

## La espiritualidad sin religión puede propiciar enfermedades mentales

Escrito por CNN / Dan Merica  
Viernes, 11 de Enero de 2013 16:07

---

**Las personas espirituales pero no religiosas son más propensas a trastornos mentales como las adicciones y la depresión, según estudio**



La práctica de ser espiritual pero no religioso es difícil de definir y tiene varias partes que no están claras (Getty Images).

(CNN/ Dan Merica, 10/01/2013) Ser espiritual pero no religioso puede llevar a problemas de salud mental, según un estudio reciente.

Las [personas espirituales pero no religiosas](#) (en contraste con las personas que sí son religiosas, agnósticas o ateas) son más propensas a desarrollar un “trastorno mental”, “depender de las drogas” y “tener hábitos alimenticios anormales”, como la bulimia y anorexia, según [el estudio](#) publicado en la edición de enero de *The British Journal of*

## La espiritualidad sin religión puede propiciar enfermedades mentales

Escrito por CNN / Dan Merica  
Viernes, 11 de Enero de 2013 16:07

---

*Psychiatry*

“Las personas que tienen creencias espirituales fuera del contexto de cualquier religión organizada son más propensas a estas enfermedades”, dijo Michael King, profesor en el University College de Londres e investigador principal del proyecto.

El 30% de los encuestados que se identificaron como espirituales dijo que había consumido drogas, casi el doble del 16% de los encuestados religiosos, según el estudio.

Entre los encuestados sólo espirituales, el 5% dijo que dependía de las drogas, mientras que el 2% de los religiosos se identificó como dependiente.

*“Las personas que tienen un entendimiento espiritual de la vida en ausencia de un marco religioso son*

En cuestión de salud mental, las personas espirituales pero no religiosas eran [más propensas a “cualquier trastorno neurótico”](#), “trastornos mezclados de ansiedad/depresión” o “depresión” que sus contrapartes religiosas. En general, el 19% de los encuestados espirituales dijo tener un trastorno neurótico, frente al 15% de los encuestados religiosos con la misma respuesta.

La práctica de ser espiritual pero no religioso es difícil de definir y tiene varias partes que no están claras. La frase normalmente es utilizada para describir a las personas que no van a la iglesia, ateos que creen en [algún tipo de poder superior](#), pensadores libres y los no afiliados. También es utilizada para las personas que mezclan diferentes creencias.

En pocas palabras, King lo describe como: “Las personas que tienen un entendimiento espiritual de la vida en ausencia de un marco religioso son vulnerables a los trastornos mentales”.

## La espiritualidad sin religión puede propiciar enfermedades mentales

Escrito por CNN / Dan Merica

Viernes, 11 de Enero de 2013 16:07

---

King dijo que recibió una cantidad sustancial de correos electrónicos de odio por el estudio. Pero el autor defendió sus resultados: “Si consideras la dependencia a las drogas, son aproximadamente 77% más propensos que los encuestados religiosos, y 24% más propensos a tener un trastorno de ansiedad generalizado. Estas son diferencias muy obvias”.

El estudio fue realizado con el gobierno de Gran Bretaña, que planteó las preguntas como parte de un mayor estudio de psiquiatría, con una muestra de 7,403 británicos. Se encontró que aproximadamente el 19% de su población es espiritual pero no religiosa. En Estados Unidos, el sondeo [Gallup de 2002](#) , con una muestra de 729 adultos, dijo que el 33% de los estadounidenses se identificó como “espiritual pero no religioso”.

En la mayoría de la investigación académica sobre religión y bienestar se encontró que [la religión es buena para las personas](#) , dijo Tanya Luhrmann, psicóloga, antropóloga y profesora de la Universidad Watkins, en la Universidad Stanford en Estados Unidos.

La religión organizada ofrece tres salidas que benefician al bienestar de los que van a la iglesia: [apoyo social](#) , apego a un Dios amoroso y la [práctica organizada de la oración](#) , explicó Luhrmann.

“Cuando eres espiritual pero no religioso, pierdes los primeros dos puntos y la mayoría de las personas espirituales pero no religiosas no practican el tercero”, dijo Luhrmann. “Lo que funciona no es sólo una creencia genérica en Dios; son las prácticas específicas lo que funciona”.

## ESPIRITUALIDAD SIN RELIGIÓN NI COMUNIDAD

Heather Cariou, una autora neoyorquina, se identifica como espiritual no religiosa. El año pasado dijo a CNN que adoptó una espiritualidad que mezcla el budismo, judaísmo y otras creencias. “No necesito definirme como de una comunidad al ponerme dentro de una caja que me etiquete como bautista o católica o musulmana”, dijo.

## La espiritualidad sin religión puede propiciar enfermedades mentales

Escrito por CNN / Dan Merica

Viernes, 11 de Enero de 2013 16:07

---

“Cuando muera, creo que todas [mis cuentas se irán a Dios](#) , y que cuando entre al reino eterno, no cruzaré una puerta etiquetada”, agregó Cariou.

La frase "espiritual pero no religioso" ahora es tan común, que ha generado su propio acrónimo en inglés (SBNR) y tiene su sitio web: [SBNR.org](http://SBNR.org) .

Tradicionalmente las palabras “religioso” y “espiritual” estuvieron estrechamente relacionadas, pero con el tiempo la segunda palabra comenzó a describir una experiencia desconectada de los confines tradicionales de la religión, particularmente de la religión organizada.

Como era de esperarse, la práctica de ser espiritual pero no religioso es duramente criticada por los representantes y feligreses de la religión organizada. El sacerdote jesuita James Martin dijo a CNN en junio que la frase, “soy espiritual pero no religioso”, se reduce a egoísmo.

“Ser espiritual pero no religioso puede llevar a la complacencia y al egocentrismo”, dijo Martin. “Si sólo son Dios y tú en tu habitación y una comunidad religiosa no exige nada de ti, ¿por qué ayudar a los pobres?”.

CNN / Dan Merica