

¿Cómo afecta psicológicamente la fe?

Por: Isaac F.

A lo largo de este trabajo de investigación, hablaré sobre los efectos psicológicos que tiene la fe sobre el ser humano.

La religión y la fe son temas muy presentes en la vida de todos, independientemente de si son creyentes o no. Por este motivo, deben de ser analizados y estudiados, no solo desde el punto de vista religioso sino desde el criterio científico, el cual nos puede dar más respuestas (hasta cierto punto) de cómo es que afecta la vida religiosa (centrándonos en la fe) a los individuos creyentes, así como de los que no tienen creencias religiosas.

Tener fe, desde el ámbito religioso, es la “creencia y esperanza personal en la existencia de un ser superior (un dios o varios dioses) que generalmente implica el seguimiento de un conjunto de principios religiosos, de normas de comportamiento social e individual y una determinada actitud vital, puesto que la persona considera esa creencia como un aspecto importante o esencial de la vida”. (Google definiciones, 2019).

Dada esta definición, se puede llegar a la conclusión de que la fe tiene una gran influencia sobre la vida de la gente que la tiene; y esto nos lleva a la pregunta de esta investigación: ¿cómo afecta psicológicamente la fe a las personas?

Para empezar, es necesario mencionar que esta investigación estará centrada en la fe judía, principalmente, ya que esta es uno de los principales elementos de la identidad de los judíos, pero la información recaudada sobre la fe y sus efectos en la mente humana pueden ser adaptados a cualquier religión que tenga como uno de sus fundamentos a la fe.

Según estudios de la Universidad de Toronto, las creencias religiosas tienen un importante efecto sobre la percepción que las personas tienen ante la adversidad, ya que éstas ayudan a tener un menor nivel de estrés ante los errores propios y ante lo desconocido, por el contrario, las personas que no tienen creencias religiosas, tienden a tener menos calma ante las mismas situaciones, aunque esto pueda “sonar” como una ventaja para los creyentes, realmente puede resultar como un efecto contraproducente, ya que la actitud que se toma ante nuestros fallos es crucial para determinar si se van a tomar medidas en el asunto para tener cambios o si simplemente se dejará todo como está, y esto presenta un grave problema no solo para las personas como individuos, sino que a la sociedad como conjunto.

Sin embargo, según la psicología positiva, el llevar una vida religiosa ayuda a tener un estilo de vida más sano, más feliz y con un sentido de cooperación que promueven la ayuda, así como una mayor facilidad para darle sentido a sus vidas y un mayor sentido de gratitud y perdón. Así como la capacidad de tener una vida más larga, ya que según el psicólogo G.E. Vaillant, la vida religiosa va unida de un bienestar y desarrollo positivo personal, por lo tanto, tener una vida religiosa si puede ayudar a tener una mejor vida desde el ámbito psicológico.

La contraparte de este asunto es que también por los efectos mentales que tiene la fe y religión sobre los humanos, es muy fácil justificar actos negativos y crueles basándose en argumentos religiosos.

Ya teniendo en cuenta todo esto, se puede llegar a dos conclusiones, que dejan el tema abierto a la opinión de cada persona, ya que depende mucho de su postura ante la fe.

La primera es que, llevar un estilo de vida religioso, tiene muchas ventajas, como el sentido de pertenencia, ayuda comunitaria, dar sentido a nuestras vidas, tener tranquilidad creyendo que hay una fuerza superior que está siempre para nuestra ayuda. Y todo esto nos facilita llevar una vida más tranquila y que nos hace vivir más en paz con nosotros mismos y con el mundo, asimismo nos hace mejorar como individuos para poder llegar cada vez más a un nivel más alto de espiritualidad y conexión con Dios, lo cual nos deja con un sentimiento de recompensa que no se podría conseguir de otra forma.

La otra postura es la del no creyente, que es igual de válida que su contraparte, diciendo que llevar una vida religiosa no es beneficioso para la sociedad, ni para los individuos ya que hacen que la gente que cree, no sienta la necesidad de arreglar sus errores o de darle una explicación a lo desconocido con base a la ciencia, sino que dejan todo en manos de Dios y esto está mal, porque lleva a poco, si no es que nada de cambio, en torno a los aspectos menos desarrollados que tengan, así como actos negativos en nombre de dios.

La conclusión general es que en realidad los dos argumentos y puntos de vista son válidos. Y los dos pueden ser fundamentados por la ciencia, hablando sobre creer en Dios y los efectos positivos o negativos que se tienen. El problema comienza cuando las dos posturas creen tener la razón y no les es posible aceptar que su contraparte tiene también un argumento válido.

La religión y la fe son partes fundamentales en el judaísmo y son inculcadas en los judíos desde que son bebés, por lo que es importante enseñar que por más que tener fe sea algo que la religión tiene como un importante fundamento, esto no debería de quitar el hecho de que se deben de superar como personas en todos los ámbitos posibles y que deben de aprender de sus errores para cambiar, por lo tanto lo ideal es tener una mezcla de las dos mentalidades si es que se decide seguir por el camino de la fe, esto refiriéndose a que los creyentes no dejen todo a

disposición de Dios, sino que sean responsables de sus propios actos y tengan una actitud positiva ante el cambio de su conducta para mejorar, todo esto sin la necesidad de dejar la fe a un lado.

Referencias:

- fe. (s.f.). Recuperado 13 octubre, 2019, de <https://www.google.com/search?q=fe>
- ¿Ser religioso nos ayuda a vivir mejor? (2018, 2 abril). Recuperado 13 octubre, 2019, de <https://www.elmundo.es/vida-sana/mente/2018/04/02/5abbac0846163fad1f8b461f.html>
- Yaiza Martínez, Y. M. (s.f.). Los cerebros de los creyentes y de los no-creyentes son diferentes. Recuperado 13 octubre, 2019, de https://www.tendencias21.net/Los-cerebros-de-los-creyentes-y-de-los-no-creyentes-son-diferentes_a3070.html