indicaciones para reconocer a la enfermedad.

Parecería que hay un acuerdo en la literatura científica que para considerar que una persona está afligida de la enfermedad de la depresión, deberían estar presentes simultáneamente algunos de los siguientes síntomas durante un período significativo de tiempo (mínimo una semana): tristeza constante, an-

siedad, estado de ánimo ansioso o “vacío”; sensación de desesperación, pesimismo; sentimientos de culpa desproporcionados, de inutilidad o de ineptitud; pérdida de interés o del placer en los hobbies y en las actividades que antes producían gozo; disminución de energía, agitación o disminución psicomotora, fatiga, sentirse “bajo de moral”, dificultad para concentrarse, para la memoria, para la toma de decisiones; insomnio, despertarse muy temprano o dormir demasiado; apetito y/o pérdida de peso o comer demasiado y subir de peso; pánico o ataques de ansia; pensamientos de muerte o tentativas de suicidio; falta de tranquilidad o irritabilidad, síntomas físicos persis-



tentes que no responden a los cuidados médicos como el dolor de cabeza, desórdenes digestivos y dolor crónico³⁰.

Incluso una rápida visión de los síntomas descritos revela cuan oprimiente peso constituye esta enfermedad para quienes están afligidos, especialmente si no se da un “sentido” a esta experiencia.

Los estudios revelan que cierto tipo de depresión tiene lugar en las familias, indicando que la herencia puede jugar un papel determinante para contribuir en la vulnerabilidad biológica de la enfermedad. Las familias en las que los miembros de las generaciones sucesivas sufren de la enfermedad bipolar muestran que quienes tienen la enfermedad manifiestan una constitución genética algo diversa de los que no están afectados por ella. Curiosamente, no es verdad lo contrario: no todo miembro de la familia que tiene la vulnerabilidad a la enfermedad bi-

polar necesariamente tiene la enfermedad. Al parecer esto indica que otros factores como el estrés pueden ser la causa que desencadena el ataque de la enfermedad. Mientras se puede probar una transferencia generacional de una mayor depresión en las familias, puede acontecer también en las personas en cuya familia nunca se han dado casos de esta enfermedad. A menudo el trastorno está asociado con cambios en las funciones cerebrales o en las estructuras cerebrales. Con frecuencia, el ataque de la depresión es desencadenado por una combinación de factores genéticos, psicológicos y ambientales, sobre todo por situaciones o acontecimientos intensamente estresantes. Posteriores episodios de la enfermedad se pueden desencadenar sólo por experiencias algo estresantes o incluso sin ninguna experiencia. Cualesquiera sean la causa o las circunstancias que desencadenan la depresión, el papel de la experiencia religiosa y el poseer convicciones sólidas de la fe ocupan una posición clave en la recuperación del equilibrio mental y en la curación de la enfermedad³¹.

S. Pablo nos ofrece una antropología que es clara en su definición de lo que él llama “*neuma*” (espíritu) como diferente de “*psique*” (alma), “*cardia*” (corazón) y “*nous*” (mente). Distingue también “*neuma*” de aquellos aspectos de la persona que denomina “*soma*” (cuerpo) y “*sarx*” (carne). El significado de estas distinciones proporcionan una base a la tradición teológica y filosófica que considera “*pneuma*” el elemento espiritual de nuestra antropología como constitutiva de la realidad humana y diversa de nuestra psique y/o razón. Leemos, por ejemplo, en la carta de Pablo a los Tesalonicenses: “Que el Dios de la paz os santifique plenamente, y que todo vuestro ser, *espíritu, alma y cuerpo*, se conserve sin mancha hasta la venida de nuestro Señor Jesucristo”³². Las tradiciones agustinas y tomistas dan testimonio también del valor y de la presencia singular del “espíritu” o “alma” en el ser humano como distinto del cuerpo, de la razón y de las emociones.

Sutilezas y desarrollo de éstas y parecidas finas distinciones en la antropología van más allá del objetivo de esta presentación. Las men-

ciones solamente para sostener la afirmación de que la persona humana tiene necesidad de ser considerada como una unidad “bío-psico-espiritual”. La falta de esta perspectiva contribuye mucho a ciertos vacíos en algunas modernas teorías psicológicas. Considerando a la persona humana como una unidad de los tres elementos o dimensiones se pide tomar seriamente cada aspecto y considerarlo en su conexión y significado.

En todo discurso sobre la enfermedad y sobre su completa curación, es necesario considerar la totalidad de los elementos o de los aspectos que constituyen la persona humana. Las dimensiones “bío-psico-espirituales” de la persona humana son aspectos diferentes de nuestra antropología, siempre unidos y en la total interactividad. En este estado de ánimo podremos tener en cuenta el impacto de la Gracia de Dios y del poder de los sacramentos como factores importantes que contribuyen para lograr o conservar la salud psicológica y física, como añadidura a su efecto espiritual inmediato, tal como lo podemos atestiguar en la experiencia pastoral. Existen ejemplos demostrables en la vida pastoral de auténticas curaciones que tienen lugar cuando alguien acepta la Palabra de Dios, recibe la gracia de los sacramentos, se confía en la oración, o en el trabajo de la gracia. Aunque se puede considerar el poder de la autosugestión, claramente la influencia de la gracia realiza cosas maravillosas.

Para un completo entendimiento de la depresión, se deben considerar todos estos elementos de la persona humana. Incluso con un sólido dominio de la unidad “bío-psico-espiritual” de la persona, queda el riesgo posterior de separar una u otra de estas dimensiones. Esto es lo que nosotros podemos denominar reduccionismo psico-espiritual. Se pueden negar o minimizar los aspectos psíquicos o biológicos de la depresión. No importa lo que causa un episodio de depresión, los tres elementos de la persona son afectados y deben ser curados. Mientras se evitan las influencias bío-psicológicas en el cuidado de la depresión, es importante evitar también aquellas psico-espirituales. Hay un aspecto biológico y or-

gánico de la depresión y es necesario incluirlo en todo adecuado acercamiento para entender y curar la enfermedad. A veces los problemas psico-espirituales pueden tener una causa somática, así como en otros casos las enfermedades físicas pueden tener una base psico-espiritual. La cuestión aquí es que las tres dimensiones de la persona están unidas en una interacción constante y no se puede tratar un aspecto sin tener un impacto sobre los demás. La experiencia clínica demuestra que en el tratamiento de ciertas formas de depresión el medicamento apropiado puede ser el más eficaz para una primera respuesta, seguido por el apoyo psicológico, espiritual y comunitario que permite que el paciente recupere su equilibrio físico e interior.

Es importante notar que son muchas y variadas las influencias que causan y contribuyen en la aparición de las enfermedades depresivas. A veces una persona simplemente puede experimentar en la vida la convergencia de las presiones de requerimientos y situaciones más allá de las propias capacidades. Especialmente cuando, debido a las circunstancias la propia vida pierde su significado y las estructuras que lo sostienen se debilitan, la presión intensa o el estrés puede llegar a producir una respuesta depresiva. Este proceso tiene su dinamismo y ya sea que la persona sea consciente o no de la falta de un apoyo adecuado en su ambiente personal y en lo que se refiere al significado de su vida, la consecuencia es una situación de desequilibrio.

Cuando alguien que sufre de depresión se vuelve más consciente de su necesidad de ayuda y recupera la capacidad de evaluar su situación con cierta objetividad, la curación se vuelve más probable. En la mayoría de los casos en los que la enfermedad persiste, parece que está ligada a la incapacidad de escapar de una percepción totalmente subjetiva de los factores que nos causan dolor.³³

Los procesos y los métodos de interpretación de la propia experiencia frecuentemente son una consideración más sobresaliente de la simple presencia de los factores de estrés. No es raro que la depresión sea desencadenada por una in-

tensa frustración personal, causada por expectativas no reales de las propias acciones, por la equivocada interpretación de la realidad, por la interiorización de sentimientos de inferioridad o de inadecuación, o por la dependencia de inadecuadas aspiraciones en la imposibilidad de satisfacerlas. Otros factores pueden desarrollar un importante papel para el surgimiento de la depresión, particularmente en los valores de la actual cultura dominante hay el excesivo estrés por la perfección de la imagen física, presiones para sobresalir y llegar a ser campeones en acciones físicas como se ve en el mundo de las competiciones deportivas, una valoración excesiva del valor del bienestar material, del éxito, de la moda o del placer.

Mientras hay muchas causas y

potencial para el crecimiento y para el cambio positivo. Este acercamiento de transformación interior, que en el lenguaje bíblico se llama "*metanoia*", indica la capacidad que tiene la persona humana para un profundo cambio personal en la mente y en el corazón, a través de la acción de la gracia. Esta conversión interior o "*metanoia*" lleva a una reconfiguración de los sentimientos y a la evangelización de nuestro comportamiento³⁴.

Reflexiones pastorales

Algunas de las nuevas expresiones de la acción del Espíritu Santo en la Iglesia hoy, como el surgimiento de nuevos movimientos eclesiales y de nuevas comunida-



consecuencias orgánicas de la depresión, el redescubrimiento de una visión cristiana integrada de la persona y de la sociedad tiene un inmenso potencial para dar respuestas eficaces a esta enfermedad. Una objetiva y confiada interpretación de la vida personal y de las realidades sociales que comporta la fe cristiana ofrece un poderoso antídoto ante las frenéticas presiones del mundo secularizado. Redescubrir el significado de la vida y de sus luchas e interpretar el propio contexto personal y social con criterios evangélicos, proporciona fuentes poderosas para una curación auténtica. Terapias diferentes necesitan tener en cuenta la unidad esencial de la persona humana y el

des en la vida cristiana, contienen una gran promesa en lo que concierne las necesidades reales y urgentes de nuestros días. En muchos de estos movimientos existe una desarrollada sensibilidad para comprender la influencia y el impacto que la cultura secular y sus valores generan en la vida del hombre moderno. Los nuevos movimientos eclesiales ofrecen interpretaciones prometedoras, soluciones creativas e intuiciones pastorales frente a muchos retos contemporáneos³⁵. Con mucha inteligencia varios pastores han captado esta interesante evidencia del trabajo del Espíritu en nuestros días y nos han proporcionado solfícitos e interesantes estudios³⁶.

Lo que nosotros encontramos en algunos de estos movimientos es que redescubren la antigua sabiduría de la Iglesia y la proponen con nuevo vigor y nuevas expresiones. El ardor con que estas nuevas “expresiones eclesiales” intercután con la cultura crea lo que a veces es una poderosa fuente de un entendimiento más profundo de ciertos retos y de ciertos problemas de nuestros días. Esto es cierto especialmente para aquellos movimientos que han abrazado la importancia de la solidaridad, de la comunión y de la comprensión compasiva del sufrimiento como resultado de la ausencia de significado.

Algunas de las experiencias de éxito de las que hemos sido testigos en la vida de ciertas nuevas comunidades podemos referirlas a la visión muy confiada de la vida que es nutrida por su integración en la perspectiva de la fe en la vida cotidiana. Esto es mucho más que un simple gozo u optimismo. Es una cuestión de medir las mayores o menores incidencias de la depresión entre los adherentes a los movimientos. Lo que ellos ofrecen es una clara espiritualidad que forma y funda el entendimiento de la vida, que recibe su significado en las fuentes bautismales y a través de la confesión de la fe cristiana. Alertas a la pedagogía de Dios en los problemas y en las luchas cotidianas, nutren un fuerte clima de recíproco seguimiento entre sus miembros. Algunos de estos movimientos tratan de recrear la vida de las primeras comunidades que celebraban su fe en Cristo crucificado y resucitado a la gloria, viviendo profundos nexos de solidaridad y comunión de amor³⁷.

Quisiera mencionar algunos modos y caminos obtenidos por la experiencia pastoral en la vida de los nuevos movimientos que parecen poseer una especial promesa para nuestro punto focal sobre la enfermedad de la depresión y para la búsqueda del bienestar:

a) Conversión de la mente y del corazón – la experiencia de la *metanoia*: “Transforma a tí mismo con la conversión de tu mente...”. En el contacto permanente con la agresión cultural algunos movimientos han desarrollado netas posiciones y criterios católicos para la formación de sus miembros. Notamos el

interés y el aporte de muchos de los fundadores de estos movimientos para el análisis de la cultura contemporánea y la propuesta de eficaces soluciones pastorales para las varias crisis y problemas.

b) Énfasis en una vibrante vida espiritual, crecimiento en una eficaz y afectiva relación con el Señor.

Los varios movimientos adoptan diversas metodologías o espiritualidades pero con un ardor real.

c) Vida sacramental: favorecer una apertura a la gracia del Señor como manantial de fuerza en la vida cotidiana.

d) Aprecio de la belleza y del poder de la liturgia de la Iglesia para evangelizar y transformar nuestras vidas, llevándonos a contacto con las realidades más sagradas.

e) Prolongado encuentro con la Palabra de Dios que es una “espada de doble filo...” penetra y forma parte de nuestros pensamientos, sentimientos y acciones de conformidad con la mente del Señor.

f) Amar la vida como una celebración. Esta se expresa en el gozo de estar en comunidad, con la producción de arte, música y poesía y en la consagración de las realidades temporales para los fines de Dios.

g) Identificación clara del papel de la comunidad en la Iglesia y teniendo en cuenta la universal llamada a la santidad a través de los varios ministerios y vocaciones.

h) Compromiso a la solidaridad con las personas necesitadas y con las personas que sufren.

i) Promover una posición realista ante la vida que radica en una fe y esperanza maduras. Una fe integrada con los retos y las dificultades de la vida que está radicada dentro de una amplia comprensión de la vida de conformidad con el Evangelio.

j) Experiencias profundas de reconciliación y de aceptación de sí mismo.

k) Integración de los talentos personales con la formación secular, tecnológica, profesional para la formación de la cultura de conformidad con los proyectos de Dios.

l) Fidelidad a la Iglesia, a su Magisterio, a sus ministros.

m) Creatividad en los métodos de evangelización.

n) Tratar de tener un corazón católico no dividido; amando a la Iglesia y pensando con ella.

ñ) Compromiso con los esfuerzos apostólicos de la Iglesia.

o) Compromiso en la vida de comunidad, marcada por una apertura gozosa a los nuevos miembros. Amistad animada como un modo motivador y ascético a la conversión.

p) Formación de aquellos miembros llamados a las Ordenes sagradas que está en armonía con la espiritualidad del movimiento; promover una capacitación eficaz en el ámbito homiliario, intelectual, espiritual y pastoral.

q) Abrazar una bien fundada Mariología que comprenda y promueva el papel de nuestra Madre Bendita en las vidas de los miembros.

r) Tener en debida cuenta y sostener la familia como “escuela de virtud” y como lugar para un fuerte compromiso en la Iglesia y un testimonio del amor a la cultura.

s) Testimonio coherente de vida en los ambientes seculares. Vivir la vida de modo positivo y confiado mientras uno se compromete en las luchas cotidianas como modo para evangelizar la cultura.

t) Conocimiento de las metodologías nuevas y tradicionales en la vida de la Iglesia.

u) Apertura al acompañamiento o a la dirección espiritual.

La mayoría de los caminos y de las formas de vida arriba mencionados son concretos, atrayentes y accesibles para casi toda persona que busca una experiencia de comunidad cristiana. Cuando se abrazan estos métodos – “siempre viejos y siempre nuevos” – se posee una gran promesa para la reconstrucción de nuestras parroquias y comunidades con una nueva vitalidad radicada en el Evangelio. La importancia de la formación de una auténtica comunidad cristiana es la que proporciona un ambiente para el crecimiento personal y de la comunidad. Crea también un clima en el que la curación de las heridas y de las experiencias estresantes de vida aumenta gracias al conocimiento de una visión comprometida de fe del “misterio del hombre”. La fe y su común expresión en la comunidad no disuelve la tensión de la vida, sino ofrece un sendero a aquella destinación que tenemos delante de nosotros y a la que nosotros anhelamos con una esperanza segura. En la rica y profunda intui-

ción de Monseñor Luigi Giussani sobre la naturaleza de la comunidad cristiana leemos: “Solos, no podemos ser nosotros mismos. La compañía que será llamada la comunidad cristiana, es esencial para el itinerario del hombre... El concepto cristiano de la existencia humana prevé que la comunidad humana no adherirá nunca completamente con su libertad a la condición a la que Jesús nos llama. Por tanto, la vida de la humanidad en el mundo será siempre confundida e infeliz. Pero la tarea de los que han descubierto a Jesucristo – la tarea de la comunidad cristiana – es precisamente determinar la solución de los problemas humanos de conformidad con la llamada de Jesús”³⁸.

Nuestras parroquias y comunidades tienen necesidad de ser más conscientes de su papel como centros de significado, y como lugares de curación y de pertenencia. El gozo y la finalidad que provienen de una vida de fe comprometida, los fuertes nexos de solidaridad y de comunión y una vibrante conciencia de la presencia de Dios son aspectos poderosos de la vida de una comunidad cristiana que reduce la vulnerabilidad a los daños del estrés y de los desórdenes depresivos. Una atención pastoral especial se puede lograr mediante la formación de consejeros que sean bien preparados en las ciencias humanas y en la teología de modo que sean capaces de ofrecer una ayuda eficaz al cada vez mayor número de personas que luchan contra la depresión y buscan controlar sus elevados niveles de estrés en sus vidas. Tenemos necesidad de la mejor intuición, de las más eficaces terapias que la ciencia puede ofrecer, pero por encima de todo tenemos necesidad de la certeza y del gozo de la fe en el misterio de la Encarnación, como acontecimiento que ha transformado la historia, la verdad de la cual estamos llamados a reconocer con amor. “La tarea del cristiano es cumplir la más grande tarea en la historia – anunciar que el hombre, Jesús de Nazaret es Dios”³⁹. Tomar seriamente este misterio significa que las luchas y los problemas de la vida como expresiones de la realidad del mundo no son extrañas a la fe o a la intervención de Dios.

Humildad y Esperanza

Precisamente, por la elección de Dios de enviarnos a su Hijo en una naturaleza humana, tenemos necesidad de reconocer y aceptar la totalidad de nuestra condición humana con toda su fragilidad y con su potencial de grandiosidad, con su miseria y su dignidad, como aspectos del profundo misterio de la humanidad. Vivir en esta verdad de nuestra real identidad ante Dios, fuente y origen de nuestro ser, es transformarnos como la Virgen María: humilde y libre en la total aceptación de su estado como criatura, abierta totalmente a Dios.

La virtud de la humildad es indispensable en el proceso de curación porque hace que la persona que sufre se abra al profundo significado de su experiencia, y eleva la lucha humana a su altísima dimensión como anhelo de la plenitud de la “salus-salud-salvación”⁴⁰. Recordamos el magnífico pasaje en el Evangelio de Mateo en el que Jesús dice: “Venid a mí todos los que estáis fatigados y agobiados, y yo os aliviaré. Tomad sobre vosotros mi yugo, y aprended de mí, que soy manso y humilde de corazón: y hallaréis descanso para vuestras almas. Porque mi yugo es suave y mi carga ligera”⁴¹.

Todo el que está dispuesto a entrar en la profundidad de su humanidad a través del sufrimiento, descubre por un lado un deseo por la plenitud y el infinito y, por el otro, su fragilidad y su contingencia. En esta experiencia de nuestra fragilidad y vulnerabilidad, descubrimos que en cualquier limitación física, psicológica o espiritual que encontramos, el Señor nos invita a responder a su llamada y a encontrar en Él nuestra fuerza y salvación. La verdad de nuestra humanidad se nos revela a través del sufrimiento que nos lleva a la fuente de la verdad, “era la luz verdadera que ilumina a todo hombre que viene a este mundo”⁴². La Esperanza es el don y la promesa de nuestro encuentro con el Verbo Encarnado. Este encuentro es la apertura a nuestra verdadera vida, tan eloquentemente descrita en el documento del Concilio sobre la Iglesia en Mundo Moderno:

“El que es ‘imagen del Dios invisible’, es también el hombre per-

fecto, que ha devuelto a la descendencia de Adán la semejanza divina, deformada por el primer pecado. En Él, la naturaleza humana asumida, no absorbida, ha sido elevada también en nosotros a dignidad sin igual. El Hijo de Dios con su encarnación se ha unido, en cierto modo, con todo hombre. Trabajó con manos de hombre, pensó con inteligencia de hombre, obró con voluntad de hombre, amó con corazón de hombre. Nacido de la Virgen María, se hizo verdaderamente uno de nosotros, semejante en todo a nosotros, excepto en el pecado. Cordero inocente, con la entrega libérrima de su sangre nos mereció la vida. En Él Dios nos reconcilió consigo y con nosotros y nos liberó de la esclavitud del diablo y del pecado, por lo que cualquiera de nosotros puede decir con el Apóstol: El Hijo de Dios ‘me amó y se entregó a sí mismo por mí’. Padeciendo por nosotros, nos dio ejemplo para seguir sus pasos y, además, abrió el camino, con cuyo seguimiento la vida y la muerte se santifican y adquieren nuevo sentido”⁴³.

Lo que hemos dicho antes referente al misterio del sufrimiento es llevado a su completo significado cuando entendemos nuestra experiencia como una participación a la vida y al sufrimiento de Cristo. Sin significado, el sufrimiento nos aplasta y nos lleva a la desesperación. A la luz del amor doliente de Cristo en la Cruz, nuestro sufrimiento se convierte en medio para llevarnos más allá de los límites de nuestra finitud. Sin embargo, sigue siendo profundamente misterioso. El Papa Juan Pablo menciona esta delicadeza cuando escribe:

“...El sufrimiento humano suscita *compasión*, suscita también *respeto*, y a su manera *atemoriza*. En efecto, en él está contenida la grandeza de un misterio específico. Este particular respeto por todo sufrimiento humano debe ser puesto al principio de cuanto se expondrá a continuación desde la más profunda *necesidad del corazón*, y también desde el profundo *imperativo de la fe*. En el tema del sufrimiento, estos dos motivos parecen que se atraen de modo particular y se unen entre sí: la necesidad del corazón nos manda vencer la timidez, y el imperativo de la fe – formulado, por ejemplo, en las palabras de san

Pablo recordadas al principio – brinda el contenido, en nombre y en virtud del cual osamos tocar lo que parece en todo hombre algo tan intangible; porque el hombre, en su sufrimiento, es un misterio intangible⁴⁴.

Conclusión

El objeto del cuidado pastoral en el ámbito del sufrimiento humano es en definitiva nutrir aquella esperanza que ha nacido del Evangelio. Esta es la esperanza que no engaña⁴⁵. Caminando humildemente en el trayecto de la vida con nuestros compañeros de viaje, todos estamos sujetos, en una forma u otra, al peso del sufrimiento y del dolor. Instruidos por el misterio de la Cruz de Cristo, estamos invitados a abrazar nuestra lucha humana como sendero hacia aquella plenitud de vida que es nuestro más profundo anhelo. Esto es lo que hemos llamado la divina pedagogía de la cruz. La voz del Amor que nos convoca a Uno que cuelga de la Cruz, nos invita a responderle, a acompañarlo, en su intenso dolor para mirar con Él más allá de los límites de la usurpadora obscuridad allí donde la brillante luz de la eternidad resplandece sobre nosotros. Esta es la llamada del infinito que nos impulsa desde lo más hondo de nuestra existencia.

Alimentado por la divina promesa, el cristiano consciente de ser peregrino en esta tierra, vive una “tensión” permanente. Confiando en las promesas de Cristo y no en nuestra fuerza vamos adelante a

través del oscuro misterio del sufrimiento iluminado por Cristo. Incluso en medio de las pruebas y de los sufrimientos se nos ofrece el gozo en la segura convicción de que Dios está con nosotros y que nuestros llantos son escuchados. Anhelando con toda nuestra fuerza a la plenitud de la vida y de la prosperidad, nos dirigimos al Señor diciendo:

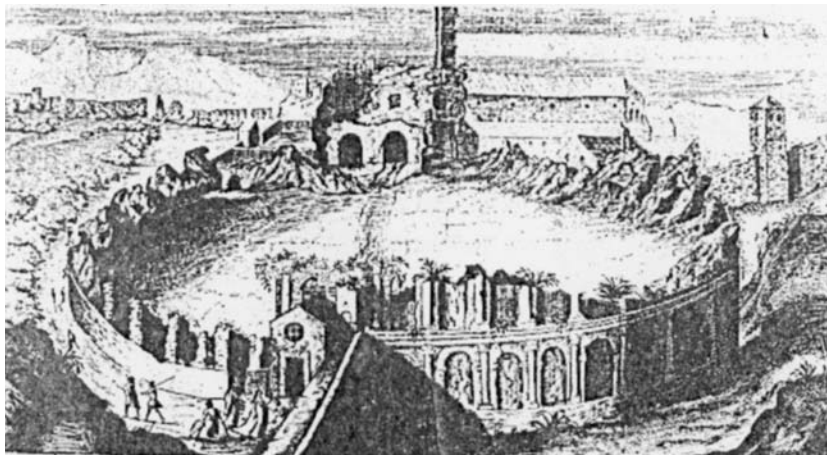
Espera, alma mía, espera. Tú no sabes ni el día ni la hora. Mira atentamente, porque cada cosa pasa veloz, aunque tu impaciencia haga dudoso lo que es cierto, y cambia un tiempo breve en uno largo. Sueña que tu más luchas, más pruebas el amor que tienes por Dios, y más te alegrarás un día con tu amado, en una felicidad y éxtasis que nunca acabará⁴⁶.

S.E. Mons. JAMES M. WINGLE
Obispo de S. Catalina, Canadá
Miembro del Pontificio Consejo para la
Pastoral de la Salud

Notas

- ¹ *Salvifici Doloris*, 2.
- ² *Evangelium Vitae*, 12.
- ³ *Gaudium et Spes*, 10.
- ⁴ *Fil* 2,6-7.
- ⁵ *Col* 1, 24.
- ⁶ *Salvifici Doloris*, 1.
- ⁷ *Documento de Puebla*, 15.
- ⁸ *Confesiones* I, 1,1, San Agustín.
- ⁹ *Crossing the Threshold of Hope*, Juan Pablo II, p.180, Borzoi Book published by Silfred A. Knopf, Inc., 1994.
- ¹⁰ *Gaudium et Spes*, 20; *Redemptoris Missio*, 14c; *Dominum et Vivificantem*, 29b.
- ¹¹ *Documento de Puebla*, 185-186.
- ¹² *Documento de Puebla*, 281.
- ¹³ *Reconciliatio et Paenitentia*, 7; cf *Rom* 5, 10f; cf *Col* 1, 20-22.

- ¹⁴ *Reconciliatio et Paenitentia*, 15.
- ¹⁵ *Libertatis Conscientia*, 38, Congregación para la Doctrina de la Fe.
- ¹⁶ *Evangelium Vitae*, 12; cf. Sap. 1,13-14; cf. Sap. 2, 23-24.
- ¹⁷ *Centesimus Annus* 50b.
- ¹⁸ *Reconciliatio et Paenitentia*, 16.
- ¹⁹ *Reconciliatio et Paenitentia*, 22.
- ²⁰ S.S. Pio XII, Discurso al V Congreso Internacional de Psicoterapia y Psicología Clínica, 15-4-1953: AAS 45, (1953), P.284.
- ²¹ *1 Tes* 5, 23.
- ²² *Psychological Bulletin* 2003, Vol 129, N.4, 614-636.
- ²³ *Canadian Journal of Psychiatry*, vol 47, N.2, marzo 2002.
- ²⁴ *Handbook of Religion and Health*. Harold Koenig, Michael Mc Cullough, David B. Larson. Oxford 2001.
- ²⁵ O. c.
- ²⁶ *Institutiones*, Giovanni Cassiano, Rialp. 1979.
- ²⁷ *Rm* 12, 2.
- ²⁸ Luis Fernando Figari, *Nostalgia de Infinito*. E-book. Ve Multimedia, Lima 2002. P. 28-29.
- ²⁹ S. Agustín de Hipona, *Las Confesiones*, Libro 1, n. 1.
- ³⁰ Instituto Nacional de Salud Mental, *Publicación No. 02-3561*, Impreso 2000.
- ³¹ Centro Internacional de Integración de la Salud y de la Espiritualidad. *Aproximaciones de Investigación*. En/2003.
- ³² *Ts* 5, 23.
- ³³ *Lazarus*, 1991b, p.112.
- ³⁴ *Rm* 12, 2; *Mc*1,15. *Redemptoris Missio* 59^a; *Redemptor Hominis* 16h, 20e.
- ³⁵ Juan Pablo II, Discurso 29-9-1984; Homilía en la Vigilia de Pentecostés 25-5/1996, 7.
- ³⁶ Cardenal Jorge Medina Estévez, entonces Arzobispo de Valparaíso. *Apuntes sobre el tema de los movimientos eclesiales*. Valparaíso-Chile. 1994.
- ³⁷ Juan Pablo II y los Movimientos Eclesiales, Don del Espíritu. Germán Doig, *Vida y Espiritualidad*. Lima 1998. P.46-58.
- ³⁸ Luigi Giussani, *At the Origin of the Christian Claim*, translated by Viviane Hewitt (Montreal & Kingston: McGill-Queens University Press, 1998), pp. 96, 98.
- ³⁹ Luigi Giussani, *At the Origin of the Christian Claim*, p.107.
- ⁴⁰ Cardenal Lozano Barragán, *Teología y Salud*.
- ⁴¹ *Mt* 11, 28-30.
- ⁴² *Jn* 1, 9.
- ⁴³ *Gaudium et Spes*, 22.
- ⁴⁴ *Salvifici Doloris*, 4.
- ⁴⁵ Cf. *Romani* 5,5.
- ⁴⁶ S. Teresa d'Avila, *Excl.* 15:3.



5. Diálogo interreligioso: El sentido de la depresión y del malestar según las religiones

ABRAMO ALBERTO PIATTELLI

5.1 La perspectiva hebrea

Según los estudiosos, aún no conocemos bien las causas de la depresión. Son numerosos los factores que concurren en el surgimiento de la misma: predisposición genética, factores socio-ambientales y psicológicos. Dicha condición, tan frecuente en nuestros días, es determinada por situaciones de desesperación, de preocupación, de marginación, de enajenación, de dolor y de luto.

En esta intervención deseo referirme a los casos de depresión como los encontramos en el ambiente hebreo, tratando de identificar sus causas y focalizar el aporte que, a la luz de su milenaria tradición, puede ofrecer el hebraísmo.

Al examinar la condición del deprimido, lo que más suscita angustia e interés es la constatación de que en la persona que sufre de depresión queda suprimido todo dinamismo vital lo cual tiene como consecuencia una fuerte disminución de los intereses y de las iniciativas hasta reducir la actividad del sujeto a una total inhibición.

Si se observa bien, se trata de una condición que es el resultado de un recorrido que ha llevado al individuo a despegarse de la ciudad que lo circunda, a su marginación del grupo con el cual habría debido integrarse y reforzar vínculos e intereses.

En una sociedad en la que se exalta el individualismo, y se limitan las relaciones entre los hombres, todo individuo corre el riesgo de ser enajenado y aislado de la sociedad.

En este contexto dramático, debemos recordar las palabras de la Escritura: “No es cosa buena que el hombre esté solo”. Según el creador, el existir solos no es bueno.

Desde el punto de vista teológico, la comunidad humana se opone a la soledad tanto del hombre como de la Divinidad. “Desde el primer día de la creación – afirma un **midrash** – el Santo, bendito sea, ha deseado entrar en comunión con el mundo terrestre y habitar en medio del creado junto con sus criaturas”.

Un filósofo de nuestro tiempo, L. Furbach, reflexionando sobre la doctrina dialógica de Martin Buber afirma que “el ser humano, tomado individualmente, no constituye en sí la esencia del hombre; sea como ser ético que como ser pensante”. Esta esencia la encontramos en la unidad del hombre con su prójimo.

Cualquier hebreo que conduzca una existencia de conformidad con lo que establece la tradición, conoce cuan estrechos son los vínculos que lo unen a la colectividad. Del mismo modo, la colectividad no puede ignorar la condición del individuo y considerarlo como parte integrante de ella.

Los recuerdos nacionales unen a todos los hebreos y los sostienen en su misión. Del mismo modo, la praxis religiosa cotidiana asegura un nexo entre todos los miembros de la comunidad. El vínculo con la comunidad es fundamental para el hebreo. Toda la praxis hebrea está

construida de modo que el individuo encuentre en ella su justa colocación.

Examinemos, por ejemplo lo que el Rabino J.D. Soloveitchik define como “comunidad de oración”. Se desea indicar a una comunidad unida en el dolor común, en el sufrimiento común, así como en el gozo común. Según la tradición hebrea, la lengua de la oración debe ser siempre al plural, de modo que el que ora asocie siempre en sus plegarias a su prójimo. También las oraciones individuales, es decir aquellas que se elevan con ocasión de la enfermedad, de luto o de otros momentos críticos, deben expresarse al plural. A la persona afligida por el luto se le dice: “Pueda el Omnipotente consolarlo junto con los que se entristecen por la suerte de Sión y de Jerusalén”, mientras que a un enfermo se le dice: “Oro a fin de que este individuo sea sanado así como para todos los otros enfermos”. De este modo toda la comunidad se hace cargo del sufrimiento del otro y hace lo posible por su recuperación.

Cada una de las prácticas del hebraísmo tiene un valor socializador. La celebración de las diferentes festividades hace exaltar la participación significativa de cada individuo. Por ejemplo, la celebración del Kippur, el día de la expiación durante el cual la comunidad transcurre toda la jornada en reflexión, en ayuno y en oración buscando el perdón de Dios y de los

hombres, constituye una importante ocasión para restablecer los vínculos entre todos los miembros de la comunidad en la solidaridad y en la reafirmación del destino común.

Sin duda la celebración del Seder la cena pascual, durante la cual cada hebreo revive la antigua experiencia de la esclavitud en Egipto y de su liberación, constituye un momento importante tanto para el individuo como para la colectividad. Se trata de un procedimiento de actualización de acontecimientos transcurridos, dentro del cual cada

participante está llamado a exteriorizar sus perplejidades y a ofrecer respuestas sobre el significado de la celebración.

La correlación que existe entre el individuo y la sociedad y las obligaciones que derivan de ella constituyen el fundamento de todo el hebraísmo.

En nuestro tiempo, en que el síntoma más evidente de la depresión hay que buscarlo en la marginación del individuo y en su falta de importancia dentro de la sociedad, la tradición hebrea confirma el valor

de su participación en la vida de la comunidad, precisamente porque en este contexto el hombre está destinado a manifestar toda su dignidad. La preocupación de la comunidad hacia el individuo deprimido significa liberarlo de la angustia, de la parálisis y de la desesperación.

Prof. ABRAMO ALBERTO
PIATTELLI

Rabino de la Comunidad Hebrea de Roma
Profesor de Judaísmo post bíblico
en la Pontificia Universidad
de S. Juan de Letrán

KAMEL AJLOUNI

5.2 La depresión y su curación a la luz del Corán y de la Sunnah

Dios lo ha mostrado en su Libro Glorioso y el santo profeta Mahoma – que la paz sea con él – nos ha indicado numerosas líneas-guía para proteger a un creyente de la depresión y de numerosos trastornos psicológicos antes de que tengan efecto, a fin de que le proporcionen la inmunidad ante estas enfermedades y lo conduzcan a la sanación y a la liberación, si cayese víctima de ellas.

Es verdad que la medicina ha alcanzado increíbles progresos en el tratamiento de las enfermedades del cuerpo, pero no obstante el inmenso progreso, las enfermedades psicológicas, que proliferan en la civilización materialista, no pueden ser curadas ni evitadas, y tampoco el hombre tiene la inmunidad y el poder para enfrentarse a ellas mediante la medicina moderna; es por esto que la enfermedad psicológica debe ser afrontada también mediante la fe en Dios y en sus Nombres más hermosos.

A continuación trataremos de aclarar:

1. La concepción de divinidad

en el Sagrado Corán y sus efectos en la salud psicológica: Dios es el Señor de todos los mundos, el infinitamente misericordioso y clemente. Estos son dos de los atributos y nombres de Dios en los que cree un musulmán, que repite en su oración y en las manifestaciones de culto y que lo guían a lo largo de toda su vida. Estos atributos llenan el corazón del creyente con el amor de su Señor que cuida de él, le dona sus bendiciones y le concede su misericordia. Si un creyente hace el bien, Dios será más benévolo para con él y, si comete el mal, Dios le abrirá la puerta para que él goce de su perdón y le permitirá arrepentirse, corregir su conducta y retornar a su Señor. Dios sea alabado – en este caso:



قل يا عبادي الذين أسرفوا على أنفسهم من رحمة الله إن الله يغفر الذنوب
'جميعاً إنه هو الغفور الرحيم'

(Di: “¡Aquellos de mis siervos, que fueron inicuos consigo mismos! ¡No desesperéis de la misericordia de Dios! Dios perdona a todos los pecadores. El es Indulgente, el Misericordioso. (Surat al Zumar 39, versículo 53).

La razón principal por la que el hombre no es capaz de afrontar las tensiones, las fatigas, las exigencias, los temores y los riesgos de la vida es que él no encuentra reparo y un lugar seguro donde encontrar

tranquilidad, descanso y serenidad. La verdadera fe es el lugar de la consolación y de la acogida en las que un creyente escucha la invitación de su Señor que le dice:

أم من يجيب المضطر إذا دعاه ويكشف السوء.. "النمل/62"

(Oh, Quien escucha al necesitado cuando éste le ruega o aparta el daño (Surat al-Naml 27, versículo 62)

Dios, sea alabado, dice también:

وقال تعالى " قل من يرزقكم من السماء والأرض أم من يملك السمع والإبصار ومن يخرج الحي من الميت ويخرج الميت من الحي ومن يدبر الأمور، فسيقولون الله، فقل أفلا تتقون" يونس/31

(Di: "¿Quién os da subsistencia desde el cielo y la tierra? ¿Quién señorea en el oído y la vista? ¿Quién hace salir lo vivo de lo muerto y hace salir lo muerto de lo vivo? ¿Quién dispone la Orden?" Responderán: "Dios". Di: "¿Acaso no temeréis?") (Surat Yunus, 10, versículo 31).

También dice:

قل من ينجيكم من ظلمات البر والبحر تدعونه تضرعاً وخفية لئن أنجانا من هذه لنكونن من الشاكرين، قل الله ينجيكم منها ومن كل كرب ثم أنتم تشركون/الأنعام 63 و64

(Di: "¿Quién os ha salvado de las tinieblas, de la tierra y del mar?" Le invocáis humildemente, con temor; diciendo: "Sí nos salvas de esto, estaremos entre los agradecidos". Di: "Dios os salvará de ello y de toda calamidad.") (Surat al-An'am 6, versículos 63, 64)

Las tinieblas de la tierra y del mar indican los horrores y las adversidades, las calamidades y los riesgos a los que está expuesto el hombre.

El Glorioso Corán pone en evidencia casos en los que el hombre desmaya cuando es privado de la

bendición o cuando se le restituyen la caridad y la misericordia, y como un creyente, en cambio, se mantiene firme en su perseverancia cuando pierde la gracia y eleva su agradecimiento a Dios cuando goza de este favor. Dios, sea alabado, dice:

ولئن أذقنا الإنسان منا رحمة ثم نزعناها منه إنه ليؤوس كفور / ولئن أذقناه نعماء بعد ضراء مسته ليقولن ذهب السيئات عني إنه لفرح فخور / إلا الذين صبروا وعملوا الصالحات أولئك لهم مغفرة وأجر كبير" هود 9-11

(Si damos al hombre a probar una misericordia procedente de Nosotros y después se la quitamos, está desesperado, incrédulo. Realmente, si le damos a probar un beneficio después que una calamidad le haya tocado, dice: "Los males se han marchado de mí." El está contento, glorioso. Se exceptúan quienes tienen paciencia y hacen obras pías. Esos tendrán un perdón y un gran salario en el Paraíso.) (Surat Hud, versículos 9-11)



2. No debería haber desesperación, ni desaliento. El verdadero creyente se fortalece por su misma fe contra todo lo que causa desesperación, impotencia y frustración frente a las adversidades y a los

sufrimientos. En este sentido él es cuidado por los sagrados versos coránicos y por los hadiths (dichos) del profeta Mahoma. En este contexto Dios – sea alabado – dice:

وإن يمسسك الله بضر فلا كاشف له إلا هو وإن يردك بخير فلا راد له لفضله
يصيب به من يشاء من عبادة وهو الغفور الرحيم "يونس/107"

(Si Dios te toca con un mal, no lo suprimirá nadie a no ser El; si te quiere bien, nadie apartará de ti su valor que da a quien quiere de sus servidores. El es el Indulgente, el Misericordioso.) (Surat Yunus 10, versículo 107)

3. Siguiendo el ejemplo del profeta Mahoma – la paz sea con él – que afrontó las calamidades y dificultades más graves sin debilitarse, rendirse o desanimarse; cambió de hecho las desgracias en dones y transformó las adversidades en

prosperidad. Mientras tanto su Señor le decía que no se atormentara mientras sentía la terquedad, el rechazo y el prejuicio de su misma gente. Aquí Dios Omnipotente dice a Mahoma:

فلعلك باخع نفسك على آثارهم إن لم يؤمنوا بهذا الحديث أسفاً الكهف 6 –
ومعنى باخع نفسك: مهلكها

(¿Tal vez tú (Mahoma), te atormentes yendo, triste, en pos de ellos, si no creen en este relato?) (Surat al-Kahf 18, versículo 6).

4. Veneración, conmemoración de Dios, oración y sincera confianza en Dios: esto incluye el abandonarse a Dios, el renacimiento del propio corazón en la celebración de Dios, depender sinceramente de Dios, confiando a El nuestros problemas y esperando su recompensa; liberación de los pesos del materialismo, que derivan de los oropeles de la vida terrena; purifica-

ción de la desobediencia y de los pecados que oprimen el alma y la reducen a una simple esclava de las pasiones y de los deseos carnales, hasta el punto que si una persona pierde estos placeres momentáneos, se encuentra en la amargura del tormento y del desánimo. En este contexto, Dios Omnipotente dice:

فأذكروني أذكركم وأشكروا لي ولا تكفرون/ يا أيها الذين آمنوا إستعينوا
بالصبر والصلاة إن الله مع الصابرين ولا تقولوا لمن يقتل في سبيل الله
أموات، بل أحياء ولكن لا تشعرون/ ولنبلونكم بشيء من الخوف والجوع
ونقص من الأموال والأنفس والثمرات وبشر الصابرين/ الذين إذا أصابهم
مصيبة قالوا إنا لله وإنا إليه راجعون أولئك عليهم صلوات من ربهم ورحمة
وأولئك هم المهتدون "البقرة 152-157"

(Invocándome: os recordaré; dadme gracias y no me sedáis ingratos. ¡Oh lo que creéis! ¡Pedid auxilio a la paciencia y a la oración! Dios está al lado de los constantes. No digáis de quienes fueron matados en el camino del Señor “Están muertos”. No, están vivos, pero no los percibís. Realmente, os probaremos con algo de temor, de hambre, de disminución de vuestros bienes, personas y frutos. Pero albricia a los constantes, a aquellos que, cuando les aflige una desgracia, dicen: “Realmente somos de Dios y a El volvemos”. ¡Sean para ellos las bendiciones y la misericordia de su Señor! ¡Eso están en la buena senda). (Surat al-Baqarah 2, versículos 152-157).





La fe en el más allá y en su efecto protector contra estas enfermedades y su curación

Creer en el más allá amplía el horizonte del creyente y su actitud frente a la vida, de modo que él no sufra las dificultades de este mundo. De este modo un verdadero

creyente no es aquel que está satisfecho solamente cuando alcanza sus fines terrenos y que, si no logra alcanzarlos, se siente débil, deprimido y arruinado y piensa haber perdido todo.

El Sagrado Corán llama la atención cuando dice Dios:

إن الإنسان خلق هلوعاً، إذا مسه الشر جزوعاً، وإذا مسه الخير منوعاً، إلا المصلين/ الذين هم على صلاتهم دائمون/ والذين في أموالهم حق معلوم/ للسائل والمحروم/ والذين يصدقون بيوم الدين/ والذين هم من عذاب ربهم مشفقون "... إلى قوله تعالى " أولئك في جنات مكرمون " المعارج 35-19

(Cierto, el hombre ha sido creado versátil: cuando le toca la desgracia, es tímido; cuando le toca el bien, es atrevido... con excepción de los que rezan, los que en la oración son constantes y aquellos sobre cuyos bienes se toma un porcentaje determinando para el mendigo y el desamparado. Se exceptúan quienes consideran verídico el día del Juicio, quienes temen el tormento de su Señor. Cierto el tormento de su Señor es inevitable. Se exceptúan quienes cubren sus vergüenzas, excepto ante sus mujeres, o lo que poseen sus diestras. En ambos casos no son censurables. Quienes desean algo detrás de eso, éstos son los transgresores. Se exceptúan quienes conservan sus depósitos y sus pactos, quienes mantienen su testimonio, quienes en su plegaria perseveran. Estos serán honrados en los jardines del Paraíso. (Surat al-Ma'arij 70, versículos 19-35)

Para concluir: el musulmán, hombre o mujer, afligido por la depresión, debería:

1. Pedir un parecer al médico moderno, porque la ley del Islam dice que debemos buscar la curación para toda enfermedad porque Dios ha creado una medicina para cada enfermedad excepto la muerte;

2. Creer que Dios y sólo Dios lo salvará y le concederá paz y serenidad;

3. Dedicarse a Dios y creer en El es la única prevención y protección de la depresión.

Prof. KAMEL AJLOUNI
 Presidente del Centro Nacional
 para Diabetes, Endocrinología y Genética
 Universidad de Amman, Jordania

BHARATI PATIL

5.3 Significado de la depresión y del malestar desde el punto de vista del hinduismo

“Mente sana en cuerpo sano”. La salud mental del individuo reviste un papel importante en el bienestar de una persona. La Organización Mundial de la Salud define la salud como “bienestar físico, mental y social”. A lo largo de los últimos dos decenios, el interés y la investigación en el campo de la salud y de los

trastornos mentales han crecido con mucha rapidez. Un reciente estudio llevado a cabo por la WHO ha previsto, en términos de carga sanitaria, que dentro del 2020 (es decir, en los próximos 17 años), la depresión se convertirá en la segunda enfermedad en el mundo, superando diabetes, cáncer, artritis, etc.

La enfermedad depresiva es universal y desde tiempos muy remotos es muy común en la sociedad. Sus características clínicas fueron descritas en la antigua literatura india por Sudarka, un conocido dramaturgo del segundo siglo a.C. Lo mencionaban también los textos sagrados de India, en su literatura

mitológica y en las épicas, el Ramayana y el Mahabharata. En el Mahabharata, Arjun que estaba afligido por esta enfermedad, dice: “La mente es muy intranquila, resuelta o enérgica, oh Krishna, Krishana, es más difícil controlar la mente que el viento”.

“La mente causa esclavitud o liberación”. El versículo es un juego etimológico de palabras; *manu*, humano, deriva de hombre, “pensar”. También Milkon afirma en sus versos que la mente está en su puesto; ella puede dar el paraíso-infierno y el infierno-paraíso. La mente, que debería ser fuente de gozo, “*ananda*”, se vuelve fuente de dolor “*dukha*”. En el Atharvaveda, la mente es llamada el sexto sentido, que es activado en nosotros por el ser Supremo.

La antigua civilización india, era una unión concreta del desarrollo poliédrico de arte, arquitectura, literatura, religión, moral y ciencias tal como eran entendidas en ese tiempo. Pero el resultado más importante del pensamiento indio fue la filosofía, considerada como el fin de las más importantes actividades, tanto prácticas como teóricas, e indicaba el punto de unión entre diversidades aparentes.

Agradezco a los organizadores de esta 18ª Conferencia internacional sobre asistencia sanitaria católica por haberme invitado a participar en el diálogo interreligioso y por haberme ofrecido la oportunidad de expresar mi opinión sobre el “significado de la depresión y del malestar desde el punto de vista del Hinduismo”.

El Hinduismo es una de las principales religiones de India, se funda en un tipo de misticismo ético, según las escrituras sagradas. Tiene como punto central el amor por la vida en todas sus formas. El Hinduismo considera que nuestras acciones en esta vida generan *karma* o consecuencias para la próxima vida. La reencarnación (en la rueda de la vida, *Samsara*) puede tener lugar en un nivel superior o menor, según las acciones que se realizan en el tiempo presente. El Hinduismo acepta el cuerpo y el alma como partner a la par en la vida y el uso de ambos en la vida religiosa. Cuando los hindúes se encuentran, saludan a Dios que está presente en el otro. Muchos hindúes creen que

la práctica religiosa implica el despertar de los “*chakras*”, o centros energéticos del cuerpo, para dejar que la energía divina circule libremente en el cuerpo. Esta percepción forma parte del concepto oriental y occidental de cuerpo energético o “halo” que circunda al cuerpo físico.

El concepto de mente en los Veda (del 10000 al 5000 a.C.)

En los Veda, los textos más antiguos de la raza humana, la mente es concebida como un elemento funcional del *Atman* (el alma). En el Rigveda y en el Yajurveda se menciona el uso de la oración a través de los mantra para hacer llegar a la mente pensamientos nobles. Se afirma que los pensamientos definen las facciones del rostro, influyen en las semblanzas y pueden ser purificados a través de los mantra y que estos pensamientos purificados condicionan los instintos. En los Veda se pone particular importancia en la prevención del dolor mental (depresión).

El Rigveda describe la prontitud de mente, la curiosidad hacia los mecanismos de felicidad, las oraciones que favorecen la felicidad mental y los métodos para incrementar la inteligencia (*medha*). Asimismo, en el Rigveda se afirma que la purificación de la mente previene las enfermedades en los seres humanos, se deberían tener por tanto pensamientos nobles. También se ha descrito el poder de la mente en la curación. Por primera vez se han hecho ver los tres aspectos de la personalidad – *Satva*, *Raja* y *Tama* – y se han identificado por separado las enfermedades mentales y las enfermedades físicas, orando para que estas enfermedades mentales no destruyan el cuerpo.

En el Yajurveda la mente es concebida como la llama interior del conocimiento. Este texto define el conocimiento perceptivo como mente y la mente como *Yog* y *Samadhi* (estado de la mente) y afirma que todos nuestros órganos sensoriales funcionan bajo el control de la mente.

Según el Bhagvad Gita, los sentidos y los objetos llegan constantemente a la mente. En este texto se afirma que el ego es como el dueño

de la biga y el cuerpo es su biga. El intelecto es el auriga y la mente representa la riendas. Se dice que los sentidos son como los caballos y los objetos de los sentidos son los caminos. Los sentidos (caballos) deben estar controlados por los *buddhi* (auriga) por medio de las riendas, la mente. La mente, detenida o no detenida por los *buddhi*, conduce respectivamente a la región del gozo intenso o al ciclo del nacimiento y renacimiento (*Samsara*).

La mente del hombre es como un real y verdadero campo de batalla, “*manahkshetra*”, en el que está vigente un constante estado de guerra entre fuerzas adversarias. Esta constante lucha dentro de la mente es lo que los antiguos denominaban “*psicomaquia*”.



La Era Ayurvédica (1500-1400 a.C.)

Ayurveda, que significa ciencia de la vida, trae sus propias raíces del *Atharvaveda* y es una de las ciencias antiguas. Los documentos clásicos escritos son el *Charak Samhita* y el *Shushrut Samhita*. Describen los desórdenes mentales y los tipos de personalidad sobre la base de los *triguna* - *satva*, *raj* y *tam*, y de los *tridosha*, los tres humores del cuerpo - *vat*, *pitta* e *kapha*. A continuación mencionamos los 14 factores que causan los trastornos mentales:

Pragyaparadh – se refiere a un comportamiento social fuera de lo normal y acciones que derivan de

envidia, orgullo, temor, ira, avidez y de un modo de pensar arrogante y mentiroso.

Anuchit bramhacharya – quien está siguiendo las leyes del *brahmacharya* que comprende el *Indriya Nigrah*, es decir el control sobre los requerimientos del instinto. Por esto, cuando la persona realiza acciones para gratificar sus necesidades instintivas, su consciente no es capaz de controlar la mente y se vuelve oprimido por conflictos que llevan a trastornos mentales, como la depresión.

Durbal satva – en las personas con características *satva* débiles, están presentes características *raj* y *tam* más fuertes, esto hace surgir emociones como la ira y la emotividad incontrolada que llevan a los trastornos mentales.

Durbal Sharir – las carencias nutricionales provocan una estructura física débil que puede llevar a trastornos mentales.

Sharir dosh vikriti – según *Sushrut* e *Charak*, el aumento de uno de los tres humores del cuerpo, sea *vat*, *pitta* o *kapha*, lleva a trastornos mentales como insomnia, ira, temor, etc.

Manas dosh – (factores psicológicos) del mal funcionamiento de *raj* o *tam* derivan varias emociones dañinas.

Agantuk karan – factores externos que afectan el cuerpo, como bacterias y espíritus malignos.

Manobhigat kardravya – trauma mental causado por el abuso de sustancias nocivas.

Malinahar vihar – mala alimentación y mal estilo de vida conducen a la enfermedad mental.

Manobhigat – trauma mental causado por estrés.

Ashast manah – conflictos mentales.

Ojokshaya – la pérdida de confianza lleva a la debilidad de la mente, a la depresión.

Ayukta nidra – una excesiva e inadecuada duración del sueño lleva a la enfermedad mental.

Chintya man – ansia inadecuada.

Según el tratado *Vedanta*, la estructura del hombre se puede dividir aún más, en cinco niveles materiales que circundan el *Atman*. El *Atman* es la esencia de la personalidad. En el diagrama es representado por el símbolo místico. Los cinco círculos concéntricos en torno al

símbolo representan los cinco niveles de la materia. En Sánscrito se llaman cuerpos o *kosha*. El primero, el *Anna-maya kosh*, el cuerpo humano tosco, está constituido por los *panchmahabhuta* – los cinco elementos primordiales: *Akash* (éter), *Vayu* (el aire), *Agni* (el fuego), *Jal* (el agua) y *Prithvi* (la tierra). Se encuentra bajo el control directo del cuerpo siguiente más sutil, el *Pran-maya kosh*, que consiste en la energía vital.



Los tres *kosha* siguientes, *Manomaya*, *Vigyanmaya* y *Anandmaya*, se refieren a las facultades mentales de una persona. El *Manomaya kosh* recibe todos los imput sensoriales, los interpreta como buenos y malos y aspira los buenos. El cuarto cuerpo o *Vigyanmaya kosh*, está constituido por el sentimiento del “mí” y del “mío” y por la facultad de la inteligencia y del razonamiento. El quinto, o *Anandmaya kosh*, que significa lleno de placer, constituye el cuerpo más interno, en proximidad del alma.

Cuando se consideran los síntomas de la depresión, el efluvio religioso aparece evidente en los sentimientos de culpa y de pecado y en la idea de expiación a través de un acto suicida. Incluso la apatía y la pereza son consideradas como señales y símbolos de diablos y espíritus malignos. En India, psiquiatras y psicólogos emplean la religión como psicoterapia. Desarrolla funciones determinantes como responder a la pregunta sobre el significado esencial; proporciona apoyo emotivo, cohesión social, sentido de pertenencia y una guía en la vida. Un estado mental equilibrado y el apoyo de la paz han sido siempre la aspiración de todos los filósofos.

El *Gita* afirma: “Deja que un

hombre se levante por sí solo, que no se rebaje, porque él es su mismo amigo y su mismo enemigo”. Nuestra mente posee una función preventiva y curativa. Comportamientos, pensamientos, inclinaciones y sentimientos sanos pueden proporcionar equilibrio; esto pone en claro el hecho que existen en nosotros enormes recursos disponibles para la curación. Todo esto se denomina “complejo de *Anjeneya*” y se estudia en la psicoterapia.

Dado que India ha sido la cuna de santos y de sabios, de hombres de ciencia y de los fundadores de las principales religiones del mundo, algunas prácticas yoga y religiosas ayudan a alcanzar un estado mental equilibrado. *Maharshi Patanjali*, el padre del concepto moderno de yoga y grande médico, ha definido el yoga como el poder total de la mente y de las emociones. Se trata de una ciencia que nos muestra la forma para unir el cuerpo y la mente. La única forma de yoga estudiada científicamente es la Meditación Trascendental, una técnica de meditación particular que es enseñada por el *Yogi Maharshi Mahesh*. El afirma que después de regulares períodos de meditación incluso de pocos meses, el individuo se vuelve más resistente a los estrés de la vida, trabaja con mayor eficiencia y tiene menos probabilidades de ser adicto al alcohol y a las drogas.

La terapia védica concede mucha importancia a la dieta *satvica*, porque la dieta tiene un gran efecto en el temperamento humano. El alimento no vegetariano hace al hombre lujurioso, vengativo y furioso; la dieta vegetariana, en cambio, lo vuelve amable, tranquilo, atento. Además, los Veda imponen al hom-

bre el abandono de la apatía para conducir una vida de acción.

Algunos rituales hindúes como *Bhajans* y *Kirtans*, y el salmodiar de los *mantra* – que *Swami Sivanda* de Rishikesh llama *Namapathy* – ayudan a eliminar las inhibiciones y las resistencias y llevan al campo de la conciencia vigilante muchas estimulaciones, emociones y complejos que estaban creando dificultad en el inconsciente y son útiles para alcanzar un estado de profundo relajamiento. Asimismo, existen algunas fiestas y ceremonias hindúes asociadas no sólo a los dioses y diosas, sino también al sol, a la luna, a los planetas, a los ríos, a los océanos, a los árboles y a los

animales. Algunas de las fiestas hindúes son *Deepawali*, *Holi*, *Dussehra*, *Ganesh Chaturthi*, que permiten que la gente comparta sus gozos y sus dolores y ayudan a levantar la moral.

Estas numerosas ocasiones de fiestas y prácticas religiosas hacen que la tradición india sea rica y muy colorida. Nos dan la fuerza, la tolerancia, la adaptabilidad, el valor, la cooperación, la paciencia y la humildad para reintegrar la salud holística, la armonía y la felicidad en nuestra vida y en la sociedad de hoy.

Dr. BHARATI PATIL
Especialista en Psiquiatría
Mumbai, India

Bibliografía

- A. VENKOBA RAO :
- The Karma theory and Psychiatry-Indian Journal of Psychiatry, 2001,43(2).
- 'Mind' in Indian philosophy-Indian Journal of Psychiatry, 2002,44(4).
- Culture, Philosophy and Mental Health, 1997. Bhavan's Book University, Mumbai.
BANSI PANDIT, The Hindu Mind, New Age Books, 2001.
JITENDRA N. GUPTA, 'Integrating Main stream and Alternative Systems and Of Medicine'. (Undated). (Online). Available; http://VidyaBhushanGupta.com/infinityfoundation.com/mandala/s_e/s/s_es_Gupta_medicine.htm (10 setiembre 2003).
KANAYALAL M. TALREJA, Philosophy of Vedas Talreja publication, 1982 Ulhasnagar-Mumbai.
SHIV GAUTAM, Mental health in Ancient India and its relevance to Modern psychiatry, Indian Journal of Psychiatry, 1999,41(1).

RAYMOND R.M. TAI, HENG-CHING SHIH

5.4 El punto de vista del budismo

Introducción

Es para mí un gran honor haber sido invitado a hablar en este importante encuentro internacional en torno al problema de la depresión desde el punto de vista del Budismo. Según lo manifiesta un informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS), en el 2001 el 3% de la población mundial sufría de depresión. La **depresión** representa una de las enfermedades más amenazadoras para la salud pública del siglo XXI, junto con el **cáncer** y el **SIDA**.

Aunque provengo de un país en el que los budistas son la mayoría, no tengo fe budista. Cuando se me ha pedido hablar sobre el "significado de la depresión y del malestar desde el punto de vista del budismo", he dudado en aceptar la invitación porque no conozco mucho sobre la depresión. Sin embargo, se me aconsejó que pidiera ayuda a

budistas religiosos y laicos. Después de algunas búsquedas preliminares, decidí aceptar el ofrecimiento.

Si tomamos como ejemplo Taiwán y Estados Unidos, el problema de la depresión es muy serio. Una reciente investigación del 2002 efectuada por la Oficina para la Promoción de la Salud, del Ministerio de Salud de mi país, en Taiwán cerca del 9% de los 18,4 millones de personas por sobre los 15 años presenta síntomas depresivos; esto quiere decir que 1,63 millones de una población total de 23 millones sufre de depresión, generalmente causada por los retos que la gente debe afrontar en una sociedad consumista cada vez más competitiva. Las mujeres sufren el doble de desórdenes depresivos con respecto a los hombres. Sólo el 2.3% de las personas deprimidas recurre a tratamientos médicos. El informe ha revelado también que el

32% de los denominados "cuellos blancos/empleados" tiene pensamientos suicidas, el 26% piensa pegarle a su jefe, y sólo el 8,2% toma medicinas para aliviar la presión psicológica a la que están sometidos.

Según otra reciente investigación sobre la depresión realizada por los Institutos Nacionales para la Salud de Estados Unidos, más del 16% de los norteamericanos, es decir, 35 millones de personas, sufren de depresión grave hasta el punto que tienen necesidad de un tratamiento en un determinado momento de su vida, lo que da lugar a una pérdida de US\$30 mil millones para los empleadores.

Al darme cuenta de la gravedad del problema, he buscado la ayuda de Heng-ching Shih, una monja budista, graduada en la Universidad del Wisconsin y profesora de filosofía en la Universidad Nacional de Taipei. La profesora Shih ha

escrito muchos estudios sobre la espiritualidad budista en la sociedad moderna, en particular en Taiwán, China, Corea y Japón. Según ella, el Budismo tiene un acercamiento diverso frente a la depresión; en efecto, afronta el problema recurriendo a la meditación y poniendo el acento en la compasión y en el amor. Aunque estos métodos quizás no son rápidos ni siempre eficaces, nunca se ha escuchado hablar de efectos colaterales. Quisiera presentar ahora la intervención de la venerable Shih.

La depresión es uno de los desórdenes emotivos más comunes que afecta a un número cada vez más grande de personas en el mundo actual. Aunque los psicólogos y los psiquiatras aún no hayan descubierto todo en materia de la depresión, están de acuerdo cuando afirman que los síntomas aparentes de la depresión comprenden disforia, pérdida de interés, anhedonia, disfunción social, problemas de memoria y de concentración, escasa autoestima, tendencias suicidas, vergüenza y culpa, desesperación, trastornos de la alimentación y del sueño, etc. (Costello, 1993). Todos estos síntomas precipitan por razones de factores biológicos y psicológicos, es decir, anomalía neurológica, enfermedad, luto, frustración, desocupación, etc.

Permítanme que, en vez de discutir sobre las causas, los síntomas y los cuidados de la depresión desde un punto psicológico y psiquiátrico occidental, yo me dirija al Budismo para encontrar análisis y respuestas diferentes. Existe un dicho chino que dice: “La enfermedad de la mente puede curarse sólo con la medicina de la mente”. De hecho, el Budismo es la codificación de la clara visión del desarrollo de la psicología humana hecha por Gotama Buda durante el análisis meditativo sobre la propia mente. De este modo el Budismo pone ante todo el énfasis en el aprendizaje y la transformación de la mente y del cuerpo a través de la experiencia espiritual directa.

1. Las Cuatro Nobles Verdades

Como un excelente doctor de la mente, el diagnóstico de la vida hu-

mana a través de las Cuatro Nobles Verdades (四聖諦) hecho por Buda nos proporciona la clara visión de las causas y de los cuidados de la depresión. Las Cuatro Nobles Verdades son: el sufrimiento (苦), la causa de la aparición del sufrimiento (集), el cese del sufrimiento (滅) y los caminos que conducen al cese del sufrimiento (道). Esta doctrina indica el síntoma, el diagnóstico, la prognosis y el esquema terapéutico para aliviar el sufrimiento humano (Rahula, 1959, pp. 16-50).

En la Primera Noble Verdad, Buda ha puesto en primer plano toda la existencia y el *dukkha* (el sufrimiento). Además del significado general del sufrimiento como “dolor”, “pena” o “infelicidad”, el *dukkha* comprende también significados más profundos como “imperfección”, “transitoriedad”, “vacío”, “inconsistencia”.

El concepto de *dukkha* puede considerarse bajo tres aspectos diferentes 1) *dukkha* como sufrimiento normal (苦苦), 2) *dukkha* como producto del cambio (壞苦), y 3) *dukkha* como estado condicionado (行苦). El *dukkha* como sufrimiento normal se refiere a todas las situaciones de sufrimiento en la vida, como el nacimiento, la vejez, la enfermedad, la muerte, las relaciones con las personas o situaciones desagradables, la separación de las personas amadas y de las circunstancias agradables, el no obtener lo que se desea, las lamentaciones, las dificultades – todas las formas de sufrimiento físico y mental que universalmente son aceptadas como sufrimiento y dolor.

El Budismo enseña que todo es provisorio. Las cosas extraordinarias existen gracias a particulares causas o situaciones. Cuando cambia un sentimiento de felicidad o una situación favorable en la vida – que nunca son duraderos – produce dolor, sufrimiento e infelicidad. Estas vicisitudes representan el *dukkha* como sufrimiento producido por el cambio.

No es fácil entender la tercera forma de *dukkha* como estado condicionado porque implica el entendimiento de lo que el Budismo considera como “ser”. Según la filosofía budista, lo que nosotros denominamos un “ser” es sólo una combinación de fuerzas y de energías físicas y mentales en continuo

cambio que se pueden subdividir en cinco grupos o agregados, es decir: la materia (色), las sensaciones (受), las percepciones (想), la formación mental (行) y la conciencia de sí mismo (識). Buda ha dicho: estos cinco agregados de apego son *dukkha*. La existencia y el apego a los cinco agregados, que constituyen la personalidad, son sufrimiento. En otras palabras, los cinco agregados y el *dukkha* son dos cosas diferentes; los cinco agregados, a su vez, son *dukkha*.

La Segunda Noble Verdad es la causa del surgimiento del sufrimiento: deseo, apego y anhelo. En el *Majjhima Nikaya*, Buda nos dice: “Es el anhelo que lleva al despetar del ser, acompañado por el



placer y la lujuria, el deseo ardiente del placer sexual, el anhelo de ser y no-ser”. Desde el punto de vista del Budismo, el sufrimiento tiene su origen en nuestra dificultad de reconocer un aspecto fundamental de la vida: que todo es caduco y transitorio. El sufrimiento nace cuando oponemos resistencia al flujo de la vida y nos apegamos a las personas, a los acontecimientos y a las ideas como si fueran permanentes. La doctrina de la provisoriedad incluye también el concepto que no existe un único ego que sea el sujeto de nuestra experiencia inconstante.

La Tercera Noble Verdad es que el sufrimiento puede ser totalmente removido y que es posible alcanzar la emancipación, la liberación y la libertad del sufrimiento.

La Cuarta Noble Verdad proporciona un esquema terapéutico, el Octuple Sendero (八正道), para aliviar el sufrimiento y alcanzar un estado de salud ideal. El Octuple Sendero comprende: palabra recta (正語), acción recta (正業), medios de subsistencia rectos (正命), esfuerzo recto (正精), atención recta (正思), concentración recta (正定), visión recta (正見) y pensamiento recto (正念). Estas ocho prácticas tienden a animar y perfeccionar los tres fundamentos de la formación y de la doctrina budista, y precisamente: 1) conducta ética (*sila* 戒), 2) disciplina mental (*samadhi* 定) y 3) sabiduría (*prajna* 慧).

2. El sufrimiento

La cuestión del sufrimiento humano ha involucrado tanto al Budismo como al psicoanálisis desde sus inicios. El ansia y los trastornos depresivos han estado en centro de la mayoría de las opiniones psicoanalíticas sobre la psicopatología y sobre el sufrimiento. Tanto el ansia como la depresión están unidas a la pérdida, es decir, a la pérdida de objetos, la pérdida del amor y la pérdida física. La depresión está relacionada con la pérdida en el presente o en el pasado, mientras que el ansia se refiere a la pérdida en el futuro (Christensen, 1999, pp. 39-42).

El sufrimiento es el deseo o el anhelo que nuestras experiencias no incluyan la pérdida. El grado o la intensidad del sufrimiento de una persona está directamente relacionada con el grado con que la pérdida amenaza subjetivamente a un estado particular del Yo. Por ejemplo, para la mayoría de las personas, la muerte puede constituir el sufrimiento más intenso que pueden soportar los seres humanos. Para otros, el sufrimiento extremo se encuentra en el deseo de ser amados. Las personas se vuelven víctimas de la depresión y del ansia porque quieren que las cosas sean diferentes de como son, esto da lugar al sufrimiento.

El Budismo pone de relieve la naturaleza y el papel del sufrimiento y la naturaleza y el papel del ego. El sufrimiento y el ego están interconexos e interactúan al perpetuarse el dolor mental. Desde el

punto de vista del Budismo, no comprender o no conocer clara o correctamente el yo lleva al sufrimiento. El Budismo ayuda a comprender el ego sugiriendo que el ego dialéctico es definido por tres características principales: 1) el ego es proceso y al mismo tiempo estructura, 2) está conexo con el sufrimiento y con la liberación y 3) es al mismo tiempo interdependiente e independiente de otros.

El Budismo es el único en la historia del pensamiento humano que niega la existencia sustancial de un Ego (*Atman* 我). Según las enseñanzas de Buda, la idea de un Yo es imaginaria, una falsa creencia, que no tiene correspondencia con la realidad. El apego a la idea de un yo permanente produce pensamientos nocivos del “mí” y del “mío”, deseo egoísta, anhelo, odio, orgullo hostil y otras contaminaciones que son causa de todo sufrimiento. Aunque la ausencia de un Yo permanente y definido es considerado como fundamento de la enseñanza de Buda, no es tanto el yo que Buda animaba a abandonar sino el propio apego a la visión de un Yo permanente, sustancial, porque según él, es apegarse a una falsa visión del yo que lleva al sufrimiento.

La definición de sufrimiento que deriva de fuentes psicoanalíticas está cercana a la visión del Budismo según el cual el sufrimiento es desear que las cosas sean diferentes de como son en el momento. Desde el punto de vista del Budismo, toda la vida está vinculada al sufrimiento. No sólo la psicopatología está conexas con el sufrimiento, sino también una vida normal sana, sin embargo esto no significa que la vida sea otra cosa fuera del sufrimiento y del dolor.

El Budismo cree que el yo y todos los fenómenos no satisfacen y crean sufrimiento. Este se uniforma a la lógica budista que todo está en constante mutación y decaimiento. El Budismo anima a los practicantes para que sean conscientes y experimenten deseos, pensamientos y sentimientos vinculados con una visión de un yo permanente que está en constante mutación. Desde esta perspectiva, trabajar con el sufrimiento, a través de los instrumentos de la empatía, de la investigación y de la repre-

sentación, es tomar conciencia cada vez más del ansia y de los malestares depresivos. Por ejemplo, en la depresión se analizan la pérdida, la desesperación y la soledad con la esperanza de que, siendo transitorias, dichas experiencias pueden ser toleradas (Christensen, 1999, p.49).

Precisamente como cualquier otro fenómeno, también el sufrimiento es transitorio y no posee una entidad separada. En otras palabras, no existe un ego separado que está probando sufrimiento. De este modo, con un recorrido circular paradójico, el Budismo afirma que también el sufrimiento está condicionado por causas externas, no posee esencia, no se puede separar de otros fenómenos, y es por tanto vacío, no-yo (*anatman* 無我) y liberado de cualquier restricción. En esta dialéctica, el ego es asociado tanto al sufrimiento como a la liberación y al gozo. Como ha explicado el famoso filósofo budista Nagarjuna, “no existe el mínimo sufrimiento entre la existencia cíclica (pérdida, deseo y sufrimiento) y el nirvana (liberación)” (Christensen, 1999, p.44).

3. La meditación

Ahora que hemos discutido el diagnóstico de Buda sobre los síntomas y las causas de las enfermedades mentales humanas (dado que la depresión es una enfermedad mental humana) ¿cuáles son los métodos y las técnicas budistas para aliviar la enfermedad?

Esencialmente, Buda ha subrayado la clara visión de la realidad tal como es, sin la mínima distorsión e interpretación. Desde el punto de vista técnico, Buda ha evitado construcciones teóricas y metafísicas que son difíciles de medir y/o tienen una discutible utilidad para con los problemas de la vida cotidiana. Todo el acercamiento de Buda tiende a hacer que la persona viva más plenamente el “aquí y ahora”. De modo que las prácticas budistas, y en particular la meditación, llevan a una visión más clara y directa del presente, reduciendo el tiempo que la persona pierde en sus recuerdos del pasado y en la anticipación o en el ansia por el futuro. La meditación es, pues, uno

de los mejores antídotos para los pacientes deprimidos.

La meditación remite a una serie de técnicas para tratar de focalizar la atención de manera consciente en un recorrido no analítico y para no detenerse en pensamientos digresivos y machacantes. La meditación tiende a producir un estado de perfecta salud mental, de serenidad y equilibrio en el cuerpo y en la mente a través del control de la respiración y de la mente.

El desarrollo mental que deriva de la meditación, limpia la mente de las impurezas y de los trastornos, así como también de los pensamientos lujuriosos, odio, animadversión, indolencia, preocupaciones, agitación e incertezas dudosas y cultiva cualidades como concentración, concienciación, inteligencia, voluntad, energía, confianza, gozo, capacidad analítica y serenidad, llevando al final a alcanzar la sabiduría más elevada, que ve la naturaleza de las cosas tal como realmente son, y hace concreta la Última Verdad, el Nirvana.

Dentro de las muchas ramas del Budismo, existe una amplia variedad de prácticas de la meditación. Sin embargo, todas ponen de relieve las dos componentes siguientes: "concentración (止 *samatha*)", unidireccionalidad de la mente y "clara visión (觀 *vipassana*)".

En la meditación de concentración nos focalizamos en un objeto singular, como por ejemplo la respiración, un mantra o un *koan zen* (公案), con absoluta atención. Se trata de cultivar el autocontrol de la atención a través del control de la mente. En el Budismo la mente a menudo se describe como un mono borracho que corre frenéticamente detrás de seis ventanas. Cinco de estas ventanas corresponden a las impresiones sensoriales de nuestros cinco sentidos y la sexta corresponde a nuestro sentido mental de las impresiones creadas internamente, incluido el pensamiento y los recuerdos. En la mayoría de las personas, el mono corre sin ningún control de una ventana a otra. Gracias a las prácticas de concentración, el que medita aprende a controlar al mono y a tener la propia conciencia focalizada en un objeto de meditación (Mikulas, 1981, pp. 33).

Uno de los ejemplos más cono-

cidos, populares y prácticos de la concentración meditativa se llama "plena conciencia del respiro" (*anapanasati*). Nosotros inspiramos y expiramos día y noche, sin embargo apenas nos damos cuenta de ello. Para meditar, uno se sienta físicamente inmóvil en posición erecta atento al fluir de la experiencia de instante en instante – estando atento al proceso respiratorio, notando en silencio la inhalación y la exhalación de las narices y del abdomen. El esfuerzo que se hace no es para controlar la respiración, sino para concentrarse en ella.

Al principio es difícil poner atención en nuestra respiración in-

gundo, que nuestra mente está totalmente concentrada sobre la respiración, cuando no oímos ni siquiera rumores cercanos, cuando no existe nada de externo. Este momento fugaz representa una experiencia inmensa, llena de gozo, felicidad y serenidad (Rahula, 1959, pp.67-75).

El ejercicio de la conciencia de la respiración, que es una de las prácticas más simples y más fáciles, puede aplicarse a cada acción de la vida cotidiana. En general, las personas no aman las acciones que están realizando. Viven en el pasado o en el futuro. Esto es particularmente cierto con los pacientes



cluso por pocos segundos seguidos. Más tratamos de concentrarnos y más nos distraemos. Aparecen recuerdos, sueños a ojos abiertos, ansias. Aparentemente hay un fluir infinito de pensamientos, sentimientos y fantasías. En general, uno de estos llama nuestra atención y nos olvidamos del momento presente.

No apenas nos damos cuenta que nuestra atención se ha distraído, volvemos sobre la respiración. Como un niño que alarga la mano para tomar un juego se cansa y toma otro y luego otro, así también nuestra mente sigue pasando de un pensamiento, de un sentimiento o de una fantasía a otra. Sin embargo, el mismo hecho de notar que estamos desatentos, lentamente produce mayor atención y focalización (Rubin, 1999, pp.7-8).

Después de cierto período de práctica, es posible que nos demos cuenta, sólo por una fracción de se-

deprimidos. Aunque parece que ellos están haciendo algo en este momento, con sus pensamientos viven en otro lugar, en sus problemas y preocupaciones imaginarias, en general en los recuerdos del pasado o en el deseo y en las conjeturas por el futuro.

El Maestro Zen vietnamita Thich Nhat Hanh nos proporciona las siguientes instrucciones para practicar la toma de conciencia: mientras uno lava los platos es posible pensar en el té que vendrá después, de modo que uno trata de terminar cuanto antes para beber el té. Pero esto significa que uno es incapaz de vivir el tiempo en que está lavando los platos. Cuando uno lava los platos, el lavar platos debe ser la cosa más importante de nuestra vida. Precisamente, como mientras uno bebe el té, el beber té debe ser la cosa más importante de nuestra vida (Morvay, 1999, pp.29-30).

Poco a poco que la conciencia se vuelve más clara y más focalizada a través de la meditación consciente, las personas prueban un sentido de espaciosidad psicológica. La total atención anima una mayor receptividad y armonización hacia la experiencia interior e interpersonal.

Esto favorece una visión más amplia de nuestra experiencia. En otras palabras, la meditación favorece lo que los budistas llaman el no-apego, un estado mental de no-avidez gracias al cual los que meditan no se mantienen tan adherentes a sus opiniones. Esto puede ayudar a reducir la autocritica y a tolerar una más amplia gama de sentimientos sin huir de ellos, y a relacionarse consigo mismos y con los demás con mayor flexibilidad y apertura. Ayuda para que muchas personas, por ejemplo los deprimidos, eviten la invasión de pensamientos indeseados. Y, lo más importante, les ayuda a soportar cada vez más la presencia de pensamientos y estados de ánimo deprimentes sin ser aplastados por ellos. El paciente deprimido, desarrolla “la capacidad de sentir que tiene la depresión, en vez de sentir que la depresión lo tiene agarrado” y de aquí se desarrolla la capacidad de superar la propia depresión (Christensen, 1999, pp.38).

La segunda componente de la meditación es la “visión profunda”. La meditación de visión profunda es aquella que desarrolla la capacidad de observar objetivamente todo lo que aparece en nuestro consciente sin elaborarlo, sin reaccionar, sin identificarse o perderse. Ella es llamada conciencia sin opciones, atención desnuda y observación destacada. Implica la educación a la observación global, objetiva y no reactiva de las sensaciones, de los comportamientos escondidos y de los relativos procesos mentales, y, en fin, de las experiencias del yo y de la voluntad (Mikulas, 1981, p.334.).

En la meditación de la visión profunda, nos ocupamos, sin apego o aversión, de cualquier pensamiento, sentimiento, fantasía o sensación somáticos que probamos. Contrariamente a lo que comúnmente se considera, el objetivo de esta práctica es que no suceda nada, como hacer callar o vaciar los rumores de la mente, sino po-

ner en relación y examinar cualquier cosa suceda en nuestra experiencia (no importa cuán doloroso sea). Se trata de un método analítico que se basa en la atención, conciencia, vigilancia y observación, que ve la verdadera naturaleza de las cosas, prepara las bases para la visión profunda en la fundamental comprensión del ego, de la existencia y de la realidad y al final lleva a la realización de la Verdad Última.

4. La terapia de Morita

Como hemos discutido antes, las enseñanzas budistas proporcionan un óptimo antídoto para las personas que sufren de depresión. La “Terapia de Morita” es un conocido ejemplo de la aplicación del Budismo, en particular del Budismo Zen, a la psicoterapia. La Terapia de Morita es una técnica terapéutica desarrollada por el psicólogo japonés Shoma Morita (1874-1938) en la primera parte del siglo XX. Muchos principios de la Terapia de Morita se basan en el Budismo Zen. Morita mismo estaba muy interesado en el Budismo Zen y tuvo algunas experiencias en el Budismo Zen Rinzaï bajo el Maestro Zen Shaku Soen, el maestro de D. T. Suzuki. Al principio, el método de Morita se empleó como curación de una forma de psiconeurosis de ansia y en los últimos decenios la aplicación de esta terapia ha sido ampliamente usada en para curar la depresión y otros trastornos mentales.

Veamos los principales conceptos de la psicoterapia de Morita:

1. Deseo de vida: según Morita, la fuerza esencial del ser humano es el fuerte deseo de vivir. Su opuesto es el temor de la muerte, porque ambos son aspectos de la misma energía. Los esfuerzos de los seres humanos para llevar una vida plena son manifestaciones del deseo de vida. Al mismo tiempo, una de las manifestaciones del deseo de vivir es la tendencia de temer limitaciones y amenazas al propio bienestar. Morita llama a esta tendencia “nota hipocondriaca básica”. Esta tendencia es común a todos los seres humanos pero, en las personas introversas y muy sensibles, puede constituir el punto de

partida de un proceso que al final conduce a la depresión y a la neurosis.

2. Interacción psíquica: si se pone atención en alguna sensación, ésta se vuelve neta; gracias a la mutua interacción de sensación y atención, la sensación se volverá cada vez más exagerada. Este es un tipo de círculo vicioso que nace por el hecho de que uno recibe la influencia de la propia hipersensibilidad, por ejemplo a sentimientos de tristeza, impotencia, temor, confusión mental, insomnia, etc.

3. Autosugestión: la autosugestión ayuda a eliminar un problema bajo forma de síntoma mediante la convicción de que, por ejemplo, ruborizarse no es normal, y repetir al infinito esta convicción excluye la reflexión racional. De este modo se excluye la posibilidad de que la atención se mueva libremente – lo cual es una de las características principales de una persona sana y productiva – y, en cambio, está concentrada siempre en las mismas ideas.

4. Contradicción de pensamiento: las sensaciones y los sentimientos forman parte integrante de la vida humana; nacen, alcanzan su vértice y desvanecen. Morita denomina contradicción de pensamiento la tendencia de confrontar un sentimiento o una sensación del presente con el estado ideal y a buscar con fuerza realizar este estado ideal en vez de perseguir la tarea del momento. Contradicción de pensamiento y autosugestión se ayudan en la formación de la neurosis y de la depresión.

5. *Arugamama* – Ser como uno es: *Arugamama*, literalmente “como es”, o si se refiere a una persona, “ser como uno es”, es el concepto central de la terapia de Morita y, al mismo tiempo, constituye el fin de los esfuerzos terapéuticos. En vez de esforzarse para cambiar una determinada realidad, se enseña al paciente a aceptar la realidad tal como es. Esto significa que si se siente deprimido, debe aceptar el propio sentimiento de depresión. Si se siente ansioso, acepta los sentimientos de ansia. En vez de dirigir la propia atención y la propia energía sobre el estado de sus sentimientos, dirige sus propios esfuerzos hacia el vivir bien la propia vida (Rhyner, 1988, pp.7-8).

Las ideas clave del Budismo Zen

1. La disciplina Zen consiste en alcanzar la iluminación.

2. Para el Budismo Zen la iluminación encuentra su significado escondido en nuestras particulares acciones concretas cotidianas, como comer, beber o los asuntos de cualquier tipo.

3. El significado revelado de este modo no es algo añadido desde fuera. Reside en el ser mismo, en el mismo devenir, en el mismo vivir. Esto puede ser llamado "lo-que-es". La realidad es "lo que es".

4. Algunos podrían decir "no puede haber ningún significado en el simple lo-que-es". Pero no es este el punto de vista defendido por el Zen, porque según esta disciplina "lo-que-es" es el significado. Cuando miro dentro lo veo claramente como veo a mí mismo reflejado en un espejo".

5. Esto es lo que ha hecho exclamar a P'ang Chu-shih, un discípulo laico del siglo VIII:

¡Cómo es maravilloso, cómo es misterioso!

Yo traigo el combustible, saco el agua.

Traer el combustible o recoger el agua, así como toda actividad de la vida cotidiana, están llenos de significado y por lo mismo llenos de maravilla y de misterio.

6. El Zen, por tanto, no se entrega a abstracciones o conceptualismos.

7. La iluminación es emancipación moral, espiritual así como intelectual (Rhyner, 1988, pp.8-9).

Habiendo comprendido los principios de Morita y del Budismo Zen, ahora podemos confrontarlos. Ante todo, Morita declara que la fuerza esencial en el ser humano es el deseo o el anhelo de la existencia. Según el Budismo, el deseo (por el placer sexual, la existencia, la no existencia) es uno de los principales factores que detienen a los seres en el ciclo del renacimiento, o sufrimiento.

En la segunda fase, tenemos la contradicción del pensamiento, causada por una fuerte actitud intelectual, que etiqueta a un fenómeno normal, por ejemplo la timidez ante los extraños, como anormal y provoca un fuerte deseo de liberarse de esta timidez. Se da mayor atención a la timidez que, a su vez,

se intensifica (interacción psíquica) y al final se transforma en una tensión depresiva.

En el caso del monje Zen, su deseo de iluminación lo implica en infinitas tentativas para resolver su *koan*. El *koan* es una pregunta provocatoria (por ejemplo, ¿cuál era tu naturaleza antes de que nacieras?) planteada al monje por el Maestro Zen. El monje trata de resolver su *koan* con todas sus energías intelectuales, continúa concentrando su propio pensamiento en el *koan*, pero no es capaz de resolverlo. Entra en un círculo vicioso y pronto se encuentra en un punto muerto que lo lleva a una mayor ansia y sufrimiento. Su forma mental le hace creer que existe una solución racional a este problema. Se focaliza repetidamente en el *koan* y se lo repite infinitas veces, que es el proceso que describe Morita como interacción psíquica y autosugestión.

Otro punto en común en este nivel es una actitud ecogéntrica. Según la teoría de Morita, es este dirigir la atención hacia dentro que, junto con la actitud intelectual abre el camino a la depresión y a la neurosis. Pero Morita no va hasta donde llegan los budistas que niegan la realidad del ego. Es precisamente la actitud mental y la noción del ego lo que el ejercicio Zen quiere romper a través de la meditación y el empleo de los *koan*.

En lo que se refiere a romper el círculo vicioso neurótico, Morita sugiere al paciente entrar directamente en la propia depresión, ser la propia depresión. Para Morita "el conflicto psíquico es emancipación": el estado psíquico en el que el paciente acepta sus sufrimientos y se vuelve uno con ellos. En otras palabras, la respuesta está en medio de su sufrimiento, del que tanto ha tratado de escapar.

Asimismo el Budismo tiene un dicho que reza: "La aflicción es iluminación (Klesa es Nirvana)". Es decir, en medio del sufrimiento está la iluminación; no se puede separar sufrimiento e iluminación, así como la flor de loto del fango en donde crece. Es evidente que Morita ha expuesto sus descubrimientos psicológicos con palabras del dicho budista.

Llegamos ahora al punto central de la terapia de Morita, tanto a nivel teórico como en lo que se refie-

re al esfuerzo terapéutico: el concepto de "como es". Este principio básico significa ver la realidad tal como es, aceptarla y actuar consecuentemente con la situación actual. La realización del estado de *arugamama* (como es) en la terapia de Morita corresponde a una total curación. Pero ser curados no significa que el paciente ya no sufrirá más de depresión, de temores o ansias. Seguirá experimentando todo tipo de emoción como antes. Lo que cambia a través de la experiencia terapéutica de Morita es la actitud hacia sus propios problemas. Donde antes trataba de escapar, ahora es capaz de aceptar el temor como temor, el ansia como ansia, el dolor como dolor. El afronta la misma realidad, pero ahora es capaz de aceptarla tal como es.

Tanto el paciente como el monje Zen tratan de realizar con todas sus fuerzas sus propios ideales: el paciente desea ser curado resolviendo el problema producido con sus manos, el monje Zen quiere alcanzar la iluminación resolviendo su *koan*. En el logro de sus ideales, ambos están interiormente divididos y no captan la única realidad presente. Renunciando a su búsqueda y aceptando la realidad tal como es, la división entre paciente y síntoma, entre monje y *koan* cesa de existir y al mismo tiempo cesa de existir la situación problemática, ya no hay nada que resolver (Rhyner, 1988, pp.9-13).

En general, más deseamos algo, más queremos tener éxito, más fuerte es nuestro temor de fracasar. Nuestras preocupaciones y temores son reminiscencias de la intensidad de nuestros deseos positivos. No obstante la dificultad que les acompaña, nuestras ansias son indispensables. Sería una locura tratar de liberarnos de ellas. La terapia de Morita no es realmente un método psicoterapéutico para liberarse de los "síntomas". Es más bien un método educativo para liberarse de las limitaciones que nos hemos auto-impuesto. Por medio de la terapia de Morita aprendemos a aceptar nuestra propia naturaleza.

Para concluir deseo proponer la siguiente cita sobre la iluminación sacada del *Shobogenzo* del eminente Maestro Zen Dogen, que ilustra claramente la estrecha relación entre el principio del Budismo

Zen y la terapia de Morita (Christensen, 1999, p.37). Dice:

“Estudiar el Budismo es estudiar el ego.

Estudiar el ego es olvidar el ego. Olvidar el ego es ser uno con los diez mil fenómenos.

Ser uno con los diez mil fenómenos es liberar el propio cuerpo y la propia mente y los de los demás.”

Me parece que el consejo de la Ven. Shih a los que presentan síntomas de depresión es el estudio del ego y olvidar el ego. Para muchos, olvidar es más difícil que recordar. Imagino que sería bello que las personas recordasen algo agradable y se olvidasen de lo que es desagradable.

En fin, quisiera añadir que, para salvaguardar la salud pública, mi gobierno ha incluido la depresión en el Programa Sanitario Nacional. De parte no-gubernamental, el 9 de diciembre de 2001 se ha constituido en Taiwán la “Asociación para

la Prevención de la Depresión” con el objetivo de promover el conocimiento de este problema y para proporcionar asesoramiento para prevenirla y curarla. También la Iglesia Católica de Taiwán, junto con otras religiones, es fuente de ayuda para los deprimidos.

Ven. Prof. HENG-CHING SHIH
Religiosa Budista
Profesora de Filosofía
National Taiwan University,
Taipei

S.E. RAYMOND R.M. TAI
Embajador de la República China
ante la Santa Sede

Bibliografía

CHRISTENSEN, LAURENCE W., “Suffering and the Dialectical Self in Buddhism and Relational Psychoanalysis,” *American Journal of Psychoanalysis*, 1999, vol. 59, pp. 37-58.

COSTELLO, CHARLES, G., *Symptoms of Depression*, John Wiley & Sons, Inc. New York, 1993.

KLEINMAN, ARTHUR, ed., *Culture and Depression: Studies in Anthropology and Cross-Cultural Psychiatry of affect and Disorder*, University of California Press, Berkeley, 1985.

LOY, DAVID, “Avoiding the Void: The Lack of Self in Psychotherapy and Buddhism,” *The Journal of Transpersonal Psychology*, 1992, vol. 24, n° 2, pp.151-181.

MIKULAS, WILLIAM. L., “Buddhism and Behavior Modification”, *The Psychological Record*, 1981, vol. 31, pp. 331-342.

MORVAY, ZOLTAN, “Horney, Zen, and the Real Self: Theoretical and Historical connections,” *American Journal of Psychoanalysis*, New York, 1999, vol. 59, pp. 25-36.

PRUETT, GORDON E., *The Meaning and the End of Suffering for Freud and the Buddhist Tradition*, University Press of America, New York, 1987.

RAHULA, WALPOLA, *What the Buddha Taught*, Grove Press, New York, 1959.

RHYNER, BRUNO, “Morita Psychotherapy and Zen Buddhism: A Comparison of Theoretical Concepts”, *Psychologia*, 1988, Vol. 31, pp. 7-14.

RUBIN, JEFFREY B. “Close Encounters of a New Kind: Toward an Integration of Psychoanalysis and Buddhism,” *American Journal of Psychoanalysis*, 1999, vol. 59, pp. 5-25.

THOMSON, ROGER F., “ZaZen and Psychotherapeutic Presence,” *American Journal of Psychotherapy*, 2000, vol. 54.

