

“L’espiritualitat pot ser un factor més en una salut integral”

Dij, 13/05/2021 per Catalunya Religió



(Glòria Barrete –CR) Què aporta l’espiritualitat a una salut integral? Aquesta pregunta és el punt de partida de [la sessió que ha organitzat](#) la pastoral de la [Facultat de Ciències de la Salut Blanquerna](#) aquest dimecres dins l’aula Espiritualitat i Salut. Una activitat que té per objectiu connectar la salut amb la persona, i reflexionar sobre la salut “més enllà de la malaltia”.

Maribel Rodríguez, doctora en medicina, metge psiquiatra i psicoterapeuta, ha estat l’encarregada d’aprofundir en un concepte, el lligam entre espiritualitat i salut, que “és complex i difícil de determinar”.

Rodríguez afirma que són molts els pacients que treuen el tema de l’espiritualitat, “sobretot entre els pacients amb càncer”, en què l’espiritualitat “es fa explícita”. I és que la doctora explica que quan estudiem l’ésser humà sovint el veiem per parts, per especialitats mèdiques inclús, i creu que tenir una visió integral de l’ésser ens dona “una antropologia més completa”, ja que si ens quedem només amb la biologia de la persona, “ens manca alguna cosa”, afirma.

L’espiritualitat tractada com a psicopatia

I per què, doncs, parlar d’espiritualitat i salut? L’espiritualitat, recorda Rodríguez, forma part de l’experiència humana. Esdevé important per a molts pacients, “com a font de sentit, com a font d’esperança, o inclús com a font de pau”. A la psiquiatria, un dels seus camps d’expertesa, Rodríguez reconeix que “s’ha estudiat molt l’espiritualitat relacionada amb la psicopatia i els problemes mentals com poden ser els deliris, el sectarisme o les supersticions”. Elements negatius per entendre l’ésser humà.

Alhora creu que parlar d’espiritualitat avui es fa indispensable perquè és un tema d’actualitat. “S’ha reactivat l’interès per l’espiritual com a cerca de sentit,

pràctiques New Age o com a mètodes de relaxació i esvaïment”. Els metges, però, també es troben que és un concepte, el de l’espiritualitat, difícil de definir, amb molts prejudicis entre uns i altres i en què la tendència és veure l’espiritualitat com a manifestació patològica.

I, doncs, què s’entén per espiritualitat? Rodríguez ho defineix com amor o trobada per alguns, el despertar del cor per a uns altres, l’amor com a salvació tal com deia el psiquiatra Victor Frankle; com a suma d’elements intangibles de la vida, com una connexió amb un mateix, amb els altres o amb la natura; també com a força interior que sosté des de l’interior, o com a significat i propòsit a la vida. “Un concepte difícil i difús segons les sensibilitats religioses diverses”.

Reprendre la saviesa de les tradicions religioses

El que està clar, apunta Rodríguez, és que l’espiritualitat “pot ser un factor més en una salut integral”. Reprendre, explica, la saviesa de les tradicions religioses pot ser útil per a la salut. “Els estils de vida saludable que promouen certes tradicions religioses, l’ètica, o la coherència personal, ajuden”. Totes les tradicions religioses, reconeix, tenen pràctiques per acompanyar el patiment i afrontar el dolor. És per això que moltes investigacions, afirma, “exposen que les persones practicants tenen menys dolor i menys aïllament social quan recorren a pràctiques religioses”.

I què aporta l’espiritualitat a la salut? Rodríguez enumera una sèrie de factors que ha pogut copsar en els seus pacients, en testimonis i en investigacions.

“L’espiritualitat ajuda a tenir una dimensió més profunda que ens sosté i que neix del sentit”; també cultiva un espai de llibertat interior i promou la capacitat de l’esperit per lluitar i escollir l’actitud amb esperança. “Allò de lluitar contra l’adversitat”, o la fortalesa de la qual parla el psiquiatra Frankle. L’espiritualitat també ajuda a l’autotrascendència, a un mirar més enllà d’un mateix per ser més capaços “d’estimar i sortir de l’egoisme”.

Els perills de l’espiritualitat

Ara bé, no tot han de ser beneficis, també hi ha perills provinents de l’espiritualitat. Rodríguez esmenta el globus místic, el que el psicòleg John Welwood va batejar com a “by pass espiritual”, o Karl Marx anomenava l’opi del poble. “Cal connectar la pràctica espiritual amb el discerniment ja que la meditació per si sola, per exemple, no serveix sense una ètica i una compassió”.

També es pot caure en el risc de veure l’espiritualitat com a recepta. “Allò que es creu que va bé per a la salut cal forçar-ho, tot i que no és res que es pugui imposar sinó un concepte a tenir en compte en una història clínica”.

També cal evitar visions ingènues o pràctiques màgiques associades a l’espiritualitat com quan apareixen falsos metges, gurús o certes teràpies esòteriques que curen malalties. L’espiritualitat, creu Rodríguez, “no es pot separar de la realitat”, ja que també per a un metge no saber res sobre la vida espiritual, cultural o religiosa del pacient pot ser un problema mèdic.