

Índice

	Introducción	2			
Capítulo I:	Tres tipos de angustia	3	Capítulo V:	La ansiedad	25
	1. Angustia vital	3		1. Ansiedad y <i>estrés</i>	25
	2. Angustia cósmica	4		2. Síntomas de la ansiedad	26
	3. Angustia ante la muerte	5		3. La ansiedad del ordenador	26
Capítulo II:	La angustia en la Biblia	6		4. La plaga de la ansiedad	26
	1. Job: Angustia vital	6		5. Superación de la ansiedad	26
	2. Adán: Angustia trascendente	7		6. El «otro» remedio	27
	3. Caín: Angustia ante el destino	7	Capítulo VI:	La depresión	28
	4. Moisés: Angustia ante la manifestación de lo divino	7		1. Antigüedad de la depresión	28
	5. Isaías, Juan, Pedro: Angustia intraanímica	8		2. Extensión de la depresión	28
	6. María Magdalena: Angustia ante la nada	9		3. La depresión en el mundo	28
Capítulo III:	Angustia de Jesús en Getsemaní	10		4. Niños deprimidos	28
	1. Hablan los textos	10		5. Síntomas de la depresión	29
	2. Polémicas primitivas	11		6. Causas de la depresión	29
	3. El sentido de la angustia	12		7. Tratamiento de la depresión	30
	4. Angustia y sangre	13	Capítulo VII:	Las depresiones de Elías	31
	5. Angustia y soledad	14		1. Elías, el deprimido	31
	6. Causas de la angustia	15		2. Causas de la depresión	32
	7. La respuesta del Padre	16		3. Una terapia divina	33
Capítulo IV:	Esperando a Godot en un mundo de angustia	16	Capítulo VIII:	Luchando contra la depresión	36
	1. Antecedentes	16		1. Peso y desánimo	37
	2. La realidad y el simbolismo	17		2. ¿Por qué nos deprimimos?	37
	3. Frustración y angustia	18		3. Equilibrio mental	38
	4. Florece la esperanza	20		4. Consejos divinos	39
	5. Dios y la angustia	22			

Introducción

Entramos en el siglo XXI con una serie de conquistas que constituyen motivos de auténtico orgullo para el ser humano.

La ciencia espacial ha puesto a un hombre en la Luna. La explosión biológica ha resultado en la reproducción –no producción, es distinto– de la vida humana en el laboratorio.

La cirugía consigue trasplantar casi todos los órganos de un cuerpo humano a otro cuerpo. Científicos rusos, americanos y japoneses ven posible el futuro trasplante de la memoria de un cerebro a otro.

La física nuclear ha hecho posible que la Tierra pueda ser destruida con sólo apretar algún botón y lanzar estratégicamente varias bombas nucleares.

La técnica ha conseguido un desarrollo espectacular. Las computadoras y microcomputadoras están abriendo insospechados abanicos de posibilidades en la aventura de la vida.

En los laboratorios se trabaja incesantemente para combatir enfermedades tales como el cáncer, el infarto de corazón y ahora el SIDA.

Sin embargo, estamos invadidos por tres tipos de enfermedades que tienen su asiento en la psiquis del hombre, en lo hondo del alma humana: la angustia, la ansiedad y la depresión.

No son enfermedades del cuerpo material, pero destrozan la existencia, quitan las ganas de vivir y en ocasiones conducen al suicidio.

Son enfermedades que incapacitan, que invalidan. Enfermedades que tarde o temprano se interponen en nuestro camino y nos hunden en el pozo negro de la desesperación.

«El sufrimiento del deprimido es terrible y no comparable al de ninguna otra enfermedad», afirma el psiquiatra *Juan Antonio Vallejo-Nágera*. Lo mismo puede decirse de la persona que padece angustia y ansiedad.

Estas tres enfermedades están muy relacionadas entre sí. Vamos a acercarnos a ellas por separado, con las limitaciones que nos impone este trabajo.

Aunque el lector lo advertirá, tanto por el estilo como por el orden en que figuran los argumentos, creemos nuestro deber aclarar que los capítulos que forman este libro fueron origi-

nalmente escritos para ser expuestos en conferencias pronunciadas en España e Hispanoamérica. Entonces fueron de ayuda y orientación a muchas personas. Iluminaron algunos conceptos poco claros en torno a estos temas, y a más de uno sirvieron de aliento en épocas de crisis. Nuestro deseo, sincero y profundo, es que los lectores de estas páginas puedan sacar de ellas el mismo beneficio espiritual que obtuvieron los oyentes.

JUAN ANTONIO MONROY

Capítulo I

Tres tipos de angustia

El término «angustia» se utiliza modernamente para definir determinadas inquietudes vitales, entre ellas la preocupación por el sentido metafísico de la existencia.

El empleo de la palabra, en la acepción filosófica que ahora le damos, fue introducido por el danés *Sören Kierkegaard* a mediados del siglo pasado. En 1844, *Kierkegaard* publicó un libro fundamental en torno al tema: *El concepto de la angustia*.

Como harían otros especialistas después de él, *Kierkegaard* relaciona angustia y miedo.

En ese sentido, la primera persona que padeció el latigazo de la angustia en su naturaleza íntima fue Adán.

Cuenta el Génesis que, después de la tentación y la caída, Adán huyó de Dios y se escondió entre los árboles del huerto. Al preguntarle el Señor la causa de su huida, Adán responde:

«Oí tu voz en el huerto, y tuve miedo.»

¿Miedo a qué? ¿Miedo a quién? ¿A Dios? ¡No! Miedo a la trascendencia de su propia acción. Miedo a las consecuencias de la caída. Miedo a la inseguridad del futuro.

Pero la angustia no es simplemente miedo. Tiene causas y razones distintas. Se manifiesta mediante formas muy variadas.

El prestigioso Instituto C. G. Jung de Zurich, Suiza, dedicó el curso 1958-1959 a estudiar el tema de la angustia. Aquel curso estuvo dirigido por C.G. *Jung*, el eminente maestro de la psicología y psiquiatría modernas, fallecido dos años después en 1961. Los principales estudios presentados entonces fueron traducidos y publicados en España por la *Revista de Occidente*.

Se abordaron cuestiones tales como la angustia del animal, la angustia del niño, la angustia ante lo femenino, la angustia en la política, la angustia en la pintura occidental, y otras formas de angustia más extendidas en nuestro hemisferio occidental.

La amplitud del tema desborda los límites de esta conferencia. Aquí me limitaré a bosquejar tres de las manifestaciones más frecuentes en el campo de la angustia: la angustia vital, la llamada angustia cósmica y la angustia ante la muerte.

1. Angustia vital

De todas las formas de angustia, ésta es la más común al hombre de hoy.

a) *La vida como castigo*

La persona angustiada concibe la vida como un castigo. Cuando oye hablar de los castigos en el más allá, dice: «¡Te parece poco castigo el que tenemos en esta vida!»

Atlas, el gigante de la mitología griega, fue condenado por Zeus a sostener la bóveda celeste sobre sus hombros.

El ser angustiado vive doblegado por el peso de la vida. Como si llevara el mundo a cuestas.

b) *Signos externos*

La angustia vital tiene innumerables signos externos. Éstos pueden variar según los casos, pero existen unas características comunes a todos ellos:

- Cansancio ante la vida
- Fatiga física
- Sufrimiento espiritual
- Miedo al fallo cardíaco
- Derrumbamiento de los sistemas de valores
- Rechazo social
- Falta de objetivos
- Inseguridad ante el futuro, etc.

De todos los síntomas, éste es el más característico. La persona angustiada ve el mundo con gafas negras.

El científico alemán *Arthur Jores* compara la angustia del hombre con la angustia del animal y concluye diciendo que el animal siente angustia cuando su vida está verdaderamente

amenazada, en tanto que el hombre se angustia por anticipado, imaginando calamidades que nunca se materializan.

c) *Angustia prematura*

En épocas pasadas la angustia se daba casi exclusivamente en personas mayores. En hombres y mujeres que habían sido marcados por los años.

También en esto la sociedad parece haber dado un vuelco. El psicólogo *José Luis Pinillos* dice:

«En otros tiempos, el tedio de la vida afectaba a los hombres que ya “habían doblado el cabo” —que eso significaba originariamente estar cansado— y comenzaban a navegar por las oscuras aguas de la segunda parte del viaje; la desgana y el hastío de la vida eran la tentación puesta por el demonio meridiano “nel mezzo del cammin di nostra vita”. Hoy, en cambio, las tornas parecen haberse cambiado y son los que se asoman a las primicias del futuro quienes descubren precozmente esa terrible experiencia de la nulidad del existir. Los jóvenes, algunos jóvenes, son quienes hoy viven con más intensidad esta profunda melancolía que corroe la voluntad de existir, a la par que los viejos se aferran a la vida con mayores ansias que nunca».

d) *Angustia y esperanza*

Jores afirma que «el factor psicológico de la angustia es la desesperanza. Desesperanza de no encontrar otra vez las posibilidades para una vida plena, para un despliegue de la vida».

Sin embargo, y no obstante ser conscientes de que estamos prejuizando desde la luz y la serenidad, la desesperanza no tiene razón de ser.

Primero, porque la llamada angustia vital puede ser una consecuencia natural del devenir histórico y hemos de rechazarla como enfermedad. *Ortega y Gasset* decía que «donde no hay problema no hay angustia, pero donde no hay angustia no hay vida humana».

Segundo, porque en palabras de *Enrique Rojas*, catedrático de Psiquiatría en Madrid, «si la angustia se encuentra en las profundidades del alma, en la región vecina se encuentra la esperanza».

2. Angustia cósmica

La llamada angustia cósmica o angustia planetaria proviene de causas externas. Está generada por circunstancias extrañas, ajenas a uno mismo.

a) *El bombardeo de la comunicación*

Los medios de comunicación ponen el mundo a nuestro alcance. Y esto supone un bombardeo continuo de noticias trágicas.

En España, los informativos de televisión se ofrecen a horas clave del día y de la noche.

A las ocho y media de la mañana, mientras consumimos el desayuno, nos agrian la leche del café contándonos las desgracias padecidas en otras latitudes del mundo en tanto nosotros dormíamos.

A las tres de la tarde, el recuento de desdichas ajenas nos corta la digestión del almuerzo.

A las ocho y media de la noche se nos anticipa la cena con anuncios de nuevas catástrofes.

Y a las doce de la noche nos vamos a la cama con el último espacio informativo, que inyecta en nuestra mente el resumen trágico de la jornada.

Si huimos de la televisión y optamos por la radio o los periódicos del día, el resultado es el mismo. Nuestro cerebro recibe diariamente el impacto de todos los desastres, todos los conflictos y todas las desgracias que se producen en los cuatro rincones de la Tierra.

b) *Suicidio colectivo en Holanda*

En la primavera de 1987 un padre de familia holandés mató a su esposa y dos hijos pequeños y luego se suicidó. En la carta que dejó escrita explicaba que había tomado esa decisión angustiado por la situación del mundo y por el negro futuro que se avecinaba. Añadía que no quería que sus hijos vivieran en un mundo abocado al caos.

Afortunadamente, no todos los que padecen angustia cósmica reaccionan de igual manera. Pero este tipo de angustia mata muchas ilusiones.

No es angustia de *mi vida*, es angustia de *la vida*. El Dr. *Roy R. Grinker* lo expresa de esta manera:

«Existe una general decepción y desilusión en todo el mundo, porque ha quedado bien a las claras que “la paz mundial”, o “la paz en nuestro tiempo”, son meras promesas verbales que jamás se realizan. A medida que se aproxima la edad militar, los temores de una nueva guerra envenenan la existencia toda de la juventud, que acaba determinando una forma de anomía que mina toda voluntad de vivir y es causa de “cansancio de la vida”».

3. Angustia ante la muerte

La angustia que el ser humano experimenta cuando ve llegada la hora de la muerte es diferente a la angustia vital y a la angustia cósmica.

Estas formas de angustia están generadas por el miedo a lo conocido.

La angustia ante la muerte es el miedo a lo desconocido.

a) *Angustia anticipada*

Arthur Jores, el psiquiatra alemán a quien he citado en otras dos ocasiones, dice que «la angustia ante la muerte puede tomar posesión de un hombre cuando, en un estado general relativamente bueno, sabe por el médico o por otra persona que padece una enfermedad mortal».

En la consulta del médico se está más pendiente de él, de sus movimientos, de sus palabras, de sus gestos, que de su propio trabajo. Se le sigue inquieto cuando habla en tono bajo con el familiar cercano.

Se escudriña su rostro cuando las miradas se encuentran. Y si se advierten síntomas pesimistas, llega el derrumbamiento. Comienza una sudoración en el cuerpo que afecta de la cabeza a los pies.

Se presiente cercana la hora de la muerte, que es, por decirlo en términos taurinos, la hora de la verdad, y pocas veces se está preparado para hacerle frente.

Es entonces cuando invaden el alma oleadas de angustia.

Y cuando se grita desde el fondo del ser, como gritaba *Unamuno* al pensar en la muerte: «No quiero morirme, no quiero ni quiero quererlo; quiero vivir siempre, siempre, y vivir yo, este pobre yo que me soy y me siento ser ahora y aquí, y por eso me tortura el problema de la duración de mi alma».

b) *Combatiendo la angustia*

En las culturas asiáticas y africanas se llora al muerto, naturalmente. Pero ni el budismo, ni el hinduismo, ni el Islam, ni los animistas de África encaran la muerte con esa trágica desesperación que se da en la cultura cristiana.

Los velatorios y los entierros cristianos son cada vez más sofisticados. Tienden a minimizar la angustia que el ser humano siente ante la muerte.

El teólogo alemán *Ernst Benz* cuenta, entre sarcástico y humorista, la experiencia norteamericana. Dice: «Los americanos han dado todavía un paso más en el desplazamiento de la muerte modificando el tipo europeo de entierro. Al muerto, aderezado juvenilmente mediante los mejores métodos técnicos y químicos de la cosmética, se le da una nueva apariencia, se le pone en una silla sobre una mesa y en este rejuvenecimiento póstumo da a sus amigos una fiesta de despedida para la cual hay las casas especiales de las empresas funerarias, que, por el decorado y los adornos de flores, dan una acusada impresión de vida y alegría, y en sus jardines de flores el recién venido es recibido por una música suave y tranquilizadora esparcida por los altavoces».

c) *¿Miedo a la muerte?*

Si toda angustia es, como se ha dicho, una forma de miedo, ¿qué teme el hombre que sabe próxima la hora final? ¿Es miedo a la muerte por lo que supone de cese de la existencia o es miedo a lo que pueda haber al otro lado de la muerte?

Si, como algunos creen, muerte significa desaparición total, inmersión definitiva en las entrañas de la tierra, ¿a qué esa angustia? ¿Por qué ese miedo?

Si a la persona le cansa la vida debe concebir la muerte como liberación del cansancio. Entonces no debería temerla ni angustiarse ante su proximidad. Debería darle la bienvenida.

Lo que ocurre es que no se está totalmente seguro de que la muerte signifique un adiós absoluto a la conciencia. De ahí las terribles dudas en el momento supremo.

¿Y si no acaba todo en la tierra? ¿Y si la tumba no es la última palabra? ¿Y si el más allá blasfemado y negado en vida es una realidad? ¿Y si Dios espera en la otra orilla y nos mira fijamente a los ojos?

Éstas son las dudas que originan miedo, pavor y angustia cuando la vida da sus últimos estertores y la muerte hace su implacable aparición.

Capítulo II

La angustia en la Biblia

Entendida la angustia vital como desequilibrio de la personalidad interior motivado por las presiones de todo tipo, los rompimientos morales y las agresiones psíquicas a que nos vemos sometidos por parte del mundo exterior, podemos decir que, efectivamente, algunos personajes bíblicos llegaron a padecer este tipo de angustia vital y existencial.

1. Job: Angustia vital

El cansancio de la vida, motivo de estudio de los científicos modernos, lo sintió Job en toda su dramática intensidad:

«Después de esto abrió Job su boca, y maldijo su día. Y exclamó Job, y dijo: Perezca el día en que yo nací, y la noche en que se dijo: Varón es concebido. Sea aquel día sombrío, y no cuide de él Dios desde arriba, ni claridad sobre él resplandezca. ¿Por qué no morí yo en la matriz, o expiré al salir del vientre? ¿Por qué me recibieron las rodillas? ¿Y a qué los pechos para que mame? Pues ahora estaría yo muerto, y reposaría; dormiría, y entonces tendría descanso» (Job 3:1-4 y 11-13).

Como cualquier hombre angustiado de hoy, Job se siente arrojado en medio de un mundo inhóspito y cruel. Entre su ya torturado espíritu y el contorno social que le envuelve –familia, trabajo, amistades, protegidos, etc.– se produce una ruptura total. Y Job la denuncia con amargura: «Me abominan, se alejan de mí, y aun de mi rostro no detuvieron su saliva. Porque Dios desató su cuerda y me afligió, por eso se desenfrenaron delante de mi rostro. A la mano derecha se levantó el populacho; empujaron mis pies, y prepararon contra mí caminos de perdición. Mi senda desbarataron, se aprovecharon de mi quebrantamiento, y contra ellos no hubo ayudador. Vinieron como por turbaciones sobre mí; combatieron como viento mi honor, y mi prosperidad pasó como nube» (Job 30:10-15).

Con todo, la angustia de Job no alcanza el punto de la desesperación. En su alma convive esa dualidad de sentimientos aparentemente contradictorios como son la angustia y la esperanza. La afirmación del psiquiatra *Enrique Rojas* de que en la región vecina de la angustia se encuentra la esperanza, se da, desde luego, en Job.

La noche desaparece y en el alma de Job amanece la luz. La esperanza y la fe ocupan el lugar que antes tuvo la angustia. Desde el seno de la tempestad Dios le habla y Job reconoce la ligereza de sus juicios. La experiencia pasada le vale para una más amplia comprensión de Dios. Su angustia, como en el caso de san Agustín, tiene un desenlace feliz: «Entonces respondió Job a Jehová, y dijo: He aquí que yo soy vil; ¿qué te responderé? Mi mano pongo sobre mi boca. Una vez hablé, mas no responderé; aun dos veces, mas no volveré a hablar... Yo conozco que todo lo puedes, y que no hay pensamiento que se esconda de ti. ¿Quién es el que oscurece el consejo sin entendimiento? Por tanto, yo hablaba lo que no entendía; cosas demasiado maravillosas para mí, que yo no comprendía. Oye, te ruego, y hablaré; te preguntaré, y tú me enseñarás. De oídas te había oído; mas ahora mis ojos te ven. Por tanto, me aborrezco, y me arrepiento en polvo y ceniza» (Job 40:3-5 y 42:2-6).

No es éste el final del drama. La superación de la angustia jamás será posible si el hombre no pone el objetivo de la vida más allá de la vida misma.

Los científicos que intervinieron en el I Congreso Internacional sobre el Cansancio de la Vida analizaron concienzudamente las causas de este cansancio, los motivos de la angustia que corroe y aniquila. Pero no supieron hallar remedio a estos males del espíritu.

La falta de un motivo concreto para vivir, la ausencia de una razón poderosa que justifique el porqué de la existencia, son vías que conducen a la angustia vital.

Cristo nos da la solución. Nos propone que contemplemos la vida presente como simple camino, no como meta. Que nuestra meta auténtica y definitiva sea el más allá, el cielo, las moradas del Padre, donde nuestra vida adquiere su auténtica dimensión: «No os afanéis, pues, diciendo: ¿Qué comeremos, o qué beberemos, o qué vestiremos? Porque los gentiles buscan todas estas cosas; pero vuestro Padre celestial sabe que tenéis necesidad de todas estas cosas. Mas buscad primeramente el reino de Dios y su justicia, y todas estas cosas os serán añadidas. Así que, no os afanéis por el día de mañana, porque el día de mañana traerá su afán. Basta a cada día su propio mal» (Mateo 6:31-34).

Cuando se vive como los discípulos del Señor el día de la ascensión, «con los ojos puestos en el cielo» (Hechos 1:10), cuando se concibe la vida aquí como la oportunidad que Dios nos da

para que busquemos las cosas de arriba, y vivamos anhelando lo celestial, la angustia no tiene cabida en el alma. o jamás la invade o desaparece tras la crisis. Ésta fue la experiencia de Job. Él, que fue la personificación viva de la angustia, supo vencerla clavando su mirada más allá de las estrellas y contemplando el infinito sin sombras con los ojos de la fe.

Escuchémosle: «Yo sé que mi Redentor vive, y al fin se levantará sobre el polvo; y después de deshecha esta mi piel, en mi carne he de ver a Dios; al cual veré por mí mismo, y mis ojos lo verán, y no otro, AUNQUE mi corazón desfallece dentro de mí» (Job 19:25-27).

La angustia puede hacer que el corazón desfallezca de dolor. Pero cuando la esperanza y la fe ocupan en el alma el lugar que Dios les tiene destinado, y se enjuicia la vida presente como simple tránsito a otras playas más serenas y de duración eterna, esa angustia se deshace como nube de la mañana.

2. Adán: Angustia trascendente

La angustia bíblica, entendida como sentimiento vital que define unos estados anímicos, los cuales, a su vez, condicionan y muchas veces determinan nuestro mundo de perspectivas terrenas y celestiales, no es exclusivamente de Job. Otros personajes la padecieron en distintos grados y ante situaciones bien diferentes. El análisis, aunque somero, de algunos de estos personajes, hará más claros para nosotros los caminos de la liberación, que es, en definitiva, lo que más nos importa aquí.

En el caso de Adán, la angustia que le invade después de la caída está concebida del lado de lo trascendente. El texto bíblico lo cuenta así: «Y vio la mujer que el árbol era bueno para comer, y que era agradable a los ojos, y árbol codiciable para alcanzar la sabiduría; y tomó de su fruto, y comió; y dio también a su marido, el cual comió así como ella. Entonces fueron abiertos los ojos de ambos, y conocieron que estaban desnudos; entonces cosieron hojas de higuera, y se hicieron delantales. Y oyeron la voz de Jehová Dios que se paseaba por el huerto, al aire del día; y el hombre y la mujer se escondieron de la presencia de Jehová Dios entre los árboles del huerto. Mas Jehová Dios llamó al hombre y le dijo: ¿Dónde estás tú? Y él respondió: Oí tu voz en el huerto, y tuve miedo, porque estaba desnudo; y me escondí» (Génesis 3:6-10).

El miedo que siente Adán ante la aparición del Ser divino, el querer esconderse de Dios, revela su profunda angustia ante la trascendencia del acto que acaba de realizar.

El miedo de Adán no es miedo a Dios, ni al castigo de Dios, es miedo a lo que él mismo acaba de hacer, pasando de colaborador de Dios a rival de Dios.

Es el tipo de angustia que surge en el hombre cuando desobedece los mandatos divinos.

Dios intenta calmar esta gran angustia de Adán prometiéndole un redentor-liberador. Es la primera promesa mesiánica que aparece en las páginas de la Biblia: «Y pondré enemistad entre ti y la mujer, y entre su simiente y la simiente tuya; ésta te herirá en la cabeza, y tú le herirás en el calcañar» (Génesis 3:15).

3. Caín: Angustia ante el destino

Por lo general, al criminal suele invadirle la angustia después de cometida su acción. Es angustia ante el futuro, miedo a que su crimen se descubra y sea castigado, temor a las consecuencias y las imprecisiones del destino.

Tras matar a su hermano, Caín siente esta angustia. Y no se la oculta a Dios. Le dice: «Grande es mi castigo para ser soportado. He aquí me echas hoy de la tierra, y de tu presencia me esconderé, y seré errante y extranjero en la tierra; y sucederá que cualquiera que me hallare, me matará» (Génesis 4:13-14).

Curioso: A Caín no le oprime el remordimiento. No pronuncia ni una sola palabra de arrepentimiento. Su preocupación se centra en el futuro. Tiene miedo al destino. Le asusta la posibilidad de que alguien le encuentre en un paraje solitario y le mate, vengando así la muerte de Abel.

Pero también de este tipo de angustia ante el destino libera Dios. Dice el Señor a Caín: «Ciertamente cualquiera que matare a Caín, siete veces será castigado. Entonces puso señal en Caín para que no lo matase cualquiera que le hallare» (Génesis 4:15).

Algunos padres de la Iglesia primitiva dicen que la marca de Caín no era una señal física en la frente, sino un descontrol mental, un desequilibrio de la personalidad interior, una forma de angustia.

4. Moisés: Angustia ante la manifestación de lo divino

En el encuentro de Moisés con Dios, hecho histórico que sirvió a *Castelar* para la composición de una gran pieza oratoria, se percibe la angustia del hombre ante la manifestación del ser divino. El Éxodo relata este encuentro con las siguientes palabras: «Aconteció que al tercer día, cuando vino la mañana, vinieron truenos y relámpagos, y espesa nube sobre el monte, y sonido de bocina muy fuerte; y se estremeció todo el pueblo que estaba en el campamento. Y

Moisés sacó del campamento al pueblo para recibir a Dios; y se detuvieron al pie del monte. Todo el monte Sinaí humeaba, porque Jehová había descendido sobre él en fuego; y el humo subía como el humo de un horno, y todo el monte se estremecía en gran manera. El sonido de la bocina iba aumentando en extremo; Moisés hablaba, y Dios le respondía con voz tronante» (Éxodo 19:16-19).

El espectáculo tenía el sentimiento de «lo tremendo, terrible, angustiante, temeroso, espantoso, horrible, y el aspecto de lo fascinante, atrayente, arrebatador, sugestivo» (*Rudolf Otto* en «Lo Santo», *Revista de Occidente*, Madrid).

Ante la presencia de Dios, «se estremeció todo el pueblo que estaba en el campamento» (Éxodo 19:16). Era un estremecimiento de angustia motivado por la realidad de la cercanía divina.

Pero cuando Dios se acerca al hombre lo hace con intenciones contrarias; no para angustiarlo, sino para liberarlo de sus angustias mediante el perdón de los pecados en Cristo:

«Todo el pueblo observaba el estruendo y los relámpagos, y el sonido de la bocina, y el monte que humeaba; y viéndolo el pueblo, temblaron, y se pusieron lejos. Y dijeron a Moisés: Habla tú con nosotros, y nosotros oiremos; pero no hable Dios con nosotros, para que no muramos. Y Moisés respondió al pueblo: No temáis; porque para probaros vino Dios, y para que, su temor esté delante de vosotros, para que no pequéis» (Éxodo 20: 18-20).

5. Isaías, Juan, Pedro: Angustia intraanímica

Se llama angustia intraanímica al sentimiento de culpa que invade al hombre en su encuentro con lo trascendente.

Abrumado por el terrible peso de la presencia divina y convencido de su pequeñez y miseria humana, el hombre siente que la angustia le oprime el alma y se deja desfallecer.

Dos hombres bíblicos son representativos de este tipo de angustia: Isaías y Juan.

Tras la visión que Dios le concede en el templo el año que murió el rey Uzías, Isaías, en el descubrimiento sincero de la santidad de Dios y de su propia pecaminosidad humana, grita: «Entonces dije: ¡Ay de mí!, que soy muerto; porque siendo hombre inmundo de labios, y habitando en medio de pueblo que tiene labios inmundos, han visto mis ojos al Rey, Jehová de los ejércitos» (Isaías 6:5).

El apóstol Juan vive una experiencia semejante. Era domingo. Se hallaba desterrado en la isla griega de Patmos. «Estaba en el espíritu», es decir, interiormente dispuesto a la visión.

«Detrás de mí –cuenta el apóstol– oí una gran voz como de trompeta, que decía: Yo soy el alfa y la omega, el primero y el último.» Quien hablaba era el mismo Señor Jesús. Juan no sólo le oye; también le ve, y, ante la cercanía de su Señor glorificado, la angustia intraanímica hace de nuevo su aparición. La reacción de Juan es parecida a la de Isaías: Dice: «Cuando le vi, caí como muerto a sus pies» (Apocalipsis 1:17).

La presencia de Dios, la vista de Dios actúa mortalmente sobre el hombre religiosamente sincero.

El inseparable compañero de Juan en vida de Jesús, Pedro, es un tercer representante bíblico de este tipo de angustia que hace temblar el alma con temblores de santidad ante la realidad de Dios. La angustia de Pedro está claramente reflejada en esta historia que nos cuenta Lucas: «Y entrando en una de aquellas barcas, la cual era de Simón, le rogó que la apartase de tierra un poco; y sentándose, enseñaba desde la barca a la multitud. Cuando terminó de hablar, dijo a Simón: Boga mar adentro, y echad vuestras redes para pescar. Respondiendo Simón, le dijo: Maestro, toda la noche hemos estado trabajando, y nada hemos pescado; mas en tu palabra echaré la red. Y habiéndolo hecho, encerraron gran cantidad de peces, y su red se rompía. Entonces hicieron señas a los compañeros que estaban en la otra barca, para que viniesen a ayudarles; y vinieron, y llenaron ambas barcas, de tal manera que se hundían. Viendo esto Simón Pedro, cayó de rodillas ante Jesús, diciendo: Apártate de mí, Señor, porque soy hombre pecador» (Lucas 5:3-8).

En los tres casos citados se advierten las consecuencias de la angustia intraanímica, producida por la cercanía de Dios.

Isaías dice: «¡Ay de mí!, que soy muerto».

Juan: «Cuando le vi, caí como muerto a sus pies».

Y Pedro: «Cayó de rodillas ante Jesús, diciendo: Apártate de mí, Señor, porque soy hombre pecador».

Pedro era sincero consigo mismo, pero equivocado en su actitud religiosa. Cristo no podía apartarse de él. Habla venido precisamente en su busca. En busca de los pecadores, para arrebatarnos del alma el miedo, el temblor y la angustia. Como se la quitó al mismo Pedro. Y a Juan. Como Dios el Padre la hizo desaparecer del alma de Isaías. Como puede hoy, ahora, sustituir la angustia del hombre por su paz celestial. Dios quiere hacerlo y puede hacerlo, si el hombre se lo permite.

6. María Magdalena: Angustia ante la nada

Entre las formas de angustia que más páginas han motivado por parte de científicos y literatos se encuentra la angustia ante la posibilidad de una nada divina, que es también angustia ante el silencio aparente de Dios, y angustia ante una supuesta búsqueda inútil del único Ser que puede liberarnos de todas nuestras angustias.

Job, que atravesó por todas las formas de angustia imaginables, padeció igualmente el tormento de la lejanía de Dios, que él describe con las siguientes palabras: «He aquí yo iré al oriente, y no lo hallaré; y al occidente, y no lo percibiré. Si muestra su poder al norte, yo no lo veré; al sur se esconderá, y no lo veré» (Job 23:8-9).

La angustia ante el silencio de Dios produce vértigo. Porque si Dios desaparece de nuestra vista sucumbimos en el vacío y el abismo es nuestra sepultura eterna.

Esta forma de angustia tiene en el Nuevo Testamento un representante femenino muy caracterizado: María Magdalena. En la mañana de la resurrección, María acude al huerto donde el cuerpo de Jesús había sido enterrado. Rodeada de su propia soledad, María llora. Se inclina para mirar dentro del sepulcro y ve a «dos ángeles con vestiduras blancas, que estaban sentados el uno a la cabecera, y el otro a los pies, donde el cuerpo de Jesús había sido puesto. Y le dijeron: Mujer, ¿por qué lloras? Les dijo: Porque se han llevado a mi Señor, y no sé dónde le han puesto. Cuando había dicho esto, se volvió y vio a Jesús que estaba allí; mas no sabía que era Jesús. Jesús le dijo: Mujer, ¿por qué lloras? ¿A quién buscas? Ella, pensando que era el hortelano, le dijo: Señor, si tú lo has llevado, dime dónde lo has puesto, y yo lo llevaré» (Juan 20:12-15).

La inquietud de María estaba basada en la supuesta desaparición del Señor. Se lo dice a los ángeles. Se lo repite a quien ella creía el hortelano. «Se han llevado a mi Señor.»

Cuando se nos llevan al Señor, cuando nos quitan a Dios, cuando Dios desaparece de nuestra vida, y, como Job, le buscamos por los rincones de los cuatro puntos cardinales y no lo hallamos, sólo nos queda, como a María Magdalena, el llanto, la desesperación, la angustia.

Pero nos angustiamos en vano. Porque Dios está siempre al alcance de nuestros gemidos; Dios está en el mismo lugar donde derramamos nuestras lágrimas por Él; Dios está donde está nuestra angustia de soledad.

Pablo respondería a Job diciéndole que no se afanara en una búsqueda cósmica de Dios, porque lo tenemos a las puertas del alma.

«No está lejos de cada uno de nosotros. Porque en Él vivimos, y nos movemos, y somos» (Hechos 17:27-28).

María Magdalena lo buscaba con llanto y lo tenía allí mismo, frente a ella. Al producirse la revelación personal terminan las lágrimas, la angustia desaparece y empieza la carrera hacia la comunicación de la alegre noticia liberadora: «Jesús le dijo: ¡María! Volviéndose ella, le dijo: ¡Rabboni! (que quiere decir Maestro). Jesús le dijo: No me toques, porque aún no he subido a mi Padre; mas ve a mis hermanos, y diles: Subo a mi Padre y a vuestro Padre, a mi Dios y a vuestro Dios. Fue entonces María Magdalena para dar a los discípulos las nuevas de que había visto al Señor, y que él le había dicho estas cosas» (Juan 20:16-18).

La angustia, con sus causas diversas y sus distintas formas de manifestarse, es, sin duda alguna, un azote de la sociedad moderna.

Ni la ciencia ni la literatura proveen remedios seguros contra la angustia, porque científicos y literatos la padecen igualmente. Tampoco la religión ha sabido cortar a la angustia el camino hacia el corazón del hombre. *Oskar Pfister*, en una obra sobre «El cristianismo y la angustia», muestra «cómo las Iglesias cristianas han desarrollado nuevas formas de neurosis en vez de haber seguido el camino, indicado por su fundador, de superar la angustia mediante el amor» (citado por Ernst Benz en *La angustia*, pág. 259).

El cristianismo ha venido educando al hombre en el temor. Y el temor, entendido no como reverencia, sino como miedo a Dios, en lugar de suprimir la angustia ha contribuido a aumentarla.

El temor angustia; el amor libera. Juan lo explica así: «En el amor no hay temor, sino que el perfecto amor echa fuera el temor» (1 Juan 4:18).

Si se quiere liberar al hombre de todas sus angustias hay que educarlo en el amor a Dios. Amor por parte del hombre, que no sería más que la correspondencia al amor primeramente demostrado por Dios, según este texto del apóstol: «En esto consiste el amor: no en que nosotros hayamos amado a Dios, sino en que Él nos amó a nosotros, y envió a su Hijo en propiciación por nuestros pecados» (1 Juan 4:10).

Dios, según toda la enseñanza de la Escritura, mandó a su Hijo como propiciación por nuestros pecados. Lo mandó también para quitar de nosotros la angustia. Él tuvo que padecerla primeramente, pero ése fue el precio que pagó por nuestra liberación.

En Cristo está nuestra liberación. Cristo es la puerta abierta a la esperanza. Y la esperanza, como afirma el salmista David, es el camino al Dios que libera de toda angustia: «Con tremendas cosas nos responderás tú en justicia, oh Dios de nuestra salvación, esperanza de todos los términos de la tierra, y de los más remotos confines del mar» (Salmo 65:5).

Si el hombre quiere realmente desprenderse de la angustia no le queda más recurso que Dios. La ciencia no tiene respuesta para las enfermedades del alma. «La ciencia se hace preguntas que van más allá de la ciencia», ha dicho Daniel Garvic en un amplio trabajo dedicado al análisis del último libro de Raymond Ruyer.

Ruyer fue profesor de Filosofía de las Ciencias en la Universidad francesa de Nancy. Su último libro, *La Gnose de Princenton* (La Agnosis de Princenton), ha tenido un gran éxito de crítica y de venta en toda Europa. «Éxito que, sin duda –dice Garvic–, debe ser atribuido al subtítulo. «Unos sabios a la búsqueda de una religión». Bonita profesión de fe, en efecto. Esos sabios que a finales del siglo pasado habían brutalmente cerrado las puertas de las iglesias, de todas las iglesias, gritando: «Dios: No le conozco. La ciencia, nuestra ciencia, habrá muy pronto resuelto sola los problemas del universo». Esos mismos sabios, o algunos de entre ellos, ¿vuelven hoy, modestamente, a Dios?»

La pregunta de Daniel Garvic se contesta en parte en el importante libro de Raymond Ruyer, donde se analizan las creencias religiosas de un grupo de científicos entre los más cotizados de Estados Unidos y de Europa. Sí. Los sabios regresan a Dios. Abiertamente y con prisas unos; con lentitud y más veladamente otros. Pero regresan. Los sabios de hoy saben, como lo sabían y proclamaban los sabios inspirados de la Biblia, que sólo Dios puede ofrecernos auténtica vida por medio de la liberación interior (Génesis 45:7).

Capítulo III

Angustia de Jesús en Getsemaní

La angustia experimentada por Jesús en el huerto de Getsemaní, con sus dramáticas exteriorizaciones de miedo, inquietud, agitación de la personalidad, sudor de sangre, etc., constituye uno de los misterios más profundos que encierran las páginas del Nuevo Testamento.

Cristo era la simiente de la mujer, el Mesías nacido de María Virgen. Y estaba profetizado, desde la lejanía de Génesis 3:15, que la simiente de la serpiente, esto es, el Diablo, había de herir en el calcañar a la simiente de la mujer.

El calcañar es la parte posterior de la planta del pie. Las serpientes, que viven arrastrándose, prefieren esta parte del cuerpo humano para clavar sus dientes venenosos.

Pero, en el Getsemaní, la simiente de la mujer fue herida en toda su naturaleza humana. El cuerpo sería mortificado después. Los dardos del maligno, ahora, se le clavaron en las partes más sensibles de su personalidad íntima. El ataque, del que Jesús saldría triunfante, fue más violento que la prolongada tentación del desierto.

1. Hablan los textos

Al conocimiento de este misterio llegamos por la lectura conjunta de los textos contenidos en los tres primeros Evangelios.

a) Mateo

Dice Mateo 26:36-46: «Entonces llegó Jesús con ellos a un lugar que se llamaba Getsemaní, y dijo a sus discípulos: Sentaos aquí, entre tanto que voy allí y oro. Y tomando a Pedro, y a los dos hijos de Zebedeo, comenzó a entristecerse y a angustiarse en gran manera. Entonces Jesús les dijo: Mi alma está muy triste, hasta la muerte; quedaos aquí, y velad conmigo. Yendo un poco adelante, se postró sobre su rostro, orando y diciendo: Padre mío, si es posible, pase de mí esta copa; pero no sea como yo quiero, sino como tú. Vino luego a sus discípulos, y los halló

durmiendo, y dijo a Pedro: ¿Así que no habéis podido velar conmigo una hora? Velad y orad, para que no entréis en tentación; el espíritu a la verdad está dispuesto, pero la carne es débil. Otra vez fue, y oró por segunda vez, diciendo: Padre mío, si no puede pasar de mí esta copa sin que yo la beba, hágase tu voluntad. Vino otra vez y los halló durmiendo, porque los ojos de ellos estaban cargados de sueño. Y dejándolos, se fue de nuevo, y oró por tercera vez, diciendo las mismas palabras. Entonces vino a sus discípulos y les dijo: Dormid ya, y descansad. He aquí ha llegado la hora, y el Hijo del Hombre es entregado en manos de pecadores. Levantaos, vamos; ved, se acerca el que me entrega».

b) Marcos

Dice Marcos 14:32-42: «Vinieron, pues, a un lugar que se llama Getsemaní, y dijo a sus discípulos: Sentaos aquí, entre tanto que yo oro. Y tomó consigo a Pedro, a Jacobo y a Juan, y comenzó a entristecerse y a angustiarse. Y les dijo: Mi alma está muy triste, hasta la muerte; quedaos aquí y velad. Yéndose un poco adelante, se postró en tierra, y oró que si fuese posible, pasase de él aquella hora. 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. Vino luego y los halló durmiendo; y dijo a Pedro: Simón, ¿duermes? ¿No has podido velar una hora? Velad y orad, para que no entréis en tentación; el espíritu a la verdad está dispuesto, pero la carne es débil. Otra vez fue y oró, diciendo las mismas palabras. Al volver, otra vez los halló durmiendo, porque los ojos de ellos estaban cargados de sueño; y no sabían qué responderle. Vino la tercera vez, y les dijo: Dormid ya, y descansad. Basta, la hora ha venido; he aquí, el Hijo del Hombre es entregado en manos de los pecadores. Levantaos, vamos; he aquí, se acerca el que me entrega».

c) Lucas

Dice Lucas 22:39-46: «Y saliendo, se fue, como solía, al monte de los Olivos; y sus discípulos también le siguieron. Cuando llegó a aquel lugar, les dijo: Orad que no entréis en tentación. Y él se apartó de ellos a distancia como de un tiro de piedra; y puesto de rodillas oró, diciendo: Padre, si quieres, pasa de mí esta copa; pero no se haga mi voluntad, sino la tuya. Y se le apareció un ángel del cielo para fortalecerle. Y estando en agonía, oraba más intensamente; y era su sudor como grandes gotas de sangre que caían hasta la tierra. Cuando se levantó de la oración, y vino a sus discípulos, los halló durmiendo a causa de la tristeza; y les dijo: ¿Por qué dormís? Levantaos, y orad para que no entréis en tentación».

En el análisis de estos textos, J.A. Broadus dice que «las declaraciones combinadas de los tres evangelistas abren ante nuestra vista un misterio de agonía que ningún otro ser sobre la tierra, ninguno de los mártires más cruelmente torturados, conoció jamás».

d) Juan

Juan no registra la escena del Getsemaní con los pormenores que emplean Mateo, Marcos y Lucas, pero recoge palabras del mismo Jesús que evidencian tormentos mentales y turbación de la personalidad interior. He aquí una muestra de estos pasajes:

Juan 12:27-33: «Ahora está turbada mi alma; ¿y qué diré? ¿Padre, sálvame de esta hora? Mas para esto he llegado a esta hora. Padre, glorifica tu nombre. Entonces vino una voz del cielo: Lo he glorificado, y lo glorificaré otra vez. Y la multitud que estaba allí, y había oído la voz, decía que había sido un trueno. Otros decían: Un ángel le ha hablado. Respondió Jesús y dijo: No ha venido esta voz por causa mía, sino por causa de vosotros. Ahora es el juicio de este mundo; ahora el príncipe de este mundo será echado fuera. Y yo, si fuere levantado de la tierra, a todos atraeré a mí mismo. Y decía esto dando a entender de qué muerte iba a morir».

Juan 13:21: «Habiendo dicho Jesús esto, se conmovió en espíritu, y declaró y dijo: De cierto, de cierto os digo, que uno de vosotros me va a entregar».

Juan 16:32: «He aquí la hora viene, y ha venido ya, en que seréis esparcidos cada uno por su lado, y me dejaréis solo; mas no estoy solo, porque el Padre está conmigo».

2. Polémicas primitivas

La angustia interior protagonizada por Jesús en el huerto de Getsemaní dio lugar a numerosas polémicas en el curso de los tres primeros siglos.

a) Los arrianos

El arrianismo, una secta fundada hacia el año 300 de nuestra era por el sacerdote Arrio, nacido en Alejandría, empleaba mucho este pasaje para apoyar sus erradas teorías sobre la persona de Cristo, a la que negaba plena divinidad. Con este fin —bienintencionado, pero totalmente reprobable— parece ser que se suprimieron estos pasajes de algunos manuscritos primitivos. Con todo, el papiro Bodmer XIV, que se remonta al año 200 de nuestra era, los incluye. *Lagrange*, en su comentario sobre san Lucas, dice: «Ha habido una oscilación, probablemente hacia el fin del siglo III, que duró hasta el IV; pero luego la tradición volvió a imponerse».

Después de las prolongadas y profundas investigaciones llevadas a cabo en textos primitivos de los Evangelios, la crítica bíblica contemporánea está unánimemente a favor de la autenticidad e inspiración de los textos que relatan la angustia de Jesús en el Getsemaní.

b) ¿Puede sufrir la Divinidad?

Uno de los problemas que más polémicas levantaron fue si Cristo, como Dios, podría sufrir.

En su naturaleza divina, desde luego, no; porque Dios no puede experimentar angustia al modo que la siente el hombre. Pero en su naturaleza humana, que en aquel instante protagonizaba la situación, sí. Para entender el sufrimiento de Jesús en el Getsemaní hay que ver en Él una angustia totalmente humana, absolutamente verdadera.

Marcos dice que la tristeza se había desbordado por toda su alma, y la aflicción minó su voluntad de hombre, que en medio del dolor condicionó la voluntad del Padre.

c) Pasión y propasión

Orígenes, Jerónimo y otros autores primitivos, citados por Maldonado en el siglo XVI, establecen diferencia entre *pasión* y *propasión* en los sufrimientos del Getsemaní

La *pasión*, dicen, turba el ánimo, doblega la voluntad, hunde al paciente y le desequilibra por tiempo duradero.

La *propasión*, añaden, conmueve el interior de la persona, le hace experimentar dolores íntimos, pero no le quita la paz y termina imponiéndose la serenidad y la calma en plazo breve.

Esta es la interpretación que se aplica al verbo transitivo *comenzar*, de Marcos 14:33, donde se dice que Jesús «comenzó a entristecerse y a angustiarse». Lo que comenzó fue la *propasión*, pero no llegó a la *pasión*, porque Jesús recobró el control sobre su personalidad al cabo de un tiempo corto.

3. El sentido de la angustia

La agitación interior de Jesús es descrita por los evangelistas con palabras actualmente en boga en las más modernas obras del psicoanálisis.

a) Tristeza

Mateo dice que «comenzó a entristecerse». Es decir, se apoderó de él un sentimiento de depresión, aflicción, pesadumbre, melancolía. Pero todo ello en grado muy elevado, porque añade Mateo, y también Marcos: «Mi alma está muy triste, hasta la muerte».

Estos dolores espirituales, por ser internos, suelen ser más fuertes que los dolores corporales.

Cristo no tenía por norma exagerar. Al decir que su alma experimentaba una tristeza de muerte, es porque se encontraba en un estado tal de anonadamiento que, si la Divinidad no hubiera sostenido su naturaleza humana, habría muerto allí mismo.

Los dolores que la tristeza causaba en el alma de Jesús eran tan grandes como los que se suelen sentir en presencia de la muerte. Por eso dijo: «Mi alma está muy triste, hasta la muerte». Hoy decimos: «Me invade una tristeza tan grande, que preferiría morirme».

b) Miedo

El ánimo de Jesús, turbado y deprimido, conoce otro motivo de agitación íntima: el miedo. La versión actual de la Biblia Reina-Valera (revisión de 1960), al traducir Marcos 14:33, dice que Jesús «comenzó a entristecerse y a angustiarse». Con esta traducción se ha querido emparejar los textos de Mateo y Marcos y, posiblemente, restar dramatismo a los dolores espirituales de Jesús en Getsemaní.

Sin embargo, la versión antigua, universalmente aceptada antes de la revisión de 1960, afirma en el mismo texto que Jesús «comenzó a atemorizarse y a angustiarse». Lo mismo enseñan otras versiones de la Biblia que hemos consultado. Nácar-Colunga dice que «comenzó a sentir temor y angustia»; la versión Scio, traducción de la Vulgata Latina, dice: «comenzó a atemorizarse y a angustiarse»; la versión Ecuménica: «comenzó a sentir terror y abatimiento»; la Nueva Biblia de Jerusalén: «comenzó a sentir pavor y angustia»; Bover-Cantera: «comenzó a sentir espanto y abatimiento»; la Nueva Biblia Española: «empezó a sentir horror y angustia». Y, en fin, la versión Moderna de traducción protestante dice que Jesús «comenzó a atemorizarse y a angustiarse en gran manera».

Con esta interpretación enlaza perfectamente la referencia que a los sufrimientos del Getsemaní hace el autor de la epístola a los Hebreos: «Cristo, en los días de su carne, ofreciendo ruegos y súplicas con gran clamor y lágrimas al que le podía librar de su muerte, fue oído por su reverencial miedo» (Hebreos 5:7).

Está claro, pues, que Jesús sintió miedo. Un miedo tal vez aumentado por la soledad del lugar y por el frío que suele caracterizar las noches de abril en Jerusalén. Entre el frío y el miedo siempre ha existido –dice Enrique Salgado– un extraño parentesco de pavor, como si las sensaciones quedaran paralizadas. En el frío de la noche y con el miedo en el alma Jesús busca, porque la desea, la necesita, la presencia de sus amigos más íntimos.

c) *Angustia*

El tercer sentimiento negativo que invade el alma de Jesús en el Getsemaní es la angustia. En esto están de acuerdo los tres evangelistas: Mateo dice que «comenzó a entristecerse y a angustiarse en gran manera»; Marcos repite lo de «angustiar», aunque omite el adjetivo «gran», apócope de grande, y el sustantivo femenino «manera». En Lucas, la angustia adquiere dimensiones de agonía, que le hace sudar sangre.

En su discutido libro «Radiografía de Cristo», que volveremos a citar, el médico español Enrique Salgado dice que «la emoción de Jesús era la angustia, con su vertiente somática y su vertiente psíquica. Es un estado de inquietud interior, que aprisiona la vitalidad, una sensación de espera incierta. Oprime el pecho y debilita las piernas. La angustia tanto surge de forma súbita como lentamente, a la manera de una marea ascendente. Tal es el caso de Jesús, angustiado progresivamente en el monte de los Olivos por lo que presiente o ve, mientras navega en una oración trascendental, en una evasión alada hacia donde dirige su plegaria».

La angustia que invade a Jesús se manifiesta en su constante ir y venir. Los estados angustiosos determinan impaciencia, movimiento, cambio de postura. El ser angustiado precisa estar, como los regidos por Mercurio, en constante movimiento. A esto se debe el que Jesús interrumpiera varias veces su oración para dirigirse al lugar donde había dejado a sus tres discípulos más cercanos. La agitación del alma le impide permanecer quieto durante mucho tiempo.

4. Angustia y sangre

El texto de Lucas sobre la angustia de Jesús revela una nueva faceta de un tormento interior, que se manifiesta con sudores de sangre. «Estando en agonía –dice el evangelista– oraba más intensamente; y era su sudor como grandes gotas de sangre que caían hasta la tierra.»

El relato de Lucas sobre la oración de Cristo en Getsemaní es el más impresionante. Su tristeza y su dolor fueron subiendo hasta ser pleamar de «agonía». Esta palabra no significa aquí

los espasmos y estertores finales de la vida, sino el sentido de lucha, dolor grande que se acusa en el rostro, ansiedad, etc. El contexto del sudor de sangre es el que mejor valora el sentido filológico de esta «agonía».

a) *Un texto discutido*

Autores de antes y de ahora han negado la autenticidad del relato de Lucas sobre el sudor de sangre que emanaba del cuerpo de Cristo. Agregan que es una mera expresión metafórica del dolor que en aquellos instantes le invadía.

Pero el evangelista dice textualmente que su sudor era como grandes gotas de sangre y que estas gotas caían hasta la tierra. Esto no puede explicarse de otro modo sino que Jesús sudó verdaderamente sangre.

Los profesores de Salamanca aportan tres razones a favor de la autenticidad del relato de Lucas.

Primero, el sudor de sangre es un fenómeno natural y conocido.

Segundo, la construcción gramatical del texto exige esta interpretación, pues lo que cae a tierra son «como grandes gotas de sangre».

Tercero, de no ser auténtico este pasaje la primera generación cristiana no lo habría inventado, pues ponían empeño especial en destacar la divinidad de Cristo y este pasaje, aparentemente, la rebaja.

b) *La hematomidrosis*

El doctor Enrique Salgado, eminente figura internacional de la medicina, especializado en oftalmología, que ha estudiado y enseñado en Alemania, Francia, Inglaterra, Israel, etc., dice en su libro ya citado que el sudor de sangre es un fenómeno biológico, patológico exactamente, denominado hematomidrosis.

«Es –añade– un síntoma clínico muy raro, de difícil observación. Existen casos de sudor hemático debidos a esfuerzos supremos, emociones terribles. O menstruaciones vicariantes. También, de modo excepcional, el sudor puede contener sangre en enfermedades como el escorbuto, algunas infecciones, y después de accesos convulsivos violentos.»

El filósofo griego Aristóteles mantenía, cuatro siglos antes de Cristo, que el sudor de sangre era posible. El jesuita Maldonado, en el siglo dieciséis, escribía: «He oído a quienes lo presenciaron que hace dos años, en París, un hombre robusto y en buena salud, al oír su sentencia de

muerte, quedó cubierto de sudor de sangre». Salgado, por su parte, aporta los siguientes testimonios en su obra *Radiografía de Cristo*:

«Chaufard describe un caso de una joven que sufría con frecuencia crisis de ahogos, sollozos y convulsiones. Entraba en una especie de éxtasis, murmuraba oraciones, y un sudor de sangre se le manifestaba en las palmas de las manos y en el epigastrio. Según Binet-Sanglé, la hematirosis es frecuente en los místicos. Aporta dieciocho observaciones. En crisis angustiosas, López Ibor ha comprobado la aparición en la piel de manchas de sangre, manchas equimáticas, pero nada más. Yo he visto —termina Salgado— por biomicroscopía, en la conjuntiva del ojo, hemorragias a consecuencia de impactos emocionales».

La sangre que transpiró Cristo en el huerto de Getsemaní no cabe atribuirse a un suceso milagroso, acaecido fuera de las leyes naturales. Fue un fenómeno perfectamente normal, registrado por la ciencia y repetido en otros casos. Aquellas gotas de sangre que regaron el suelo del huerto fueron el anuncio anticipado de nuestra redención. Porque sin derramamiento de sangre no hay perdón de pecados.

c) La piel de Jesús

Es cosa sabida que la piel acusa las emociones del individuo. Hay quienes enrojecen de vergüenza o de ira, quienes palidecen de miedo, quienes adquieren una blancura anormal ante una tensión violenta. Los trastornos emotivos influyen en la piel y suelen desencadenar disturbios en la epidermis.

Cristo estaba afectado por una profunda tristeza; sentía verdadero miedo, pavor, terror; la angustia invadía su alma hasta la pleamar del dolor. Se encontraba, además, solo, en medio del huerto. Hacia frío, porque cuando fue arrestado, los soldados, para calentarse, encendieron fuego en el patio del templo (Lucas 22:55), y el frío favorece los brotes de hematirosis.

A estas condiciones internas y circunstanciales hay que añadir que Cristo era, por naturaleza, extremadamente sensible, con una piel muy delicada. En estos casos la sangre se vuelve muy líquida y fluye de tal manera que se puede transpirar, apareciendo un sudor viscoso mezclado con sangre.

Enrique Salgado, a quien recurro de nuevo en base a su autoridad científica, dice en su repetido libro *Radiografía de Cristo*:

«El fenómeno consiste en que la sangre perfora la débil barrera de la pared interna —el endotelio— de los pequeños vasos. Una vez salida de sus conductos normales fuerza la barrera

externa —el epitelio— de las glándulas sudoríparas, penetra en los propios canales de éstas y aflora bajo la forma de gotas en la epidermis.

»Así se origina la sangre que suda Jesús, estremecido de soledad, de angustia y de miedo ante su visión, ignorada para otros ojos no embriagados de tanto amor y entrega a la fuerza suprapersonal a la que Él se rinde. Entre los impávidos olivos de Getsemaní, la sangre del rostro de Jesús anuncia el amanecer de una doctrina, de una esperanza, cuya duración se acerca ya a los dos mil años».

5. Angustia y soledad

Estaba profetizado que la redención del hombre habría de efectuarla Cristo solo, por sí mismo, sin ayuda alguna.

El profeta Isaías, anticipándose unos seiscientos años a la estremecedora escena del Getsemaní, escribió estas palabras: «He pisado yo solo el lagar, y de los pueblos nadie había conmigo» (Isaías 63:3).

a) A solas con los tres

Al huerto llegó acompañado de sus once discípulos. Judas andaba entre los líderes del Sinedrín judío, acabando de concertar los planes para el arresto. Jesús no quiere que todos ellos conozcan el estado de su alma. Ocho quedan a la entrada del huerto. Se adentra con los tres más íntimos, —Pedro, Juan y Santiago—, y en presencia de ellos «comenzó a entristecerse y a angustiarse».

Su deseo de soledad es evidente. Tampoco quedó junto a los tres que le eran más familiares, sino que se apartó de ellos «a distancia como de un tiro de piedra» (Lucas 22:41). «En las grandes tentaciones, dice Bengel, se desea estar solo, pero, sin embargo, tener amigos a su alcance.» En opinión de Ortega, la medida del hombre está determinada por cómo soporta la soledad.

Cristo interrumpe sus oraciones tres veces y acude al lugar donde los tres amigos dormían, en parte por los efectos naturales de la cena pascual, y en parte por la misma tristeza que los embargaba. Jesús siente desconsuelo y les reprocha el que no hayan podido velar con Él una hora. Teniendo en cuenta que esto ocurrió entre la primera y segunda oración, hay motivos para pensar que la agonía moral de Jesús en Getsemaní duró algo más de dos horas.

Aun cuando Cristo necesitaba el calor de su presencia, decide dejar dormir a los discípulos, y, solo, como lo vaticinaba el profeta, como lo quería la voluntad del Padre, se postra de rodillas en tierra y clava en ella su rostro, gimiendo: «Padre mío.»

b) *La deserción de los discípulos*

El tiro de piedra a que alude Lucas supone una distancia como de treinta metros. Bajo la luna llena del mes de abril, los tres discípulos podrían distinguir sin dificultades las continuas postraciones de Jesús. Conociendo, además, su estado de ánimo, sabedores de la angustia que le invadía, ¿son suficientes razones el sopor de la cena y la tristeza para justificar su postura de evasión? ¿No influiría aquí el concepto triunfalista que los discípulos tenían del reinado terreno de Cristo? Al que esperaban ver triunfante en Jerusalén lo contemplan humillado, abatido, prisionero de su propia angustia.

Es posible que el impacto psicológico de esta visión tuviera mucho que ver en su posterior deserción colectiva. Mateo dice que tras el arresto en el mismo huerto, «todos los discípulos, dejándole, huyeron» (Mateo 26:56). Triste, pero real. La desaparición del líder suele causar estas injustificadas actitudes en los discípulos.

6. Causas de la angustia

Toca ahora analizar las causas, el porqué de esa postración íntima que inundó de tristeza, miedo y angustia el alma de Jesús en el huerto de Getsemaní, haciéndole vivir las horas más terribles y decisivas de su existencia terrena. Apuntaremos aquí tres de las más importantes razones aducidas por los estudiosos del tema.

a) *El volumen desorbitado del pecado*

El sufrir tanto y tan cruelmente era efecto de la repugnancia que sentía por el volumen desorbitado del pecado del hombre. El ser humano, creado a imagen y semejanza de Dios, había quedado reducido a un lodazal de impurezas. El pecado lo había invadido todo, contaminado todo. El pecado llegó «a ser sobremanera pecaminoso» (Romanos 7:13).

Fue entonces cuando «Dios, enviando a su Hijo en semejanza de carne de pecado y a causa del pecado, condenó al pecado en la carne» (Romanos 8:3). «Al que no conoció pecado, por nosotros lo hizo pecado, para que nosotros fuésemos hechos justicia de Dios en él» (2 Corintios 5:21).

Cristo «se dio a sí mismo por nuestros pecados para librarnos del presente siglo malo, conforme a la voluntad de nuestro Dios y Padre» (Gálatas 1:4).

Pablo explica en este último texto el verdadero sentido de la angustia sufrida por Jesús en Getsemaní, sentido que siglos más tarde repetiría san Agustín: Jesús sufrió no por la necesidad de su condición, porque nunca hizo Él pecado, sino por la designación de la voluntad del Padre, para borrar con su dolor de inocente el pecado del hombre culpable.

b) *El precio de la redención*

Sin necesidad de esperar a las burlas del juicio ni a los dolores físicos de la cruz, en los tormentos psicológicos del Getsemaní se advierte ya el alto precio que el Salvador hubo de pagar para redimir al hombre caído.

En la soledad del huerto Jesús experimentó en su humanidad el horrible dolor de la redención. En un gemido de angustia pidió al Padre que de ser posible pasara de Él aquel vaso, de contenido tan amargo. Pero junto a la petición va también el sometimiento: «No como yo quiero, sino como tú.»

La redención del ser humano no se efectuó por medio de una muerte fulminante, lo que habría evitado a Cristo numerosos dolores. Quiso sufrir y sufrió voluntariamente todos los horrores: angustia de alma, dolor moral, insultos, azotes, sudor de sangre, padecimientos físicos; ningún tormento le fue ahorrado. Con razón dice Pablo que Cristo fue hecho por nosotros maldición, para poder redimirnos de la maldición que la ley incumplida echaba sobre nosotros (Gálatas 3:13).

c) *Aleccionar a los cristianos*

El alemán Meschler, en sus meditaciones sobre la vida de Cristo, dice que con sus sufrimientos en Getsemaní Cristo se propuso dar a los cristianos de todos los tiempos cinco importantes lecciones:

Primero, darnos una prueba más de la realidad de su naturaleza humana para que no huýamos ante los ataques de la humanidad.

Segundo, experimentar en sí mismo y en su más alto grado todos los tormentos interiores, así como sentiría después los dolores físicos.

Tercero, despertar nuestra atención a la importancia de la oración y hacer nuestras vidas dependientes de la voluntad del Padre.

Cuarto, Jesús quiso que su ejemplo nos sirviera de estímulo en los momentos difíciles de nuestra vida.

Y quinto, con sus procesos de tristeza, miedo y angustia el Salvador quiso proveer para nosotros el auxilio necesario para cuando pasemos por trances semejantes. «Considerad a aquel que sufrió tal contradicción de pecadores, para que vuestro ánimo no se canse hasta desmayar» (Hebreos 12:3).

7. La respuesta del Padre

No puede acabarse este estudio sobre la angustia de Jesús en Getsemaní sin mencionar la presencia del ángel. Sólo Lucas lo menciona. Dice que «se apareció un ángel del cielo para fortalecerle».

Las peticiones del Hijo no quedaron sin respuesta por parte del Padre. El autor de la epístola a los Hebreos, en un texto ya citado, dice que el Padre le escuchó. «Fue oído a causa de su temor reverente» (Hebreos 5:7).

Cristo sabía que el Padre nunca le dejaba solo (Juan 16:32). En aquel instante de suprema debilidad, el Padre acude en su ayuda y le envía un mensajero especial.

¿Fue el ángel un ser físico, real, o una simple visión que tuvo el Señor? ¿Fue visible a los ojos de los demás apóstoles o sólo Jesús lo vio? ¿Cómo le apareció el ángel? ¿De qué modo le comunicó las nuevas fuerzas?

Estas son cuestiones que permanecen ocultas y no tenemos por qué especular con el misterio. Ahora vemos como por un espejo, oscuramente; sólo cuando estemos en la presencia de Dios veremos cara a cara (1 Corintios 13:12).

En otros momentos críticos de su ministerio Cristo sintió la presencia del Padre junto a Él, y el consuelo de los ángeles (Mateo 4:11; Juan 12:28-29). Ahora, cuando la tristeza contraía su semblante, cuando el miedo hacía temblar su cuerpo, cuando la angustia mordía su alma con dolores de muerte, el Padre estaba allí, a su lado, no permitiendo que fuera tentado más de lo que podía soportar, consolando su vida aparentemente hundida. Y el Padre de nuestro Señor Jesucristo es nuestro propio Padre. ¡Gloriosa y gozosa lección final!

Capítulo IV

Esperando a Godot en un mundo de angustia

«Todos los días de mi edad esperaré, hasta que venga mi liberación» (Job 14:14).

«Aunque tardare, espéralo, porque sin duda vendrá, no tardará» (Habacuc 2:3).

Esperando a Godot, de Samuel Beckett, está considerada como una de las obras teatrales más dramáticas de este siglo. Ha sido estudiada en profundidad por críticos de numerosos países. Su temática, que mantiene una interrogación constante, se presta a muchas interpretaciones.

La condición humana, tan admirablemente retratada por Malraux, con todo lo que tiene de lucha, de misterio, de asco y de esperanza, de angustia y de poesía, es la dinamo espiritual que mueve a los personajes de *Esperando a Godot*.

1. Antecedentes

a) El autor

Samuel Beckett nació en Dublín, Irlanda, en 1906. Estudia en su ciudad natal y en 1927 obtiene una licenciatura en italiano y francés. Al año siguiente se traslada a París. Allí trabaja como secretario del gran escritor James Joyce, también irlandés. A partir de 1938 se instala definitivamente en Francia y desde 1951 se dedica a escribir exclusivamente en francés.

Entre 1951 y 1953 publica tres novelas que le abren las puertas de la fama: *Molloy*, *Malone muere* y *El Innombrable*. En esta trilogía Beckett da expresión a la angustia, el vacío y el miedo que invaden al hombre de la postguerra mundial. Sumido en la desesperación planetaria, el hombre que sale del horror y del dolor no cree ni en Dios ni en sí mismo.

En 1961 se le concede el Premio Internacional de Literatura. Su obra adquiere categoría universal y en 1969 es galardonado con el Premio Nobel de Literatura. Cuando redactamos estos

antecedentes, verano de 1989, Beckett sigue viviendo en París. A sus 83 años continúa escribiendo con prodigiosa lucidez.

b) *La obra*

Esperando a Godot es la obra más importante de Beckett. Tiene una fuerza de convicción que no poseen sus novelas anteriores. Tampoco ha podido ser superada por sus dos dramas posteriores, *La última cinta* y *Días felices*.

Según confesión del autor, *Esperando a Godot* fue escrita en 1948, durante los años de asco y de amargura que siguieron a la última gran guerra. Con todo, no pudo ser estrenada en París hasta 1953. Tres años más tarde se representó en Nueva York. Desde entonces, *Esperando a Godot* ha sido representada en los más importantes teatros del mundo.

c) *El desarrollo*

Dos vagabundos, Estragón y Vladimir, se dan cita en un lugar solitario, junto a un árbol esquelético y seco, para esperar la llegada de un tal Godot. A media espera surgen otros dos personajes, Pozzo y Lucky, amo y criado, verdugo y carroña, quienes protagonizan situaciones de violencia y sadismo.

La espera se interrumpe en dos ocasiones por la llegada de un mensajero, muchacho joven, con recados de parte de Godot. Pero Godot mismo no acaba de aparecer. En los instantes finales de la obra, Vladimir dice:

–«Nos ahorcaremos mañana... a menos que venga Godot.»

–«¿Y si viene?», pregunta Estragón.

–«Nos habremos salvado», responde Vladimir.

Cuando cae el telón, los dos personajes continúan inmóviles en el escenario. La espera prosigue.

Con estos elementos Beckett compone una de las obras teatrales más importantes de nuestra época, en una sinfonía de palabras, gestos, sugerencias, símbolos, silencios y discursos.

Profundamente realista, tremendamente racional, *Esperando a Godot* es la más fiel representación del teatro del absurdo. Para Beckett no existe esperanza ni siquiera en el más allá. Es el final de la esperanza. El sinsentido del sentido. Sólo queda esperar o suicidarse. Y la espera que nos ofrece Beckett es el abandono y la nada. No hay mundo. No hay vida. No hay esperanza. Ni siquiera hay muerte. Sólo el absurdo. Beckett es el poeta del silencio.

Hace 2.700 años, un profeta hebreo que forma parte del canon bíblico describió una situación de corrupción humana, de vacío y de angustia parecida a la que se denuncia en *Esperando a Godot*, con la diferencia de que el profeta se eleva por encima de la escoria temporal y mantiene latente e iluminada su espera en Dios.

Así dice el viejo texto:

«¡Ay de mí!, porque estoy como cuando han recogido los frutos del verano, como cuando han rebuscado después de la vendimia, y no queda racimo para comer, mi alma deseó los primeros frutos.

»Faltó el misericordioso de la tierra, y ninguno hay recto entre los hombres; todos acechan por sangre; cada cual arma red a su hermano. Para completar la maldad con sus manos, el príncipe demanda, y el juez juzga por recompensa; y el grande habla el antojo de su alma, y lo confirman.

»El mejor de ellos es como el espino; el más recto, como zarzal; el día de tu castigo viene, el que anunciaron tus atalayas; ahora será su confusión.

»No creáis en amigo, ni confiéis en príncipe; de la que duerme a tu lado cuídate, no abras tu boca. Porque el hijo deshonra al padre, la hija se levanta contra la madre, la nuera contra su suegra, y los enemigos del hombre son los de su casa.

»Mas yo a Jehová miraré, esperaré al Dios de mi salvación; el Dios mío me oirá» (Miqueas 7:1-7).

2. La realidad y el simbolismo

En *Esperando a Godot* hay una realidad religiosa y un intenso simbolismo metafísico; éste se remonta al principio de todos los principios y se encarna en Godot, que, en versión del mensajero, lleva barba blanca.

a) *Realidad religiosa*

La realidad religiosa está representada por un esquema de referencias a personajes y a situaciones de la Biblia.

Vladimir domina el tema religioso. Menciona la Biblia. Habla de Dios. Evoca el arrepentimiento. Nombra el infierno, el cielo, la muerte y alude a los evangelistas en la historia de los dos ladrones que fueron crucificados junto al Salvador. Aquí Beckett utiliza una frase de san Agustín: «No os desesperéis; uno de los dos ladrones se salvó. Pero no os jactéis, el otro se condenó.»

Beckett, dejando hablar a Vladimir, pregunta: «¿Cómo se comprende que de los cuatro evangelistas sólo uno presente los hechos de ese modo? Los cuatro estaban allí presentes... bueno, no muy lejos. Y sólo uno habla de un ladrón salvado.»

No es seguro que Marcos y Lucas presenciaran la crucifixión. En cuanto a Mateo, existe una ligera posibilidad. Sólo Juan permaneció junto al Salvador agonizante hasta el último minuto.

Los cuatro, sin embargo, mencionan la presencia de los ladrones a la derecha e izquierda de Jesús. Si tres de ellos consignan tan sólo parte de lo sucedido, el hecho no puede sorprender a nadie.

El estudioso de los Evangelios sabe que esto es frecuente. Los cuatro Evangelios no son reproducción literal y minuciosa de una misma historia, sino aportaciones individuales al conjunto de esa historia. Mateo, Marcos y Juan registran la presencia y los insultos de los ladrones como un ejemplo más de la infamia arrojada sobre Jesús. Lucas, como apunta *Broadus*, investigó los hechos adicionales y, fiel a su escrupulosidad como historiador, los relató en el Evangelio que lleva su nombre. El mundo debe sentirse agradecido a Lucas por habernos informado con tal puntualidad.

b) *Simbolismo espiritual*

Independientemente de esta realidad religiosa, en «Esperando a Godot» hay una fuerte carga de simbolismo espiritual. La imagen, el tipo, la figura y las palabras se emplean para sugerir la peregrinación del hombre en busca de la eternidad y la trascendencia divina en los actos más insignificantes de la existencia humana.

Guillermo de la Torre, en el breve espacio que concede a Beckett en el tercer tomo de su *Historia de las literaturas de vanguardia*, observa que el nombre del personaje, Godot, sugiere el de Dios (God, en inglés). Por otro lado, «go» es, en el idioma original de Beckett, verbo intransitivo que significa ir, perseguir, moverse. La obra de Beckett es la historia de la humanidad errante. Dios, al que se espera y nunca llega, está latente, aunque invisible, en los diálogos de Vladimir, Estragón y Pozzo. «No se puede descartar a Dios del drama beckettiano —dice el crítico teatral Lorenzo López Sancho—. Lo absurdo brota directamente de la inexistencia de Dios, sin la que nada parece justificar y sin la que la esperanza no existiría.»

3. Frustración y angustia

Frustración, angustia y esperanza, elementos contradictorios, permanecen latentes a lo largo de todo el drama. Los personajes de *Esperando a Godot* sienten un tremendo vacío. Sus

diálogos son desoladores. Se mueven al borde de la desesperación. Manifiestan la angustia que llevan dentro, la muerte interior que se apoderó de una gran parte del mundo tras las atrocidades causadas por la última guerra mundial.

Las causas son múltiples. Aunque localizadas en un mismo pozo, el corazón del hombre, la angustia le llega a éste por distintos canales.

a) *Angustia planetaria*

Lo que modernamente se entiende por angustia planetaria es el ahogo interior del hombre ante la catastrófica situación del mundo. No nos angustiamos por nuestra vida, que puede transcurrir sin problemas mayores, sino por la vida en general. Hasta tal punto todos dependemos de todos, que la muerte del hombre en las estepas de Siberia mata un poco al de la escondida tribu del África.

«Para que fuera todo bien», habría que matarme, como al otro, dice Estragón. «¿Qué otro, qué otro?», pregunta Vladimir. «Como a billones de otros», responde Estragón.

Los potentes medios de comunicación a nuestro alcance —prensa, radio, televisión, teléfonos, satélites, cables submarinos, etc.—, que facilitan las comunicaciones entre los hombres, son al propio tiempo factores negativos. Al constituirse en transmisores de las desgracias humanas que tienen lugar en todos los rincones del mundo, siembran la angustia y el desconcierto. Se advierte la amenaza, el peligro aparece próximo, se imaginan las consecuencias y la angustia afluye inevitablemente, ennegreciendo nuestro contorno personal.

b) *Angustia ante el aislamiento humano*

Otro tipo de angustia muy generalizado en nuestros días es el que siente el individuo al verse perdido entre la masa. Se da principalmente en las grandes ciudades y ha sido motivo de amplios estudios por parte de psicólogos, psiquiatras, sociólogos, etc. Esta corriente de angustia produce numerosos suicidios. Cuando el ser humano se sabe rodeado por millones de otros seres que le ignoran, que le aíslan, a quienes no interesa en absoluto su problema particular, busca como salida la puerta falsa del suicidio.

La falta de comunicación humana es una lacra más entre las muchas que nos ha legado el siglo XX. Ante la imagen de Pozzo ciego, miserable, caído, Vladimir y Estragón sostienen el siguiente diálogo:

Vladimir (*angustiado*) –¡Señor Pozzo! ¡Vuelva! ¡No le haremos daño!

(Silencio.)

Estragón –¿Y si probásemos con otros nombres?

Vladimir –Temo haberle herido de verdad.

Estragón –Sería divertido.

Vladimir –¿Qué sería divertido?

Estragón –Probar con otros nombres, uno tras otro. Así mataríamos el tiempo. Terminaríamos por acertar el auténtico.

Vladimir –Te digo que se llama Pozzo.

Estragón –Vamos a verlo. Veamos. (*Reflexiona.*) ¡Abel! ¡Abel!

Pozzo –¡A mí!

Estragón –¡Ya ves!

Vladimir –Este asunto ya me está hartando.

Estragón –Tal vez el otro se llama Caín. (*Llama:*) ¡Caín! ¡Caín!

Pozzo –¡A mí!

Estragón –Es toda la humanidad. (*Silencio.*) Mira esa nubecilla.

¡Toda la humanidad! Todos estamos representados en el hermano caído, ciego y enfermo por falta de comunicación. En ese ser desterrado y anónimo convergen los nombres de los cinco mil millones de seres humanos que poblamos la tierra.

En la soledad del huerto, Cristo sintió este tipo de angustia. Uno de los doce preparaba la traición. Ocho se hallaban distantes. Los otros tres dormían bajo los efectos de la modorra que siguió a la cena pascual. Pero a Él le quedaba el consuelo del Padre, con quien habló tres veces en suplicante oración.

Los personajes de Beckett, al faltarles este descanso, se retuercen en la angustia.

c) *Angustia ante la mecánica humana*

Como Meursault, protagonista de *El Extranjero* en la obra de Camus, los componentes humanos de *Esperando a Godot* se desconciertan y angustian porque se saben presos de la mecánica humana. Viven desorientados en un mundo donde todo es rutina, repetición, monotonía, como si no hubiera sido hecho para seres con una tremenda carga vital.

Lucky, el personaje más lastimero de *Esperando a Godot*, representa admirablemente el proceso de angustia que invade al hombre ante el aquí no pasa nada, todo sigue igual, que siga la función, en tanto que nos movemos al compás de nuestra monotonía, marionetas al capricho del tiempo. Lucky baila, Lucky canta, Lucky anda, Lucky para, Lucky piensa, Lucky obedece mecánicamente las instrucciones de la vida, simbolizadas en su dueño, quien no suelta la cuerda que aprisiona el cuello de Lucky.

Y cuando Vladimir, en el segundo acto de la obra, recuerda a Pozzo esta mecánica, su reacción es todo un desahogo de angustia al saberse prisionero del tiempo. Dice:

«–¿No ha terminado de envenenarme con sus historias sobre el tiempo? ¡Insensato! ¡Cuándo! ¡Cuándo! Un día, ¿no le basta?; un día como otros cualesquiera, se volvió mudo, un día me volví ciego, un día nos volveremos sordos, un día nacimos, un día moriremos, el mismo día, el mismo instante, ¿no le basta? (*Más calmado.*) Dan a luz a caballo sobre una tumba, el día brilla por un instante, y, después, de nuevo la noche. (*Tira de la cuerda.*) ¡En marcha!»

En marcha, sí, pero ¿hacia dónde? Tan sólo el convencimiento de que se camina hacia un destino superior puede dar sentido a la vida. De lo contrario no queda más que la desesperante monotonía diaria.

d) *Angustia ante la ausencia de Dios*

Las carreras de Vladimir y Estragón por el escenario en busca de Godot, y sus diálogos cortantes en el curso de la espera, nos recuerdan un poco a María Magdalena en el huerto de la Resurrección.

También a María se le inundó de angustia el alma ante la idea de Dios ausente. Creía a Dios definitivamente muerto, y lloraba. Lloraba la ausencia, la soledad, el vacío, la inutilidad de todo. Porque si del todo nos morimos –decía Unamuno–, ¿para qué todo? Ni Vladimir, ni Estragón, ni Pozzo, ni siquiera el mensajero están seguros de que Godot acuda a la cita. Pero todos hablan de él. Le esperan. Si Godot no llega, la misma historia del hombre carece de sentido. Hay que empezar de nuevo. Sólo queda la angustia. El suicidio como recurso último.

La ausencia de Dios es el castigo de nuestro siglo. El hombre ha dejado de sintonizar con la divinidad y como consecuencia de ello vive con el alma helada. La vida es incapaz de darle la seguridad que le arrebató la duda.

Por un momento, al atravesar un corto sendero de espinas en el camino de su vida, Job se sintió, como los personajes de *Beckett*, huérfano de Dios. Le buscó, y no le halló. Y lloró su angustia con estas palabras:

«¡Quién me diera el saber dónde hallar a Dios!
Yo iría hasta su silla.
Expondría mi causa delante de él, y llenaría mi boca de argumentos.
Yo sabría lo que él me respondiese, y entendería lo que me dijera.
¿Contendería conmigo con grandeza de fuerza?
No; antes él me atendería.
Allí el justo razonaría con él;
y yo escaparía para siempre de mi juez.
He aquí yo iré al oriente, y no lo hallaré;
y al occidente, y no lo percibiré;
si muestra su poder al norte, yo no lo veré;
al sur se esconderá, y no lo veré» (Job 23:3-9).

Pero Job no permanece en la duda ni en la angustia. Vence la crisis. Remonta la soledad. Rompe con el martillo de la fe la capa de tinieblas que le ciega el alma, y canta a pleno sol:

«Yo sé que mi Redentor vive,
y al fin se levantará sobre el polvo;
y después de deshecha esta mi piel,
en mi carne he de ver a Dios;
al cual veré por mí mismo,
y mis ojos lo verán, y no otro,
aunque mi corazón desfallece dentro de mí.»
(Job 19:25-27).

4. Florece la esperanza

Cuando el hombre llega al límite de la desesperación sólo le queda el nudo corredizo en torno al cuello.

Los personajes de *Esperando a Godot* se detienen antes de caer en el barranco. Las esperanzas no siempre se realizan, decía Ovidio, pero siempre esperamos. Para aquellos que nada tienen, ni siquiera una zanahoria a tiempo, como los vagabundos de Beckett, la esperanza es en sí misma una posesión. Y si en un lado del corazón corroe la angustia, en el otro, paralelo, florece la esperanza.

Gisora, el personaje de *La condición humana*, de Malraux, era angustia y era también esperanza.

Zofar, el naamita, consuela a Job de su crisis animándole a la confianza y al mantenimiento de la esperanza. Le dice: «La vida te será más clara que el mediodía; aunque oscureciere, será como la mañana. Tendrás confianza, porque hay esperanza» (Job. 11:17-18).

En *Esperando a Godot*, la espera se convierte a veces en esperanza. Si el absurdo es la realidad de un mundo inmisericorde, la esperanza en Dios es el amor posible en cualquier instante. Esta esperanza se trasluce a lo largo de todo el drama, iluminando la conciencia con rayos débiles, pero prometedores.

a) *El árbol que reverdece*

El árbol que permanece en el escenario durante todo el tiempo de la representación no es simple objeto decorativo. Tiene un mensaje mudo de fatalismo tentador y de esperanza posible.

En el transcurso de todo el primer acto el árbol aparece seco, descarnado. Cuando el telón se levanta en el segundo acto el árbol continúa en el mismo sitio, pero floreciente, cubierto de hojas.

Para Vladimir, el brote de vida en el tronco muerto supone un alivio en la tensión de la espera. Dice a su compañero:

Vladimir –Ha habido novedades desde ayer.

Estragón –¿Y si no viene?

Vladimir (*tras un momento de incomprensión*) –Ya pensaremos algo. Te digo que ha habido novedades desde ayer.

Estragón –Todo rezuma.

Vladimir –Mira el árbol.

Estragón –No se cae dos veces en el mismo error.

Vladimir –El árbol, te digo que mires el árbol.

(*Estragón mira el árbol.*)

Estragón –¿No estaba ayer?

Vladimir –Claro que sí. No lo recuerdas. Poco faltó para que nos ahorcáramos. (*Reflexiona.*)
Sí, exacto (*separando las palabras*), que-nos-ahorcáramos. Pero tú no quisiste.
¿Recuerdas?

No cabe el suicidio cuando las hojas brotan. Si los árboles reverdecen también hay esperanza de felicidad para el hombre.

El árbol sirve de pretexto para otro profundo y simbólico diálogo entre los dos vagabundos:

Vladimir –Espera... nos hemos abrazado... estábamos contentos... contentos... qué hacemos ahora que estamos contentos... esperamos... veamos... eso es... esperamos... ahora que estamos contentos... esperamos... veamos... ¡ah! ¡El árbol!

Estragón –¿El árbol?

Vladimir –¿No lo recuerdas?

Estragón –Estoy cansado.

Vladimir –Míralo.

(*Estragón mira el árbol.*)

Estragón –No veo nada.

Vladimir –Ayer noche estaba negro y esquelético. Hoy está cubierto de hojas.

Estragón –¿De hojas?

Vladimir –¡En una sola noche!

Estragón –Debemos estar en primavera.

Vladimir –Pero, ¡en una sola noche!

En una sola noche, en el curso de unas horas, es posible pasar del llanto a la alegría, de la negrura a la esperanza, de la desesperación a la fe. Cristo, dice san Pablo, es para el hombre la esperanza de gloria (Colosenses 1:27).

b) Esperanza y fe

La esperanza, si ha de producir vidas fértiles, debe ser una inquietud permanente mantenida por la fe. Para que la esperanza pueda alcanzar sus objetivos más allá de esta vida ha de responder a la convicción de que existen motivos superiores a la materia.

«El último momento –dice Vladimir– tarda en llegar. Pero vale la pena.»

Para la peregrinación esteparia del hombre sólo hay un camino seguro: el de la esperanza. La llegada de una nueva humanidad. El futuro feliz de la condición humana. Después de tantas noches oscuras, la esperanza es una invitación al nuevo día.

La obra de Beckett, pese a su proclamación del absurdo, deja una puerta abierta a la esperanza y a la fe. La poesía no falta en el drama humano.

Fe y esperanza se complementan, se funden. La esperanza nace de la fe, que la mantiene viva, y la realización de la fe es el objetivo máximo de toda esperanza.

Pablo dice que «aguardamos por la fe la esperanza» (Gálatas 5:5). La salvación individual, que en la obra de Beckett depende de la llegada de Godot, es para Pablo un acto de esperanza: «Porque en esperanza fuimos salvos; pero la esperanza que se ve, no es esperanza; porque lo que alguno ve, ¿a qué esperarlo? Pero si esperamos lo que no vemos, con paciencia lo aguardamos» (Romanos 8:24-25).

c) Esperanza en Dios

No obstante la angustia y la frustración de sus personajes, en «Esperando a Godot» hay un limpio mensaje de esperanza en el Eterno. Godot es Dios, pero es también la esperanza del hombre en la soledad del mundo inhóspito y cruel.

Cuando en el primer acto sale Pozzo haciendo chasquear su látigo en pos de Lucky, Vladimir y Estragón mantienen el siguiente diálogo:

Estragón –¿Y qué hacemos ahora?

Vladimir –No sé.

Estragón –Vayámonos.

Vladimir –No podemos.

Estragón –¿Por qué?

Vladimir –Esperamos a Godot.

Estragón –Es cierto.

En una escena anterior, los dos amigos se habían planteado el mismo dilema:

Estragón –Ya debería estar aquí.

Vladimir –Nos aseguré que vendría.

Estragón –¿Y si no viene?

Vladimir –Volveremos mañana.

Estragón –Y pasado mañana.

Vladimir –Quizá.

Estragón –Y así sucesivamente.

Vladimir –Es decir..

Estragón –Hasta que venga.

¡Hasta que venga! A Dios hemos de esperarle todos los días, a todas horas, hasta que venga.

«Aunque tardare, espéralo, porque sin duda vendrá, no tardará» (Habacuc 2:3).

Miguel Limardo recoge la historia de dos caminantes que recorrían un lugar semidesierto, en el que, sin embargo, crecían algunos árboles y aparecían, de vez en cuando, pequeñas montañas con cavidades rocosas.

Los dos hombres tomaban notas de todo cuanto veían y fijaban señales por donde pasaban. Una noche se desató una fuerte tempestad de agua y viento. Guarecidos en la primera caverna que encontraron, oían el silbido del viento y el ruido de la lluvia que caía a torrentes. Cuando llegó la mañana, la tempestad había arrancado los árboles y borrado todas las señales. Permanecieron un día más en el interior de la caverna. Al caer la noche, uno de los dos hombres gemía desesperado: «Estamos perdidos –decía–. Hemos extraviado el camino». El otro, sereno, mirando hacia el cielo inmenso, respondió: «No estamos perdidos. Aún nos quedan las estrellas. Ellas nos servirán de guía en la noche».

En la noche de este mundo, en medio de la negrura y de la ruina, aún nos quedan las estrellas. Y más allá de las estrellas, Dios.

5. Dios y la angustia

El tema de Dios, simbolizado en la persona de Godot, es lo que da vida y sentido al drama de *Beckett*. En realidad, toda la literatura del absurdo –teatro, novela, ensayo y poesía incluidos– que en principio pretende aislar dos mundos reales, el de la carne y el del espíritu, no es más que el gemido de la criatura humana por un destino superior, al saberse esclava del vacío y de la nada.

a) *Atados a Dios*

En tanto chupa con delicia la punta de una zanahoria, a Estragón se le ocurre pensar si, en el fondo, no estarán atados al personaje misterioso cuya llegada esperan. Y mantiene con Vladimir el siguiente diálogo:

Estragón (*con la boca llena, distraído*) –¿No estamos atados, verdad?

Vladimir –No entiendo nada.

Estragón (*mastica, traga*) –Pregunto si estamos atados.

Vladimir –¿Atados?

Estragón –Atados.

Vladimir –¡Cómo atados!

Estragón –De pies y manos.

Vladimir –Pero, ¿a quién? ¿Por quién?

Estragón –A tu buen hombre.

Vladimir –¿A Godot? ¿Atados a Godot? ¡Qué idea! ¡De ningún modo!

(*Pausa.*) Todavía no.

Nuestras desgracias, ¿no provendrán de ahí, de que no queremos atarnos a Godot? ¿No será el miedo que tenemos a las exigencias divinas lo que nos mantiene lejos de Él?

En los días del rey David, los pueblos sentían sobre ellos el yugo de Dios, «sus cuerdas», «sus ligaduras», y querían liberarse de ellas para seguir sus planes humanos al margen de la ley divina: «Rompeamos sus ligaduras, y echemos de nosotros sus cuerdas», decían (Salmo 2:3).

En este aspecto, el hombre de hoy es el mismo que el de hace tres mil años. La situación de rebeldía no ha cambiado. Sólo que en el curso de los siglos se han realizado nuevos intentos, científicos e intelectuales, para liberarse de Dios. Con resultados, claro, inútiles.

Además, ni las cuerdas de Dios atan ni sus ligaduras hacen daño. Son cuerdas de amor: «Con cuerdas humanas los atraje, con cuerdas de amor; y fui para ellos como los que alzan el yugo de sobre su cerviz, y puse delante de ellos la comida» (Oseas 11:4).

Son ligaduras de relaciones eternas: «Diles: Vivo yo, dice Jehová el Señor, que no quiero la muerte del impío, sino que se vuelva el impío de su camino, y que viva. Volveos, volveos de vuestros malos caminos» (Ezequiel 33:11).

b) *Esperando en Dios*

La angustia del mundo, que acosa incluso a los creyentes de Bernanos, nos cierra todas las puertas de la tierra en nuestra peregrinación hacia la paz del espíritu.

Nos atamos a Dios o vivimos esclavizados.

Esperamos en Dios o perecemos en el silencio y en la nada.

Para *Beckett* sólo queda una alternativa feliz. La humanidad se ha vuelto sorda ante los dolores y clamores del desvalido. Hemos llegado a ser peores que los animales irracionales. El egoísmo y la confusión lo invaden todo. En esta ceremonia de locura sólo tenemos un camino claro: esperar a Godot.

Vladimir –Es cierto que si pesamos el pro y el contra, quedándonos de brazos cruzados, honramos igualmente nuestra condición. El tigre se precipita en ayuda de sus congéneres sin pensarlo. O bien se esconde en lo más profundo de la selva. Pero el problema no es éste. Qué hacemos aquí, éste es el problema a plantearnos. Tenemos la suerte de saberlo. Si, en medio de la inmensa confusión una sola cosa está clara: estamos esperando a Godot.

Puede que Godot, Dios, tarde en llegar. Pero vendrá un día u otro. No puede dejarnos en esta prolongada ruina. Cuando el mensajero aparece por segunda vez, Vladimir lo identifica. Intuye quién lo manda:

Vladimir –¿De parte del señor Godot?

Muchacho –Sí, señor.

Vladimir –¿No vendrá esta noche?

Muchacho –No, señor.

Vladimir –Pero vendrá mañana.

Muchacho –Sí, señor.

Vladimir –Seguro.

Muchacho –Sí, señor.

Dios vendrá. Seguro. Si no viene a tiempo para evitar nuestra muerte física, nosotros iremos a Él. De cara a las consecuencias eternas es lo mismo. Da igual quién vaya primero a quién. Dios

y el hombre han de encontrarse un día. Lo que nosotros interpretamos como tardanza es, de hecho, una prueba más de su misericordia.

Así lo ve el apóstol Pedro: «Mas, oh amados, no ignoréis esto: que para el Señor un día es como mil años, y mil años como un día. El Señor no retarda su promesa, según algunos la tienen por tardanza, sino que es paciente para con nosotros, no queriendo que ninguno perezca, sino que todos procedan al arrepentimiento. Pero el día del Señor vendrá como ladrón en la noche; en el cual los cielos pasarán con grande estruendo, y los elementos ardiendo serán deshechos, y la tierra y las obras que en ella hay serán quemadas. Puesto que todas estas cosas han de ser deshechas, ¿cómo no debéis vosotros andar en santa y piadosa manera de vivir, esperando y apresurándoos para la venida del día del Señor, en el cual los cielos, encendiéndose, serán deshechos, y los elementos, siendo quemados, se fundirán! Pero nosotros esperamos, según sus promesas, cielos nuevos y tierra nueva, en los cuales mora la justicia» (2 Pedro 3:8-13).

c) *Pensando en Dios*

En la espera, el pensamiento no debe estar ausente.

Julien Green dice en su diario que «Dios no habla». Pero añade en otro lugar del mismo escrito: «todo habla de Dios».

El silencio de Dios, castigo del siglo XX, es otra forma que tiene Dios de hablarnos. Su silencio es tan elocuente como sus palabras. «Todo habla de Dios.» También podemos decir que todo nos habla de Dios.

Hay que estar preparados para oír su voz; hay que captar su mensaje; hay que interpretar sus deseos; hay que realizar su voluntad.

Todo esto exige un esfuerzo. El esfuerzo del pensamiento. La búsqueda inteligente. El amor a lo profundo, eludiendo lo superficial. La razón no nos ha sido dada para la búsqueda del placer fácil, sino para la investigación de lo trascendente. Estamos aquí, como los personajes de *Beckett*, para hacernos preguntas:

Vladimir –Ya no nos arriesgaremos a pensar.

Estragón –Entonces, ¿de qué nos lamentamos?

Vladimir –Lo peor no es pensar.

Estragón –Claro que sí, seguro; pero algo es algo.

Vladimir –¿Cómo algo es algo?

Estragón –Eso, hagámonos preguntas.

Un periodista de lo fácil, J.M. Amilibia, cronista del «Madrid la nuit», confiesa que no pudo aguantar el desarrollo de *Esperando a Godot* y se marchó tras la representación del primer acto.

¿No es esto, precisamente, lo que nos pasa con Dios? Nos negamos al mínimo esfuerzo y el misterio se nos antoja inalcanzable. Julien Green da la razón a san Pablo cuando afirma que todo nos habla de Dios: «Porque lo que de Dios se conoce es manifiesto,, pues Dios se lo manifestó. Porque las cosas invisibles de Él, su eterno poder y deidad, se hacen claramente visibles desde la creación del mundo, siendo extendidas por medio de las cosas hechas, de modo que no tienen excusa» (Romanos 1:19-20).

Para alcanzar estas alturas espirituales hay que sufrir lo que Unamuno llamaba «el dolor del pensamiento». Y por muy fuerte que sea ese dolor, Dios bien merece la pena.

d) *Directamente a Dios*

Beckett no es ateo, pero desconfía de la religión. Los supuestos intermediarios entre Dios y la humanidad añaden dolor a la angustia del hombre. Los que se dicen representantes de Dios desfiguran su realidad. Los charlatanes que se autoproclaman mensajeros de la divinidad son quienes más almas condenan.

El anticlericalismo de Beckett está representado en la persona del joven al que se supone recadero de Godot. Cuando aparece por vez primera en escena, Estragón le hace esta pregunta angustiosa: «¿Por qué llegas tan tarde?»

Llega tarde y se expresa confusamente. Niega lo que siente y afirma lo que no cree.

Así han sido, en todos los tiempos, los mensajeros de Dios. Si los hombres viven y mueren sin creer, una gran parte de culpa les corresponde a ellos.

Afortunadamente, el lector de la Biblia sabe que tales intermediarios son inútiles. Dios es personal. De todos nosotros. De cada uno de nosotros. El camino a Él pasa por Jesucristo. Y no son precisos otros intermediarios. Esta es la enseñanza de la Escritura:

«Jesús le dijo: Yo soy el camino, y la verdad, y la vida; nadie viene al Padre, sino por mí» (Juan 14:6).

«Y en ningún otro hay salvación; porque no hay otro nombre bajo el cielo, dado a los hombres, en que podamos ser salvos» (Hechos 4:12).

«De éste dan testimonio todos los profetas, que todos los que en él creyeren, recibirán perdón de pecados por su nombre» (Hechos 10:43).

«Porque hay un solo Dios, y un solo mediador entre Dios y los hombres, Jesucristo hombre, el cual se dio a sí mismo en rescate por todos, de lo cual se dio testimonio a su debido tiempo» (1 Timoteo 2:5-6).

Por Cristo y en Cristo, Dios se ha convertido en nuestro Padre. El cielo es nuestra morada, y la llave que abre la puerta de entrada está sólo, exclusivamente, en las manos de Cristo:

«Yo soy el primero y el último; y el que vivo, y estuve muerto; mas he aquí que vivo por los siglos, amén. Y tengo las llaves de la muerte y del Hades» (Apocalipsis 1:17-18).

«Esto dice el Santo, el Verdadero, el que tiene la llave de David, el que abre y ninguno cierra, y cierra y ninguno abre» (Apocalipsis 3:7).

En la conclusión de este análisis a una de las obras más importantes del teatro actual me fijo en el personaje de Lucky. Cuando aparece en escena, Lucky tiene una cuerda anudada al cuello, que Pozzo, su amo, emplea para maltratar y dirigir al criado.

Carga, además, con una pesada maleta, una silla plegable, un cesto de provisiones y un abrigo. Lucky permanece todo el tiempo con el equipaje a cuestas. Si lo suelta un instante en obediencia a la voz de su amo, vuelve a recogerlo.

Tres veces, en distintas ocasiones, le pregunta Estragón por qué no deja el equipaje en el suelo.

Lucky representa aquí al judío errante de la leyenda, recorriendo los caminos del mundo con su carga a cuestas.

Lucky es el símbolo de toda la humanidad, que anda dolida, fatigada, sin descanso posible. Lucky es el prototipo del hombre que se arrastra desmayado bajo el peso de sus dolores íntimos.

Desde lo más profundo de su corazón, Dios invita al hombre para que deposite la carga a sus pies:

«Venid luego, dice el Señor, y estemos a cuenta; si vuestros pecados fueren como la grana, como la nieve serán emblanquecidos; si fueren rojos como el carmesí, vendrán a ser como blanca lana» (Isaías 1:18).

«Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar. Llevad mi yugo sobre vosotros, y aprended de mí, que soy manso y humilde de corazón; y hallaréis descanso para vuestras almas; porque mi yugo es fácil, y ligera mi carga» (Mateo 11:28-29).

El destino del hombre no se cierra sobre sí mismo. Su carga moral no tiene sentido, porque puede ser aliviada, en cuanto quiera, por Aquel que llevó sobre su cuerpo, en el madero, el pecado de todos nosotros. La escala de Jacob, que unía el cielo con la tierra, está a nuestro alcance. Dios nos espera en la cúspide. Despertamos del sueño y ascendemos o permanecemos aquí, en el lecho duro, con la cabeza sobre las piedras. Nuestra es la elección.

Capítulo V

La ansiedad

Una derivación de la angustia es la ansiedad.

Enrique Rojas, en un libro sobre la ansiedad publicado en marzo de 1989, dice que «en gran parte de la literatura médica, angustia y ansiedad aparecen como términos sinónimos, y en algunas lenguas, como la alemana, sólo existe un vocablo que agrupa indistintamente a las dos».

Rojas es un conocido psiquiatra, catedrático de psiquiatría en una universidad de Madrid, y por lo tanto conoce bien el tema. Para él, entre angustia y ansiedad «destacan, de entrada, algunas distinciones», si bien participan «de una vivencia nuclear común».

La *Nueva Enciclopedia Larousse* hace derivar la ansiedad de la angustia. «Está íntimamente relacionada con la angustia –dice– y es un elemento importante del síndrome angustioso.»

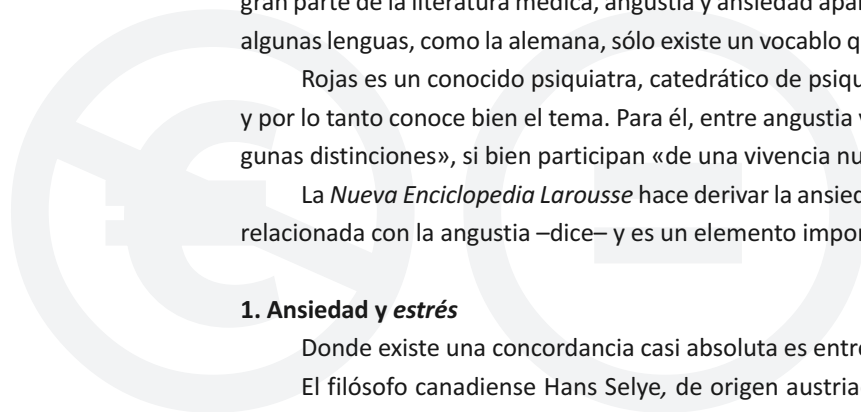
1. Ansiedad y estrés

Donde existe una concordancia casi absoluta es entre la ansiedad y el *estrés*.

El filósofo canadiense Hans Selye, de origen austriaco y doctorado en la Universidad de Praga, publicó en 1950 un libro titulado *Stress*. Desde entonces el vocablo se puso de moda. Algunos especialistas médicos, críticos de la obra de Selye, creen que la única novedad que éste aportó fue una nueva palabra para definir los síntomas de la ansiedad. Especialmente en relación con las depresiones y frustraciones que el mundo vivía en aquella época de posguerra mundial.

Desde la aparición del libro de Selye, el anglicismo *estrés* ha entrado a formar parte del lenguaje diario en los principales idiomas. De tal manera que los franceses –por poner un ejemplo– ya no padecen *anxiété*, sino *estrés*. Y los españoles tampoco sufren de ansiedad; sufren de *estrés*.

Con todo, hay quienes todavía se resisten a las invasiones idiomáticas extranjeras y prefieren llamar a lo español por sus nombres españoles.



2. Síntomas de la ansiedad

En la obra ya citada, Enrique Rojas ofrece un cuadro con los síntomas más característicos del padecimiento de la ansiedad. Síntomas físicos, psicológicos, intelectuales y asertivos.

Los más comunes son, entre los síntomas físicos:

- Opresión en el pecho.
- Sequedad de boca.
- Dificultad para respirar.
- Pellizco constante en el estómago.

De los síntomas psicológicos destacan:

- Inquietud interior.
- Desasosiego frecuente.
- Temor a perder el control mental.
- Inseguridad.
- Temor a la locura.

Entre los síntomas intelectuales se dan los siguientes:

- Pensamientos preocupantes y negativos.
- Trastornos de la memoria.
- Dificultad para la acción.
- Estado continuo de alerta. Como si algo grave pudiera ocurrir en cualquier momento.

Los síntomas asertivos tienen estas particularidades:

- Bloqueo en las relaciones humanas.
- No saber qué decir cuando se está ante ciertas personas.
- No saber cómo poner fin a una conversación.
- No saber decir que no cuando piden algo de nosotros.

3. La ansiedad del ordenador

Como si no tuviéramos suficientes motivos para estar enfermos de los nervios, en los últimos años ha aparecido una nueva forma de ansiedad. Se la conoce como «el *estrés* del ordenador».

En Canadá y en Estados Unidos se ha demostrado que trabajar con ordenador perjudica notablemente a las mujeres embarazadas. Algunas han tenido partos prematuros. Y se han producido casos de aborto.

En 1986, la Oficina Internacional del Trabajo hizo pública una encuesta realizada en Japón sobre personas que trabajaban con ordenadores. De esta encuesta se dedujo que los ordenadores provocan trastornos en la vista y en el sistema nervioso de la persona. «Los ojos se fuerzan mucho, la mente tiene que trabajar al ritmo que le impone la máquina, y el cuerpo debe estar quieto durante mucho tiempo.»

Entre los problemas oculares, los más comunes son el astigmatismo, la miopía y la fatiga visual. En el sistema nervioso, los trastornos más frecuentes son insomnio, nerviosismo y ansiedad.

4. La plaga de la ansiedad

La ansiedad es una enfermedad muy extendida en Europa. Un informe de la Organización Mundial de la Salud dice que el 20 % de los habitantes de la Europa occidental, esto es, unos 80 millones de personas, padece ansiedad.

Enrique Rojas eleva este porcentaje. Dice que «en los países desarrollados más de la mitad de la población» padece ansiedad. Para España da una estimación del 30 %, lo que arroja un total de 11 millones.

Once millones de españoles presos en cárceles de ansiedad.

5. Superación de la ansiedad

¿Cómo se cura la ansiedad?

Más adelante, al hablar de la depresión, me referiré a tres tipos de terapia médica que se aplican en el tratamiento de la depresión, valederos también para remediar los estados de ansiedad.

He de adelantar, sin embargo, que la ansiedad no se cura con la misma facilidad con que desaparece un dolor de cabeza tomando dos pastillas de aspirina.

Si fuera así de simple, estaríamos salvados. El psiquiatra americano J.F. Weiss, en su libro *Psychological Factors in Stress and Disease* («Factores Psicológicos en el Stress y la Enfermedad»), hace esta significativa confesión: «Como científico, me veo obligado a admitir que no tenemos un remedio definitivo contra la ansiedad. Aconsejamos terapias, suministramos medicamentos,

establecemos clínicas, pero no logramos erradicar la ansiedad, enfermedad que aumenta con los años. Los tratamientos que aplicamos funcionan en unos casos y en otros no. Los remedios de la ciencia pueden ser tan eficaces como cualquier otro».

6. El «otro» remedio

«Otro» remedio para combatir la ansiedad puede ser el espiritual.

Es el que menos se intenta.

El que menos se practica.

En el que menos se cree.

Y puede ser el más eficaz.

El enfermo de ansiedad suele refugiarse en los tratamientos médicos.

En las pastillas que suministra la farmacia.

Pero pocas veces acude con su problema a Dios.

No hablo aquí de religión.

En los países occidentales, donde la ansiedad es una enfermedad epidémica, la gente vive sobrada de religión.

Y la religión, en muchos casos, en lugar de calmar la ansiedad, la favorece, la provoca, la desarrolla.

La llamada angustia religiosa ha encadenado al individuo desde los albores de la historia.

La terapia espiritual para combatir la ansiedad pasa por una relación de intimidad con Cristo. En su libro *Angustia y Esperanza*, el teólogo alemán Marianus Muller dice que Dios nos llama a caminar en su luz en la noche oscura de la vida. «La intranquilidad, la desesperación, el ansia del corazón, el laberinto filosófico de nuestro tiempo» hallan salida nada más que en Cristo.

7. Providencia divina

En su inigualable sermón de la montaña, que abarca los capítulos 5, 6 y 7 del Evangelio escrito por Mateo, Cristo ofrece una fórmula para combatir la ansiedad: evitar las preocupaciones anticipadas y confiar en la providencia divina. Dice Jesús: «Por tanto os digo: No os afanáis por vuestra vida, qué habéis de comer o qué habéis de beber; ni por vuestro cuerpo, qué habéis de vestir. ¿No es la vida más que el alimento, y el cuerpo más que el vestido? Mirad las aves del cielo, que no siembran, ni siegan, ni recogen en graneros; y vuestro Padre celestial las alimenta. ¿No valéis vosotros mucho más que ellas? ¿Y quién de vosotros podrá, por mucho que se afane,

añadir a su estatura un codo? Y por el vestido, ¿por qué os afanáis? Considerad los lirios del campo, cómo crecen; no trabajan ni hilan; pero os digo, que ni aun Salomón con toda su gloria se vistió así como uno de ellos. Y si la hierba del campo que hoy es, y mañana se echa en el horno, Dios la viste así, ¿no hará mucho más a vosotros, hombres de poca fe? No os afanáis, pues, diciendo: ¿Qué comeremos, o qué beberemos, o qué vestiremos? Porque los gentiles buscan todas estas cosas; pero vuestro Padre celestial sabe que tenéis necesidad de todas estas cosas. Mas buscad primeramente el reino de Dios y su justicia, y todas estas cosas os serán añadidas. Así que, no os afanáis por el día de mañana, porque el día de mañana traerá su afán. Basta a cada día su propio mal» (Mateo 6:25-34).

En este texto, Cristo no condena el trabajo, ni favorece la holgazanería, ni nos enseña que hemos de vivir esperando el sustento diario por vía milagrosa.

No. Exhorta a no angustiarnos por el día de mañana, pues cada día tiene sus propias preocupaciones. Basta al día su afán inherente. Lo primero es buscar a Dios. Luego, todas las demás cosas, la ansiedad incluida, hallan solución en Él.

Capítulo VI

La depresión

Angustia, ansiedad y depresión están consideradas como enfermedades del espíritu, muy relacionadas entre sí. Hoy se habla menos de angustia y ansiedad. En cambio, se habla mucho más de *estrés* y de depresión.

Es cuestión de vocabulario, porque la situación que se quiere localizar es la misma.

Algunos psiquiatras afirman que «las décadas de los cuarenta y de los cincuenta fueron las décadas de la angustia; las décadas de los sesenta, setenta y ochenta son las décadas de la depresión».

1. Antigüedad de la depresión

Aunque está considerada como «la enfermedad del siglo XX», la depresión no es un azote nuevo.

Es cierto que nuestro estilo de vida ha propiciado el desarrollo de la depresión. Pero los hombres de la prehistoria ya sufrían, manifestándolo al modo de entonces, ataques de depresión.

El miedo que sintió Adán después del pecado y la huida de Dios, ¿no fueron causas de su depresión?

Job, Elías y Jeremías, entre otros prohombres de la Biblia, padecieron períodos depresivos.

¿Qué fue lo que llevó a Noé a convertir la uva en vino y coger la primera gran borrachera de la historia?

2. Extensión de la depresión

El bioquímico alemán Frederic Vester, autor de libros como *Pensar, Aprender, Olvidar, El Fenómeno Stress* y otros, dice que es un error creer que la depresión sólo la padecen los hombres de negocios y los altos ejecutivos. La depresión se encuentra en todas las capas de la sociedad:

en los obreros de las fábricas, en empleados de oficinas y comercios, en niños con edad escolar, en jóvenes estudiantes y trabajadores, en matrimonios jóvenes, en personas adultas; se da muy frecuentemente en ancianos que viven aislados, solitarios, porque uno de los dos ha muerto y el otro se considera demasiado viejo para iniciar una nueva relación sentimental.

Como la hiedra, la depresión trepa todas las paredes y penetra por las puertas y ventanas abiertas en el cuerpo humano a las enfermedades de la mente y del espíritu.

3. La depresión en el mundo

La depresión cabalga hoy por el mundo con la rapidez de uno de los cuatro jinetes del Apocalipsis.

De los cinco mil millones de habitantes que tiene la Tierra, 250 millones sufren de depresión.

Las estadísticas más conservadoras afirman que en España hay dos millones y medio de depresivos. Otros cálculos elevan la cifra al 15 por 100 de la población y hablan de cinco millones de españoles enfermos de depresión.

El psiquiatra Adolfo Calle, jefe clínico del gabinete psicológico-terapéutico de la Cruz Roja de Valencia, dice que los primeros brotes de depresión aparecen ahora entre jóvenes de 20 a 30 años, mientras que antiguamente la depresión afectaba principalmente a personas que habían cumplido los 50 años.

Este mismo psiquiatra afirma que de cada 100 personas que se estudian, 60 son enfermos depresivos.

Hoy se llama a la depresión «la enfermedad del pozo sin fondo», porque supone una auténtica caída en vida al infierno de Dante.

4. Niños deprimidos

En agosto de 1988 se llevó a cabo una encuesta entre 6.432 niños de toda España para investigar la depresión infantil. Los estudios se realizaron entre alumnos de cuarto curso de E.G.B. de escuelas públicas y privadas. El resultado de la encuesta alarmó al equipo investigador. Nueve de cada cien niños españoles comprendidos entre los ocho y los diez años padecen tendencias depresivas. El porcentaje es similar al de la población adulta.

Por ciudades, la tasa más elevada de niños deprimidos se da en Sevilla, seguida de La Coruña, Madrid y Barcelona.

Entre las causas de depresión infantil figuran en primer lugar la separación de los padres y el fracaso escolar.

Después del médico, el que está en mejor disposición de detectar la depresión es el compañero del niño depresivo, a continuación el profesor y, por último, los padres.

5. Síntomas de la depresión

¿Cómo se detecta a una persona deprimida? ¿Cuáles son los síntomas? ¿Qué características manifiesta?

Los investigadores del tema no coinciden plenamente en la sintomatología del deprimido. De aquí que ofrezcan sinopsis parciales y frecuentemente fragmentadas.

Espigando datos de las más acreditadas autoridades en el campo de la depresión, podemos establecer un cuadro bastante completo.

La persona deprimida padece algunos, muchos, o todos estos síntomas:

- Se siente triste sin motivo concreto.
- Nota un cansancio excesivo.
- Huye de los amigos.
- Le resulta difícil conciliar el sueño.
- Se cree más malo de lo que es en realidad.
- Se mortifica por cosas que ya había olvidado.
- Piensa que sería mejor acostarse y no levantarse más.
- Prefiere estar solo en casa, mejor con la luz apagada, sin querer ver a nadie.
- Nota una disminución de la memoria.
- Disminuye la actividad física.
- Disminuye la actividad sexual.
- Cree que nadie le comprende.
- Rechaza la ayuda de los amigos y familiares.
- Siente un malestar interior que no puede explicar.
- Su carácter se toma irritable.
- Rehúye el diálogo. Se niega a hablar de su enfermedad.
- Piensa con frecuencia en el suicidio.

Estos son los rasgos principales de la persona enferma de depresión. No son los únicos, pero sí los más característicos.

La depresión es el vacío del alma. El cuerpo vive como un autómatas, mientras el espíritu emprende viaje a ninguna parte.

6. Causas de la depresión

¿Qué está pasando en nuestra sociedad para que la depresión se haya convertido en pocos años en una de las enfermedades más padecidas? «¿Cuáles podrían ser las claves que expliquen este fenómeno?», se pregunta el psiquiatra *Enrique Rojas*. «No se puede dar una respuesta sencilla que resuma todo lo que está sucediendo —añade—. Son muchos los factores que han originado esta instalación en el campo de la psicología de una gran parte de la humanidad.»

Algunas causas, sin embargo, pueden señalarse a modo de explicación.

a) Masificación

Vivimos hacinados en bloques de casas que son auténticas colmenas humanas. Se ha perdido la intimidad. Formamos parte de la masa. Hemos perdido la individualidad. Somos un número a todos los efectos.

b) Deshumanización

La técnica nos está deshumanizando. El hombre es hoy, más que nunca, un lobo para el hombre. Ya no contamos por lo que somos, sino por lo que tenemos y por lo que seamos capaces de hacer.

c) Cambio de valores

Los valores tradicionales han sufrido grandes cambios. Los hombres que nos dirigen, a todos los niveles y en todas las escalas de la vida social, nos defraudan de continuo. No sabemos ya lo que está bien y lo que está mal.

d) Materialismo

Se vive sólo del cuerpo, para el cuerpo. Para la carne y de la carne. Nos hemos embrutecido. No descendemos del mono, pero nos comportamos como el mulo, en busca sólo del pesebre.

e) *Consumismo*

Hay una lucha constante por tener más. Hay que competir y destacar. Hay que tener lo mismo o más que el vecino. Nos hemos creado una serie de necesidades y emprendido una loca carrera para lograrlas. Aunque en esa carrera nos dejemos la piel, la salud y el alma.

f) *La soledad*

Tenemos gente por debajo de nosotros, por encima de nosotros, pero no tenemos gente a nuestro lado. Treinta millones de solitarios hay en Estados Unidos. En Francia, de los 28 millones de mujeres, 9 millones, una tercera parte, viven solas. Nos falta con quien dialogar.

g) *Los problemas económicos*

Por un lado, cuesta mucho ganar el sustento diario. Por otro, hemos elevado nuestra escala de necesidades. Lo que ganamos nunca nos llega. Queremos más. Queremos vivir mejor. Queremos más dinero. Al no poder obtenerlo caemos en la frustración y en la depresión.

h) *La vida familiar*

La vida familiar se ha roto. Los matrimonios se disuelven. Las mujeres quedan abandonadas. Los hombres se lanzan a nuevas aventuras sentimentales. Los niños sufren el trauma de la separación.

En los hogares que se mantienen visiblemente unidos se rompen otros vínculos. Falta amor, respeto, sujeción mutua.

i) *La estructura personal*

La estructura personal se desmorona. Uno se pregunta si debe vivir ligado a las reglas morales tradicionales o si todo está permitido. El sistema nervioso es incapaz de resistir la acumulación de estímulos negativos que le asaltan a diario.

j) *El ruido*

La sociedad moderna es una sociedad ruidosa. Ruidos en el piso de arriba, ruidos en el piso de abajo, ruidos en la discoteca que abre de noche, ruidos de los coches durante el día, ruidos de los perros incontrolados, ruidos en las conversaciones a voces.

Dormimos con los ojos cerrados, pero con los oídos abiertos. Y nuestro sistema nervioso capta y asimila todos esos ruidos.

Son diez causas, los diez mandamientos de la depresión que, si quisiéramos, podríamos multiplicar.

7. Tratamiento de la depresión

¿Cómo se cura la depresión? ¿Tiene cura?

Los más optimistas afirman que sí. Que hay depresiones que suelen curarse con un tratamiento de tres a seis meses. Otras depresiones exigen una cura más prolongada.

Los psiquiatras suelen adoptar distintos métodos curativos, de acuerdo a cada caso en particular. Pero, en general, administran un tratamiento que abarca tres tipos de medidas.

a) *Medicamentos*

Existen en las farmacias unos 30 medicamentos diferentes, entre ellos el Librium y el Valium, que los médicos suelen recetar para combatir la depresión. Con estos medicamentos se pretende la relajación muscular y conseguir que el enfermo duerma las horas necesarias.

Los tranquilizantes se están convirtiendo en una adicción imparable. Francia, primer país del mundo en número de alcohólicos, lo es también en tranquilizantes. Ocho millones de franceses toman relajantes y tranquilizantes. Esto ha llevado a Louis Fauwels, director del diario «Le Figaro», a decir que «los franceses son campeones de la huida de sí mismos».

En España se venden cada mes 80 millones de pastillas para relajar y para dormir. Más de 5.000 millones de pesetas se invierten en España cada año en tranquilizantes.

Para ciertos médicos es la receta más fácil. Aunque llegue a convertirse en la más peligrosa.

b) *Psicoterapia*

La psicoterapia es la relación médico-enfermo. La persona deprimida acude al médico voluntariamente o llevada por sus familiares. El médico espera que el enfermo le abra el corazón y le cuente incluso aspectos íntimos de su vida. Es lo que en términos corrientes se llama «una descarga».

Este sistema se utiliza mucho en psicología. Hay personas que van al psicólogo como antes iban al confesor. Pagan por hablar. El psicólogo escucha, toma algunas notas, realiza breves observaciones y la persona sale del consultorio diciendo: «Me encuentro mucho mejor.»

Según el psiquiatra Enrique Rojas, los objetivos de la terapia son: «Ayudar a comprenderse uno mejor a sí mismo; saber conocer e interpretar mejor la realidad; aprender a tener un mayor autocontrol; dominar los impulsos y llegar a ser dueño de uno mismo; ir teniendo reacciones más lógicas y comprensibles en las que exista una mejor relación estímulo-respuesta».

Este cuadro de intenciones médicas es ideal, pero pocas veces se logra una reacción afirmativa por parte del enfermo.

c) Logoterapia

J.F. Weiss, ya citado, dice que la logoterapia aplicada en el tratamiento de la depresión es tan antigua como la vida. Se trata, en síntesis, de despertar al individuo, de enfrentarlo a sus propias responsabilidades, de hacerle descubrir sus propios valores, de que recobre el sentido de la vida.

«Muchos enfermos ansiosos –dice Enrique Rojas– tienen la vida vacía, hueca, sin objetivos, y están sumidos en un presente sin horizontes... Frank propone metas espirituales, trascendentes: el desarrollo de los valores artísticos, creativos y espirituales.»

Surge una pregunta: ¿Pueden lograr el psiquiatra y el psicólogo que el deprimido llegue a descubrir el sentido de la vida?

La Biblia muestra un camino más excelente.

Capítulo VII

Las depresiones de Elías

La Biblia no menciona ni una sola vez la palabra *depresión*. Ni la registra, ni la define, ni da normas para su curación. En cambio, por las páginas de la Biblia desfilan hombres, todos ellos profundamente creyentes, en los que, junto a etapas de un equilibrio psíquico y emocional admirables, se advierten períodos de intensa depresión. Entre estos hombres destacan Moisés, Elías, Job, Jeremías, Jonás y Pedro.

1. Elías, el deprimido

Elías es, posiblemente, el personaje más adecuado de cuantos figuran en la Biblia para un estudio sobre la depresión en el creyente. Especialmente el Elías que aparece en los capítulos 18 y 19 del primer libro de Reyes, cuya atenta lectura recomendamos.

Refiriéndose a sus conflictos internos, Santiago dice que Elías era «hombre sujeto a pasiones semejantes a las nuestras» (Santiago 5:17). En estas pasiones entra también la depresión. Las experiencias agónicas del profeta pueden sernos de ayuda en nuestra diaria lucha contra las enfermedades depresivas.

Los síntomas depresivos de Elías están perfectamente definidos en la Biblia.

a) Afirmaciones de la psiquiatría moderna

La psiquiatría moderna asegura que las depresiones son más frecuentes en el individuo después de un gran fracaso o tras la exaltación de un gran éxito. Esto se confirma al analizar la tabla de suicidios en cualquiera de los países industrializados. Las depresiones que conducen a la autoaniquilación ocurren mayormente ante fracasos de tipo sentimental, económico, profesional o social, o después de un resonado éxito artístico o económico, como pasa especialmente entre profesionales del cine, el teatro, la canción, el deporte, etc.

b) *El gigante Elías*

Elías encaja perfectamente en el segundo caso. Los capítulos 17 y 18 del primer libro de Reyes sólo nos hablan de éxitos a favor del profeta: Resucita al hijo de una viuda en Sarepta de Sidón; se presenta ante el rey Acab, que andaba buscándolo para matarle; desafía a 450 profetas de Baal y, en la cumbre del monte Carmelo, les demuestra la superioridad de su fe religiosa; ora pidiendo al cielo que llueva y Dios responde a su petición; corre ante la carroza que transportaba al rey Acab y llega a Jezreel antes que el rey.

c) *El derrumbamiento del gigante*

Inmediatamente después de estos éxitos le sobreviene un desplome brutal. El gigante de la fe se transforma en un ser mediocre. El amigo de Dios se desmaya hasta el polvo. ¿Puede un cristiano, hoy, caer de las alturas de la comunicación con Dios hasta la negación y la miseria espiritual? Contestaré diciendo que a Elías le ocurrió precisamente esto. El profeta perdió su sentido de la trascendencia y la depresión llegó a dominarle por entero.

d) *Los motivos aparentes*

El motivo es lo de menos. En el caso de Elías fue la amenaza proferida por la reina Jezabel, quien juró en nombre de sus dioses acabar con la vida del profeta. Si es cierto que no hay enfermedades, sino enfermos, la amenaza de una mujer no tendría que haber pesado tanto en el ánimo del profeta como para huir con la muerte en el corazón. Menos aún si tenemos en cuenta que Elías tenía a Dios de su parte.

Hoy también los motivos de las depresiones que aquejan a los cristianos son más teóricos que reales. La amenaza es intención de hacer daño, no es daño en sí misma; el peligro es la contingencia inminente de que suceda algún mal, pero no es el mal en operación. Por lo tanto, ni las amenazas ni los peligros que resultan del medio social en que nos desenvolvemos deben ser causas de depresión para el cristiano. Porque, por otro lado, tenemos la promesa bíblica y la seguridad que ésta produce: «Dios es nuestro amparo y fortaleza, nuestro pronto auxilio en las tribulaciones. Por tanto, no temeremos, aunque la tierra sea removida, y se traspasen los montes al corazón del mar» (Salmo 46:1-2).

2. Causas de la depresión

El texto nos dice cuáles fueron algunas de las causas que motivaron las depresiones de Elías.

a) *Sentido de frustración*

El fenómeno depresivo de Elías tiene una estructura que empieza por un sentimiento de fracaso, de frustración. Su enfrentamiento con el rey Acab y la muerte de los profetas de Baal suponían, para él, el comienzo de un avivamiento religioso que podría llegar a sacudir a todo Israel. En este ambiente prometedor surge la amenaza de la reina Jezabel:

«Así me hagan los dioses y así me añadan, si mañana a estas horas yo no he puesto tu persona como la de uno de ellos» (1 Reyes 19:2).

No tendría que haber sido así. Un creyente no puede sentir la depresión del fracaso. Primero, porque ni su vida ni su trabajo dependen de él, sino de Dios. Segundo, porque lo que él estima fracaso puede ser parte de un plan divino que ignora.

Y tercero, porque aun siendo fracasos reales, Dios puede convertirlos en los más resonantes éxitos.

b) *Temor paralizante*

Cuando permitimos que las amenazas dejen huellas en nuestro ánimo, la depresión inicial llega a convertirse en un temor paralizante. Esto fue lo que le ocurrió a Elías: «Viendo, pues, el peligro, se levantó y se fue para salvar su vida» (19:3).

De colaborador de Dios, Elías pasa a ser víctima de su propio miedo. Poco antes había desafiado a 450 profetas, exponiendo públicamente su vida, y ahora huye cobardemente para salvarla. La conciencia del hombre está formada por estas tremendas contradicciones.

c) *A través del desierto*

Partiendo del monte Carmelo en dirección sur, Elías anduvo de día y de noche, durmiendo unas veces en cavernas que encontraba junto a los caminos y otras al pie de algún árbol solitario. En Beerseba, límite meridional de Palestina, donde había un viejo santuario (Génesis 46:1-5), dejó a su criado y se adentró solo por las inmensidades del desierto, teniendo como meta el monte Sinaí, también llamado Horeb. Caminó todo el día bajo un sol que abrasaba. Llegada la noche, se refugió debajo de un enebro, arbusto característico del desierto del Neguev, que estaba lo suficientemente desarrollado para dar cobijo al profeta.

La persona depresiva pierde el sentido de la orientación en la vida. Anda sin destino fijo, sin meta, sin ilusiones.

d) *Aborrecimiento de la vida*

Aquí su depresión se agudiza, entrando en una fase peligrosa. La vida le pesa, la aborrece, desea la muerte: «Deseando morirse, dijo: Basta ya, oh Jehová, quítame la vida, pues no soy yo mejor que mis padres» (19:4).

Las contradicciones se acumulan. Huye de Jezabel para salvar su vida y ahora pide a gritos sordos la muerte.

Digamos, en descargo de Elías, que no fue el único profeta al borde de la desesperación.

Antes que él, Job abominó de su vida (Job 7:16), de la que se sentía hastiado (Job 10:1).

Después de él, Jeremías maldijo el día de su nacimiento, deseando haber muerto en el vientre de la madre (Jeremías 20:14-18).

Y Jonás «deseaba la muerte, diciendo: Mejor sería para mi la muerte que la vida» (Jonás 4:8).

No resulta fácil explicar este estado interno del cansancio de la vida en una persona que ha sido iluminada por la fe en Dios. Es posible que el Espíritu Santo nos haya dejado las radiografías íntimas de hombres como Elías, Job, Jeremías y Jonás para que no desesperemos en nuestras horas bajas. El ser humano, con su trazo de misterio, de enigma y de absurdo, es tremendamente complejo. Y en su complejidad pasa de los estados eufóricos a las depresiones más degradantes.

e) *Explicaciones de la depresión*

Un psicoanalista o un psiquiatra explicaría el momento vital de Elías como el más adecuado para la depresión: Había realizado un extraordinario esfuerzo físico, mental y emocional. Había puesto a prueba su fe ante un rey que le buscaba para matarle y ante 450 profetas de un culto extraño. Había caminado hasta el agotamiento bajo un sol de horno. Estaba hambriento, sediento, falta de sueño, rendido de cansancio. Sobre él pesaba una amenaza de muerte dictada por una mujer poderosa y sin escrúpulos. Todo esto producía en él disminución de energías, apatía, pérdida de interés por la vida, deseos de muerte.

Aquéllos fueron los problemas de Elías. Problemas causados por el mundo en que se desenvolvía: sus problemas. Los nuestros, los de hoy, los problemas provocados por la llamada sociedad de consumo, son distintos en la forma, pero no menos nocivos en su desencadenamiento. La agitación de la vida moderna alcanza también a los cristianos. Nuestros encierros dominicales

en los templos para almacenar combustible espiritual no nos libran de las luchas que de lunes a sábado hemos de sostener en el hogar, en el trabajo, en la calle, en el mundo desquiciado que nos rodea. En medio de tanto cansancio, de tanto desamor, de tanta desesperanza, el cristiano no puede quedarse dormido bajo los enebros del camino. Como decía Piper, de esta desesperanza del mundo han de brotar gritos de esperanza hacia el infinito de Dios.

3. Una terapia divina

En aquella condición tan deplorable, Dios le sale al encuentro.

La persona deprimida ni siquiera tiene fuerzas para buscar a Dios en sus creencias religiosas. Es Dios quien debe tomar la iniciativa, porque el enfermo no se mueve.

En el caso de Elías, Dios acude en su ayuda y aplica a su depresión una terapia en diez puntos. El tratamiento que Dios recetó al profeta deprimido puede ser igualmente efectivo para cualquier hombre o mujer de nuestros días.

a) *Ternura*

Dios actúa en Elías por medio de un ángel. Éste se acercó al profeta y «le tocó» (1 Reyes 19:5).

Debió haber sido un toque ligero, suave. Un toque de ternura.

Es lo que la persona deprimida necesita: comprensión, cariño, ternura; no reproche. El ángel pudo haber reprochado a Elías su cobardía, la falta de fe, su huida. Pero no lo hizo.

Algunos familiares tienden a hostigar verbalmente al deprimido diciéndole que no tiene nada, que no le pasa nada, que nada hace por salir de la situación.

Es un error. El deprimido es un enfermo. Y, como cualquier otro enfermo, está necesitado de afecto, de cariño.

El amor puede ser una medicina de oro para ayudar a vencer la depresión. Es preciso ver el sufrimiento del deprimido, bajar hasta él y darle la mano para ayudarlo a subir.

b) *Superación*

El mayor castigo que se le puede infligir a un deprimido es decirle: «Quédate en ese rincón y púdrete.»

Su postración no es voluntaria. Hay que ayudarlo a superarla. El ángel dijo a Elías: «Levántate» (v. 5).

El deprimido rehúye el diálogo. Se encierra en sí mismo y evita hablar. «Dejadme en paz», dice. Pero, al mismo tiempo, la falta de interés por su estado la toma como un agravio. No quiere que le hablen, pero tampoco quiere que dejen de interesarse por su situación.

El enviado de Dios conocía este síntoma de la depresión. Hizo saber a Elías que estaba junto a él, que deseaba su recuperación. «¡Levántate!», hay que decir al deprimido, todas las veces que sea preciso; no dejarle solo con su enfermedad; hacerle saber que estamos interesados en su curación, que sufrimos con su sufrimiento.

c) Alimentación

J.P. Amiel, médico francés especializado en medicina del trabajo, dice que muchas depresiones tienen como causa las anomalías alimenticias.

Los regímenes adelgazantes sumen a mujeres y a hombres en estado de depresión profunda.

La alimentación excesiva puede conducir a la obesidad y a la depresión.

Un régimen deficiente de alimentación puede igualmente originar la depresión. Es importante conseguir una dieta alimenticia apropiada y regular.

Muchos deprimidos se niegan a comer. Llegan a aborrecer la comida. Tal vez a Elías le ocurrió algo parecido. Por eso el ángel «le tocó y le dijo: Levántate, come» (v. 5).

El deprimido no puede vivir sin la comida, como no puede vivir sin respirar. Hay que hacerle comprender esto y, si es preciso, forzarle a comer.

d) Descanso

En la lucha contra la depresión el descanso ocupa un lugar de capital importancia.

Los síntomas de la depresión comienzan con fatiga física, cansancio interior, incluso dolores musculares.

El tratamiento aplicado por Dios a Elías incluía el descanso, el sueño. Elías «comió, y bebió, y volvió a dormirse» (v. 6).

En realidad, la administración de pastillas al deprimido va encaminada a relajar la tensión y a conseguir que la persona duerma prolongadamente.

En un organismo con depresión habita una mente deprimida. En un cuerpo cansado, una mente cansada. En un cuerpo relajado, una mente relajada. En un cuerpo activo, una mente activa.

La depresión mental es una consecuencia de la depresión física. Cuando el cuerpo no funciona, la mente tampoco.

Descansar, dormir mucho es esencial para combatir la depresión.

e) Proyección de futuro

La persona deprimida cree que ya lo ha hecho todo en la vida. Dice: «Estoy acabado. No tengo deseos de vivir. No puedo hacer planes para el futuro. El mañana me da igual.»

Giovanni Papini, el genial escritor italiano, sufrió una depresión muy grave a los 30 años. En medio de la depresión tuvo la suficiente lucidez como para escribir un libro cuyo título reflejaba su estado de ánimo en aquella época: «Un hombre acabado».

Sin embargo, pasada la depresión fue cuando *Papini* escribió su obra monumental. Estuvo escribiendo hasta los 75 años, ciego y parálítico.

Elías se creía también un hombre acabado. Pero Dios no pensaba igual. El ángel le dice: «Levántate y come, porque largo camino te resta» (v. 7).

Hay que inyectar estas razones en la mente de la persona deprimida. Convencerla de que el camino de la vida es largo y que sólo se hace camino al andar. Andar con la mirada puesta en la estrella del mañana.

f) Sentido de la existencia

El deprimido se aferra a la idea de que la existencia carece de sentido, que la vida no vale la pena. El simple acto de vestirse cada mañana y tener que empezar un nuevo día supone para él una sensación de fastidio. « ¡Qué lata –dice–, otro día!» Dos veces el ángel hace al profeta la misma pregunta: «¿Qué haces aquí, Elías?» (vv. 9 y 13).

Efectivamente: ¿qué hacía el héroe escondido en el interior de una cueva? ¿Qué hacía el servidor de Dios en pleno desierto? ¿Qué hacía el campeón de la fe pidiendo la muerte con lágrimas?

Hay que sacudir la conciencia del deprimido con preguntas que logren inquietarle.

La vida no es una nirvana. Tiene un sentido. Vivir es una aventura gloriosa. La persona postrada por los efectos de la depresión no lo ve así, no lo cree así. Es preciso usar de paciencia y mucha constancia para sacada de su error y devolverla a la alegría de la vida.

g) *Cambio de ambiente*

Cambiar de ambiente es importante para el deprimido, pero no es fácil lograrlo. «Lo que tú necesitas es salir de tu despacho, dejar el trabajo, tomarte unas vacaciones», solemos aconsejar al deprimido.

Lograr que tome unas vacaciones es posible, pero que viaje ya es otra cosa. «¿Adónde voy a ir?, dice. ¿Crees que estoy de humor para viajar?»

En opinión de Vallejo-Nágera, obligar al deprimido a viajar puede suponer un esfuerzo inútil y gastos perdidos. Porque «lo primero que el deprimido mete en el equipaje es la depresión».

Sin embargo, Vester es muy partidario de que la persona cambie de ambiente, que salga de su lugar habitual, que abandone el escondrijo.

El ángel dijo a Elías: «Sal fuera y ponte en el monte» (v. 11). En el monte o en la playa, en el campo o en la sierra, lo importante es que la persona abandone por un tiempo, si puede, la cueva que alberga su depresión.

h) *Cultivo de la espiritualidad*

He aquí un remedio que puede ser tremendamente efectivo si la persona deprimida se decide a aplicarlo: el cultivo de la espiritualidad.

Dios se manifiesta a Elías como lo hizo cinco siglos antes a Moisés: por medio de potentes elementos materiales: vientos, fuego, relámpagos, terremotos. Estos elementos anuncian la presencia de Dios, pero Dios no estaba en ellos. No estaba en el viento, ni en el terremoto, ni en el fuego. Dios estaba en «un silbo apacible y delicado» (v. 12).

Precisamente lo que más molesta a la persona deprimida es el ruido y el espectáculo. Busca el silencio, la paz, la tranquilidad.

La terapia espiritual que se aplique al deprimido tiene que seguir estas pautas. Llevarle a una relación serena, íntima e individual con Dios. Sin reuniones bulliciosas, sin obligarle a formar parte del grupo, sin consejos multitudinarios.

Hay que dejarle a solas con Dios. Que sienta en el interior de sí mismo la caricia del Espíritu y experimente la realidad de la presencia divina en la intimidad del alma.

i) *Nuevas metas*

El tratamiento que Dios aplicó a Elías para combatir la depresión incluía un método muy utilizado en la psiquiatría actual. El psiquiatra americano J. B. Calhoun, en su libro «Roots of

Behaviour» («Orígenes del Comportamiento»), dice: «Bien sea el médico, el familiar o el amigo, a los enfermos de depresión hay que ponerlos ante el desafío del futuro. Convencerles de que tienen un importante papel que jugar en la vida. Esto es básico para su curación.»

Después de decir el ángel a Elías «levántate, porque largo camino te resta», añadió: «Ve, vuélvete por tu camino, por el desierto de Damasco; y llegarás, y ungirás a Hazael por rey de Siria. A Jehú hijo de Nimsi ungirás por rey sobre Israel; y a Eliseo hijo de Safat, de Abelmeholá, ungirás para que sea profeta en tu lugar» (vv. 15-16).

Dios dice a Elías que antes de finalizar su ministerio tiene que cumplir tres grandes misiones: coronar al rey de Siria, coronar al rey de Israel y ungir a Eliseo para que le suceda en el ministerio profético.

Estos trabajos no podía llevarlos a cabo una persona deprimida, porque requerían inteligencia, habilidad, dedicación.

Señalar al deprimido nuevas metas puede contribuir mucho a vencer la depresión.

j) *Solidaridad*

El último tratamiento en este programa de diez puntos aplicado por Dios para curar la depresión de Elías es la solidaridad. En su depresión, el profeta deforma la realidad. Cree que está totalmente solo, abandonado a su suerte. «Sólo yo he quedado -dice-, y me buscan para quitarme la vida» (v. 10). Dios le convence de que esto no es así: «Yo haré que queden en Israel siete mil, cuyas rodillas no se doblaron ante Baal, y cuyas bocas no lo besaron» (v. 18).

La soledad es una de las causas que conducen a la depresión. El deprimido se cree abandonado por familiares y amigos. Huye de la gente, pero sufre mucho cuando cree que han dejado de interesarse por él.

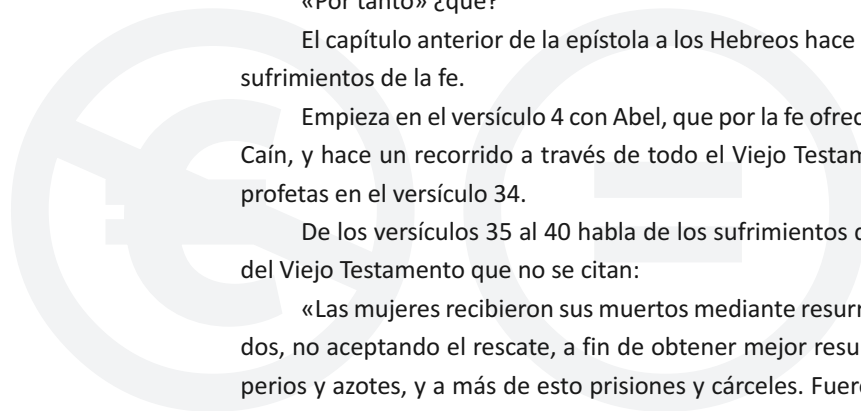
Hay que rodearlo de afecto y de delicadeza, pero con mucho cuidado; sin constituir un motivo de agobio; haciéndole sentir la solidaridad ante su dolor; decirle como Pablo y Silas dijeron al carcelero de Filipos: «No te hagas daño, nosotros estamos aquí.»

Estamos aquí para ayudarte. Estamos aquí contigo. No estás solo.

Un célebre pintor moderno le dio a uno de sus cuadros el título «La tempestad». Llamaban la atención el título y las figuras representadas. Representa una embarcación navegando en un mar tranquilo. Sobre cubierta, una multitud de hombres y mujeres que se entretienen al son de la música. Nos preguntamos, ¿dónde está la tempestad? No se ve por ningún sitio. Pero, a poco de examinar el cuadro, podemos ver que a través de las claraboyas asoman unas cuantas caras

agónicas y atormentadas. Es que en este lienzo está la estampa de un barco negrero de principios del siglo pasado. Mientras unos cuantos hombres sobre cubierta se distraen a sus anchas, otros, unos infelices hombres negros, lloran la desventura de su esclavitud. La tempestad está dentro. La alegría de fuera es sólo en apariencia. Así sucede con muchas vidas. Cuando creemos que está todo bien para ellos porque aparentan bienestar, no es así. Por dentro, en el corazón, reina la zozobra, la angustia, la ansiedad, la depresión.

Hemos de ver ese cuadro en la sociedad de hoy y acudir en ayuda de estos enfermos del alma.



Capítulo VIII

Luchando contra la depresión

La primera frase de este capítulo 12 de Hebreos tiene un modo adverbial y conjuntivo que llama la atención a lo dicho en el capítulo anterior: «Por tanto» (Hebreos 12:1-3).

«Por tanto» ¿qué?

El capítulo anterior de la epístola a los Hebreos hace un amplio inventario de las proezas y sufrimientos de la fe.

Empieza en el versículo 4 con Abel, que por la fe ofreció a Dios más excelente sacrificio que Caín, y hace un recorrido a través de todo el Viejo Testamento hasta acabar con Samuel y los profetas en el versículo 34.

De los versículos 35 al 40 habla de los sufrimientos que la fe ocasionó a otros personajes del Viejo Testamento que no se citan:

«Las mujeres recibieron sus muertos mediante resurrección; mas otros fueron atormentados, no aceptando el rescate, a fin de obtener mejor resurrección. Otros experimentaron vituperios y azotes, y a más de esto prisiones y cárceles. Fueron apedreados, aserrados, puestos a prueba, muertos a filo de espada; anduvieron de acá para allá cubiertos de pieles de ovejas y de cabras, pobres, angustiados, maltratados; de los cuales el mundo no era digno; errando por los desiertos, por los montes, por las cuevas y por las cavernas de la tierra. Y todos éstos, aunque alcanzaron buen testimonio mediante la fe, no recibieron lo prometido; proveyendo Dios alguna cosa mejor para nosotros, para que no fuesen ellos perfeccionados aparte de nosotros».

Es aquí donde entra la frase adverbial: «Por tanto, nosotros también, teniendo en derredor nuestro tan grande nube de testigos...»

¿Testigos de qué? ¿Testigos de quiénes? De personas que triunfaron por la fe y de personas que sufrieron a pesar de la fe.

¿Consecuencia? Los cristianos, que experimentamos épocas de victoria y grandes momentos de gozo, no estamos excluidos de depresiones, de sufrimientos, de derrotas.

1. Peso y desánimo

En los versículos 1 y 4 hay dos frases claves que hoy se usan mucho en psiquiatría y en psicología y que apuntan hacia el cansancio de la vida interior:

«Despojémonos de todo peso...»

«Que vuestro ánimo no se canse hasta desmayar...»

a) *El peso*

Este «peso» no se refiere al pecado. Porque la carga del pecado se menciona después, separada por la conjunción copulativa «y»; «del pecado que nos asedia».

Es una crisis interior. Uno empieza a sentirse triste, incluso sin saber por qué, y esa tristeza interior va subiendo lentamente como una marea hasta convertirse en una obsesión de angustia que nos aprisiona, originando un peso invisible, pero real, en el corazón y en la vida.

- Nos aborrecemos a nosotros mismos.
- Se apoderan de nosotros sentimientos de culpabilidad.
- Tenemos dificultades para la concentración.
- Sentimos tendencia a la fatiga.
- Perdemos la memoria.
- Olvidamos nombres de personas que incluso nos son familiares.
- Nuestro carácter está continuamente irritado.
- Sentimos el «vacío» de la vida.
- Creemos que nada merece la pena.
- Mostramos desinterés por todo.
- Nos sentimos aburridos de todo.

Éste es el «peso» que hemos de dejar.

A esto se refiere el autor de la epístola a los Hebreos en su frase «despojémonos de todo peso».

b) *El desmayo*

La segunda frase clave de este pasaje, la que aparece en el versículo 3, habla del desmayo.

Aquí se emplean otras tres palabras que también figuran en el vocabulario de la psiquiatría moderna y que son muy populares en nuestros días:

- Ánimo
- Cansancio
- Desmayo

Ánimo es un sustantivo que se refiere a las propiedades del alma. El alma es el centro de la vida y del pensamiento. En el alma radica la conciencia y la libertad.

Lo que el autor quiere decirnos aquí es que no permitamos que el alma se canse hasta desmayar. Porque al desmayar perdemos el sentido de la realidad y caemos en la depresión, verdadera plaga en los tiempos que corren.

2. ¿Por qué nos deprimimos?

Buscar las causas de la depresión es muy difícil. Algo hemos dicho en capítulos anteriores. Aquí insistimos en torno a causas parecidas.

a) *Definiciones*

Los psiquiatras distinguen dos clases de depresiones.

Una, llamada depresión «receptiva», que responde a un hecho concreto, como la muerte de un ser querido, un fracaso sentimental, una ruina económica, etc.

Otra, la llaman depresión «endógena», que es una forma de depresión sin causa aparente que la justifique.

Esta definición nos parece errada. Porque toda depresión tiene una causa o una cadena de causas.

La depresión es una situación y hay que mirar por dentro a la persona que sufre para conocer la causa de su tristeza, de su vacío, de su apatía por la vida.

b) *Problemas familiares*

Un factor desencadenante de la depresión es el de los problemas familiares.

- Maridos que pegan a sus mujeres.

- Mujeres que discuten continuamente.
- Parejas que se engañan mutuamente.
- Matrimonios que se rompen.
- Hijos que presencian discusiones a diario en el hogar.
- Padres que insultan, maltratan y pegan a los hijos.
- Familias enteras en las que la convivencia se convierte en un infierno.
- Se deprimen los maridos.
- Se deprimen las mujeres.
- Se deprimen los hijos.
- Se intentan los suicidios.

c) *Falta de convivencia*

Un artículo aparecido en «Diario 16» decía que las depresiones y las neurosis son las principales enfermedades de los habitantes de Alcorcón.

Esto se debe a que Alcorcón es una ciudad dormitorio donde los principales miembros de la familia sólo se ven por la noche y cansados, faltando todo tipo de convivencia familiar y de comunicación entre ellos.

Lo mismo puede decirse de otros pueblos y de las grandes capitales. No se convive. No se habla. No se relacionan las personas.

d) *Soledad*

El psiquiatra A. Wittle, de Canadá, dice que entre las personas solitarias son muy frecuentes las depresiones.

Chicas jóvenes que no encuentran el marido que desean. Mujeres separadas que no hallan la manera de reanudar la vida en compañía.

Maridos y esposas que apenas se hablan y arrastran una vida de soledad común.

Ancianos, hombres y mujeres, que viven solos en la soledad de hogares contruidos para ellos.

La soledad sentimental es una causa principal y muy importante de la depresión.

La doctora Aslan ha dicho que la compañía adecuada es una buena prevención contra la depresión.

Pero esa compañía *adecuada*, ¿dónde hallarla?

e) *Desajuste social*

Hemos creado un tipo de sociedad que nos ha llevado al desajuste personal.

Una sociedad organizada a modo de computadora en la que no hay lugar para las expansiones personales.

Una sociedad de derechos que funciona como un policía. Todos pretenden luchar por la justicia y se margina al individuo y sus problemas humanos.

Una sociedad irresponsable en la que nos acusamos unos a otros. Hablamos de concienciar a los demás y hemos perdido el sentido de la conciencia.

Una sociedad egoísta que ha inventado el lema: «Ese es tu problema.» Nos encogemos de hombros, indiferentes a los dolores ajenos.

Una sociedad deshumanizada, en la que es difícil encontrar un corazón compasivo y una mano abierta.

«Las depresiones que padecemos hoy a nivel individual se deben en gran parte al desequilibrio social de esta segunda parte del siglo XX», ha dicho el psiquiatra mejicano Raúl Torres.

3. Equilibrio mental

El texto de Hebreos 12:3 nos hace una seria llamada a la reflexión personal.

Dice que consideremos la vida de Cristo para extraer de ella nuestra propia fortaleza emocional: para que nuestro ánimo no decaiga.

Aquí no dice que vayamos con nuestras cargas interiores a Cristo, como en otros pasajes del Nuevo Testamento, sino que tratemos de resolverlos por nosotros mismos, tomando a Cristo como ejemplo.

Si cada persona deprimida hiciera todo lo que está a su alcance para vencer la depresión, los psiquiatras y psicólogos harían menos negocio.

¿Qué puedo yo hacer?, pregunta constantemente la persona deprimida.

He aquí algunos consejos.

a) *Despertar a la realidad*

El salmo 57:8 dice: «Despierta, alma mía.»

Antes de acudir al psiquiatra la persona deprimida debe despertar a la realidad que le rodea.

Su depresión la está perjudicando tanto a ella como a los que con ella conviven.

Debe tomar conciencia de su propia situación; convencerse de que no puede continuar en semejante estado; que ha de poner remedio a una situación que, si empeora, puede hundirla totalmente.

b) *Descubrir las potencias interiores*

En Colosenses 1:29, Pablo dice que trabaja y lucha «según la potencia de él, la cual actúa poderosamente en mí».

Los seres humanos no llevamos en nuestro interior la fuerza bruta del gorila.

Tenemos potencialidades celestiales, porque hemos sido creados a imagen y semejanza de Dios.

En los momentos de depresión hemos de actuar racionalmente, no como animales brutos.

La curación de la depresión es, en un ochenta por ciento, obra del propio enfermo.

La medicina y los tratamientos terapéuticos son remedios, pero son secundarios.

Las fuerzas íntimas, que fluyen abundantemente por nuestro interior, son tratamientos superiores para vencer las depresiones.

c) *Equilibrio personal*

Muchas depresiones ocurren por falta de un equilibrio completo de la personalidad.

Cuando la persona deprimida acude al psiquiatra, éste inicia un acercamiento mental al paciente, como si todos los males de la persona deprimida procedieran de la mente.

De ahí la reacción inmediata del deprimido: «No quiero ir al psiquiatra. No estoy loco».

Y tiene razón.

En la historia del Oeste americano abundan los ejemplos de propietarios que vendieron los terrenos porque no hallaban petróleo. Los nuevos dueños horadaron a mayor profundidad y brotó petróleo.

Pablo dice que nuestra personalidad integral se compone de cuerpo, alma y espíritu (1 Tesalonicenses 5:23).

El espíritu nos relaciona con Dios.

El alma nos relaciona con nuestro ser interior.

El cuerpo nos relaciona con nuestros semejantes.

Cuando uno de estos tres componentes se desajusta, el resto del cuerpo no funciona con el necesario equilibrio.

En el tratamiento de la depresión, como en los pozos de petróleo, hay que explorar hondo para obtener resultados.

d) *Armonía emocional*

Los biógrafos de *Pablo Casals* dicen que el maestro nunca tocaba su violoncelo en público sin antes ajustar bien todas sus cuerdas.

La armonía emocional es el fundamento para no caer en la depresión.

Estar serio a media mañana, eufórico al mediodía, triste por la tarde e irritado por la noche no ayuda al equilibrio emocional.

Hay gentes que pasan con mucha facilidad de la euforia a la tristeza, de la alegría al llanto. Y uno termina por no hacerlas caso cuando ríen o cuando lloran.

e) *Descanso*

El descanso es esencial en el tratamiento de la depresión.

Aquí, los psiquiatras han vuelto al antiguo remedio divino.

Dios creó el mundo en seis días o períodos de tiempo y descansó.

Cristo descansaba aislándose de las multitudes y obligaba a sus discípulos a descansar.

Hay personas que se muestran insufribles cuando están fatigadas, y sin embargo son amables y cariñosas cuando están descansadas.

Personas intratables en épocas de trabajo intenso se tornan jubilosas y complacientes cuando regresan de unas vacaciones.

El tratamiento preferido por los psiquiatras para curar las depresiones lo puso en práctica Cristo cuando dijo a los discípulos: «Dormid; y descansad» (Mateo 26:45).

4. **Consejos divinos**

El autor de esta epístola no tiene un tratamiento específico contra las depresiones, pero en el texto que sirve de base a este estudio apunta unos consejos que pueden ser útiles al creyente.

Al ateo no le dice nada, pero a la persona de fe, sí.

a) *Sufrimiento universal*

El cristiano no está libre de las depresiones ni de cualquier otra enfermedad.

Los creyentes de todos los tiempos han sufrido en el cuerpo y en el alma.

No somos los únicos en sufrir. «En derredor nuestro» tenemos «una grande nube de testigos» (v. 1).

b) *Paciencia*

Para mejor soportar la aflicción, ya sea en el cuerpo o en el alma, hemos de aprender la paciencia.

Las personas deprimidas se impacientan fácilmente, rápidamente.

Hemos de correr «con paciencia la carrera que tenemos por delante» (v. 1).

Noé, Abraham, Moisés y otros se nos ponen como ejemplos de paciencia. A través de muchas vicisitudes alcanzaron los objetivos propuestos.

Con frecuencia nos enteramos de niños que se suicidan porque sacaron malas notas escolares.

Hemos perdido la capacidad para la paciencia.

Ante nosotros tenemos una vida, y hemos de andarla con la necesaria dosis de paciencia en los días difíciles.

c) *El ejemplo de Cristo*

La vida dolorosa y triunfante de Cristo se nos propone como ejemplo para luchar contra nuestros ratos malos.

Sufrió la cruz.

Sufrió contradicción de pecadores.

Menospreció el oprobio.

Le estaba propuesto el gozo, el gozo de la obra acabada en la tierra y de la entronización en los cielos.

Se sentó a la diestra de Dios.

Cristo obtuvo el trono porque padeció la cruz.

No pretendamos nosotros rosas sin espinas.

d) *Lucha*

Cuando el autor de la epístola a los Hebreos nos dice que nos despojemos «de todo peso» y que nuestro «ánimo no se canse hasta desmayar» (vv. 1 y 3) está diciendo que hemos de luchar contra la depresión con todas nuestras fuerzas.

Más aún teniendo en cuenta que las depresiones, que tienen su origen en la mente, afectan a todo el cuerpo.

Hay que expulsar de la mente todos los pensamientos que tienden a deprimirnos.

Los judíos que veían al gigante Goliat decían: «Nada podemos contra él».

David dijo: Algo puedo. Y con una piedra en la honda acabó con su vida.

Los gigantes de la mente hemos de vencerlos a fuerza de luchas contra ellos.

e) *Oración*

El último remedio que nos da este autor inspirado es la oración: «Puestos los ojos en Jesús, el autor y consumidor de nuestra fe...» (v. 2).

Es autor de la fe porque la que tenemos nos vino de Él, por Él.

Es consumidor de la fe porque en Él se consume nuestro destino.

Poner los ojos en Él equivale a apartarlos de todos los demás lugares, de cualquier persona.

Poner los ojos en Él requiere mantenerlos en un punto fijo, como los apóstoles el día de la ascensión.

Un profesor iba escalando un día el pico Weishorn, en los Alpes suizos. Cuando llegaron a la cima, el guía se echó a un lado de la orilla para permitirle al profesor el privilegio de llegar primero a la cima. Emocionado frente al grandioso panorama y olvidando el viento que soplaba fuertemente, se puso de pie. Pero el guía rápidamente se le acercó y le dijo:

—De rodillas, señor. Usted no está seguro aquí sino de rodillas.

En esta sociedad materializada y egoísta, hedonista y opresora, los cristianos hemos de vivir de rodillas si no queremos precipitarnos al vacío.