21677 - Cómo tratar la ansiedad

Pregunta

Una persona se ve afectada por una situación estresante hasta el punto de que está afectando su salud física y mental. Además de hacer el *du'a* correcto por la ansiedad y el estrés, ¿es permisible buscar la ayuda profesional de un psiquiatra/psicólogo musulmán si uno siente que puede estar teniendo algún tipo de dificultad mental para manejar su situación?

En caso afirmativo, ¿sería necesario confirmar que el médico sigue la *aqidah* correcta?

¿Estaría también permitido tomar antidepresivos o medicación para controlar el estado de ánimo si se prescriben para manejar mejor los niveles de estrés?

Resumen de la respuesta

Para tratar la ansiedad: usted necesita aumentar su fe y su confianza en Al-lah; necesita hacer más du'a y rezar más; busque relajarse haciendo actos de adoración ya que tienen un gran efecto en el alma, disipando muchos tipos de enfermedades psicológicas.

Respuesta detallada

Alabado sea Dios.

¿Pueden los musulmanes recibir tratamiento médico?

No hay nada malo en tratar las enfermedades que aquejan a una persona, esto no está prohibido, pero eso está sujeto a la condición de que el tratamiento no cause efectos secundarios que sean peores que el problema original.

¿La *ruqiah* cura la ansiedad?

Aconsejamos a quien esté enfermo —sea una enfermedad espiritual (mental), como la ansiedad y la depresión ; o una enfermedad física, como diversos tipos de dolor— que se apresure en primer lugar a tratar el problema con ruqiah , según lo prescrito en la *Shari'ah*. Esto se refiere a los versículos y hadices que se recomiendan en la *Shari'ah* y en los que los textos afirman que hay curación para las enfermedades.

Tratamiento con hierbas para la ansiedad

Entonces, aconsejamos tratarla con productos naturales que Al-lah ha creado, como la miel y ciertas plantas, ya que Al-lah ha creado propiedades especiales en ellas que pueden tratar muchos tipos de enfermedades, y no tienen efectos secundarios.

Cómo tratar la ansiedad

Además del tratamiento médico para la ansiedad, preferentemente no químico sino natural, el creyente debe buscar remedio espiritual.

- Algo que lo ayudará a lidiar con la ansiedad es aumentar su fe y su confianza en su Señor, hacer más du'a y rezar más.
- Tratar de relajarse mediante actos de adoración tiene un gran efecto en el alma, disipando muchos tipos de afecciones psicológicas.

No aconsejamos acudir a un psicólogo cuyas creencias estén corrompidas, y mucho menos a uno que no sea musulmán. Cuanto más sepa un profesional sobre Al-lah y Su religión, podrá ayudar mejor a su paciente.

Al-lah dice (lo que en español se interpreta así): {Al creyente que obre rectamente, sea varón o mujer, le concederé una vida buena y le multiplicaré la recompensa de sus buenas obras} [Corán 16:97].

Suh'aib dijo: "El Mensajero de Al-lah (la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él) dijo: 'Qué

maravilloso es el caso del creyente, pues todos sus asuntos son buenos, y esto no se aplica a nadie excepto al creyente. Si algo bueno le sucede, da gracias, y eso es bueno para él; y si algo malo le sucede, lo soporta con paciencia, y eso es bueno para él'" (narrado por Muslim, 2999).

Este mundo no debe ser la principal preocupación del musulmán. La preocupación por su provisión no debe encontrar lugar en su corazón ni en su mente, no sea que eso empeore su enfermedad y su ansiedad.

Anas (que Al-lah esté complacido con él) dijo: El Profeta (la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él) dijo: "Al-lah hará que aquel que se preocupe principalmente por el Más Allá se sienta independiente de los demás y hará que se concentre y se contente, y sus asuntos mundanos se acomodarán. Pero a quien se preocupe principalmente por este mundo, Al-lah le hará sentirse en constante necesidad de los demás y le hará distraerse y desconcentrarse, y no obtendrá nada de este mundo excepto lo que se decrete para él" (narrado por At-Tirmidhi, 2389; clasificado como *sahih* por el *Sheij* Al Albani en *Sahih Al Yami*', 6510).

Ibn Al Qaiem (que Al-lah lo tenga en Su misericordia) dijo: "Cuando una persona pasa todo el día sin preocuparse de nada más que de Al-lah, Él, Glorificado y Exaltado sea, se ocupará de todas sus necesidades y se ocupará de todo lo que le preocupa; vaciará su corazón para que solo se llene de amor por Él, liberará su lengua para que solo hable en recuerdo de Él (*dhikr*) y hará que todas sus facultades trabajen solo en obediencia a Él. Pero si una persona pasa todo el día sin otra preocupación que este mundo, Al-lah le hará soportar su angustia, ansiedad y dolor; lo dejará que se arregle solo, y hará que su corazón se distraiga del amor a Al-lah hacia el amor por algún ser creado, hará que su lengua hable solo recordando a la gente en lugar de recordar a Al-lah, y hará que use sus talentos y energía en obedecerlos y servirlos. Todo aquel que se aleje de ser un verdadero siervo de Al-lah y de obedecerlo y amarlo se verá cargado de servidumbre, amor y obediencia hacia algún ser creado. Al-lah dice (lo que en español se interpreta así): {A quien deje de recordar al Misericordioso le asignaré un demonio que será su compañero inseparable} [Corán 43:36]" (*Al Fawaid*, p. 159).

¿Puede un creyente enfermar mentalmente?

Le preguntaron al *Sheij* Ibn 'Uzaimin (que Al-lah lo tenga en Su misericordia): “¿Puede un creyente enfermar mentalmente? ¿Cuál es el tratamiento para ello según la *Shari'ah*? Tenga en cuenta que la medicina moderna trata estas enfermedades solo con medicamentos modernos”.

Él respondió: "Sin duda, una persona puede sufrir enfermedades psicológicas o mentales, como ansiedad por el futuro y remordimiento por el pasado. Las enfermedades psicológicas afectan el cuerpo más de lo que lo hacen las enfermedades físicas. Tratar estas enfermedades mediante lo prescrito en la *Shari'ah* —es decir, la *ruqiah*— es más eficaz que tratarlas con medicinas físicas, como es bien sabido.

- Uno de los medios para tratarlas se menciona en el *hadiz sahih* de Ibn Mas'ud (que Al-lah esté complacido con él): "Quien esté afligido por la angustia y la pena, y diga: '*Al-lahumma inni 'abduka ibn 'abdika ibn amatika nasiati bi iadika, madin fia hukmuka, 'adlun fia qadauka. As-aluka bi kul-li ismin huwa laka sammaita bihi nafsaka aw anzaltahu fi kitabika aw 'al-lamtahu ahadan min jalqika aw ista'zarta bihi fi 'ilm il-ghaib 'indaka an tay'al al Qur'ana rabi'a qalbi wa nura sadri wa yala-a huzni wa dhahaba hammi'* (Oh, Al-lah, soy Tu siervo, hijo de Tu siervo, hijo de Tu sierva; mi frente está en Tu mano, Tu orden sobre mí se ejecuta para siempre y Tu decreto sobre mí es justo. Te pido por cada nombre que Te pertenece con el que Te has nombrado a Ti mismo, o que has revelado en Tu Libro, o que has enseñado a cualquiera de Tu creación, o que has preservado en el conocimiento de lo oculto contigo, que hagas del Corán la vida de mi corazón y la luz de mi pecho, y una salida para mi tristeza y una liberación para mi ansiedad), Al-lah le quitará su angustia y su pena, y las reemplazará con alegría". Este es uno de los remedios prescritos en la *Shari'ah*.
- También se puede decir: {No hay otra divinidad más que Tú. ¡Glorificado seas! En verdad he sido de los injustos} [Corán 21:87].

Quien quiera saber más que esto, debe consultar lo que los eruditos han escrito sobre el *dhikr*, como *Al Wabil As-Saieb* de Ibn Al Qaiem; *Al Kalim At-Taieb* del *Sheij Al Islam* Ibn Taimiah; *Al*

Adhkar de An-Nawawi; *Zad Al Ma'ad* de Ibn Al Qaiem.

Pero como la fe de la gente es débil hoy en día, son menos receptivos a los remedios prescritos en la *Shari'ah*, así que han empezado a confiar más en las medicinas modernas. Sin embargo, cuando la fe de una persona es fuerte, los remedios prescritos en la *Shari'ah* son completamente efectivos, y pueden funcionar más rápido que la medicina moderna.

Todos conocemos la historia del hombre a quien el Profeta (la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él) envió a una campaña y acampó cerca de unos árabes, pero ellos no le mostraron ninguna hospitalidad. Al-lah quiso que su líder fuera picado por un escorpión, y se dijeron unos a otros: "Vayan a esa gente que ha acampado cerca, quizás encuentren a un *raqi* (alguien que pueda recitar *ruqiah*) con ellos". Los compañeros les dijeron: "No recitaremos *ruqiah* para su líder a menos que nos den tal y tal número de ovejas". Dijeron: "Bien". Así que uno de los compañeros fue y recitó la *ruqiah* por el que había sido picado. Recitó solo el *Surat Al Fatihah*, y el que había sido picado se levantó como liberado de una cadena.

Recitar *Al Fatihah* tuvo ese efecto en aquel hombre porque provenía de un corazón lleno de fe. El Profeta (la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él) le preguntó: "¿Cómo supiste que (*Surat Al Fatihah*) podía recitarse como *ruqiah*?".

Pero en estos tiempos en los que el compromiso religioso y la fe se han debilitado, la gente ha empezado a confiar en medicinas físicas externas y, como resultado, están padeciendo sufrimientos.

Por otro lado, hay charlatanes que juegan con la mente de la gente; son astutos y son capaces de engañar afirmando que son buenos recitadores de *ruqiah* cuando en realidad están consumiendo ilegalmente la riqueza de otros. Así que la gente está atrapada entre dos extremos: por un lado, los que piensan que la *ruqiah* no tiene ningún efecto; y por el otro, están los embaucadores que juegan con las mentes de la gente recitando versos falsos y engañosos. Y hay algunos que son moderados en su enfoque sobre esta cuestión (*Fatawa Islamiah*, 4/465, 466).

Le pedimos a Al-lah que nos proteja a nosotros y a usted de los males de la ansiedad y la

preocupación, y que abra nuestros corazones a la fe, la guía y la tranquilidad.

Y Al-lah sabe más.