

Reportaje

Religiosidad y bienestar personal

Joaquín García Alandete

A finales del siglo pasado, en su discurso inaugural como presidente de la American Psychological Association, el conocido psicólogo Martin E. P. Seligman dio carta de ciudadanía a la Psicología Positiva, ámbito de investigación que se ha ido desarrollando con una fuerza cada vez mayor en los últimos años, como perspectiva complementaria al modelo centrado en la psicopatología, considerado hoy día como sesgado e insuficiente por muchos. La Psicología Positiva supone el desarrollo de un «modelo salugénico» en Psicología, orientado a la promoción y el desarrollo personal, complementario del tradicional «modelo patogénico». En ella se albergan muchas esperanzas teóricas y aplicadas, especialmente en la Psicología Clínica y de la Salud. Se aboga por una Psicología orientada a la salud, el bienestar subjetivo y psicológico, y el crecimiento personal, como un nuevo campo de investigación empírica con garantías científicas y aplicaciones directas en la prevención de trastornos mentales (incluso físicos) y en la intervención psicoterapéutica, al que Seligman denomina Salud Positiva (Positive Health).

Psicología positiva y salud

En relación con ello, se sigue la definición de salud de la OMS, que ya no es entendida, tampoco desde la Psicología, como la mera ausencia de enfermedad, sino que incluye necesariamente el bienestar psicológico junto al físico y social. Esta organización define la salud mental como un estado de bienestar en el que se es consciente de las propias capacidades, se es capaz de afrontar las tensiones normales de la vida, se puede trabajar de forma productiva y fructífera, y se es capaz de contribuir a la propia comunidad. La Psicología Positiva puede contribuir enormemente a la salud, no sólo mental sino general, de la población. Para Seligman, la dimensión subjetiva de la salud positiva incluye sentido de bienestar físico, ausencia de síntomas de pesadez, sentido de durabilidad, resistencia y confianza en el propio cuerpo, un “locus” de control sobre la salud interna, optimismo, alto nivel de satisfacción vital, emoción positiva, mínima y adaptativa emoción negativa, alto sentido de compromiso y sentido de la vida. Además de los beneficios para los individuos, es obvio el beneficio que para la sociedad en general tiene potenciar el bienestar psicológico y subjetivo de los individuos, promover su salud general, la capacidad de afrontar amenazas y evitar la aparición y/o agravamiento de padecimientos físicos y mentales.

Felicidad y emociones

Quizás el término que sintetiza todas estas ideas, de manera plena, es el de ‘felicidad’, constructo procedente del ámbito de la filosofía moral que se relacionaría, según Seligman, con tres tipos de emociones positivas: las relacionadas con el pasado (satisfacción, realización personal, orgullo y serenidad), las relacionadas con el presente (placeres momentáneos, que pueden ser corporales y superiores, y gratificaciones duraderas) y las relacionadas con el futuro (optimismo, esperanza, fe, confianza y seguridad).

La felicidad, para este autor, se logra a través de lo que podríamos denominar la «buena vida» (*pleasant life*), el compromiso (*engagement life*) y la vida plena de sentido (*meaningful life*). En tanto que bienestar subjetivo, sinónimo de felicidad y de satisfacción vital, se entiende en relación con un estado psicológico consistente en la satisfacción con la propia vida (factor cognitivo), nivel elevado de afecto positivo y nivel bajo de afecto negativo (factores afectivos), con beneficiosos efectos sobre la salud, el bienestar personal y el desarrollo personal.

La religiosidad

Llegados a este punto, podemos plantearnos la siguiente interrogante en relación con el título de este artículo: ¿Qué relación existe entre la religiosidad, la felicidad y el bienestar personal? ¿Están las personas religiosas más satisfechas con su vida y experimentan ésta con mayor sentido que las no religiosas? ¿Son, en definitiva, las personas religiosas más felices que las no religiosas? Según la literatura especializada, la religiosidad se halla íntimamente vinculada al fenómeno humano de la búsqueda de significado de la realidad y, de manera especial, a la propia existencia personal. Se inserta, con ello, en un proceso de búsqueda global de significado. Se enmarca dentro de una tentativa que trata de “dar un significado” al hombre mismo, al mundo y a la relación del hombre con el mundo. Ofrece un horizonte de sentido desde el cual orientar la propia existencia. En relación con esto, Viktor Frankl, fundador de la logoterapia, sugería que para poder ayudar a las personas a encontrar el sentido de sus vidas, era importante, y en ocasiones de crucial interés, remitirse a sus creencias y convicciones religiosas. Y antes que él, autores clásicos en el estudio de la religión como E.

Durkheim, W. James y M. Weber hacían referencia a los efectos positivos de la religiosidad sobre la salud, tanto física como psicológica. Efectos que han sido evidenciados empíricamente por gran cantidad de investigaciones, cuyos resultados parecen ser bastante claros respecto a las relaciones entre religiosidad (creencias y prácticas tales como asistencia al culto y la oración, formar parte de una comunidad que comparte convicciones y emociones) y bienestar psicológico, satisfacción vital, felicidad y logro de sentido existencial, entre otras variables.

¿Qué nos aporta la religión?

Para el mismo Seligman, la religión se asociaría positivamente a la felicidad, básicamente por tres razones: aporta un sistema de creencias coherente que permite encontrar un sentido a la vida, tener esperanza ante el futuro y afrontar positivamente, con optimismo, las adversidades; la asistencia al culto y formar parte de una comunidad permite contar con apoyo social, emocionalmente significativo; y se asocia a un estilo de vida más saludable, a un mayor y mejor cuidado del propio cuerpo, de las relaciones interpersonales y del trabajo. Así pues, creencias que aportan coherencia, esperanza y optimismo frente a la adversidad, participación en actividades comunitarias que ofrecen apoyo social y un estilo de vida saludable, todo ello promovido por la religión, pueden ser importantes fuentes de felicidad. Además, la espiritualidad es una fortaleza relacionada con la felicidad, pudiéndose desprender que es un factor de crecimiento personal y resiliencia ante la adversidad de primer orden.

Relaciones positivas

Sumariamente, algunas investigaciones empíricas realizadas durante las últimas décadas al respecto indican que existe una relación positiva entre:

- Religiosidad intrínseca, sentido de la vida y satisfacción vital.
- Pertenencia a un grupo religioso, importancia concedida a la religión y aprecio por las tradiciones, asistencia al culto y práctica de la oración, y felicidad, satisfacción vital, sentido de la vida y actitud positiva ante la vida.
- Importancia concedida a la religiosidad, contento existencial y esperanza para poder realizar un proyecto de vida propio.
- Convicciones religiosas y autoestima.
- Experimentar sentimientos de pertenencia a «comunidades morales», especialmente las religiosas, y autoestima y logro de sentido de la vida.
- Asistencia al culto y estabilidad a través de las distintas etapas vitales, al enfatizar un sentido de la vida duradero e intrínseco, promover un sentimiento de ser bendecido por Dios y proveer de recursos, tanto personales como comunitarios, que incrementan el afrontamiento de las pérdidas que acompañan el proceso evolutivo.
- Pertenencia a una comunidad de fe, que aporta apoyo emocional, y bienestar subjetivo, sentimiento de felicidad y experiencia de emociones positivas llenas de sentido, sobre todo en personas mayores. También aporta recursos para afrontar el estrés y una expectativa de vida más larga.
- Asistencia regular a los servicios religiosos, participación en actividades religiosas y propensión a experimentar y expresar gratitud. La religión, en cuanto supone un conjunto de creencias sobre la vida en general como un don, podría ser un potente facilitador de la gratitud, virtud que se ha demostrado fundamental para la felicidad.

Asimismo, las convicciones religiosas, la participación religiosa y/o la práctica de la oración, se asocian a mejor resultado sobre la salud mental, inferiores niveles de estrés, menos síntomas depresivos y disminución de la ansiedad, disminución de la probabilidad de ansiedad, abuso y dependencia de alcohol y otras drogas, depresión clínica y mortalidad. Esta relación positiva entre religiosidad, salud psico-biológica y satisfacción vital se encuentra tanto en el cristianismo como en tradiciones religiosas no occidentales.

Obviamente, no es condición imperativa ser religiosamente creyente y practicante para gozar de salud, tanto física como mental. Pero, a la luz de las investigaciones empíricas, parece innegable que existe una positiva y significativa relación entre la religiosidad, bajo sus múltiples modos de expresión; en términos de creencias y prácticas variables asociadas al bienestar personal, incluyendo bajo esta denominación el bienestar psicológico, la felicidad, la autorrealización y el sentido de la vida. Si las personas más religiosas se muestran más satisfechas con la vida y felices que las menos religiosas, cabe concluir que se trata de una variable a tener en cuenta en referencia con la salud y el bienestar. Vale la pena, pues, conceder una oportunidad a la religión y a la práctica de la espiritualidad, a través de la oración, la participación cordial en la liturgia, la meditación, el yoga u otras formas válidas de pacificar cuerpo, mente y espíritu, gozar saludablemente de ellos y optimizar su funcionamiento.

(De *Humanizar*, Mayo-Junio 2010)