



Rafael Pardo

Espiritualidad
para la depresión



Desclée De Brouwer

Rafael Pardo

Espiritualidad
para la depresión

DESCLÉE DE BROUWER
BILBAO - 2021

© Rafael Pardo, 2021

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2021

Henao, 6 – 48009 Bilbao

www.edesclee.com

info@edesclee.com

Facebook: EditorialDesclee

Twitter: @EdDesclee

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –www.cedro.org), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Printed in Spain

ISBN: 978-84-330-3154-9

Depósito Legal: BI-1548-2021

Impresión: Grafo S.A. - Basauri

*Cuando le haya sometido todo,
entonces también el mismo
Hijo se someterá al que se lo había sometido todo.
Así Dios será todo en todos.*

(1 Co 15, 28)

Índice

Introducción.	11
1. Compasión hacia ti mismo	13
Tú no eres culpable	15
No tienes que demostrar poder	18
Déjate querer.	20
Acude solo a Él	22
Fuera de juego.	24
2. Combate tu mente reactiva.	27
Hay trigo y cizaña.	29
¿Cómo puedo nacer de nuevo?	31
A fuerza de agobiarte	33
Sana tu mirada	36
Inquieto y nervioso	38
3. Recupera tus valores íntimos	41
Recupera el Norte.	43
¿Dónde está tu tesoro?	45
Construye bien la torre	47
Luz y tinieblas.	49
Déjalos marchar	51
4. Autocuidado	53
Descansar	55
Jesús enseña cómo descansar	57

Comer bien	58
Festejar	59
El cariño	60
5. Aceptación	61
La realidad del mundo	63
La realidad de uno mismo	65
Cuando no se acepta la realidad.	67
La cuesta abajo	68
Dar un rodeo.	70
Una sabia plegaria	72
6. Activar la conducta.	73
Dormido por la tristeza.	75
Tu don particular	76
Según tu conciencia	77
El compañero	79
Ser asertivos	81
7. Mindfulness y Evangelio.	83
Caminar meditando	85
Comasión hacia ti mismo	86
Meditar con agradecimiento.	88
Atención plena en el cuerpo	89
Respiración consciente	91
Tres minutos	92
8. Santos que sufrieron depresión	95
Un santo que confesó su depresión	97
Un santo muy melancólico	100
Una noche oscura de fe	102
Epílogo	107

Introducción

Muchas personas que sufren depresión no encuentran, por desgracia, demasiada comprensión en maestros espirituales que desconocen pautas básicas de psicología.

Este libro pretende unir la lectura orante del Evangelio con la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT, en inglés), la cual se ha demostrado como una herramienta potente en la terapia anti-depresiva.

De esta manera, espiritualidad y psicología se dan la mano para un conocimiento más integral de la persona, y más certero a la hora de ayudar en procesos depresivos.

Es posible que solo quien esté deprimido pueda comprender bien las siguientes páginas o que le lleguen realmente al corazón. Pero creo que también servirá para familiares y amigos de alguien que esté sufriendo ese proceso emocional, ya que es frecuente que se repitan tópicos buenistas y frases desafortunadas que, lejos de ayudar, añaden sufrimiento a las personas deprimidas. Explicaremos qué tipos de frases son esas y por qué añaden sufrimiento.

1

Compasión hacia ti mismo

Tú no eres culpable

No sientas vergüenza por padecer depresión. Tú no eres culpable de ello, aunque así te lo sugieran amigos bienintencionados, familiares y seres queridos cuando te dicen: “tienes que tomarte las cosas de otra manera”, “habrá que pensar qué es lo que te ha conducido hasta aquí”, “tienes que poner de tu parte”. Aunque pretendan consolarte, te introducen la idea perversa de que “algo habrás hecho para estar así de mal”. Injertando esta idea falsa en tu corazón, añades sufrimiento a la pena depresiva, ya que, además de sentirte mal, te sientes también culpable por ello. Incluso personas espirituales te pueden dar a entender que un cristiano solo puede sentirse alegre, que la depresión es producto del pecado y que necesitas convertirte o cambiar de vida.

El mensaje que tratarán de transmitirte se basa en tres errores:

1. Como estás deprimido, no eres como los demás, no eres normal.
2. Deberías probar que eres normal eliminando tu tristeza y estando feliz “como todo el mundo”.
3. Debes tener un terrible problema si no eres capaz de controlar tu estado de ánimo a fuerza de voluntad. Necesitas analizar de dónde proviene esa debilidad personal.

Defiéndete ante estas ideas perversas con la Biblia en la mano. Muchos profetas y santos bíblicos padecieron depresión y nada malo habían hecho. Desearon la muerte pero no por eso dejaron de ser personas espirituales y amigas de Dios. La Biblia nos dice

que “Moisés tuvo que sufrir por culpa de ellos, le habían amargado el alma, y desvariaron sus labios”¹.

Se quejaron a Dios con amargura. De esta manera, el justo Tobit se puso a llorar y rezó a Dios: “Más me vale morir que vivir, porque se mofan de mí sin motivo y me invade una profunda tristeza (...). Mejor es morir que vivir en tal miseria y escuchar tantos insultos”². También Sara rezó a Dios después de ser insultada por su criada: “hazme desaparecer de la tierra para no soportar más injurias (...) ¿para qué seguir viviendo?”³. La Biblia nos relata también el caso de Ana, que después de recibir durante años burllas y humillaciones a causa de su esterilidad, lloraba sin consuelo y no comía⁴.

Tobit, Sara y Ana no habían hecho nada malo. Nada tenían que cambiar en sus vidas. Sencillamente, sufrieron una depresión profunda y clamaron a Dios con todas sus fuerzas.

Escuchemos a este otro profeta bíblico que sufrió depresión: Jeremías quien confesó que “ando entristecido, presa del pánico (...) maldito el día en que nací”⁵. El profeta Elías, por su parte, también sufrió las amarguras de su ministerio e “imploró la muerte diciendo: ya es demasiado, Señor”⁶. Y también se nos informa de que “el justo Lot, acosado por la conducta libertina de los corruptos, sentía despedazarse su espíritu recto”⁷.

1. Sal 106 (105), vv. 32-33.

2. Tob 3, 6.

3. Tob 3, 13.15.

4. 1 Sam 1, 4-8.

5. Jer 8, 21 y 20, 14.

6. 1 Re 19, 4.

7. 2 Pe 2, 7-8.