

## No siento a Dios cerca

### El lugar de los sentimientos en la vida de fe

«Parece que esté hablando solo», «es como si le orara a la pared», «Dios me parece muy lejano». Esta dificultad para sentir a Dios es una de las quejas más frecuentes en la vida cristiana y terreno propicio para las dudas e incluso las crisis de fe si no se entiende bien el problema. Todos hemos sentido a Dios lejos en algún momento. A algunos les ocurre en la conversión, cuando esperan un sentimiento intenso de la presencia de Dios y se sienten frustrados «porque no me ha ocurrido nada especial». Por cierto, esta sensación es frecuente en los hijos de creyentes porque su conversión es progresiva, un proceso en el tiempo que hace más improbable la espectacularidad de una conversión repentina como la de Saulo en el camino de Damasco o la del ladrón en la cruz. Por esta razón, algunos jóvenes llegan a «convertirse» hasta media docena de veces (¡esta fue mi propia experiencia siendo adolescente!) buscando la seguridad de su salvación en unos sentimientos que no llegan. De ahí la importancia de clarificar el papel y la naturaleza de los sentimientos en la vida cristiana, en especial para los jóvenes en la fe.

Otras veces nos ocurre en el período devocional cuando buscamos la comunión con el Señor o incluso estando en la iglesia. Descubrimos como una frialdad, como si la oración fuera un monólogo con uno mismo o como si estuviéramos totalmente solos.

### ¿A quién afecta este problema?

Empecemos por decir que esta experiencia es universal, afecta a todos los creyentes, incluso a los más maduros y santos. Por ejemplo, los salmistas nos han dejado escrito el testimonio de momentos espirituales cuando Dios les parece un ser lejano e irreal. Al estudiar los Salmos sorprende las veces en las que aparece el adverbio «lejos» referido a Dios. «Por qué estás lejos, oh Jehová, y te escondes en el tiempo de la tribulación?» (Sal. 10:1). «¿Hasta cuándo, Señor, me olvidarás para siempre? ¿Hasta cuándo esconderás tu rostro de mí?», inquiriere David en el Sal. 13:1. Un estudio detallado de los salmos es un filón para conocer los altibajos espirituales de grandes hombres de Dios, en especial del rey David. En los salmos encontramos como un diario íntimo de su lucha por sentir a Dios cerca y experimentar la misericordia y la presencia del Señor. Por ello este libro de la Biblia se ha convertido en un libro de vigencia permanente para todos los creyentes, porque en él vemos, como en un espejo, nuestras propias luchas espirituales.

### ¿Cuáles son las causas?

En estas ocasiones cuando Dios parece muy distante la causa del problema no está, desde luego, en él. Su proximidad a nosotros no depende de si lo sentimos o no. La sencilla ilustración del sol y la nube es muy útil para entender esta realidad. ¿Brilla el sol en un día nublado? La respuesta es sí. El sol está brillando, pero por encima de las nubes. Se ha interpuesto una nube que me impide verlo y sentirlo, pero la distancia entre el sol y nosotros no ha variado un ápice. La realidad subjetiva, tal como la veo yo, es que el sol ha dejado de brillar. La realidad objetiva, no obstante, es que el sol sigue brillando exactamente igual que siempre. Si pudiéramos remontarnos hacia arriba, por encima de las nubes, nuestra visión subjetiva cambiaría por completo.

¿Cuáles son estas nubes? ¿Qué causas producen la dificultad para sentir? A veces son **causas pasajeras**, duran unas pocas horas o días y, luego, desaparecen. Entre ellas destacan el **cansancio** y el **stress**. Ambas actúan sobre nuestra capacidad de sentir en general, no sólo espiritual. El agotamiento, físico o emocional, va a secar nuestros sentimientos. Mientras dure este estado, no podemos esperar otra cosa que dificultades para sentir a Dios. Por tanto, si empiezas a orar y Dios te parece lejano, la primera pregunta que debes hacerte no es: «¿Hay pecado en mí? ¿Me ha olvidado Dios?», sino «¿Estoy cansado?, ¿necesito dormir o comer?».

Un síntoma que suele acompañar al cansancio es la irritabilidad, la dificultad para el autocontrol; nos enfadamos con mucha facilidad cuando estamos cansados. La mayoría de discusiones o roces familiares ocurren al final del día, al llegar a casa después de una jornada agotadora, lo cual nos alerta a no «bajar la guardia» hasta que hayamos descansado un poco. La tensión acumulada durante el día la hacemos salir en forma de agresividad con los que menos culpa tienen.

El **stress** también afecta mucho la vida espiritual, sobre todo si se asocia con depresión. Ello es así porque altera nuestra percepción de la realidad, nos hace ver las cosas de forma distorsionada, como unas gafas mal graduadas. Veamos dos ejemplos de la Biblia: Moisés, en un momento de su ministerio, estaba profundamente deprimido (Nm. 11:10-17). Incluso llega a tener ideas de muerte: «yo te ruego que me des muerte» (Nm. 11:15) le suplica a Dios. La causa de esta depresión severa era su agotamiento emocional: «No puedo yo solo soportar a todo este pueblo, que me es pesado en demasía» (Nm. 11:14). Observemos que Dios no responde a Moisés con reprensión, no hay ni una sola palabra de condena o rechazo. Por el contrario, le proporciona una salida: «Reúneme setenta varones... y llevarán contigo la carga del pueblo, y no la llevarás tú solo» (Nm. 11:16-17). La depresión no es en sí misma un pecado, de ahí la actitud comprensiva del Señor. Moisés se sentía agotado y deprimido y ello le impedía ver la realidad tal como era; veía las cosas peor, más negras, entrando así en un fatal círculo vicioso lleno de oscuridad.

El otro ejemplo, en el Nuevo testamento, nos muestra a los apóstoles en una situación emocionalmente parecida a la de Moisés: estaban luchando contra las olas, «remando con gran fatiga», en medio de una fuerte tormenta en el mar de Galilea (Mt. 14:22-33). Era un momento de gran stress porque el oleaje les impedía avanzar y sus vidas corrían peligro. Jesús, al verles en esta situación límite, «vino a ellos andando sobre el mar» (Mt. 14:25), pero ¡los apóstoles le confunden con un fantasma! ¿Qué les había ocurrido para cometer este notable error de percepción? ¿Por qué se equivocan y gritan «un fantasma»? La abrumadora tensión del momento había distorsionado su visión. Cuán consoladora la actitud de Jesús ante su fragilidad: «¡Tened ánimo; Yo soy; no temáis!» El stress altera nuestra capacidad para percibir a Dios, y, como los apóstoles, a veces somos incapaces de reconocer al Señor en medio de las tormentas de la vida.

Así pues, nos costará a veces sentir a Dios cerca porque estamos muy tensos o cansados. Un efecto muy parecido produce la **depresión**. Uno de sus síntomas principales es la dificultad para sentir ilusión o placer. Los sentimientos parecen anestesiados y la persona está desinteresada, apática. Por ello, el deprimido puede confundir la causa de su problema -la depresión- con sus consecuencias, la aridez espiritual. Es importante diferenciar entre ambos a fin de no acumular falsos sentimientos de culpa.

Escuchemos el testimonio personal de una joven en circunstancias de depresión:

*«Cuando levantaba mi voz a Dios, sentía como mis propias palabras chocaban en el techo, rebotaban, y se volvían contra mí, aplastándome... ¿Con quién estás hablando? ¿A quién te diriges? ¿No ves que eres hipócrita? ¿No ves que no sientes nada de lo que dices? Eres falsa. Mi voz no podía llegar hasta él. Había como un cristal que me separaba de Dios; yo sabía que él era real, que estaba ahí, pero, sin embargo, me era imposible sentirle, me sentía muerta. Dios era para mí un ser lejano, distante, un Dios ausente, imposible de alcanzar, estaba perdiendo la fe, a la vez que me sentía rebelde contra Dios».*

En ocasiones la depresión no se manifiesta de forma pasajera, sino crónica. Se le llama **personalidad depresiva**. Forma parte del carácter. Tiene síntomas parecidos a la depresión, pero de menor intensidad. Suele remontarse a la infancia y está relacionada con traumas y heridas del ambiente familiar. Un niño que no se siente valorado adecuadamente, al que no se le estimula para tener una autoestima sana, vivirá luego, de adulto, dominado por sentimientos de incapacidad e inferioridad. Tomemos como ejemplo un joven cuyo padre pensaba que su hijo no necesitaba oír frases positivas y de ánimo porque ello le convertiría en un «creído»: «Eres un desastre, no sirves para nada. Siempre serás un inútil». Este era el alimento emocional que recibió este joven. Tales comentarios van forjando en el niño los sentimientos de minusvalía típicos de una depresión crónica.

Es muy importante saber que a la personalidad depresiva le costará sentir el calor y el amor de los demás. Puesto que no ha aprendido a recibir el afecto de su primer amor, padre o madre, le va a costar mucho llegar a sentir el afecto de sus amores posteriores: novio, novia, amigos y Dios mismo. Esta persona no logra sentirse amada; sabe que le quieren, pero no lo siente. Este problema, que puede afectar seriamente la vida matrimonial, también se manifestará en su vida espiritual: Dios le parece siempre lejos porque es incapaz de sentir su amor.

Sabremos que el problema es emocional y no espiritual porque abarca a todas las esferas de sus relaciones, no sólo su vida espiritual. Si el problema estuviera en su relación con Dios, a causa de un pecado por ejemplo, la carencia de sentimientos afectaría sólo esta esfera. Al depresivo le cuesta sentirse amado en cualquier relación un poco profunda.

Observamos, por tanto, cómo los sentimientos son frágiles y están expuestos a oscilaciones frecuentes. Son como un fuego que se apaga o se enciende según las condiciones del tiempo; basta un poco de lluvia para extinguirlo. Por ello no son un termómetro fiable para medir la calidad de nuestra oración ni mucho menos la profundidad de nuestra fe.

### ¿Qué importancia tienen realmente los sentimientos en la vida cristiana?

Tres consideraciones nos ayudarán a responder a esta pregunta como conclusión al tema:

La fe es una experiencia global: «con todo tu corazón, y con toda tu alma, y con toda tu mente»

En primer lugar, la vida espiritual, la fe, implica a toda la personalidad humana, no a una sola de sus dimensiones: la voluntad, que se manifiesta en **decisiones**; la mente, que se manifiesta en **pensamientos**, y el corazón o las emociones que se expresan en **sentimientos**. Estas tres partes deben guardar un equilibrio armónico porque ninguna de ellas es mejor o superior a las demás. La fe debe tener sentimientos; no puede consistir en un ejercicio frío, intelectual. Pero no puede ser sólo emocional porque ello sería como espuma que se desvanece y no permanece. Lo mismo podríamos decir de la mente y de la voluntad. En la vida de fe equilibrada toda la personalidad está en acción y no sólo una parte de ella. Debemos acercarnos a Dios de la misma forma que se nos pide que le amemos: «con todo tu corazón, con toda tu alma y con toda tu mente» (Mt. 22:37).

Evitando la hipocondría espiritual

En segundo lugar, la fe en general y la oración en particular no es algo que ocurra sólo dentro de nosotros. No ocurre **dentro** ni tampoco fuera. Ocurre **entre**. Es una relación entre Dios y nosotros. Ello debe librarnos de centrar nuestra preocupación sobre el estado interior: «¿qué siento?, ¿cómo estoy?». La mirada debe fijarse en Dios. Cuando dejamos de mirar al Señor para fijarnos en nosotros mismos quedamos expuestos a una tentación sutil de Satanás: la **hipocondría espiritual**, es decir una preocupación excesiva por mi «salud» espiritual. Un poco de introspección es buena porque puede proporcionar luz; pero demasiada introspección nos puede convertir en cristianos neuróticos, más pendientes de nosotros mismos que de Cristo. La exhortación de He. 12:2, «puestos los ojos en Jesús», es fuente de salud espiritual porque nos libra de caer en un auto-examen excesivo que conduce a la parálisis. C.S. Lewis escribió en su libro «Cartas a un diablo novato»: «Mantén la mente de tu paciente concentrada en su vida interior... que su atención se enfoque principalmente sobre sus propios estados mentales». Este es el consejo que el diablo le da a su aprendiz a fin de hacer fracasar la vida de oración del creyente recién convertido.

Distinguiendo entre sentir a Dios y el sentido de Dios

Por último, necesitamos cultivar la presencia de Dios en nuestra vida. Para ello hemos de distinguir entre **sentir a Dios** y el **sentido de Dios**. Son realidades distintas. Sentir a Dios constantemente es imposible porque mientras siento no puedo hacer otra cosa, requiere una atención exclusiva, de lo contrario el sentimiento desaparece. En cambio, desarrollar el sentido de Dios en mi vida es tomar conciencia de la presencia continua del Señor en mí; expresándolo en otras palabras, es tener **conciencia de Dios**. Esto constituye una **actitud** vital. Yo puedo estar inmerso en una tarea absorbente y, por tanto, incapaz de sentir a Dios. Pero sé, soy consciente

de que Dios está ahí, conmigo y –a través de su Espíritu- dentro de mí. El monje Nicolás H. de Lorena lo puso en práctica de manera admirable. En medio de sus tareas como cocinero practicaba lo que él llamaba «una conversación con Dios habitual, silenciosa, secreta». Y su consejo era que «debemos desarrollar el sentido de la presencia de Dios conversando continuamente con él».

La Biblia describe esta hermosa realidad espiritual con expresiones como «ser temeroso de Dios» o «vivir en el Espíritu». Dios es tan central en nuestra vida, está tan presente que lo preside todo. Es «caminar con Dios» como hizo Enoc (Gn. 5:24). Es vivir «como viendo al Invisible» (He. 11:27). Es requerir la presencia del Señor en nuestro andar diario: «Si tu Presencia no ha de ir conmigo...» (Éx. 33:15). Esta debe ser la meta primera de nuestra fe: vivir con y para Dios, no tanto sentirle cerca. En el momento en que dejes de obsesionarte con los sentimientos, éstos fluirán de manera natural y paulatina.

*Dr. Pablo Martínez Vila*

*(Este artículo es una adaptación y revisión realizada por el propio autor del capítulo 2 de su libro Psicología de la oración.)*

El Dr. **Pablo Martínez Vila** ejerce como médico-psiquiatra desde 1979. Realiza, además, un amplio ministerio como consejero y conferenciante en España y muchos países de Europa. Muy vinculado con el mundo universitario, ha sido presidente de los Grupos Bíblicos Universitarios durante ocho años. Actualmente es presidente de la Alianza Evangélica Española, y vicepresidente de la Comunidad Internacional de Médicos Cristianos.

**Pensamiento Cristiano** es un website de testimonio evangélico. En él se informa de la obra literaria de José M. Martínez y su hijo, Dr. Pablo Martínez Vila. A través de esta obra fluye el pensamiento evangélico de los autores sobre cuestiones teológicas, psicológicas, éticas y de estudio bíblico con aplicaciones prácticas a problemas actuales.

Website: <http://www.pensamientocristiano.com>

Los **libros** de José M. Martínez y Pablo Martínez Vila se pueden obtener en la mayoría de las librerías cristianas. Para encontrar una librería cristiana cerca de su lugar, puede consultar las **Páginas Arco Iris Cristianas** en internet en la dirección <http://www.paginasarcoiriscristianas.com>.

Copyright © 2004, Dr. Pablo Martínez Vila  
Se autoriza la reproducción, íntegra y/o parcial, de los Temas del mes,  
citando siempre el nombre del autor y la procedencia  
(<http://www.pensamientocristiano.com>)