

¿PUEDE UN CRISTIANO SUFRIR DEPRESIÓN?

Esperanza bíblica para el corazón abatido

UN ACOMPAÑAMIENTO BÍBLICO EVANGÉLICO

¿Puede un cristiano sufrir depresión?

Esperanza bíblica para el corazón abatido

Un acompañamiento bíblico, desde la perspectiva evangélica, para quienes atraviesan el abatimiento y para quienes los aman.

Una nota antes de empezar

Este libro nace del deseo de acompañar. No pretende reemplazar la consulta con un médico, un psicólogo o un psiquiatra, ni la guía de un pastor. Si estás atravesando un periodo de profunda tristeza, el mejor consejo que puedo darte es que busques ese apoyo.

Las citas bíblicas están parafraseadas y acompañadas de su referencia. Te invito a abrir tu Biblia en cada pasaje y leerlo completo en la versión que prefieras.

Si en cualquier momento tienes pensamientos de quitarte la vida o de hacerte daño, busca ayuda inmediata: en la última página encontrarás qué hacer.

«Cercano está el Señor a los quebrantados de corazón.»

Salmos 34:18

Contenido

1	Una pregunta que duele	5
2	¿Qué es la depresión realmente?	6
3	Elías: cuando la victoria no basta	8
4	David y los salmos del abatimiento	10
5	Job: el sufrimiento sin respuestas	12
6	Jeremías: el profeta que lloraba	13
7	Pablo: abrumado, pero no destruido	15
8	Jesús, varón de dolores	17
9	Mitos que lastiman	19
10	Cuerpo, mente y espíritu	20
11	Pasos pequeños hacia la luz	22
12	Cómo acompañar a quien sufre	24
13	Promesas para el corazón abatido	26
14	Siete días con el Dios que consuela	28
	Oración final y ayuda inmediata	30

CAPÍTULO 1

Una pregunta que duele

Hay preguntas que se hacen en voz baja, cuando el templo ya está vacío y las luces se han apagado. «¿Puede un cristiano sufrir depresión?» rara vez nace de la curiosidad teológica. Nace en el corazón de quien ora y siente que el cielo está cerrado; de quien canta el domingo y llora el lunes; de la madre que sonríe en el culto y se desmorona en casa; del pastor que consuela a todos y no encuentra a quién contarle lo suyo.

La respuesta corta es: sí. Un creyente puede atravesar una profunda depresión, y hacerlo no lo convierte en un cristiano de segunda clase. Este libro quiere mostrarte que esa respuesta, lejos de ser una sentencia, es el comienzo de la esperanza. Porque la Biblia no esconde a los quebrantados: los pone en primera fila.

Lo que encontrarás en estas páginas

Recorreremos juntos la Escritura para mirar de cerca a hombres y mujeres de Dios que conocieron el abatimiento: Elías, David, Job, Jeremías, el apóstol Pablo y, sobre todo, el Señor Jesús. Veremos qué dice la Palabra sobre el cuerpo, el alma y el espíritu, derribaremos algunos mitos que lastiman a los que sufren, y terminaremos con pasos prácticos, promesas para sostenerte y un plan devocional de siete días.

Salmos 34:18

«El Señor está cerca de los que tienen el corazón quebrantado, y salva a los que han perdido el ánimo.»

Antes de seguir, tres aclaraciones

Primera: este libro es un acompañamiento pastoral y bíblico, no un manual médico. No pretende diagnosticar ni sustituir la atención de un médico o de un profesional de la salud mental. Segunda: si en algún momento te sobrevienen pensamientos de quitarte la vida, no esperes a terminar de leer; busca ayuda ahora mismo (en la última página encontrarás cómo). Tercera: las citas bíblicas aparecen parafraseadas y con su referencia, para que las busques y las leas completas en tu propia Biblia, de la versión que más te hable.

Lee despacio. No hay prisa y nadie te está evaluando. Si hoy solo puedes leer una página, esa página es suficiente. Dios sabe cuánta fuerza tienes y no te pide más de la que hay.

CAPÍTULO 2

¿Qué es la depresión realmente?

Todos nos entristecemos. La tristeza es una respuesta normal a una pérdida, a una decepción o a un tiempo difícil, y suele ir y venir. La depresión es distinta: es un estado que se prolonga durante semanas o meses, que pesa sobre casi todo lo que hacemos y que no se arregla simplemente con «ponerle ganas».

Cómo suele verse

Los profesionales de la salud describen varias señales que aparecen juntas y se mantienen en el tiempo: un ánimo bajo o vacío casi todo el día; pérdida de interés o de placer en lo que antes disfrutabas; cansancio profundo; cambios en el sueño (dormir demasiado o muy poco) y en el apetito; dificultad para concentrarse o decidir; sentimientos de inutilidad o de culpa desproporcionada; irritabilidad; y, en los casos más graves, pensamientos de muerte.

Observa algo importante: ninguna de estas señales habla de «poca fe». Hablan de una persona que está agotada por dentro. Del mismo modo que un cristiano puede tener diabetes, una fractura o una neumonía, puede atravesar una enfermedad que afecta su estado de ánimo.

¿Y la Biblia qué dice?

La palabra «depresión» es moderna y no aparece en las Escrituras. Pero eso no significa que la Biblia guarde silencio sobre la experiencia. Describe con enorme realismo el «alma abatida», el espíritu quebrantado, la angustia que consume los huesos, el llanto de noche, el deseo de que todo termine. Los salmos, los profetas y las cartas están llenos de personas que dicen, sin maquillaje: «no puedo más».

Salmos 42:11

*«¿Por qué estás abatida, alma mía, y te turbas dentro de mí?
Espera en Dios, porque aún lo alabaré, mi salvación y mi
Dios.»*

Fíjate que el salmista habla con su propia alma, la interpela, y aun así termina mirando hacia Dios. Ese será uno de los hilos conductores de este libro: se puede estar abatido y seguir siendo un creyente. De hecho, muchas veces el abatimiento es el lugar donde la fe aprende a decir su oración más honesta.

Una advertencia amable

Leer una lista de síntomas no equivale a recibir un diagnóstico. Si te reconoces en lo que acabas de leer, y llevas semanas así, el siguiente paso sabio no es la autocrítica sino la consulta: hablar con un médico o con un profesional de la salud mental. Pedir ayuda no contradice la fe; muchas veces es la forma más concreta de obedecerla.

CAPÍTULO 3

Elías: cuando la victoria no basta

Si hubiera un concurso de hombres de fe, Elías ocuparía uno de los primeros lugares. Había orado y el fuego de Dios cayó sobre el monte Carmelo delante de todo Israel (1 Reyes 18). Fue una de las victorias espirituales más espectaculares de la Biblia. Y, sin embargo, el capítulo siguiente nos muestra a ese mismo hombre huyendo al desierto, sentado bajo un arbusto, pidiendo morir.

1 Reyes 19:4

«Elías oró para poder morir: «Ya es suficiente, Señor. Quítame la vida, pues no soy mejor que mis padres».»

Agotado, asustado y solo

Mira el cuadro completo. Elías acababa de pasar una enorme tensión emocional. Había recibido una amenaza de muerte de la reina Jezabel. Se había alejado de su siervo y caminado un día entero por el desierto. Estaba físicamente agotado, emocionalmente vacío y se sentía el único fiel que quedaba. La Escritura no lo reprende por eso. Santiago nos recuerda que Elías era un hombre con las mismas debilidades que nosotros (Santiago 5:17).

Cómo trató Dios a Elías

Lo más sorprendente es lo que Dios no hizo. No lo sermoneó. No le dijo «tienes poca fe» ni «¿cómo te atreves, después de lo que viste en el Carmelo?». Lo primero que hizo fue enviar un ángel con pan caliente y agua, y dejar que Elías durmiera. Dos veces. Antes de la teología, Dios atendió el cuerpo cansado de su siervo.

1 Reyes 19:5-7

«Un ángel lo tocó y le dijo: «Levántate y come». Elías comió, bebió y volvió a dormir. El ángel lo tocó otra vez: «Levántate y come, porque el camino es largo para ti».»

Después, cuando Elías llegó al monte Horeb, Dios le hizo una pregunta tierna y directa: «¿Qué haces aquí?». Dejó que el profeta desahogara su queja completa. Y entonces Dios no se presentó en el viento fuerte, ni en el terremoto, ni en el fuego, sino en un susurro suave. El Dios que había sido fuego en el Carmelo ahora era murmullo en la cueva, porque eso era lo que Elías necesitaba.

Lo que aprendemos

Dios cuida el cuerpo, escucha la queja y devuelve la perspectiva. Le recordó a Elías que no estaba solo (quedaban siete mil fieles) y le dio un compañero, Eliseo, para el camino. A veces la salida de la oscuridad empieza con algo tan sencillo como dormir, comer y no seguir caminando solo.

CAPÍTULO 4

David y los salmos del abatimiento

David fue pastor, guerrero, rey y poeta. También fue un hombre que lloró hasta empapar su cama. Una parte importante del libro de los Salmos nace de noches largas y de días oscuros. Dios no pidió a su pueblo que censurara esas oraciones: las guardó, las puso en el himnario de Israel y las ha puesto en nuestras manos.

Salmos 6:6

«Estoy agotado de tanto gemir; cada noche empapo mi cama y riego mi lecho con lágrimas.»

La oración que se atreve a preguntar

En el Salmo 13, David repite cuatro veces la misma pregunta: «¿Hasta cuándo?». ¿Hasta cuándo me olvidarás? ¿Hasta cuándo esconderás tu rostro? ¿Hasta cuándo tendré angustia en mi alma? ¿Hasta cuándo? Esa es la voz de alguien que siente que Dios se ha ido, y que decide decírselo a Dios mismo. Eso es fe: una fe que clama, no una fe que finge.

El salmo no se queda en la pregunta. Termina con una decisión: «Yo confío en tu misericordia; mi corazón se alegrará en tu salvación». Nota que la circunstancia no cambió entre el primer verso y el último. Lo que cambió fue la dirección de la mirada.

El salmo sin amanecer

Y hay un salmo que quizá necesites hoy: el Salmo 88. Es el único de los salmos de lamento que termina sin una palabra de alivio. Su última frase dice, en esencia, que la oscuridad se ha vuelto su compañera más cercana. ¿Por qué incluyó Dios en la Biblia una oración así? Para decirnos que incluso la noche que no se levanta cabe en la oración. Aun el que escribe el Salmo 88 comienza llamando a Dios «Dios de mi salvación».

Salmos 40:1-3

«Esperé con paciencia al Señor; él se inclinó a mí y escuchó mi clamor. Me sacó del pozo de la desesperación, del lodo y del fango, afirmó mis pies sobre la roca y puso en mi boca un cántico nuevo.»

Lo que aprendemos

David aprendió que Dios sabe escuchar el llanto. Aprendió a hablarle a su propia alma («espera en Dios») y a recordar lo que Dios había hecho. Y aprendió que el «pozo» no es el final: Dios se inclina, escucha y levanta. A veces tarda más de lo que quisiéramos, pero lo hace.

CAPÍTULO 5

Job: el sufrimiento sin respuestas

Job perdió sus bienes, sus hijos y su salud en un tiempo muy breve. La Biblia lo presenta como un hombre íntegro y temeroso de Dios (Job 1:1). Su sufrimiento no fue consecuencia de ningún pecado oculto, y eso es lo primero que debemos aprender de este libro: no todo dolor es un castigo.

Siete días de silencio

Cuando sus tres amigos llegaron y vieron su estado, se sentaron con él en el suelo siete días y siete noches sin decir una palabra (Job 2:13). Esa fue su mejor hora. Todo se echó a perder cuando abrieron la boca para explicar el sufrimiento de Job: «algo habrás hecho», «arrepíentete y todo se arreglará». Años después, muchos de nosotros seguimos repitiendo, con buenas intenciones, los mismos discursos equivocados.

Una queja que Dios no rechazó

En el capítulo 3, Job maldice el día en que nació y se pregunta por qué no murió al nacer. Es un lenguaje que hoy reconoceríamos de inmediato en una persona deprimida. Y fíjate en la sorpresa del final: cuando Dios habla, reprende a los amigos que habían defendido su teología, y declara que Job, el que había protestado con crudeza, había hablado de Él lo que era recto (Job 42:7).

Job 19:25

«Yo sé que mi Redentor vive, y que al final se levantará sobre la tierra.»

Dios nunca le explicó a Job por qué sufrió. Lo que hizo fue algo mejor: se le presentó. Job no recibió un argumento; recibió una presencia. Terminó diciendo que antes había oído hablar de Dios, pero ahora sus ojos lo veían (Job 42:5). En medio de la tormenta, el Dios soberano y cercano estaba allí.

Lo que aprendemos

Hay sufrimientos que no tienen una explicación que podamos entender, y no es necesario que la tengamos para confiar. Es legítimo protestar, preguntar y lamentarnos delante de Dios. Y es mejor tener a nuestro lado a alguien que se siente en silencio que a diez que nos den respuestas. Santiago dice que de Job hemos visto el desenlace del Señor: que el Señor es muy compasivo y misericordioso (Santiago 5:11).

CAPÍTULO 6

Jeremías: el profeta que lloraba

A Jeremías se le conoce como el profeta llorón. Dios lo llamó siendo joven a anunciar un mensaje que nadie quería oír, y pasó décadas rechazado, burlado y encarcelado. En su soledad llegó a escribir palabras muy parecidas a las de Job: maldijo el día de su nacimiento y se preguntó por qué había salido del vientre de su madre para ver trabajo y tristeza (Jeremías 20:14-18).

Jeremías 9:1

«¡Quién diera que mi cabeza fuera una fuente de agua y mis ojos un manantial de lágrimas, para llorar día y noche!»

Un hombre agotado que no dejó de servir

Jeremías no era un hombre débil: era un hombre cansado. Lo vemos queriendo callar y sintiendo la Palabra de Dios como un fuego en sus huesos que no puede contener (Jeremías 20:9). Y aun así, siguió. No porque se sintiera bien, sino porque Dios no lo soltó. Su ministerio nos enseña que se puede servir a Dios con el ánimo por el suelo, y que Dios valora esa fidelidad sin exigirnos que fingamos euforia.

La esperanza en medio de las ruinas

El libro de Lamentaciones, que la tradición atribuye a Jeremías, se escribe sobre las ruinas de Jerusalén. En el capítulo 3 el autor se describe como alguien rodeado de oscuridad, amargura y hiel. Pero en el centro del libro, como una vela encendida en una habitación sin luz, aparece esto:

Lamentaciones 3:21-23

«Esto quiero recordar, y por eso tengo esperanza: que el amor del Señor no se acaba, que sus misericordias no tienen fin. Nuevas son cada mañana; grande es tu fidelidad.»

Observa el verbo: «quiero recordar». La esperanza no cayó del cielo como un sentimiento; fue una decisión de la memoria. Jeremías eligió traer a su mente lo que sabía de Dios, aunque no lo sintiera. Hay días en que la fe no es una emoción, sino un acto de recordar.

Lo que aprendemos

Se puede llorar y adorar en el mismo capítulo. Se puede estar en ruinas y aun así proclamar que sus misericordias son nuevas cada mañana. Y cuando no podamos sentir la esperanza, podemos al menos recordarla, en voz alta, aunque sea una frase por día.

CAPÍTULO 7

Pablo: abrumado, pero no destruido

Si alguien merecía una vida espiritual sin sobresaltos, era el apóstol Pablo. Fundó iglesias, escribió gran parte del Nuevo Testamento y vio milagros. Sin embargo, escribió a los corintios algo que nos desconcierta por su honestidad: estaban tan abrumados, más allá de sus fuerzas, que incluso perdieron la esperanza de seguir con vida (2 Corintios 1:8).

Una confesión que no se maquilla

Pablo pudo haber escondido ese pasaje. Prefirió contarlo. Y lo interpretó así: aquello ocurrió para que no confiaran en sí mismos, sino en el Dios que resucita a los muertos (2 Corintios 1:9). Aprendió que la debilidad extrema puede ser el lugar donde la gracia llega con más claridad.

2 Corintios 4:8-9

«Estamos atribulados por todos lados, pero no aplastados; perplejos, pero no desesperados; perseguidos, pero no abandonados; derribados, pero no destruidos.»

Lee con atención: Pablo no niega la presión («atribulados», «perplejos», «derribados»). Pero a cada golpe le añade un «pero no». Esa es la gramática de la esperanza cristiana: reconocer lo que duele sin declarar que el dolor tiene la última palabra.

Dios consuela por medio de personas

Hay un detalle precioso en 2 Corintios 7:5-6. Pablo cuenta que no tenía reposo, que había luchas por fuera y temores por dentro. Y dice que Dios, que consuela a los abatidos, lo consoló con la llegada de Tito. Dios usó a un amigo. A veces la respuesta a nuestra oración tiene nombre y apellido, y llega caminando hasta nuestra puerta.

El aguijón y la gracia

Pablo también habló de un «aguijón en la carne» que le fue dado para que no se enalteciera. Rogó tres veces que se lo quitara. La respuesta de Dios no fue «quitado», sino «mi gracia te basta, porque mi poder se perfecciona en la debilidad» (2 Corintios 12:7-10). No sabemos qué fue ese aguijón, y no hace falta. Lo que sabemos es que Dios no abandonó a Pablo en ese dolor: le dio gracia para atravesarlo.

Y recuerda a Epafrodito, que enfermó gravemente. Pablo escribe que Dios tuvo misericordia de él y también de Pablo, para no tener «tristeza sobre tristeza» (Filipenses 2:27). Hasta el gran apóstol reconocía que había penas que se acumulan, y daba gracias cuando Dios las aliviaba.

CAPÍTULO 8

Jesús, varón de dolores

Si alguien duda de que Dios entiende el sufrimiento, debe mirar a Jesús. Isaías lo anunció como «varón de dolores, experimentado en quebranto» (Isaías 53:3). No fue un maestro distante que daba consejos desde un trono; fue Dios hecho hombre que lloró, tuvo hambre, cansancio y angustia.

Lloró junto a una tumba

Frente a la tumba de su amigo Lázaro, el Señor lloró (Juan 11:35). Lo hizo sabiendo que estaba a punto de resucitarlo. No dijo: «no lloren, ya verán». Primero se conmovió y lloró con los que lloraban. Cuando nos hacen sentir que llorar es falta de fe, recordemos que el Hijo de Dios lloró en público.

Getsemaní

En la noche antes de la cruz, Jesús se llevó a sus discípulos más cercanos y les confesó algo que nos sorprende: «Mi alma está muy triste, hasta la muerte» (Mateo 26:38). Luego cayó rostro en tierra y oró con tanta angustia que, según Lucas, su sudor era como gotas de sangre (Lucas 22:44). Pidió que pasara la copa, tuvo a sus amigos dormidos a pocos metros y, aun así, dijo: «no sea como yo quiero, sino como tú».

Hebreos 4:15-16

«No tenemos un sumo sacerdote que no pueda compadecerse de nuestras debilidades, sino uno que fue tentado en todo como nosotros, aunque sin pecado. Acerquémonos con confianza al trono de la gracia, para recibir misericordia y hallar gracia que nos ayude en el momento de necesidad.»

«Dios mío, ¿por qué me has desamparado?»

En la cruz, Jesús citó el Salmo 22: «Dios mío, Dios mío, ¿por qué me has desamparado?» (Mateo 27:46). El que nunca pecó experimentó el abandono y la oscuridad más profundos para que ninguno de nosotros tenga que atravesar la noche sin su compañía. Cuando digas «Dios, ¿dónde estás?», estarás usando las mismas palabras que Cristo usó.

Lo que aprendemos

El Salvador no te mira desde lejos. Conoce la tristeza por dentro. Y su historia no terminó en la cruz: terminó en un huerto, en una tumba vacía y en una mañana de resurrección. Eso significa que ninguna noche, por larga que sea, es la última palabra para quien está en Cristo.

CAPÍTULO 9

Mitos que lastiman

Muchos creyentes deprimidos sufren dos veces: por la enfermedad y por lo que otros (y ellos mismos) piensan de ella. Veamos algunas frases que circulan en nuestras iglesias y que conviene examinar con la Biblia en la mano.

Mito 1: «La depresión es pecado»

La Escritura nunca trata el abatimiento como un pecado en sí mismo. Elías, Job, David y Jeremías no fueron reprendidos por sentirse así. Es cierto que el pecado no confesado puede producir angustia (Salmo 32:3-4), pero de ahí no se deduce que toda depresión provenga de un pecado. Convertir la enfermedad en acusación es agregar una carga más.

Mito 2: «Si tuvieras más fe, ya estarías bien»

Los creyentes con mucha fe también se enferman, y nadie le dice a un diabético que su glucosa se debe a poca fe. Dios no ha prometido que los suyos no pasarán por el valle; ha prometido estar con ellos en él (Salmo 23:4). Y de Jesús se dice que no quebrará la caña cascada ni apagará la mecha que humea (Isaías 42:3). Así trata Dios a los frágiles.

Mito 3: «Un cristiano siempre debe estar alegre»

Pablo dice «regocijaos en el Señor siempre» (Filipenses 4:4), pero el gozo cristiano no es lo mismo que euforia. Es una confianza más profunda que puede coexistir con las lágrimas. Y el mismo Pablo manda: «Llorad con los que lloran» (Romanos 12:15). Una iglesia que solo tiene lugar para quienes sonríen no ha leído todo el Nuevo Testamento.

Mito 4: «Tomar medicinas o ir al psicólogo es no confiar en Dios»

Lucas, el autor de un Evangelio, era médico (Colosenses 4:14). Jesús dijo que los sanos no necesitan médico, sino los enfermos (Marcos 2:17). El buen samaritano vendó heridas con aceite y vino (Lucas 10:34), y Pablo aconsejó a Timoteo un remedio para su estómago (1 Timoteo 5:23). La medicina y la terapia son dones de la gracia de Dios para su creación; usarlos con gratitud es una forma de confiar.

Mito 5: «Todo es un ataque espiritual»

La Biblia habla de una lucha espiritual real (Efesios 6:12), y no debemos ignorarla. Pero atribuir toda depresión a un demonio es tan desacertado como negar que el enemigo exista. Cuando todo se explica con una sola causa, dejamos de tratar el cuerpo cansado, la historia herida y la mente agobiada. Seamos sobrios y completos.

CAPÍTULO 10

Cuerpo, mente y espíritu

Dios nos creó como seres integrales. Pablo ora para que el Dios de paz nos guarde enteros: espíritu, alma y cuerpo (1 Tesalonicenses 5:23). Lo que le pasa a una parte afecta a las demás. Por eso la depresión rara vez tiene una sola causa y rara vez se resuelve con una sola respuesta.

Factores que pueden intervenir

Entre los factores que la investigación asocia a la depresión están los biológicos (la genética, los cambios hormonales, el funcionamiento del cerebro, enfermedades físicas, el sueño insuficiente), los psicológicos (el trauma, los patrones de pensamiento negativos, el perfeccionismo, las pérdidas no procesadas) y los circunstanciales (el duelo, el estrés prolongado, la soledad, los problemas económicos o familiares). A ellos se suman los espirituales: la culpa no resuelta, el agotamiento en el servicio, las preguntas sin respuesta sobre Dios.

Conocer estos factores no es excusarse; es ser realista. No tienes que decidir cuál es «la causa verdadera» antes de pedir ayuda. Basta con reconocer que la persona entera necesita cuidado.

Una red de ayuda

Un buen camino suele incluir varias manos: el médico de cabecera, que puede descartar causas físicas; un psicólogo o psiquiatra, que puede ofrecer psicoterapia y, cuando es indicado, medicación; un pastor o consejero cristiano capacitado, que acompañe espiritualmente; y la familia y la comunidad de fe. No son rivales entre sí. Son aliados al servicio de una misma persona.

Proverbios 11:14

«Donde no hay dirección sabia, el pueblo cae; pero en la abundancia de consejeros hay seguridad.»

Algunas orientaciones prácticas

Si un profesional te receta medicación, tómala como te la indican y no la suspendas por tu cuenta, aunque te sientas mejor: consulta siempre antes de cambiar el tratamiento. Si lo deseas, puedes buscar un profesional que respete tu fe y la tenga en cuenta, y es válido preguntárselo abiertamente. Y recuerda que las oraciones, la Palabra y la comunidad no se oponen al tratamiento; lo acompañan.

La gracia de Dios llega por muchos canales. Ha usado un ángel con pan, un amigo llamado Tito, un médico llamado Lucas. Que no te dé vergüenza recibirla por el canal que Él haya dispuesto.

CAPÍTULO 11

Pasos pequeños hacia la luz

Cuando se está deprimido, los grandes planes agotan. Por eso conviene pensar en pasos pequeños, tan pequeños que parezcan ridículos. Elías no salió de su cueva con un plan de diez puntos: oyó «levántate y come». A veces el primer paso de la sanidad es exactamente tan sencillo como eso.

1. Habla con Dios con total honestidad

No necesitas oraciones bonitas. Los salmos te dan permiso para decir «estoy cansado, tengo miedo, no siento nada». Dios no se escandaliza. Una oración de dos líneas, sincera, vale más que una página recitada sin corazón.

2. Cuida lo básico

Intenta mantener horarios de sueño regulares, comer algo nutritivo aunque no tengas hambre, salir a la luz del día y caminar unos minutos. No son cosas «poco espirituales»: son parte del cuidado que Dios mismo dio a Elías. Cuida el cuerpo que Dios te prestó.

3. Toma la Palabra en dosis pequeñas

Si no puedes concentrarte, lee un solo salmo. Subraya una frase. Repítela durante el día. Lee en voz alta, si te ayuda. La Palabra es como el pan que recibió Elías: no tiene que ser un banquete para darte fuerza para el próximo tramo.

4. No te aísles

La depresión miente diciendo que estarías mejor solo. Cuéntale a una persona de confianza cómo te sientes: un familiar, un amigo, un pastor. No hace falta contarle todo; basta con decir «no estoy bien». Pablo fue consolado por Tito; tú puedes serlo por alguien.

5. Busca ayuda profesional

Si el ánimo bajo dura más de dos semanas, si interfiere con tu trabajo o tus relaciones, o si aparecen pensamientos de muerte, pide cita con un médico o con un profesional de salud mental. Dar este paso es un acto de valentía y de sabiduría.

6. Escucha música y adora, aunque sea bajito

Cuando el rey Saúl estaba atormentado, la música de David le daba alivio (1 Samuel 16:23). Deja que un himno o una canción llene la casa. A veces el cántico llega antes que el ánimo.

7. Evita grandes decisiones

En los peores momentos, la mente distorsiona. Posterga, hasta donde sea posible, decisiones irreversibles (dejar el trabajo, romper una relación, abandonar la iglesia). Consulta con personas sabias antes de decidir.

8. Anota pequeñas gracias

Cada noche, escribe tres cosas, por simples que sean: un café caliente, un mensaje de un amigo, una canción. No es negar el dolor, sino recordar, como Jeremías, que las misericordias de Dios son nuevas cada mañana.

CAPÍTULO 12

Cómo acompañar a quien sufre

Quizá no eres tú quien está deprimido, sino alguien a quien amas. Un hijo, un cónyuge, un hermano de la iglesia. Te sientes impotente y no sabes qué decir. Lo primero que debes saber es que no necesitas tener las palabras correctas. Necesitas, sobre todo, estar.

Romanos 12:15

«Gócense con los que se gozan; lloren con los que lloran.»

Lo que ayuda

Estar presente, aunque sea en silencio, como los amigos de Job en sus mejores siete días. Escuchar sin interrumpir ni corregir. Preguntar con suavidad «¿cómo estás de verdad?» y aguantar la respuesta. Ofrecer ayuda concreta: llevar comida, acompañar a una cita médica, hacer una llamada por él. Orar con la persona y por ella, preguntándole si desea que lo hagas. Tener paciencia: la recuperación no es lineal.

Lo que conviene evitar

Decir «anímate» o «ora más». Citar versículos como si fueran curitas rápidas. Comparar con otros que «la pasaron peor». Prometer que Dios sanará pronto o explicar por qué Dios permite esto. Minimizar con frases como «todos tenemos días malos». Atribuir el sufrimiento a pecado o falta de fe. Todas estas frases, aunque bien intencionadas, hacen sentir más solo al que sufre.

1 Tesalonicenses 5:14

«Anímense a los desalentados, sostengan a los débiles, sean pacientes con todos.»

Señales de alarma

Si la persona habla de que desea morir, de que no tiene salida, de hacerse daño, o regala sus cosas y se despide, toma esas palabras en serio. Pregúntale con franqueza y calma si está pensando en quitarse la vida. Preguntarlo no le pone la idea en la cabeza; abre una puerta. No la dejes sola, y ayúdala a contactar de inmediato a un servicio de emergencia o a un profesional.

Una palabra para las iglesias

Una iglesia sana habla con naturalidad de la salud mental, en el púlpito, en los grupos pequeños y en el consejo pastoral. Reconoce que los pastores y líderes también se agotan. Conoce a profesionales a quienes pueda derivar con confianza. Y sabe que la mejor predicación sobre este tema es una congregación donde se pueda decir «no estoy bien» sin miedo al juicio.

CAPÍTULO 13

Promesas para el corazón abatido

Hay días en que la Escritura se lee como un manual y otros en que se lee como un abrazo. Para los días de abatimiento, te dejo una selección de promesas. No las leas con prisa. Escoge una, léela en voz alta, escríbela en una tarjeta y llévala contigo.

Salmos 147:3

«Él sana a los quebrantados de corazón y venda sus heridas.»

Isaías 41:10

«No temas, porque yo estoy contigo; no te desanimes, porque yo soy tu Dios. Te fortaleceré, te ayudaré y te sostendré con mi diestra victoriosa.»

Isaías 43:2

«Cuando pases por las aguas, yo estaré contigo; cuando pases por los ríos, no te cubrirán; cuando andes por el fuego, no te quemarás.»

Mateo 11:28-29

«Vengan a mí todos los que están cansados y agobiados, y yo les daré descanso. Aprendan de mí, que soy manso y humilde de corazón, y hallarán descanso para sus almas.»

Salmos 30:5

«Por la noche durará el llanto, pero por la mañana vendrá la alegría.»

Filipenses 4:6-7

«No se afanen por nada; presenten sus peticiones a Dios con oración y gratitud, y la paz de Dios, que supera todo entendimiento, guardará sus corazones y sus pensamientos en Cristo Jesús.»

1 Pedro 5:7

«Echen sobre él toda su ansiedad, porque él tiene cuidado de ustedes.»

Romanos 8:38-39

«Estoy seguro de que ni la muerte ni la vida, ni lo presente ni lo por venir, ni ninguna otra cosa creada, podrá separarnos del amor de Dios que está en Cristo Jesús, Señor nuestro.»

2 Corintios 4:16-17

«No nos desanimamos. Aunque por fuera nos vamos desgastando, por dentro nos vamos renovando día tras día; esta aflicción ligera y pasajera produce en nosotros un peso eterno de gloria.»

Apocalipsis 21:4

«Dios enjugará toda lágrima de sus ojos; ya no habrá muerte, ni llanto, ni clamor, ni dolor, porque las primeras cosas pasaron.»

Esta última promesa es el horizonte hacia el que caminamos. Un día toda lágrima será enjugada, y no habrá más enfermedad en la mente ni en el cuerpo. Mientras tanto, tenemos al Dios que está cerca, que escucha y que no suelta nuestra mano.

CAPÍTULO 14

Siete días con el Dios que consuela

Este plan está pensado para ser sencillo. Cada día, dedica diez minutos, no más. Lee el pasaje, reflexiona en la pregunta y haz una oración breve. Si un día no puedes, no te castigues: continúa al día siguiente.

Día 1 • El alma que se habla a sí misma

Lee el Salmo 42. Pregunta: ¿qué le diría hoy a mi alma si le hablara como David? Oración: «Señor, estoy abatido, pero quiero esperar en ti».

Día 2 • Levántate y come

Lee 1 Reyes 19:1-9. Pregunta: ¿qué necesita hoy mi cuerpo (descanso, comida, luz) que he estado ignorando? Oración: «Dios, cuida de mí como cuidaste a Elías».

Día 3 · ¿Hasta cuándo?

Lee el Salmo 13. Pregunta: ¿qué quiero decirle a Dios que no me he atrevido a decirle? Escríbelo con tus palabras. Oración: «Señor, aquí tienes mi queja; recibe también mi confianza».

Día 4 · Nuevas cada mañana

Lee Lamentaciones 3:19-26. Pregunta: ¿qué tres cosas puedo recordar hoy de la fidelidad de Dios? Oración: «Padre, ayúdame a recordar y a esperar».

Día 5 · El Dios de toda consolación

Lee 2 Corintios 1:3-11. Pregunta: ¿quién me ha consolado como Tito consoló a Pablo? ¿A quién puedo contarle cómo estoy? Oración: «Dios, envíame a alguien, y ayúdame a recibirlo».

Día 6 · Un Salvador que entiende

Lee Hebreos 4:14-16 y Mateo 26:36-46. Pregunta: ¿qué cambia en mi dolor saber que Jesús lo conoce desde dentro? Oración: «Jesús, gracias por acompañarme en mi oscuridad».

Día 7 · Nada nos separará

Lee el Salmo 23 y Romanos 8:31-39. Pregunta: ¿qué paso pequeño daré esta semana (llamar a un médico, hablar con el pastor, caminar diez minutos)? Oración: «Señor, tú vas conmigo; dame fuerzas para el próximo paso».

Si al terminar la semana todavía te sientes igual, no pienses que fallaste. La recuperación se mide en meses, no en días. Puedes repetir el plan, cambiar los pasajes por tus salmos favoritos y, sobre todo, seguir pidiendo la ayuda que necesitas.

Oración final

Padre bueno, tú conoces mi cansancio y mi tristeza. No tengo que esconder nada de ti. Cúbreme con tu misericordia y hazme sentir que estás cerca, incluso cuando no lo siento. Dame fuerzas para dar el próximo paso: hablar con alguien, pedir ayuda, descansar, recordar. Gracias porque tu Hijo Jesús conoce el dolor por dentro y no me deja solo. Sana mi corazón quebrantado y venda mis heridas. Y, mientras llega la mañana, enséñame a esperar en ti. En el nombre de Jesús, amén.

Si necesitas ayuda ahora

Si estás pensando en quitarte la vida o en hacerte daño, o si crees que una persona cercana está en peligro, **no esperes**. Llama de inmediato al número de emergencias de tu país o acude a la sala de urgencias más cercana, y dile a alguien de confianza que necesitas compañía en este momento.

Algunas líneas de ayuda (verifica que sigan vigentes en tu país):

- **Estados Unidos:** llama o escribe al 988 (hay atención en español).
- **España:** 024, línea de atención a la conducta suicida.
- **México:** Línea de la Vida, 800 911 2000.
- **Otros países:** busca en findahelpline.com la línea de tu país.

No tienes que atravesar esto solo. Pedir ayuda no es debilidad ni falta de fe: es el paso valiente que muchos de los que sufrieron antes que tú también dieron.