

# Salud mental y vida espiritual: ¿Están correlacionados?

septiembre 17, 2023



Como seres únicos e irrepetibles y con una dignidad que nos hace ser un fin en sí mismo, cada persona es una “unidad de cuerpo y alma”. Dicho de otra manera, la persona es un ser único en una unidad de dimensiones complementarias, cuya integración es esencial para alcanzar un equilibrio y paz interior.

Desde ahí aplicamos el axioma de San Agustín de que “la paz es tranquilidad en el orden”. Orden entendido como lo correspondiente o apropiado al ser propio de cada realidad o de cada dimensión. Ahora bien, el orden se sitúa entre dos extremos, uno por exceso y otro por defecto, y cuyo término medio logramos identificarlo gracias al hábito bueno o virtud. Además, la práctica de las virtudes morales de la fortaleza y la templanza, son una ayuda para el equilibrio personal y la paz. La primera, incluye la paciencia, la perseverancia, la constancia y resiliencia. En tanto, la templanza implica el orden y control de afectos y deseos

para vivirlos según la razón.

En relación con las cuestiones más trascendentes, la paz es fruto de la razón sobrenatural iluminada por la fe. Es verdad que el apoyo requerido frente al desánimo o las “enfermedades del alma”, dependerá de las necesidades individuales, sin embargo, fortalecer la dimensión espiritual puede siempre beneficiar la salud psicósomática y viceversa. Pues somos una unidad que busca integrar en armonía todas sus dimensiones para lograr el equilibrio, paz y, finalmente, la felicidad.

Fecunda es, pues, esta visión integral de la persona arraigada en la concepción de Tomás de Aquino; un manantial a nuestra disposición que nos abre muchas posibilidades y del que nos invita a beber inspirando nuestra vida, 700 años después de su canonización.

***Dra. Esther Gómez de Pedro -Directora nacional de Formación e Identidad  
- Santo Tomás***