

Las prácticas diarias que un psiquiatra católico propone para vivir más feliz



La influencia de la espiritualidad en el bienestar psicológico cuenta ya con una sólida base científica

El Dr. Aaron Kheriaty enseña psiquiatría y dirige un programa de bioética en la Facultad de Medicina de la Universidad de California, en Irvine (Estados Unidos). En esta entrevista con el National Catholic Register, comenta algunos avances en la investigación sobre el bienestar humano que aportan la psicología y la medicina.

– Hoy se dice que todos tienen derecho a “lograr la felicidad”, pero las investigaciones muestran que ansiedad y depresión se han disparado. ¿Es debido a ciertas condiciones políticas, económicas o hay otros factores que inciden?

Circunstancias políticas y económicas, como la recesión del 2008, desempeñan ciertamente un papel en las crecientes tasas de ansiedad y depresión. Pero si consideramos el incremento de las llamadas “muertes por desesperación” -por suicidio, sobredosis de drogas o problemas con el alcohol, según identifican los investigadores Anne Case y Angus Deaton-, vemos que inciden otros importantes factores sociales y culturales.

Vivimos en una sociedad donde las personas se sienten cada vez más aisladas. La ruptura del matrimonio y el debilitamiento de los lazos familiares afectan en mayor proporción a personas vulnerables por su menor nivel socioeconómico. La soledad auto-declarada se ha duplicado del 20% al 40% entre los estadounidenses... Necesitamos una sociedad donde se viva la solidaridad y donde se faciliten las relaciones sociales que contribuyen al desarrollo humano.

– ¿Qué tanto incide la biología en problemas de salud mental como la depresión y ansiedad?

Factores biológicos como los genes juegan un papel importante en estos trastornos. Algunas personas nacen con ciertas vulnerabilidades debido a factores biológicos o surgen en el desarrollo temprano... Como psiquiatra prescribo antidepresivos rutinariamente

y pueden ser muy útiles para algunas personas. Pero los factores biológicos no son el único componente en los trastornos de salud mental. (...)

Hoy vemos que aumentan la depresión y el suicidio, especialmente entre los jóvenes. Desde una perspectiva conductual, la depresión es una señal de retirada ante un ambiente que se percibe como peligroso o tóxico. Así que, además de mirar la biología y la química del cerebro, también debemos preguntarnos: ¿Qué factores sociales y culturales están causando que cada vez más personas se retiren hacia estados depresivos o incluso decidan que ya no tiene sentido vivir?

– La violencia en el debate sobre cuestiones sociales, ¿no es acaso indicativa del desacuerdo en lo que unos y otros entienden por felicidad?

Algunos ven la felicidad como el logro del máximo placer, la satisfacción óptima de los deseos -los psicólogos llaman a esto “felicidad hedónica”, vinculada al “hedonismo”. Vale decir, si tengo un capricho o un impulso por adquirir algo y logro lo que quiero, me sentiré bien. La felicidad ocurre entonces según satisfaga mi placer momentáneo; y maximizar la felicidad significaría acumular más momentos de saciedad o satisfacción.

Una noción más rica y completa de la felicidad humana implica desarrollar nuestros talentos, cultivar relaciones significativas y buscar la excelencia en el trabajo; incluyendo actividades hogareñas que contribuyan a la familia y otras sociales que aportan al bien común. Esta visión de la felicidad requiere cultivar y moldear nuestros deseos, de tal manera que deseemos lo auténticamente bueno para nosotros, según sea propicio para el desarrollo humano. (...)

Esta concepción más rica de la felicidad considera además que en la vida todos tendremos dificultades y que es inevitable algún grado de sufrimiento... pérdida, enfermedad, tal vez la discapacidad o la dependencia. Desarrollar virtudes y ciertos rasgos de carácter..., nos

ayudan a sobrellevar esas dificultades. Así, sufrimiento o dificultad no impiden el ser feliz. (...)

A menudo pensamos que simplemente nacemos libres: “Libertad” significaría estar sin restricción alguna, de modo que siempre podamos obtener lo que deseamos. Esto es erróneo y llevado al extremo conduce a formas de esclavitud, como las adicciones. Esta falsa noción de libertad perjudica nuestra capacidad real de elegir y buscar lo que es mejor para nosotros. (...)

– La idea de que nuestro carácter afecta la capacidad de ser feliz es un argumento clave de la llamada “psicología positiva”.

Así es. Algunas escuelas de psicología más antiguas tienen una visión determinista de nuestra capacidad para la felicidad: afirman que somos víctimas de nuestras circunstancias, totalmente condicionados por factores internos o externos que no elegimos; nuestras experiencias pasadas determinarían nuestro futuro o nuestros genes determinarían nuestro destino.

Al contrario la “psicología positiva”, fundada por Martin Seligman, considera que son nuestras elecciones presentes las que modelan la experiencia y capacidad de ser feliz. Un día Seligman estaba trabajando en el jardín; estaba allí su hija y se enfadó con ella porque jugaba y hacía un gran lío mientras él trataba de sacar la maleza. Ella le dijo: “Desde mis 3 hasta los 5 años, lloriqueé mucho. Pero decidí cuando tuviera 5 dejaría de lloriquear. Y no he lloriqueado ni una vez desde el día en que cumplí cinco años”. Luego, mirándolo ella lo desafió: “Papito, si yo pude dejar de lloriquear, tu puedes dejar de ser un gruñón”.

Por este acontecimiento Seligman comprendió que si algo sabía sobre desarrollo de la bondad u otras virtudes, no provenía del estudio de la psicología. Los expertos en su campo habían dedicado mucho tiempo a estudiar lo que podía salir mal en nuestra vida mental - desórdenes psicológicos, enfermedades mentales o neurosis-, pero habían descuidado estudiar rigurosamente los rasgos que fomentan

la salud mental y el desarrollo humano. Lanzó el movimiento de la psicología positiva para remediar esto.

– Seligman descubrió que la práctica de la virtud promueve la felicidad, ¿es correcto?

Es correcto. Y cuando Seligman y Christopher Peterson escribieron *Character Strengths and Virtues*, el influyente manual de la psicología positiva, su investigación psicológica, intercultural e histórica los llevó a dividir su libro en siete virtudes principales que eran esenciales para la salud mental y el desarrollo humano. Esta lista resultó ser una recapitulación de las virtudes cardinales clásicas: justicia, coraje (fortaleza), prudencia (sabiduría práctica) y templanza. También identificaron rasgos importantes que los cristianos podrían equiparar con las virtudes teológicas; lo que los psicólogos positivos llamaron trascendencia y humanidad, que incluyen virtudes como la gratitud, la esperanza, la espiritualidad y el amor.

– ¿Cómo es que la gratitud nos hace felices?

Robert Emmons, profesor de psicología en la Universidad de California (Davis), ha investigado y documentado los muchos beneficios psicológicos y físicos del practicar la gratitud. Descubrió que la práctica de cultivar la gratitud hacia Dios y otras personas - incluso el simple ejercicio de escribir cada día tres cosas por las que usted se siente agradecido- puede tener efectos profundamente positivos sobre nuestra salud mental, como disminuir la depresión y la ansiedad. (...)

– ¿Y el perdón?

Cuando hemos sido realmente lastimados por la gente, el perdón puede requerir un esfuerzo heroico; de hecho, incluso puede requerir la gracia de Dios, su ayuda sobrenatural. Richard Fitzgibbons, co-autor de “Terapia del Perdón”, descubrió que la práctica del perdón y renunciar a la ira – incluso frente a la injusticia o el maltrato – mejora nuestra salud mental y fomenta niveles sostenidos de felicidad. (...)

– ¿Cuáles son los elementos básicos de una vida espiritual equilibrada?

La tradición católica es rica en prácticas espirituales que podemos integrar en los días y etapas de nuestra vida. No debemos tratar de reinventar la rueda aquí.

- Diariamente: oración, lectura espiritual y misa siempre que sea posible
- Semanal: Guardar el descanso sabático
- Mensual: dirección espiritual, confesión, grupo de apoyo.
- Anual: retiro (preferiblemente en silencio)

Es bueno elegir algunas de estas normas de piedad que le ayudarán a desarrollar su vida espiritual. Practicarlas bien y consistentemente, hacerlas parte del tejido de su día. Proteger el tiempo que ha reservado para ellas, darles prioridad. (...)

Necesitamos más que la prosperidad económica, más que la satisfacción de las necesidades materiales o corporales, para encontrar auténtica felicidad y plenitud.

Hay un cuerpo sustancial y creciente de investigación médica y de las ciencias sociales que sugiere, en conjunto, a las prácticas espirituales y religiosas como propicias para la salud y el desarrollo humano. Algunas personas se resistirán a esta sugerencia, pero la evidencia es bastante robusta.