

Espiritualidad, mística y salud mental

Jordi Font i Rodón

Herder, 2024

La publicación de *Espiritualidad, mística y salud mental* representa una síntesis particularmente significativa del pensamiento de Jordi Font i Rodón, una de las figuras más destacadas en el ámbito hispánico de la psiquiatría, la psicología de la religión y el diálogo entre salud mental y experiencia espiritual. Médico psiquiatra, teólogo, sacerdote jesuita y uno de los fundadores del Instituto Universitario de Salud Mental Vidal i Barraquer de la Universidad Ramon Llull, Font dedicó gran parte de su trayectoria académica y clínica a explorar las complejas relaciones entre la maduración psicológica, la experiencia religiosa y la búsqueda de sentido. El libro reúne buena parte de sus reflexiones sobre tres ámbitos inseparables en su pensamiento: la salud mental, la espiritualidad y la mística, proponiendo una visión unificada del desarrollo humano.

La tesis central de la obra sostiene que la salud mental y la salud espiritual no constituyen dimensiones aisladas o contrapuestas, sino expresiones diversas de una misma vida humana en proceso de crecimiento. Según el autor, toda experiencia espiritual posee una base humana y psicológica, mientras que el desarrollo psicológico más pleno abre a la persona a dimensiones de significado y trascendencia que desbordan lo meramente biológico o funcional. Desde esta perspectiva, el libro constituye una reflexión madura sobre la integración de las distintas dimensiones de la existencia y ofrece una valiosa contribución a la comprensión contemporánea de la espiritualidad.

Uno de los aspectos fundamentales del libro es la comprensión de la espiritualidad como una dimensión constitutiva del ser humano. Font sostiene que la persona no se limita a responder a necesidades biológicas o psicológicas inmediatas, sino que está orientada hacia preguntas de significado, valor y trascendencia. La capacidad de interrogarse sobre el sentido de la vida, de abrirse al misterio y de buscar horizontes que superen el interés individual constituye una característica esencial de la condición humana.

La espiritualidad aparece así vinculada a la capacidad de interiorización, reflexión y apertura a realidades que trascienden la experiencia inmediata. No se identifica exclusivamente con la religión institucional, aunque reconoce que las tradiciones religiosas han sido históricamente los principales marcos culturales mediante los cuales las personas han expresado esta dimensión espiritual.

Uno de los planteamientos más originales y fecundos de la obra consiste en afirmar que la experiencia espiritual auténtica requiere un cierto grado de madurez psicológica. Font considera

que la persona humana está llamada a integrar sus impulsos, emociones, deseos y conflictos para poder orientarlos hacia proyectos vitales libremente asumidos.

La espiritualidad madura no surge de la negación de la realidad psicológica ni de la evasión de los conflictos internos. Al contrario, exige un proceso de autoconocimiento y de integración personal. Las heridas emocionales, los mecanismos defensivos o las dependencias afectivas pueden distorsionar profundamente la experiencia religiosa si no son reconocidos y elaborados adecuadamente. Por ello, el autor insiste en la necesidad de comprender la vida espiritual desde una perspectiva global que incluya tanto los aspectos psicológicos como los específicamente religiosos.

Otro tema central del libro es la función de la religión en la vida humana. Font analiza cómo las tradiciones religiosas han generado sistemas simbólicos compuestos por narraciones, ritos, símbolos y prácticas comunitarias que permiten conservar y transmitir experiencias espirituales fundamentales. La religión aparece como una mediación humana que ayuda a organizar la experiencia espiritual y a ofrecer marcos de interpretación para las grandes cuestiones de la existencia: el sufrimiento, la muerte, la esperanza, el amor o la trascendencia.

Sin embargo, el autor evita tanto el reduccionismo psicológico como el dogmatismo religioso. La religión es presentada como una realidad humana compleja que puede contribuir al crecimiento personal cuando favorece la libertad, la responsabilidad y la apertura al otro.

Una parte especialmente relevante de la obra está dedicada a la reflexión sobre la mística. Font entiende la experiencia mística como una forma especialmente intensa y profunda de apertura al misterio. Lejos de identificarla exclusivamente con fenómenos extraordinarios o experiencias excepcionales, subraya su relación con procesos de transformación interior, integración personal y apertura a una realidad trascendente.

En esta perspectiva, la mística no constituye un fenómeno marginal reservado a unos pocos privilegiados. Representa más bien la expresión culminante de una vida espiritual plenamente desarrollada. El autor encuentra en la tradición ignaciana y en la experiencia cristiana recursos especialmente valiosos para comprender esta dinámica de crecimiento interior. La experiencia mística aparece caracterizada por una profundización de la conciencia, una creciente libertad interior y una apertura más plena a la realidad, a los demás y a Dios.

El libro propone también una noción de salud mental particularmente rica. Para Font, la salud no consiste únicamente en la ausencia de síntomas o trastornos, sino en la capacidad de vivir de forma autónoma, solidaria y gozosa, expresión que aparece significativamente en el subtítulo de la obra.

La persona psicológicamente sana es aquella que puede establecer relaciones auténticas, asumir responsablemente su propia existencia, afrontar las dificultades inevitables de la vida y mantener una actitud abierta al crecimiento continuo. Desde esta óptica, la salud mental y la espiritualidad convergen en un mismo objetivo: favorecer un desarrollo humano cada vez más integrado y pleno.

Por todo lo dicho nos encontramos ante una obra de gran madurez intelectual y humana. Uno de sus principales méritos reside en la capacidad de integrar conocimientos procedentes de diversos ámbitos —psiquiatría, psicología, teología y espiritualidad— sin diluir la especificidad de ninguno de ellos.

El autor evita dos errores frecuentes. Por una parte, rechaza las interpretaciones que reducen la experiencia espiritual a simples mecanismos psicológicos. Por otra, cuestiona una espiritualidad desencarnada que ignore la realidad psíquica de la persona. Esta posición de equilibrio constituye una de las mayores fortalezas del libro. Asimismo, destaca la profunda experiencia clínica y pastoral que sustenta sus reflexiones. Las consideraciones teóricas aparecen constantemente conectadas con situaciones reales y con una comprensión muy concreta del sufrimiento y de la búsqueda humana de sentido.

La obra posee además una gran actualidad. En un contexto cultural donde aumenta el interés por la espiritualidad y, al mismo tiempo, crece la preocupación por la salud mental, Font ofrece una perspectiva capaz de establecer puentes entre ambas dimensiones.

La aportación de este libro al estudio de la espiritualidad es especialmente relevante. Primero, porque ayuda a comprender la espiritualidad como una dimensión integral de la existencia humana. La búsqueda de Dios, del sentido y de la trascendencia aparece estrechamente vinculada al desarrollo afectivo, relacional y psicológico de la persona.

Segundo, porque proporciona criterios sólidos para distinguir entre experiencias espirituales que favorecen la maduración humana y formas de religiosidad que pueden reforzar dependencias, miedos o inmadureces personales.

Tercero, porque ofrece una comprensión renovada de la mística, liberándola de interpretaciones excesivamente extraordinarias y mostrando su relación con la plenitud humana y la transformación interior.

Finalmente, la obra contribuye a una visión interdisciplinar de la espiritualidad, integrando perspectivas psicológicas, antropológicas y teológicas que enriquecen considerablemente el estudio de la vida espiritual.

Por todo esto la lectura de esta obra resulta especialmente valiosa para los estudiantes del Título Universitario en Acompañamiento Espiritual, ayudándoles a comprender que toda experiencia

espiritual acontece en personas concretas, con historias afectivas, conflictos, heridas y posibilidades de crecimiento. Esta comprensión evita interpretaciones simplistas de los procesos espirituales.

Proporciona también herramientas para discernir la interacción entre salud mental y vida espiritual. Muchas situaciones que aparecen en el acompañamiento requieren precisamente esta capacidad de distinguir y relacionar adecuadamente ambas dimensiones.

El libro ofrece a su vez criterios para reconocer los signos de una espiritualidad madura: libertad interior, autonomía, responsabilidad, capacidad relacional y apertura al sentido. Estos indicadores son fundamentales para evaluar procesos de crecimiento espiritual.

Asimismo, la obra ayuda a comprender la experiencia mística desde una perspectiva equilibrada y psicológicamente fundamentada, lo que resulta particularmente útil para acompañar personas que experimentan vivencias espirituales intensas.

Finalmente, el texto invita al propio acompañante a cuidar su desarrollo personal y espiritual. Solo quien trabaja seriamente su propia integración psicológica puede acompañar con profundidad y responsabilidad los procesos de otras personas.

En definitiva *Espiritualidad, mística y salud mental* constituye una valiosa síntesis del pensamiento de Jordi Font i Rodón y una aportación de primer orden al diálogo entre psicología, psiquiatría y espiritualidad. A través de una visión integradora y profundamente humanista, el autor muestra que la salud mental y la salud espiritual son dimensiones complementarias del mismo proceso de crecimiento hacia una existencia más libre, más solidaria y más gozosa.

Por la profundidad de sus análisis, su equilibrio metodológico y su orientación formativa, la obra se presenta como una lectura altamente recomendable para quienes desean profundizar en el estudio de la espiritualidad y, de manera especial, para los estudiantes del Título Universitario en Acompañamiento Espiritual, llamados a comprender y acompañar la complejidad de la vida interior humana con rigor, sensibilidad y discernimiento.
