

Personajes bíblicos que batallaron con la depresión

Si estás atravesando una depresión, recuerda que no tienes que permanecer allí.

Hay esperanza. Aquí hay siete historias sobre la depresión de la Biblia para recordarnos que no estamos solos en nuestras batallas:

1. David estaba preocupado y luchó contra una profunda desesperación.

En muchos de los Salmos, escribe sobre su angustia, soledad, miedo al enemigo, el llanto de su corazón por el pecado y la culpa con la que luchó a causa de él. También vemos su gran dolor por la pérdida de sus hijos en 2 Samuel 12:15-23 y 2 Samuel 12:18-33. En otros lugares, la honestidad de David con sus propias debilidades nos da esperanza a los que luchamos hoy:

“Mi culpa me ha abrumado como una carga demasiado pesada para llevar”. PD. 38:4

“¿Por qué te abates, oh alma mía? ¿Por qué tan perturbado dentro de mí? Poned vuestra esperanza en Dios porque aún le alabaré, mi Salvador y mi Dios.” PD. 42:11

2. Elías estaba desanimado, cansado y temeroso.

Después de grandes victorias espirituales sobre los profetas de Baal, este valiente hombre de Dios temió y corrió por su vida, lejos de las amenazas de Jezabel. Y allí en el desierto, se sentó y oró, derrotado y desgastado:

“Y él se fue por el desierto un día de camino, y vino y se sentó debajo de un enebro; y deseando morir, dijo: Basta ya, oh Jehová, quítame la vida, pues no soy yo mejor que mis padres”, 1 Reyes 19:4.

3. Jonás estaba enojado y quería huir.

Después de que Dios llamó a Jonás para que fuera a Nínive a predicar al pueblo, huyó lo más lejos que pudo. Y después de una tormenta en el mar, siendo tragado por un pez gigante, y luego siendo salvado y dándole una segunda oportunidad, obedeció. Predicó el mensaje de Dios a la gente de Nínive. La misericordia de Dios se extendió a todas las personas que se volvieron hacia Él. Pero en lugar de alegrarse, Jonás se enojó: “Ahora, Señor, quítame la vida, porque es mejor para mí morir que vivir”. Jonás 4:3. E incluso después de que Dios se acercó nuevamente a Jonás con gran compasión, él respondió: "... Entonces dijo Dios a Jonás: ¿Tanto te enojas por la calabacera? Y él respondió: Mucho me enoja, hasta la muerte. ". Jonás 4:9.

4. Job sufrió grandes pérdidas, devastación y enfermedad física.

Este hombre justo de Dios lo perdió literalmente todo. Tan grande fue su sufrimiento y tragedia que incluso su propia esposa dijo: “¿Todavía te aferras a tu integridad? ¡Maldice a Dios y muere! Job 2:9. Aunque Job mantuvo su fidelidad a Dios a lo largo de su vida, todavía luchó profundamente a través de las trincheras del dolor: “¿Por qué no puse al nacer y morí como salí de la matriz?” Job 3:11. “No tengo paz, ni quietud, no tengo descanso, sino solo agitación”. Job 3:26. “Odio mi propia vida, por lo tanto, daré rienda suelta a mi queja y hablaré en la amargura de mi alma”. Job 10:1. “Los terrores me abrumen... mi vida se desvanece, los días de sufrimiento se

apoderan de mí. La noche perfora mis huesos, mis dolores punzantes nunca descansan.” Job 30:15-17.

5. Moisés se entristeció por el pecado de su pueblo.

En sus sentimientos de ira y traición por parte de su propio pueblo, Moisés, como líder, estaba a punto de renunciar. Bajó de su experiencia con Dios en la cima de la montaña, con los mandamientos en la mano, solo para encontrar a los israelitas en completo caos y pecado. El clamor de su corazón a Dios por ellos era desesperado: “Pero ahora, por favor, perdona su pecado; y si no, bórrame del libro que has escrito”. Éxodo 32:32.

6. Jeremías luchó con una gran soledad, sentimientos de derrota e inseguridad.

También conocido como el profeta llorón, Jeremías sufrió el constante rechazo de las personas a las que amaba y a las que se acercaba. Dios lo había llamado a predicar, pero le prohibió casarse y tener hijos. Vivía solo, ministraba solo, era pobre, ridiculizado y rechazado por su pueblo. En medio de ello, mostró una gran fe y fortaleza espirituales y, sin embargo, también vemos su honestidad mientras luchaba con la desesperación y una gran sensación de fracaso: “Maldito sea el día en que nací... ¿Por qué salí del vientre para ver problemas y tristezas y terminar mis días en vergüenza?” Jeremías 20:14, Jeremías 20:18.

7. Incluso Jesús mismo estaba profundamente angustiado por lo que le esperaba.

Sabía lo que estaba por venir. Sabía que Dios lo había llamado a un camino de mucho sufrimiento, sabía lo que debe pasar para que vivamos verdaderamente libres. Nuestro Salvador y Señor estuvo dispuesto a pagar el precio en nuestro nombre, pero no fue un camino fácil. Isaías profetizó que Cristo sería "varón de dolores, experimentado en quebranto". Isaías 53:3. Podemos estar seguros de que en todo lo que enfrentemos, Jesús comprende nuestra debilidad y sufrimiento, nuestros mayores momentos de tentación y desesperación, porque él también recorrió ese camino, pero sin pecado. “En el jardín, durante la noche, Jesús oró, solo, llamando a su Padre, pidiéndole otro camino: 34 Y les dijo: Mi alma está muy triste, hasta la muerte; quedaos aquí y velad. 35 Yéndose un poco adelante, se postró en tierra, y oró que si fuese posible, pasase de él aquella hora. 36 Y decía: Abba, Padre, todas las cosas son posibles para ti; aparta de mí esta copa; mas no lo que yo quiero, sino lo que tú”, Marcos 14:34-36. “Y estando en agonía, oraba más intensamente; y era su sudor como grandes gotas de sangre que caían hasta la tierra”, Lucas 22:44.

Lo cierto de todas estas historias y muchas otras es esta: Dios estaba con ellos. Cerca. Cerca.

“El Señor está cerca de los quebrantados de corazón y salva a los que están contritos de espíritu”. PD. 34:18

Él estuvo allí en los días buenos y en los días oscuros también. No los condenó por sus preguntas y su dolor. Él no les dijo que simplemente aguantaran. Alcanzó su pozo más profundo de sufrimiento y los sacó. Él cuidó. Mostró compasión. Él ofreció misericordia. Él trajo esperanza. Inculcó propósito. Él dio la victoria. Y Él todavía trabaja de la misma manera hoy. Nuestro mundo necesita desesperadamente personas que den alegría, que traigan esperanza, aquellos en nuestras vidas que nos ayuden a recordar qué es la verdadera gracia y dónde se encuentra la ayuda duradera. La verdad más grande es esta, tenemos un Salvador que entiende nuestro dolor, que conoce cada debilidad y dolor, y se acerca con compasión y esperanza. Él es Sanador. Redentor. Restaurador. Y

amigo. Él nunca desperdiciará las temporadas de sufrimiento que enfrentamos, sino que las usará, de alguna manera, para traer el bien, infundir propósito, ayudar a los demás y hacernos más fuertes. Hay ayuda disponible. No sientas la necesidad de tratar de ocultar tu dolor o luchar por ti mismo. Habla con un amigo o un consejero. Busque tratamiento y atención profesional. Si te encuentras en lugares oscuros hoy, debes saber que no estás solo. Jamás. Dios conoce tu camino, está contigo siempre y todavía tiene algo bueno guardado.