

MISERICORDIA
EN LA
OSCURIDAD

*Caminando con Dios
a través de la depresión
en la maternidad*

CHRISTINE M. CHAPPELL


P U B L I S H I N G
P.O. BOX 817 • PHILLIPSBURG • NEW JERSEY 08865-0817

© 2024 por P&R Publishing

Traducido del libro *Midnight Mercies: Walking with God through Depression in Motherhood*,
© 2023 por Christine M. Chappell, publicado por P&R Publishing.

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este libro puede ser reproducida, almacenada en un sistema portátil o transmitida en ninguna forma o por cualquier medio —electrónico, mecánico, fotocopiado, grabado o de cualquier otra índole—, a excepción de citas breves para el propósito de reseñas o comentarios, sin el permiso previo de la casa editorial P&R Publishing Company, P.O. Box 817, Phillipsburg, Nueva Jersey 08865-0817.

A menos que se indique lo contrario, las citas bíblicas son tomadas de Nueva Biblia de las Américas (NBLA), Copyright © 2005 por The Lockman Foundation. Usadas con permiso. www.NuevaBiblia.com.

Citas de las Escrituras marcadas como (NVI) están tomadas de la Santa Biblia, NUEVA VERSIÓN INTERNACIONAL® NVI® © 1999, 2015, 2022 por Biblica, Inc.® Usado con permiso de Biblica, Inc.® Reservados todos los derechos en todo el mundo.

Citas de las Escrituras marcadas como (NTV) están tomadas de la Santa Biblia, Nueva Traducción Viviente, © Tyndale House Foundation, 2010. Todos los derechos reservados.

Las cursivas incluidas en las citas bíblicas indican que se ha añadido énfasis.

El Apéndice A apareció por primera vez en *Risen Motherhood* como «When Grief Becomes Dangerous (and What to Do about It)» (Cuando el duelo se vuelve peligroso [y qué hacer al respecto]), 17 de abril del 2023, <https://www.risenmotherhood.com/articles/when-grief-becomes-dangerous-and-what-to-do-about-it>. Ha sido adaptado para este libro.

Diseño de la portada por Jelena Mirkovic

Traducción por Juan Carlos Martínez Pinto y Patricia Caycedo

Revisión por Javier Humberto Martínez y Stephanie Ann Michel

Maquetación por Francisco Adolfo Hernández Aceves

ISBN 979-8-88779-085-5 (rúst.)

ISBN 979-8-88779-086-2 (ePub)

Impreso en los Estados Unidos de América

Se han solicitado los datos de catalogación en publicación de la Biblioteca del Congreso y están disponibles en la Biblioteca del Congreso.

Para mi madre, Diane, y mi marido, Brett

La oscuridad nunca pudo separarme del fiel amor de Dios,
ni del de ustedes.

CONTENIDO

Prólogo por Sarah Walton	ix
Introducción: Empezando nuestro viaje	xi
1. La desesperanza: Un fuego peligroso	1
2. El abatimiento: El sentimiento de derrota	13
3. La tristeza: Enfrentando lo irremediable	25
4. El enojo: Cuando la vida parece injusta	37
5. La ansiedad: Buscando la certeza	49
6. La vergüenza: Desesperada por ser diferente	59
7. La soledad: Una paradoja dolorosa	71
8. La esperanza: Un llamado a seguir adelante	83
Epílogo	97
Agradecimientos	101
Apéndice A: Cuando el duelo se vuelve peligroso... y qué hacer al respecto	103
Apéndice B: Oraciones de lamento en la depresión	111
Notas	117
Lecturas recomendadas	125

PRÓLOGO

«Algunos días, me cuesta tanto respirar. Otros días, solo desearía no respirar más».

Estaba sentada frente a mi marido, intentando hilvanar palabras que al menos arañaran la superficie de mi interior aturdido. Pero estaba claro que, por mucho que él quisiera entender, hablábamos idiomas distintos y veíamos el mundo a través de lentes completamente diferentes. Mientras que mi mundo estaba pintado en blanco y negro, el suyo estaba pintado a color. Mientras el mío estaba lleno de distorsiones, el suyo estaba lleno de claridad. Mientras el mío estaba cubierto de nubes, el suyo estaba iluminado por la luz del sol. En el fondo, yo estaba convencida de que nadie sería capaz jamás de entrar en verdad al oscuro vacío que me había dejado irreconocible a mis propios ojos y como una carga para los demás y una cristiana sin fe. La luz de la esperanza parecía haberse desvanecido.

Esperanza: puede parecer una palabra tan lejana y vacía a veces, ¿verdad? Este pozo oscuro y desorientador de la depresión puede dejarnos tambaleantes, perdidas, indiferentes y avergonzadas. Y, como madres, cargamos con la culpa de saber que no solo nos afecta a nosotras. Afecta a quienes más queremos: nuestros hijos.

Si es aquí donde te encuentras ahora o donde te has encontrado en el pasado, *no* estás sola... a pesar de lo solitario que se siente. La noche oscura de la depresión puede burlarse de nosotras con acusaciones y dudas, susurrándonos al oído que las *buenas* cristianas no se desesperan y, *si tuviéramos más fe*, la luz de la esperanza se abriría paso a través de la oscuridad que nos rodea. Pero la verdad es que esa no es la historia completa, y esa esperanza que anhelamos no depende

tanto de cuánto *sintamos* Su presencia o la veamos en nuestras circunstancias, sino en Alguien fuera de nosotros: la persona de Jesús.

Así que, como alguien que ha soportado muchas temporadas de *oscuridad*, mi esperanza y mi oración no solo es que te sientas vista y escuchada en las páginas de este libro, sino que las palabras honestas, reales y compasivas de Christine sean un bálsamo para tu corazón, alma y mente, como lo han sido para mí. No porque ella tenga todas las respuestas, sino porque ha pasado por lo mismo —la depresión la ha amenazado con consumirla y definirla— y, aun así, ha descubierto que los tesoros del consuelo, la cercanía y la gracia de Cristo en Su propia noche oscura del alma son suficientes... y hasta preciosos.

La dura pero hermosa verdad es que, aunque estas horas de oscuridad lleguen con fuerza, nos dejen desorientadas y a menudo parezcan no tener fin, la verdadera esperanza y la fuerza no se encuentran en que el sol vuelva a brillar. Como Christine comparte con tanta belleza, nuestra esperanza y fuerza se encuentra en la luz y la presencia de Jesús, no en la ausencia de la oscuridad.

Aunque la depresión ha sido un visitante frecuente e indeseado en mi vida, he experimentado lo precioso de caminar con mi Salvador y ver de primera mano que nunca me dejará ir... por muy oscuras que parezcan las cosas. Por la gracia de Dios, estas temporadas de oscuridad ya no me definen y ciertamente no han sido desperdiciadas. Sí, han sido inmensamente dolorosas, pero Dios también las ha redimido, moldeándome de una manera que me ha mantenido atada a Él. Y por eso, yo no cambiaría nada de lo que me ha sucedido.

Un día, amiga mía, la oscuridad se disipará y el sol volverá a brillar —ya sea en esta vida o en la próxima—, pero mientras tanto, tú y yo podemos estar seguras de esto: cuando llegue la oscuridad, Sus misericordias nos encontrará allí.

Sarah Walton

Coautora de *Esperanza en medio del dolor*

Introducción

EMPEZANDO NUESTRO VIAJE

¿Qué esperabas cuando te viste esperando?

Hace años, imaginaba que la maternidad estaría llena de efemérides gozosas y momentos memorables. Lo que no me esperaba era tanto dolor, conflicto y decepción. A menudo me he sentido ignorante e incapaz. Me he reprochado por no ser la madre que creía que *debería* ser: la clase de mujer cristiana que puede soportar todo lo que se le ponga por delante con ánimo y una sonrisa en el rostro. Esa es una de las razones por las cuales escribí este libro. Quería desmentir la idea de que los creyentes fieles nunca gimen al arrastrarse abatidos por el miserable fango de la vida. Dios sabe que lo hacen. A menudo.

Aunque mucho de lo que comparto en las siguientes páginas es relevante para el sufrimiento de los santos en general, ofrezco *Misericordias de medianoche* específicamente a las madres deprimidas porque hay muy pocos recursos bíblicos que le den voz a sus experiencias de desesperanza. Los intentos de suicidio entre mujeres embarazadas y posparto son un problema real y apremiante. Que «mamá necesita vino» para lidiar con el estrés y la aflicción se ha vuelto un mensaje muy comercializado y socialmente aceptable

en los Estados Unidos... incluso entre los cristianos practicantes. Como una madre cuya historia incluye pensamientos suicidas y consumo de alcohol en la depresión, quiero dar testimonio de la luz de Cristo en la noche oscura del alma.

La depresión no hace acepción de personas. Mamás de todas las edades y en cualquier etapa de la vida pueden estar atravesando una temporada de miseria inesperada y prolongada. Entonces, si eres una mamá cristiana cuyo mundo se ha oscurecido, y te sientes culpable o avergonzada porque no puedes descifrar cómo volver a prender las luces, oro que el Señor use este libro para quitarte ese peso de encima. No nos centremos en cómo crees que «deberías» sentirte ahora mismo. En vez de eso, empecemos por darle voz al dolor de tu corazón.

Quizás hoy sientas que estás siendo obligada a soportar lo imposible. Quizás te sientas tan cargada más allá de tus fuerzas que te desesperas de la vida misma. O quizás solo te sientas triste y desanimada por los problemas y las decepciones que has sufrido últimamente. Está bien admitir dónde te encuentras en este instante. Es mucho más útil ser honesta que pretender que no estás batallando con la vida hoy. La pena, la confusión y el dolor por los que estas pasando *son* duros. *Sí estás* sufriendo.

Puede que tus gritos suenen así:

Los demás no me entienden y me maltratan.
Si tan solo fuera diferente, sería digna de amor.
Si Dios fuera bueno, yo no estaría sufriendo.
Soy un fracaso y una carga para mi familia.
Haga lo que haga, nada cambia.
Siento que le oro a una pared de ladrillos.
Me siento indeseada, invisible e impura.
Mi dolor me ha consumido por completo.
Mi vida no tiene ni sentido ni propósito.
Debería estar mejor.

He olvidado qué es la felicidad.
No puedo seguir viviendo así.
De seguro no soy salva después de todo.
La vida nunca será diferente.
Dios está decepcionado conmigo.
No puedo más.
Lo he echado todo a perder.
El futuro se ve opaco.
No hay esperanza.

Sé que *yo* me he quejado con cada una de estas declaraciones. A veces en silencio y con los labios tensos. Otras veces con las mejillas enrojecidas y un gruñido de rabia.

Aunque tú también te identifiques con alguna (o todas) de esas declaraciones, lo que puede resultar más difícil de identificar son las emociones que las fundamentan. Puede ser que al leer esas palabras llegues a la conclusión: «Estoy deprimida». Y esa no es una frase incorrecta para describir cómo te sientes. Pero la palabra *depresión* es un término que abarca una experiencia humana polifacética. Eso quiere decir que se podría afirmar mucho más para describir qué se siente ser tú el día de hoy. Quizás te sientas desesperanzada o abatida o triste. Quizás estés enojada o ansiosa o avergonzada. Quizás te sientas sola o una combinación confusa de todo esto.

Dado que la depresión distorsiona nuestra percepción e interpretación de la realidad, se nos puede dificultar percibirnos a nosotras mismas correctamente o describir nuestras experiencias con exactitud. Pero con la ayuda de Dios, las emociones que reconocemos pueden convertirse en emociones más manejables. Por lo tanto, me gustaría ayudarte a conectar tus gemidos con los de alguien que pasó por una experiencia similar y considerar si sus gemidos revelan algo significativo sobre los tuyos. Lo haré compartiendo tanto mi propia historia como las de personajes ficticios basados en personas reales y sus experiencias reales que nos

permiten ver la vida de madres hundidas en la desesperanza. Y lo que es más importante, me centraré en desmenuzar relatos bíblicos que ofrecen una perspectiva global de cómo Dios interactúa con misericordia con las personas desesperadas. Al seleccionar historias clave —aquellas que describen momentos duros y realistas de angustia humana— espero darte consuelo en tu viaje y consejos para tus próximos pasos.

Al leer las siguientes historias, podría serte fácil pensar que no estás batallando tanto como aquellos que están atravesando un sufrimiento «más severo». Pero quiero advertirte sobre la trampa de la comparación. El que pudiera ser peor no significa que no te sea difícil. Y lo que te es difícil a ti específicamente —ya sea una prueba, una dificultad o una tentación— es una aflicción real que tiene toda la atención de Dios. Si carga a tu espíritu, lo carga a Él. Ya que Jesús te ama y se preocupa por la guerra en tu interior, no descartes la dificultad de tus problemas al compararlos con los de alguien más (1 Pe 5:7).

Verás que a menudo hago declaraciones resumidas —como la del párrafo anterior— que hacen referencia a un versículo o pasaje específico de las Escrituras. Te animo a que consultes las citas entre paréntesis. Si te es demasiada carga consultarlas mientras lees, considera usarlas como alimento para tu devocional personal.

Hermana mía, no existen problemas nuevos bajo el sol. Aunque no existen dos experiencias de depresión idénticas, el desaliento es un problema muy *humano*. Aunque el camino a través de esta oscuridad es intimidante, también ha sido muy recorrido. Generaciones pasadas lo han *atravesado*, han *salido* y, por la gracia de Dios, se han *levantado*. Es verdad. La «gran nube de testigos» (Heb 12:1) incluye a los creyentes desalentados que atravesaron la oscuridad, salieron de la oscuridad y se levantaron después de la oscuridad *con vida*. La luz de la vida les llegó a tiempo. Y por la divina misericordia en la oscuridad, también llegará a ti.

Sobrevivirás. Ya lo verás.

Conduciré a los ciegos por un camino que no conocen,
Por sendas que no conocen los guiaré;
Cambiaré delante de ellos las tinieblas en luz
Y lo escabroso en llanura.
Estas cosas haré,
Y no las dejaré sin hacer
(Is 42:16).

LA DESESPERANZA

Un fuego peligroso

Tras semanas de languidecer, le conté a mi marido lo que él ya sospechaba: necesitaba ayuda urgentemente. No recuerdo si le tomamos una foto a ella o no. Lo único que sé es que el primer día de nuestra hija en el sexto grado también fue el primer día de mis siete días en el hospital psiquiátrico. Después de que se subió al autobús, yo empaqué una pequeña maleta y me subí al carro sin saber cuándo la volvería a ver. Siguiendo el consejo de nuestro proveedor de seguros, mi esposo y yo nos dirigimos a urgencias para una evaluación inmediata.

Esta no fue la primera vez que me hospitalizaron por autolesiones y pensamientos suicidas, pero *sí* fue la primera vez que crucé cojeando esas puertas dobles como una creyente en Cristo.¹ Y por más que me gustaría decir que mi fe fue un consuelo, mi identidad cristiana solo parecía agravar mi vergüenza. Después de todo, ¿por qué querría morir si había resucitado en Cristo? ¿Por qué parecía que Dios me había abandonado después de haberme prometido que no lo haría? ¿Dónde estaba Él? ¿Por qué guardaba silencio? ¿Y por qué, después de todos mis intentos —después de toda mi lectura bíblica, de orar, estudiar, memorizar, arrepentirme

y servir— no había aprendido a navegar mejor los mares del dolor cuando se agitaban?

¿Cuál era la única respuesta que podía discernir en ese momento? De seguro el Espíritu Santo había hecho las maletas y me había abandonado.

Cuando atravesé esta temporada de oscuridad, yo tenía treinta y cuatro años, estaba casada y era una madre de tres hijos que no podía más. Los meses que precedieron a esta etapa de oscuridad habían llevado a nuestra familia a mudarse al otro lado del país con un presupuesto muy reducido. Nuestro traslado significó despedirnos de la única familia eclesíástica que había conocido y saludar a una época de angustia e incertidumbre abrumadoras. En medio de estos grandes cambios de vida y los conflictos que los acompañaban, me asaltaron duelos no procesados, heridas relacionales enconadas y el ruido y caos diarios de criar a tres hijos. Rabieta, pleitos, accidentes, despertares nocturnos incesantes, explosiones emocionales de madrugada; el desgaste físico, emocional y mental de todo era asfixiante.

No quería seguir viviendo así.

AL BORDE DEL ABISMO

A veces los fuertes embates del dolor y la dificultad superan nuestra capacidad para lidiar con las responsabilidades cotidianas. ¿Te sientes enterrada viva bajo tus cargas? ¿Asfixiada, atrapada y desesperada por encontrar un escape? ¿Desesperanzada? Quizás no sepas cómo vas a soportar los próximos quince minutos, por no hablar de perseverar a través de las pruebas a las que Dios te ha llevado. Puede ser que te sientas como si estuvieras al borde de un colapso total.

Algunos cristianos creen que nunca deberían experimentar este tipo de agobio. Pero la realidad es que la vida a menudo es difícil de soportar, incluso para los creyentes (2 Co 1:8). Todos tenemos

un corazón desordenado. Todos nos involucramos en relaciones desordenadas. Todas las madres estamos criando hijos con afectos desordenados en un mundo de esperanza y poder desordenados, y lo hacemos en la fragilidad de cuerpos desordenados: vasijas que originalmente fueron diseñadas para durar, pero que ahora deben morir. La futilidad de vivir una vida difícil de soportar en un mundo caído es una realidad que la depresión reconoce claramente.

EL COLAPSO DE MOISÉS

Las Escrituras también reconocen el dolor de nuestra realidad desordenada. La palabra de Dios está repleta de historias de creyentes reales que flaquearon bastante bajo el peso de lo que Dios les estaba llamando a hacer o superar. Dado que estos crudos relatos narran la historia del pueblo de Dios, también forman parte de tu historia; la retrospectiva que nos ofrecen puede proporcionarnos una revelación profunda en tiempos de oscuridad. Cuando observamos cómo Dios se ocupó fielmente de Su pueblo desesperado en aquel entonces, aprendemos mucho sobre los medios que utiliza para cuidar de nosotros ahora.

Números 11 ofrece un cándido relato de este sobrecogimiento en acción. Moisés era un hombre que hablaba con Dios cara a cara, como un hombre habla con su amigo (Éx 22:11). Pero en este pasaje, lo encontramos al límite de sus fuerzas. Meses antes, Dios lo había elegido para sacar a la nación de Israel de la esclavitud, guiarlos a través el desierto y llevarlos a la tierra prometida. Pero al obedecer el llamado de Dios, se sentía cada vez más abrumado, sobre todo a la hora de lidiar con las necesidades del pueblo que se le había confiado a su cuidado. Nada parecía bastarles a los errantes del desierto. Todo lo que hacían era quejarse constantemente.

Un día, en un ataque de desesperación desesperanzada, Moisés estalló. Frustrado y desesperado por encontrar alivio, Moisés tuvo lo que podríamos llamar un colapso nervioso total.

¿Por qué has tratado tan mal a Tu siervo? ¿Y por qué no he hallado gracia ante Tus ojos para que hayas puesto la carga de todo este pueblo sobre mí? [...] Yo solo no puedo llevar a todo este pueblo, porque es mucha carga para mí. Y si así me vas a tratar, te ruego que me mates si he hallado gracia ante Tus ojos, y no me permitas ver mi desventura (Nm 11:11, 14-15).

¿Te sorprende la franqueza de Moisés ante Dios? Desde luego que disipa la idea de que los «verdaderos» creyentes siempre están tranquilos, ecuanímenes y serenos en situaciones abrumadoras. ¡Este hombre había pasado más tiempo en la presencia de Dios que cualquier mortal! ¡Tenían nada menos que una amistad íntima! Y, aun así, Moisés, después de todo, era solo un hombre. Completamente humano. Completamente finito. Completamente capaz de sucumbir a la desesperación... igual que todos nosotros.

NADIE ESTÁ INMUNE

¿Sabes lo que es sentirse como Moisés aquel día? ¿Como si Dios esperara demasiado de ti? ¿Como si te tratara injustamente? No eres el único creyente que sabe lo que es gemir: «No puedo llevar todas esas cargas yo solo. ¡Son demasiado pesadas! Y si así será la vida para mí, ¡renuncio! ¡No puedo seguir viviendo así!». Nuestro deseo de escapar de los aspectos abrumadores de la vida —y nuestra tendencia a desesperarnos cuando no podemos— es una parte innata de la experiencia humana. Todos sabemos qué se siente hasta cierto punto.

Y ese es un punto importante, en particular para aquellos de nosotros que nos sentimos avergonzados por nuestras luchas. Ningún creyente nacido de nuevo, por muy avanzado que esté en su madurez espiritual, es inmune a ceder ante las implacables presiones de la vida. Como dijo Charles Spurgeon: «Esta enfermedad del desconsuelo del alma es común a todos los santos; no hay nadie del pueblo de Dios que se escape de ella».² Las Escrituras se esfuerzan

por destacar la verdad de que incluso los creyentes a veces preferirían renunciar a la vida antes que seguir sofocándose lentamente bajo el peso de sus cargas.

No digo que esta sea una respuesta correcta al sufrimiento, pero es una respuesta real. No nos hacemos ningún favor si nos aferramos a la idea de que los verdaderos cristianos nunca se sienten así. Sí lo hacen.

NUESTRA RESPUESTA, LA RESPUESTA DE DIOS

Me identifico en lo profundo con la respuesta que vemos brotar del corazón sobrecargado de Moisés. Bajo el peso de su llamado, perdió por completo la compostura. Cedió ante la increíble presión que sentía y se desquitó contra Dios como resultado.³ Por supuesto que yo he experimentado colapsos así. Es desalentador cuando todo tu esfuerzo y obediencia parecen inútiles. Uno se siente derrotado cuando nada funciona como uno esperaba, por muy fiel que intente ser en las funciones y responsabilidades que Dios le ha dado. Y cuando las presiones y los dolores de la maternidad son una carga demasiado pesada —cuando parece que Dios te está fallando o que se ha quedado dormido— es natural querer «volar muy lejos» (Sal 55:7, NTV), querer tomar las riendas para encontrar el alivio que estás buscando.⁴

Pero a medida que avanzamos en esta narración de Números, veamos cómo responde Dios a la desesperación de Su querido amigo. Francamente, no tenía que rendirle cuentas algunas a Moisés. Dios no le debía una explicación al hombre, y las acusaciones de Moisés tampoco lo pusieron a la defensiva. Y, aun así, siendo rápido para escuchar, lento para hablar y lento para la ira, el Señor eligió en Su gracia *aconsejar* a Moisés en medio de su crisis:

Reúneme a setenta hombres de los ancianos de Israel, a quienes tú conozcas como los ancianos del pueblo y a sus oficiales, y tráelos

a la tienda de reunión y que permanezcan allí contigo. Entonces descenderé y hablaré contigo allí, y tomaré del Espíritu que está sobre ti y lo pondré sobre ellos, y llevarán contigo la carga del pueblo *para que no la lleves tú solo* (Nm 11:16-17)

La respuesta de Dios no fue ni severa ni despiadada, sino más bien estuvo llena de «gracia, comprensión y ayuda».⁵ No se enfureció por la frustración y confusión de Su siervo. No reprendió a Moisés por su actitud resentida e injusta (aunque sí lo hizo en otra ocasión; ver Nm 20:12). En el calor del momento, no sermoneó a Moisés por la amargura que bullía en su corazón sobrecargado. Dios sabía que el colapso de Moisés no se corregiría con una disecación espiritual inmediata. Hablando en sentido figurado, ¡el hombre estaba ardiendo! *Extingue primero; investiga después*. Eso es sabiduría. Eso es misericordia.

EL CONSEJO DE DIOS ES PERFECTO

Es probable que sepas lo inútil que puede ser un consejo inoportuno. Las palabras correctas dichas en el momento equivocado solo aumentan nuestra carga. Pero, cuando Dios mismo aconseja a la gente desesperada y desesperanzada, las palabras que pronuncia son oportunas y están bien sazonadas con gracia y comprensión. No se escandaliza cuando nos estremecemos: «Porque Él sabe de qué estamos hechos, Se acuerda de que solo somos polvo» (Sal 103:14). Por eso, cuando Su pueblo se siente frustrado y confundido por el peso de sus circunstancias, Su manera de tratarlos no es ni dura ni precipitada. Nuestro Admirable Consejero dice lo que necesitamos escuchar: lo que será de mayor ayuda.

En este intercambio, el consejo que le da a Moisés es algo que todos debemos considerar, en especial cuando sentimos que «ya no podemos más». Después de todo, si alguien sabe cómo ayudarte cuando te estás desmoronando, sin duda es Aquel que te formó.

LA NECESIDAD DEL APOYO

Así que, ¿cuál fue el consejo de Dios para Su siervo desesperado? El Señor sabía que Moisés estaba abrumado y desanimado por sus circunstancias. Sin embargo, en lugar de ofrecerle a este hombre abatido una salida o liberación, Dios ayudó a Moisés con decirle que buscara el apoyo de personas llenas del Espíritu. Y cuando nosotros nos sentimos desesperadamente abrumados, esta suele ser también nuestra necesidad más inmediata.

Dios ilumina nuestra oscuridad a través del cuidado de otras personas.

Me doy cuenta de que este consejo puede sonar trillado o incluso hacerte sentir incómoda, y no lo sugiero a la ligera. Algunas de nuestras cargas son tan privadas, están tan envueltas en el estigma o son tan dolorosas que puede llevar tiempo decidir a quién confiarlas. Quizás hayas intentado pedir ayuda en el pasado, pero te han malinterpretado o decepcionado. Es un hecho que necesitamos ejercitar la sabiduría y el discernimiento cuando buscamos cuidado y consejo. Pero la discreción no debe impedirnos buscar el apoyo de la comunidad cristiana, en especial en el contexto de una iglesia local sana, siempre que sea posible.

No tenemos que revelar de inmediato todos los detalles de nuestra situación para recibir la ayuda práctica y el continuo aliento espiritual que necesitamos en esta época de la vida. Los hermanos en Cristo aun así pueden ministrarnos la palabra de Dios, sentarse con nosotros, orar por nosotros, escucharnos, compartir una comida con nosotros, sugerirnos recursos pertinentes (como libros, grupos de apoyo, grupos de defensa o ministerios de misericordia) y ayudarnos con las tareas domésticas o el cuidado de los niños.

Aunque fuimos diseñados para vivir la vida en compañía de una comunidad cristiana local, a veces esto puede ser una fuente de dolor y aflicción. Podemos anhelar tener conexión con otros cristianos, pero nos cuesta trabajo encontrarla. Pero como sea que

se presenten el discipulado y la comunión en esta época oscura, tenemos que saber que Dios no espera que llevemos nuestras cargas solos o que pasemos por la depresión por cuenta propia. Más bien, nos llama a buscar el tipo de cuidado y consejo que vienen fuera de nosotros mismos. No podemos hacerlo. No tenemos todo «bajo control».

Necesitamos ayuda.

PRIORIDADES

Piénsalo de esta manera: si te dieras cuenta de que tu casa se está incendiando, ¿cuál sería tu primera reacción? ¿Buscarías en internet videos sobre seguridad y prevención de incendios? ¿Agarrarías un papel y trazarías un plan de evacuación detallado? ¿Te acurrucarías en un armario y esperarías a que las llamas se extinguieran por sí solas? ¡No! Cuando la casa de mi familia se incendió hace unos años, lo primero que hice fue llamar a emergencias (mientras les gritaba a mis hijos que salieran). En el literal calor del momento, mi prioridad más inmediata no era determinar qué había causado el incendio, sino pedirles ayuda a los socorristas.

¿Qué pensamientos *no estaban* en mi mente mientras se derretía nuestro techo? «¡No deberíamos tener un incendio!» o «¡Los verdaderos cristianos nunca tienen incendios!» o «Si tan solo hubiera orado de la manera correcta —si tan solo mi fe fuera más fuerte— ¡no estaríamos sin casa ahora!». Un incendio puede ocurrir en la casa de cualquiera, y el momento de analizarlo no es cuando las llamas están arrasando.

Lo mismo es cierto de la desesperanza. Puede ocurrirle a cualquiera en las circunstancias «correctas». Así que, si estás pasando por una crisis total —si te sientes abrumada más allá de tu capacidad de lidiar con ello y quieres rendirte— reconoce primero que eres una mujer en llamas. Claro, podrías estar pensando: *No debería sentirme así o ¡Los verdaderos cristianos nunca*

se sienten desesperanzados! o Si tan solo hubiera orado como debía —si tan solo mi fe fuera más fuerte— no estaría tan deprimida. Pero tales pensamientos solo sirven para avivar el fuego. No te ayudan a apagar las llamas.

La desesperanza con rapidez puede convertirse en un peligro, sobre todo cuando intentamos luchar contra ella solos.

Sí, hay trabajo de investigación que debes hacer cuando te sientes irremediamente abrumada por la vida, pero eso tiene su tiempo. Hay que dar pasos que son prioritarios. Mientras que tu prioridad más urgente puede ser buscar una salida o alivio, a veces «la vía de escape» (1 Co 10:13) para los momentos de crisis es clamar a Dios y a otras personas en busca de ayuda.

Hermana mía, Dios no te está pidiendo que te hagas más fuerte, que te organices para ser más efectiva, o que descifres cómo lidiar con la vida por ti misma. Él no espera que apagues las llamas de la desesperanza en la soledad. Él sabe que no puedes llevar estas cargas tú sola y seguir ejerciendo el llamado que Dios te ha dado. Aunque está bien que oremos por misericordia cuando estamos en plena crisis, hay otro paso para apagar el fuego que podemos dar también.

Llama a los «socorristas» más cercanos que conozcas.

AVANZANDO HACIA LA SEGURIDAD

La mañana en que le revelé a mi marido el alcance de mi desesperanza, empezó un nuevo capítulo de mi historia. Aunque él no podía liberarme de mi abrumadora desesperación, ya no cargaba yo sola con todo su peso. Ninguno de los dos sabía exactamente qué tipo de ayuda necesitaba en ese momento, pero Dios usó a mi esposo como socorrista: como un medio de misericordia en la oscuridad para mí. Cuando empezó a hacer llamadas telefónicas por mí, mi desmoronamiento empezó a detenerse poco a poco. En menos de una hora, mi siguiente paso quedó claro: *ir a urgencias.*

Y aunque era un paso que me resistía a dar, lo di en mi debilidad por amor a Dios. Él me había comprado por precio; yo ya no era mía (1 Co 6:20).

Hermana mía, si viéramos el templo sagrado de Jerusalén ardiendo hasta los cimientos, ¿no pediríamos a gritos que alguien nos ayudara? «¡La casa de Dios está ardiendo! ¡Rápido! ¡Alguien traiga agua!». La desesperación en la depresión no es diferente. Tu cuerpo es el templo de Dios, y estás ardiendo (1 Co 6:19). Aunque puede ser peligroso tratar de combatir el fuego por tu cuenta, puedes avanzar hacia la zona de seguridad a través del ministerio de ayudadores llenos del Espíritu: aquellos que son sabios, comprensivos y que tienen experiencia (Dt 1:13; Pr 11:14). Buscar la ayuda práctica y el apoyo continuo de la comunidad cristiana no aborda específicamente las razones por las cuales nos sentimos como nos sentimos, pero es un paso de primera importancia: una prioridad inmediata.

Tú necesidad de ayuda no es un defecto de carácter. Es el diseño de Dios.

Drew Hunter escribe: «Cuando enfrentamos las cosas solos, descendemos prontamente a los lugares oscuros de nuestra alma. Es por eso que necesitamos buenos compañeros que se queden con nosotros y que tengan empatía con nosotros. Cuando se unen a nosotros en nuestros momentos de abatimiento, puede que no sientan que están haciendo mucho, pero están sosteniendo una vela en nuestra oscuridad».⁶

Dios sabe lo rápido que descendemos a lugares oscuros cuando sentimos que la vida es demasiado pesada como para soportarla. Pero también sabe que necesitamos personas que «sostengan la vela», aquellos que nos apoyarán y ampararán mientras atravesamos la oscuridad. *Es un hecho* que la jornada no se puede soportar sin ellos. Una madre «que está sol[a en la depresión] puede ser atacad[a] y vencid[a], pero si son dos, se ponen de espalda con

espalda y vencen» (Ec 4:12, NTV). Busca la ayuda de alguien para luchar contra el impulso de desistir cuando no puedas seguir adelante.

PRÓXIMO PASO

Clama a Dios por misericordia, y luego llama a alguien en quien confíes y cuéntale cómo te sientes.

Escucha, oh Dios, mi oración, Y no te escondas de mi súplica. Atiéndeme y respóndeme; Conmovido estoy en mi queja y muy conturbado (Sal 55:1-2).

RECUERDA

Cuando me sienta desesperada y abrumada por la vida, recordaré que Dios no espera que sufra estoicamente en soledad, sino que me instruye a buscar de inmediato la compañía, el consejo y el apoyo de personas llenas del Espíritu.

REFLEXIONES PARA LA APLICACIÓN PERSONAL

1. Describe cómo te sientes hoy. ¿Alguna palabra o frase de este capítulo se parece a lo que experimentas?
2. Toma nota de una revelación que hayas obtenido en este capítulo sobre tu experiencia de la desesperanza..
3. Toma nota de un paso que puedas dar hoy para aplicar a tu propia situación lo que has aprendido en este capítulo.
4. ¿Qué has aprendido hoy sobre la misericordia de Dios hacia aquellos que se sienten desesperanzados?