

# JESÚS COMO MODELO DE SALUD MENTAL

**¿QUÉ NOS DICE LA HUMANIDAD DE DIOS A LOS PSICÓLOGOS?**

**GIOVANNI ALARIO**

***¿Qué podemos entender por salud mental?***

***Estar presente***

***Vivo***

***Libre***

# ESTAR PRESENTE

Estar presente a la **realidad**, a su principio, a todos sus factores, sin “recortar” partes de la realidad, sin distorsionarla, pudiendo mirar todo, incluso el dolor, la duda, las contradicciones, el miedo.

Estar presente a **uno mismo**, a su propia identidad, corporalidad, pensamiento y afecto. Con capacidad de reflexión e introspección.

Estar presente delante de **otro**, como sujeto distinto de uno mismo, con capacidad de relación, comunicación y vínculo.

# ESTAR VIVO

Tener “energía vital” que surge del **deseo**, de las ambiciones personales, de la motivación por vivir, contando con **recursos internos** para poder afrontar y responder a las distintas situaciones que se puedan presentar en la vida.

Vivir una experiencia de “novedad”, propia de la vida que se transforma cada día.

# SER LIBRE

*Poder elegir lo que “realiza” a la persona, como ser en relación, capaz de amar y en búsqueda de sentido. Poder decidir desde el deseo propio sin estar “sometido” al deseo de otro.*

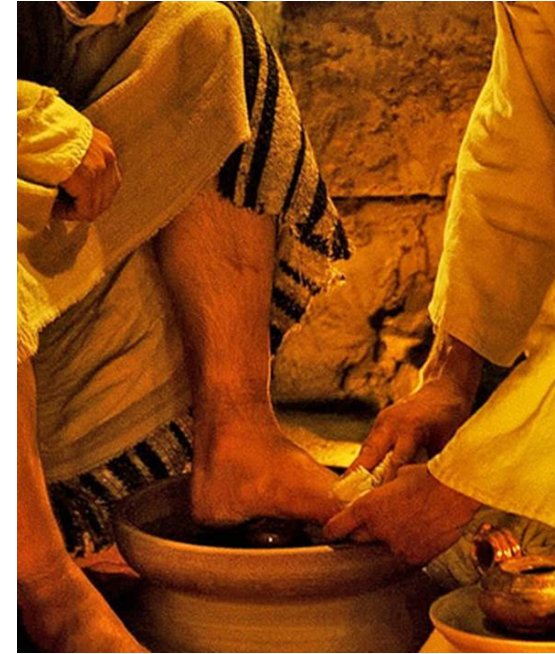
# *¿Qué pasa cuando no hay salud mental?*

*Podemos afirmar que en alguna medida, en todo sufrimiento psíquico y en todo cuadro psicopatológico, la persona es menos **presente**, menos **viva** y menos **libre**.*

# AUTOCONCEPTO ADECUADO: la humildad

---

Jesús tenía una percepción adecuada de sí mismo, la humildad se afirma como “centro” de su carácter. Es el opuesto a un ego “dilatado”.



*(...) aprended de mí, que soy manso y humilde de corazón (...)*  
*(Mt 11, 29)*

# LA FUERZA DEL AUTOCONTROL:

---

## la mansedumbre

El autocontrol es el opuesto a la impulsividad. Incluso cuando se enfada, no pierde el control de sus reacciones.

*Y entró en Jerusalén, en el Templo, y después de observar todo a su alrededor, siendo ya tarde, salió con los Doce para Betania.*

*(Mc 11, 11)*

*Llegan a Jerusalén; y entrando en el Templo, comenzó a echar fuera a los que vendían y a los que compraban en el Templo; volcó las mesas de los cambistas y los puestos de los vendedores de palomas.*

*(Mc 11, 15)*



# SERENIDAD Y SENSIBILIDAD

---

La paz y la serenidad de Jesús no eran fruto de un alejamiento de la realidad. Apreciaba la naturaleza, gozaba de los banquetes, era sensible a las necesidades de sus discípulos, es sensible al dolor frente a la muerte de su amigo Lázaro.

*Jesús entonces, al verla llorando, y a los judíos que la acompañaban, también llorando, se estremeció en espíritu y se conmovió, y dijo: ¿Dónde le pusisteis? Le dijeron: Señor, ven y ve.*

*Jesús lloró.*

*(Jn 11, 33-35)*

# AMOR Y ENTREGA (Ágape)

---

Jesús es el opuesto a Narciso. No tiene relaciones narcisistas “utilizando a los demás” para su beneficio.

Cumple la dimensión esencial de la edad adulta, la capacidad de amar al otro de manera desinteresada e incondicional.

*Nadie tiene amor más grande que el dar la vida por sus amigos*  
(Jn 15, 13)

Cuando a Jesús se le pregunta sobre el amor, contesta con dos historias: la parábola del hijo prodigo (o del **Padre bueno**) y la del **buen samaritano**.

# EL PERDÓN

---

En la parábola del hijo pródigo (o del **Padre bueno**) el perdón ilumina todo y transforma en fiesta las zonas oscuras del comportamiento del hijo.



El perdón fue tan profundo en la vida de Jesús que acabó perdonando a sus enemigos.

*Padre -dijo Jesús-, perdónalos, porque no saben lo que hacen.  
(Lc 23, 34)*

# UN PROPÓSITO: una vida con sentido

Desde su infancia, Jesús era consciente de su misión.

*--¿Por qué me buscaban? ¿No sabían que tengo que estar en la casa de mi Padre?*

*Pero ellos no entendieron lo que les decía.*

*Así que Jesús bajó con sus padres a Nazaret y vivió sujeto a ellos.*

*(Lc 2, 49-51)*



Jesús no hacía el bien por una motivación social sino por una razón más profunda, el deseo de servir a los demás surgía del deseo de servir y obedecer a su Padre.

*--Mi alimento es hacer la voluntad del que me envió y terminar su obra -les dijo Jesús—.*

*(Jn 4, 34)*

# LA RELACIÓN CON EL PADRE: oración, vínculo y obediencia

La oración en el Huerto de los Olivos no es un gesto “mágico” o un “ansiolítico” frente a la situación dolorosa que se le presenta sino una experiencia de relación con el Padre al cual manifiesta sus deseos siguiendo su obediencia.



*Decía: "¡Abba!, Padre: tú lo puedes todo, aparta de mí este cáliz. Pero no sea como yo quiero, sino como tú quieres".*

*(Mc 14, 36)*

# LA RELACIÓN CON SUS AMIGOS:

## necesidad de relación y capacidad de vínculo

Jesús no era una persona “retirada” de las relaciones, incluso se manifiesta con fuerza su necesidad de relación y su capacidad de generar vínculos.



*“Ya no os llamo siervos, porque el siervo no sabe lo que hace su señor; pero os he llamado amigos, porque os he dado a conocer todo lo que he oído de mi Padre. Vosotros no me escogisteis a mí, sino que yo os escogí a vosotros”.*

*(Jn 15, 15-16)*

# LA FUERZA DEL YO:

---

## perseverancia y resistencia

Jesús tenía la habilidad de perseverar hasta el final, no obstante los obstáculos. Era paciente, justo lo opuesto a una baja tolerancia a la frustración.

*Si se mantienen firmes, se salvarán*  
(Lc 21, 19)

Un carácter seguro y determinado.

# **HABLAR CON “DUREZA” SI ES NECESARIO**

## **sostener el conflicto**

Jesús era capaz de mirar con amor, de expresar ternura a la vez que hablaba con “dureza” si era necesario, como lo hacía con los fariseos. Jesús no tenía miedo al rechazo ni estaba “sometido” a la necesidad de tener que agradar a todos. Podía sostener el conflicto.

*¡Serpientes! ¡Raza de víboras! ¿Cómo van a escapar del castigo del infierno? Por esto yo les voy a enviar profetas, sabios y maestros.*

*(Mt 23, 33-34)*



# ENERGÍA Y ENTUSIASMO: una vida fecunda

Jesús tenía una constante energía y entusiasmo, junto a una gran habilidad en generar vínculos y relaciones estables. Todo lo que hacía se conformaba para servir, entregar la vida y generar vida en los demás.

*(...) el Hijo del Hombre no vino para que le sirvan, sino para servir y para dar su vida en rescate por muchos.*

*(Mc 10, 45)*

# **EQUILIBRIO: una personalidad integrada**

La vida de Jesús demuestra un continuo equilibrio entre polos opuestos, autoridad y humildad, profundidad y sencillez, firmeza y tolerancia, misericordia y justicia, pasión y serenidad.

# EL PODER DE LA MIRADA

---

Las “miradas” de Jesús son profundas, capaces de iluminar los aspectos más internos y conflictos de las personas, a la vez que ser un espejo cálido que muestra el amor incondicional.

## MIRADA AL JOVEN RICO

*Él entonces, respondiendo, le dijo: Maestro, todo esto lo he guardado desde mi juventud. Entonces Jesús, mirándole, le amó, y le dijo: Una cosa te falta, anda, vende todo lo que tienes, y dalo a los pobres, y tendrás tesoro en el cielo; y ven, sígueme, tomando tu cruz.*  
(Mc 10, 20-21)

## MIRADA A PEDRO

*Entonces, vuelto el Señor, miró a Pedro; y Pedro se acordó de la palabra del Señor, que le había dicho: Antes que el gallo cante, me negarás tres veces. Y Pedro, saliendo fuera, lloró amargamente.*  
(Lc 22, 61)

# UNA RELACIÓN QUE TRANSFORMA

---

Las relaciones eran tan importantes en la vida de Jesús que sus última palabras fueron una promesa de quedarse por siempre con los suyos.

*"Yo estoy con vosotros todos los días, hasta el fin del mundo"*  
(Mt 28, 20)

La transformación de sus discípulos, un grupito de hombres humanamente limitado y débil fue tan completa que de ellos se decía que no cesaban de enseñar a los pueblos

*...el pueblo los alababa grandemente.*  
(Hch 5, 13)

# EL ARTE DE CURAR

---

*Había entre la gente una mujer que hacía doce años padecía de hemorragias.*

*Había sufrido mucho a manos de varios médicos, y se había gastado todo lo que tenía sin que le hubiera servido de nada, pues en vez de mejorar, iba de mal en peor.*

*Cuando oyó hablar de Jesús, se le acercó por detrás entre la gente y le tocó el manto.*

*Pensaba: "Si logro tocar siquiera su ropa, quedaré sana."*

*Al instante cesó su hemorragia, y se dio cuenta de que su cuerpo había quedado libre de esa aflicción.*

*Al momento también Jesús se dio cuenta de que de él había salido poder, así que se volvió hacia la gente y preguntó: --¿Quién me ha tocado la ropa?*

*Ves que te apretuja la gente --le contestaron sus discípulos--, y aun así preguntas: ¿Quién me ha tocado?*

*Pero Jesús seguía mirando a su alrededor para ver quién lo había hecho.*

*La mujer, sabiendo lo que le había sucedido, se acercó temblando de miedo y, arrojándose a sus pies, le confesó toda la verdad.*

*--¡Hija, tu fe te ha sanado! --le dijo Jesús--. Vete en paz y queda sana de tu aflicción.*

*(Mc 5, 25-34)*

# EL ARTE DE CURAR

---

*--¿Quién me ha tocado la ropa?*

*Ves que te apretuja la gente --le contestaron sus discípulos--, y aun así preguntas: ¿Quién me ha tocado?*

*Pero Jesús seguía mirando a su alrededor para ver quién lo había hecho.*

*La mujer, sabiendo lo que le había sucedido, se acercó temblando de miedo y, arrojándose a sus pies, le confesó toda la verdad.*

*--¡Hija, tu fe te ha sanado! --le dijo Jesús--. Vete en paz y queda sana de tu aflicción.*

*(Mc 5, 25-34)*

Sin este contacto visual entre Jesús y esta mujer, ¿qué sería para ella Jesús? Un amuleto, una lámpara mágica que frotar para obtener un milagro.

Jesús busca una relación personal, la Fe por tanto es una relación, no es una creencia mágica.

La sanación no termina con la remisión del síntoma sino debe convertirse en una relación.

# EL ARTE DE CURAR

---

*La mujer, sabiendo lo que le había sucedido, se acercó temblando de miedo y, arrojándose a sus pies, le confesó toda la verdad.*

*--¡Hija, tu fe te ha sanado! --le dijo Jesús--. Vete en paz y queda sana de tu aflicción.*

*(Mc 5, 25-34)*

“Le confesó toda la verdad”.

Es relevante aquí la necesidad de la narración, de poder hacer memoria de la propia historia personal. Poder “decir” lo que ha sucedido. Toma relevancia la conciencia que se adquiere en el proceso de curación, si no volvemos a lo mágico, a lo “oculto”.

# REGENERAR A LA VIDA: nacer de nuevo

---

*Nadie remienda un vestido viejo con un parche de tela nueva, porque el remiendo nuevo encoge, rompe la tela vieja y así se hace luego más grande la rotura. Nadie echa el vino nuevo en odres viejos, porque los odres se rasgan, se tira el vino y se echan a perder los odres. El vino nuevo se echa en odres nuevos y así las dos cosas se conservan.*

*(Mt 9, 16-17)*

*Yo hago nuevas todas las cosas.*

*(Ap 21, 5)*

¿Ajustar o renacer?

¿Cuál es el límite de la psicología en la cura de la persona?