



Tu fe te ha curado: beneficios psicológicos de la fe

Pío Brando Huaycho
@PsPioBrando

Recuerdo haber pasado recientemente por un momento complejo de mi vida. En psicología se denomina «duelo migratorio». Creía haber perdido mi identidad como cristiano, como parte de la comunidad LGBTI, el quién era, de dónde venía, a dónde iba... No encontraba motivos para levantarme; mi salud, mi economía, la percepción sobre mí mismo, mi profesión... ¿qué más podía perder? Era como si perdiera los colores de mi día a día, mi arcoíris, como si la luz que llevo dentro se apagara.

Pero aún en ese desánimo, en mi mente existía una pequeña luz de valentía, que a cada momento se hacía más y más grande. En estos años he aprendido que poner nuestra confianza en alguien superior al ser humano podría definirse como «fe». La fe es una dimensión humana que trasciende los sentimientos. No hablo de religión o de espiritualidad, sino de esa fuerza interior que nos aporta esperanza, valía, confianza y coraje. Recuerdo que, con tan solo cerrar los ojos, respirar y conectarme con esa fuerza interna, comencé a recuperar lo que llamamos identidad.

Cuando me sentía derrotado, algo dentro de mí me susurraba más y más fuerte: «Esfuézate y sé valiente» (Josué 1,6). En mi mente y en mi corazón hacía lo más simple y poderoso que he aprendido: orar a Dios, hablar con Él, poner mi confianza en que las cosas mejorarán. Esto notoriamente cambiaba mi actitud ante las dificultades, dándome seguridad y herramientas para resolverlas.

William James, uno de los padres de la psicología, luterano para más señas, menciona que hablar de fe es concentrarse en lo bueno y positivo, de ahí parte el aceptarse y amarse, independientemente de las orientaciones afectivas y sexuales o de las identidades de género. Vivimos aún en una sociedad heteronormativa, donde se presupone a la persona su heterosexualidad inicial. El no resultar así, el formar parte de la diversidad LGBTI+ escapa de esa «norma social» y, hasta no hace mucho, se consideraba malo o erróneo. James tiende a ignorar la maldad en el mundo y nos dice que es parte de una práctica personal.

Ahora bien, «la fe es garantía de lo que se espera; la prueba de las realidades que no se ven» (Hebreos 11,1), por lo tanto el comprender y aceptar la existencia de las diversas orientaciones sexuales e identidades de género nos brinda enormes posibilidades de ser felices con nosotros mismos. También esto forma parte de la hoy célebre «autoestima».

Desde la experiencia significativa, hemos vivido una violencia que se ha normalizado. Situaciones personales e interpersonales, tanto visibles como invisibles, en contextos cercanos como familia, escuela y sociedad. Allí donde creeríamos encontrar espacios seguros, amigables y saludables,



Hablar de fe es concentrarse en lo bueno y positivo



es donde se ha visto más afectada nuestra comunidad LGBTI+, derivando incluso en autoagresiones que dañan nuestras emociones y sentimientos. Nos vamos llenando de conflictos internos innecesarios, que cuando se acumulan pueden llegar a desarrollar trastornos como ansiedad, depresión e incluso dependencia social y labilidad emocional. Además de la ayuda profesional para resolver estos conflictos, creemos que la fe es un eficaz aliado en el proceso del perdón y la sanación psicológica.

Jesús, el totalmente inclusivo, expresa en varias ocasiones que la fe es la que ha sanado a la persona. Él nos enseña a hacer crecer la confianza de tal manera que se sana de una manera milagrosa. Nos dice también que si nuestra fe fuera como la de un grano de mostaza (lo que es una llamada a confiar en el poder divino más que en el humano) sería tan poderosa como para producir cambios maravillosos dentro de nosotros y en nuestros entornos.

La fe juega un papel fundamental en el desarrollo de cualquier persona

Asimismo, existen circunstancias de salud física que pueden dañar la salud emocional: entre otras, condiciones crónicas de salud como diabetes, hipertensión e incluso COVID o VIH. Algunas de ellas tienen cura, otras solo tratamiento de control. Desde la entrega del diagnóstico hasta el seguimiento del tratamiento, en estos casos también juega un papel de suma importancia la fe, que se traduce en confianza o seguridad de que estaremos bien. Se ha propuesto la cura social (también se puede traducir como bienestar general, el hecho de sentirse saludable con uno mismo) para algunas condiciones crónicas de salud, y este podría ser un gran beneficio psicológico para nuestra comunidad LGBTI+, que se enferma y se lastima a causa del estigma y la discriminación.

Así pues, la fe, esa capacidad de confiar en lo que se cree (y no se ve) sin la necesidad de ser demostrado, puede llevarnos al bienestar, a sentirse sano o saludable con uno mismo. En la comunidad LGBTI+ esto equivale a amar nuestra diversidad.

Finalizo con mi experiencia personal de cristiano y psicólogo, afirmando que la confianza es igual a la fe, y rescatando ese hermoso versículo donde Jesús dijo «Dichosos los que no han visto y han creído» (Juan 20,29). Confiando en que lo más valioso sobre toda situación es el bienestar de la persona, y llegando a la conclusión de que el ser humano es un ser coherente en su sentir, pensar y actuar. Por ello la fe juega un papel fundamental en el desarrollo de cualquier persona. Paz, fuerza y alegría.



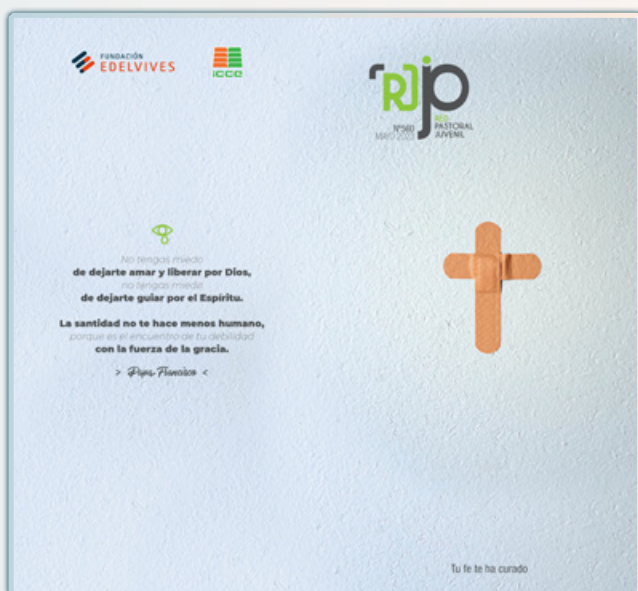
La fe es curativa.

No hablo solo del encuentro con Jesús que nos renueva la vida y la carga de sentido. Bueno, o sí...

Hablo de que todas las acciones que rodean a la fe son beneficiosas para nuestra salud. Especialmente la salud psicológica.

Desde pequeños hasta mayores, los procesos pastorales nos invitan a reflexionar sobre nosotros mismos (hacer proyectos de vida, preguntarnos qué quiere Dios de nosotros, profundizar en nuestra vocación, ejercicios espirituales...), a expresarnos y mejorar la salud de nuestras relaciones sociales (comunicaciones de vida, momentos de compartir en oraciones y Eucaristías, corrección fraterna...), a desarrollar la empatía y el respeto hacia los demás (encuentros, encuentros y más encuentros... ¡todo es compartido!), a ampliar horizontes y conocer realidades muy diversas (Pascuas, voluntariados, JMJ...) y un infinito etcétera.

Todo son acciones que nos ayudan a generar unos cimientos fuertes sobre los que ir construyendo nuestra vida y sobre los que ir tomando decisiones que, sean más o menos acertadas, nos ayudarán a crecer. Y que, acompañado todo ello del Evange-



lio y de las personas que nos acompañan, nos van llevando a ser cada vez un poquito más santos.

Son cosas que no harías si no estuvieras en un proceso de fe. ¿A que no?

Porque, al final, la fe está totalmente ligada a nuestros procesos vitales, a nuestras debilidades y fortalezas, a nuestro crecimiento diario... Y eso es maravilloso.

Así que sigue encontrándote contigo mism@, con los demás y con Dios. Es la mejor manera de crecer.



GRACIAS POR SER PARTE DE REDPJ

Nos llena de alegría saber que quieres participar en nuestro proyecto como colaborador/a.

Con tu aportación económica vas a contribuir a que RPJ pueda enviarse gratuitamente más jóvenes y acompañantes.

También te recordamos que puedes participar de otras maneras: compartiendo contenido, experiencias, reflexiones, materiales en nuestro portal y en nuestras redes sociales, a nivel particular o institucional. No dudes en ponerte en contacto con nosotros/as a través de este correo: rpjrevista@gmail.com

COMO SUSCRIPTOR/A RECIBIRÁS:

✓ **Las revistas maquetadas.** ■ Porque además de lo publicado en la revista, muchos colaboradores y expertos en pastoral juvenil aportan sus reflexiones, materiales y propuestas que publicamos solo en el portal digital. Recibirás un correo electrónico al mes con las novedades, y tendrás acceso a todos nuestros *Newsletter*.

✓ **Acceso gratuito a un módulo formativo online de tu elección** y muchas más **invitaciones a eventos y otras propuestas** de pastoral juvenil. Pronto nuestra red tendrá una oferta formativa propia, *online*, especializada en pastoral juvenil, y serás el primero en tener toda la información sobre la misma. Te invitaremos a eventos virtuales, micro-formaciones o propuestas formativas de más duración.

¡Selecciona el plan que más te interesa y comienza a colaborar en RedPJ!

Colaboración completa **32.00€** al año

Colaboración de apoyo **16.00€** al año

Danos tu apoyo en www.rpj.es/redpj

