

## En la noche oscura de la depresión

«¿Puede un cristiano sentirse deprimido? ¿Es pecado la depresión? ¿Por qué esta moderna plaga emocional afecta a tantas personas, incluidos creyentes consagrados y maduros en la fe? ¿No es Cristo el mejor médico y la oración la mejor terapia?»

Estas preguntas, muy frecuentes, reflejan la inquietud de bastantes creyentes. Para ellos es difícil entender cómo una persona con fe en Cristo puede atravesar tiempos de depresión, agotamiento o sequía espiritual. Se les hace difícil conciliar la exhortación de Pablo «estad siempre gozosos» con la realidad de hombres y mujeres de fe sufriendo una depresión. Aun mayor perplejidad sienten cuando el problema afecta a los líderes espirituales, los pastores de la iglesia.

### Vasijas de barro y no de oro

¿Qué nos enseña la Palabra de Dios al respecto? Un análisis detallado del texto bíblico arroja mucha luz, y en especial mucho consuelo, a los que sufren una depresión. Para empezar, es difícil encontrar en toda la Biblia un solo personaje que no haya atravesado la angostura del valle o la oscuridad del túnel. Unas veces fue en forma de depresión (Elías en 1 R. 19:1-18; Jeremías, ver Jer. 20). Otras veces en forma de duda (Habacuc, Juan el Bautista); casi siempre con profundas experiencias de soledad y frustración (David, Pablo).

Al descubrir esta larga lista de héroes de la fe pasando por duras pruebas emocionales, nuestros ojos se abren a una conclusión realista: estos hombres y mujeres fueron gigantes en la fe, sí, pero también hombres de carne y hueso «sujetos a pasiones (sufrimientos) semejantes a las nuestras» (Stg. 5:17). Y ello es así porque Dios, en su soberanía misteriosa, se vale de vasos de barro y no de oro, vasijas frágiles, por cuanto «el poder de Dios se perfecciona en la debilidad... porque cuando soy débil, entonces soy fuerte» (2 Co. 12:9-10). Dios permite sombras en sus mejores instrumentos para que solo su nombre resplandezca. La depresión se presenta, por tanto, con mucha naturalidad en la Biblia.

### Moisés, el líder que se quería morir

Vamos a analizar en detalle una de las crisis más destacadas de Moisés, el hombre escogido por Dios para ser guía del pueblo de Israel. Este gran hombre de fe, un verdadero modelo de quien se dice que «se sostuvo como viendo al Invisible», experimentó la depresión con gran intensidad hasta el punto de querer morir. Cansado de la desobediencia y las quejas constantes del pueblo, abrumado por el peso de la responsabilidad, sintiéndose muy solo y agotado, su espíritu desfallece:

*«Y dijo Moisés a Dios: ¿Por qué tratas mal a tu siervo? y ¿por qué no he hallado gracia en tus ojos, que has puesto la carga de todo este pueblo sobre mí? ...No puedo yo solo soportar a todo este pueblo que me es pesado en demasía. Si vas a tratarme así, yo ruego que me des muerte, si he hallado gracia a tus ojos; y que yo no vea mi desventura» (Nm. 11:11-15)*

### Síntomas de la depresión

Veamos, en primer lugar, qué le pasaba a Moisés ya que los síntomas de su depresión son frecuentes y ayudarán al lector a identificarse con la tribulación de Moisés.

En una etapa inicial Moisés interpela a Dios y parece que le pide cuentas por su forma de actuar, incluso le reprocha que le llamara a esta tarea. Abundan los «por qué» que reflejan la protesta y la confusión del gran líder. Hasta cinco preguntas le formula Moisés a Dios, preguntas con un contenido netamente depresivo. Observemos cómo se siente perjudicado y maltratado,

sentimientos típicos de la depresión cuando la mente distorsiona los hechos, tal como veremos después, y ve la realidad mucho peor de lo que es.

Moisés necesita verter libremente todo lo que hay en su corazón. Es una protesta terapéutica porque la libre expresión de pensamientos y emociones tiene un notable efecto liberador. Es como una descarga del peso que le oprime. Moisés no puede contenerse. Necesita vaciar el enojo y la frustración contenidos en su corazón. Las palabras de Moisés, y sobre todo su forma y tono, revelan irritabilidad, otro síntoma habitual en la depresión. Es llamativo que Moisés, considerado «el hombre más manso de toda la tierra» (Nm. 12:3) llegue a este extremo de irritabilidad. El hastío y las palabras duras, casi agresivas, contra el pueblo, nos revelan a un hombre cansado, decepcionado, sin fuerzas para seguir adelante.

La descarga de Moisés llega a su máxima intensidad en Nm. 11:12: «¿Concebí yo a todo este pueblo? ¿Lo engendré yo para que me digas: Llévalo en tu seno, como lleva la que cría al que mama?» Moisés deja entrever el deseo de abandonarlo todo. Hoy diríamos que le presenta su dimisión a Dios! Sin embargo en el versículo siguiente la descarga emocional empieza a dar sus frutos y ya es capaz de articular una queja más razonada y concreta: «¿De dónde conseguiré yo carne para todo este pueblo?» (Nm. 11:13)

Observamos, por tanto, cómo Moisés tiene una gran necesidad de vaciar su corazón, presentarle a Dios sus cargas. No podemos, sin embargo, omitir un hecho importante: Moisés no se queja de o contra Dios, sino a Dios. Aun en medio de su depresión, le habla a Dios desde una posición de sumisión y lealtad. No es pecado decirle a Dios cómo nos sentimos, aunque nuestra protesta sea tan enérgica como la de Moisés. El pecado radica más bien en la amargura de corazón acumulada tras meses o años de silencio. Silenciar nuestras cargas y dudas es un excelente caldo de cultivo para las crisis de fe.

Otro síntoma típico de la depresión son los pensamientos distorsionados. La manera de razonar, sentir y percibir la realidad se altera profundamente en el sentido de verlo todo desde una óptica pesimista y sin esperanza. Estos pensamientos negativos son característicos de la depresión y los vemos con gran claridad en este pasaje. Moisés, confundido por su visión depresiva, erraba en su valoración de Dios y en la evaluación de su trabajo. En cuanto a Dios, pensaba que le había abandonado e incluso que quería perjudicarlo. En cuanto a sí mismo, se sentía un fracasado.

La crisis va in crescendo hasta culminar en Nm. 11:15 con las ideas de muerte: «Yo te ruego que me des muerte». Es un proceso que tiene su lógica. Las ideas de fracaso, de inutilidad e incluso de culpa injustificada llevan a Moisés a sentirse como en un callejón sin salida en el que sólo la muerte parece una liberación. Primero, Moisés dirigió su hostilidad (queja) contra Dios; luego, contra el pueblo, y termina contra sí mismo. La tensión se había hecho insostenible. Moisés ha perdido su autoestima, hecho clave en toda depresión, y ello conlleva la pérdida de esperanza. Ante esta situación la única salida que ve es la muerte. Puesto que no hay luz por ninguna parte, lo mejor es desaparecer. Moisés no veía ninguna salida a su túnel.

Algunas personas con depresión grave pueden tener una experiencia similar a la de Moisés en cuanto al deseo de morir. No olvidemos, en estos casos, que las ideas de suicidio en la depresión son la consecuencia de una mente que, enferma, es incapaz de pensar nada positivo. En este punto empezamos a entender que la depresión es, muchas veces, una verdadera enfermedad que afecta a la mente, los sentimientos e incluso la voluntad de la persona.

### **La causa de la depresión de Moisés**

La descarga emocional –abrirle su corazón a Dios sin reservas- le da a Moisés luz en cuanto a su problema. El hombre confundido de la primera etapa está ahora en condiciones de ver su situación con más claridad, hasta el punto que él mismo llega a ver la causa de su depresión: «No puedo yo solo soportar a todo este pueblo, que me es pesado en demasía» (Nm. 11:14). Brillante diagnóstico. El contexto anterior –Nm. 11:1-10- nos ayuda a entender la razones de su agotamiento. Las repetidas quejas del pueblo, murmurando sin cesar, habían llegado a agotar la paciencia de Dios mismo: «Y la ira de Jehová se encendió en gran manera» (Nm. 11:10). No

sorprende entonces, la tremenda tensión emocional de Moisés que acaba por minar su resistencia psíquica. Estamos ante una clara depresión por agotamiento.

Ahí tenemos, deprimido y sin esperanza, al siervo a quien Dios había confiado una misión muy especial: conducir al pueblo por el desierto, un desierto tan literal como metafórico. La desobediencia del pueblo había agotado la paciencia y la capacidad de resistencia de Moisés hasta llevarle a una depresión profunda.

## La respuesta de Dios

Llegados a este punto debemos examinar un aspecto crucial del pasaje que es también clave para un adecuado tratamiento del deprimido: ¿Cómo actúa Dios? Veamos la respuesta que le da a Moisés:

*«Reúneme setenta varones de los ancianos de Israel, que tú sabes que son ancianos del pueblo y sus principales. Y tráelos a la puerta del Tabernáculo y esperen allí contigo. Y yo descenderé y hablaré allí contigo y tomaré del espíritu que está en ti y pondré en ellos. Y llevarán contigo la carga del pueblo, y no la llevarás tú solo.» (Nm. 11:16-17)*

En el momento más necesario, cuando Moisés no puede más y desea la muerte, surge la palabra balsámica del médico supremo. Dios sabía bien la causa del estado de Moisés y la respuesta viene de la manera más adecuada. En la forma de actuar del Señor hay tres aspectos que queremos destacar. Dios le provee a Moisés de las tres cosas que más necesitaba:

### Comprensión

Dios no censura a Moisés por su depresión ni le trata ásperamente; ni una palabra de reproche sale de la boca del Señor. La comprensión sustituye a la reprobación. Dios se nos presenta como maestro de la simpatía hacia el atribulado. Lo que menos necesitaba Moisés en aquel momento eran palabras de reproche. A nosotros, humanamente, nos podría parecer que Moisés merecía algún tipo de corrección. Pero el «Señor es lento para la ira y grande en misericordia» (Sal. 86:15). Esta respuesta de Dios constituye una iluminadora advertencia para los que se apresuran a emitir juicios condenatorios o gestos de desaprobación cuando ven a un hermano como «caña cascada o pábilo que humea» (Is. 42:3). Si queremos parecernos a nuestro Maestro, haremos bien en imitarle: la misericordia, la comprensión y la simpatía deben abundar mucho más que el juicio severo, la reprobación o la condenación hacia el que sufre.

### Ayuda práctica

Dios provee una salida. La respuesta de Dios no se limita a comprender a su siervo deprimido, sino que es sumamente práctica. Le proporciona la ayuda más asequible para que Moisés pueda salir de la depresión. El estado emocional de Moisés era muy parecido a una ciudad asediada por el enemigo. Lo más urgente es encontrar una salida que alivie este cerco. Observemos que Dios no le da una «solución» instantánea, de manera que el problema desaparezca de forma mágica. No olvidemos que la palabra solución no aparece en la Biblia ni una sola vez. En cambio sí se nos promete que «fiel es Dios que no permitirá que seáis probados más allá de lo que podéis soportar, sino que juntamente con la prueba dará también la salida» (1 Co. 10:13). Dios no cambió a Moisés por otro líder ni siquiera le dio oportunidad para un tiempo de descanso. El pueblo siguió siendo conflictivo; el peso de la dirección seguía estando allí. Pero algo muy importante sí cambió: Dios le dio la salida precisa, le proporcionó los instrumentos adecuados para afrontar la situación: «Setenta ancianos del pueblo llevarán la carga contigo y no la llevarás tú solo». Dios provee la salida adecuada en el momento adecuado.

### Estímulo para su autoestima

Queda claro que Dios no consideró un pecado la depresión de Moisés. Si hubiese sido así, Dios le habría apartado de tan estratégica responsabilidad. Lejos de ello, le reafirmó en su tarea con una frase luminosa y terapéutica: «..y tomaré del espíritu que está en ti, y pondré en ellos» (Nm. 11:17). Una vez más Dios se nos revela como un exquisito conocedor de la mente humana.

¿No se había quejado Moisés de que Dios le trataba mal y de que casi le había desechado? (Nm. 11:11). La autoestima de Moisés, tan deteriorada, necesitaba una buena dosis de renovación. La frase «tomaré del espíritu que está en ti y pondré en ellos» implicaba dos grandes estímulos: por un lado, Dios no se había olvidado de Moisés, su espíritu estaba todavía presente en el líder del pueblo. Por otro lado, ¡Dios no podía insuflar un espíritu alicaído y débil en los otros ancianos! La lógica de Dios se hace aplastante: «Moisés, sigo creyendo y confiando en ti» es el mensaje claro que Dios le transmite con su decisión. Moisés estaba en depresión, pero era capaz de entender este mensaje: «si Dios toma de mi espíritu para darlo a otros, señal de que no debo ser tan desastre...».

El trato amoroso y delicado de Dios surtió efecto. Moisés pudo salir del valle oscuro de la depresión. Los acontecimientos posteriores de su vida nos muestran que esta crisis no fue estéril. Sin duda Moisés pudo aprender valiosas lecciones de esta dolorosa experiencia. El autor de Hebreos (He. 11:26-27) nos revela dos de los grandes secretos de la fe de Moisés:

*«Tenía la mirada puesta en el galardón»  
«Se sostuvo como viendo al Invisible»*

Esta doble expresión de la fe de Moisés es la columna que le permitió asirse de Dios en la hora oscura de su depresión. Es la misma columna que todo creyente tiene a su alcance.

*Dr. Pablo Martínez Vila*

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>)