

## Para una higiene psicológica de la Esperanza

Como existe la **higiene** física, también hay una higiene mental y psicológica.

La falta de higiene física, además de ser mortificante para uno mismo y para los demás, produce normalmente enfermedades físicas. La falta de higiene mental y psicológica, además de no dejar vivir felices al individuo ni a los que le rodean comporta también el riesgo de enfermedades psicológicas.

La **esperanza** no es una simple decisión de mi voluntad personal, ni es tampoco un puro don de Dios ajeno enteramente a mi responsabilidad. Es más bien una combinación de ambos aspectos. Pero muchas veces lo que más influye en el tono de nuestra esperanza es el manejo adecuado o desacertado que demos a los factores que diariamente acosan a nuestra esperanza. No basta decidir tener esperanza (voluntarismo) ni basta poner la confianza en Dios (espiritualismo). Es necesaria también la «higiene de la esperanza».

**Somos** seres sociales. No somos islas. Aun en las decisiones más individuales estamos influenciados. El ambiente social, el horizonte en que se mueve la sociedad marca también nuestro propio horizonte espiritual. Las sociedades humanas también tienen sus horas altas y sus horas bajas. Y en cada hora todos estamos marcados por ese tono psicológico que vive la sociedad. No se puede tener la misma esperanza en una hora de exultación social o en otra hora de depresión social.

**Estamos en una hora** de depresión. La esperanza de los pobres está amenazada gravemente en esta hora. Muchas cosas han cambiado en el mundo, muchas utopías y esperanzas se han inviabilizado. Hemos entrado en la «noche oscura de los pobres».

- 1- Muchos militantes se han visto conmovidos hasta lo más hondo de su ser al ver quebrarse esperanzas que creían estar tocando ya con la mano.
- 2- Algunos han perdido las utopías de referencia, de forma que ya no saben realmente cuál es el sentido de su vida.
- 3- Otros han entrado en crisis personales, con depresiones psicológicas y hasta síntomas psicósomáticos.
- 4- Otros, finalmente, huyen del problema derivando al individualismo, al acomodamiento, al pragmatismo.

**En esta hora** psicológica de la sociedad todos estamos psicosocialmente proclives a la depresión, a la desmovilización, a la huida. Es el condicionamiento psicosocial de esta hora. Los castigos que han sufrido nuestras utopías han sido tan fuertes que la sociedad misma, como un todo, están como escarmentada, «de vuelta», cansada, deseosa de no volver a enfrentar los problemas, como queriendo olvidar y huir hacia actitudes no conflictivas, gratificantes, consoladoras.

Los que habían puesto los motivos de sus esperanzas en los avances logrados se han quedado sin motivos al ver derrumbarse esos avances.

Los que habían optado por los pobres porque eran los inexorables «vencedores de mañana» se han quedado sin fundamento de su opción al ver que los pobres se han quedado en ser simplemente, una vez más, los «perdedores de hoy».

Sólo los que tenían la esperanza apoyada sobre fundamentos al abrigo de los avatares históricos mantienen hoy alta la esperanza.

Una cierta corriente psicológica explica la **depresión** como la reacción de un organismo que se siente tan golpeado y castigado por los estímulos negativos del ambiente que le rodea, al margen de que actúe de



HIGIENE: FISICA  
Y MENTAL



ESPERANZA



FUNDAMENTO  
SOCIAL



NUESTRA  
HORA



RIESGO DE  
DEPRESIÓN

un modo u otro, que decide no actuar, huir, para evitar seguir recibiendo esos castigos. Las transformaciones ocurridas en los últimos años en el mundo de cara a las esperanzas de los pobres han sido un fuerte castigo a sus esperanzas. El castigo ha sido tan grande y los estímulos negativos tan continuados, que muchos militantes ya no se palpan su esperanza. Y esta situación, que en algunos se manifiesta hasta psicósomáticamente, de alguna manera nos afecta a todos, aun a los que nos creemos a salvo, porque se trata de una «hora psicológica» que flota en el ambiente y que nosotros respiramos aun sin darnos cuenta

En esta situación global, es más que nunca **importante llevar una adecuada higiene de la esperanza**, para protegerla lo más posible de la enfermedad y hasta de la muerte.

1º En primer lugar **no se debe echar leña al fuego.**

Eso es lo que se hace cuando la persona no se da cuenta de que sólo cultiva pensamientos negativos. Nunca mira lo positivo, lo que incluso las peores situaciones pueden tener de beneficioso. Los militantes que se enquistan en los análisis negativos y en las esperanzas frustradas sin tratar de buscar otros aspectos positivos, tarde o temprano caen en la depresión, arrojan la toalla.

2º En segundo lugar es importante **aprovechar las consoladoras lecciones de la historia.**

Nos puede parecer que se han hundido ahora las esperanzas de los pobres, pero un análisis detallado de la historia evidencia que de ninguna manera esta hora del mundo es la peor. A lo más podremos decir que ésta es una de tantas horas bajas que el Pueblo ha vivido. Y es difícil pensar que ésta sea la hora más baja.

3º En tercer lugar es importante también **fortalecerse con el recuerdo de los héroes y sobre todo los mártires, los testigos,** que no son sólo los que dieron su vida por la Causa, que como tales han de ser recordados perennemente, sino todos los testigos, todos aquellos que en situaciones semejantes a las que hoy vivimos, viéndose marginados, despreciados o incomprendidos, supieron aguardar con paciencia el paso del invierno, sin abdicar de sus convicciones ni hurtarse al oprobio que por ellas tuvieron que soportar. Si tantos supieron aguantar durante tanto tiempo situaciones de igual o mayor postración que ésta nuestra, ¿cómo no vamos a ser capaces de hacer nosotros otro tanto?

4º En cuarto lugar debemos **recordar los motivos de nuestras luchas:** si los motivos siguen ahí, intactos, o incluso incrementados, no podemos desistir. Al contrario: hoy hay nuevos motivos.

5º Y también **unas consideraciones globales:**

- Una causa no deja de ser justa porque sea derrotada por la fuerza. El poder puede vencer, pero no por eso necesariamente convencer
- Tenemos todos como resabios de lo que podríamos llamar una teología de la guerra», inconscientemente, que consiste en pensar que el que gana es el que tiene a Dios de su parte, y con Dios tiene la razón y la verdad. Lo que se impone de hecho, lo que triunfa es lo que tiene la razón y la verdad. Por eso, si nosotros hemos perdido será que no estábamos en lo cierto ni era nuestra lucha lo que Dios quería. Esto, aunque cuesta descubrirlo, es un pensamiento pagano que nada tiene que ver con el mensaje de Aquel que a pesar de ser justo fue aniquilado por sus enemigos.
- Recordar con memoria histórica que la vida sigue y la historia no se detiene, aunque algunos preconicen su final. Cuando menos lo esperemos aparecerán los signos de un nuevo amanecer.

En esta hora psicosocial que vivimos, la fe cristiana y su visión global de la coyuntura histórica tiene, en opinión de muchos, un inestimable valor como terapia psicológica, pues sostiene a la persona y le da motivos para seguir viviendo y luchando.

**Los cristianos tienen la obligación de testimoniar la esperanza y de alimentar la esperanza de los hermanos.**

PARA UNA  
HIGIENE DE LA  
ESPERANZA

CONCLUSIÓN