

## ESPIRITUALIDAD Y SALUD

Hace poco leíamos en la prensa que en siete facultades de medicina en Estados Unidos habían programado cursos sobre espiritualidad. Ahora vemos que en España también los universitarios están acercándose a la misma fuente. Tenemos un ejemplo.

**Jesús Sánchez Adalid**, sacerdote y escritor, escribe en la revista *Vida Nueva* del 13-19 de mayo de 2017, una reflexión bajo este título que alienta nuestra esperanza:

*“Recientemente fui invitado a impartir una conferencia en una universidad. Nada habría de particular en ello si no fuera por el tema sobre el cual me pidieron que hablase: espiritualidad. Se trata de una universidad pública, y dentro de unas jornadas programadas para los estudiantes bajo el título Universidad saludable. Me sorprendió muy gratamente; no solo por la materia, sino por el hecho de que se solicitase mi participación como sacerdote, evidentemente, y no como escritor. Además, la organización me manifestó, con franqueza inusitada en estos casos, que buscaban al "hombre religioso" más que al "intelectual". Un tanto asombrado, acepté sin dudarle y titulé mi intervención: Espiritualidad: fuente de salud física y mental.*

*Mirando las cosas desde una perspectiva llana y libre de tópicos y prejuicios, en realidad no habría motivo para extrañarse por una iniciativa como esta. Las encuestas respaldan firmemente el concepto de que la religión y la espiritualidad son importantes para un gran número de las personas. El 37% de los españoles se consideran religiosos, independientemente de si son o no practicantes, frente al 41,1% que no y un 15,6% que se dicen ateos convencidos. Es decir, casi la mitad de la población (49%) cree en Dios, mientras que la creencia en el alma aumenta hasta el 60,7% (...).*

*Al margen de las valoraciones diversas que puedan suscitar estos datos, hay otras cuestiones de gran significación para el asunto que tratamos. Por ejemplo, estudios serios demuestran con cifras contundentes que las personas enfermas de cáncer que tienen creencias religiosas y vida espiritual presentan grandes beneficios en el desarrollo de la enfermedad, con procesos más lentos y llevaderos en los síntomas, e incluso celeridad en la curación (DukeUniversity Medical Center, en 2012, Estados Unidos). Es decir, ya se sabe con datos precisos que la religión, la oración y la espiritualidad mejoran la calidad de vida de los pacientes con cáncer. Dejando aparte el innegable hecho de que, tanto los pacientes como los miembros de la familia encargados de su cuidado, en general recurren con mucha frecuencia a la espiritualidad y a la religión como ayuda para abordar enfermedades físicas graves, y expresan el deseo de que sus necesidades e inquietudes espirituales y religiosas específicas sean reconocidas o consideradas. Eso lo podrá confirmar cualquier capellán de hospital, así como los sacerdotes, religiosos, religiosas y laicos que frecuentemente visitan y tratan con enfermos. En otro orden de cosas, y aunque no se puede precisar el modo en que la espiritualidad y la religión se relacionan con la salud, no hay duda sobre el hecho de que el bienestar religioso y espiritual ayuda a mejorarla calidad de vida de las personas. Hay estudios serios que demuestran que las creencias y las prácticas espirituales o religiosas favorecen una actitud mental positiva que posibilita a un paciente sentirse mejor y que aumente el bienestar de los familiares que lo atienden. Todo esto lo he comprobado y es describable: esperanza, optimismo, ausencia de remordimientos, mayor satisfacción interior y paz; disminución de la ansiedad, de la depresión, del enojo y del malestar. Y algo que tal vez sea el mayor beneficio: la aceptación y ese enriquecedor sentimiento de crecimiento personal a causa del dolor, la incertidumbre y la benéfica confianza final”.*