

# DEFENSA ESPIRITUAL AL ESTRÉS

(Respuestas Humanas al Estrés y el Sufrimiento en la Vida, Editorial Bahá'í de España, pág. 20)

Los científicos conductistas suponen que cuando las respuestas defensivas frente al estrés fracasan, las defensas psicológicas se rompen, produciendo resultados como la neurosis, psicosis o serios desórdenes psicofisiológicos. Pero la historia nos muestra que la tolerancia humana al sufrimiento durante una crisis en la vida puede ir mucho más allá de las fórmulas psicológicas de defensa y adaptación y en algunas circunstancias sobrepasar los límites usuales del dolor físico y del sufrimiento. El sufrimiento en algunas circunstancias no es percibido como dolor, o mucho menos como un penoso golpe a las defensas humanas; más bien es bienvenido como emoción positiva, como alegría y gratitud, sin alteraciones psicóticas o psicósomáticas. En este caso, el principio del placer y el dolor, que está basado en la atracción del organismo hacia el placer y el rechazo al dolor, está anulado por el principio del amor y la atracción espiritual, que dirige al individuo a aceptar el dolor, no por una satisfacción masoquista, sino por una complacencia espiritual.

La naturaleza espiritual de la realidad humana y su potente influencia en la conducta no suele tratarse en los libros corrientes de psicología, como tampoco es considerada "científica". Si el objetivo de la ciencia es descubrir la verdad y sus cualidades, entonces, yo creo que la psicología contemporánea, como un campo de la ciencia, ha ignorado una verdad fundamental. La fe y creencia en una verdad espiritual, ya sea que esté afectada por la superstición o que mantenga su pureza, constituyen una parte integral de la personalidad humana. Cuando esa parte integral de la personalidad humana esté amenazada, el resultado no seguirá siempre los modelos convencionales de estrés-respuesta. La respuesta puede ser sorprendentemente diferente.

Un ejemplo muy actual es la persecución y el martirio de los bahá'ís en Irán. En la vida de estos mártires uno puede reconocer un extraordinario sentido de aceptación y gozo a la hora de su sufrimiento y muerte. Esta observación da lugar a algunas preguntas en cuanto la validez de la teoría de respuesta al estrés en épocas de crisis. Una explicación podría ser que cuando hay una amenaza a la vida, ya sea psicológica o física, que puede ser comprendida y aceptada a la luz de una creencia y convicción de naturaleza

científica o espiritual, esa iluminación aumentará el coraje, el que, a su vez, aminorará el miedo y la ansiedad, cualquiera que sean las consecuencias. Con una auténtica – y libre de prejuicio – afiliación espiritual y fe, uno ve en la muerte la culminación y el nacimiento a una nueva realidad espiritual largamente esperada. Así, la fe otorga un nuevo significado al sufrimiento, transformando el miedo en alegría, proceso en el cual el amor es un ingrediente importante.

Las reacciones de algunos de estos mártires bahá'ís pueden entenderse mejor en términos de un factor social estresante que aún no hemos discutido: la persecución.

Las metas de la persecución son: 1) Invalidar o minar las creencias básicas y preceptos de la víctima. 2) Violar los derechos y la dignidad de la persona por medio del ataque físico, encarcelamiento, hambre y muerte o abusos psicológicos, tales como la falsa acusación, la humillación y la privación de derechos y privilegios personales y sociales. Es bastante común la distorsión de la verdad y manipulación de la conciencia pública como un medio para desacreditar a la persona y así justificar el odio hacia él. En tal sociedad, la ignorancia pública y la falta de investigación de la verdad vienen a ser un vehículo ideal para la realización de los objetivos perjudiciales.

En la persecución religiosa en Irán, la igualdad de derechos entre los hombres y mujeres en la Comunidad Bahá'í es mal interpretada y atacada por el clero como una desviación inmoral en una sociedad donde la dominación masculina ha regido durante siglos. Es más, los bahá'ís no han seguido el camino común de respuesta, el odio y la violencia, sino más bien han encontrado en el fuego de la prueba y el odio una oportunidad para proclamar la verdad de su creencia y su amor por la humanidad, en un momento en el que, por la aparición de su Profeta, una nueva Civilización nace y el viejo orden mundial está destinado a ser enrollado, como sucedió en las dispensaciones religiosas pasadas.

Así el dolor y sufrimiento para ellos se convierten en medios aceptados para el cumplimiento de un noble propósito.

## **ALGUNAS RESPUESTAS A SEVEROS FACTORES SOCIALES ESTRESANTES**

## **RESPUESTAS PSICOLÓGICAS**

Negación o perplejidad

Amnesia o atención selectiva

Miedo

Escape y retirada

Contraconducta,  
ej.: pelear o escapar

Desilusión o descontento

Dependencia única en sí mismo

Defensa a través de la razón

## **RESPUESTAS ESPIRITUALES**

Reconocimiento e indulgencia

Percepción y atención total

Coraje

Afiliación y aceptación

Expresión de amor y  
tolerancia

Certeza y contentamiento

Sumisión a la Voluntad de Dios

Alcanzar más allá de la razón: Fe

La anterior tabla muestra una comparación entre las respuestas al estrés influidas por la iluminación espiritual, y las respuestas ofrecidas por las defensas psicológicas. La fuerza de las respuestas individuales dependerá en gran medida del sentimiento individual, la confianza en su fe y su capacidad para reflejar esta seguridad en aquellas ocasiones en que su voluntad se vea desafiada. Por lo tanto, así como los individuos son diferentes, la fuerza de su respuesta espiritual también será diferente. En realidad, muchos pueden fracasar o vacilar mientras están sometidos a atrocidades y pueden ser incapaces de responder con la fuerza espiritual.

De acuerdo con las Enseñanzas bahá'ís, las palabras creativas de la Revelación divina pueden transformar el corazón y el alma de los individuos como resultado de recibir una nueva visión de la vida y su propósito en este universo. Este nuevo significado y propósito disipará el miedo y la ansiedad, que serán reemplazados por la tolerancia y la tranquilidad. Cuando esta visión sea ofuscada con duda y supersticiones, estos individuos no podrán mantener este sentido de la tolerancia y gozo en momentos de desgracia y tribulaciones.

Bahá'u'lláh revela que el sufrimiento de sus seguidores está preordenado para proclamar la Causa de Dios en esta nueva Dispensación. Él, entonces, se identifica con ellos en su sufrimiento con estas palabras enfáticas en Su siguiente oración:

*Yo te pido, ¡oh mi Dios! que los ayudes a través de Tu gracia fortalecedor a sufrir pacientemente en su amor por Ti, y reveles ante sus ojos lo que Tú has decretado para ellos detrás del Tabernáculo de Tu infalible protección, para que puedan apresurarse a alcanzar aquello que ha sido preordenado para ellos en Tu sendero y puedan anhelar las tribulaciones en su amor por Ti.*

‘Abdu’l-Bahá, *The Bahá’í Revelation: A Selection from the Bahá’í Holy Writings*,  
(Londres: Bahá’í Publishing Trust, 1955), pág. 171

Es más, Él aclara que el amor de uno hacia Dios le capacitará para resistir las fuerzas que se levanten en su contra y le permitirá vencer cualquier temor. En el mundo de hoy el amor está comercializado y el dolor ha perdido su significado. En los Escritos bahá’ís una asociación significativa entre el verdadero amor y el dolor que es reflejada en estas palabras de ‘**Los Siete Valles**’ (pág. 20) de Bahá'u'lláh:

*En este valle (del amor) el viajero cabalga el corcel del dolor, pues sin dolor esta jornada jamás tendrá fin. En este plano el amante sólo piensa en el Amado, y no busca otro asilo que el del Amigo. Gozoso ofrecería cien vidas a cada instante en el camino del Amado, y a cada uno de sus pasos echaría mil cabezas en el sendero del Amigo.*

Como conclusión, las siguientes palabras de Viktor Frankl son muy apropiadas:

El sufrimiento deja de ser sufrimiento, de alguna manera, en el momento en el que se encuentra su significado, como el significado del sacrificio.

La ciencia tiene todavía que aprender cómo la iluminación espiritual puede transformar la tristeza en alegría.