

A/N: Varios de nosotros hemos planteado una buena pregunta sobre nuestro próximo ministerio de salud mental: ¿Cómo pueden nuestros facilitadores ayudar a las personas si no tienen formación formal en psicología o asesoramiento?

- Aquí está la respuesta de Sanctuary Mental Health Ministries, cuyos recursos estamos utilizando y cuyo consejo asesor está lleno de médicos y psicólogos: “El Curso Sanctuary no es una intervención terapéutica. No está diseñado para personas en crisis aguda, ni es una forma de consejería entre pares o tratamiento psicológico. Es un recurso educativo y una experiencia de grupo pequeño diseñada para toda la comunidad... para construir un lenguaje y un marco compartidos para la salud mental. Su propósito es crear conciencia, reducir el estigma y capacitar a las personas comunes para que se apoyen bien entre sí: para saber cómo estar presente para alguien que está luchando y, fundamentalmente, para saber cuándo y cómo derivar a alguien a atención profesional”. Así que, este es el objetivo. Pero las comunidades tienen algo importante que ofrecer: “Simplemente no hay suficientes profesionales para satisfacer la necesidad [de la crisis de salud mental], y aquellos que tienen menos recursos suelen ser los que menos pueden acceder a la atención profesional. Lo que la iglesia puede ofrecer... es el don de una comunidad sostenida, informada y compasiva. Un buen terapeuta podría ver a alguien durante cincuenta minutos una vez al mes. Esa persona pasa el resto del mes necesitando amigos que sepan cómo apoyarla... Esto no disminuye ni reemplaza el

papel vital de los profesionales de la salud mental, sino que lo complementa.”

S: En la segunda lectura, san Pablo dice: “Hermanos, pongan orden en sus vidas, escuchen mi exhortación, vivan en armonía y en paz; y el Dios de amor y paz estará con ustedes” (2 Cor 13:11). Esta carta, la Segunda de Corintios, muestra la influencia que ejercen las personas a nuestro alrededor, tanto para bien como para mal. La comunidad cristiana de Corinto se había dividido: algunos se apartaban de Jesús para adorar dioses falsos, influenciados por la cultura popular; otros ya no seguían a san Pablo porque personas ajenas a su comunidad decían que no era un apóstol cualificado. Por eso, él intentaba reconciliarse con ellos, para que su influencia los mantuviera cerca de Jesús y los condujera a la vida eterna.

- Una vez, unos amigos y yo íbamos a una cena reservada cuando apareció una mujer que solo conocía a uno de nosotros. Como no sabíamos que iba a venir, dijo: “No se preocupen. Vayan ustedes sin mí”. Pero el organizador, que no la conocía, dijo: “¡No, encontraremos la manera!”. Durante la cena, compartió que se había convertido al catolicismo recientemente y que estaba muy conmovida por su comunidad parroquial, y añadió: “Y ese hombre de esta noche [el organizador]. Es tan...”. Se le llenaron los ojos de lágrimas. Le dije: “Es tan *sincero*”. Ella dijo: “¡Sí! No quiere nada de mí. Simplemente se está desviviendo por ayudar. Toda mi vida estuve buscando. Lo intenté todo: fiestas, drogas, relaciones casuales”. Estaba abrumada por haber encontrado una comunidad auténtica, que es lo que todas las iglesias

deberían ser.

San Pablo concluye la carta: “Salúdense unos a otros con un beso santo [nada lujurioso, sino una práctica común en el antiguo Cercano Oriente]. Todos los santos los saludan [un amor humano que refleja el amor de la Trinidad]. La gracia del Señor Jesucristo, el amor de Dios y la comunión del Espíritu Santo este con todos ustedes” (13:12-13). Esto es lo que celebramos hoy, la Santísima Trinidad: tres Personas en un solo Dios. Intentemos explicar cómo es posible esto, ya que se relaciona con nuestra necesidad de comunidad:

- Cuando pensamos en nosotros mismos, la idea que tenemos no es del todo precisa: algunos creemos ser más bellos e inteligentes de lo que somos. Otros pensamos que no somos amados cuando lo somos. En estos casos, nuestras ideas no son *veraces* porque no corresponden con la realidad. Cuanto más precisa sea nuestra idea, más real será. Ahora bien, si Dios pensara en sí mismo, dado que posee un conocimiento perfecto, su idea de sí mismo sería perfecta; es tan precisa, perfecta y real que constituye una Persona distinta: el Hijo.
 - Y cuando *nos amamos*, nunca es perfecto. No sacrificamos todo el uno por el otro; el amor de los mártires es relativamente perfecto, no absolutamente perfecto como el de Dios. Por lo tanto, cuanto más perfecto es un amor, más real es; y cuanto menos perfecto es, menos real es. Así pues, cuando el Padre y el Hijo se aman, es un amor perfecto y tan real que se manifiesta como otra Persona distinta: el Espíritu Santo (Frank Sheed, *Theology for*

Beginners, 33-36).

Dado que fuimos creados a imagen de estas tres Personas, fuimos creados para conocer la verdad sobre nosotros mismos y vivir en relaciones amorosas. Por ejemplo, cuando leemos la Biblia, recibimos la verdad: fuimos creados por un Padre infinito, amados por Él, Él tiene un plan para nosotros y estamos llamados a ser como Él. Cuando navegamos por nuestros teléfonos, a menudo recibimos falsedades: la gratificación instantánea puede llenarnos; las relaciones virtuales son iguales a las reales.

- El Dr. Aaron Kheriaty es psiquiatra y director del programa de residencia en la Universidad de California. En su libro, *The Catholic Guide to Depression*, escribe: “Es bueno para el estado de ánimo estar con otras personas (al menos con las adecuadas), aunque en el momento no resulte agradable. Esperar demasiado tiempo por la mañana antes de encontrarse con alguien no es bueno para la salud mental... Intente evitar comer solo y busque eventos culturales o sociales en compañía de otras personas” (129).
- ¿Hay alguien que provenga de una familia donde siempre hay drama? ¿Llegamos a casa? Drama. ¿Durante la cena? Drama. ¿En el coche? Drama. Conozco gente que, si no hay nada emocionante que hacer, ¡crea problemas para que haya drama! Pero ¿y si estuviéramos rodeados de una comunidad que habla con calma y piensa racionalmente, no con emoción, que reza con nosotros y por nosotros? El contacto regular con estas personas nos proporcionaría una base de amor, racionalidad y apoyo espiritual.

A/V: Terminemos con una cita (atribuida incorrectamente a Santa Clara, pero

aún válida (<https://fauxtations.wordpress.com/2019/08/11/st-clare-and-what-we-love/>) un llamado a la acción: “Nos convertimos en lo que amamos, y a quien amamos moldea lo que llegamos a ser. Si amamos las cosas, nos convertimos en una cosa. Si no amamos nada, no nos convertimos en nada”. Durante meses, el Espíritu Santo nos ha estado invitando a pasar tiempo con Jesús en adoración: 500 de nosotros para el 1º de enero. Estar con Jesús es como estar bajo el sol: simplemente estar allí permite que su luz y calor nos toquen. Y, si nos acercamos a Él con fe, Él transformará nuestras vidas. ¡El contacto regular con el Padre, el Hijo y el Espíritu Santo es, de hecho, la principal comunidad a la que estamos llamados! ¡Quieren que estemos con ellos y con nuestra comunidad humana!

- En el seminario, teníamos a un jugador estrella de baloncesto que recibió muchas becas antes de estudiar para el sacerdocio. Pero tenía un carácter agresivo, siempre dispuesto a discutir y a pelear. Una vez, mientras lavábamos los platos, uno de los monjes le faltó al respeto. Se quedó atónito, pero yo sonreí, intentando calmar la situación. Lo acompañé fuera de la cocina y me dijo: “No sé qué me está haciendo este lugar. Hace unos meses, le habría dado un puñetazo”. Se estaba pareciendo más a Cristo. Pasar tiempo a diario con el Padre, el Hijo y el Espíritu Santo nos ayuda a vivir en la verdad y en el amor.