



Revista Transdisciplinar

Uma oportunidade para o Livre Pensar

Vol. 10 - Ano 5 - Nº 10 - Julho / 2017

<http://revistatransdisciplinar.com.br/>

ISSN 2317-8612

www.artezen.org

9 – EL MENSAJE DE JESÚS COMO TERAPIA

Román Gonzalvo*

Introducción

¿Es legítimo relacionar el mensaje de Jesús con el proceso de la psicoterapia de hoy en día? Esta pregunta en tiempos de Jesús, no tendría sentido, porque la concepción del ser humano era mucho más holística de lo que la concebimos hoy. En sus tiempos, una persona era una unidad compuesta de cuerpo, mente y espíritu. Y por tanto el tratamiento y sanación de un elemento, iba relacionado con la recuperación del otro.

Hoy en día no es así, ya que bajo el paradigma científico actual, la mente y el cuerpo se entienden bastante diferenciados, así como la parte espiritual es ignorada completamente.

Tradicionalmente entendida la medicina como la disciplina encargada de tratar y sanar el cuerpo, y la psicología dedicada al tratamiento (sanación) de la mente, es curioso observar cómo el significado etimológico de la palabra psicología, significa estudio del alma humana [del griego *ψυχή*, *psyché* (RAE, 2012)], y el de terapia [del griego *θεραπεία*] significa tratamiento o sanación. Así pues la definición original del término psicoterapia resulta: la sanación del alma humana. Precisamente aquello que hacía Jesús, entendido desde la perspectiva del Jesús Histórico (Meier, 2000).

Un hombre des-egoizado

Desde la psicología transpersonal (la psicología que estudia los estados de consciencia que trascienden el propio ego) se entiende que Jesús vivió en un estadio de consciencia superior,

en unión con la dimensión trascendente de la existencia, y en comunión con todas las personas, especialmente con aquellas que más sufren. Es decir, cada vez que hablaba y actuaba, no lo hacía desde su consciencia egoica, sino desde una consciencia universal (Martínez Lozano, 2010).

La principal característica que le define es la des-identificación con su ego, al enseñar y actuar coherentemente siempre en pro del bien ajeno, en armonía con su constante mensaje de amor al prójimo, entendiendo que el-otro-eres-tú. Pruebas de ello lo tenemos en los siguientes dichos:

“El que quiera salvar su vida, la perderá, pero el que niegue su vida (...) la salvará”.
(Mc 8,35)

“Habéis oído que se dijo: Ojo por ojo y diente por diente. Pero yo os digo que no hagáis frente al que os hace mal; al contrario, a quien te abofetea en la mejilla derecha, preséntale también la otra (...)”.
(Mt 5, 38-39)

“Habéis oído que se dijo: Ama a tu prójimo y odia a tu enemigo. Pero yo os digo: Amad a vuestros enemigos y orad por los que os persiguen (...)”.
(Mt 5, 43-44)

“(...) El que quiera ser grande entre vosotros, que sea vuestro servidor; y el que quiera ser el primero entre vosotros, que sea esclavo de todos (...)”.
(Mc 10, 43-44)

* **Román Gonzalvo** – Psicólogo transpersonal y doctor en psicología por la Universidad Autónoma de Madrid. Autor de diversas publicaciones académicas sobre psicología transpersonal, es fundador y director del Journal of Transpersonal Research y presidente de la Asociación Transpersonal Iberoamericana. Desde 2007 investigando las necesidades, aprendizajes y transformación personal en enfermos terminales. Psicoterapeuta con formación en diferentes abordajes terapéuticos, especializado en psicoterapia transpersonal. Organiza anualmente las Jornadas de Psicología Transpersonal y Espiritualidad, en Tudela (España) y es profesor de Psicoterapia Transpersonal en el Máster de Psicoterapia Del Bienestar Emocional del Instituto Superior de Estudios Psicológicos (ISEP, España) y en el Máster en Mindfulness, de la Universidad de Zaragoza. www.romangonzalvo.com

En todos estos pasajes se aprecia un estado de consciencia expandido más allá de la persona individual, es decir trans-personal, donde la persona no se identifica con su yo, sino con los yoes de las demás personas y del TODO. Algo que evidencia totalmente el siguiente hecho y la siguiente afirmación:

Llegaron su madre y sus hermanos y, desde fuera, lo mandaron llamar. La gente estaba sentada a su alrededor, y le dijeron: ¡Oye! Tu madre, tus hermanos y tus hermanas están fuera y te buscan. Jesús les respondió: ¿Quiénes son mi madre y mis hermanos?. Y mirando entonces a los que estaban sentados a su alrededor, añadió: Estos son mi madre y mis hermanos. El que cumple la voluntad de Dios, ése es mi hermano, mi hermana y mi madre.

(Mc 3, 31-35)

“El Padre y yo somos uno”
(Jn 10,30).

En su bienaventuranza: Felices los que lloran, porque éstos van a recibir consuelo (Mt 5,5), hace referencia al dolor humano, ofreciendo esperanza a los que sufren. ¿Qué significa esto?.

Jesús entiende el sufrimiento como el alejamiento que vivimos respecto de nuestro ser profundo, y nos ofrece la actitud de aceptarlo (de llorar), de aprender a liberarnos de las necesidades que nos hacen girar en torno a nosotros mismos (Martínez Lozano, 2010, p. 81). Es decir, llorar la muerte de nuestro ego (transcenderlo), para dar paso a una consciencia más real de lo que somos en verdad.

Muchas de las enseñanzas de Jesús se expresan de forma encriptada para el desarrollo personal tal y como hoy en día lo entendemos (San José, 2013).

La utilidad de su mensaje en psicoterapia

Baker (2001) afirma que Jesús es el mejor psicólogo que jamás ha existido. ¿En qué se basa para hacer esta afirmación?.

Por todos es sabido que pobres, inválidos, endemoniados, ciegos y cojos acudían a Jesús en busca de sanación, tal cual muchas personas heridas buscan terapia.

La psicoterapia supone un espacio en el que el paciente no solo viene preparado a “tocar” (trabajar) sus heridas, sino que se expone a una revisión y confrontación total de su sistema de creencias, su estructura de personalidad y su modo de comportarse, que desembocarán en una transformación personal debida a un mayor conocimiento personal y consecuente expansión de la consciencia (Grof y Grof, 1995).

El encuentro con Jesús suponía esta transformación personal, a la que estaba dispuesto todo aquel que acudía a él. ¿Cuál era

entonces la técnica psicoterapéutica utilizada por él, que hacía sanar a tantas personas?

Klimek (1991) contempla las tres primeras bienaventuranzas como las fases del desarrollo psicológico que vive el ser humano cuando se encuentra en crisis, y acude a terapia;

“Bienaventurados los pobres de espíritu, porque de ellos es el reino de los cielos”
(Mt 5,3)

“Bienaventurados los mansos, porque ellos poseerán en herencia la tierra”
(Mt 5,4)

“Bienaventurados los que lloran, porque ellos serán consolados”
(Mt 5,5)

¿Qué relación tienen éstas con la psicoterapia?. Siguiendo a Rodríguez Castillo (2012), para Jesús, los pobres de espíritu son bienaventurados porque representan el momento en que agotados por el sufrimiento, después de haber intentado todas las posibilidades de auto-sanación, rendidos por el fracaso y a punto de desfallecer, deciden acudir a terapia como última esperanza. Tal situación de total desfallecimiento y vaciamiento, es necesaria para poder encontrarnos con nuestro verdadero ser. En estos momentos se caen todas las máscaras que hasta ahora habíamos estado utilizando en la vida, para mantener una imagen falsa de nosotros mismos que no nos correspondía. En este momento de la verdad, aceptamos nuestra propia debilidad, y nos volvemos humildes. Elemento catalizador para el crecimiento personal consiguiente. “Ser pobre de espíritu significa estar en un estado de vulnerabilidad, apertura mental y sinceridad emocional para enfrentarnos a nosotros mismos” (p. 48). O lo que es lo mismo, ser capaces de enfrentar a nuestro ego.

Jesús dice “bienaventurados los que lloran” porque son ellos los que se enfrentan a sí mismos, a su fragilidad humana, sus fracasos, su indigencia, sus sombras. Lloran el derrumbamiento de su estructura personal (egoica), para dar cabida al renacimiento de un nuevo ser más evolucionado, más consciente de quien se es. Es el momento en que nos aceptamos tal cual somos, en que nos encontramos con nosotros mismos de verdad. Para resurgir fortalecidos, aceptando con serenidad (“bienaventurados los mansos”) nuestro dolor, nuestra caída, nuestra pérdida, sin reaccionar mediante la ira o la venganza de cualquier tipo, contra nosotros mismos, o contra los demás. Mantener la calma ante el sufrimiento, supone crear los cimientos del nuevo ser en que nos vamos a convertir. Aceptar perder, para ganar el encuentro con nuestro ser real. En la medida que la terapia progresa, el paciente va

encontrando su lugar en la vida y en las relaciones, de una forma renovada, fortalecida y honesta. Habrá alcanzado un nivel de consciencia superior al cual se encontraba, originario de su malestar. Situaciones que antes suponían un problema, ahora no lo producirán, porque nos habremos convertido en una persona trascendida.

Muchas veces, esta expansión de la consciencia originada por lo que se ha tratado en terapia, encuentra que ha accedido a una nueva dimensión antes totalmente desconocida, que le lleva a seguir queriendo evolucionar, de una forma ya no solo personal sino transpersonal (espiritual). Porque cuanto más centrados nos encontramos en nuestro verdadero ser, más identificación con el mundo que nos rodea experimentamos, siendo UNO con TODO. Cuando nos damos cuenta de que no existe separación alguna entre nosotros y el resto, solo cabe la expansión del amor que teníamos por nosotros mismos, hacia el resto de seres. Habremos avanzado en la difícil tarea de la desegoización, saboreando más la esencia unitaria que nos define, en la cual vivió Jesús, y animó a que viviéramos todos:

Así pues, todo el que oiga estas palabras mías y las ponga en práctica, será como el hombre prudente que edificó su casa sobre roca: cayó la lluvia, vinieron los torrentes, soplaron los vientos y embistieron contra aquella casa; pero ella no cayó, porque estaba cimentada sobre roca. Y todo el que oiga estas palabras mías y no las ponga en práctica, será como el hombre insensato que edificó su casa sobre arena; cayó la lluvia, vinieron los torrentes, soplaron los vientos, irrumpieron contra aquella casa y cayó, y fue grande su ruina.

(Mt 7, 24-27)

A lo largo de estas páginas hemos analizado cómo las enseñanzas de Jesús son aplicables todavía hoy, tras dos mil años. Es así porque la esencia humana es perenne. Sin embargo, miles de años de historia no han supuesto miles de años de evolución de nuestro ser. ¡Cómo sería la vida en este planeta si todas las personas hubiésemos seguido las enseñanzas de Jesús!, que fundamentalmente hablan de amar al prójimo, al enemigo, de ayudar al necesitado, de hacernos servidores... En conclusión, hablan de sanarnos al trascender nuestro ego, para encontraros con el otro, que siempre fuimos, pero que nunca entendimos por nuestra ignorancia.

Bibliografía

- Baker, W.M. (2001). *The greatest psychologist who ever lived: Jesus and the wisdom of the soul*. San Francisco: Harper.
- Grof, S. y Grof, C. (1995). *La tormentosa búsqueda del ser*. Barcelona: La liebre de marzo.
- Klimek, D. (1991). *Wisdom, Jesus and Psychotherapy*. Ann Arbor, Mi: Winsted Publications.
- Martínez Lozano, E. (2010). *Recuperar a Jesús: una mirada transpersonal*. Bilbao: Desclée de Brower.
- Meier, J. (2000). *Un judío marginal: nueva visión del Jesús histórico*. Madrid: Verbo Divino.
- RAE (2012). *Diccionario de la Lengua Española*. Edición 22.
- Rodríguez Castillo, S. (2012). *Camino al reino*. Monterrey: Editorial Font.
- San José, P. (2013). *Los koans de Jesús de Nazareth*. Madrid: Mandala Ediciones.
- VV.AA. (1999). *Biblia de Jerusalén*. Bilbao: Desclée de Brower.

As Bem-aventuranças – por Gustave Doré



Fonte: <https://www.wikiart.org/en/gustave-dore>