



FACULTAD
TEOLÓGICA BÍBLICA BAUTISTA

CURSO TEOLÓGICO PASTORAL MISIONERO

TESIS

Ovejas turbadas y abatidas

¿Es la Iglesia o la Psicología la responsable de su restauración?

Alumna: Dominique Barros

Tutora: Alejandra Lomovasky

2° Semestre 2016

Índice

Agradecimientos	2
Propósito	4
Introducción	5
Bosquejo	7
Base Bíblica	9
Base Teológica	29
Base Histórica	41
Desarrollo	58
Aplicación	100
Conclusión	105
Bibliografía	107

Agradecimientos

Creo que pensar en nombrar a todas aquellas personas que merecen su debido agradecimiento es algo difícil. Dios puso un gran número de personas que fueron parte de este trabajo, desde aquella que hacía mis revisiones semanales a la que tan solo me hizo una pregunta que dieran vueltas en mi mente e hicieron que mi trabajo fuera mucho más completo.

Agradezco a mi futuro esposo quien estuvo conmigo desde un principio ayudándome a “pulir” lo que finalmente sería el objetivo de esta tesis. Gracias por sus aportes médicos que fueron muy valiosos para el desarrollo de esta tesis. Gracias por contenerme cuando estuve confundida y sin saber por dónde empezar para decir algo claro y significativo. Gracias por su ayuda en las ediciones de mis escritos. Y, finalmente, por su gran amor por mí y llevarme siempre a pensar en el incomparable valor de aquella Cruz.

Agradezco el apoyo incondicional de mi familia, por su atención al exponer lo que iba entendiendo al ir avanzando en la exposición de mis ideas para este trabajo, gracias por sus preguntas comunes pero no por eso poco valiosas. Gracias por su amor y compañía.

Gracia a Alejandra Lomovasky, mi tutora, por hacerme pensar nuevamente en lo importante en cuanto a este tema, no quitar la mirada de Cristo. Gracias por su ayuda en medio de mis dudas. Por cada historia personal que aportó significativamente al punto central de esta investigación. Agradecida estoy por cada conversación en las que compartimos vivencia e ideas.

Gracias a mi querida hermana Jacqueline Monardez quien fue una hermosa compañía desde que Dios me trajo de vuelta al redil. Gracias por aquella tarde en la que me dio de su tiempo para descartar otros temas y finalmente elegir lo que en un principio fue lo que dio paso a lo que hoy estoy exponiendo.

Gracias a mi pastor Víctor Velozo quien me ayudó en gran manera a resolver mis dudas en el proceso de corrección y preparación de mi defensa de tesis. Gracias por compartir de su sabiduría, experiencia y ejemplo.

Gracias a cada hermano que aportó con literatura para hacer de mi investigación un estudio mucho más completo y fundado en buenos escritores. Gracias a los hermanos que ayudaron de diferentes formas y en diferentes etapas de este trabajo durante meses.

Y, por último, pero en lo absoluto menos importante, agradezco a mi Señor. Quien trabajó en mi vida personal primeramente para luego decidir estudiar este tema que por muchos fue criticado y a veces desvalorado. Gracias a Dios por su trato conmigo, por su infinita misericordia y bondad al permitirme a mí, sin yo merecerlo, tocar un tema tan delicado e importante como éste. Solo él y yo sabemos cuánto toca a mi vida en especial, agradezco emocionada su plan perfecto preparado de antemano para mi vida. Un plan que jamás antes podría haber imaginado. Dios es bueno todo el tiempo. Bueno y fiel es mi Dios.

Propósito

Antes de mencionar los propósitos de esta tesis es necesario delimitar el tema de la investigación. Esta no tiene como fin estudiar el significado ni el rol que la iglesia debe cumplir en cada padecimiento o enfermedad (ej. ansiedad, alzheimer, etc.) del creyente, sino enfocarse exclusivamente en la depresión. Además, esta tesis no busca exponer todos los pasajes bíblicos que puedan ser de utilidad a la hora de aconsejar a un creyente deprimido, sino que primeramente dejar en claro, a través de pasajes bíblicos, que la función de aconsejar la debe asumir la iglesia porque esta es la voluntad de Dios. Por otra parte, este estudio tampoco se enfoca en un tema que es bastante vinculado a la depresión, el suicidio.

Por lo tanto, uno de los objetivos de esta tesis es demostrar que efectivamente el creyente puede padecer de depresión, entendiendo que el pecado no siempre será la causa. Y como objetivo principal ser de ayuda a las iglesias al aclarar quién es el responsable a la hora de ayudar al creyente. Además, de animarla a entender más acerca de este tema que muchas veces es mirado desde lejos, pero a la hora de vivirlo de cerca existe mucha ignorancia.

Introducción

En la actualidad la depresión es considerada una enfermedad que debe ser tratada. De hecho, ya es un tema muy común y ha sido diagnosticada a muchas personas no importando su estrato social, país, edad, etc. Es por esto que los profesionales tratan de investigar la causa real de esta "patología", llegando incluso a encontrar posibles causas en el proceso químico del cerebro del ser humano. Sin embargo, los médicos, a través de sus estudios e investigaciones, aún no consiguen asegurar la causa de este padecimiento. Es por esto que los intentos para dar soluciones, muchas veces resultan ser infructuosos, porque al no conocer bien el origen erran también en el tratamiento. Lamentablemente, a causa de esto muchos afectados pasan toda su vida en terapias e ingiriendo fármacos que no los mejoran e incluso a veces empeoran su estado. ¿El creyente debe pasar por estas mismas situaciones? ¿Cuáles son realmente las causas de la depresión en un cristiano? ¿La solución está en la ayuda psiquiátrica o psicológica? ¿El pastor debe estar preparado para solucionar este tipo de problemas? ¿El creyente puede pedir ayuda tanto de su pastor como de un psicólogo cristiano? Preguntas como estas son las que se pretenden responder en base a esta investigación.

En esta tesis se estudiarán dos aspectos principales que giran en torno a la depresión: la perspectiva secular y la cristiana. En primera instancia se estudiarán a grandes rasgos las definiciones y perspectivas de los profesionales acerca de la depresión, sus factores de riesgo y tratamientos. Y, por otro lado, en cuanto a la perspectiva cristiana, se mostrarán otras causas, específicamente las espirituales. Se explicará el rol y la responsabilidad de la iglesia, apoyado por ciertos pasajes claves en la base bíblica, cómo se involucra la depresión en las diez doctrinas principales, posteriormente, se expondrá el desarrollo del estudio secular acerca de la depresión y, por otra parte, algunos pensamientos del grupo de creyentes fieles que llegaron a ser la Primera

Escuela Protestante de Consejería bíblica, los puritanos. Más adelante, se relatan dos breves biografías de creyentes que sufrieron depresión. Además, se explica brevemente dos posiciones importantes dentro de la iglesia, como lo son la psicología cristiana y la consejería noutética. Finalizando con la postura personal del estudiante y una guía práctica básica para ser utilizada dentro de la iglesia.

Bosquejo

I. Base Bíblica

1.1 Responsabilidad del pastor

1.1.1 Ejemplo para el pastor – Salmo 23

1.1.2 Pastor responsables del cuidado de las ovejas – 1 Pedro 5.1- 4

1.2 Responsabilidad de los hermanos

1.2.1 Los hermanos deben y pueden estar capacitados para aconsejar – Romanos 15.14

1.2.2 Los hermanos deben estar dispuestos a aconsejar – 1 Tesalonicenses 5.14

II. Base Teológica

2.1 Bibliología: Las Escrituras son suficientes para restaurar al creyente deprimido

2.2 Neumatología: El creyente deprimido puede tener gozo

2.3 Antropología: El cuerpo y alma del creyente deprimido

2.4 Hamarteología: Participación del pecado en el creyente deprimido

2.5 Angelología: Satanás puede influenciar al creyente y deprimirlo

2.6 Cristología: Jesús entiende las aflicciones del creyente

2.7 Teología Propia: Dios sigue siendo fiel con el creyente deprimido

2.8 Soteriología: El creyente deprimido debe santificarse en la práctica

2.9 Eclesiología: La responsabilidad de la iglesia con las ovejas deprimidas

2.10 Escatología: Estar en la presencia de Cristo es la esperanza.

III. Base histórica

3.1 Estudios seculares acerca de la depresión

3.2 Puritanos y su estudio formal de los problemas espirituales

3.3 Casos de creyentes con depresión en la historia

IV. Desarrollo

4.1 Definición de depresión

4.2 Estadísticas mundiales y nacionales

4.3 Perspectiva psiquiátrica

4.4 Perspectiva psicológica

4.5 Algunos factores de riesgo o condicionantes

4.5.1 Genética

4.5.2 Enfermedad

4.5.3 Medicación

4.5.4 Circunstancial

4.6 Algunos tratamientos seculares actuales

4.7 La Iglesia y la depresión

4.8 Causas espirituales que originan la depresión

4.9 Casos bíblicos de depresión

4.10 Escuelas de consejería

4.11 Postura personal

I. Base Bíblica

El objetivo de los siguientes versículos es funcionar como base bíblica de la siguiente argumentación: El hermano que padece depresión, no importando cuál sea su causa, puede estar seguro de que puede y debe pedir ayuda dentro de la iglesia, incluso idealmente dentro de su iglesia local, ya que, ésta debe estar preparada para enfrentar dicha situación:

1. Responsabilidad del pastor

- Los pastores cuentan con el ejemplo perfecto de pastor, Jesucristo - Salmo 23
- Los pastores son los responsables ante Dios por el bienestar de las ovejas - 1 Pedro 5.1- 4

2 Responsabilidad de los hermanos

- Los hermanos deben y pueden estar capacitados - Romanos 15.14
- Los hermanos deben estar dispuestos a aconsejar - 1 Tesalonicenses 5.14

A continuación, se explicará en detalle cada pasaje con el objetivo de argumentar bíblicamente la tesis anteriormente mencionada.

1.1 Responsabilidad del pastor

1.1.1 Los pastores cuentan con el ejemplo perfecto de pastor, Jesucristo

Salmo23

Jehová es mi pastor; nada me faltará.

En lugares de delicados pastos me hará descansar;

Junto a aguas de reposo me pastoreará.

*Confortará mi alma;
Me guiará por sendas de justicia por amor de su nombre.
Aunque ande en valle de sombra de muerte,
No temeré mal alguno, porque tú estarás conmigo;
Tu vara y tu cayado me infundirán aliento.
Aderezas mesa delante de mí en presencia de mis angustiadores;
Unges mi cabeza con aceite; mi copa está rebosando.
Ciertamente el bien y la misericordia me seguirán todos los días de mi vida,
Y en la casa de Jehová moraré por largos días*

Este es un Salmo de confianza que pertenece al Libro I del salterio. Su autoría pertenece a David y deja en clara evidencia la descripción de Jehová como Pastor. David está considerando a Dios mismo como un modelo perfecto de Pastor como guía de todo un pueblo, ilustrado en un pastor de ovejas. Este es un ejemplo digno de imitar por todos aquellos hombres que Dios ha escogido para estar al frente de una congregación. A continuación, un bosquejo del Salmo para dar más claridad a la posterior explicación y estudio de éste.

- v. 1-3 Jehová, el Pastor que conforta y guía.
- v. 4 Manifestación de confianza del salmista en tiempos de angustia.
- v. 5-6 Jehová, el Pastor que alimenta y consuela.

En el comienzo del salmo, David utiliza el nombre "Jehová" o "Yahvé", nombre personal de Dios para el pueblo de Israel, que se utiliza alrededor de 272 veces en el libro I, en comparación a Elohim que solo se utiliza 15 veces en este libro. Este nombre indica autosuficiencia perfecta y absoluta. Por lo tanto, él no necesita de nadie para sentirse protegido, más bien son las personas las que dependen y requieren de él en todo. Como muy bien lo menciona F.B Meyer en su libro "El salmo del pastor" "Jehová significa el Viviente, el Ser que por sí mismo existe, el YO SOY. El que era, y es, y ha de venir; que habita en la eternidad; que

tiene vida en sí mismo. Toda otra vida, desde los afidianos en el pétalo de la rosa hasta el arcángel ante el trono, es dependiente y derivada. Todas las demás se gastan y cambian y envejecen; sólo él es inmutable. Todas las otras son fuegos, a quienes Él presta combustible; solo El se sustenta por Sí mismo. Este Ser poderoso es nuestro Pastor"¹. Luego, Jehová es llamado "mi" pastor lo que trasmite la relación personal e íntima que el salmista tenía con Dios. La primera vez que Dios fue llamado "pastor" fue en boca de Jacob, quien también era un pastor, en Génesis 49.24. Jacob sabía lo que ese término significaba al definirlo con ese nombre. No solo Jacob lo sabía, sino que también David al ejercer el mismo oficio (1S. 17.15, 34; Sal. 78.70, 71). El pastor del oriente en los tiempos antiguos se caracterizaba por su cuidado sacrificado hacia sus ovejas. Él convivía con ellas día y noche, en cualquier época del año, ya sea, con calor intenso o bajo el rocío de la noche. En la mañana saca a su rebaño del lugar cercado donde lo resguarda durante la noche para llevarlo a los verdes pastos, también lo conduce a los ríos para que puedan saciar su sed mientras él no cesa de supervisarlas en caso de caer o del ataque de alguna bestia. Si alguno de las ovejas está débil o cansada la toma y lleva en sus brazos y si alguna se desvía del camino es capaz de dejar a todas las demás mientras va en busca de la que ha perdido (Lc. 15.4-6). No como el que no es realmente su pastor y está con ellas solo por el salario y huye al primer peligro en el que su vida podría verse vista en riesgo. Jehová, es el verdadero pastor del pueblo de Israel y llega a ser una hermosa ilustración totalmente relacionada a la entrega total de Cristo, hasta la muerte, por la Iglesia, de hecho él mismo en el Nuevo Testamento se hace llamar "el buen pastor" (Jn. 10.11). Por esto mismo el salmista agrega "nada me faltará", es decir, que las ovejas y más bien los hijos de Dios tienen justo lo que necesitan, no más ni menos porque él sabe qué es lo que necesita, como se traduce en la versión en la "versificación de Arturo Capdevila" "Jehová, que es mi Pastor,

¹ F.B. Meyer, *El salmo del pastor*, ed. Casa Bautista de Publicaciones, 1928.

sabr  llevarme", dando entender que la segunda parte es consecuencia de la primera. Los hebreos entendían el concepto de persona como un ente completo, por lo tanto, entendieron también que Dios se encargará de ellos de manera integral abarcando todas sus necesidades.

En el versículo 2 se describe un lugar "delicados pastos" esta última palabra viene del latín *pastus* que significa "acción de pastar, sustentar, alimentar. La fertilidad expresa la posibilidad de riqueza, abundancia, provisión, alimento...una región espaciosa, tranquila y comfortable"². Mientras que "aguas de reposo" significa aguas de "descanso o quietud". El pastor es el que dirige a sus ovejas a este lugar de paz y tranquilidad donde pueden ser alimentadas y hallar descanso. Así mismo ocurre con Dios y sus hijos, él es único que puede dirigir a sus hijos a un lugar donde pueden ser aliviados y alimentados al encontrar el gozo que necesitan. Estar en su presencia es lo que permite que las personas encuentren paz para sus almas. Este versículo termina con un verbo que puede ser reemplazado por "conducir" además se encuentra en futuro, por lo que se puede comparar con Apocalipsis 7.17 donde dice que cuando los creyentes est n cara a cara con el Señor van a seguir siendo conducidos por él eternamente.

En el versículo 3 el salmista comienza con el verbo "confortar" que se refiere a restaurar o reparar. Toda la frase "confortar  mi alma" significa que "Dios toma a alguien exhausto o triste y le inyecta una nueva dinámica. La idea no es tanto que alguien est  vagando o resbalando en el pecado sino que est  cansado, preocupado y/o ansioso. El Señor reanima y vuelve el vigor a esas personas, alent ndolas, anim ndolas a un nuevo esfuerzo y llenando sus vidas con un gozo renovado"³. Más adelante el verbo "guiar" se refiere a que Dios dirige el camino del creyente, por lo tanto, para conseguir todo lo anteriormente mencionado se logra cuando éste se dispone a ser guiado por Dios. El Señor no guía por cualquier camino, sino por la senda de justicia que se

² Eduardo Nelson G. *Comentario Mundo Hispano - Tomo 8, Salmos*, ed. Mundo Hispano, 1997, p. 126.

³ Fred M. Wood, *Salmos: cantos de vida*, ed. Casa Bautista de publicaciones, 1984, p. 88.

refiere a una dirección correcta y sana siendo instruido a través de su Palabra. Y "por amor de su nombre" apunta a que por causa de sí mismo y su Palabra él debe cumplirlo. Dios es fiel a lo que promete y no puede negarse a sí mismo (2Ti. 2.13).

En esta parte del salmo, David manifiesta su confianza aunque se encuentre en una situación que parece ser terrible, "valle de sombra o de muerte" es una frase poética, no se centra en el aspecto literal de la muerte, sino que en el significado de la sombra que denota lo irreal de la muerte. Más bien aquí la palabra "muerte" habla de "profunda oscuridad". El salmista declara que no temerá, sino que va a confiar como lo menciona Arturo Capdevila en su versificación del Salmo 23 "hasta en valle de sombra o ya de muerte, será muy grande la confianza mía". Con todo éste sigue siendo un sendero guiado por el Pastor que ya no se encuentra al frente guiando al rebaño, sino que al lado acompañando y el salmista se refiere a él con un "tú" que refleja aún más cercanía "no temeré mal alguno porque tú estarás conmigo". Aunque en el hebreo dice literalmente "tú conmigo" dando a entender una acción permanente a través del tiempo. Y no estará solamente acompañando, sino que será parte activa de este caminar en medio de la oscuridad. Por lo tanto, se puede concluir que el pastor va a permitir que a veces su oveja ande por ese valle. Este pastor posee una vara y un cayado. Aunque algunos eruditos creen que el salmista usó dos sinónimos para referirse a un solo elemento: el cayado. También es probable que sean dos elementos diferentes. El cayado que era un palo inclinado y curvo de un lado que amarraba a su cintura y servía como gancho para atraer a las ovejas y también para defenderse a sí mismo y al rebaño de las bestias. Y la vara que era un palo más largo con varias curvaturas en un extremo que utiliza el pastor para conducir a las ovejas y apoyarse él mismo en el suelo y descansar. Ambos elementos inspiran confianza. Dios es el único que permanece al lado protegiendo, guiando y disciplinando a su hijo en medio de cualquier circunstancia. Este pastor disciplina y restaura por

amor a sus ovejas.

En el versículo 5 el salmista deja su ilustración del pastor y sus ovejas para enfocarse en un escenario mucho más íntimo, como menciona F.B Meyer, al tratar de interpretar esta sección, "soy más que la oveja de Jehová: soy su huésped"⁴. La palabra "aderezar" significa preparar, es decir, Jehová prepara la mesa con deliciosos alimentos para esperar a su invitado. En esta porción del Salmo, Jehová resulta ser el anfitrión de este banquete. "En los tiempos antiguos un anfitrión consideraba una obligación sagrada garantizar la seguridad de su huésped"⁵. Y como continúa el salmo "en presencia de mis angustiadores" que puede ser traducido como "enemigos" o "adversarios" como era el contexto que David estaba viviendo. Por lo tanto, a pesar de que el peligro está a la puerta puede estar confiado en que está con Dios, ya que, él es capaz de alimentar y cuidar a su hijo en medio de la angustia que está padeciendo por causa de sus angustiadores. Más adelante la oración "unges mi cabeza en aceite" muestra la tradición que tenía el dueño de casa de "ungir" que se refiere a aplicar un unguento o perfume sobre la cabeza del invitado manifestando el gozo de tenerle en su hogar. David es recibido con gozo a estar en la presencia del Señor. Luego, la expresión que le sigue da a entender a abundancia y prosperidad, Jehová llena de bendiciones las vidas de quienes han creído en él. Los banquetes siempre dan alusión a festejo por algún motivo de alegría como lo fue el regreso del hijo pródigo (Lc. 15.21-24). Así es como Dios se goza al ver a sus hijos tranquilos, descansando y confiando en él, gozándose en él aun en tiempos difíciles.

Finalmente, el último versículo termina con una gran seguridad transmitida por el salmista. Incluso, deja los pensamientos acerca de una profunda oscuridad o de sus enemigos para poner toda su atención a todas las bendiciones y privilegios que se gozan al ser hijo de Dios. El

⁴ F.B. Meyer, *El salmo del pastor*, ed. Casa Bautista de Publicaciones, 1928, p.113.

⁵ Fred M. Wood, *Salmos: cantos de vida*, ed. Casa Bautista de publicaciones, 1984, p.91.

bien y el favor de Dios no debe ser conseguidos por el creyente requiriendo de un gran esfuerzo para conseguirlo de hecho dice que estas cosas lo perseguirán, por lo tanto, es algo que va inmerso en la relación entre Dios y el creyentes. Y no solo por un tiempo limitado, sino que durante toda la vida del creyente, incluso más allá de la muerte (Ro. 8.35, 38-39). El bien y el amor son ilimitadas e incondicionales para él (Sal. 136.1). Cuando se refiere a "la casa de Jehová" puede indicar el santuario, la Tierra Prometida, sin embargo, todas dan a entender que el objetivo final es la comunión permanente con el Señor. En los tiempos buenos y malos él siempre gozará de su pastor y anfitrión.

Es en el Salmo 23 donde es posible encontrar el mejor ejemplo de pastor: el que sustenta, provee, da descanso, restaura, consuela, guía, acompaña incondicionalmente, protege, disciplina, recibe con gozo, llena de bendiciones, es bueno y misericordioso para siempre. Pero mucho más allá de todo eso es que fue capaz de dar su vida y entregarlo todo por sus ovejas. Ese es el incomparable pastor. Sin embargo, él lo ha dejado en su Palabra para ser imitado fundamentalmente por los pastores terrenales. Claramente, ellos no pueden igualarse al Pastor de pastores, pero sí deben esforzarse y ser diligentes en seguir su maravilloso ejemplo con el rebaño que Dios ha puesto a su cargo que muchas veces estará pasando por ese valle en el que necesitan de dirección y consejo.

1.1.2. Los pastores son los responsables ante Dios por el bienestar de las ovejas

1Pedro 5.1- 4

Ruego a los ancianos que están entre vosotros, yo anciano también con ellos, y testigo de los padecimientos de Cristo, que soy también participante de la gloria que será revelada: Apacentad

la grey de Dios que está entre vosotros, cuidando de ella, no por fuerza, sino voluntariamente; no por ganancia deshonesta, sino con ánimo pronto; no como teniendo señorío sobre los que están a vuestro cuidado, sino siendo ejemplos de la grey. Y cuando aparezca el Príncipe de los pastores, vosotros recibiréis la corona incorruptible de gloria.

En las Escrituras Dios deja claro quién es el responsable de cuidar las almas de sus hijos. Esta labor recae principalmente sobre los pastores. Uno de los pasajes que lo evidencia es 1 Pedro 5.1-4. Esta epístola fue escrita por el Apóstol Pedro, entre el 62 y 63 d.C., quien estuvo cara a cara con Jesucristo durante tres años como su discípulo junto a otros once hombres, siendo partícipe de su ministerio y testigo de prácticamente todos los sufrimientos que padeció hasta la muerte, de hecho en el pasaje a estudiar lo menciona, "yo...testigo de los padecimientos de Cristo". El contexto de esta carta precisamente tiene que ver con lo que él menciona probablemente de manera intencional, ya que, los destinatarios eran creyentes que estaban siendo perseguidos y maltratados por Nerón quien odiaba a los cristianos. Por lo que claramente provocaba en ellos dolor, incertidumbre, confusión, preocupación, temor y en general un desgaste emocional. Precisamente por esta razón, Pedro decide escribirles para animarles y darles a entender que esto no escapa de la soberanía de Dios, sino que de hecho a través de esas pruebas era posible madurar y glorificar a Cristo con sus vidas. En el capítulo 5 en particular Pedro se dirige a los pastores y les deja algunos mandatos que deben seguir. A continuación un estudio inductivo de este pasaje para su mayor comprensión.

A continuación, un bosquejo de 1 Pedro 5.1-4 para dar más claridad a la posterior explicación y estudio de éste:

v.1 Pedro como anciano y testigo de los padecimientos de Cristo

v. 2-3 Indicaciones para los ancianos

v. 4 Animarlos con la recompensa de Cristo

En el versículo 1 algunos manuscritos antiguos comienza con un "por eso" dando a entender que el capítulo 5 está ligado al 4, considerando que éste habla de los sufrimientos entonces es posible concluir que Pedro asume que la responsabilidad de los pastores es clave en dicha situación para cuidar y animar a la congregación. Luego, sigue con el verbo "rogar" que denota una exhortación hacia los ancianos. La palabra "anciano" en el texto original es *presbuteroi* que habla del cargo de pastor u obispo que son términos intercambiables en otros pasajes de las Escrituras. La labor del pastor era como bien fue dicho por Simon J. Kistemaker en su comentario a Pedro "los apóstoles encargaban a los ancianos que diesen cuidado espiritual a los miembros de la iglesia enseñando y predicando la Palabra..."⁶. Pedro también era pastor y por eso se incluía entre ellos, jamás les hizo pensar que él era más importante o con un cargo más alto, de hecho sabía que la iglesia le pertenece a Dios como lo dice en el versículo 2 y que por tanto él era uno más de ellos, luego menciona la frase "y testigo de los padecimientos de Cristo" en la que manifiesta su entendimiento del mayor sufrimiento que lo había vivido Cristo, por tanto, podía entender cómo se sentían los destinatarios porque él mismo está sufriendo también por causa de Cristo. La palabra "testigo" otros también lo entienden como el que "proclama" o "anuncia" así como se menciona en Lc. 24. 45-48 y Hch. 1.8. Por lo tanto, también se puede interpretar que Pedro es quien proclama el mensaje de salvación. En la frase siguiente con la que termina el versículo uno Pedro habla de "la gloria venidera". Si alguien podía hablar de gloria ese era este apóstol. Fue Pedro junto a Juan y Jacobo quienes vieron la transfiguración de Jesús (Mt. 17.2; Jn.

⁶ Simon J. Kistemaker , *Comentario al Nuevo Testamento: 1 y 2 Pedro/Judas*, ed. Libros Desafío, 1994, p. 220.

1.14; 2.11). Sabía que ya eran participantes de esa gloria como lo menciona también en el capítulo 4 versículo 13 donde enlaza ambas cosas opuestas pero unidas a la vez, tanto el padecimiento como el gozo de la gloria que se acercaba. Esta gloria era estar en la presencia del Señor sin ya ser esclavos del pecado ni padeciendo sufrimientos con un gozo eterno alabándole para siempre.

En el versículo 2, Pedro exhorta a los pastores a "apacentar la grey de Dios". Posiblemente al mencionar estas palabras Pedro tenía en su mente la imagen de Cristo cuando le encargaba el cuidado de sus ovejas, mencionándolo 3 veces y si es posible detenerse en esa escena un momento, Jesús le estaba transmitiendo que las ovejas son seres débiles e inmaduros que necesitan de un pastor que las guíe y la regrese al redil cuando éstas se extravíen, tanto en el versículo 15 como 17 de Juan 21, Jesús habla de alimentar a las ovejas y en el 16 se refiere al rol de pastor como guía en los senderos lisos y tranquilos pero también en lo peligrosos y complejos. Si se apunta al término en particular "apacentar" éste quiere decir cuidar a las ovejas y procede del término griego *episkopountes* lo que significa "velar", "vigilar", como en He. 13.17 "Obedeced a vuestros pastores, y sujetaos a ellos; porque ellos velan por vuestras almas, como quienes han de dar cuenta..." y Samuel Pérez Millos menciona en su Comentario Exegético a Hebreos "el servicio pastoral tiene que ver con vigilancia sobre el rebaño para que este no sea molestado por los enemigos del pueblo de Dios..."⁷. Por lo tanto, este término denota protección y no solo a veces o cuando le sea posible, sino que lo más constante posible como dice la versión de las Escrituras Dios Habla Hoy "obedezcan a sus dirigentes y sométanse a ellos, porque ellos cuidan *sin descanso* de ustedes..." (énfasis añadido). Los pastores deben estar atentos a sus ovejas, en cuanto a sus necesidades o peligros por los que puedan salir dañados, probablemente este pensamiento estaba en la mente de Dios cuando guió, a través del Espíritu Santo, la escritura del libro de Proverbios en el capítulo 27 versículo 23 "Sé diligente en conocer el estado de tus ovejas, y mira con cuidado

⁷Samuel Pérez Millos, *Comentario exegético a Hebreos*, Th. M., ed. Clie, 2009, p. 842.

por tus rebaños". La tarea del pastor es constante y sacrificada porque debe tratar de imitar la conducta del Pastor de pastores. Tarea que primeramente fue encomendada por Jesús a Pedro "apacienta a mis ovejas", pero que probablemente debe ser adueñada por cada uno de los pastores que toman en serio estas palabras y obedecen el mandato de cuidar las ovejas y desvelarse por ellas. Volviendo a 1 Pedro 5. 2, el texto continúa diciendo que el pastor debe cumplir con su rol "no por fuerza, sino voluntariamente", es decir, con gozo y sin quejas y como explica Peter H. Davids "en el mundo judío el voluntario era una persona que se ponía a disposición de Dios ya fuera para ir al ejército o como sacrificio"⁸ Entonces, esto manifestaba querer obedecer el mandato de Dios aunque esto costara esfuerzo. Más adelante se menciona que el pastor no debe cumplir solo con la idea de recibir dinero a cambio o como dicen las Escrituras "no por ganancias deshonestas", sino que hacerlo con un verdadero deseo y hacerlo con gusto.

Y comienza el versículo 3 diciendo "no como teniendo señorío", éste último término en el griego es *katakyrieuontes* que significa "sojuzgar" o "dominar", probablemente para el contexto en el que se encontraba este tipo de gobierno dominante y abusador se les hacía bastante familiar. Sin embargo, Pedro no quiere que los pastores sigan ese ejemplo, sino que ellos mismos sean un buen ejemplo ante la iglesia, de hecho en otra porción de las Escrituras es posible ver que el autor de Hebreos está animando a los hermanos a seguir el ejemplo del pastor al ver su buen comportamiento, "Acordaos de vuestros pastores, que os hablaron la Palabra de Dios; considerad cuál haya sido el resultado de su conducta, e imitad su fe" (13.7).

El pasaje a analizar termina hablando del final, cuando Jesús, que es el Príncipe de los pastores, es decir, el jefe de los pastores venga va a recompensar y dar un reconocimiento a todos los pastores por su gran labor, ya que, éstos fueron responsables ante él por la vida de las ovejas.

A lo largo de estos pasajes y de las Escrituras es posible darse cuenta que Cristo

⁸ Peter H. Davids, *La primera epístola de Pedro*, ed. Clie, 2004, p. 235.

encomendó la vida de sus hijos en manos de creyentes responsables. El los llamó pastores, ancianos u obispos. Ellos son los que deben dar cuenta ante Dios según cómo hayan cumplido su labor. En el Salmo 23 Dios les deja el ejemplo perfecto que es Jesús para que los pastores tengan un modelo para imitar. En ninguna parte de las Escrituras se indica que el cuidado, dirección y alimentación de los creyentes esté en manos de los incrédulos, de hecho, Dios mismo no desea que sus hijos tengan parte con ellos (Ef. 5.6-10) ni mucho menos sigan sus consejos (Sal. 1.1-2; Pr. 11.14; 12.15). Por más "entendido" que éste sea se basa en sabiduría humana, alejada de Dios, es por eso que la única herramienta que el pastor debe usar a la hora de guiar o aconsejar son las Escrituras. Por lo tanto, la iglesia es la única entidad y específicamente los pastores los únicos a los que Dios ha dejado la responsabilidad de guiar y aconsejar. Entendiendo también que los hermanos deben cumplir con una función (esto se verá más adelante). No hay personas más competentes que los pastores para cuidar la vida de los creyentes, primero porque fueron escogidos por voluntad de Dios y segundo porque son los que utilizan el método correcto, las Escrituras, el único libro capaz de examinar el corazón de la persona y entender cuál es la raíz de sus problemas y cumplir su propósito (Is. 55.8-11).

1.2 Responsabilidad de los hermanos

1.2.1 Los hermanos pueden y deben estar capacitados: llenos de todo conocimiento y bondad

Romanos 15.14

Pero estoy seguro de vosotros, hermanos míos, de que vosotros mismos estáis llenos de bondad, llenos de todo conocimiento, de tal manera que podéis amonestaros los unos a los otros.

Esta carta fue escrita por el apóstol Pablo, alrededor del año 58 en medio de todos sus viajes misioneros, hablando del Evangelio y visitando iglesias ya formadas para ministrar y en ciertos casos a aclarar ciertos puntos necesarios para la edificación y madurez de los hermanos. Probablemente, escribió Romanos durante su tercer viaje misionero (Hch. 18.23-21.16) específicamente en Corinto.

La iglesia de los romanos estaba compuesta tanto de gentiles como de judíos. Y la unidad era un punto importante que Pablo recalca en este pasaje. Esto es lo que se necesita en una iglesia y se traduce en las actitudes que debe tener los hermanos fuertes con los débiles.

El contexto específico de Romanos 15 es que en la iglesia estaban formándose dos grupos de hermanos: uno eran los que Pablo llama los "fuerte" que al parecer tenían más conocimiento y por lo tanto sabían que en el Señor eran libres para hacer muchas cosas mientras se hicieran para la gloria de Dios. Por otro lado, los llamados "débiles" (posiblemente neófitos) se limitaban a hacerlas como en este caso en comer algunos alimentos que les parecían impuros porque creían que pecaban si lo hacían. Este capítulo está totalmente ligado al capítulo 14 enfatizando en el hecho de que se debe buscar la paz y la edificación y esto sobre todo de parte de los más fuertes que también se puede traducir como "capaces" o "los que estamos plenamente convencidos de lo que hacemos" que tenían el deber de "soportar" del término griego *bastazo* que se refiere a "levantar y llevar una carga" como alguien que lleva un peso sobre sus hombros o como explica Calvino en su comentario a Romanos "sostener a los débiles para que estos no se desalienten y pierdan la serenidad de alguna forma. Porque si Dios les ha concedido una sabiduría más alta y abundante es para que las destinen enseñando a los sencillos e ignorantes, lo mismo que cuando El fortalece y afirma a algunos..."⁹. Esto también tiene relación con otro caso en las Escrituras como Gálatas 6.1 donde Pablo anima a los hermanos a "sobrellevad unos las cargas de los otros". Pablo

⁹ *Comentario Juan Calvino a la epístola a los Romanos*, ed. Publicaciones de la Fuente, 1961, p. 365.

les menciona que una manera práctica de edificar a los hermanos es no pensar en agradarse a sí mismo, sino que buscar agradar al hermano y menciona el mejor ejemplo que es Jesucristo muriendo por la humanidad.

A continuación, un bosquejo de Romanos 15.1-14 y un estudio del versículo 14 con el propósito de mostrar que el creyente también puede estar capacitado en el aconsejamiento al hermano que está sufriendo depresión.

v. 1-2 Agradar al prójimo.

v. 3-7 Siguiendo el ejemplo de Cristo.

v. 8-12 Testimonio de las Escrituras de la obra de Cristo a los gentiles.

v. 13 Deseos de Pablo de que los romanos sean llenos de paz y gozo en el creer.

v. 14 Los romanos capacitados para exhortarse mutuamente.

El versículo 14 comienza diciendo "estoy seguro" que viene del término griego *pépeismai* que quiere decir "persuadir" y según la forma en que está conjugado quiere decir que antes fue persuadido y que continúa estándolo y también puede ser traducido como "convencido". De que los hermanos están llenos de bondad o "ricos en bondad" refiriéndose a la madurez espiritual en cuanto a su generosidad de corazón y acción. Pablo en el capítulo 14 y versículos anteriores del 15 estaba mostrando una deficiencia en la iglesia acerca del trato con los débiles pero eso no significaba que ellos no estaban aptos o competentes para amonestarse mutuamente. De hecho para Pablo, ellos eran una buena iglesia y su fe estaba dando buen testimonio (1.8). Y no estaban solo capacitados por estar llenos de bondad sino que también de conocimiento y esto se refiere a sabiduría práctica y no de las cosas humanas sino que del conocimiento profundo de la verdad de

Dios basado en el Evangelio. Y este era el deseo que Pablo tenía para todas las iglesias (Col. 1.9; 2.2-3; 1Tes. 3.12), la mezcla necesaria al momento de aconsejar: bondad y conocimiento. Como menciona también Calvino "Existen dos gracias especiales que necesita poseer quien amonesta: primera, un sentimiento de humanidad, porque el que se siente llamado a exhortar y al mismo tiempo ansía ayudar con su consejo a los hermanos, debe manifestarlo por la dulzura en el rostro y en el modo de hablar; segunda, una habilidad o prudencia que le den autoridad para ser útil a los oyentes a quienes se dirige"¹⁰. Y esto no solo se puede esperar de aquellos creyentes, sino que todos los hijos de Dios pueden ser llenos de bondad y todo conocimiento porque es el Espíritu Santo quien obra en cada creyente que se somete a su guía. Con estas dos cualidades Pablo les dice que es posible amonestar correctamente a los hermanos. Amonestar viene del término griego *noutheteo* que quiere decir "animar", "advertir", "estimular a corregir lo incorrecto y exhortar a la práctica del bien" que es lo que abarca todo lo que tiene relación con la consejería. Pablo aquí no está hablando de ningún don en particular, sino que del deber de cada uno de los creyentes. Y sin necesitar de la ayuda ni siquiera de Pablo porque ellos ya estaban capacitados para amonestar a sus hermanos.

Por lo tanto, todos los creyentes pueden y deben estar capacitados para aconsejar porque aquí no se habla de una cualidad especial que Dios haya dado a algunos, sino que en este pasaje se está diciendo que todos los hijos de Dios tienen al Espíritu Santo morando en ellos, por lo que si se someten a su voluntad y poder pueden aconsejar a sus propios hermanos.

¹⁰ *Comentario Juan Calvino a la epístola a los Romanos*, ed. Publicaciones de la Fuente, 1961, p 373.

1.2.2 Los hermanos deben estar dispuestos a aconsejar a los hermanos que lo necesitan

1 Tesalonicenses 5.14

También os rogamos, hermanos, que amonestéis a los ociosos, que alentéis a los de poco ánimo, que sostengáis a los débiles, que seáis pacientes para con todos.

Esta carta fue escrita por Pablo desde Corinto luego del reporte traído por Timoteo, ya que, Pablo necesitaba saber qué estaba pasando con ellos después de que les habían visitado predicando en las sinagogas. Probablemente, esta carta fue escrito entre el año 50 y 51 d. C.

Esta iglesia había tenido un muy buen crecimiento luego de su conversión al mantenerse firmes en la fe a pesar de que la situación no era fácil (1Tes. 3.6-9). Aunque fueron un ejemplo de crecimiento estaban surgiendo ciertos conflictos que podrían impedir que este crecimiento continuara. Por ejemplo, había algunos que estaban esparciendo mentiras y calumnias acerca de Pablo y el resto de los misioneros como menciona John MacArthur en su comentario a 1 y 2 de Tesalonicenses "afirmaban que los predicadores cristianos solo estaban en esto por negocio y para tener buena reputación. Insinuaban incluso que, después de haber provocado la revuelta, los misioneros huyeron de la escena, dejando a sus conversos engañados para que ellos enfrentaran solos las consecuencias"¹¹. Otro tema delicado era el contexto cultural que rodeaba a los tesalonicenses, ellos corrían el riesgo de caer de nuevo en las antiguas costumbres. Otro conflicto era la interpretación incorrecta que le estaban dando a los hechos escatológicos provocando temor o pesar en ellos. Sin embargo, además de todo esto Pablo también quiso hablarles acerca de sus vidas como cristianos y hermanos instruyéndolos en cuanto a temas de unidad.

¹¹ John MacArthur , *Comentario del Nuevo Testamento, 1 y 2 Tes.1 y 2 Ti.. Tito*, ed. Portavoz, 2012, p. 14.

Anteriormente, en Romanos 15.14 se estudió y, por ende, estableció que los hermanos también pueden y deben estar capacitados para aconsejar a los hermanos, y no solamente es responsabilidad de los pastores. Por lo tanto, este pasaje en 1 Tesalonicenses se va a establecer la base de que los hermanos deben poner en práctica estas capacidades (bondad y conocimiento), obtenidas a través de la sumisión al poder y voluntad del Espíritu Santo, al ver a algún hermano que necesite de su ayuda.

A continuación, un bosquejo del capítulo 1Tes. 5.1-14, un estudio en su tema general y se analizará el versículo 14 el cual indica la labor de los hermanos al momento de identificar faltas o necesidades espirituales de otros.

- v. 1-5 Pablo diferencia el futuro de los incrédulos y los creyentes
- v. 6-11 Creyentes, sed sobrios y edificarse mutuamente.
- v. 12-13 Exhortación a reconocer a los líderes de la congregación.
- v. 14 Preocuparse unos a otros

Los hermanos en Tesalónica estaban inquietos en cuanto a cuándo sería el arrebatamiento y el día del Señor, ya que, ya habían entendido, por instrucción de Pablo, que aún no había sido la resurrección y que no estaban viviendo el tiempo de la ira de Dios. Por lo tanto, ellos ya sabían que algún día el Señor vendría a buscarlos de manera repentina pero debían entender que el cuándo no era necesario que ellos lo supieran. No obstante, sí era necesario que se animaran unos a otros a estar preparados y velar, es decir, no perder su tiempo, sino que debían "vestirse de la coraza de fe y de amor, y con la esperanza de salvación como yelmo" como lo menciona el versículo 8 (Ef. 6.14, 17). No como los incrédulos que no esperan nada y solo viven en su pecado

sin tener discernimiento. De lo que ellos debían encargarse era de ser cada vez más agradables al Señor a través de su vida individual como creyentes (v. 16-22) y también de su vida como parte de una iglesia animando y fortaleciendo a los débiles (v. 11-15).

El versículo 14 comienza con un ruego de parte de Pablo y probablemente los siervos que estaban con él. Este verbo "rogamos" viene de *parakaleo* que significa "ir junto a alguien" con la idea de ayudarlo. También traducido como "pedimos" o "exhortamos" para llamar la atención de los hermanos para ir en ayuda de otros hermanos que estuvieran necesitando de su consejo. Aunque en los versículos anteriores se estaba haciendo mención de los pastores o líderes la petición del versículo 14 se extiende a toda la iglesia. Cada hermano debería estar apoyando al más débil. Probablemente lo estaban haciendo pero la motivación de Pablo es hacerlos mejorar aún más en ese aspecto. Los aspectos que Pablo considera son tres:

Primero dice "amonestar a los ociosos". Esto quiere decir que los hermanos debían "reprender a los indisciplinados" como lo traduce la versión Dios Habla Hoy. Este término "ociosos" en el griego *ataktos* se usaba en contextos militares dando referencia al soldado fuera de la fila que está teniendo un comportamiento desordenado. Estos probablemente eran aquellos hermanos que esperando la venida del Señor habían dejado de trabajar (2 Tes. 3.6-7,11). Por eso se le atribuye al término "ocioso", "apático" y "holgazanes" con sus deberes. John MacArthur lo explica en forma más práctica en su comentario a Tesalonicenses "Los ociosos eran los que se salían de la dirección en la cual iban todos. Así son los creyentes que no sirven en la iglesia con sus dones espirituales, no ofrendan parte de sus riquezas, ni apoyan a los líderes. Si no se arregla la situación con estas personas, tienden a volverse amargadas"¹². A estos hermanos se les debe reprender en amor, ya que el término "amonestar" que en griego es *noutheteo* incluye la idea de aconsejar o advertir cariñosamente no como lo haría alguien superior al que es inferior acerca de

¹² John MacArthur, *Comentario del Nuevo Testamento, 1 y 2 Tes.1 y 2 Ti. Tito*, ed. Portavoz, 2012, p. 171.

las consecuencias de su mal comportamiento.

El segundo dice "alentar a los de poco ánimo" que en el griego *oligopsuchos* significa literalmente "de alma pequeña". Estos eran aquellos hermanos que tendían a sentirse atemorizados por la persecución y los enemigos del Evangelio, desanimados o tristes por los que ya habían muerto o por las circunstancias que estuvieran viviendo. Como había hermanos valientes y gozosos a pesar de todos también estaban aquellos que tendían a deprimirse, aquellos de "almas débiles". La NKJV (New King James Version) lo traduce así "consuela a los de corazón quebrantado". El término "alentar" viene del griego *paramutheomai* que quiere decir "hablar al lado de", por lo tanto, los hermanos más valientes o gozosos debían acercarse a estos hermanos tristes o temerosos y consolarlos con la Palabra de Dios para traer alegría y seguridad a sus corazones.

El tercero es "sostener a los débiles" los débiles podían ser aquellos que podían caer en inmoralidad, ya que, su fe era débil y, por tanto, más propensos a caer. Estos son de los que se hace referencia en Romanos 14 y 15. No disfrutaban de una libertad en Cristo, por lo tanto, ven pecado donde no lo hay. Aquí el término más que físico es moral y espiritual. Son los hermanos que luchan con las tentaciones y podrían llegar a apartarse de los caminos del Señor. Como dice William Hendriksen en su Comentario a Tesalonicenses "Los débiles deben ser ayudados, o sea, no deben ser abandonados. Los hermanos deben 'apegarse' a ellos, proveyéndoles toda la asistencia moral y espiritual necesaria"¹³. Sin embargo más que ayudar es como dice el segundo término importante que utiliza Hendriksen "apegarse" o "aferrarse" al hermano para impedir que sea arrastrado por sus dudas y débil fe, y se aleje del Señor. Como muy bien lo explica Barclay "En vez de dejar que el hermano débil sea arrastrado a la deriva y acabe por desaparecer totalmente, la comunidad cristiana debe hacer un esfuerzo para sujetarle para que no se pierda. Se

¹³ William Hendriksen, *Comentario al Nuevo Testamento: 1 y 2 Tesalonicenses*, Libros Desafío, 2006, p.112.

deben forjar ligaduras de comunión y de persecución para retener al que están en peligro de descarriarse"¹⁴.

Lo último que se menciona en este versículo más que ser un aspecto del trato es una exhortación general para todos. "Sed pacientes con todos" dando a entender que el animar, consolar o sostener va a tener que ser una acción continua en los hermanos maduros con aquellos más débiles. No habrán resultados inmediatos, de hecho posiblemente sea un arduo trabajo en la vida de aquellas personas, ya que, muchas veces no serán decididas ni determinadas a hacer un cambio es por eso que los hermanos deben ser pacientes en este proceso. El término paciente *makrothumeo* significa "ser largamente calmado" o "uno que sufre largamente", ya que, esta no es una tarea fácil. Y, finalmente, como dice Hendriksen "en lugar de rechazar rápidamente a alguien, ya sea desordenado, de poco ánimo, o débil, se debe mostrar paciencia...hacia todos"¹⁵. Esta debe ser una característica notoria en los hermanos maduros (1 Co. 13.4; Gá. 5:22; Ef. 4:2; 2Ti. 3.10).

Por consiguiente, a pesar de que en estricto rigor aquí no se habla de depresión, aunque podría ser relacionado con los de "poco ánimo", se subentiende que los hermanos deben estar dispuestos con paciencia a aconsejar y cooperar en la restauración de aquellos hermanos que puedan estar sufriendo, ya sea, depresión como cualquier otro mal, ya que, esta es la voluntad de Dios.

¹⁴ William Barclay, *Comentario al Nuevo Testamento, Fil., Col., 1a y 2a Tes.*, ed. Clie, 1999, p.246.

¹⁵ William Hendriksen, *Comentario al Nuevo Testamento: 1 y 2 Tesalonicenses*, Libros Desafío, 2006, p. 112.

II. Base Teológica

2.1 Bibliología: Las Escrituras son suficientes para restaurar al creyente deprimido

La Biblia es la única herramienta suficiente para restaurar al creyente. Esta es la Palabra de Dios, Él mismo, por obra del Espíritu Santo, es quien guió a ciertos hombres para que la escribieran (2Pe. 1.20-21). Por lo tanto, si Dios, el autor de las Escrituras, es perfecto, y verdadero, entonces su Palabra también lo es. La Biblia misma es la cual da testimonio de su utilidad y suficiencia al asegurar que puede traer consuelo y ánimo al creyente (Sal. 119.92-93). Y no solo eso, sino que también es “útil para enseñar”, mostrando cuál es la voluntad de Dios; “redargüir”, reprendiendo y dejando en evidencia el pecado que el creyente está cometiendo con el objetivo de que éste lo confiese y se arrepienta; “corregir”, es decir, conducir al creyente a la restauración, mostrando camino correcto que debe seguir; y finalmente, “instruir en justicia” al mostrar formas prácticas al creyente para que éste sepa cómo debe conducirse en la vida cristiana, este concepto está relacionado al entrenamiento. Todo esto con el propósito final de que el creyente esté preparado para vivir como Dios quiere que viva, en santidad, justicia e integridad (2Ti. 3.16-17). Tal como los ejemplos anteriores, existe una gran variedad de pasajes que demuestran que la Palabra de Dios es la que puede dar la solución al creyente cuando este atraviesa por valles de sombra y de muerte. Dios mismo a través de su Palabra quiso exponer casos de hombres fieles como Elías, David, Jonás, entre otros, que vivieron situaciones de depresión, sin embargo, éstos oyeron Su Palabra que tarde o temprano les trajo consuelo y gozo a sus corazones. Otro punto importante de recalcar en cuanto a la función de las Escrituras en la vida del creyente se encuentra en Efesios 6 donde se menciona la llamada “armadura de Dios” en la que Pablo destaca diferentes armas que el creyente posee para “resistir en el día malo”, antes de continuar, es necesario definir a qué se refiere con el “día malo”, ya que, el enfoque de esta sección es mostrar la importancia de

las Escrituras orientada a la depresión que algunos creyentes sufren. Según John MacArthur esto se refiere a toda la vida de los hombres desde la caída hasta su glorificación. A pesar de que la persona ha sido redimida sigue luchando día a día con su naturaleza pecaminosa o con las asechanzas del diablo. Sin embargo, como dice más adelante en el pasaje, Dios ha provisto su Palabra para guiar al creyente a la verdad. En Efesios 6. 17 Dios dice que la “espada del Espíritu Santo, que es la Palabra de Dios”, comparándola con un arma, es más poderosa que las del Enemigo y con ésta puede defenderse de sus ataques y salir victorioso. Se puede complementar esta afirmación con el pasaje que se encuentra en Hebreos 4.12 donde se manifiesta el poder penetrante de las Escrituras en el corazón del ser humano. Donde solo las Escrituras son capaces de “discernir los pensamientos y las intenciones del corazón”.

2.2 Neumatología: El creyente deprimido puede tener gozo

El Espíritu Santo, la tercera persona de la Trinidad, es quien obra actualmente en los hombres, en primero lugar iluminándolos al quitarle la venda de sus ojos y mostrarles el Evangelio de Jesucristo, y en ese momento éste cree y es sellado por el Espíritu Santo cuando morando en él de manera permanente (Jn. 16.8-11) y de esta forma lo va guiando a la verdad día tras día (Jn. 16.13). A través de este proceso el Espíritu Santo es quien también da consuelo, de hecho Jesús mismo lo llamó Consolador (Jn. 14.16-17,26) cuando se dirigió a sus discípulos. Este término en el griego significa “uno llamado al lado para ayudar” que da la idea de animar y aconsejar. Cabe notar que en este mismo pasaje, en el versículo 27, Jesús les dice a sus discípulos que “dejará y dará su paz”, esto da alusión al fruto del Espíritu Santo que viene junto con éste al momento de que el creyente es sellado (Gá. 5.22-23). Todo creyente al poseer al Espíritu Santo posee la paz de Dios, por lo tanto, es posible, para todo creyente, poder sobrellevar cualquier situación que Dios

haya decidido que viva, esto pasa cuando el permite ser controlado por el Espíritu Santo. Y no solo la paz, sino que también el gozo que necesita para vivir en este mundo caído. Este gozo está fundado en la esperanza de que algún día Jesucristo vendrá y vivirá con los creyentes glorificados eternamente sin pecado ni tristeza (esto se expondrá más profundamente en la doctrina de Escatología). Finalmente, la labor del Espíritu Santo es completamente necesaria para que el creyente logre entender el Evangelio, las Escrituras, y sea capaz de ejecutar el fruto que ha sido puesto en él para así poder correr la carrera con gozo, paz y que glorifique a Dios a pesar de las dificultades que se presentan.

2.3 Antropología: El cuerpo y alma del creyente deprimido

El hombre fue hecho para estar en comunión con Dios en completo gozo. Sin embargo, desde que falló cuando su obediencia fue probada ha vivido separado de Dios, muerto espiritualmente. Desde ahí el pecado corre por sus venas contaminando todo lo que siente, piensa y hace sin incomodarlo y de hecho se complace con quienes lo practican (Ro. 1.32). Todos los hombres están compuestos por una parte material, el cuerpo, y una inmaterial, el espíritu y su alma. Y desde que el hombre pecó contra Dios todas estas partes fueron afectadas. En cuanto a su parte material, padece enfermedades, malformaciones, trastornos, etc. Y en su parte inmaterial, sufre, se aíra, llora, tiene malos pensamientos, etc. Por lo tanto, la depresión es algo que el hombre padece y afecta directamente a su alma (Sal. 42.5, 11). Este trastorno del ánimo es una consecuencia, ya sea, de algo físico como espiritual. Sin embargo, sea lo que sea, desde que el hombre nace de nuevo al creer en el sacrificio de Jesucristo debe ser capaz de enfrentar y controlar esta situación, ya que, tiene todo lo que se necesita para lograrlo. Lo mejor que puede hacer el hombre es no dejar que los pensamientos o sentimientos lo invadan y lo dejen inservible, sino que

entiende con lucidez quién es él, cuál es su propósito y fin en la vida, ya que, en varios casos la razón puede estar en un corazón engañoso (Je. 17.9) que quiere hacer resaltar ciertas cosas que lo desvían de la verdad como: su pasado, su propia debilidad, pensamientos propios, autocomplacencia, autocompasión, etc. Nada de eso es lo que Dios quisiera que estuviera dentro del corazón del hombre porque no son las verdades que él menciona en su Palabra.

2.4 Hamarteología: Participación del pecado en el creyente deprimido

Estar en momentos de depresión puede llevar al hombre a pecar en la forma en que enfrenta lo que le está ocurriendo, maldiciendo a Dios, alejándose de él, no creyendo que es soberano e incluso algunos llegando al caso extremo de acabar con sus vidas por creer que no hay solución a su padecimiento (no significa que la persona no sea hijo de Dios, sino que lamentablemente pecó al no querer salir adelante y confiar en lo que Dios le ha prometido). En muchos de los otros casos la depresión es causada por el pecado. Por ejemplo: ser negligente al no buscar a Dios en oración, en el estudio y meditación de su Palabra (Sal. 5.3; 16. 7-11; 112.1; 119. 14-16), no obedecer sus mandamientos (Deut. 5.29), pecados de omisión como no confesar los pecados (Sal. 32.3-4), centrarse en sí mismo y en sus emociones y pensamientos de manera autocompasiva, y no querer invertir la vida en ayudar a otros. La práctica constante de pecar causa que el Espíritu Santo se contriste porque el hombre se rehúsa a ser guiado por él (Ef. 4.30-32). Dios se mantendrá fiel y hará que su hijo se dé cuenta de lo que está haciendo y muchas veces permitirá que la depresión sea una muestra de que algo no está funcionando bien en su relación con Dios.

2.5 Angelología: Satanás puede influenciar al creyente y deprimirlo

Otra de las causas en cuanto a la depresión en el creyente es la que da lugar a los ataques de Satanás (1Pe. 5.8). Uno de los grandes enemigos del hijo de Dios. Él no es capaz de quitarle la salvación a nadie (Jn. 10. 27-29; Ro. 8.38-39), sin embargo, puede hacerle la vida muy difícil y desdichada a quien está corriendo la carrera. Uno de los tipos de ataques de parte Satanás es tentar al creyente al sacudir sus convicciones y debilidades (Lc. 22.31) y en ciertas ocasiones el creyente caerá en ella y como resultado se sumergirá en una gran depresión.

Otra tipo de ataque de parte de Satanás es cuando externamente provoca en el creyente pensamientos depresivos. Billy Graham escribió: “El desánimo o la depresión es lo opuesto a la fe. Satanás la usa para dañar la obra de Dios. Y si no tenemos cuidado, nos cegará a Su misericordia y nos hará percibir solamente las circunstancias desfavorables”¹⁶. Satanás desea que el creyente esté desanimado, confundido, apagado, etc. Y así permitir que los pensamientos o circunstancias lo alejen de Dios y de su obra.

Satanás ha querido atacar tanto iglesias completas (1Tes. 3.4-5; Ap. 2.10), como a individuos en particular (Job. 2.7; 2 Co. 12.7). Sin embargo, como se mencionó anteriormente los ataques de Satanás pueden ser combatidos y enfrentados como lo hizo Jesús cuando fue tentado por él usando solamente las verdades de las Escrituras. La depresión es una muy buena herramienta de Satanás para dejar devastados a los creyentes, sin embargo, las herramientas que Dios ha provisto son mucho más poderosas y con ellas somos capaces de vencer las tentaciones y pensamientos provocados por Satanás (Ef. 6.10-18; Stgo. 4.7).

Un punto importante de recalcar es que ni Satanás ni ningún demonio pueden entrar en el creyente, ya que, dentro de él mora el Espíritu Santo quien no puede convivir con el enemigo. Por

¹⁶ <https://www.centraldesermoes.com/bosquejos/2312-la-herramienta-mas-letal-del-diablo>

consiguiente, ni Satanás ni demonios pueden provocar internamente la depresión en el corazón del creyente porque éste no tiene poder sobre de él (1 Jn. 5.18).

2.6 Cristología: Jesús entiende las aflicciones del creyente

Jesucristo es Dios hecho carne que vino al mundo a salvar a las personas del castigo eterno y a reconciliarlas con el Padre. Junto con esto vino a hacer renacer a las personas que creen en él para volver a hacer efectivo el plan para éstas que es el propósito de glorificar a Dios Padre y ser semejante a Jesucristo y gozar de él para siempre. Jesucristo vino a este mundo como un hombre común y corriente para que de esta forma el hombre pudiera identificarse con él. En su paso por la tierra fue igual a los hombres, pero sin pecado. Él sufrió, tuvo hambre, se cansó, sintió como todo ser humano. Por lo tanto, como dice en su Palabra, él se puede compadecer del creyente porque los entiende y así este puede buscarle cuando esté en aflicción para encontrar ayuda, consuelo y aliento (He. 4. 14-16). Muchos estudiosos dicen que Cristo mismo podría haber sufrido una especie de estado depresivo (entiéndase como depresión ocasional a causa de la circunstancia) momentos antes de morir estando en el Getsemaní cuando profirió las siguientes palabras: “Mi alma está muy triste, hasta la muerte” (Mr. 14.34) y también se relata su estado en otro Evangelio sinóptico: “y estando en agonía, oraba más intensamente; y era su sudor como grandes gotas de sangre que caían hasta la tierra” (Lc. 22.44). Sin embargo, esta tesis no apoya esta postura según la definición de depresión. Jesús no tuvo depresión pero sí tuvo una aflicción muy grande. Probablemente, esto era causado por el gran peso que sentía al saber que iba a caer toda la ira de Dios sobre él, suceso que jamás había ocurrido. La comunión completa y en eterna armonía entre el Padre y el Hijo iba a romperse por pagar el precio del castigo del hombre. También Jesús da testimonio de que no quería pasar por eso, pero al someterse sabía que realmente debía cumplir la

voluntad del Padre y no la suya (Mr. 14.36). Al haber vivido el dolor más grande que alguien puede haber sufrido en el mundo entonces está totalmente capacitado para comprender cualquier sufrimiento que el creyente pueda vivir. El creyente que está atravesando por la depresión debe pensar y darse cuenta que Jesús conoce su corazón, entiende lo que está pasando y debe buscarlo para ser sanado, sea cual sea la razón por la que encuentra en ese estado. Además, debe pensar en el gran ejemplo que dejó Jesús al buscar al Padre en oración y someterse a la voluntad del Padre aun estando en una gran aflicción.

2.7 Teología propia: Dios sigue siendo fiel con el creyente deprimido

Dios es el creador de todo lo que existe y esto incluye al ser humano. Dios formó cada una de las partes que conforman su cuerpo (Sal. 139. 14-16), por consiguiente, él conoce cada uno de los pensamientos que nacen de la mente de éste (Sal. 139. 1-6). No hay ni siquiera un solo pensamiento o intención del hombre que él no conozca. Por lo tanto, el creyente puede estar tranquilo de que en el caso de sufrir depresión sepa o no su causa Dios sí lo sabe y lo tiene todo bajo control. Dios es fiel y soberano. Una vez que Dios elige y predestina a una persona y la salva, se da la partida a la obra que él ha planeado sabiendo cómo terminará. Dios prometió trabajar en el creyente hasta que éste sea glorificado (Fil. 1.6) y así lo hará porque él es fiel a sus promesas. Esta obra muchas veces va a consistir en diversas pruebas (Stgo. 1.2-4; 1Pe. 1. 6-9) con el objetivo de que el hombre de Dios crezca, madure y su fe sea fortalecida. Otro objetivo es que el hombre sea íntegro, justo y completamente preparado para toda buena obra (2Co. 9.8; Ef. 2.10; Col. 1.10; 2.Ti. 3.17; Tit. 3.8; He. 13.20-21). Las pruebas, como dijo Pedro, al principio no parecen ser motivo de gozo de hecho son de mucha aflicción, pero es necesario pasar por esto para poder ser moldeado y conforme a la imagen de Jesucristo. Posiblemente, si el creyente no enfrenta de buena

forma estas pruebas puede terminar con depresión. Sin embargo, este no es el fin para el creyente, de hecho nada se escapa de las manos de Dios y esas situaciones aún pueden seguir siendo útiles para su vida (Ro. 8.28). Todo esto es parte de uno de los atributos de Dios, su fidelidad.

2.8 Soteriología: El creyente deprimido debe santificarse en la práctica

El hombre sin Cristo no tiene esperanza, por lo tanto, el pecado, todos los ataques de Satanás o las consecuencias de un mundo caído pueden ir sobre él y prácticamente destruirlo. Por la misericordia de Dios, él decidió venir a este mundo y traer esperanza y salvación a las personas. Una vez que el hombre cree y se arrepiente de sus pecados su posición pasa de ser un hijo de Satanás que vive en tinieblas a un hijo de Dios (Jn. 1.12; 1 Pe. 2.9-10) adoptado por gracia y dueño de una gran cantidad de privilegios, promesas y bendiciones espirituales (Ef.1.3-6). Por tanto, la solución para la persona incrédula que está sumida en la depresión es conocer a Jesucristo, él sanará su corazón, le dará el perdón que necesita y dejando todo el pasado atrás le ofrecerá una nueva vida con una esperanza, llena de bendiciones y responsabilidades. Poco a poco deberá ir conociendo a Dios, su nueva posición, su propósito y futuro. Entendiendo estas cosas es posible hacer una gran diferencia entre un incrédulo y un creyente. No obstante, Dios jamás dijo que el camino sería fácil, de hecho dijo que sería todo lo contrario, angosto sería el camino por donde andaría el creyente (Mt. 7.14). Pueden existir casos en los que la persona que antes sufría de depresión continúe siendo perseguida por esas sensaciones y debilidades, ya que, se encuentra en un proceso llamado santificación donde el Espíritu Santo se encarga de darle entendimiento para que vea en ella los pecados o peso que está cargando de los cuales debe despojarse (He. 12.1) e ir renovando su mente al adquirir nuevos hábitos con el fin de conocer y contemplar a Dios. Cabe mencionar que en este proceso el creyente también es responsable (Ro. 12.2). En conclusión, el

creyente puede tener depresión porque aún vive dentro de él la naturaleza pecaminosa y externamente está en un mundo donde constantemente está siendo tentado a pecar. Pero Dios lo entiende (Sal. 103. 13-14) y sigue trabajando en él fielmente hasta ser glorificado en su totalidad en la presencia de Jesús, perfecto sin mancha alguna.

Un punto muy cuestionado es qué pasa con aquellos cristianos que han llegado al punto de acabar con sus vidas por causa de su depresión. Para encontrar la respuesta a esta gran pregunta es necesario situarnos en el centro del Evangelio. La única forma de que el hombre pueda ser salvo es por creer en Jesucristo, es decir, solo por gracia y fe (Ef. 2.8-9) no hay otra cosa más que el hombre puede hacer para ser salvo porque se encuentra incapacitado para hacerlo. Cualquier obra del ser humano es insuficiente al querer cumplir con el estándar de Dios que es la santidad total. Nadie es completamente santo (Ro. 3.10) es por eso que debió venir el Santo Ser (Lc. 1.35) a sustituir al hombre y aplacar la ira de Dios a través de la imputación del pecado sobre él. Por lo tanto, el único requisito para el hombre es creer, nada más que eso. Independiente de que ese creyente luche toda su vida con la depresión ya es salvo porque ha cumplido con la forma que Dios ha pedido para salvarle. Nadie ni nada arrebatará a ese creyente de la mano de Dios (Jn. 10.27-29), ni siquiera su propia angustia o muerte (Ro. 8.35, 38-39). Lamentablemente, es probable que esos creyentes no hayan conocido o confiado en las promesas que Dios ha hecho y han pensado que no hay salida para sus problemas y aflicción y se sienten “obligados” a tomar dicha decisión sin tener un razonamiento claro y correcto de las cosas que suceden dentro y fuera de sí. El suicidio no es una prueba de que la persona no es creyente, sino que es la prueba de que es débil y no ha decidido depositar toda su confianza en quien ha salvado su vida, como a muchos cristianos les pasa en diversas situaciones que tal vez son de menor gravedad.

2.9 Eclesiología: La responsabilidad de la iglesia con las ovejas deprimidas

Bíblicamente está claro que el rol de la iglesia es trascendental en la vida de las ovejas y aún más cuando alguna de ellas se encuentra sumida en la depresión. Tanto el pastor como los hermanos tienen la responsabilidad de tratar con aquellos que se encuentran afligidos. El pastor por su parte está obligado por mandato de Dios a hacerse cargo de las ovejas “velando por sus almas” que pertenecen a su congregación (2 Ti. 4.1-2; He. 13.17; 1 Pe. 5.2). Ellos deben dedicarse a alimentar, supervisar, aconsejar, animar, consolar, corregir y guiar a las ovejas porque este es su ministerio. Por otra parte, los miembros de la iglesia no están obligados a estar buscando a cada momento aconsejar a los demás, sino que están llamados a aconsejar cuando Dios da la oportunidad de hacerlo (Gá. 6.1; Ro. 15.14; Col. 3.16), el ministerio oficial no le corresponde a ellos. Como dice Jay E. Adams en su libro “Capacitado para restaurar”, “El aconsejar sólo es una parte ocasional de la tarea de ser un cristiano. Por el hecho de tener el Espíritu, es capaz de hacer este aconsejar no oficial al que ha sido llamado en todo el curso de las actividades de su vida. Pero no es llamado a un ministerio en forma de aconsejar como una parte de su vocación en la vida”¹⁷. De todas maneras tanto el rol del pastor como el de los miembros de la iglesia local son de gran importancia. Por lo tanto, todos deben estar preparados para dar un buen consejo a quien lo necesita. Un consejo puede ser de mucha ayuda para la restauración de la persona como puede destruirlo y empeorar su situación. El objetivo final de la iglesia es glorificar el nombre de Dios y edificarse mutuamente para crecer juntos y avanzar siendo cada miembro más parecido a la imagen de Jesucristo. Por tanto, una buena consejería es un punto clave para que esto se lleve a cabo. La iglesia es la entidad que tiene la responsabilidad ante Dios de tratar los casos espirituales, emocionales y morales, por lo tanto, todo aquel que está fallando en algunas de estas áreas debería acercarse a su pastor y buscar apoyo entre sus hermanos para encontrar la ayuda adecuada en base

¹⁷ Jay E. Adams, *Capacitado para orientar*, ed. Portavoz, 1981, p.16.

a una consejería fundamentada en las Escrituras. Normalmente, una persona con depresión no pedirá ayuda y es por eso que se espera aún más que la iglesia preste atención a aquellas personas que puedan estar sufriendo en silencio. El pastor a la hora de aconsejar a alguien que manifiesta síntomas depresivos debe considerar sugerirle, luego de haber conversado y llenado el formulario, que consulte a un médico, en el caso que esté manifestando estar sufriendo un problema físico que esté alterando su estado de ánimo. Aquí la iglesia puede echar mano de la ciencia para saber qué es lo que está sucediendo en el organismo de la persona. Aunque fuera así la iglesia debe estar presente y ayudar activamente al que sufre depresión.

2.10 Escatología: Estar en la presencia de Cristo es la esperanza

Tal vez uno de los puntos más importantes en todo lo que envuelve al tema de la depresión en el creyente es la esperanza que ha alentado a tantos hijos de Dios afligidos por las pruebas, tentaciones, aflicciones, pecados, enfermedades, entre otras cosas, esperanza de que algún día Jesús vendrá en las nubes a buscar a su Iglesia que será arrebatada para luego casarse con el Novio y vivir con él para siempre (1 Tes. 4.16-17; Ap. 19.7-9). En ese momento es cuando la Iglesia va a ser glorificada para poder entrar al cielo, ya que, a este lugar no entra nada impuro. Por lo tanto, el creyente será transformado y ya no tendrá más pecados ni defectos (1 Co. 15.51-57). En este lugar no habrá más llanto ni oscuridad porque Dios se encargará de enjugar cada lágrima (Ap. 21.4). Esta no es una esperanza fundamentada en la nada, sino que el objeto es Jesucristo mismo, en él se sustenta. Esto ocurrirá con seguridad porque Jesús lo prometió (Jn. 14.1-3; 16.16, 20-22) y lo cumplirá como ya ha cumplido muchas de sus promesas. En el caso de que el hijo de Dios que sufre depresión muera antes del arrebatamiento también debe vivir con la esperanza de que estará en la presencia del Señor (1 Tes. 4.13-14). Esta es la esperanza que no se debe borrar de la mente

y el corazón del creyente que sufre depresión hoy porque llegará un día en que todo se acabará y formará parte del pasado por más grande y profundo que esto haya sido. Nada se comparará con el eterno gozo y el deleite de estar en la presencia de quien lo dio todo, Jesús (Ro. 8.17-18). Mientras tanto el creyente debe hacer todo lo que esté a su alcance para deleitarse en Dios y gozar en este mundo a pesar de todo. Y glorificar a Dios de esa forma mientras espera ese gran momento en que todo cambie y sea perfecto.

III. Base histórica

3.1 Estudios seculares acerca de la depresión

Los inicios de la historia de la depresión se remontan en los años de la antigua Grecia, alrededor del 400 a.C. El primer hombre que estudió acerca de los estados de ánimo en las personas fue Hipócrates de Cos (460 a.C - 370 a.C) quien es considerado como una de las figuras más destacadas de la historia de la medicina llamada el “padre de la medicina”. Él fue quien dio a conocer la teoría de los conocidos “cuatro humores” del ser humano. Este estudio consistía en que el hombre contenía cuatro tipos de líquidos en su cuerpo denominados “humores”: sangre, flema, bilis amarilla y bilis negra. El exceso de esta última provocaba abatimiento, apatía y tristeza, también se le llama “melancolía” (negro=melan, bilis=jole). Este médico postulaba que el exceso o disminución de éste líquido dependía de la dieta o actividad de la persona, es decir, lo limitaba a algo totalmente físico. El mismo define en sus tratados extraídos del Corpus Hippocraticum “Si el miedo y la tristeza se prolongan, es melancolía”. En otras de sus citas agrega una descripción más detallada de alguien melancólico “El enfermo parece tener en las vísceras como una espina clavada; es presa de la náusea, huye de la luz y de los hombres, ama las tinieblas y es atacado por el temor...”¹⁸.

Alrededor de cien años después, Aristóteles (384 a.C - 322 a.C), afirmaba que el cuerpo y el alma se enfermaban juntos considerando las enfermedades psicosomáticas. Definía la melancolía como “una condición física –un cierto exceso de bilis negra– que produce efectos comportamentales y modificaciones de la conducta que se caracterizan por una cierta tristeza permanente. Esta situación potencia la capacidad creativa de la persona provocando que ella sea capaz de llevar adelante obras que se caracterizarán por su grandeza y excelencia”. Y como se

¹⁸ Rubén Peretó Rivas, Contrastes vol. XVII, 2012, p. 216.

menciona al final de la cita, Aristóteles creía que había una relación entre la melancolía y la genialidad en muchos afirmando que “superan en muchas cosas a los demás, a unos por su formación, a otros por su capacidad artística, a otros por su eficacia política”¹⁹.

En el s. I la medicina romana continúa y a la vez reemplaza a la medicina griega y comienzan a surgir las escuelas como la metodista a la cual pertenecía Sorano de Éfeso (98 d.C-139 d.C). Este investigador continuaba buscando la unión de la melancolía con lo físico. Creía que la causa de la melancolía radicaba en el estómago y rechazaba la teoría de Hipócrates acerca de los humores.

En el s.VII en Bizancio el médico Pablo de Egina (625 d.C - 690 d.C) relaciona la melancolía con posesión demoníaca “La melancolía es un trastorno del intelecto sin fiebre... Los síntomas comunes a todos ellos son el miedo, la desesperación y la misantropía. Algunos desean la muerte y otros tienen miedo a morir; algunos ríen constantemente, y otros sollozan; algunos se creen impelidos por altas instancias, y predicen el futuro, como si estuvieran bajo la influencia divina; y a estos, por ello se les llama endemoniados o poseídos”²⁰.

En el s. X la medicina árabe Ishaq Ibn Imran también hace un gran aporte en este tema mencionando que la melancolía está relacionada con sentimientos de angustia y soledad debido a una idea irreal. Los síntomas pueden ser pérdida de peso y sueño.

En el s. XI Constantino el Africano (1020 d.C - 1087 d.C) de la Escuela Médica de Salerno, postula que la melancolía más que física es espiritual, sin embargo, sigue postulando que al momento de que la bilis negra sube al cerebro perturba la mente hundiéndola impidiendo que logre entender normalmente lo que antes sí comprendía afectando esto a su confianza provocando temores. Finalmente, el cuerpo sigue al alma porque comienza a verse alterado también.

¹⁹ Ibid, p. 220.

²⁰ Pablo de Egina, *Corpus medicorum Graecorum*, IX, 1, 2. Ed. Heiberg.

En 1586, el médico Timothy Brighth (1550 d.C - 1615 d.C), escribe el primer libro en inglés acerca de la melancolía “Un tratado a la melancolía”, esta obra la dedica a un amigo que está sufriendo de depresión. Está aún basado en la teoría de los “humores” de Hipócrates. También da una descripción de un cuadro clínico y aborda temas de terapia afectiva.

En 1621, el escritor inglés Robert Burton (1577 d.C - 1640 d.C), publica su ensayo “Anatomía de la melancolía”, donde estudia a fondo este tema sacando secciones y subsecciones donde comenta las posibles causas, síntomas y soluciones. Argumentando que las causas pueden deberse al excesivo amor por la religión o incluso al ocio. Un punto importante que él también mencionó en su ensayo es que de una u otra forma la sociedad padecía de esto, podía llamarle un mundo o sociedad melancólica. Él mismo padecía de melancolía. Esta obra es conocida como uno de los mayores monumentos de la época barroca.

Thomas Willis (1621 d.C -1675 d.C), el pionero de los estudios neurológicos, fue el primer médico en negar la teoría de Hipócrates acerca de los “humores” para llevar la causa de la melancolía a los procesos químicos del cerebro y corazón. En 1672, publicó “De anima brutorum” donde menciona conceptos como el “alma sensitiva” que está relacionada a las emociones, movimientos o impulsos y el “alma racional” que se relaciona al juicio y al raciocinio. En su obra también menciona cuatro tipo de melancolías que surgen en diferentes partes del cuerpo.

Wiliam Cullen (1710 d.C - 1790 d.C), el médico y químico escocés que clasifica la melancolía como una “enfermedad nerviosa” o “neurosis”. Consideraba que ésta se causaba por un “exceso de torpeza a la energía nerviosa”. De aquí en adelante la teoría humoral de Hipócrates queda desplazada para trasladarse a otras causas totalmente diferentes.

En el año 1725, el inglés Richard Blackmore menciona por primera vez la palabra “depresión”, este término viene del latín *de* y *premere* (apretar, oprimir) y *deprimere* (empujar hacia abajo).

Philippe Pinel (1745 d.C - 1826 d.C) conocido como el padre de la psiquiatría moderna. Se encargó de los estudios y tratamientos de las enfermedades mentales. Él consideraba que el origen de la depresión radica en la percepción y sensaciones. Y las causas pueden ser morales como el fanatismo religioso, las grandes decepciones o amores apasionados. También físicas como algún problema en el cerebro. Otra causa puede ser la herencia genética. En 1798 escribió “Método del análisis aplicado a la medicina” que se convirtió en la base del diagnóstico psiquiátrico moderno. En 1801 escribió el “Tratado médico-filosófico de la enagenación mental o manía” donde clasifica las perturbaciones psíquicas según sus niveles de gravedad quedando la depresión como la más leve.

Fue el precursor de un tratamiento mucho más humano y familiar del que se estaba llevando hasta ese momento que se caracterizaba por ser bastante violentos y perturbadores que llegaban incluso a encadenar a los pacientes que se encontraban en un estado de locura grave. De hecho sus formas de tratamientos tenían una perspectiva mucho más psicológica haciendo estudios clínicos objetivos individualmente.

Más adelante el psiquiatra Emil Kraepelin (1856 d.C - 1926 d.C), a partir de muchos casos clínicos estudiados en profundidad examinando los trastornos de conducta de los pacientes clasificó los procesos psíquicos. Usa por primera vez el término “maniaco-depresivo” para uno de sus pacientes. Sigue utilizando el término “melancolía” para la depresión mental. Realiza una división según la causa de la enfermedad; en primer lugar está la enfermedad mental exógena que se deben a causas externas como experiencias traumáticas o el medio ambiente. Mientras que la

segunda es enfermedad mental endógena que tiene que ver con causas internas como las alteraciones anatómicas y fisiológicas del cerebro.

Sigmund Freud (1856 d.C - 1939 d.C) conocido como el padre del psicoanálisis. Argumentaba que la causa de la depresión radica en la contraposición del “ello” (naturaleza salvaje básica del ser humano), del “superyo” (reglas sociales) y este conflicto hace que el “yo” se convierta en una víctima de este conflicto. Consideraba que la depresión era una enfermedad causada por el sentimiento de pérdida de un “objeto” no solamente por causa de la muerte. Esta pérdida la pudo haber sufrido en su niñez y por eso en la adultez se sufre depresión. Esta pérdida genera un sentimiento hostil hacia ese objeto y muchas veces esto repercute en la persona provocando ese mismo sentimiento hacia sí mismo al culparse por la pérdida. La neurosis puede ser un resultado de esta experiencia en la infancia es por eso que se comenzó a utilizar el análisis de los pensamientos y reacciones del paciente para encontrar la causa de la depresión generada en su etapa inicial.

Peter Lewinsohn bajo la teoría conductista postula que la depresión se debe a una baja en el reforzamiento positivo, es decir, es el cambio en los resultados de recompensas o castigo que una persona recibe en la vida como la pérdida o separación del cónyuge, pérdida del trabajo, enfermedad, envejecimiento, entre otros. Por lo tanto, como terapia, Lewinsohn ideó un tratamiento (1974) para estimular las habilidades sociales y comunicativas, disminuir los reforzamientos negativos y aumentar los positivos. Desde esa época hasta hoy muchos estudiosos han seguido investigando conduciendo hacia diferentes teorías que abarcan varios aspectos del ser humano.

Un último estudio a destacar es la biosiquiatría que explica la causa de la depresión en el desarrollo de la falla del funcionamiento de los neurotransmisores en el cerebro. Y su tratamiento

consiste en fármacos que regulan en cierta forma este funcionamiento. Este método es el que está siendo más utilizado actualmente en conjunto con los métodos mencionados al final.

3.2 Casos de creyentes con depresión en la historia

William Cowper

Cowper nace el 15 de noviembre del año 1731 en una ciudad cercana a Londres, Inglaterra. Hijo de un pastor de la iglesia del pueblo. Su madre murió cuando él tenía solo seis años de edad y su padre lo envió a un internado en Bedfordshire. Desde los diez a los diecisiete años asistió a la escuela de Westminster donde aprendió griego, latín y francés. Durante diez años (1749-1759) fue aprendiz de un abogado, sin embargo esta carrera no le interesaba en lo absoluto, de hecho estudiaba ahí porque era donde su padre quería que estuviera. En el año 1752 sufrió su primera crisis de depresión donde luchaba con la desesperación en la cual escribió: “(fui golpeado) con un abatimiento de espíritu tan grande, como nadie que no haya pasado por lo mismo puede ni siquiera imaginar. Día y noche estaba atormentado... En poco tiempo perdí todo gusto por los estudios a los cuales había sido tan estrechamente apegado... necesitaba algo más saludable que un simple entretenimiento, pero no tenía nadie que me dirigiera hacia donde lo pudiera encontrar”²¹. En ese tiempo William aún no era creyente. Salió de esa depresión al leer poemas de George Hebert donde se sintió más fortalecido. Luego, descubrió que apreciando la creación de Dios también encontraba la calma. Algunas de sus palabras fueron: “Allí fue donde sentí de repente, como si se hubiera encendido otro sol en ese momento en los cielos con el propósito de disipar la angustia y la irritación de mi espíritu, que desaparecía el peso de todo mi cansancio; en un instante, mi corazón quedó ligero y lleno de gozo”²². Solo atribuía la solución o alivio a su depresión gracias a

²¹ John Piper, *La Sonrisa escondida de Dios*, Ed. Unilit, 2008, p.92.

²² Idem, p. 94.

los paisajes que contemplaba, sin hallar en ellos al Creador como el autor de su alivio. Entre los años 1749 y 1756 tuvo una relación con su prima Theodora, pero no lograron casarse porque el padre de ella no estuvo de acuerdo. Ninguno de los dos se casó. Estando lejos ella le enviaba dinero cuando él se hallaba en necesidad. Cowper por su parte escribió diecinueve poemas dedicados a Theodora llamándola “Delia”. En 1763, se le presentó la oportunidad de convertirse en Secretario de Actas del Parlamento, pero esto lo llenó de temor y se sumió una vez más en una depresión donde intentó suicidarse tres veces por lo cual fue ingresado a un asilo perdiendo el sentido de la realidad casi por completo a causa de la presión que sentía. Trató de envenenarse, ahogarse en el mar y ahorcarse. Ninguna de ellas tuvo resultado, pero sí le causó un gran pesar por darse cuenta del pecado que había cometido al querer matarse. Fue ingresado al manicomio donde el doctor cristiano Nathaniel Cotton lo atendió y le habló del Evangelio repetidas veces aunque Cowper estaba convencido de no poder quitarse el gran peso del pecado que había sobre él. Hasta que leyó en Juan la historia de la resurrección de Lázaro y se dio cuenta de la gran misericordia que Cristo tuvo de él y del dolor de las personas que estaban ahí. Esa fue la primera vez que entendió que no había sido abandonado por completo. Luego leyó Romanos 3.25 y mencionó lo siguiente “Vi que la expiación hecha por Él era suficiente, que mi indulto estaba sellado en su sangre, y que la justificación que Él me daba era plena y total. En un instante creí, y recibí el Evangelio...”²³. Luego de su conversión se quedó un año más en ese lugar. En 1765 se fue a vivir con la familia de Mary Unwin quien se convirtió en una verdadera madre para él. Dos años después murió el esposo de ella y cerca de su casa estaba la iglesia donde John Newton pastoreaba, éste es conocido como uno de los pastores más saludables y felices del s. XVIII. Newton fue a visitar a Mary a causa de la muerte de su esposo. Él fue de mucha ayuda para esta

²³ Idem, p. 99.

familia y fue tanto que ellos se unieron a su ministerio para ayudarlo mudándose a Olney donde se hallaba su iglesia. Por trece años John fue pastor de William quien definió su amistad como “Ningún hombre ha tenido jamás un amigo más sincero y afectuoso”²⁴. Newton lo invitó a participar de las visitaciones que él realizaba para ayudarlo con su melancolía. Mientras caminaban hablaban de los propósitos de Dios para la iglesia. Además, comenzó a utilizar las habilidades de Cowper con los poemas pidiéndole que hiciera himnos para la iglesia. Ambos hicieron hermosos himnos, entre ellos “Sublime Gracia” creado por John y “Cuán dulce suena el nombre de Jesús”, “Dios se mueve de manera misteriosa” y “Hay una fuente llena de sangre” creados por William. Sin embargo, a pesar de su conversión, cayó nuevamente en una crisis de depresión debido a un sueño en el que se le dijo “Todo se acabó para ti; estás perdido”. Debido a esto se sintió muy abandonado por Dios. A causa de este gran dolor intentó suicidarse nuevamente repetidas veces. Newton siempre estuvo acompañándolo hasta sacrificó sus vacaciones para quedarse junto a él. En 1780 Newton deja el pastorado en Olney y se va a Lombard Street donde iba a seguir sirviendo como pastor. A pesar de la distancia esta amistad no terminó ahí, sino que siguieron escribiéndose y visitándose por veinte años. En 1784 una de las cartas de Cowper dirigidas a su amigo decía: “Tan cargada como está mi vida con el desespero, no tengo el consuelo que resultaría de la suposición de que vayan a venir cosas mejores, si terminaran alguna vez...”²⁵. Sin embargo, aún podía considerar la gran ayuda y consuelo que le prestaba John Newton, en 1788 Cowper escribe refiriéndose a su incondicionalidad: “Encontré esas palabras de consuelo en su visita, que anteriormente endulzaron todas nuestras entrevistas, en parte restauradas. Yo lo conocía; lo conocía como el mismo pastor que fue enviado para guiarme del desierto a los pastos donde el Príncipe de los pastores alimenta su rebaño, y sentí la emoción de la afectuosa amistad

²⁴ Idem, p. 101.

²⁵ Idem, p. 105.

con usted igual que siempre”²⁶. Cuando Newton se va a Lambord Street fue de gran ayuda para Cowper, ya que, aquí se entregó por entero a su proyecto de poemas, entre ellos se encuentra “The task” (“La tarea”) un poema de cien páginas en verso. En el año 1786 nuevamente cae en una profunda depresión donde nuevamente intenta suicidarse y otra vez Dios en su inmensa misericordia lo libra de morir. William y Mary se cambian de ciudad a Weston y desde 1790 hasta 1796 la cuida hasta su muerte. En 1799 escribe su último poema “El naufrago” donde transmitía su propio estado de ánimo, una de sus frases decía: “Cuando, arrancamos de toda ayuda eficaz, perecemos, solo cada uno de nosotros: pero yo bajo un mar más embravecido, y cubierto por un abismo más grande que el suyo”. El 25 de abril del año 1800 muere en medio de su gran desesperación.

A pesar de su gran dolor y desesperación es posible ver cómo Dios utilizó su vida para hacer que esos hermosos himnos animaran la vida de muchos creyentes sin ni siquiera saber su verdadero trasfondo.

El objetivo de presentar el caso anterior es demostrar dos argumentos: el creyente puede padecer depresión y en segundo lugar, mostrar el gran ejemplo de pastor que se encuentra en John Newton. Sin embargo, este caso no es un ejemplo digno de imitar en cuanto a cómo enfrentar la depresión bíblicamente.

²⁶ John Piper, *Cuando no deseo a Dios*, ed. Portavoz, 2006, p. 259.

Charles Spurgeon

Charles H. Spurgeon nació el 19 de junio de 1834 en Kelvedon, Inglaterra. Su familia era muy devota. Su bisabuelo era pastor. Su padre vendedor y proclamaba el Evangelio en diferentes iglesias los días domingos. Su madre se caracterizaba por ser una mujer noble, hacendosa, educaba muy bien a sus hijos, entre otras cosas. Vivió algunos años junto a su abuelo. Cuando Spurgeon era un niño le interesaba leer “El progreso del peregrino”, historias de mártires y teología. Y desde su infancia quedó convencido de pecado y durante algunos años vivió angustiado y sin esperanza. Algunas de sus palabras describiendo esos difíciles momentos fueron: “Mi corazón estaba roto en pedazos. Por espacio de seis meses oré, oré en la agonía, con todo mi corazón, y nunca obtuve una respuesta... Me sentía dispuesto a hacer cualquier cosa, con tal de que Dios me perdonara.”²⁷. Con este propósito en su mente comenzó a asistir a diferentes iglesias buscando una respuesta hasta que un día asistió al culto de una iglesia al cual el pastor se ausentó por problemas climáticos y predicó un zapatero con poca experiencia acerca de Is. 45.22 instando a mirar solamente el rostro de Cristo para hallar la salvación y consuelo. Haciendo un llamado directo al joven Spurgeon momento en el que recibió la salvación. Después de su conversión Spurgeon comenzó a servir fervientemente en su iglesia enseñando en la Escuela Dominical y entregando folletos. En el año 1850 cuando Charles tenía dieciséis años comenzó a predicar. Meses después fue llamado a pastorear en la iglesia de Waterbeach donde en dos años los asistentes aumentaron en número. Así fue predicando en diferentes lugares donde la multitud se hacía mucho mayor. Pasaba muchas horas estudiando y orando en vez de estar en los pasatiempos que caracterizan a los jóvenes, ya que, para él no le eran necesarios. En 1854 se hallaron en la necesidad de ampliar el lugar de reuniones, la capilla de Park Street, ya que este lugar no era suficiente para los miles de asistentes. Spurgeon ya tenía veinte años cuando gozaba de esta gran reputación y su éxito como predicador.

²⁷A.S. Rodríguez y García, *Biografía de Spurgeon*, Ed. Casa Bautista de Publicaciones, 1934, p. 37.

Sin embargo, siempre lo asumió con humildad. Algunas de sus palabras en cuanto a su éxito fueron: “Cuando por primera vez fui predicador en Londres, mi buen éxito me emocionó, y la idea de la carrera que parecía una gran oportunidad, lejos de exaltarme, me lanzó a la más profunda depresión”²⁸. Spurgeon, tras ser conocido, comenzó a ser muy calumniado y criticado por la prensa a causa de su forma de predicar. Él tenía un muy buen sentido del humor que trataba de controlar en sus sermones. De igual forma lo criticaban definiendo sus predicaciones “de mal sabor, vulgares y teatrales”.

En 1856 se casó con Susana Thompson quien la ayudó a sobrellevar las cargas del ministerio. Un año después fueron padres de dos gemelos: Carlos y Tomás. Un mes después de esto en un culto en Surrey Gardens ocurre un suceso desastroso contra el ministerio de Spurgeon. Mientras oraba, luego de su lectura de las Escrituras, se escucharon unas voces que gritaban “¡Fuego! ¡Fuego!” y la multitud se estremeció y llena de temor corrió a la salida huyendo del supuesto peligro pasándose a llevar unos a otros. Provocando así una terrible escena de desesperación y tragedia. Como resultado mueren siete personas y veintiocho quedan heridas. Aún así Spurgeon mantuvo la calma, sin embargo, luego de esto sufrió en gran manera. Se sintió aplastado cayendo en una gran depresión y mencionó palabras como éstas “Tal vez nunca el alma llegó tan cerca del horno de fuego de la locura, pero salió ilesa”²⁹. En 1861 se construyó el Tabernáculo Metropolitano para ampliar según la cantidad que se esperaba. Finalmente, llegaron alrededor de seis mil personas congregándose cada domingo.

Spurgeon era un hombre de oración, ésta era la razón de sus excepcionales sermones llenos de la Palabra de Dios. Tanto su familia como sus estudiantes eran testigos de esto. Junto a su esposa se encargó de sustentar a las viudas y huérfanos. Sin embargo, cuando su esposa tenía

²⁸ http://ag.org/enrichmentjournal_sp/200701/200701_136_Spurgeon.cfm

²⁹ Ibid.

alrededor de treinta años se enfermó y nunca se recuperó totalmente, al punto de no poder asistir a los cultos los domingos. En 1869 Spurgeon se enferma de la gota reumatoide de forma crónica.

En 1871 se encontraba muy aquejado por los fuertes dolores producto de su enfermedad tanto que solicitó a las personas que lo acompañaban en ese momento que salieran de la sala y oró a Dios así: “Tú eres mi Padre y yo soy Tu hijo y tú, como mi Padre eres tierno y lleno de misericordia. Yo no podría soportar ver a mi hijo como Tú me haces sufrir; y si lo viera atormentado como yo lo estoy ahora, haría cualquier cosa para ayudarlo y le ofrecería mis brazos para sostenerlo. ¿Esconderás tu rostro de mí, Padre mío? ¿Mantendrás tu pesada mano sobre mí, y no me ofrecerás una sonrisa de Tu rostro?”³⁰. Sus profundas aflicciones lo hacían acudir al Señor nuevamente, no solo estaba afligido por su enfermedad, sino que también estaba muy sobrecargado con sus labores como pastor desde su juventud (19 años), predicaciones, preocupaciones que tenía por sus ovejas, edición de una revista cristiana y responder quinientas cartas, entre muchos otros asuntos.

A causa de sus grandes dolores le escribía a su congregación: “Queridos amigos, el horno aún brilla en torno a mí. Desde la última vez que les prediqué, he sido abatido muy bajo; mi carne ha sido torturada con mucho dolor, y mi espíritu ha sido postrado con depresión”³¹. Y en cuanto a su depresión menciona “Hay calabozos en los subterráneos del castillo de la desesperación”³². Sin embargo, a pesar de todo sabía que Dios es suficiente, era su gozo y regocijo”

Además de todo esto debió sufrir las críticas de sus colegas, y sus agudos dolores de riñones iban en aumento. Cuando tenía ciertos descansos aprovechaba de servir en sus obligaciones sus dolores regresaban. Un día antes de su muerte la gota afectó su cabeza. Murió el 18 de enero de

³⁰ <http://allanroman.blogspot.cl/2009/01/spurgeon-y-sus-aflicciones.html>

³¹ Ibid.

³² Ibid.

1892 de su enfermedad pero confiando en su Dios acompañado de su amada esposa, familia, colegas.

Dios usó las enfermedades para producir más humildad y dependencia. Spurgeon siempre fue agradecido a pesar de sus sufrimientos.

Exponer este caso tuvo dos objetivos: demostrar que la depresión no siempre es consecuencia del pecado, y en segundo lugar, y a diferencia del caso anterior, demostrar que el creyente puede enfrentar la depresión de una forma que glorifique a Dios. Spurgeon es un ejemplo digno de imitar, ya que, a pesar de su dolor, tanto físico como emocional, no quitó la mirada de Cristo.

3.3 Puritanos y su estudio formal de los problemas espirituales

Cada creyente debe creer que Dios es el creador del ser humano y por lo tanto, él es quien conoce verdaderamente el alma de éste y lo que en ella ocurre. Por consiguiente, Dios tiene todas las respuestas y soluciones al problema del hombre, esto quiere decir que si se habla de los estudios cristianos en la historia acerca de la depresión, primero se puede decir que la respuesta ya estaba desde mucho antes de que el hombre haya existido, en la mente de Dios y no es algo que el creyente haya concluido a partir de la observación del comportamiento o forma de pensar del ser humano, como lo hacen los estudios seculares, sino que a través de la revelación específica de Dios, las Escrituras, el creyente ha sido capaz de entender la raíz del problema, incluyendo en esto, la depresión.

No obstante, si se habla de estudios formales de creyentes acerca de la depresión directamente en el área espiritual es posible encontrarlos en el primer grupo conocido como

“puritanos”.

Este grupo surgió alrededor del año 1600 en la iglesia Anglicana. Debido a que ésta aún seguía manteniendo algunas tradiciones católicas de las cuales los protestantes no estaban de acuerdo se fueron contra Jaime I y su hijo, ya que, insistían en volver a la pura religión bíblica como menciona Justo González en su libro “Historia del Cristianismo”. Por esta causa se les denominó “puritanos”, además fueron conocidos por llevar una vida sobria en base a la Biblia, se oponían a la ostentación, criticaban el uso de alcohol en exceso, se apartaban de los lugares donde se acostumbraba a hacer cosas deshonrosas y no hacían ciertas actividades que se realizarán en el día del Señor. Comenzaron a tomar un real interés al alma del ser humano y cómo las Escrituras, el único medio suficiente, es capaz de mostrar la solución a sus problemas espirituales. Así fue como sus enseñanzas fueron establecidas como la Primera Escuela Protestante de Consejería Bíblica.

La base de su consejería era la siguiente:

1. Estaban comprometidos con la autoridad funcional de la Escritura; la Biblia era el manual por excelencia para resolver todos los problemas del corazón.
2. Desarrollaron un sistema de diagnóstico sofisticado y sensible para problemas personales, distinguiendo entre una variedad de causas físicas, espirituales, temperamentales y demoníacas.
3. Desarrollaron balance notable en sus terapias porque no se apoyaron en ninguna “teoría de la personalidad” individual que no fuera las enseñanzas bíblicas sobre el corazón.
4. Fueron realistas sobre las dificultades de la vida cristiana, en particular conflictos relacionados con pecado remanente persistente.
5. Su enfoque no era solo conducta sino motivos y deseos subyacentes. El hombre es adorador, los

problemas derivan de una “imaginación pecaminosa” o de la creación de ídolos.

6. Consideraban que el remedio espiritual esencial era creer en el evangelio, usado tanto para arrepentimiento como para el desarrollo de un adecuado entendimiento propio.³³

Ellos no se quedaron ahí, sino que profundizaron aún más en ciertos problemas como la depresión en el creyente.

Richard Baxter (1615 d.C – 1691 d.C) elaboró una lista de pecados que alimentan la depresión como: impaciencia, descontento, demasiado amor por el mundo material, egoísmo, desconfianza en Dios, falta de sumisión real a la soberana voluntad divina.

John Owen (1616 d.C – 1683 d. C) creía fervientemente en el hecho de convencer a los creyentes que ya no eran esclavos del pecado y que, por lo tanto, debían mortificarlo cada día. Para Owen el pecado también era una de las mayores causas de la depresión. También elaboró una lista: “orgullo, auto-exaltación, deseo de poder y de grandeza, sensualidad y falta de limpieza de vida, incredulidad, desconfianza, pensamientos duros acerca de Dios. Egoísmo, auto-gratificación, voluntariedad”³⁴.

Sin embargo, los puritanos también reconocían que la depresión podía efectuarse por una enfermedad física, aunque esto no significaba que la persona estuviera totalmente excusada al momento de enfrentar dicha enfermedad.

Por otro lado, estaba la influencia demoníaca que podría convertirse en un susurro constante que afecta en gran manera la vida de fe del creyente. Baxter no avaló la idea de luchar contra dicha fuerza, sino que se dirigía a aconsejar en base a lo que pasa en la mente del creyente que es semejante a una puerta que queda abierta esperando a que Satanás aloje pensamientos que no son agradables a Dios. Baxter trabajó en enseñar cómo cerrar esa puerta. Además, recalcó que había

³³ <http://puritanos-en-argentina.webnode.com.ar/news/los-puritanos-y-la-consejeria-/>

³⁴ <http://dioscentrico.blogspot.cl/2010/07/los-puritanos-y-la-consejeria1-al-6.html>

ciertos temperamentos más vulnerables a la influencia de Satanás que otros.

Otro puritano, Thomas Brooks (1608 d.C – 1680 d. C) menciona en cuanto a los engaños de Satanás “Ah almas, les tienta a pecar al sugerir lo fácil del arrepentimiento mientras socava hacia la desesperanza, y luego presenta el arrepentimiento como lo más difícil del mundo, como un trabajo tan arduo para el hombre así como el cielo lo es el infierno, como la luz a las tinieblas”³⁵. Sin embargo, el arrepentimiento es el principio del cambio.

Por otro lado, están los que sí son dominados por el poder de Satanás y para ellos la solución es escuchar el Evangelio para volver a nacer. Aunque incluso para aquellos que ya son creyentes, el Evangelio sigue siendo igual de válido para entender quiénes son y además para recordar que pueden salir adelante aun cuando se encuentren sumidos en una gran depresión.

Finalmente, los puritanos son hasta hoy un gran ejemplo de cómo manejaron y enfrentaron grandes dolores como una profunda depresión animando a perseverar en medio de la tribulación. Enseñaban a aferrarse a la fe, aunque a veces asumían que ésta era débil, de esta forma era posible encontrar la paz, “William Bridge escribió: ‘La fe acalla el corazón de uno en tiempos de desaliento’. ¿Cómo obra Dios la paz por medio de la fe? Bridge dijo que la fe trae luz al entendimiento, refrena los temores más exagerados, asegura nuestra conciencia delante de Dios y nos acerca a Dios con valentía... Los puritanos entendían que, en ocasiones, el Señor lleva a sus hijos a una oscuridad aterradora y tormentosa del alma. Timothy Rogers, que sufría de profunda depresión, dijo que Dios ordena tales cosas para conformar a sus siervos a Cristo (Is 53.3), para desintoxicarnos de los placeres mundanos por los que el hombre cayó primeramente, conducirnos a través de un tiempo de tristeza hasta alcanzar el gozo y mostrar su soberanía sobre la aflicción y el consuelo”³⁶.

³⁵ Ibid.

³⁶ <http://www.ibrnj.org/lecciones-practicas/>

Los puritanos dejaron un gran legado a los creyentes al ser diligentes en tener un buen conocimiento bíblico de donde surgió un correcto entendimiento del corazón humano y a su vez una correcta consejería para éste.

IV. Desarrollo

4.1 Definiciones depresión

Las siguientes definiciones (complementarias) serán la base de esta investigación para referirse al término “depresión”. Posteriormente, se sumará la definición relacionada al área espiritual.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) la definición de depresión es la siguiente:

"La depresión es un trastorno mental frecuente, que se caracteriza por la presencia de tristeza, pérdida de interés o placer, sentimientos de culpa o falta de autoestima, trastornos del sueño o del apetito, sensación de cansancio y falta de concentración. La depresión puede llegar a hacerse crónica o recurrente y dificultar sensiblemente el desempeño en el trabajo o la escuela y la capacidad para afrontar la vida diaria. En su forma más grave, puede conducir al suicidio. Si es leve, se puede tratar sin necesidad de medicamentos, pero cuando tiene carácter moderado o grave se pueden necesitar medicamentos y psicoterapia profesional"³⁷.

Según la Guía Minsal la descripción y epidemiología de este problema de salud es la siguiente:

"La depresión es un trastorno del humor y del estado de ánimo que se manifiesta a partir de una serie de síntomas que incluyen cambios bruscos del humor, irritabilidad, falta de entusiasmo y una sensación de congoja o angustia, trascendiendo a lo que se considera como normal. Puede implicar la pérdida de interés en actividades hasta entonces queridas, así como cambios cognitivos, como pensar ineficiente y elevada auto-crítica. Es definida operacionalmente por el Ministerio de Salud de Chile como una alteración patológica del estado de ánimo, caracterizada por un descenso del humor que termina en tristeza, acompañado de diversos síntomas y signos que persisten por a lo

³⁷ <http://www.who.int/topics/depression/es/>

menos 2 semanas. Con frecuencia tiende a manifestarse en cualquier etapa del ciclo vital y con varios episodios adquiriendo un curso recurrente, con tendencia a la recuperación entre episodios. En todas las edades, las características prominentes de los trastornos depresivos incluyen alteraciones en el estado de ánimo, depresión o irritabilidad, cambios concomitantes en el sueño, el interés en las actividades, sentimientos de culpa, pérdida de energía, problemas de concentración, cambios en el apetito, el procesamiento psicomotor (retraso o agitación), e ideación suicida. Por esas razones, la depresión es la principal causa de discapacidad en el mundo, en términos de número total de AVISA"³⁸.

Sin embargo, esta definición tiende a variar según la perspectiva del área que la estudie.

4.2 Estadísticas mundiales y nacionales

Según la Guía Minsal 2013

La depresión contribuye fuertemente a la carga de enfermedad, ocupando el tercer lugar a nivel mundial, el octavo lugar en los países de ingresos altos y el primer lugar en los países de ingresos bajos y medios, siendo en todos la principal causa de carga de enfermedad en mujeres.

En Chile, según el estudio de Carga de Enfermedad y Carga Atribuible, la depresión unipolar es la segunda causa de años de vida perdidos ajustados por discapacidad (AVISA) en población general chilena y la primera entre las mujeres entre 20 y 44 años, congruente con lo observado en el mundo.

El Estudio chileno de prevalencia de patología psiquiátrica, realizado en cuatro ciudades de Chile, muestra que la prevalencia de vida de depresión en mujeres alcanza un 9% y un 8% para la distimia. En el caso de los hombres alcanza un 6.4% y un 3.5% para cada trastorno respectivamente.

³⁸ Guía Clínica Depresión en personas de 15 años y más. Santiago, MINSAL, 2013, p. 12.

La Encuesta Nacional de Salud (ENS 2011) con datos 2009-2010 estableció que, para personas de 15 años y más, la prevalencia de sintomatología depresiva de último año fue de 17,2%, llegando a un 25,7% entre las mujeres. También señala que a menor nivel educativo la prevalencia es mayor, evidenciando la importancia de los determinantes sociales en el desarrollo de depresión.

La distribución de la sintomatología depresiva en la población mayor de 15 años no es homogénea en el territorio nacional, observándose en la IX Región de La Araucanía mayor prevalencia. Las regiones XV (de Arica y Parinacota), I (de Tarapacá), II (de Antofagasta), III (de Atacama), VI (de O'Higgins), XI (del General Carlos Ibáñez del Campo) y XII (de Magallanes y la Antártica Chilena) tienen una prevalencia por debajo de la prevalencia país.

- Depresión en trabajadores

Las mayores prevalencias de sintomatología depresiva se presentan en la población en edad laboral (25 a 64 años) en ambos sexos. Según la OMS, el desafío más prevalente y costoso de salud mental, apunta a pacientes en edad laboral.

En Chile, según datos de la Primera Encuesta Nacional de Empleo, Trabajo, Salud y Calidad de Vida de los Trabajadores y Trabajadoras en Chile (ENETS 2009-2010), el 21% de los trabajadores refiere haberse sentido melancólico, triste o deprimido por un periodo de dos semanas los últimos 12 meses, lo cual es significativamente mayor en las mujeres. Los más afectados son los del grupo 45 a 64 años (24,7%). Por otra parte, este problema es más frecuente en los grupos de menor nivel de educación. Estos datos son consistentes con la ENS 2011, respecto de la mayor prevalencia de sintomatología depresiva entre mujeres, entre 45 y 64 años y personas de menor nivel educacional. Entre 2008 y 2009, el mayor gasto en licencias médicas se produjo por causas referidas a

“trastornos mentales y del comportamiento” (\$33.087 millones de pesos en 2008 y \$30.999 millones de pesos en 2009).

A pesar de la baja observada entre 2008 y 2009 en el análisis agregado, el subsidio que más impacta en el gasto total es aquel producto de las enfermedades psiquiátricas (20,7%) y de éstas, un 59,3% es debido a episodios depresivos.

- Depresión por género

También existen diferencias por género. La depresión es diagnosticada con mayor frecuencia en mujeres que en hombres. Sin embargo, las tasas diferenciales de abuso de sustancias, encarcelamiento y suicidio ponen en tela de juicio la suposición de que los hombres son menos susceptibles que las mujeres a la depresión.

- Depresión en adultos mayores

En la población de adultos mayores, las tasas de depresión tienden a disminuir. La prevalencia de último año de sintomatología depresiva en personas de 65 años y más, se estimó en un 4,1% para hombres, 16,9% para mujeres y 11,2% para ambos sexos. Sin embargo, algunos autores señalan que, frecuentemente en adultos mayores la depresión se presenta de modo atípico, no cumpliendo con los criterios clínicos para depresión mayor. Sin embargo, a pesar de que estos síndromes incompletos pueden impactar en el cálculo de la incidencia y prevalencia de depresión entre los adultos mayores, tienen la misma repercusión en cuanto a morbimortalidad que la depresión mayor.

Hay una amplia gama de deterioro cognitivo asociado a la depresión en los adultos mayores, incluyendo una disminución en la velocidad de procesamiento central, disfunción ejecutiva, y

deterioro de la memoria a corto plazo. El deterioro cognitivo en la depresión del adulto mayor puede ser resultado del mismo trastorno depresivo o subyacente a una demencia. Los problemas de memoria son también comunes en los adultos mayores con depresión.

- Depresión en embarazadas

En una revisión de estudios nacionales, se encontró que alrededor de un tercio de las embarazadas chilenas sufre de síntomas de depresión y/o ansiedad, cifra que aumenta a más del 40% entre las púerperas. Se trata de síntomas inespecíficos que no ocasionan compromiso funcional. En cambio, si se utilizan criterios específicos de enfermedad depresiva, que significa menoscabo funcional, se halla una prevalencia de depresión cercana al 10% en el embarazo y entre 10 y 20% en el posparto.³⁹ (subtítulos añadidos)

4.3 Perspectiva Psiquiátrica

En el área de la medicina se asume que la definición para depresión es una enfermedad de la cual aún no se sabe con certeza su causa, por lo tanto, los resultados seguirán evolucionando a medida que las investigaciones sigan avanzando en el estudio del funcionamiento humano.

Algo importante de destacar es que la psiquiatría considera que no es suficiente solo basar la causa de depresión en una falta o exceso de sustancia químicas en el cerebro. De hecho esta área argumenta que las causas pueden también ser otras: “La depresión puede tener varias causas como: incapacidad en el cerebro de regular el estado del ánimo, cierta vulnerabilidad de origen genético, acontecimientos estresantes de la vida, ciertos medicamentos y problemas médicos”⁴⁰. Por lo tanto, es posible concluir que la depresión no siempre se genera por alguna falla en el

³⁹ Guía Clínica Depresión en personas de 15 años y más. Santiago, MINSAL, 2013, pp. 12-15

⁴⁰ *Entendiendo la depresión*, Ed. Harvard Health Publications, 2009, p. 9.

funcionamiento del cerebro.

A continuación, una forma simple de esquematizar un proceso tremendamente complejo que se desarrolla en el cerebro. Explicarlo de manera exhaustiva no es el objetivo de esta investigación. En la zona interior del cerebro existen miles de millones de células nerviosas llamadas neuronas que están compuestas por dendritas, que son fibras cortas parecidas a ramificaciones, y por una fibra más larga y prominente denominada axón. Esta fibra más larga está conectada a otra neurona sin tener contacto directo, el espacio leve entre las dos neuronas se llama sinapsis y es en este lugar donde se almacenan los mensajeros químicos llamados neurotransmisores. Las moléculas neurotransmisoras comienzan a unirse con los receptores incrustados en la membrana de ambas neuronas. La segunda neurona recibe la señal y la transmite. Luego, la primera neurona recapta parte de las moléculas restantes.

La falla en la transmisión en la pérdida de funcionalidad de los receptores o en la disminución de su número, afectando las áreas como: el Tálamo, el cual controla las funciones en las reacciones conductuales, pensamiento, aprendizaje, entre otros. El Hipocampo que tiene un rol importante en cuanto a los recuerdos o la Amígdala que guarda relación con las emociones como el enojo, la tristeza, el temor o impulso sexual, se genera en personas que pueden estar padeciendo depresión.

Según el Manual de diagnóstico y estadísticas de trastornos mentales nº5. La investigación más actualizada por psiquiatras define el trastorno depresivo de esta manera:

1. Depresión mayor

A. Cinco (o más) de los síntomas siguientes han estado presentes durante el mismo período de dos semanas y representan un cambio del funcionamiento previo; al menos uno de los síntomas es (1) estado de ánimo deprimido o (2) pérdida de interés o de placer.

Nota: No incluir síntomas que se pueden atribuir claramente a otra afección médica.

1. Estado de ánimo deprimido la mayor parte del día, casi todos los días, según se desprende de la información subjetiva (p. ej. se siente triste, vacío, sin esperanza) o de la observación por parte de otras personas (p. ej. se le ve lloroso). (Nota: En niños y adolescentes, el estado de ánimo puede ser irritable.)

2. Disminución importante del interés o el placer por todas o casi todas las actividades la mayor parte del día, casi todos los días (como se desprende de la información subjetiva o de la observación).

3. Pérdida importante de peso sin hacer dieta o aumento de peso (p. ej. modificación de más del 5% del peso corporal en un mes) o disminución o aumento del apetito casi todos los días. (Nota: En los niños, considerar el fracaso para el aumento de peso esperado.)

4. Insomnio o hipersomnia casi todos los días.

5. Agitación o retraso psicomotor casi todos los días (observable por parte de otros; no simplemente la sensación subjetiva de inquietud o de enlentecimiento).

6. Fatiga o pérdida de energía casi todos los días.

7. Sentimiento de inutilidad o culpabilidad excesiva o inapropiada (que puede ser delirante) casi todos los días (no simplemente el autorreproche o culpa por estar enfermo).

8. Disminución de la capacidad para pensar o concentrarse, o para tomar decisiones, casi todos los

días (a partir de la información subjetiva o de la observación por parte de otras personas).

9. Pensamientos de muerte recurrentes (no sólo miedo a morir), ideas suicidas recurrentes sin un plan determinado, intento de suicidio o un plan específico para llevarlo a cabo.

B. Los síntomas causan malestar clínicamente significativo o deterioro en lo social, laboral u otras áreas importantes del funcionamiento.

C. El episodio no se puede atribuir a los efectos fisiológicos de una sustancia o de otra afección médica.⁴¹

2. Trastorno depresivo persistente o distimia

A. Estado de ánimo deprimido durante la mayor parte del día, presente más días que los que está ausente, según se desprende de la información subjetiva o de la observación por parte de otras personas, durante un mínimo de dos años.

Nota: En niños y adolescentes, el estado de ánimo puede ser irritable y la duración ha de ser como mínimo de un año.

B. Presencia, durante la depresión, de dos (o más) de los síntomas siguientes:

1. Poco apetito o sobrealimentación.
2. Insomnio o hipersomnia.
3. Poca energía o fatiga.
4. Baja autoestima.
5. Falta de concentración o dificultad para tomar decisiones.
6. Sentimientos de desesperanza.

⁴¹ Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM-5™, As. Americana de Psiquiatría, 2014, pp. 104-105.

- C. Durante el período de dos años (un año en niños y adolescentes) de la alteración, el individuo nunca ha estado sin los síntomas de los Criterios A y B durante más de dos meses seguidos.
- D. Los criterios para un trastorno de depresión mayor pueden estar continuamente presentes durante dos años.
- E. Nunca ha habido un episodio maníaco o un episodio hipomaníaco, y nunca se han cumplido los criterios para el trastorno ciclotímico.
- F. La alteración no se explica mejor por un trastorno esquizoafectivo persistente, esquizofrenia, trastorno delirante, u otro trastorno especificado o no especificado del espectro de la esquizofrenia y otro trastorno psicótico.
- G. Los síntomas no se pueden atribuir a los efectos fisiológicos de una sustancia (p. ej., una droga, un medicamento) o a otra afección médica (p. ej., hipotiroidismo).
- H. Los síntomas causan malestar clínicamente significativo o deterioro en lo social, laboral u otras áreas importantes del funcionamiento.⁴²

4.4 Perspectiva Psicológica

Por otro lado, está el área psicológica que trata terapéuticamente al paciente. El tratamiento puede constar solo de terapias en el caso de depresión leve y de terapia acompañada de fármacos en caso de depresión grave. Esta área está ligada a la psiquiatría en cuanto a reconocer los mismos síntomas y que el origen orgánico es una de las causas. Sin embargo, la psicología tiene otras diferentes teorías para explicar la causa de la depresión. Estas teorías son tres:

1. Teoría conductual: como falta de refuerzo.

La depresión se debe a una falta de refuerzos que hace que el que la padece no actúe. Debido a la

⁴² Ibid., pp. 108-109

inactividad el deprimido no encuentra refuerzos en la sociedad y en consecuencia la depresión se perpetúa.

2. Teoría cognitiva: la depresión como resultado de pensamientos inadecuados.

La depresión se debe a una distorsión cognitiva, en la que el depresivo distorsiona la realidad viéndose de forma negativa en la triada cognitiva, el mismo, el mundo y el futuro.

3. Indefensión aprendida: la incapacidad para poder resolver algún problema.

Asociada con esta está la teoría de la desesperanza. El problema es la pérdida de la esperanza de conseguir los refuerzos que queremos.⁴³

4.5 Factores de riesgo o condicionantes

4.5.1 Genética

Los genes son una parte trascendental del interior del cuerpo humano. Éstos se van activando y desactivando, además de crear proteínas que ayudan a estabilizar el estado de ánimo. Una persona que sea vulnerable genéticamente tenderá a sufrir depresión o estrés más fácilmente. Por ejemplo:

"En 2003 se realizó un descubrimiento que respalda esta idea. Investigadores descubrieron que las personas con una variante en particular en un gen que transporta serotonina (5-HTT) tenían una mayor probabilidad de deprimirse en respuesta al estrés. Todas las personas heredan dos copias de este gen: una de cada progenitor. El gen viene en una versión "corta" (menos eficiente) y en una versión "larga" (más eficiente). No hay ninguna combinación con variantes corta o larga que conduzca directamente a la depresión, pero las versiones cortas del gen dejan en desventaja a la persona si experimenta eventos estresantes en su vida. Al efectuar un seguimiento de más de 800 adultos jóvenes en un período de cinco años, los investigadores descubrieron que el 33% de

⁴³ <http://www.cop.es/colegiados/M-00451/depre.htm>

aquellos que tenían al menos un "gen" corto se deprimieron después de una serie de acontecimientos estresantes, como un divorcio o la pérdida de un trabajo. Las personas con dos copias de la variante corta lo sobrellevaron peor que los que tenían una sola copia, y su riesgo de depresión aumentó constantemente a medida que la vida, en su caso, se volvía estresante. Por el contrario, solo el 17% de las personas que tenían dos copias de la versión "larga" se deprimieron en circunstancias similares, y su riesgo de depresión se mantuvo inalterado a medida que el nivel de estrés aumentaba"⁴⁴.

Para comprender mejor el comportamiento de los genes se debe estudiar los genes del grupo familiar porque es normal que la depresión se dé en otro pariente cercano al que lo está padeciendo. En el caso de los gemelos idénticos hay un porcentaje de un 60% y 80% de que ambos padezcan el mismo trastorno⁴⁵.

Lamentablemente, aún no se sabe con certeza cuáles son los genes involucrados en los trastornos del estado de ánimo.

4.5.2 Enfermedad

Esta causa produce del 10% al 15% de todas las depresiones. Hay dos enfermedades principales:

1. Hipotiroidismo: este es un desequilibrio en la hormona tiroide. El exceso de esta hormona (hipertiroidismo) puede desencadenar síntomas maniáticos. Mientras que la disminución de esta hormona produce cansancio excesivo y depresión.
2. Enfermedad cardíaca: cerca de la mitad de las personas que sobreviven a un ataque cardíaco

⁴⁴ *Entendiendo la depresión*, Ed. Harvard Health Publications, 2009, p.18

⁴⁵ *Idem*, p.19.

informan que se sienten tristes, y muchos han tenido una depresión importante. La depresión puede ser sinónimo de problemas para los pacientes cardíacos: se ha vinculado con una recuperación más lenta, problemas cardiovasculares futuros y un riesgo mayor de muerte en un plazo aproximado a los seis meses.

Otras enfermedades pueden ser:

- Enfermedades neurológicas degenerativas como la esclerosis múltiple, Parkinson, Alzheimer y la enfermedad de Huntington.
- Accidente cerebro vascular
- Algunas deficiencias nutricionales, como la falta de vitamina B12
- Otros trastornos endocrinos, como problemas en las glándulas paratiroides o las suprarrenales que pueden hacerlas producir algunas hormonas en exceso o en forma insuficiente.
- Ciertas enfermedades autoinmunes, como el lupus.
- Algunos virus y otras infecciones, como la mononucleosis, la hepatitis y el VIH⁴⁶

Es necesario detectar si efectivamente la depresión se deriva de la enfermedad. Si es así ésta puede eliminarse al tratar con el problema de la enfermedad. Sin embargo, si la depresión se debe a otra causa es necesario tratarla de manera independiente.

4.5.3 Medicación

Existen ciertos fármacos que contienen efectos secundarios que podrían provocar depresión como esteroides o medicamentos para la presión sanguínea. Esto puede provocarse por un medicamento nuevo dentro de un determinado tratamiento, un cambio en la dosis o la interacción

⁴⁶ *Entendiendo la depresión*, Ed. Harvard Health Publications, 2009, pp. 24-25.

con otro medicamento. Sin embargo, aún así es necesario aclarar que los investigadores aún no están totalmente seguros de los efectos de algunos fármacos, tampoco significa que un determinado medicamento siempre va a generar depresión en una persona, ya que, esto también puede depender del factor genético. Otro punto importante es que los efectos de estos fármacos pueden confundirse con depresión o que incluso tomando el fármaco la depresión podría originarse por otra causa. Incluso hay casos en que el mismo antidepresivo puede provocar un efecto adverso.

A continuación, una lista de fármacos que podrían causar depresión:

Tabla 1	
Medicamentos que pueden causar depresión⁴⁷	
Antimicrobianos, antibióticos, antimicóticos y antivirales	Tranquilizantes, medicamentos para el insomnio y sedantes
Aciclovir; interferones alfa; cicloserina; etambutol, levofloxacina; metronidazol; estreptomina; sulfonamidas; tetraciclina	Barbitúricos como el fenobarbital y el secobarbital; benzodiazepinas como el diazepam y el clonazepam
Fármacos para el corazón y la presión sanguínea	Misceláneos
Bloqueadores beta como el propanolol, metoprolol, atenolol; bloqueadores del canal de calcio como el verapamil y el nifedipino; digoxina; disopiramida; metildopa	acetazolamida; antiácidos como la cimetidina y ranitidina; fármacos contra el cáncer como la asparaginasa; ciclosporina; disulfiram; isotretinoína; levodopa o L-dopa; metoclopramida; fármacos narcóticos para el dolor; abstinencia de cocaína o anfetaminas.
Hormonas	
esteroides anabólicos; danazol; glucocorticoides como la prednisona y la hormona adrenocorticotrópica; estrógenos; anticonceptivos orales.	

4.5.4 Circunstancial

Existen varias causas internas para la depresión, sin embargo, también existen causas externas que pueden gatillar un cuadro depresivo. Éstas pueden ser las siguientes:

⁴⁷ Ibid., p. 27.

Duelo: claramente, la muerte de un ser querido causa dolor y tristeza en cualquier persona, debido al afecto entregado y que se sigue sintiendo por el fallecido. Incluso, llega a ser más impactante y doloroso cuando la muerte es sorpresiva. Sin embargo, la diferencia está en que alguien que cae en depresión a causa de esto es capaz de estar, meses o incluso años sufriendo intensamente por la falta de este ser querido. Esto provoca que la persona deje sus obligaciones y el interés de seguir adelante porque siente que su vida se ha ido junto a la del fallecido. La persona deprimida se va a cuestionar todo el tiempo lo que sucedió y en algunos casos se culpará por ello.

Violencia o abuso: otra causa externa de depresión puede ser el abuso sexual que en ocasiones es arrastrado por años si el evento ocurrió en la niñez. La persona se siente consumida en un sentimiento de indignidad, temor, angustia, culpabilidad, baja autoestima y falta de confianza en los demás, entre otros. Además de que la víctima estará constantemente recordará lo sucedido. Probablemente, pasará tiempo encerrada por temor a que ocurra de nuevo sintiendo una gran desesperanza en cuanto al futuro. Esto claramente la paraliza y no permitirá que salga adelante a no ser que tenga el apoyo necesario.

Fracasos: la depresión puede surgir cuando la persona enfrenta el divorcio, término de un noviazgo, es despedido de su trabajo, no funciona algún proyecto, cuando se le prohíbe ver a sus hijos, entre otras cosas. Hay personas que no son capaces de sobrellevar un suceso de este tipo, por lo tanto, se sienten desesperanzadas, generalizan lo que sucedió y creen que nunca van a lograr algo en la vida, siendo superados por la baja autoestima. No sienten ánimo ni ganas de seguir con su vida habitual y se consumen en la soledad y como consecuencia en la búsqueda de una salida

pueden caer en adicciones como alcohol o drogas.

4.6 Algunos tratamientos seculares

En cuanto a la cura, se han formulado ciertos tratamientos, pero solamente en casos graves como en la depresión mayor o para quienes tienen impulsos suicidas, que a largo plazo podría surgir efecto en cuanto a la estabilización del funcionamiento. El tratamiento basado en antidepresivos tiene una efectividad de un 65% y un 85%. Mientras que el tratamiento basado en un placebo (una píldora sin ingredientes biológicamente activos) tiene efectividad en un 25% a 40%⁴⁸. Sin embargo, los resultados dependen de cada persona. El mismo tratamiento puede provocar diferentes efectos según el organismo del paciente.

Por otro lado, existe la Terapia Electroconvulsiva (TEC) la cual es definida como "una técnica terapéutica basada en la inducción de manera controlada de una convulsión tónica-clónica generalizada, a través de una estimulación eléctrica"⁴⁹. Este método es rechazado por la sociedad por su aparente impacto y daño que puede provocar en el cerebro, sin embargo, los psiquiatras garantizan su seguridad y efectividad para el paciente que se encuentra con diferentes problemas en esta zona como: depresión, manía, esquizofrenia, etc.

El TEC produce una liberación de neurotransmisores, opiáceos endógenos, catecolaminas y la depresión es moderada o leve normalmente se deben aplicar fármacos junto a sesiones terapéuticas o sólo éstas últimas. Algunos de estas terapias son las siguientes:

Según la teoría conductual, el tratamiento consiste en una programación de actividades que comienzan a dar al sujeto los refuerzos que necesita. Una vez que comienza se establece una realimentación positiva. Uno de los problemas con los que plantea el depresivo es que dice que no

⁴⁸ Ibid., p.44

⁴⁹ TEC ¿cuándo y cómo se aplica?, fml. Revista de Medicina de Familia y Atención Primaria, 2013, p. 2.

tiene fuerzas para hacer nada, que cuando se le cure la depresión y se siente bien es cuando saldrá y hará las cosas que le apetecen. Se trata de plantearle lo contrario, cuando te mueves te refuerzan y te sentirás bien y con más ganas de seguir.

Según la teoría cognitiva el tratamiento consiste en detectar los pensamientos automáticos negativos de los sujetos y analizarlos y cambiarlos racionalmente. La aportación que se puede dar desde el punto de vista corporal es que las sensaciones que sentimos son debidas a pensamientos automáticos. Cuando pensamos mucho sobre un tema vamos reduciendo el pensamiento de forma que generalizamos y dejamos indicado el contenido y lo único que sentimos es la preparación para actuar que nos deja, es decir, la emoción y la sensación asociada. Se puede analizar de esta forma el pensamiento automático de tal manera que el deprimido ve claramente la relación entre la sensación y el pensamiento, de hecho basta con preguntarle respecto a la sensación para que sepa a qué se debe y qué es lo que en realidad la sensación le dice. Una vez que se descubre el pensamiento automático a veces se puede desmontar de forma racional, pero otras es preciso hacer algún experimento para comprobar que no responde a la realidad o realizar cambios conductuales para que el paciente para que pueda apreciar la realidad. Uno de los problemas que ocurre con este tipo de pensamientos automáticos es que se confirman a sí mismos. El paciente se siente incapaz de actuar y esto le produce una sensación que le deja tan caído que en efecto no puede actuar.⁵⁰

En la investigación del artículo "Evidencia Orientada a Pacientes (EOP) Tratamiento no farmacológico de la depresión"⁵¹ se postulan diferentes tratamientos terapéuticos como:

- Ejercicio y terapias corporales (métodos orientales como el yoga)
- Cambios en el estilo de vida (dejar vicios)
- Suplementos dietarios y tratamientos herbales

⁵⁰ <http://www.cop.es/colegiados/M-00451/depre.htm>

⁵¹ Santiago Esteban, 2013, pp. 74-76.

- Herramientas de auto ayuda
- Psicoterapia (Terapia cognitivo conductual (TCC), Terapia interpersonal (TI) y Terapias Psicodinámicas (TP), hipnoterapia, entre otros)
- Acupuntura

Sin embargo, se concluye que no todos estos métodos, sin participación de fármacos, son realmente efectivos. No obstante, en ciertas ocasiones graves se utiliza tanto fármacos como terapias porque la depresión es reactiva a una situación, hasta que ésta no se solucione se siguen dando las condiciones para que se perpetúe aunque se tomen antidepresivos.⁵²

4.7 La Iglesia y la depresión

Una de las referencias más destacables acerca de la importancia de la Iglesia se encuentra en 1 Timoteo 3.15 “...la iglesia del Dios viviente, columna y baluarte de la verdad”. Aquí se manifiesta el rol incomparable de esta institución. Para entender mejor lo que este pasaje quiere decir, el diccionario Vine define “columna” como “la iglesia local en cuanto a su responsabilidad, en su capacidad colectiva, de mantener las doctrinas de la fe por la enseñanza y la práctica”, mientras que el comentario de John MacArthur indica que “baluarte” manifiesta que “La iglesia enarbola y defiende la verdad de la Palabra revelada de Dios”. Por consiguiente, de acuerdo a estas definiciones se llega a la clara conclusión de que la Iglesia está compuesta por creyentes en Cristo responsables de aferrarse, permanecer fieles y obedientes a las enseñanzas y la práctica de la Verdad.

Cada cosa que la iglesia haga debe ser para la gloria de Dios (Ro. 11.36; 1 Co. 10.31), este es el enfoque principal de todo creyente. Por lo tanto, si se habla del rol al prestar ayuda y consejo a quienes lo requieran deben estar dispuestos y preparados para hacerlo. Una de las formas en que

⁵² <http://www.cop.es/colegiados/M-00451/depre.htm>

la iglesia puede hacer efectivo este propósito es que funcione realmente como un cuerpo preocupándose de los problemas emocionales o espirituales de los miembros que lo conforman. Como menciona Jay Adams "El aconsejar es una actividad que el cristiano emprende no como un individuo particular, sino como un miembro del cuerpo. Como actividad del tipo 'uno al otro' (Col. 3.6), es llevada a cabo entre aquellos que tienen obligaciones mutuas como miembros de la iglesia, no una actividad personal. El aconsejar por los miembros, pues, si bien no es oficial... sin embargo, está sometido a la dirección de la iglesia".⁵³

Los hermanos no deben estar buscando problemas en los demás, ese no es su rol. Ellos deben estar dispuestos a prestar ayuda si Dios pone delante de ellos la oportunidad. Distinto al rol de pastor que es la de supervisar y cerciorarse de que todo esté bien con la vida de las ovejas (como lo hace el Pastor de las ovejas en el Salmo 23), él tiene la carga formal de ayudar y aconsejar si ve algún problema en la vida del hermano.

Por otro lado, la iglesia se caracteriza por contar con ciertas herramientas que se destacan por sobre las áreas que ofrece la orientación secular (psiquiatría y psicología). Como afirma Jay Adams "Es ya hora de que los ministros cristianos y otros consejeros se pregunten: '¿Quién os fascinó... Habiendo comenzado por el Espíritu, ahora vais a terminar por la carne?' ¿A qué se debe que ministros cristianos envíen a fieles que carecen de dominio propio a un psiquiatra que nunca ha sido capaz de descubrir en su propia vida el secreto del dominio propio? Exteriormente puede aparentar calma, seguridad, paciencia e incluso suavidad. ¿Puede ser ésta realmente su condición interior no conociendo a Jesucristo? ¿Puede poseer los frutos del Espíritu, sin el Espíritu?"⁵⁴. Por lo tanto, solamente la Iglesia tiene todo lo necesario para poder aconsejar efectivamente. Primeramente, porque en cada creyente mora el Espíritu Santo que es quien escudriña el corazón

⁵³ Jay E. Adams, *Capacitado para restaurar*, ed. Clie, 1986, p.21.

⁵⁴ Jay E. Adams, *Capacitado para orientar*, ed. Portavoz, 1981, p. 48.

del ser humano y además con éste es posible tener un conocimiento real de Dios y también un concepto correcto de sí mismo. Otra herramienta que posee exclusivamente la Iglesia son las Escrituras. El Espíritu Santo opera cuando existe un previo estudio diligente de la Palabra de Dios. Esta mezcla divina y muchos otros factores son los que pueden conducir al miembro de la Iglesia a la raíz del problema y su solución con el fin de glorificar a Dios y restaurar al hermano.

4.8 Causas espirituales que originan la depresión

Antes de nombrar y definir algunas de las causas de la depresión desde la perspectiva cristiana es importante mencionar que éstas no anulan las causas anteriormente mencionadas (Circunstancial, enfermedad, medicación, etc.), sino que más bien amplía la gama de posibilidades que puede existir para que la depresión llegue a la vida de una persona. Es importante añadir que las causas pueden estar de alguna forma ligadas, ya que, como muy bien dijo el doctor y pastor David Martyn LLOYD-Jones, “No podemos separar lo espiritual de lo físico, pues somos cuerpo, mente y espíritu”⁵⁵. La depresión puede ser causa de alguna afección o malestar físico o viceversa. Aunque la causa de la depresión no haya sido por responsabilidad de la persona (enfermedad o algún medicamento) igualmente es necesario que la iglesia o el pastor observen cómo la persona está enfrentando la situación, ya que, sea cual sea el motivo se verá afectada emocionalmente de alguna u otra forma. Otro caso es que la persona esté pasando por una circunstancia en particular, ésta también puede ser una causa, sin embargo, no es suficiente con saberlo, sino que también es necesario observar cómo el hermano la está enfrentando, ya que, puede ser que él mismo no está queriendo salir de ese estado depresivo y allí también habría un mal actuar en su proceso de mejoría.

Algo que la consejería bíblica examina a diferencia de las otras terapias seculares es si la

⁵⁵ D. Martyn Lloyd-Jones, *Depresión Espiritual*, Ed. Libros Desafío, 2004, p.19.

causa de la depresión radica en algún pecado que se esté cometiendo. La consejería bíblica no debe responsabilizar o culpar al contexto, la sociedad, la familia, la genética, o las historias de la persona. La consejería bíblica va a enfocarse en la persona y su responsabilidad en cuanto a la causa (si es que la tiene) o a su forma de enfrentar su depresión. Si se habla de que la causa se halla en un pecado, esto puede ser desglosado en diferentes puntos. Algunos de los pecados pueden ser:

Abandonar la comunión con Dios: una vez que la persona se ha convertido a Cristo la relación entre Dios y él ha sido reconciliada (Ro. 5. 10) para no ser rota nunca más. El creyente está lleno de gozo porque ha sido perdonado y tiene una gran Esperanza. De ahí en adelante comienza una relación íntima con Dios. Ésta consiste en pasar tiempos juntos en base a su Palabra donde el creyente va a recibir su consejo e instrucción y éste va a hablarle con alabanzas y peticiones a través de la oración. Esta comunión no se limita solo a un tiempo determinado del día, si no que será una relación fluida durante todos los días de su vida. Eso es lo que Dios desea y lo glorifica, y a su vez llena de gozo al creyente (Sal. 16.11; 27.4; 43.4; 63.3), como también lo mencionó Jonathan Edwards “la felicidad de la criatura consiste en regocijarse en Dios, mediante lo cual, Dios también es magnificado y exaltado⁵⁶. Sin embargo, a pesar de todo esto los creyentes en ocasiones tienden a ser poco constantes y poco a poco van abandonando la comunión estrecha que tenían antes de dejar de cumplir con su parte. Esto no siempre significa apartarse del camino definitivamente, sino que en lo íntimo han dejado la hermosa comunión con su Dios. Cuando esto ocurre, el creyente está pecando por omisión al dejar de orar o leer la Biblia, Dios en su fidelidad comienza a dar avisos de alerta a través de la falta de gozo. Así como David, por causa de su pecado, perdió el gozo de su salvación, el creyente también puede perderlo. El salmista habló

⁵⁶ John Piper, *Los peligros del deleite*, Ed. Unilit, 2003, p.16.

acerca de lo que le pasa a quien no invierte tiempo deleitándose en la Palabra “Si tu ley no hubiese sido mi delicia, ya en mi aflicción hubiera perecido” (Sal. 119.92) o “Mucha paz tienen los que aman tu ley, y no hay para ellos tropiezo” (v.165). Por lo tanto, para el que deja de deleitarse en las Escrituras o en la oración estará propenso a deprimirse, porque comenzará a llenar su mente de otras cosas que no provocarán gozo, sino solo vanidad. Esto va a afectar toda su vida, le faltarán ganas y gozo en el servicio, en la comunión con los demás hermanos, en cumplir con los otros mandatos, entre otras cosas. Finalmente, esto puede provocar más pecado y, por tanto, cada vez más falta de gozo.

Desobediencia a los mandatos de Dios: En cierto sentido esto también hace referencia a los pecados de omisión, pero no necesariamente en lo que afecta en forma directa a la relación íntima con Dios, sino que a no obedecer mandatos tan claros como el de evangelismo, ayudar a los necesitados, servir en la iglesia, entre otros. Dejar de hacer estas cosas que antes sí se hacían también afecta el alma del creyente. En la obediencia se encuentra el gozo (Jn. 15.10-11). Por lo tanto, el creyente también podría caer en depresión al no sentirse "lleno" en su andar cristiano al darse cuenta que ha cambiado y le está fallando a Dios, porque ha caído en una triste rutina. Muchas veces aunque el creyente sabe que no está cumpliendo con sus deberes como hijo de Dios no toma medidas concretas en busca del cambio y tiende solamente a lamentarse porque su realidad ya no es como la de antes, llena de gozo y gratitud. Esto simplemente podría cambiar si sigue el hermoso consejo de Jesús entregado a la iglesia de Éfeso "Recuerda, por tanto, de dónde has caído, y arrepíentete, y haz las primeras obras..." (Ap. 2.18).

Es necesario recordar que se están mencionando posibles raíces del problema de la depresión, no obstante, esto puede traer una seguidilla de otras faltas.

Ingratitud: Nancy Leigh DeMoss comenta: "Un corazón agradecido es un corazón pleno, mientras que un corazón desagradecido está vacío"⁵⁷, "Las personas de corazón agradecido se sienten fácilmente satisfechas, mientras que las personas desagradecidas caen en la amargura y el descontento"⁵⁸. Las personas que no son agradecidas tienden a sentirse desdichadas porque piensan que no tienen lo que merecen, por lo tanto, tenderán a sentirse insatisfechas en todo sumando a esto una gran cantidad de quejas. Si esto no se trata a tiempo puede ocasionar depresión, ya que, el creyente no estará dispuesto a ver las bendiciones que Dios derrama sobre él y de lo contrario solo pondrá atención a lo malo. Sin embargo, bíblicamente, el creyente aún en esos tiempos de sufrimiento debe ser agradecido. Finalmente, está desobedeciendo al mandato de ser agradecido en todo tiempo (1Tes. 5.18). Si no lo está es porque no está respetando la voluntad de Dios y no la está considerando buena en su vida (Ro. 8.28; 12.2). Esto lo irá amargando haciéndolo sentir más desdichado cada día.

Autocondenación: esto está muy relacionado con los sentimientos de culpabilidad. En el "Manual para consejeros de jóvenes" se menciona algo interesante de considerar "No es difícil entender por qué el sentimiento de culpabilidad puede llevar a la depresión. Cuando alguien siente que ha fracasado o que ha hecho algo malo, surge el sentimiento de culpabilidad al cual se agrega la autocondenación, la desesperanza y otros síntomas de depresión. El sentimiento de culpabilidad y la depresión aparecen tantas veces juntos que es difícil determinar cuál ocurre primero. Quizá, en

⁵⁷ Nancy Leigh DeMoss, *La gratitud y el perdón*, ed. Portavoz, 2006, p. 17.

⁵⁸ *Ibid.*, p.20.

la mayoría de los casos, el sentimiento de culpabilidad aparece antes que la depresión pero a veces la depresión hace que uno se sienta culpable (porque no puede vencer su desesperación). En ambos casos empieza un círculo vicioso”⁵⁹. Esto también es pecado porque la persona se está negando a aceptar que Dios lo ha perdonado al no creer que Dios lo ha hecho (Dn. 9.9; 1 Jn. 1.9). Esto se puede generar por creer que puede poner estándares más altos que los que Dios pone, provocando en la persona una constante presión innecesaria a causa de los errores del pasado que no la dejen vivir en paz como Dios lo desea.

Autocompasión: Esto suele ser contrario a la autocondenación. El creyente comienza a tornar todos sus pensamientos e intereses hacia sí mismo en vez de enfocarlos en Dios. Maximiza lo que ocurre en su vida creyendo que es lo que peor que a alguien podría ocurrirle. Se ubica en una posición de víctima de sus circunstancias sin tener ningún tipo de responsabilidad en ello. Esto está ligado al pecado del orgullo y más amor a sí mismo del que debe tener (Ro. 12.3). Esto es contrario a lo que las Escrituras dicen, Jesucristo nunca se compadeció de sí mismo, al saber que iba a ser sacrificado, cuando él sí podría haber tenido razones para hacerlo, ya que, era inocente de todo. Sin embargo, cuando Pedro lo instó a compadecerse de sí mismo Jesús lo detuvo y confrontó llamándolo Satanás diciendo que esto no era mirar en las cosas de Dios, sino las de hombres (Mt. 16. 22-23). Esto es lo que ocurre cuando el creyente se centra en sí mismo, comienza a autocompadecerse y a afligirse por lo que vive, incluso puede llegar al extremo de culpar a Dios de sus desdichas. Esto en vez de animarlo a superar los problemas lo hunden cada vez más en el engaño. Otra cosa que el creyente puede tender a hacer por causa de la autocompasión es a autoabsorberse como dice John Piper, “Inconscientemente nos hemos convertido en personas que solo pensamos en absorber, abstraídos y desinteresados hacia el dolor y el sufrimiento en el

⁵⁹ Josh MacDowell y Bob Hostetler, *Manual para consejeros de jóvenes*, ed. mundo hispano, 2000, p. 74.

mundo que es peor que el nuestro”⁶⁰. El creyente termina teniendo un concepto muy alto de sí, mayor que el del resto pensando que lo que a él le está ocurriendo es más importante que al resto de las personas, generando un sentimiento de desánimo y rechazo a ayudar o servir a otros. No obstante, expandir su visión de las cosas más allá de su propia vida y darse cuenta que hay problemas mucho peores que los que él mismo está atravesando y acudir en ayuda a esas personas podría llegar a ser la cura. En Isaías 58.10-11 dice: “y si dieres tu pan al hambriento, y saciares al alma afligida, en las tinieblas nacerá tu luz, y tu oscuridad será como el mediodía. Jehová te pastoreará siempre, y en las sequías saciará tu alma, y dará vigor a tus huesos; y serás como huerto de riego, y como manantial de aguas, cuyas aguas nunca faltan”. En conclusión, ir en ayuda a otros, a pesar del dolor que se esté viviendo, hará que Dios llene de gozo el corazón del afligido y no solo de eso, sino que le dará fuerzas para continuar. Hacer esto conducirá a dos cosas: no autocompadecerse sabiendo que hay peores realidades y sentirse bendecido y gozoso por ayudar a otros.

Es necesario que el creyente entienda que la vida de un seguidor de Cristo consiste en negarse a sí mismo y que el sufrimiento es parte importante de su andar cristiano (Mt. 16.24).

Un punto importante de considerar es que en este caso la depresión no fue causada por el problema que el creyente está pasando, sino que radica en cómo él lo está enfrentando, ya que, otro creyente puede estar pasando por lo mismo sin llegar necesariamente a deprimirse, no como aquel que se autocompadece a causa de su realidad. Por lo tanto, la depresión aquí es totalmente independiente del problema. La causa de la depresión es la autocompasión.

Pecados no confesados: Esta es una causa que puede llegar a ser muy común en los creyentes con depresión. “El pecado destruye el gozo”⁶¹ y mucho más profundo es cuando no se confiesa a

⁶⁰ John Piper, *Cuando no se disipan las tinieblas*, ed. Portavoz, 2007, p.68.

⁶¹ *Ibid.*, p.59.

tiempo. David mismo experimentó la aflicción por causa de esto hasta llegar al punto en que su depresión se comenzó a manifestar en su cuerpo (Sal. 32.3) y su aflicción era diaria (Sal. 32.4). Probablemente, este dolor espiritual y físico no le permitía cumplir con sus obligaciones diarias. Luego de confesar su pecado y ser perdonado por Dios sabía que su gozo volvería y sus dolencias se irían (Sal. 51.7-8). Muchos creyentes dejan de confesar sus pecados diarios y estos van formando una barrera en la relación íntima con Dios. El pecado no confesado produce separación entre Dios y sus hijos. En otros casos puede ser un pecado específico no confesado como era en el caso de David y, posiblemente, pueda estar siendo “arrastrado” por años. Como, por ejemplo, no perdonar, esto va creando una raíz de amargura, y finalmente el más perjudicado es quien no perdona. O también puede ser no confesar el pecado diario. Es necesario que el creyente se autoexamine y de esta forma se dé cuenta que esta es la causa de su depresión. El primer paso para el cambio es confesar su pecado, es decir, reconocer ante Dios que no es de su agrado lo que hizo o está haciendo y revertir la situación dejando de cometer el mismo pecado y haciendo lo que sí agrada a Dios (Ef. 4.22-32).

Ira reprimida: La ira no siempre es pecado, por algo Pablo menciona tomar cuidado en que cuando haya ira no se peque (Ef. 4.26), esto quiere decir que no necesariamente se puede estar pecando cuando hay ira. Jesús es un ejemplo de ira sin pecar (Jn. 2.13-17). Sin embargo, la ira reprimida sí es un pecado porque justamente falta al mandato en Efesios cuando dice que no se debe dejar poner el sol sobre el enojo. Como dice en el “Manual para consejeros de jóvenes” “A veces la ira se guarda y no se expresa. Por fuera hay calma y sonrisas, pero por dentro uno está que arde de ira”⁶². Claramente, esta ira no se mantiene como en un principio, sino que va en aumento. La ira puede ser contra “un amigo o ser querido muerto, o con un padre abusador, o con

⁶² Josh MacDowell y Bob Hostetler, *Manual para consejeros de jóvenes*, ed. mundo hispano, 2000, p. 63.

su propia incapacidad”⁶³, puede ser contra una o más personas, hacia alguna institución como la iglesia, pérdida del respeto de otros, fracaso en metas personales, por alguna injusticia, etc. Esto causará aflicción además de falta de paz día y noche, ya que, se sentirá preso de sus propias maquinaciones. “La ira reprimida puede causar, además de depresión, ansiedad, tensión, deseos de venganza, luchas internas. Incluso se puede expresar en síntomas físicos como dolores de cabeza, úlceras, presión alta o ataques al corazón”⁶⁴. La persona está permitiendo que un sentimiento como la ira controle su manera de pensar y de dirigirse, sin embargo, al ser creyente el Espíritu Santo que mora en ella trae consigo el fruto que incluye la templanza o más conocido como dominio propio. Por lo que debe entender que el único que puede controlarlo es el Espíritu Santo. Además de eso debe autoexaminarse y reconocer los malos pensamientos que ha ido anidando en su corazón y arrepentirse porque no honran ni agradan a Dios. Estas son solo algunas cosas que se deben tocar en el momento de aconsejar a alguien deprimido por esta causa. Claramente, hay muchas más involucradas.

4.8 Enfrentando pecaminosamente la depresión

Las nombradas anteriormente son algunas de las causas de depresión en el creyente, sin embargo, como ya fue dicho, la depresión no siempre será causa de pecado necesariamente también existe la posibilidad de que la forma en que el creyente lo enfrente sea pecaminosa. A continuación, se nombran y se explican brevemente algunas de las formas pecaminosas en que un creyente puede enfrentar su depresión.

⁶³ Ibid., p. 74.

⁶⁴ Ibid., p.63.

Orgullo: Esto puede ocurrir cuando el creyente con depresión no quiere recibir ayuda por lo tanto encubre su depresión para que nadie más lo note, ya sea, en la congregación o en la familia. Esto puede ser por no querer verse vulnerable o tal vez por creer que nadie es suficientemente capaz de ayudarlo a enfrentar esta situación (Sal. 77.2)

No buscar a Dios: Cuando un creyente cree que Dios y su Palabra no son capaces de ayudarlo y prefiere buscar cualquier otro tipo de ayuda porque cree que así hallará lo que necesita. Esto es desconfiar del poder de las Escrituras y no creerle a Dios cuando dice que ésta es capaz de llegar al fondo del corazón o en el testimonio de los salmistas cuando hablan del poder sanador que tienen las Escrituras (Sal. 119.143; He. 4.12).

Manipula a otros con la depresión: el creyente puede querer controlar a otros con su problema porque querrá llamar su atención y en vez de buscar la solución busca manipular a los demás para que hagan lo que él quiere. Finalmente, no ve esto como algo serio, sino como un juego. Esto no significa que esté fingiendo tener depresión, sino que busca sacar provecho de ésta.

No cooperar en su mejoría: este cristiano con depresión puede buscar ayuda en un principio, pero en el proceso no muestra interés por mejorar o por enfrentar mejor la situación. No coopera con el consejero. Finalmente, si éste no quiere cooperar, el consejero nada puede hacer frente a ello. Primeramente, se necesita la intención de mejorar de parte del creyente con depresión, sin eso es muy difícil, sino imposible.

Pesimismo: la depresión se caracteriza por los pensamientos negativos de parte de la persona, ya

sea, del pasado, presente o futuro. Independiente de su causa, los creyentes pueden tomar esta posición derrotista sin antes intentar buscar honrar a Dios a pesar de la situación (Sal. 42.5)

Existen otras causas que no involucran pecado del creyente:

Influencia de Satanás: Satanás está buscando, como león rugiente, a quien devorar (1Pe. 5.8), pero no significa que Satanás decide lo que va a hacer y lo concreta. Satanás es enemigo de Dios, sin embargo, él no puede actuar contra uno de sus hijos si Dios no se lo permite (Job 1.12; 2.6). Por lo tanto, Dios puede usar este medio para seguir su obra en sus hijos como también lo hizo luego con Pablo (2 Co. 12.7-10). Por lo que el creyente puede estar tranquilo en que incluso esto está en control de Dios. La forma en que Satanás puede tener relación con la depresión del creyente es que puede ejercer cierta influencia externa siendo incitado a tener pensamientos depresivos y para esto es necesario estar armado (Ef. 6.10-18) y así poder resistir las asechanzas del diablo.

Prueba: Dios puede decidir probar al creyente y al no enfrentarlo como Dios lo desea podría producirse la depresión. Como un buen Padre siempre quiere lo mejor para sus hijos y esto incluye que algunas veces la prueba pueda traer aflicciones profundas. “Su propósito puede ser que su hijo madure y su fe se fortalezca (Sant. 1.2-4), animarlo a confiar aún más en su poder (2Pe. 1.3-4), que su hijo lo conozca más en cuanto a su amor y compasión (Lc. 12.6-7), para consolarlo y luego él pueda consolar a otros (2 Co. 1.3-4), para probar su perseverancia (Sal. 42.5), para mostrarle sus

debilidades (2 Co. 12.9), para avisarle que algo anda mal (Sal. 119.67), entre otras cosas”⁶⁵.

Cualquiera sea el propósito, las pruebas son conforme a su fidelidad (Sal. 119.75; Fil. 1.6). Como se dijo en un principio la vida de cada creyente es para la gloria de Dios, por lo tanto, aún cuando no se sepa la causa ni la solución a la depresión algo sí es claro: Dios sigue mereciendo toda la gloria y honra en cualquiera sea la situación.

4.9 Casos bíblicos de depresión

Existen muchos autores que han clasificado como deprimidas a una variedad de personas en la Biblia, sin embargo, según la definición que esta investigación utiliza se han descartado algunos de ellos, ya que, no cumplen con las características destacadas de una depresión real. Los dos casos seleccionados que se expondrán a continuación son ejemplos de creyentes con depresión en la Biblia.

Salmista del salmo 42

El autor de este salmo no es mencionado. Sin embargo, según la información que entrega el encabezado se entiende que pertenecía a los hijos de Coré. Los descendientes de Coré o corajitas vivieron en los tiempos de Josafat como cantores distinguidos en Jerusalén (2Cr. 20.19). Aunque existen muchas opiniones en cuanto a la autoría, la más probable es que haya sido un levita corajita exiliado de Jerusalén y que habitaba en el norte de Palestina cerca del monte Hermón, del río Jordán y el Misar. Este levita posiblemente participó en celebraciones cúllicas en el santuario siendo el líder y guiando la procesión de la multitud de fieles que iban a la casa de Dios mientras

⁶⁵ June Hunt, *Claves bíblicas para consejería*, ed. Esperanza para el Corazón, 2004, pp. 75-77.

dirigían sus cánticos a él.⁶⁶

El salmista está sumido en una gran tristeza a causa de su lejanía (exilio) de su ciudad. Totalmente deprimido anhela estar en la presencia de Dios junto a su pueblo. A través de sus palabras se evidencia su melancolía pero a la vez sus ganas de cobrar ánimo sabiendo quién es su Dios. Hablándose a sí mismo reconociendo que su alma está abatida pero aún así está dispuesto a seguir alabando a Dios.

En la primera parte el salmista compara su clamor (jadeo) en su anhelo de estar ante la presencia de Dios, como era en su ciudad, con el clamor de un ciervo que tiene sed de las corrientes de agua. El autor desea al Dios vivo, transmitiendo así la comunión real que existía con ese Dios que participa activamente en esa relación al escucharlo y responderle. Sin embargo, más adelante se verá que está percibiendo a un Dios en silencio e inactivo.

Estaba lejos de su ciudad, en tierra de paganos, probablemente había sido exiliado y por esto anhelaba unirse a su pueblo en oración y alabanza pública otra vez. Más adelante continúa derramando su dolor a través de su llanto diario y por ende falta de ganas de comer que se entiende por la frase “fueron mis lágrimas mi pan de día y de noche”. Esto al parecer lo mantenía estático en su dolor sin lograr aún retomar su propia vida a causa del sufrimiento que le provocaba estar lejos de la ciudad de Dios. Y a esto se le suman las palabras de sus enemigos que dudaban de la incondicionalidad de Dios que contrasta con el atributo de un “Dios vivo” que actúa en la vida de sus hijos.

Vienen los recuerdos felices de antaño cuando participaba activamente en el peregrinaje. De hecho, él era quien los conducía según lo que dice en el versículo 4, y probablemente era una costumbre caminar hacia las fiestas junto con el pueblo. Cuando recordaba estas cosas "derramaba

⁶⁶ José M. Martínez, *Salmos escogidos*, Editorial Clie, 1994, p. 78, 80.

su alma dentro de él", "derramar" significa "derretir" o "disolver" aplicado al dolor profundo que lo consumía al darse cuenta que esos tiempos tan bellos y valiosos ya no eran parte de su realidad actual.

En el versículo 5 se encuentra el famoso refrán que también se repite al final de este capítulo (también se repite en el capítulo 43 por lo que posiblemente conforman un mismo salmo). Y que es muy mencionado cuando el tema a tratar es la depresión. Y es usado correctamente, ya que, es aquí donde el salmista dice en qué condiciones está su alma "turbada y abatida" o "inquieta y angustiada" como lo traduce la NVI (Nueva Versión Internacional). La palabra "abatir" según la Septuaginta significa "sumirse bajo el peso del dolor" esta definición calza perfectamente con la de "depresión" que es "oprimir hacia abajo", por lo que se siente débil y destrozado buscando una explicación a lo que le está ocurriendo. No obstante, hay otra parte en él que en vez de ser emocional es mucho más racional, que es más fuerte, lo consuela mostrándole lo que debe hacer a pesar del estado en el que se encuentra, sin respuestas. Luego, hay un mandato enérgico en la palabra "espera", esto muestra negación a sí mismo y sumisión al deber que le compete como hijo de Dios, glorificarlo. Se da cuenta de que debe confiar en el Dios que cumple, que lo salvó y que permanece en el mismo lugar de siempre. Y a causa de esto, debe seguir dando gracias y alabándolo. Esto no significa que su dolor ha desaparecido, de hecho, por eso la palabra "espera", significa que eso aún no ha sido resuelto pero a pesar de ello, el salmista no permitirá que lo siga hundiendo. A pesar del dolor que siente es determinante en seguir adelante en base a lo que Dios es y no en lo que su alma siente.

En la segunda mitad del salmo nuevamente este hombre se hunde en su dolor y lo describe mucho más intenso "me siento sumamente angustiado" o "deprimido" como lo dicen ciertas traducciones, además de sentirse incapaz de estar lejos de su pueblo. Nuevamente comienza a

recordar el pasado. Él se encontraba cerca del Jordán en el monte Hermón donde posiblemente veía los deshielos en primavera que forman cascadas y al escuchar ese ruido describe su dolor según lo que veía en el lugar. Allí apreciaba la caída del agua de manera estruendosa que representaban las grandes aflicciones que lo envolvían en ese momento sabiendo que venían de parte de Dios según su buena voluntad que se evidencia en los tripe “tus”.

Sin embargo, se muestra que la confianza y fe del salmista no se apagarían a causa de la tribulación que estaba enfrentando porque sabía que su Dios era mayor que eso. A pesar de ser Dios quien estaba permitiendo que pasara por este “valle” sabía que Dios era el mismo, era su fuerza y el Dios de su vida.

Ya casi al final, nuevamente el salmista deja de lado lo que sabe, lo que su parte más racional le dice, mientras que su parte emocional comienza a tomar posesión de su mente y a provocar dudas en él que no callaba, sino que abiertamente se las decía a Dios ¿por qué te has olvidado de mí? Sin entender por qué estaba tan triste (“enlutado”) a causa de sus enemigos.

Sus propias preguntas que no lo ayudan a estar mejor, sino que empeoraba la situación, también debe estar enfrentando las preguntas de sus enemigos, “¿Dónde está tu Dios?” lo que le provocaba algo semejante a un dolor físico “dolor de huesos” ya que ésta lo hacía pensar mucho en la existencia de su Dios y de la forma de actuar que al parecer se veía bastante “pasiva” en la vida del salmista.

Y, finalmente, termina repitiendo el refrán del versículo 5 con un claro propósito. Concluir con esperanza, animándose a sí mismo sabiendo que lucha contra los problemas y sus sentimientos internos que lo invaden. Este hombre que sufre intensamente sabe que Dios sigue ahí y que lo ayudará cuando él lo decida, mientras tanto él seguirá confiando y alabando su Nombre.

Este es un buen ejemplo de que la depresión existe incluso en creyentes pero que a la vez es

posible tratarla sin caer en pecado, de hecho todo lo contrario provocando un acercamiento mayor a Dios. El salmista aún no salía de su depresión pero ésta no lo controlaba a él.

El profeta Elías

Un episodio de la historia del profeta Elías es uno de los casos que describe de manera más cercana la definición formal que esta investigación sostiene. A continuación, se dará un resumen de lo que fue el ministerio de Elías hasta lo que fue su tiempo en depresión.

Esta historia se relata desde 1 Reyes 17.1 donde se relata el reinado de Acab. Elías era de Galaad y por mandato de Dios debía presentarse ante el rey para comunicarle un mensaje importante: No llovería por tres años. Claramente, ésta no era una tarea fácil, para esto el profeta debía ser valiente y estar preparado para presentarse ante personas poderosas como un rey o ante todo un pueblo, llevando y defendiendo el mensaje de Dios, del cual la mayoría de la veces no todos estaban de acuerdo. Así lo hizo Elías cuando anunció el castigo de Dios sobre el rey y su mujer que eran idólatras y un pueblo que los seguía. Elías cumplió su ministerio y Dios los respaldó al sustentarlo en tiempos de sequía al tener que apartarse y esconderse en el arroyo de Querit. En este lugar fue alimentado por un cuervo con carne y pan mientras bebía del arroyo. Cuando llegó la sequía hasta ese lugar Dios mandó a Elías a Sarepta de Sidón donde se encontraría con una viuda que le daría de comer. Así fue como una vez más se cumplió la palabra de Dios en la vida del profeta. Elías se encontró con esta mujer y le pidió agua y pan, sin embargo, esta mujer solo contaba con un puñado de harina y un poco de aceite que contaban para comer ella y su hijo,

luego de eso solo esperaban morir, ya que, era lo único que les quedaba. Aún así Elías le pide que los cocine para él y luego comieran ellos. Y en nombre de Dios les anunció que no les faltaría el sustento hasta que volviera a llover y así ocurrió. Más adelante el hijo de la viuda enfermó y murió, entonces Elías, a través de su oración, clamó por la vida del niño y Dios le respondió, el hijo revivió.

Después de tres años nuevamente vino palabra de Dios diciéndole que debía ir hacia Acab para anunciarle que la sequía cesaría. Al momento de su encuentro, Elías desafía a Acab y pide que sean convocados los cuatrocientos cincuenta profetas de Baal al Monte Carmelo donde debían demostrar el poder de su dios al encender fuego en la leña preparada para el buey. A pesar de los continuos esfuerzos de los profetas de Baal éste no respondió. De lo contrario, Dios respondió inmediatamente a la petición de Elías y aun cuando el altar había sido rociado con agua, el fuego consumió todo el holocausto. Luego de esto, Elías degolló a los cuatrocientos cincuenta profetas de Baal.

Una vez más es posible ver la estrecha relación que existía entre Dios y Elías. Elías sabía quién era Dios, estaba seguro de que él era el Dios verdadero, por eso le creía y obedecía.

Así fue cómo se cumplió la profecía acerca de la sequía. La lluvia volvió luego de que el profeta orara a Dios con constancia porque tenía fe (Stg. 5.18). Sin embargo, cuando Jezabel se enteró de que Elías había dado muerte a sus profetas, promete matarlo de la misma forma.

Hasta ese momento Elías había sido testigo y partícipe en las grandes obras de Dios. Había sido sustentando de diferente formas, resucitando a un niño, se había enfrentado a cientos de profetas y hecho caer fuego del cielo. Realmente había sido un tiempo de victorias, obedeciendo y confiando en la voz de Dios contemplando su poder en primera fila. No obstante, la amenaza de Jezabel removió todo su accionar. Charles R. Swindoll en su libro "Elías, un hombre de heroísmo

y humildad" menciona acerca de esto: "Después de una gran victoria, cayó en la agonía del desánimo y de la más absoluta desesperanza"⁶⁷. No solo eso sino que estaba lleno de temor al pensar en perder su vida, tanto que huyó y corrió a una distancia no menor, al sur del país, Beerseba, dejó allí a su criado para estar solo. Luego, siguió huyendo por un día hasta llegar al desierto donde se sentó bajo un arbusto teniendo deseos de morir y le ruega a Dios que ya todo termine y que le quite la vida. Para que Elías llegara a decir esas palabras, que claramente podrían haber sido concedidas por Dios, debe haberse sentido realmente deprimido. Estaba temeroso, solo, triste, exhausto después de su largo viaje y lo peor... Quitando la mirada del Dios todopoderoso para ponerla en solo una mujer. Elías se había desenfocado del que le daba la fuerza, valentía, confianza para ahora sentirse débil y con deseos de no vivir más. Más adelante continúa diciendo que él no es mejor que sus padres por lo que se concluye que Elías está comenzando a autocompadecerse, sintiéndose una víctima de sus circunstancias. La depresión muchas veces se caracteriza por este tipo de sentimientos. Él no tenía por qué ser mejor que sus padres. Esto se mezcla con el orgullo como menciona Leon J. Wood "Al parecer, creyó poder realizar un verdadero avivamiento en Israel, algo que los profetas que le precedieron no habían podido llevar a cabo. Al no haber obtenido todo el éxito que esperaba, se sintió derrotado. Si lo pensó así, cometió un gran error, pues no debió creer que era más capaz que sus padres; así que este pecado adicional de orgullo contribuyó a conducirlo al desaliento"⁶⁸. Por lo tanto, en la depresión de Elías hay muchos factores importantes: sintió más temor del hombre que de Dios, no quiso compañía ni consejo al dejar a su criado, quiso huir sin pensar detenidamente en lo que estaba haciendo, el agotamiento provocados por el desgaste de los hechos pasados y por haber caminado largas distancias para llegar hasta ese lugar, consumido emocionalmente por todas las experiencias

⁶⁷ Charles R. Swindoll, *Elías, un hombre de heroísmo y humildad*, ed. Mundo Hispano, 2002, p.133.

⁶⁸ Leon J. Wood, *Los profetas de Israel*, ed. Portavoz, 1983, pp. 232-233.

vividas a causa de su ministerio. Todo esto lo condujo hasta la desesperación, ganas de morir, estar solo y sintiéndose la víctima de su situación. En conclusión, dándose por vencido en vez de refugiarse en el Señor.

Sin embargo, Dios no enfrenta a Elías, no lo castiga, ni lo critica, sino que todo lo contrario, le da lo necesario en forma inmediata: comida y descanso. Dios lo entendía, por tanto, lo cuidó y consoló.

Luego de ser fortalecido, se dirige a Horeb por mandato de Dios. Llegando ahí se metió a una cueva y Dios comienza a dialogar con él preguntándole qué hace ahí y Elías nuevamente responde con algo que no es necesariamente real. Él creía ser el único seguidor de Dios que quedaba, sin embargo, Dios le explica que hay siete mil más que no se han rebelado ni seguido a Baal. Dios lo anima a salir de la oscuridad de esa cueva mostrándole que él tiene poder sobre los terremotos, fuego o viento, sin embargo, él se dirige a su siervo con un sonido apacible y delicado que era lo que finalmente refleja el trato de Dios con sus hijos. Nuevamente el Señor le pregunta qué hace ahí y a la misma respuesta le explica los planes que él aún tenía con su siervo. Es así como también le da una nueva compañía, Eliseo. Después de todo esto, el profeta es capaz de salir de su depresión dejando la oscuridad de su cueva para salir a la luz, la bendición de ser un instrumento en las manos de Dios. Elías siempre fue un hombre valeroso para Dios, tanto que no concedió su petición de muerte, sino que fue a buscarlo y se lo llevó en un carro de fuego en un torbellino al cielo.

El profeta Elías fue un gran ejemplo de fe, oración y obediencia, sin embargo, seguía siendo un hombre como todos, con debilidades y equivocaciones. Esto le provocó una gran depresión que Dios no juzgó, sino que trató. Dios conoce a sus hijos y sabe qué es lo que necesitan para aliviar su alma como se observa en este caso.

4.10 Escuelas de consejería

Cuando se sufre depresión o se sabe de alguien que la padezca, se comienza la búsqueda para encontrar una solución y es aquí donde es posible observar en el mundo una gama de opciones que se ofrecen para tratar este problema. Una de ellas es, y como ya se ha mencionado antes, la psicología. Lamentablemente, esta área se centra y está enfocada absolutamente en el ser humano como lo más importante y está basada en razonamientos originados en la mente de éste. Un ser humano que ante los ojos de Dios está caído, condenado y muerto en sus delitos y pecados. Por lo tanto, al no conocer la verdad, su solución resulta infructuosa a la hora de ayudar, en este caso a un depresivo, porque ni siquiera éste es capaz de solucionar su mayor problema del alma. Sin embargo, los creyentes que ya han nacido de nuevo y conocen al Dios verdadero y a su Hijo Jesucristo, saben la verdad y lo que realmente todo ser humano necesita. No obstante, incluso debiendo tener una sola solución (Dios y su Palabra), dentro de la iglesia han surgido diferentes alternativas con la intención de ir en ayuda a los problemas de las personas. A continuación, se expondrán dos de éstas con el fin de dar una mejor descripción de lo que esta tesis defiende.

Psicología cristiana

Este tipo de ayuda está dentro de los enfoques integracionistas. Apoya la idea de que “Toda verdad es realmente verdad de Dios. La doctrina de la revelación general nos autoriza a salir más allá de la revelación declaratoria de la Biblia al mundo secular del estudio científico con el objeto de buscar conceptos verdaderos y útiles”⁶⁹. Aquí los consejeros afirman que las Escrituras son la autoridad máxima al momento de tratar a alguien, sin embargo, como se menciona en la cita anterior, tal consejería toma estudios científicos, refiriéndose a la psicología, aunque éstos aún no

⁶⁹ Larry Crabb Jr., *El arte de aconsejar bíblicamente*, ed. Unilit, 2001, p. 31.

se considera un estudio científico como tal, que según su visión pueden llegar a ser útiles y por lo tanto, complementarios a la consejería basada en la Biblia. A la hora de aconsejar “tratan de integrar ambas disciplinas en forma coherente, viendo que ambas disciplinas tienen algo que aportar al ser humano... las Escrituras pasan a ser la norma y el ‘control de calidad’ para las nuevas teorías y descubrimientos psicológicos”⁷⁰.

Es así como comienzan a utilizarse términos como "salud mental" o "conductas enfermas". Y se utilizan ciertos recursos como los que menciona Bernardo Stamateas, un integracionista, en su libro "Aconsejamiento pastoral" uno de ellos es "catarsis"⁷¹ el cual consiste en que la persona descargue todo el resentimiento que tiene dentro expresándolo con el objetivo de que "tome contacto con todos sus sentimientos"; otro recurso es la "imaginación"⁷² donde se motiva al aconsejado a imaginarse de cierta edad o en cierto lugar pensando en que su padre a quien odia está a su lado y exprese lo que siente. Otro recurso es la "técnica educativa" donde se utilizan las Escrituras para esclarecer ciertos pensamientos erróneos de la persona. Esta técnica se emplea casi siempre. Este autor menciona que las Escrituras deben ser leídas y analizadas en el momento oportuno, ya que se puede caer en ciertos errores si no se sabe cuándo y cómo hacerlo.

En el libro “Psicología”, de autoría chilena, se comenta lo siguiente "...la psicología ha logrado importantes avances en la conducta humana, ella puede ser mejor aprehendida y aplicada por un cristiano maduro que busca relacionar el conocimiento del ser humano obtenido a través de la psicología con el conocimiento de Dios y del hombre mismo tal como nos lo revela la Escritura. El cristiano maduro tiene la posibilidad de integrar ese conocimiento dentro de una cosmovisión no solo más amplia sino más ‘cercana’ a la ‘realidad’ del hombre y de la relación de éste con Dios,

⁷⁰ Lic. Bernardo Stamateas, *Aconsejamiento pastoral*, ed. Clie, 1995, p. 29.

⁷¹ *Ibid.*, p.49.

⁷² *Ibid.*, p.53.

con sus semejantes y con el resto de la naturaleza, tal como es mostrada y definida en la Biblia”⁷³.

Sin embargo, este grupo de psicólogos cristianos agrega que "hasta el presente no se ha elaborado un modelo que utilice la experimentación y la Biblia, y a partir de cuya integración se elaboren teorías que den cuenta de la naturaleza del ser humano. Estamos en una etapa de integrar aspectos de la psicología y la Biblia, pero aún falta que tales elaboraciones se conjuguen en un todo, que con coherencia y sentido le brinden al cristiano una herramienta útil en su praxis pastoral". Por lo tanto, consideran que esta integración aún no resulta ser totalmente "coherente y con sentido" como sí lo afirman otros integracionistas.

En conclusión, la psicología aquí no pretende suplantar el lugar principal que tienen las Escrituras. No se oponen, sino que trabajan en conjunto en pos de mejorar el estado en el que se encuentra la persona.

Consejería noutética

Este tipo de consejería rechaza totalmente la consejería integracionista. Considera que la única fuente de ayuda y cambio está en las Escrituras. El término “noutético” se extrae de pasajes bíblicos como Romanos 15.14 o Colosenses 3.16, entre varios otros. En el verbo "noutheteo" que quiere decir "amonestar", "instruir", "enseñar"⁷⁴. Por lo que también se le podría llamar "Consejería de amonestación". En base a los pasajes anteriormente mencionados Jay Adams dice "La actividad noutética es una obra en la que todo el pueblo de Dios puede participar. El sacerdocio de todos los creyentes... Todos los creyentes tienen un ministerio a ejercer hacia los otros, que Pablo afirma que incluye el consejo, o confrontación noutética"⁷⁵. Por lo tanto, esta consejería debe ser ejercida por los hermanos y sobre todo por el pastor. En la Biblia se observa

⁷³ Jorge Sobarzo, Ricardo Crane, et al, *Psicología*, ed. Unilit, 2003, p. 44.

⁷⁴ W. E. Vine, diccionario expositivo, ed. Caribe, 1999, p. 53.

⁷⁵ Jay E. Adams, *Capacitado para orientar*, ed. Portavoz, 1981, p. 70.

que se reconoce a los romanos porque estaban preparados en conocimiento y bondad (Ro. 15.14) así deberían ser todas las iglesias. Según Adams otro punto importante acerca de este tipo de consejería es que implica tres cosas: *efectuar un cambio en la personalidad y en el comportamiento*, ya que existe un problema que debe ser solucionado, la raíz del problema que no siempre será pecaminosa, sino que también puede deberse a que algo no está funcionando bien en su cuerpo, algún peso, alguna necesidad, etc. *Los problemas se resuelven por medios verbales*, es decir, hablar de persona a persona acerca del asunto en cuestión con el objetivo de corregir. Y la tercera implicancia es *beneficiar al aconsejado* haciendo un bien a través del cambio de aquello que le hace daño (1 Co. 4.14)⁷⁶.

En conclusión, este tipo de consejería se basa exclusivamente en las Escrituras. Involucra a cada creyente debiendo tener conocimiento y amor al momento de aconsejar. Esta consejería busca la raíz del problema, muestra los principios bíblicos y anima al cambio práctico conforme a los mandatos bíblicos (2 Ti. 3.16). Sin apoyarse ni complementarse con la psicología en ningún aspecto ya que defiende, por sobre todo, la autoridad y suficiencia de las Escrituras.

Un punto importante que destacar en cuanto a la diferencia entre esta consejería y la anteriormente mencionada es que el consejero bíblico más que un profesional es un pastor realizando la actividad que Dios le ha encomendado. Y, por otro lado, el aconsejado no es un cliente, sino un hermano. Su objetivo es la santidad progresiva del creyente a través de un compromiso real y exclusivo con trazar correctamente la Palabra de Dios.

4.11 Postura Personal

Creo que la correcta definición para el término depresión es una tristeza profunda que se va prolongando por más de un tiempo normal (2 semanas) y que conduce a la persona a

⁷⁶ Ibid., pp. 73-78.

“inmovilizarse” en el sentido de que se le hace muy difícil sentirse satisfecho por tanto le cuesta mucho cumplir con sus responsabilidades, ya que, ha perdido el ánimo para hacerlas. Incluso, algunos definitivamente no lo intentan y deciden quedarse en casa dejando que los días pasen sin ellos hacer nada para cambiar su situación. Dentro de sí va a primar la desesperanza, esto es clave en el que sufre depresión es por eso que siente que no hay solución. Creo y estoy segura de que un creyente sí puede sufrir depresión. Creo que la parte material e inmaterial del ser humano están totalmente integrados por lo que si uno se resiente el otro también se verá afectado. Por lo tanto, hay enfermedades (hipotiroidismo, mononucleosis, entre otros) que pueden causar la depresión en una persona. Por otro lado, también existen ciertos fármacos que contienen efectos secundarios que también podrían conducir a la depresión. También puede ser genéticamente más propenso a tener depresión, vivir circunstancias difíciles, entre otras cosas. Por otro lado también hay creyentes que van a sufrir depresión a causa de su pecado. Creo que el tan solo hecho de que el creyente deje de mirar y contemplar el amor, santidad y perfección de su Padre y comience a mirar a su alrededor y a sí mismo prepara su corazón para entristecerse, y si no hace nada, finalmente caerá en depresión. Cuando el creyente deja de obedecer o de confesar su pecado, es muy posible que se deprima, ya que, comenzará a inundarlo la desesperanza, la desconfianza y claramente a sentir que le falta el gozo que alguna vez tuvo. De hecho en estricto rigor el no tener gozo es estar en desobediencia (Fil.4.4; 1Tes. 5.16). Un creyente además puede caer en depresión por enfrentar mal una prueba (1Re. 19.1- 4).

La solución para todas estas causas se halla en su propia iglesia local. Dios utiliza la iglesia para edificar a sus hijos para que éstos puedan llegar a ser conformes a la imagen de Jesucristo. El Nuevo Testamento está lleno de pasajes que apoyan la idea de que los hermanos deben exhortarse, animarse, sostenerse y restaurarse unos a otros (He. 3.13; 1. Tes. 5.14; Col. 3.16; Gá. 6.1-5). La

meta es perfeccionar a los santos, levantarlos para que vuelvan a ser útiles (Col. 1.28). Y para esto no solo está la congregación en general, sino que Dios ha establecido a líderes (Ef. 4.11-13). El que enfatizo aún más es en el pastor. Éste es el siervo que debe cuidar y velar por el alma de aquella oveja que está sufriendo de depresión, ya sea para acompañar, consolar, aconsejar, exhortar, etc. Para ir en ayuda de este miembro deprimido tanto el pastor como los hermanos deben estar preparados ya sea en conocimiento como en bondad (Ro. 15.14), es decir, debe trazar bien la Palabra (2 Ti. 2.15), siendo diligente al momento de usar las Escrituras y aconsejar, y debe tener mucho amor para entregar este consejo. No vale solo con saber mucho o solo tener mucha empatía y amor, ambas deben funcionar en conjunto. Después de entender que bíblicamente la iglesia debe saber que es la responsable por sus miembros puedo concluir que no hay ninguna instrucción que indique que el creyente en particular, el pastor o la iglesia deben buscar ayuda paralela. La Iglesia no necesita de ayuda psicológica, estudio que quiere usurpar el rol de la iglesia. Dios ha dotado a la iglesia de líderes y hermanos capacitados en amor y en conocimiento en las Escrituras (2Ti. 3.16-17; He. 4.12) y dones espirituales (enseñanza, exhortación, misericordia, entre otros) los cuales un psicólogo secular no posee, la iglesia ni siquiera necesitó, necesita ni necesitará de psicología ni siquiera la cristiana. La consejería bíblica es un servicio tan importante como la predicación o la enseñanza. Comparto el mismo pensamiento de John MacArthur “La gente se ayudaría en forma mucho más efectiva como resultado natural de su diaria comunión. Y, si los creyentes con dones espirituales incrementaran su habilidad en el empleo de ellos, una nueva generación de consejeros capacitados se levanta dentro de la misma iglesia”⁷⁷.

⁷⁷ John MacArthur, *La Consejería*, ed. Grupo Nelson, 2009, p.359.

Aplicación

Uno de los propósitos de esta tesis es ayudar a los pastores y hermanos a conocer en una pequeña medida la definición de depresión, sus causas y cuál es la responsabilidad de la iglesia ante esto. Al no ser un trabajo exhaustivo puede ser empleado de manera básica para guiar en primera instancia a quienes les interese saber acerca de este tema.

Además, para ir en ayuda de quien quiere profundizar su conocimiento acerca de la depresión y consejería se adjunta una lista básica de algunos libros útiles que puede cooperar en la capacitación del hermano en cuanto a este tema. Por otro lado se añade una sencilla guía práctica para ser utilizada al momento de tratar con una persona que esté dando señales de estar en depresión. En un principio, este es un formulario que rescata datos generales y luego datos más detallados para ser específicamente utilizado en caso de que la persona efectivamente esté sufriendo depresión. Se recomienda que principalmente el pastor y hermanos designados sean quienes utilicen este tipo de formularios para que exista un orden y una buena organización en el trato de estos hermanos. Claramente, como ya se ha mencionado esto no significa que los demás hermanos no puedan aconsejar, de hecho es un deber hacerlo. Sin embargo, si el problema que

presenta el hermano es mayor a sus posibilidades debe informar al pastor y seguir preocupándose y orando por aquel hermano.

El propósito de utilizar un formulario se debe a que este ofrece orden y mucha más seriedad a la consejería, ya que, es una herramienta útil para el consejero al servir de recordatorio y a la vez de un registro fiel de cada sesión.

Libros recomendados

Capacitado para restaurar, Jay E. Adams.

Capacitado para orientar, Jay E. Adams.

Depresión Espiritual, D. Martyn Lloyd-Jones.

Cuando no se disipan las tinieblas, John Piper.

Cuando no deseo a Dios, John Piper.

La consejería, John MacArthur.

¿Es el cerebro el culpable?, Edward T. Welch

Formulario

PREGUNTAS GENERALES

Datos personales

Nombre:

Dirección:

Teléfono:

Celular:

Correo:

Fecha de nacimiento:

Estado civil:

Educación (básica, media, superior):

Datos laborales

Trabajo:

Cargo:

Nivel de satisfacción con su trabajo 1-10:

Duración en los últimos trabajos:

Datos familiares

Fecha matrimonio:

Nombre cónyuge:

Edad cónyuge:

Nivel de satisfacción con su matrimonio 1-10:

Señale si estaba separado o viudo antes de este matrimonio:

Cantidad de hijos (dentro o fuera del matrimonio):

Edad de los hijos:

Señale si sus padres están vivos:

Señale si no conoce a alguno de ellos:

Cantidad de hermanos:

Historial médico

Señale si ha padecido o padece algún tipo de enfermedad o discapacidad:

Señale si está tomando medicamentos y cuáles:

Señale la última vez que visitó al médico:

¿Estás durmiendo bien? (insomnio o hipersomnia)

¿Estás comiendo bien? (Ansiedad o inapetencia)

¿Te sientes agotado?

Después de descansar ¿Aún sientes agotamiento?

Señale si se ha atendido con algún psiquiatra o psicólogo:

Señale si está tomando algún medicamento recomendado por alguno de ellos:

Comportamiento

¿Bebes alcohol? ¿Cada cuánto tiempo?

¿Ingieres alguna droga? ¿Cada cuánto tiempo?

¿Tienes problemas en tu relación íntima?

Área emocional

¿Te sientes triste? ¿Hace cuánto tiempo?

¿Puedes cumplir con tu rutina diaria?

¿Has sufrido algún trastorno emocional? (llanto excesivo, desesperación, etc.)

¿Qué emociones has experimentado más el último tiempo?

Área espiritual

¿Crees en Dios?

¿Piensas que eres cristiano? ¿Por qué?

¿Asistes a una iglesia? ¿Cada cuánto tiempo?

¿Participas en un ministerio?

¿Pasa tiempo con Dios con su Palabra o en oración?

PREGUNTAS ESPECÍFICAS

¿Necesitas ayuda? ¿Por qué?

¿Por qué crees que estás deprimido?

¿Crees que estás haciendo algo que no es correcto? ¿Qué?

¿Has confesado a Dios lo mencionado anteriormente?

¿Sientes rabia por algo o alguien?

¿Sientes temor de algo o alguien?

¿Qué es lo que más deseas en la vida?

¿Qué piensas de ti mismo?

¿Qué piensas de los fracasos? ¿Has tenido alguno? ¿Cuál?

¿Qué crees que piensa Dios de tu depresión?

¿Crees que puedes controlarlo?

¿Has intentado hacer algo para salir de tu depresión?

¿Has intentado suicidarte?

¿Hay algo más que debiera saber?

Nota: La mayoría de estas preguntas están basadas en el material entregado en la asignatura Consejería Bíblica (2016) impartida en la Facultad Teológica Bíblica Bautista, ABEM.

Conclusión

Se ha visto en este estudio que la depresión es un tema importante y prevalente en la iglesia. Por lo tanto, no debe ser tomado a la ligera cuando algún miembro la padece, por el contrario debe ser tratado con el fin de que cada uno sea conforme a la imagen de Cristo y glorifique el nombre de Dios. La depresión se definió a lo largo de este estudio como “tristeza profunda que se va prolongando por días y que conduce a la persona a ‘inmovilizarse’” y esto puede estar presente en la vida del creyente. A lo largo de este estudio, la depresión jamás se ha considerado una patología médica, debido a que la base de esta tesis no fue solamente el empleo de guías clínicas (ej. DSM5), sino las Escrituras, estudios, comentarios de creyentes fieles, definiciones seculares y experiencias personales que en su conjunto muestran la depresión como una consecuencia más que una causa. Es una consecuencia de una patología médica (ej. Hipotiroidismo, lupus), uso de fármacos (y los demás temas mencionados en el desarrollo de esta investigación) o, en gran parte, consecuencia del pecado. Por tanto, la conclusión principal de esta investigación es que los hermanos dentro de la iglesia deben estar capacitados de manera integral para enfrentar este tipo de problema, cualquiera sea su causa. Para esto la iglesia cuenta con la herramienta más segura y

confiable: el mismo Consejo de Dios, su Palabra. Aquellas Palabras que no cambian, son perfectas y sacadas de una mente totalmente incomparable a la de los hombres (Pr. 1). Dios elige a líderes, entre ellos los pastores que guardan la mayor responsabilidad, y entrega dones a su iglesia con el objetivo de que estén preparados en conocimiento y bondad para la edificación unos a los otros, y en el caso particular de este estudio para aquellas personas que sufren depresión.

Además, a través de este estudio se descarta la posibilidad de la consejería integracionista, ya que, las Escrituras y todas las herramientas con las que la iglesia cuenta son suficientes.

Finalmente, se anima a la iglesia a saber que éste es un problema común por lo que debe ser entendido y estudiado. Dios ha dejado la gran tarea de consolar el alma de quienes sufren y llevarlos a la verdad, no importando cuál sea la causa de su depresión.

Bibliografía

Matthew Henry, *Comentario exegético devocional a toda la Biblia I-Libros poéticos, Salmos*, ed. Clie, 1983.

F.B. Meyer, *El salmo del pastor*, ed. Casa Bautista de Publicaciones, 1928.

Versificación de Arturo Capdevila, *Los salmos*, ed. Asociación cristiana de jóvenes, 1955.

F.B Meyer, *Joyas de los salmos*, ed. Casa Bautista de Publicaciones, 1968.

Derek Kidner, *Salmos 1-72*, ed. Certeza, 1991.

Eduardo Nelson G., *Comentario Salmos - Tomo 8*, ed. Mundo Hispano, 1997.

Fred M. Wood, *Salmos: cantos de vida*, ed. Casa Bautista de publicaciones, 1984.

Simon J. Kistemaker, *Comentario al Nuevo Testamento: 1 y 2 Pedro/Judas*, ed. Libros Desafío, 1994.

Peter H. Davids, *La primera epístola de Pedro*, ed. Clie, 2004.

Samuel Perez Millos, Th. M., *Comentario exegético a Hebreos*, ed. Clie, 2009.

Eugenio Green, *Comentario Bíblico Hispanoamericano 1 y 2 Pedro*, ed. Caribe, Inc., 1993.

Matthew Henry, *Comentario exegético devocional de toda la Biblia- Juan*, ed. Clie. 1983.

Comentario Juan Calvino a la epístola a los Romanos, ed. Publicaciones de la Fuente, 1961.

William Hendriksen, *Romanos*, ed. Libros Desafío, 2006.

John MacArthur, *Romanos*, ed. Portavoz, 2010.

Evis L. Carballosa, *Romanos*, ed. Portavoz, 1998.

C.E.B Cranfield, *La Epístola a los Romanos*, ed. Nueva Creación, 1993.

William Barclay, *Comentario al Nuevo Testamento, Fil., Col., 1a y 2a Tes.*, ed. Clie, 1999.

John MacArthur, *Comentario del Nuevo Testamento, 1 y 2 Tes., 1 y 2 Ti., Tito*, ed. Portavoz, 2012.

Charles C. Ryrie, *Comentario Bíblico Primera y Segunda Tesalonicenses* ed. Portavoz, 1994.

William Hendriksen, *Comentario al Nuevo Testamento: 1 y 2 Tesalonicenses*, Libros Desafío, 2006.

Rubén Peretó Rivas, *Contrastes* vol. XVII, 2012.

John Piper, *La Sonrisa escondida de Dios*, Ed. Unilit, 2008.

Pablo de Egina, *Corpus medicorum Graecorum*, IX, 1, 2. Ed. Heiberg

John Piper, *Cuando no deseo a Dios*, ed. Portavoz, 2006.

Orlando Boyer, *Biografías de grandes cristianos- tomo 2*, ed. Vida, 1983.

Guía Clínica Depresión en personas de 15 años y más. Santiago, MINSAL, 2013.

Entendiendo la depresión, Ed. Harvard Health Publications, 2009.

TEC ¿cuándo y cómo se aplica?, fml. Revista de Medicina de Familia y Atención Primaria, 2013.

Jay E. Adams, *Capacitado para restaurar*, ed. Clie, 1986.

Jay E. Adams, *Capacitado para orientar*, ed. Portavoz, 1981.

D. Martyn Lloyd-Jones, *Depresión Espiritual*, Ed. Libros Desafío, 2004.

John Piper, *Cuando no se disipan las tinieblas*, ed. Portavoz, 2007.

Josh MacDowell y Bob Hostetler, *Manual para consejeros de jóvenes*, ed. mundo hispano, 2000.

José M. Martínez, *Salmos escogidos*, Editorial Clie, 1994.

Leon J. Wood, *Los profetas de Israel*, ed. Portavoz, 1983.

Charles R. Swindoll, *Elías, un hombre de heroísmo y humildad*, ed. Mundo Hispano, 2002.

June Hunt, *Claves bíblicas para consejería*, ed. Esperanza para el Corazón, 2004.

Nancy Leigh DeMoss, *La gratitud y el perdón*, ed. Portavoz, 2006.

Larry Crabb Jr., *El arte de aconsejar bíblicamente*, ed. Unilit, 2001.

Jorge Sobarzo, Ricardo Crane, et al, *Psicología*, ed. Unilit, 2003.

Lic. Bernardo Stamateas, *Aconsejamiento pastoral*, ed. Clie, 1995.

John MacArthur, *La consejería*, ed. Grupo Nelson, 2009.

Justo Gonzales, *Historia del Cristianismo - tomo 2*, ed. Unilit, 1994.

Páginas Web

http://ag.org/enrichmentjournal_sp/200701/200701_136_Spurgeon.cfm

<https://www.centraldesermones.com/bosquejos/2312-la-herramienta-mas-letal-del-diablo>

http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lps/martinez_r_a/capitulo4.pdf

https://es.wikipedia.org/wiki/Richard_von_Krafft-Ebing

<http://allanroman.blogspot.cl/2009/01/spurgeon-y-sus-aflicciones.html>

<http://www.extensionuniversitaria.com/num134/p4.htm>

http://www.marietan.com/material_depresion/2_historia_depresion.htm

<http://www.psicothema.com/pdf/2019.pdf>

http://escuela.med.puc.cl/paginas/publicaciones/historiamedicina/HistMed_04.html

<https://drive.google.com/file/d/0B2LXHV6A598fZU5pb05wY3VnNkE/edit>

<http://www.historiantigua.cl/grecia/fuentes-documentales/>

<http://depresion.about.com/od/historiasreales/a/Historia-Depresion.htm>

https://es.wikipedia.org/wiki/Historia_de_la_depresi%C3%B3n#Etimolog.C3.ADa

<http://es.slideshare.net/moicheremkapon/historia-de-la-depresin-y-su->

http://es.gospeltranslations.org/wiki/Palabras_de_Esperanza_para_Los_Que_Luchan_contra_La_Depresi%C3%B3n

<http://www.ibrnj.org/lecciones-practicas/>

<http://puritanos-en-argentina.webnode.com.ar/news/los-puritanos-y-la-consejeria-/>

<http://dioscentrico.blogspot.cl/2010/07/los-puritanos-y-la-consejeria1-al-6.html>

<http://www.cop.es/colegiados/M-00451/depre.htm>