

El camino a través de la depresión



CRISTO PARA TODAS LAS NACIONES

Cristo Para Todas Las Naciones es una organización cristiana sin fines de lucro, que difunde el mensaje de Jesucristo a todos los grupos sociales, sin distinción de credos religiosos. Este mensaje llega a las personas en su diario vivir, brindándoles una orientación cristiana para conocer la bondad de Dios y su perdón.

Producimos y distribuimos material a partir de una óptica cristiana y, en consecuencia, bíblica, para ayudar a toda clase de personas que buscan respuestas sobre los temas de la vida cotidiana.

Nos sostenemos económicamente gracias al esfuerzo de personas que sienten el deseo de ayudarnos a compartir las Buenas Nuevas en todo el mundo. Deseamos que las personas conozcan a Jesucristo, confíen en El, tengan vida eterna y sean parte de la gran familia de creyentes, ayudándolas a congregarse en una iglesia local.

MEJOR VIVIR

Cristo Para Todas Las Naciones- Chile

Teléfono: 2 2283 2915

-  @CPTLNCHILE
-  @cptln_chile
-  @CristoParaTodasLasNacionesChile
-  www.cptln.cl

El camino a través de la Depresión

Dr. Rick Marrs

El Dr. Rick Marrs es pastor de la LCMS y psicólogo licenciado. Es profesor de teología práctica en el Seminario Concordia de St. Louis, Missouri, donde ha servido desde el año 2006. Antes de eso fue pastor en Junction City, Kansas, y profesor de psicología y asesoramiento en la Universidad Concordia de Chicago y en el St. John's College en Winfield, Kansas. Su doctorado es de la Universidad Loyola de Chicago (1994). Con su esposa Laura tienen dos hijas adultas casadas y varios nietos. Sus pasatiempos incluyen tenis y escalada competitiva. Es el autor del libro *Haciendo más Cristocéntrica la consejería cristiana*.

NO estás solo

Jesús dice: "Vengan a mí, todos los que están cansados y agobiados, y yo les daré descanso/refresco. Tomen mi yugo y aprendan de mí, que soy manso y humilde de corazón, y hallarán descanso/refresco para sus almas" (Mateo 11:28-29, traducción del autor).

Las promesas de descanso/refresco de Jesús han servido de consuelo durante siglos. Pero esas palabras de Jesús también señalan que la vida en este mundo lleno de pecado es difícil. Todas las personas, incluyendo a los cristianos, pasan por momentos de sufrimiento y lucha en esta vida. Para algunos son enfermedades físicas como cáncer, enfermedades cardíacas o diabetes. Pero para otros es dolor psicológico en forma de depresión, ansiedad u otros trastornos mentales. Este dolor es tan real y grave como el dolor físico.

Se estima que aproximadamente una de cada 15 personas experimenta depresión cada año, y que una de cada 6 la padece en algún momento de su vida. Incluso los niños pueden tener depresión, y esto está sucediendo cada vez más desde el aislamiento de COVID. La depresión afecta a cristianos y no cristianos. Pero no estás solo en tu lucha.

Sea cual sea el dolor que estemos sintiendo, sea cual sea la situación que nos esté preocupando, Jesús nos invita a creer, a saber, que no estamos solos, que él está con nosotros.

Jesús nos ama tanto, que dio su vida para rescatarnos. Él es nuestro Salvador ahora y por la eternidad, y promete darnos descanso y refresco.

¿Cómo puedes saber si estás deprimido?

La depresión es más que tristeza. Todos pasamos por momentos de tristeza, pero la depresión tiene un impacto más profundo en la vida. Así es como el DSM-5 (del inglés Diagnostic and Statistical Manual) describe la depresión (texto adaptado):

- Te sientes triste o deprimido casi todos los días durante la mayor parte del día.
- Las actividades que solías disfrutar ya no te interesan ni te dan mucho placer.
- Puedes perder o ganar una cantidad significativa de peso sin intentarlo, o puedes notar un cambio importante en tu apetito.
- Duermes mucho más o menos de lo habitual, y esto sucede casi todos los días.
- Te sientes cansado casi todos los días.
- Tu nivel de actividad cambia casi todos los días con respecto a lo que solía ser. Esto puede significar que tus movimientos se vuelven más lentos y otras personas lo

notan, o que te mueves mucho más, pero sin ningún objetivo real. Por ejemplo: no puedes quedarte quieto o retuerces las manos constantemente.

- Te sientes inútil o sientes una culpa excesiva o inapropiada para tu situación.
- Te resulta difícil pensar, concentrarte o tomar decisiones.
- Tienes pensamientos de muerte o suicidio.

Tener depresión no implica que debas tener todos estos síntomas. La mayoría de las personas con depresión no los tienen. Pero si algunos de estos síntomas te suenan familiares, debes consultar a un profesional para averiguar si tienes depresión. Los médicos te preguntarán cuánto tiempo los has estado teniendo. Debes saber que dos semanas son suficientes para preocuparse, así que no esperes. También te preguntarán qué tan graves son: ¿te están dificultando o imposibilitando funcionar en tu vida diaria?

Ten en cuenta que existen muchos tipos diferentes de depresión, incluida la depresión mayor, el trastorno afectivo estacional y diagnósticos relacionados como el trastorno bipolar. Algunas tienen un componente físico claro, como la depresión que se produce después de un parto o en relación con el ciclo menstrual. Algunos tipos de depresión resultan ser el resultado de un problema de salud más

grave que también necesita tratamiento, como un problema de tiroides. Un profesional puede ayudarte a descubrir qué está pasando y cómo tratarlo.

Hay otros signos de depresión que no aparecen en las listas oficiales. Por ejemplo, muchas personas con depresión también dicen que se sienten muy ansiosas o desesperanzadas. Algunas no pueden llevar a cabo sus tareas laborales o familiares, e incluso pueden no ser capaces de levantarse de la cama durante mucho tiempo. Algunas personas que están deprimidas, especialmente los niños, pueden parecer enfadadas en lugar de tristes. Otras personas, especialmente los hombres, pueden ocultar sus sentimientos consumiendo alcohol u otras sustancias que alteran el estado de ánimo. Por lo tanto, hay varias cosas a las que hay que prestar atención.

Pero hay ayuda. NO estás solo.

En el pasado muchas personas se sentían avergonzadas por tener depresión u otros trastornos mentales, y esto les impedía buscar ayuda. Esto sigue sucediendo hoy en día en algunas familias y culturas. Pero no tiene por qué ser así. A medida que aprendemos más sobre los trastornos mentales, podemos empezar a verlos como cualquier otra enfermedad o lesión física tratable.

Una conversación

Carol estaba pasando por un momento difícil en su vida y se preguntaba si era depresión. ¿Qué podía hacer? Recordó a Lily, una amiga de la iglesia, que había recibido tratamiento para la depresión el año anterior, por lo que decidió hablar con ella.

Lily le dijo: "Estoy tan contenta de haber ido a recibir tratamiento. Me dieron antidepresivos y fui a terapia. Me llevó un tiempo, pero al final me ayudó mucho. Espero que lo consideres. Es realmente un regalo de Dios".

Carol le preguntó: "Pero ¿qué hay de las personas de nuestro estudio bíblico? Juan estaba diciendo que, si confiáramos más en Dios, nadie tendría depresión".

Lily le contestó: "Eso no es verdad. Muchos cristianos sufren de depresión; es como cualquier otro problema de salud. No ignorarías la diabetes o la enfermedad cardíaca, ¿verdad? ¿O simplemente le dirías a la gente que confíe en Dios y no tome sus medicamentos? Eso sería una tontería. La atención médica es un regalo de Dios y deberíamos aprovecharla y darle gracias por ella".

Cuando Carol regresó a su casa, pidió una cita con un consejero.

¿Qué causa la depresión?

No existe una causa única para la depresión. A continuación, algunos factores posibles, según la persona:

- **Causas físicas**, como hipotiroidismo o una enfermedad cardíaca. Los médicos pueden realizar pruebas para determinar si un trastorno físico es la causa, que luego se puede tratar.
- **Predisposición biológica**: algunas personas pueden tener una tendencia genética a la depresión o problemas relacionados. Al igual que el color de nuestro cabello, nuestra altura y ciertas enfermedades, la depresión puede tener una predisposición biológica en algunas personas. Por supuesto que eso no es culpa de ellas, y se puede tratar.
- **Trauma**: para algunas personas, los sentimientos de depresión se originan en un trauma sufrido en su vida. Puede ser un evento que los lastimó (como un accidente automovilístico o un tornado,) o puede ser algo continuo (como sufrir violencia doméstica en un matrimonio o crecer en una familia abusiva). El personal militar a menudo sufre traumas durante su servicio, y esto puede resultar en TEPT (trastorno de estrés postraumático), que a menudo incluye depresión. Si has sufrido un trauma, no es culpa tuya. Tanto la depresión como

el trastorno de estrés postraumático (TEPT) son tratables.

- **Duelo o pérdida:** para otras personas, la depresión puede surgir de un duelo o una pérdida (como la muerte de un parente, cónyuge u otro familiar querido). El duelo puede generar una amplia variedad de emociones, como ira y entumecimiento, pero la tristeza profunda es casi siempre uno de esos sentimientos. El proceso normal de duelo no es lo mismo que la depresión clínica, pero en algunas personas puede convertirse en depresión.
- **Otros factores, como el abuso de sustancias, el envejecimiento, el traumatismo cerebral y la dinámica familiar,** también pueden influir en la depresión. Todos fuimos hechos “de manera asombrosa y maravillosa” por nuestro Señor (Salmo 139:14a). Nuestro cerebro es la parte más compleja de la creación de Dios, con miles de millones de neuronas conectadas entre sí con billones de sinapsis. Pero en este mundo pecaminoso, muchos factores pueden perturbar esa bella creación y llevarnos a la depresión u otro sufrimiento.
- **¿Podría Dios causar mi depresión como una especie de castigo?** ¡Absolutamente no! Algunas personas creen que su depresión es un castigo de Dios por algún pecado que han cometido. Esto no es verdad. ¡Nuestro

pecado ha sido pagado con el sufrimiento, la muerte y la resurrección de Jesús! Todos los cristianos pueden vivir vidas de arrepentimiento y alegría diarios, confiando plenamente en que Dios los perdona verdaderamente en Cristo. El castigo ya no figura más.

El sufrimiento es una parte normal de la vida del cristiano en este mundo roto, y eso puede incluir el sufrir de depresión. Nunca estaremos libres del sufrimiento en esta vida hasta que Cristo regrese. Y sabemos que Dios puede usar ese sufrimiento, incluso la depresión, para traer cosas buenas a nuestra vida, como por ejemplo para hacernos más conscientes de nuestra necesidad de Él, y para ayudarnos a confiar en su gracia mostrada a nosotros en Cristo. Pero eso es todo lo que podemos llegar a entender sobre por qué ocurre el sufrimiento. Más adelante veremos más sobre los aspectos espirituales de la depresión.

Recuperación de la depresión

Tu médico y otros profesionales de la salud son tu mejor guía y ayuda.

Si tienes ideas suicidas, especialmente si estás considerando un plan para hacerte daño, habla con una persona de confianza, un pastor o sacerdote, un consejero (si ya tienes uno). Por muy malo que sea, el dolor eventualmente pasará si recibes la ayuda que necesitas ahora mismo, así que no esperes.

Si estás lidiando con depresión, pero la situación no pone en peligro tu vida ¿cómo encuentras ayuda? A continuación, algunas pautas generales sobre cómo las personas con depresión comienzan a recuperarse.

Cuidar el cuerpo. Debido a que estamos hechos de manera tan asombrosa y maravillosa, es muy importante que cuidemos nuestro cuerpo físico, así como nuestra alma. El cuerpo afecta la psique, y viceversa. Las personas que se recuperan de la depresión se beneficiarán de una buena nutrición, con énfasis en frutas y verduras. El ejercicio físico, incluso en cantidades moderadas, puede ayudar a reequilibrar los neurotransmisores y las hormonas de nuestro cuerpo. El descanso también es muy importante. Y, por supuesto, también ayuda si puede evitar el estrés crónico o encontrar formas de moderarlo.

Buscar ayuda profesional. Tu médico de cabecera puede ser un buen lugar para comenzar. Él puede verificar las causas físicas de tu depresión (como deficiencias de tiroides o vitaminas) y también puede derivarte a profesionales de la salud mental como psiquiatras, psicólogos y consejeros.

Debido a que la depresión es un síntoma de tantos trastornos diferentes, es una muy buena idea consultar con un profesional de la salud mental autorizado, especialmente si tu depresión ha durado más de dos semanas. Los profesionales autorizados incluyen psicólogos,

trabajadores sociales, terapeutas matrimoniales y familiares, consejeros profesionales y psiquiatras. Estas personas han sido especialmente capacitadas para diagnosticar y brindar una atención eficaz respaldada por estudios de investigación.

En muchas personas la depresión es tan grave, que los medicamentos antidepresivos son recomendables, incluso necesarios. Si bien los medicamentos antidepresivos se pueden obtener de cualquier médico de práctica general, es aconsejable consultar con un psiquiatra debido a su formación y experiencia especializadas.

Los antidepresivos modernos no son “estimulantes” ni “sedantes”, ni tampoco son adictivos, aunque deben tomarse según las indicaciones y no deben dejar de tomarse de golpe sin consejo médico. Estos medicamentos cambian los niveles de varios neurotransmisores en nuestro cerebro, como la serotonina y la dopamina. Si bien estos medicamentos no son una cura para los trastornos del estado de ánimo, son efectivos para una gran cantidad de personas muy deprimidas.

Si eres medicado, debes ser paciente; generalmente pasan varias semanas antes de sentir la diferencia que hacen. Además, algunos medicamentos funcionan mejor para ciertas personas que para otras. Tu psiquiatra puede necesitar probar con diferentes medicamentos

hasta encontrar el que funcione mejor para ti, e incluso puede terminar con una combinación de medicamentos. Recuerda que no estás solo y que este tratamiento puede tardar un tiempo en lograr la curación.

Para las personas que no responden a ciertos medicamentos, existen otros tratamientos disponibles. Uno de los más comunes, la estimulación magnética transcraneal (EMT), consiste en el uso de imanes en espiral cerca del cráneo que cambian la estimulación de algunas neuronas y reducen la depresión en muchas personas.

Consejería. Esto es muy recomendable para las personas con depresión. Puede utilizarse solo o con medicación. De hecho, las investigaciones indican que la consejería y la medicación juntos, son mucho más eficaces que cada uno de los tratamientos por separado, especialmente para las personas con depresión intensa o prolongada. Algunos tipos de consejería que ayudan son la terapia cognitivo-conductual, la terapia interpersonal u otros tipos de psicoterapia basada en evidencia. Tu asesor profesional te ayudará a encontrar el que sea más apropiado.

¿Cómo encuentro un consejero? Muchas personas consultan primero con su pastor o sacerdote, quien probablemente ya conoce a varios profesionales autorizados en la zona. De hecho, es probable que ya les haya recomendado a otros miembros de su iglesia

que se pongan en contacto con ellos. ¡No estás solo! Ellos también pueden abordar cualquiera de tus preguntas sobre la fe y los sentimientos.

Si sientes que el primer consejero que ves no es el adecuado (simplemente no te sientes cómodo con la persona o te sugiere un plan de tratamiento con el que no estás de acuerdo), está bien buscar un segundo consejero, o incluso un tercero. Pero no dejes de intentarlo. Cada consejero tiene una personalidad y estilo diferente, por lo que deberías encontrar uno que se adapte a ti bastante pronto.

También es cierto que, con la depresión, la tentación será de darse por vencido porque todo es más difícil de hacer cuando se sufre de depresión, ¡incluso encontrar un nuevo consejero! Pero resiste la tentación. Si sientes ganas de rendirte, pídele a alguien de confianza que se comunique contigo regularmente y te anime a seguir intentándolo hasta que encuentres al adecuado para ti.

Por otro lado, también existe la terapia en línea. Si bien ver a un terapeuta en persona en su consultorio tiene sus ventajas, si eso no es posible se puede consultar con un terapeuta en línea. Las sesiones se llevarán a cabo a través de Zoom o una aplicación similar. La terapia en línea también significa que no necesitas preocuparte por el transporte o el cuidado de los niños. Normalmente, el terapeuta deberá tener licencia en el estado donde vives, aunque pocos estados reconocen licencias de otros

estados, esto puede aumentar en los próximos años.

¿Debo buscar un terapeuta cristiano? Esta es una pregunta muy importante. Hay miles de psicoterapeutas profesionales que son cristianos, pero hay muchos más que no lo son. En teoría, un consejero que no sea cristiano debería poder tratarte de manera eficaz y abordar tu fe de manera respetuosa, porque su ética profesional así lo exige. De hecho, muchos hacen un gran trabajo. Pero, como ellos también son seres humanos imperfectos, no siempre es así. Por eso, quizás prefieras comenzar tu búsqueda de un consejero pidiendo referencias a tu pastor o sacerdote.

Si tienes muchas preguntas y problemas espirituales entremezclados con la depresión, es una buena idea encontrar un profesional que sea cristiano. Su experiencia y comprensión personal te serán de ayuda. Sin embargo, asegúrate de que esté capacitado profesionalmente y tenga licencia. Hay algunas personas que se autodenominan “consejeros bíblicos” y no tienen ninguna calificación profesional. Evítalos. Su falta de capacitación puede ser perjudicial y pueden alejarte de cualquier ayuda que no sea la Biblia misma (como la medicación). Si tienes causas genéticas o traumáticas para tu depresión, probablemente no recibirás de ellos la ayuda que necesitas. Y, por supuesto, algunos de ellos no entienden ni a Dios ni la Biblia. Esto puede hacer que te sientas peor que antes si, por

ejemplo, te dicen que la depresión es un pecado o que es culpa tuya.

En ese sentido, quienes ayudan a una persona a lidiar con la depresión se encuentran en una posición especial y única. Ofrecer ayuda a una persona deprimida a menudo requiere un alto grado de paciencia y comprensión. Ser un familiar cercano o un amigo de alguien que lucha con una depresión grave puede ser agotador y preocupante. Se quiere ayudar, pero no se sabe cómo, y se puede ver el daño que la depresión le está haciendo a esa persona, a su familia y tal vez a su vida laboral. Aquí hay algunas sugerencias:

Cómo reconocer la depresión en los demás. Los síntomas de la depresión los hemos enumerado más arriba, pero puede resultarte útil leer también el resto del folleto. Recuerda que tú tampoco estás solo. Si el comportamiento de tu ser querido te preocupa (por ejemplo, no se levanta de la cama durante largos períodos de tiempo), busca el consejo de tu pastor o sacerdote y también de un consejero.

Ten en cuenta que las personas que están de duelo pueden mostrar tristeza y falta de energía similar a la depresión. También se debe alentar a las personas que están de duelo a que hablen con su pastor, sacerdote o consejero sobre su duelo, pero su asesoramiento normalmente no implicará medicamentos antidepresivos.

¿Qué pasa con los niños? ¿Pueden tener depresión? Sí, la depresión también es común en los niños y ha ido aumentando desde el aislamiento por COVID. Los padres deben estar atentos a algunos de los mismos síntomas enumerados anteriormente, pero también deben darse cuenta de que muchos niños enmascaran su tristeza con irritabilidad y enojo. Un consejero profesional puede ayudar a los padres a determinar si el nivel de tristeza o irritabilidad de su hijo es evidencia de una depresión que debe ser tratada. Si bien la depresión es más común entre los preadolescentes y adolescentes, a veces puede estar presente en niños más pequeños.

¿Qué puedes hacer para ayudar a una persona deprimida?

Ora por ella. Hazle saber que estás orando por ella. Pregúntale si hay cosas específicas por las que puedes orar y, si está dispuesta, ora con ella. No la obligues a orar.

Escúchala. Puede ser difícil escuchar su dolor, pero recordemos lo que nos dice Gálatas 6:2: “Ayúdense a llevar los unos las cargas de los otros, y obedezcan de esa manera la ley de Cristo”. Los tres amigos de Job “durante siete días y siete noches se sentaron en el suelo junto a Job, y ninguno le decía nada porque veían que su sufrimiento era demasiado grande para expresarlo con palabras” (Job 2:13b). Muchas personas deprimidas quieren contar sus

historias a un amigo o consejero que los escuche con empatía.

Recuérdale con frecuencia que le amas y te preocupas por él. A las personas deprimidas a menudo les cuesta creer que los demás realmente las aman.

Recuérdale que Jesús le ama. Es posible que duden del amor de Dios por ellos. He descubierto que, de vez en cuando, repetirles un versículo bíblico, con su nombre incluido en el versículo, puede hacer que ese mensaje del amor de Jesús sea más claro: "Porque de tal manera amó Dios [a Juanita] que dio a su Hijo unigénito por [Juanita], para que, ya que [Juanita] cree en él, [Juanita] no se pierda, mas [Juanita] tenga vida eterna". Una vez más, sin embargo, los versículos bíblicos no son algo que se deba imponer a alguien que se resiste a ellos.

Evita dar consejos. A veces, nuestros sentimientos pueden interferir. Los consejos siempre vienen con un implícito "debes..." o "deberías...". Pero a nadie le gusta que le digan qué hacer, en especial a las personas que luchan con depresión. Puedes utilizar las frases en primera persona con moderación. Por ejemplo: "espero que hoy puedas levantarte de la cama", pero hazlo con un tono de voz cariñoso y no crítico.

Ofrécele hacer algo de ejercicio juntos. Tal vez puedan dar un paseo juntos en un parque

cercano. El ejercicio a menudo ayuda a reiniciar un poco nuestros sistemas físicos y neurotransmisores.

Anímale a hablar con un consejero de la salud mental autorizado. Sugírele que asista a varias sesiones. Tal vez se muestre reacio a conocer a un nuevo consejero, pero puede estar más dispuesto a ir si tú o su pastor o sacerdote le presenta al consejero y asiste a los primeros 10 minutos de la primera sesión.

Busca ayuda para ti. Si su lucha con la depresión ha durado semanas, debes buscar ayuda para ti. Busca el consejo de un consejero profesional. Cuéntale tus dificultades para tratar de ayudar a esa persona. Puede darte ideas que te ayuden a superar tus emociones sobre la depresión de tu ser querido. Y si tu ser querido sabe que estás viendo a un consejero, eso quizás lo hará más abierto a ver a uno por sí mismo.

Si alguna vez sospechas que tu ser querido puede tener tendencias suicidas, busca el consejo de alguien que sepa sobre prevención del suicidio, y no lo dejes solo. Los pensamientos suicidas suelen ser pasajeros (a menudo en solo unos días), pero pueden ser muy peligrosos mientras los atraviesan. Pregúntale: “¿Estás pensando en hacerte daño o suicidarte?” No te preocupes por estar dándole ideas; si tiene tendencias suicidas, ya está pensando de esa manera, y si no es así, tú no lo iniciarás. Al hacer la pregunta, te

conviertes en una persona segura con quien puede hablar. Pero nunca prometas mantener en secreto sus planes de suicidio. Es mejor que esté enojado contigo (y vivo) a que tú hagas esa promesa y luego enfrentes una tragedia.

Hasta ahora hemos discutido muchos de los aspectos médicos de la depresión y hemos considerado cómo quienes ayudan a otras personas con depresión pueden ayudarles de manera efectiva. Ahora queremos centrarnos en cómo el Dios que nos creó, cuerpo y alma, se relaciona con nosotros y está listo para ayudarnos en tiempos de depresión.

¿Cómo está Dios conmigo en mi depresión?

Muchas personas que sufren de depresión sienten que están solas y que hasta Dios está lejos. Pero nuestro Dios envió a su hijo Jesucristo para asumir nuestra naturaleza humana y sufrir por y con nosotros. Isaías nos dice: “fueron nuestras debilidades las que él cargó; fueron nuestros dolores los que lo agobiaron” (Isaías 53:4a). Las siguientes secciones explorarán los aspectos espirituales comunes de la depresión. No estás solo. ¡Jesús está contigo!

Mitos espirituales sobre la depresión

Demasiados cristianos creen que su profunda tristeza se debe a una falta de fe en

Cristo. Es posible que les hayan dicho cosas como: "Los cristianos siempre deben estar alegres y nunca deprimidos", o "Si tan solo tuvieras más fe, tu depresión desaparecería". Esto no es cierto. Los creyentes han estado luchando con este profundo dolor durante siglos. Como escribió David: "Oh Señor, ¿hasta cuándo te olvidarás de mí? ¿Será para siempre? ¿Hasta cuándo mirarás hacia otro lado?

¿Hasta cuándo tendré que luchar con angustia en mi alma, con tristeza en mi corazón?" (Salmo 13:1-2a).

También le sucedió a Job, Moisés y Elías. Cada uno de estos pilares de la fe luchó con la desesperación durante sus vidas. Job deseaba no haber nacido nunca (ver Job 3). Dios usó a Moisés y Elías de maneras poderosas pero, en momentos de desesperación, ambos hombres le pidieron que los dejara morir (ver Números 11:15; 1 Reyes 19:4). El profeta Jeremías escribió un libro entero llamado Lamentaciones debido al dolor y sufrimiento en su vida y la vida del pueblo de Dios en su tiempo. ¿Pueden las personas de fe sufrir de depresión? ¡Sí! ¡Pero no estás solo!

Si tienes un amigo que te dice cosas como: "Los cristianos nunca deberían deprimirse", o "Solo cree más y tu depresión desaparecerá", debes saber que su consejo es inmaduro y que no se basa en una teología clara ni en una experiencia cristiana. Deja de hablar con él y busca el consejo de tu pastor o sacerdote, o de

otro cristiano más maduro durante este momento de lucha en tu vida.

¿Dónde está Dios en mi noche oscura del alma?

Las personas con depresión a menudo también luchan con preguntas espirituales: “¿Por qué Dios me permite sufrir de esta manera? ¿Alguna vez me sanará de este sufrimiento? ¿Será que Dios se preocupa por mí? ¿Me estará prestando atención?” Las preguntas del tipo “¿Por qué?” sobre la voluntad de Dios son imposibles de responder para nosotros.

Isaías 55:8-9 cita al SEÑOR declarando: “Mis pensamientos no se parecen en nada a sus pensamientos. Y mis caminos están muy por encima de lo que pudieran imaginarse. Pues, así como los cielos están más altos que la tierra, así mis caminos están más altos que sus caminos y mis pensamientos, más altos que sus pensamientos”. Es un misterio por qué algunas personas sufren de una manera y otras de otra.

Si bien no podemos responder a las preguntas de “¿por qué?”, podemos hacer y recibir respuestas a las preguntas de “¿dónde?”, como por ejemplo: “¿dónde está Dios en mi sufrimiento?”. El mismo profeta (ver Isaías 55:10-11) cita al Señor prometiendo que su Palabra siempre será eficaz y cumplirá lo que Él se propone, al traer y mantener a las personas

en la fe en Cristo.

Nuestro Señor Jesús “llevó nuestras enfermedades y sufrió nuestros dolores” con Él hasta su cruz, y luego conquistó incluso la muerte misma por nosotros mediante su resurrección (ver Isaías 53:4). Gracias al sufrimiento, muerte y resurrección de Cristo, sabemos que tenemos un Sumo Sacerdote que “es capaz de compadecerse de nuestras debilidades”, tentaciones y sufrimientos, porque Él también pasó por una noche oscura del alma POR NOSOTROS (ver Hebreos 4:15). Él no está lejos de ti, aunque puedas sentirlo así. Su corazón está contigo y está profundamente preocupado por tu bienestar. Dios está contigo en medio de tu dolor, ya sea que lo sientas así o no.

Salmos de lamentación

Muchas personas no saben que la Palabra de Dios nos da palabras para decir cuando nos sentimos desconectados de Él o cuando estamos sufriendo. Podemos usar estos salmos para lamentarnos, es decir, quejarnos ante Dios con fe.

El Salmo 13 es uno de ellos, ¡pero hay más de sesenta! (El libro de Lamentaciones de Jeremías también tiene muchos salmos que expresan gran pesar a Dios por su sufrimiento.) Estos salmos a menudo usan un lenguaje e imágenes muy fuertes para quejarse directamente a Dios. Considera orar los Salmos 6, 16, 42 y/o 61. Jesús

el mismo oró un salmo de lamentación cuando dijo: “Dios mío, Dios mío, ¿por qué me has abandonado?” (Salmo 22:1a) desde la cruz. ¡Jesús estaba hablando POR NOSOTROS en ese momento!

Los Sacramentos

Si tu depresión u otro trastorno mental te ha impedido asistir a la iglesia y participar de la Santa Comunión, pregúntale a tu pastor o sacerdote si consideraría llevarte el Sacramento a tu hogar, durante esta “noche oscura del alma”. Recibir este Sacramento nos brinda el gran consuelo de una forma tangible de perdón, vida y salvación en Cristo, ¡y qué consuelo es eso!

Si tu depresión es complicada porque hay pecados y culpas particulares que preocupan tu conciencia, pregúntale a tu pastor o sacerdote si puede verte para confesarte y ser absuelto.

¡Y recuerda tu Bautismo! El Bautismo cristiano no es solo un símbolo o un rito que hacemos para Dios. Dios es el agente activo en nuestro Bautismo; Él nos bautiza en la muerte y resurrección de Cristo (ver Romanos 6), lo cual puede darnos confianza y esperanza en su amor por nosotros, cuando lo recordamos. Tu Bautismo no es solo algo que sucedió hace mucho tiempo; es la manera en que Jesús te trajo a su cuerpo, a su familia, y te marcó como su propio hijo profundamente amado para siempre. Él puso su Nombre sobre ti.

El consuelo de Jesús a través del sufrimiento

Por último, considera las palabras de Pablo: “Toda la alabanza sea para Dios, el Padre de nuestro Señor Jesucristo. Dios es nuestro Padre misericordioso y la fuente de todo consuelo. Él nos consuela en todas nuestras dificultades para que nosotros podamos consolar a otros. Cuando otros pasen por dificultades, podremos ofrecerles el mismo consuelo que Dios nos ha dado a nosotros. Pues, cuanto más sufrimos por Cristo, tanto más Dios nos colmará de su consuelo por medio de Cristo” (2 Corintios 1:3-5).

Incluso cuando no sentimos que Jesús está con nosotros, tenemos su promesa de que sí está con nosotros (ver Mateo 28:20). Podemos aferrarnos a las promesas de Dios en Cristo Jesús de que Él siempre estará allí para consolarnos en nuestras aflicciones y darnos la “paz que sobrepasa todo entendimiento” (Filipenses 4:7b), ya sea que podamos “sentir” esa paz ahora mismo o no.

Las promesas de Dios son más fuertes que nuestros sentimientos. Podemos confiar en el amor de Jesús, porque Él dio su vida por nosotros en la cruz y conquistó la muerte a través de su resurrección. Él no nos abandonará.

Nada puede separarnos del amor de Cristo.

Como nos recuerda Pablo en Romanos 8:38-39: "Y estoy convencido de que nada podrá jamás separarnos del amor de Dios. Ni la muerte ni la vida, ni ángeles ni demonios, ni nuestros temores de hoy ni nuestras preocupaciones de mañana. Ni siquiera los poderes del infierno pueden separarnos del amor de Dios.

Ningún poder en las alturas ni en las profundidades, de hecho, nada en toda la creación podrá jamás separarnos del amor de Dios, que está revelado en Cristo Jesús nuestro Señor".

Recursos Adicionales

Folleto El camino a través de la ansiedad y otros recursos de Cristo Para Todas Las Naciones.

Marrs, Rick W. (2019) Haciendo más Cristocéntrica la consejería cristiana. VDMA. Este libro puede ayudar a los luteranos y a sus consejeros cristianos a comprender mejor cómo aplicar la teología del cuidado del alma de Lutero a sus luchas con la depresión y otros trastornos mentales. El reverendo Marrs, que también es psicólogo licenciado, enseña consejería pastoral en el Seminario Concordia en St. Louis, Missouri.

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada o transmitida en ninguna forma o por ningún medio, electrónico, mecánico, fotocopiado, grabado, escaneado o de otra manera sin el permiso por escrito del editor. Es ilegal copiar este libro, publicarlo en un sitio web o distribuirlo por cualquier otro medio sin permiso.

Todo el texto bíblico ha sido tomado de la Santa Biblia, Nueva Traducción Viviente, © Tyndale House Foundation, 2010. Usado con permiso de Tyndale House Publishers, Inc., 351 Executive Dr., Carol Stream, IL 60188, Estados Unidos de América. Todos los derechos reservados.