



EL MÉDICO DIVINO
y un
ENFOQUE CRISTIANO *de la*
**SALUD MENTAL
Y EL BIENESTAR**

Una Carta Pastoral

MONSEÑOR MICHAEL F. BURBIDGE
OBISPO DE ARLINGTON

ENERO DE 2021



CATHOLIC DIOCESE OF
ARLINGTON



*«Que el Dios de la paz los santifique
plenamente, para que ustedes se
conserven irreprochables en todo su ser
– espíritu, alma y cuerpo – hasta la
Venida de nuestro Señor Jesucristo».*

1 Tesalonicenses 5:23



INTRODUCCIÓN

Ser cristiano es celebrar la llegada del Hijo de Dios, Jesucristo, entre nosotros. El misterio de la encarnación, la entrada personal de Dios en la historia y la buena nueva de la revelación de Cristo, que llamamos Evangelio, lo cambiaron todo. Simplemente, nunca hemos vuelto a ser los mismos, pues desde la vida, muerte y resurrección de nuestro Señor y el comienzo de la misión de la Iglesia, hemos vivido con una sincera esperanza de una felicidad auténtica y eterna.

Incluso antes de la llegada de Cristo y de nuestro conocimiento definitivo de la bondad de Dios y de la posibilidad de la paz celestial, la humanidad sabía que no todo estaba bien. Sabían que necesitaban un Salvador. Aristóteles observó que todo ser humano «persigue el bien o el bien aparente» en sus acciones. Todos luchamos por el bien o por lo que creemos que nos traerá la felicidad, pero también tendemos a confundir lo que es verdaderamente bueno con lo que solo parece serlo. El mero hecho de que nos cueste distinguir los bienes objetivos de los males objetivos era, para los antiguos, un signo de nuestra fragilidad. Esto ayuda a explicar por qué Aristóteles también hablaba de *hamartia*, que literalmente significa «errar el blanco»,¹ para describir la tendencia básica del ser humano a no alcanzar la perfección. De hecho, los Evangelios, en el griego original, hablan de *hamartia*,² cuya palabra moderna se reconoce inmediatamente: es lo que llamamos pecado, el rechazo de Dios, la fuente de todo bien. Los efectos negativos de nuestra separación de Él frustran de manera tan eviden-

te nuestros deseos naturales de salud, bienestar y felicidad duradera. Vemos que, incluso antes de la encarnación de Cristo, la humanidad reconocía que estaba «enferma» y que necesitaba la intervención divina para que sus mentes y corazones se enderezaran.

Todos nosotros . . . experimentamos el deseo de la gracia de Dios, que actúa como una medicina divina derramada como bálsamo para sus ansiedades, dolores y heridas.



Todos experimentamos las consecuencias del pecado original. Todos experimentamos la tendencia a fallar y la enfermedad de la mente y el corazón que resulta de nuestra condición caída. Y todos, de una u otra forma, experimentamos crisis que afectan nuestra salud mental y nuestro bienestar, amenazando nuestra capacidad de experimentar la felicidad y la paz que Dios desea para nosotros. Afortunadamente, todos nosotros (nos demos cuenta o no) también experimentamos el deseo de la gracia de Dios, que actúa como una medicina divina derramada como bálsamo para sus ansiedades, dolores y heridas.

Como sacerdote y obispo, he observado con creciente preocupación pastoral la aparición de una amplia crisis relacionada con la salud mental que está afectando negativamente a los estadounidenses, especialmente a los jóvenes, en términos de su bienestar espiritual, mental, emocional y físico. Por lo tanto, la intención de esta carta pastoral es ofrecer ánimo y orientación, a la luz de las enseñanzas de Cristo y del Evangelio, a todos aquellos que desean afrontar y superar los retos que el mundo moderno plantea para la salud mental y el bienestar. En esta carta pastoral, ofrezco mis reflexiones sobre el lugar que ocupa el asesoramiento en la vida católica: cuándo y de qué manera debemos recurrir a él en nuestra búsqueda de esa auténtica felicidad que es la santidad.

NUESTRO SALVADOR, EL MÉDICO DIVINO

La Iglesia primitiva reconoció a nuestro Señor, a través de sus acciones y palabras, como el Médico Divino, el sanador y el Salvador de todas las personas. Jesucristo vino a sanar las heridas de la humanidad y a restaurar nuestra salud; de esta manera, su venida fue la verdadera señal de esperanza que la humanidad había buscado durante tanto tiempo.



En las Sagradas Escrituras, Cristo observa: «Los que están sanos no necesitan médico, sino los enfermos» (Mateo 9:12). A lo largo de los Evangelios, vemos a nuestro Señor actuando como sanador, revelando su autoridad sobre las dolencias que afectan a la mente, el cuerpo y el alma. Cura a los paralíticos, a los ciegos y sordos, devuelve la salud a los leprosos y a los poseídos, e incluso resucita a los muertos. Esto explica por qué la Iglesia describe a nuestro Señor como «médico de sus almas y cuerpos» (CIC 1421) y por qué la vida sacramental de la Iglesia sigue brindando curación a través de los sacramentos de la reconciliación y la unción de los enfermos en nombre de Cristo. Aunque las curaciones

La Iglesia sigue a nuestro Señor al enfatizar la primacía de la curación espiritual, la importancia de la fe en Dios y la fidelidad a sus mandamientos como clave para la salvación eterna.

físicas son naturalmente buscadas por cualquier persona enferma, la Iglesia sigue a nuestro Señor al enfatizar la primacía de la curación espiritual, la importancia de la fe en Dios y la fidelidad a sus mandamientos como clave para la salvación eterna.

Los Evangelios muestran repetidamente que la fe es esencial para nuestra salud y bienestar en esta vida y en la próxima. Cuando Cristo se acerca a dos ciegos que claman por ser sanados, primero les pregunta: «¿Creen que puedo hacer esto?». Cuando ellos afirman su fe, sus ojos se abren (Mateo 9, 27-29). Cuando una mujer contrita unge los pies de Jesús, él declara: «Tu fe te ha salvado; vete en paz» (Lucas 7:50). Cuando nuestro Señor cura a los leprosos y uno de ellos regresa para darle las gracias, él le asegura igualmente: «Tu fe te ha salvado» (Lucas 17:19). Quizás el caso más famoso sea el de una mujer que llevaba doce años enferma y que, desesperada, se abre paso entre la multitud y, con fe, se limita a tocar el manto de Cristo. Nuestro Señor se detiene y se dirige personalmente a ella: «Hija, tu fe te ha salvado. Vete en paz y queda curada de tu aflicción» (Marcos 5:34).



En cada caso, los Evangelios nos animan a fijarnos no tanto en las curaciones milagrosas que nuestro Señor concede, ni simplemente en la restauración de la salud y el bienestar corporal, físico, mental o social, sino, a un nivel más profundo, en el hecho de que Cristo afirma que la fe es el factor crucial, incluso en circunstancias en las que tal fidelidad parece, a los ojos del mundo en general, desesperada, insensata o incluso absurda. La fe y la confianza en Dios se muestran como las claves de la salud y el bienestar eternos de la humanidad, un hecho que debería animarnos a cada uno de nosotros al enfrentarse y superar una crisis cada vez más profunda relacionada con nuestra salud mental y nuestro bienestar en la vida moderna. Al mismo tiempo, debemos tener cuidado al reconocer que no todos los que piden la curación son sanados, ni de la manera que desean ni en el plazo que esperan.³ A medida que crecemos en la fe, que crezcamos en la apertura a la voluntad de Dios para nuestro bien, incluso, y quizás especialmente, en formas que son desafiantes e inciertas desde nuestras perspectivas limitadas.

EL MUNDO MODERNO, LA SALUD MENTAL Y EL BIENESTAR, Y LA BÚSQUEDA DE LA FELICIDAD^T

Cada uno de nosotros se ve afectado personalmente por la creciente crisis de salud mental que se está desarrollando en el mundo moderno. La magnitud y el alcance de esta crisis son asombrosos. Según la Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales, uno de cada cinco adultos estadounidenses experimenta problemas de salud mental cada año.⁴ Para uno de cada veinte adultos estadounidenses, estas enfermedades son graves y les impiden trabajar de forma eficaz o mantener relaciones saludables.⁵ En la actualidad, más de 8,4 millones de estadounidenses cuidan a un adulto que lucha contra problemas emocionales o de salud mental, y estos cuidadores dedican una media de 32 horas a la semana a atender a sus seres queridos.⁶ Es preocupante que los problemas de salud mental se hayan vuelto tan comunes que la depresión sea ahora la principal causa de discapacidad en todo el mundo.⁷



A pesar del gran número de personas en nuestro país que padecen problemas de salud mental, menos de la mitad buscan y reciben tratamiento. Incluso aquellos que buscan tratamiento activamente suelen retrasar la búsqueda de ayuda, y la mayoría de las personas esperan más de una década desde que comienzan las dificultades antes de iniciar la terapia.⁸ Aunque el mundo moderno promete autonomía, libertad y el derecho de todos a buscar una forma de felicidad, cada vez más parece generar depresión y desesperanza. Como personas de fe, los cristianos tienen la responsabilidad particular de abordar los estigmas que impiden a las personas buscar ayuda y eliminar las barreras que mantienen a tantas personas atrapadas en patrones de aislamiento y miseria.

Una de las principales preocupaciones que subyacen a la crisis de salud mental en nuestro mundo actual es el aumento de todas las personas, y especialmente de los adultos jóvenes, que sufren de soledad. Esto ya era así antes de la aparición de la COVID-19 y no ha hecho más que empeorar. Los niños y los adultos jóvenes de nuestro país experimentan índices de soledad y aislamiento más altos que cualquier generación anterior, y la mayoría de los miembros de la Generación Z (nacidos entre 1997 y 2012) afirman que se sintieron solos al menos una o dos veces al mes durante su infancia.⁹ Sin duda, esto se debe a muchos factores, entre ellos la dependencia excesiva de los medios artificiales y digitales como métodos de conexión con los demás, aunque estos carecen fundamentalmente de las cualidades esenciales que caracterizan a los encuentros personales auténticos. El aislamiento social que esto conlleva tiene efectos perjudiciales para la salud física y mental, lo que, a su vez, aumenta el riesgo de comportamientos peligrosos, como el abuso de sustancias.¹⁰ Aunque el efecto de este aislamiento es más pronunciado entre los adolescentes y los adultos



jóvenes, ninguno de nosotros es inmune a él. Una encuesta reciente sobre cómo pasan el tiempo los estadounidenses muestra que, en los últimos 20 años, hemos pasado más tiempo aislados y menos tiempo conectando con nuestras comunidades, amigos e incluso con los miembros de nuestra familia que residen en el mismo hogar.¹¹ Todos sentimos esta desconexión en la vida cotidiana y, como cada vez estamos más «solos juntos»,¹² corremos naturalmente el riesgo de caer en la depresión y la desesperación.

A veces, incluso podemos intentar utilizar nuestras propias heridas y quebrantamientos como una forma de conectar con los demás. Podemos sentir la tentación de permitir que sus heridas les definan mientras buscan identificarse a sí mismos. Y aunque el deseo de encontrar puntos en común en experiencias compartidas es natural, cuando se definen a sí mismos por su enfermedad o sus traumas, pueden permitir que esas penas cobren vida propia. Podemos crear situaciones en las que su identidad personal se vea involucrada en un diagnóstico. Podemos etiquetarnos a nosotros mismos como temperamentalmente depresivos o escrupulosos e incluso llegar a identificarnos con esas etiquetas como si fueran realidades inmutables. En cambio, siempre debemos recordar nuestra verdadera identidad como hijos e hijas de Dios, viéndonos a sí mismos como hechos a su imagen y semejanza y teniendo el privilegio de llevar cruces que pueden contribuir misteriosamente a nuestra santificación y a la de nuestro mundo en general.

Siempre debemos recordar nuestra verdadera identidad como hijos e hijas de Dios... teniendo el privilegio de llevar cruces que pueden contribuir misteriosamente a nuestra santificación y a la de nuestro mundo en general.

Es un hecho simple que muchos de los desafíos que experimentamos hoy en día tienen sus raíces en la ruptura de la familia, una ruptura acelerada durante el último siglo por la progresiva desintegración del matrimonio sacramental como norma cultural y social. Los niños descubren por primera vez su dignidad inherente en el contexto de su familia y concretamente



a través de la relación con su padre y su madre. La Iglesia defiende el matrimonio como una realidad sacramental no solo por el bien del marido y la mujer, sino también por el bien de los hijos, que tienen derecho a sus padres naturales y a la estabilidad que se deriva del amor conyugal fiel.

Hoy en día, trágicamente, el 40 % de los niños estadounidenses nacen fuera del contexto del matrimonio.¹³ Esta inestabilidad social básica, junto con la presencia igualmente desestabilizadora del divorcio, significa que el 35 % de los adolescentes de hoy en día viven sin uno de sus padres biológicos en el hogar.¹⁴ En consecuencia, la cultura de inestabilidad familiar de Estados Unidos a menudo conduce a la inestabilidad emocional y a una disminución de la confianza en las relaciones. La Iglesia promueve la santidad del matrimonio y el bien de la familia y sus miembros, y por esta razón anima a todas las madres, padres e hijos, independientemente de sus circunstancias matrimoniales o familiares, a que se vean a sí mismos como agentes de la sanación y la restauración de nuestra nación y nuestra cultura.

Cuando carecemos de conexión con los demás, a menudo carecemos de un sentido de propósito. Como seres humanos, somos naturalmente sociales y nos atraen las relaciones con los demás. Por eso, el aislamiento suele llevar a muchos jóvenes a sentir una sensación de desorientación y falta de sentido. Un informe reciente reveló que el 58 % de los adultos jóvenes afirmaban haber experimentado poco o ningún propósito o sentido en sus vidas durante el mes anterior.¹⁵ Como era de esperar, la mitad de los adultos jóvenes encuestados afirmaron que la falta de un propósito claro en sus vidas afectaba negativamente a su salud mental.¹⁶

En otras palabras, la desesperanza tiene un impacto directo en la salud. Los términos «enfermedades de la desesperación» y «muertes de la desesperación» se refieren a aquellas personas que, al enfrentarse a la sensación de que su futuro personal, material y social es sombrío, caen en el abuso de sustancias u otras formas de autolesión que a veces pueden ser mortales.¹⁷ La desesperación ha aumentado significativamente en la última generación; ahora es la quinta causa de muerte en nuestro país.¹⁸



Las promesas del mundo moderno, incluida su garantía de que podemos o debemos liberarnos de cualquier vínculo personal o conexión humana que no hayamos elegido consciente y constantemente, resultan ser falsas. Afortunadamente, la búsqueda de la felicidad, tan característica de Estados Unidos, puede orientarnos correctamente si entendemos esta búsqueda tal y como la entendían los fundadores de Estados Unidos, como una felicidad virtuosa que resulta de la salud y el bienestar del cuerpo, la mente y el alma, con la nación y su pueblo correctamente orientados hacia Dios como autor de nuestras vidas. Nuestra búsqueda de la felicidad puede desviarse rápidamente cuando se desconecta de la concepción cristiana de la felicidad como fruto de la fe y la virtud. Cuando nos liberamos de las falsedades y trivialidades del mundo moderno, podemos recuperar el conocimiento que tenían sus fundadores: la felicidad de la nación y de los ciudadanos depende, ante todo, de nuestra relación con Dios.

La felicidad de la nación y de los ciudadanos depende, ante todo, de nuestra relación con Dios.

UNA CONCEPCIÓN CRISTIANA DE LA SALUD MENTAL Y LA FELICIDAD

Cuando hablamos de una comprensión cristiana de la felicidad, la salud mental y el bienestar, nos referimos al auténtico florecimiento de la persona humana. La diferencia entre la visión católica y la visión secular de la felicidad y la salud mental es la diferencia entre una mentalidad de «libre





para» y una mentalidad de «libre de». El mundo secular adopta un enfoque de «libre de»: libre de las ansiedades, de las cargas, de la angustia e incluso de sus síntomas. Sin duda, este tipo de libertades son deseables e importantes, pero no son un fin en sí mismas. El enfoque cristiano de la salud mental, el bienestar y la búsqueda de la felicidad aborda y reduce los problemas de forma deliberada, a menudo mediante el asesoramiento, pero también va más allá.¹⁹ La perspectiva cristiana de la «libre para» nos anima a reconocer la libertad como un don destinado a nuestro florecimiento integral. El enfoque cristiano nos guía a considerar lo que Dios nos pide en nuestras vidas. Cuando lo hacemos, podemos superar la ansiedad o la angustia y cualquier intento de controlarnos a nosotros mismos, y abrazar la fe y la confianza en Dios, que desea nuestro bien y nos llama a una felicidad eterna que solo se experimentará de forma imperfecta e incompleta en esta vida (1 Corintios 13:12). Cuando llegamos a ver a la luz de Dios, se nos concede la gracia de contemplar la felicidad eterna y la trascendencia del cielo. De este modo, podemos experimentar incluso en esta vida la alegría y la paz duraderas que caracterizan a los hombres y mujeres cristianos de todas las generaciones.

La alegría y la paz de la felicidad cristiana son verdaderamente distintas de las nociones seculares, que a menudo son respuestas fugaces a nuestras circunstancias cotidianas.

La alegría y la paz de la felicidad cristiana son verdaderamente distintas de las nociones seculares, que a menudo son respuestas fugaces a nuestras circunstancias cotidianas. Podemos ser felices cuando escuchamos nuestra canción favorita, cuando un amigo cuenta un buen chiste o cuando disfrutamos de una comida en particular.

Este tipo de felicidad se desvanece. El cristiano, por la gracia de Dios, ve más allá de las circunstancias cambiantes y de las experiencias temporales, y percibe realidades más profundas y significativas. En un discurso reciente dirigido a los sacerdotes misioneros, el Papa León XIV hizo unas observaciones que podrían aplicarse fácilmente a todos los fieles. En verdad,



todos los cristianos están llamados a «irradiar nuestra experiencia personal de amistad con Cristo, que se refleja en nuestra forma de vivir, en nuestra actitud, en nuestra humanidad y en nuestra capacidad de vivir relaciones sanas».²⁰ Cuando elegimos la fe y la confianza en Dios, especialmente en circunstancias difíciles e incluso abrumadoras, disfrutamos de la alegría y la paz del reconocimiento cristiano de que, al igual que no somos los autores de nuestras propias vidas, tampoco seremos los autores de su propia felicidad duradera.

Entonces, ¿cómo podemos alcanzar la felicidad cristiana y la salud mental en un mundo lleno de penas? Debemos estar dispuestos a conectar con los demás. Estamos hechos para vivir en comunidad y encontramos nuestro propósito cuando se nos da la oportunidad de cultivar relaciones auténticas con los demás y practicar virtudes como la compasión. Todo lo que es devocional y sagrado también es saludable para la psique humana, incluido el sacramento de la reconciliación de forma regular. Aunque todos experimentamos los efectos del pecado original y personal, no debemos pensar que todo el mundo necesita asesoramiento. Existen medios ordinarios de felicidad y santificación en la vida cotidiana, en forma de amistades, relaciones familiares y construcción de comunidad. Debido a la estructura de nuestra sociedad, debemos ser más intencionales que nunca con nuestras prioridades diarias, especialmente en lo de las relaciones con amigos y familiares. Investigaciones alentadoras muestran que las conexiones sociales



positivas no solo son esenciales para la salud mental, sino que también mejoran la salud física y la esperanza de vida.²¹ Para algunos, esto es relativamente fácil de conseguir, mientras que, para otros, ya sea por ansiedad, depresión o trauma, la idea de buscar relaciones satisfactorias y establecer conexiones positivas puede resultar abrumadora. En tales casos, es esencial buscar asesoramiento profesional.

LA TERAPIA CRISTIANA NOS RESTAURA PARA NUESTRA PEREGRINACIÓN DIARIA

Un profesional de la salud mental, anclado en la verdad y guiado por la fe, puede ayudar a las personas a desafiar las formas negativas y falsas de ver el mundo, a procesar y sanar viejas heridas, y a fomentar el desarrollo de nuevos comportamientos y hábitos positivos. Un buen consejero tendrá una comprensión cristiana del mundo y de la persona humana, en lugar de una comprensión secular: que las personas están orientadas hacia Dios, hacia las relaciones humanas auténticas y hacia la práctica de las virtudes que les ayudan a vislumbrar el cielo incluso ahora.

El asesoramiento implica compartir nuestra mente y nuestro corazón con otra persona con la esperanza de recuperar la salud y el bienestar del cuerpo, la mente y el alma. Por eso es tan importante que un consejero reconozca verdades fundamentales como la sacralidad de la vida humana dada por Dios, la santidad del matrimonio sacramental y la centralidad de la familia. Un consejero con una antropología teológica cristiana—es decir, la comprensión de nuestro origen y destino último en Dios—está mejor preparado para ayudarnos a superar los obstáculos que nos impiden seguir plenamente la llamada de Dios en nuestras vidas.

El asesoramiento, correctamente anclado en una antropología teológica cristiana, nos restaura y nos prepara para nuestra peregrinación diaria. A medida que recorremos este camino hacia el cielo, nos beneficiamos al darnos cuenta de que el propósito del asesoramiento no es eliminar todas las dificultades ni establecer una dependencia perpetua de la terapia.²² La tera-



pia debería ayudarles a aceptar y abrazar los desafíos de sus vidas con la confianza que proviene de una relación preeminente con Dios y la sanación que se ofrece a través de la relación con su Hijo, el Médico Divino. Esta terapia puede ayudarnos en nuestra sanación y recuperación, y a recuperar la libertad de acción en nuestras vidas cotidianas.

Como católicos, entendemos que el sufrimiento, ya sea físico o mental, es una invitación a acercarnos a Cristo al pie de la cruz. Podemos encontrar un propósito y un significado en el sufrimiento si primero reconocemos que todos sufren en diferentes grados y que la paz es posible cuando el sufrimiento se ofrece a Dios con confianza y oración sincera. El cristiano puede aprender a aceptar e incluso a abrazar el sufrimiento, yendo más allá de las preocupaciones pur-

Como católicos, entendemos que el sufrimiento, ya sea físico o mental, es una invitación a acercarnos a Cristo al pie de la cruz.





amente personales y centrándose en el bien de los demás. A su vez, estas conexiones personales les fortalecen el valor y la compasión por los demás y les impulsan a trascender sus circunstancias.

La concepción católica del florecimiento humano se refiere a lo que la Iglesia ha dado en llamar el desarrollo integral de toda la persona, en mente y cuerpo, ordenado a la mayor felicidad posible en esta vida y a la comunión eterna con Dios en la visión beatífica. Como observó el santo Papa Pablo VI, la Iglesia es verdaderamente experta en la humanidad²³ y sabe que el florecimiento humano no puede reducirse simplemente a un intento de minimizar las experiencias negativas o maximizar las positivas. En su encíclica *Spe Salvi*, el Papa Benedicto XVI habla de la importancia de reconocer que ser humano significa abrazar tanto lo bueno como lo malo y, a través de estas experiencias, volverse cada vez con más confianza hacia Cristo:

Es cuando intentamos evitar el sufrimiento alejándonos de todo lo que pueda implicar dolor, cuando tratamos de ahorrarnos el esfuerzo y el dolor de buscar la verdad, el amor y la bondad, cuando nos deslizamos hacia una vida vacía, en la que puede que no haya casi ningún dolor, pero la oscura sensación de falta de sentido y abandono es aún mayor. No es eludiendo o huyendo del sufrimiento como se sana, sino más bien por nuestra capacidad de aceptarlo, madurar a través de él y encontrarle sentido mediante la unión con Cristo, que sufrió con amor infinito.²⁴

Sin embargo, el sufrimiento no debe confundirse con la desesperación. Si el sufrimiento es una dificultad que nos permite ver más allá de nosotros mismos, acercándose a Cristo y a los demás, la desesperación, por el contrario,

Aunque el sufrimiento puede ser redentor para el cristiano, la desesperación no tiene ningún propósito positivo.

carece de esa cualidad centrada en los demás. La desesperación es un dolor que les aísla de los demás, nos mantiene centrados en sus propias luchas y les ciega ante cualquier significado y propósito más amplio. Aunque el



sufrimiento puede ser redentor para el cristiano, la desesperación no tiene ningún propósito positivo. Dios puede permitir el sufrimiento en nuestras vidas, pero prohíbe la desesperación. Cualquier persona que experimente una desesperación recurrente o implacable debe buscar ayuda y apoyo.

Todos somos peregrinos, viajando con la esperanza de la felicidad eterna con Dios en el cielo y con Cristo, el Médico Divino, como nuestro sanador y esperanza en la tierra. Nuestros caminos serán difíciles a veces. Cristo nos dice: «El que quiera seguirme, que se niegue a sí mismo, tome su cruz y me siga» (Mateo 16:24). Podemos estar seguros de que Cristo, nuestro amigo, es verdaderamente el Consejero maravilloso y el Príncipe de la Paz (Isaías 9:5). Estamos llamados a aceptar todo lo que Él nos permita soportar, sabiendo que, al llevar nuestras cargas con humildad y determinación, y con la ayuda de su gracia, podemos crecer en las virtudes del valor y la firmeza, así como en la fe, la esperanza y el amor. ¡Por la gracia de Dios, podemos luchar en este mundo por la felicidad eterna que Él promete a quienes le aman!

*¡Por la gracia de Dios,
podemos luchar en este
mundo por la felicidad
eterna que Él promete a
quienes le aman!*

NUESTRA ESPERANZA DE FELICIDAD ETERNA

Reflexionemos juntos en oración sobre la importancia de la fe y de «poner nuestra confianza en las promesas de Cristo y no confiar en nuestras propias fuerzas, sino en la ayuda de la gracia del Espíritu Santo» (CIC 1817). Debemos confiar en nuestra fe en los momentos difíciles.

También debemos estar dispuestos a actuar por el bien de quienes necesitan ayuda. En respuesta a las crecientes necesidades, la Diócesis Católica de Arlington ha creado un Consejo de Salud Mental. El objetivo de este consejo es ayudar a proporcionar orientación y recursos para apoyar a quienes experimentan problemas de salud mental significativos, así como a sus seres queridos. También nos comprometemos a ofrecer oportunidades de formación a los consejeros de salud mental para que puedan pre-



star mejor unos servicios transformadores basados en una antropología católica que hace hincapié en el carácter sagrado de toda vida humana y la dignidad de cada persona. Espero sinceramente que estos esfuerzos sean un faro para quienes claman ayuda en la oscuridad, de modo que puedan encontrar la ayuda que necesitan y llegar a experimentar la felicidad cristiana y el pleno florecimiento ahora y para siempre.

Por último, en nuestra vida cotidiana, reflexionemos sin cesar sobre la promesa de Dios: «Tú eres mío» (Isaías 43, 1). Oremos con humildad y confianza, buscando siempre que sea necesario la ayuda de expertos profesionales que son instrumentos de Cristo para nuestra curación. Participemos activamente en la vida sacramental de la Iglesia y apoyémonos unos a otros en nuestras comunidades parroquiales. Y que encontremos consuelo y paz en la frecuente recepción de la Eucaristía y en la adoración de aquel que promete salvarnos, por siempre y para siempre.

Michael F. Burbidge

Bishop Michael F. Burbidge





PADRE CELESTIAL,
*sanador de los enfermos,
escucha nuestras oraciones por nuestros hermanos y hermanas
que sufren en su mente y en su cuerpo.*

*En su misericordia y amor
devuélveles la salud
y concédeles fuerza y consuelo en tu Hijo
y a través de la presencia reconfortante
del Espíritu Santo, el Consolador.*

*Por nuestro Señor Jesucristo, tu Hijo,
que vive y reina contigo,
en la unidad del Espíritu Santo,
Dios por los siglos de los siglos. Amén.*

RECURSOS

- **CatholicTherapists.com:** directorio nacional de profesionales de la salud mental seleccionados por su fiel adhesión al Magisterio de la Iglesia. catholictherapists.com
- **Asociación Católica de Psicoterapia:** organización profesional creada para apoyar a los profesionales de la salud mental mediante la promoción del desarrollo de la teoría psicológica y la práctica de la salud mental, que abarca una comprensión completa de la persona humana, la familia y la sociedad, en fidelidad al Magisterio de la Iglesia Católica. catholicpsychotherapy.org
- **Divine Mercy University:** centro internacional para el estudio científico de la psicología desde una perspectiva católica. divinemercury.edu
- **Campaña Nacional Católica de Salud Mental:** una iniciativa de la Conferencia de Obispos Católicos de los Estados Unidos (USCCB) que se lleva a cabo durante todo el año para animar a todas las personas de buena voluntad a responder a la actual crisis de salud mental en los Estados Unidos. usccb.org/mental-health

NOTAS FINALES

¹ El verbo griego *ἁμαρτάνω* (hamartanō, «errar el blanco») era originalmente un término de tiro con arco que se utilizaba para referirse a no dar en el blanco.

² La palabra griega «hamartia» es el término principal para referirse al pecado y aparece a lo largo de todo el Nuevo Testamento. Cuando Juan el Bautista posa su mirada en Jesús, por ejemplo, las Sagradas Escrituras recogen su declaración: «¡He aquí el Cordero de Dios, que quita los pecados (*ἁμαρτίαν*) del mundo!».

³ 2 Pedro 3:8 (Nueva Versión Estándar Revisada; «Pero no ignoren este hecho, amados, que para el Señor un día es como mil años y mil años como un día»).

⁴ Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales, «Mental Health by the Numbers» (La salud mental en cifras), <https://www.nami.org/about-mental-illness/mental-health-by-the-numbers/>. Consultado el 25 de septiembre de 2025.

⁵ Ibid.

⁶ Ibid.

⁷ Ibid.

⁸ Ibid.

⁹ Instituto de Estudios Familiares, «Growing Up Lonely: Generation Z» (Crecer en soledad: la generación Z), <https://ifstudies.org/blog/growing-up-lonely-generation-z>. Consultado el 29 de septiembre de 2025.

¹⁰ Ballard Brief, Universidad Brigham Young, «Isolation among Generation Z in the United States» (El aislamiento entre la generación Z en Estados Unidos), <https://ballardbrief.byu.edu/issue-briefs/isolation-among-generation-z-in-the-united-states>. Consultado el 29 de septiembre de 2025.

¹¹ V. D. Kannan y P. J. Veazie, «Tendencias en Estados Unidos en materia de aislamiento social, compromiso social y compañía: a nivel nacional y por edad, sexo, raza/etnia, ingresos familiares y horas de trabajo, 2003-2020», *SSM - Population Health* 21 (2022): 101331.

¹² Sherry Turkle, *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other* (Nueva York: Basic Books, 2011).

¹³ Instituto de Estudios de la Familia, «Family Breakdown and America's Welfare System» (La desintegración familiar y el sistema de bienestar social estadounidense), <https://ifstudies.org/blog/family-breakdown-and-americas-welfare-system>. Consultado el 29 de septiembre de 2025.

¹⁴ Ibid.

¹⁵ Proyecto Making Caring Common, Escuela de Posgrado en Educación de Harvard, «Generación Z: significado y propósito», <https://mcc.gse.harvard.edu/whats-new/gen-z-meaning-purpose>. Consultado el 29 de septiembre de 2025.

¹⁶ Ibid.

¹⁷ Florida Atlantic University, «Estudio sobre las muertes por desesperanza», <https://www.fau.edu/newsdesk/articles/deaths-of-despair-study.php>. Consultado el 29 de septiembre de 2025.

¹⁸ Maria Carmenza Mejia, Charles H. Hennekens, Robert S. Levine y Panagiota Kitsantas, «Deaths of Despair: A Major and Increasing Contributor to United States Deaths» (Muertes por desesperación: un factor importante y creciente en las muertes en Estados Unidos), *Advances in Preven-*

tive Medicine and Health Care 7 (6 de noviembre de 2024): 1062, <https://doi.org/10.29011/2688-996X.001062>.

¹⁹ Conferencia de Obispos Católicos de los Estados Unidos (USCCB), «Healing and Hope: A Catholic Response to Mental Health» (Sanación y esperanza: una respuesta católica a la salud mental), vídeo de YouTube, 5 de diciembre de 2025, <https://www.youtube.com/watch?v=mS1C-v9lrXs>.

²⁰ León XIV, Discurso a dos grupos de sacerdotes: a los participantes en el curso para formadores en seminarios y a los participantes en el capítulo general de los Hermanos Javierianos, discurso, Sala Clementina, Ciudad del Vaticano, 25 de julio de 2025, <https://www.vatican.va/content/leo-xiv/en/speeches/2025/july/documents/20250725-sacerdoti.html>.

²¹ J. Holt-Lunstad, *World Psychiatry* 23, n.º 3 (16 de septiembre de 2024): 312-332.

²² Abigail Shrier, *Bad Therapy: Why the Kids Aren't Growing Up* (Nueva York: Sentinel, 2024).

²³ Pablo VI, «Discurso del Santo Padre Pablo VI a la Organización de las Naciones Unidas», discurso, Naciones Unidas, Nueva York, 4 de octubre de 1965, Santa Sede, https://www.vatican.va/content/paul-vi/en/speeches/1965/documents/hf_p-vi_spe_19651004_united-nations.html.

²⁴ Benedicto XVI, Carta encíclica *Spe Salvi*, 30 de noviembre de 2007, 37.



MONSEÑOR MICHAEL F. BURBRIDGE

El Reverendísimo Michael F. Burbidge es originario de Philadelphia, Pennsylvania. Asistió al Seminario San Carlos Borromeo y fue ordenado sacerdote de la Arquidiócesis de Philadelphia en 1984.

Mons. Burbidge posee una licenciatura en filosofía y una maestría en teología por el Seminario San Carlos Borromeo, una maestría en administración educativa por la Universidad de Villanova y un doctorado en educación por el Colegio de la Inmaculada.



Además de sus tareas sacerdotales en parroquias y escuelas, fue secretario administrativo del Arzobispo de Philadelphia de 1992 a 1999. En 1998, fue nombrado Prelado Honorario de Su Santidad el Papa Juan Pablo II con el título de Monseñor. En 1999, el entonces Monseñor Burbidge fue nombrado rector del Seminario San Carlos Borromeo. En 2002, fue ordenado obispo auxiliar de Philadelphia.

El 8 de junio de 2006, el Papa Benedicto XVI nombró a Monseñor Burbidge quinto obispo de la Diócesis Católica de Raleigh. El 4 de octubre de 2016, fue nombrado por el Papa Francisco cuarto obispo de la Diócesis Católica de Arlington y tomó posesión el 6 de diciembre de 2016 en la Catedral de Santo Tomás Moro.

El Obispo Burbidge es miembro de varios Consejos Directivos, como el de la Universidad Católica de América, el Seminario Mount St. Mary, la Basílica del Santuario Nacional de la Inmaculada Concepción, la Universidad Católica Internacional y el Comisariado de Tierra Santa.

Mons. Burbidge ha ocupado diversos cargos directivos en la Conferencia de Obispos Católicos de Estados Unidos y anteriormente fue Presidente del Comité de Clero, Vida Consagrada y Vocaciones de la USCCB, del Comité de Comunicaciones y del Comité de Actividades Pro-Vida.

En los últimos años, el Obispo Burbidge ha publicado cartas pastorales tituladas «[En lenguas que todos pueden oír | Comunicando la esperanza de Cristo en tiempos de prueba](#)» y «[La Familia Cristiana, la Fecundación in Vitro y el Testimonio Heroico del Amor Verdadero](#)».



CATHOLIC DIOCESE OF
ARLINGTON