

Editorial

## La espiritualidad, fuente de salud

**P. Silvio Marinelli Zucalli,**  
**Director**

Siguiendo la conocida definición de la Organización Mundial para la Salud, entendemos por 'salud' un estado de bienestar en lo físico, mental, espiritual y relacional, que nos permite mayores y mejores posibilidades y oportunidades de vida. Antes se hablaba de salud como de «falta de procesos patológicos físicos y mentales», el avance es significativo. Cuando las distintas funciones se conjugan de un modo armonioso, podemos hablar de salud. Cuando una dimensión no funciona bien, se produce en nosotros pérdida del entusiasmo y las ganas de vivir, sin sentido, incapacidad de disfrutar, aburrimiento, sensación de inutilidad, desesperanza, angustia, tristeza, apatía, resignación, fatalismo; tal vez vacío existencial.

Particular importancia tiene la dimensión espiritual, la de nuestros valores, orientaciones de vida y creencias; su función es integrar, es decir, dar unidad, un sentido unitario y dirección a todas nuestras funciones biológicas, mentales y afectivas, y regular nuestras relaciones.

La espiritualidad es como el «centro de mando» de todas las facultades y dimensiones, y tiene un efecto importante sobre los dinamismos que nos hacen sentir «en salud». Al contrario, cuando la dimensión espiritual es débil o el sujeto no ha logrado una interiorización de los valores y creencias, también su estado de «bienestar general» se ve afectado. La persona humana –podríamos decir–, está continuamente trabajando para «producir salud»: hacemos que nuestra mente, cuerpo y emociones actúen conjuntamente de cara al mayor bienestar posible. Diseñamos estrategias para cuidarnos, atender nuestras necesidades y deseos, mimarnos y darnos afecto, estableciendo metas razonables para su satisfacción. Tomamos decisiones que dan poder al 'yo' como director de la gran orquesta de la persona. Los beneficios son un sistema inmunológico más fuerte y una vida más feliz. Por lo general, los procesos mentales influyen en los físicos y viceversa; nuestra dimensión espiritual se conjuga y da dirección a los factores afectivos. Cuando llevamos una vida demasiado febril, agitada, y nuestro modo de enfrentarla fracasa, la enfermedad es el resultado desafortunado. La creatividad, al desarrollar nuevas habilidades y ampliar el rango de respuestas y mejorar la autoestima, es una poderosa ayuda para tratar con situaciones que puedan ser estresantes.

La espiritualidad nos es útil para cambiar las reglas de acción y no sentirnos desamparados, para afrontar una situación o resolver un problema, para cambiar el estar estático, incambiable, rígido, porque le damos a los acontecimientos un significado que nos supera. Es fundamental para obtener una nueva perspectiva sobre los problemas y para elegir con mayor libertad de acción un comportamiento que responda a la esencia de nuestro ser.

Entonces, aparecen los sentimientos de esperanza y de deseo renovado; de reconquistar el sentimiento del poder y el control sobre la propia vida, incentivada por la capacidad de

tener mayor cantidad de recursos con mayor riqueza y efectividad. La fuente de la vida está en lo profundo de la persona. Permitir que la interioridad espiritual se exprese es dejar que fluya la energía de la paz más profunda, nuestros sentimientos de identidad, los valores más profundos, la seguridad de ser amados incondicionalmente por Alguien que quiere nuestro bien.