



2. Asistencia espiritual en la depresión

Jorge A. Iuorno

Facultad de Teología

Universidad Adventista del Plata

Entre Ríos, Argentina

jorge.iuorno@uap.edu.ar

Recibido: 2 de septiembre de 2021

Aceptado: 12 de noviembre de 2021

“Dios mío, tú iluminas mi vida; tú alumbras mi oscuridad”.

(2 Sam 22,29)

Introducción

Más allá de que numerosas investigaciones consideran que hay una relación inversa entre la fe y la depresión,¹ los creyentes no están exentos de sufrirla. Tanto religiosos, en la función de la orientación espiritual, como psicoterapeutas buscamos que las personas que se encuentran en situaciones de depresión profunda logren un cambio para superar su padecimiento y lograr una vida más sana.

Jesús mismo declaró en el Evangelio según Juan con respecto a una parte importante de su misión “... yo he venido para que tengan vida y la tengan en abundancia” (Jn 10,10). Desde esta perspectiva, la religión con su contenido espiritual, valores éticos y sentido de trascendencia resulta en una vertiente valiosa al momento de abordar pacientes creyentes para complementar la estrategia terapéutica.² En este sentido, es oportuno te-

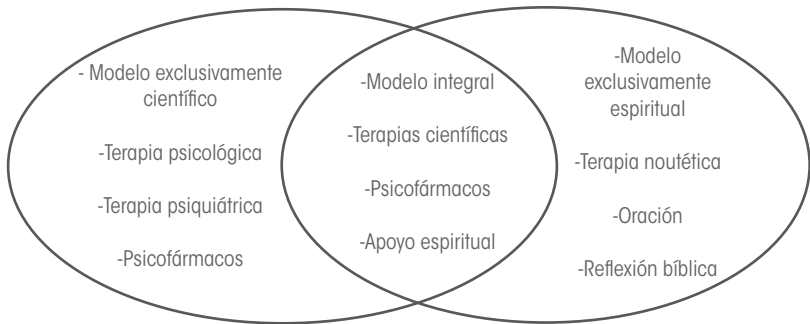
¹ Lisa Miller, Ravi Bansal, Priya Wickramaratne, Xuejun Hao, Craig Tenke, Myrna Weissman y Bradley Peterson, “Neuroanatomical correlates of religiosity and spirituality: A study in adults at high and low familial risk for depression”, *JAMA Psychiatry* 71, n.º 2 (2014): 120.

² Kenneth Kendler, Xiao Qing Liu, Charles Gardner, Michael McCullough, David Larson y Carol Prescott, “Dimensions of religiosity and their relationship to lifetime psychiatric and substance use disorders”, *American Journal of Psychiatry* 160, n.º 3 (2003): 499.



ner en cuenta que casi un 80 % de la población en Argentina se declara religiosa, lo cual indicaría que hay una alta tasa de creyentes en necesidad de ayuda.³ Dicho en otras palabras, las ciencias de la salud mental y la religión no debieran ser enemigas que compitan para estar en el centro de la asistencia, sino que más bien debiéramos interpretar que resultan en socias con el aporte de recursos complementarios. El siguiente cuadro grafica las relaciones alternativas entre el apoyo espiritual y la terapia de la salud mental.

Figura 1. Modelos alternativos generales entre el apoyo espiritual y la salud mental



¿Cuáles debieran ser nuestros objetivos en el marco de un apoyo espiritual a personas que sufren depresión? ¿Qué tiene la fe para ofrecer en el desafío de buscar sacar a una persona del pozo de la depresión? ¿En qué sentido puede contribuir una cosmovisión cristiana en el abordaje de la depresión?

La Biblia nos refiere el siguiente marco: “No se amolden al mundo actual, sino sean transformados mediante la renovación de su mente. Así podrán comprobar cuál es la voluntad de Dios, buena, agradable y perfecta” (Rom 12,2; NVI). Seguramente que el apóstol Pablo no tenía en mente la psicología ni la psiquiatría o la neurología, mucho menos los

³ Fortunato Mallimaci, Verónica Giménez, Juan Cruz Esquivel y Gabriela Irrazábal, “Segunda encuesta nacional sobre creencias y actitudes religiosas en argentina”, Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas (2019), <http://www.ccil-conicet.gov.ar/wp-content/uploads/2019/11/ii25-2encuestacreencias.pdf>: 14.

psicofármacos en el desafío de la “renovación de la mente”. Sin embargo, entendemos que la ciencia no ha hecho más que descubrir recursos que Dios ha creado en la naturaleza y puesto en nuestra mente para que sumado al apoyo espiritual, con un uso inteligente de ambas vertientes, podamos corregir los pensamientos alterados que limitan nuestro acceso a la felicidad e inclusive a un pleno conocimiento de Dios.⁴

La fe trae consuelo

Siempre me ha sorprendido que uno de los nombres que se le atribuye a Jesús como Mesías en el Antiguo Testamento es “Experimentado en sufrimiento” (Is 53,3). No es un título que nos gustaría exhibir en nuestra tarjeta personal. Nuestro contexto social nos lleva a presentarnos asociados a grandes logros que produzcan admiración en el resto. En su encarnación, Jesús no eludió ninguna de las miserias humanas. El apóstol Pablo, en Filipenses 2, llega al fondo de la *kenosis* de Cristo al decir que se hizo obediente hasta la muerte “¡y muerte de cruz!” (v. 8). Si la vivencia espiritual pasa por una relación con una persona divina y esa persona comprende perfectamente mi dolencia, debilidad, vulnerabilidad, etc., porque las ha vivido en carne propia, entonces estoy frente a alguien que seguramente puede traerme consuelo.

Nos consuela saber que Jesús, como nuestro mayor ejemplo, también tuvo que lidiar con crisis injustas. En el huerto de Getsemaní (que quiere decir “prensa de olivos”) las emociones de nuestro Señor fueron “prensadas” al extremo poco tiempo antes de su crucifixión. Su humanidad se expuso profundamente cuando exclamó “... si es posible, pase de mí esta copa”, pero también muestra su consagración cuando agrega “pero no sea como yo quiero, sino como tú” (Mt 26,39). Si Jesús, nuestro Señor, tuvo que convivir con el dolor y la tristeza, ¿por qué razón nosotros debiéramos estar exentos?

Otro aspecto no menor es que al conformar una comunidad de fe que fomenta la solidaridad como un valor significativo, resulta altamente

⁴ Carlos Fayard, *Christian principles for the practice of counseling and psychotherapy: A neuro-psycho-spiritual approach* (Bloomington, IN: West Bow Press, 2017), 184-185.

factible que contemos con una red de apoyo personal bien dispuesta para acompañarnos al afrontar la depresión. Tener la seguridad de ese apoyo incondicional con un sentido práctico, como así también la certeza de las plegarias intercesoras elevadas por nuestros correligionarios, resultan en uno de los mayores respaldos para alcanzar la necesaria serenidad para afrontar la crisis.⁵

Además, hay que tener en cuenta que la experiencia de haber pasado por distintas crisis que nos llevaron a experimentar dolor y depresión nos capacitan para poder consolar a otros que también sufren.⁶ El apóstol Pablo lo expresa de la siguiente manera en 2 Corintios 1,3-4:

Toda la alabanza sea para Dios, el Padre de nuestro Señor Jesucristo. Dios es nuestro Padre misericordioso y la fuente de todo consuelo. Él nos consuela en todas nuestras dificultades para que nosotros podamos consolar a otros. Cuando otros pasen por dificultades, podremos ofrecerles el mismo consuelo que Dios nos ha dado a nosotros (NTV).

La fe le da sentido al dolor

Tener la confianza y la seguridad de que nuestra vida descansa en las manos de un Dios que nos ama contribuye significativamente al desarrollo de la paz interior y de un sentido trascendente de la vida.⁷ Esa paz es muy valiosa porque no depende de las circunstancias que nos rodean, sino de una experiencia interior que hace eficaz la expresión paulina en la Epístola a los Romanos (8,28): “Y sabemos que a los que aman a Dios, todas las cosas les ayudan a bien, esto es, a los que conforme a su propósito son llamados”. A partir de esta perspectiva, tiene sentido el proverbio que dice: “Alimenta tu fe en Dios y tus temores morirán de hambre”.

⁵ David Larson y Susan Larson, “Spirituality’s potential relevance to physical and emotional health: A brief review of quantitative research”, *Journal of Psychology and Theology* 31, n.º 1 (2003): 39.

⁶ Timothy Smith, Michael McCullough y Justin Poll, “Religiousness and depression: Evidence for a main effect and the moderating influence of stressful life events”, *Psychological Bulletin* 129, n.º 4 (2003): 614-636.

⁷ Julián Melgosa, *Mente positiva: guía práctica para cualquier situación* (Madrid: Editorial Safeliz, 2013), 68-69.

Al analizar nuestro pasado, frecuentemente encontramos que aquellos momentos en los cuales nos tocó pasar por “valles de sombra y de muerte” fueron momentos de profundo contenido espiritual. Es más, muchas personas se han encontrado con Dios en medio de la depresión. Llegaron a vislumbrar el amor divino en medio de las tormentas de distintas pruebas y pudieron encontrar una luz de esperanza para salir de ese triste estado. Estos éxitos en la vida van forjando un carácter resiliente y una profunda comunión con Dios. Como en el caso del oro, el fuego termina forjando una cosmovisión que permite visualizar los momentos oscuros de nuestra vida como oportunidades de aprendizaje y crecimiento. Estas experiencias frecuentemente contribuyen a afrontar funcionalmente nuevos desafíos.

La fe trae esperanza

Dentro de la mitología griega, Pandora recibe una tinaja que Zeus le regaló por su casamiento, ¡con la recomendación de que no la abriera! Cuando finalmente la abrió, todos los males escaparon para afligir a la raza humana. Solo quedó en la caja *elpis*, la esperanza (de allí proviene el dicho: “La esperanza es lo último que se pierde”). Un detalle es que *elpis* era ciega. Esto nos lleva a entender que dentro del pensamiento griego el concepto de esperanza (*elpis*) tenía el sentido de esperar, conjeturar, estar preocupado o tener una cuota de miedo. La esperanza era, por lo tanto, en momentos, confiable y cierta y, en otros momentos, insegura y de desconfiar. Esta limitación asignada por los griegos a la esperanza parece encontrar un eco en la visión humana de corte existencialista, que cree en un futuro incierto y sin mayor significación.

Hoy en día, la palabra, y particularmente las promesas, son tomadas con una cuota de inseguridad. Hemos escuchado tantas que no se cumplieron que nos hemos vuelto escépticos. En contraste, cuando hablamos de las promesas de Dios, encontramos que pasan dos cosas: (a) siempre se cumplen y (b) no siempre de la manera y en los tiempos que esperamos.

La esperanza, desde una perspectiva bíblica, no está anclada en alguna circunstancia o señal en especial. No se trata de un optimismo

voluntarista.⁸ Tampoco tiene que ver con la teología de la prosperidad que anticipa un bienestar inevitable a partir de determinadas acciones o creencias (algunas más relacionadas con la superstición que con la fe tal como lo plantea la Palabra de Dios). En pocas palabras, no se define por el eslogan de una facción del mundo evangélico que repite hasta el cansancio: “Pare de sufrir”.

La esperanza bíblica está fundada en la confianza en un Dios poderoso y amante que, más allá de que conoce y permite que vivamos en un mundo de dolor, a través de su escatología nos anticipa un futuro en el que restaurará al ser humano y su ecosistema a su estado original *pre lapsario*, lo que generará un ambiente de eterna paz y seguridad. Esta esperanza le da un sentido especial y trascendente a nuestra vida, aun en un mundo de dolor como en el que a todos nos toca vivir. Esto resulta particularmente valioso con una persona que está lidiando con la depresión. El apóstol Pablo declara: “Y el Dios de la esperanza os llene de todo gozo y paz en la fe, para que abundéis en esperanza por el poder del Espíritu Santo” (Rom 15,13).

Después de una extensa investigación realizada en Estados Unidos, la Dra. Sonja Lyubomirsky intentó identificar las causas de bienestar y felicidad. Su trabajo constató que el 50 % de las causas están relacionadas con aspectos determinados genéticamente. Apenas un 10 % de los niveles de felicidad que alcanzamos tiene que ver con circunstancias experimentadas. Por último, su investigación constató un tercer factor en el sentimiento de bienestar y este tiene que ver en un 40 % con la actitud.⁹

⁸ David Seamands, *Healing your heart of painful emotions* (New York: Inspirational Press, 1981), 102.

⁹ Sonja Lyubomirsky, *La ciencia de la felicidad: un método probado para conseguir el bienestar* (Barcelona: Ediciones Urano, 2008), 10.

Figura 2. Causas del bienestar y de la felicidad



Un aporte valioso de este estudio es que tenemos el control de una parte importante de los factores que nos pueden ayudar a salir adelante. No hay nada que podamos hacer con respecto a nuestra herencia genética. Tampoco podemos determinar todas las circunstancias de nuestro entorno. Pero sí podemos determinar nuestra actitud que, si desarrolla sus raíces en la esperanza del cumplimiento de las promesas divinas, llenará nuestra vida de sentido y trascendencia.

Rol del orientador espiritual/capellán en relación con el paciente depresivo

Como se mencionó al comienzo, el pastor o capellán colabora con el profesional de salud mental para acompañar con la asistencia espiritual de los pacientes creyentes en los cuales el terapeuta perciba que sea oportuna una entrevista en un marco espiritual. El religioso enfocará la cita con el paciente dejando de lado intenciones proselitistas de una determinada confesión. Responderá a las necesidades propias del paciente y avanzará en su apoyo hasta donde las expectativas del paciente y sus propias responsabilidades lo permitan.

El orientador religioso puede ayudar para que el paciente creyente comprenda que la depresión no es consecuencia de la falta de fe. La depresión es un padecimiento que puede sobrevenir a cualquiera, sin importar su edad, género o religión. También puede enfatizar que hace muy bien en procurar la ayuda profesional de psiquiatras y psicólogos, además de la oración y otras prácticas personales como la lectura de la Biblia y la alabanza cantada. Además, puede alentarlos a participar en cultos de

adoración dentro del servicio de la iglesia. No estaría de más ofrecerle la posibilidad de integrarse en algún ministerio de la iglesia que esté orientado al servicio comunitario. Involucrarse en socorrer a otras personas suele bajar la ansiedad sobre nuestras propias preocupaciones. Elena White declara: “La conciencia de estar haciendo el bien es la mejor medicina para los cuerpos y las mentes de los enfermos”.¹⁰

El orientador espiritual también puede contribuir para que el paciente llegue a ver el vaso medio lleno de su situación al confirmar la seguridad de que el Señor lo va a acompañar en esta situación y confiar en que puede recurrir a él por ayuda.

Conclusión

Cuando el corazón se deprime por el solo hecho de estar vivo, debiéramos buscar con mayor perseverancia al Señor y dejar que él nos sostenga y nos lleve hacia la luz de la esperanza. El apóstol Pablo¹¹ resume los desafíos y las crisis por las que le tocó pasar, con las siguientes palabras:

Por eso, aunque pasamos por muchas dificultades, no nos desanimamos. Tenemos preocupaciones, pero no perdemos la calma. La gente nos persigue, pero Dios no nos abandona. Nos hacen caer, pero no nos destruyen [...]. Por eso no nos desanimamos. Aunque nuestro cuerpo se va gastando, nuestro espíritu va cobrando más fuerza”.

¹⁰ Ellen White, *Mente, carácter y personalidad*, tomo 2 (Florida Oeste, BA: Asociación Casa Editora Sudamericana, 1990), 414.

¹¹ 2 Corintios 4,8-9, 16; TLA.