

Realismo y salud mental
P. Fernando Pascual
16-4-2026

Puede parecer sorprendente, pero un camino para mantener la salud mental consiste en el realismo, en el modo correcto de ver las cosas sin distorsiones, y en la aceptación de lo que es propio de cada ser humano.

Esta idea procede de diversos psicólogos de inspiración católica, entre los que puede recordarse a Rudold Allers y a Magda Arnold, y la lista podría ser más larga.

Desde luego, el tema de la salud mental es sumamente complejo, pues entran en ella aspectos traumáticos del pasado, enfermedades físicas que luego provocan también consecuencias mentales, y otros factores que hacen difícil individuar las raíces de neurosis y de varios problemas psíquicos.

Pero resulta importante reconocer que una sana visión de lo que somos, de nuestro lugar en el mundo, de nuestra dependencia de Dios, de nuestro destino eterno, y de la propia historia personal, constituye una enorme ayuda para identificar el ideal correcto hacia el cual orientar pensamientos y decisiones.

Por desgracia, resulta difícil tener una clara visión de la propia vida, una correcta y objetiva comprensión del pasado que nos acompaña siempre, y un ideal que corresponda a lo propio de nuestra condición humana, que se explica desde la acción creadora de un Dios que nos ama, y que se orienta a la plenitud en el encuentro eterno con ese mismo Dios.

Si falta una visión objetiva sobre la realidad, sobre lo que somos y lo que estamos llamados a ser, resulta bastante fácil sucumbir a miedos, fobias, neurosis (que el psicólogo Stefano Parenti define como rebelión contra la realidad), y otras situaciones mentales que podemos considerar patológicas y dañinas, para nosotros y para quienes están a nuestro lado.

Por eso, un camino terapéutico de gran importancia consiste precisamente en invitar a las personas a reconocer su propia realidad, lo cual permite aceptar la propia historia, asumir los errores que se hayan podido cometer, perdonar a quienes hayan causado daño, y mirar al futuro con esperanza.

Todo ello será de gran ayuda si uno llega a comprenderse desde la fe, con la certeza de que existe un Dios que nos ofrece siempre su misericordia y nos espera, tras la muerte, para hacer una fiesta eterna en la realidad de un cielo donde Él será todo para todos.

(Para profundizar en el papel del realismo en la salud mental, puede leerse la segunda parte del siguiente volumen: Stefano Parenti, *Sobre los hombros de gigantes. Psicoterapia desde la perspectiva de santo Tomás de Aquino*, Pequeño Monasterio, Pamplona 2025).