Haciéndose Cargo de la Depresión

Los recientes resultados de la encuesta realizada en CSBC, durante la conferencia de ministros de Abril del 2002, reveló que el 34% de los participantes indicó que tenían problemas con la depresión. Todos han tenido o tendrán experiencias de depresión alguna vez durante su vida.

Los síntomas de la depresión pueden ser el resultado de sentimientos de culpa, de temor, de falta de valor o estima propia, de falta de esperanza, de enojo y de tristeza. Los pastores principalmente pueden estar predispuestos a causa de lo irreal que puede ser lo que ellos esperan de sí mismos, o de lo que viene de la congregación. Hay un sentido de insuficiencia creciente, para enfrentarse a las demandas del ministerio.

En iglesias en las que con frecuencia hay problemas internos, la fatiga emocional y el desaliento pueden causar la depresión en los pastores. Otra causa proviene de fatiga causada por la compasión, que es cuando al pastor "se le acaba la gasolina" por tanto ayudar a otros.

Los Pastores también pueden estar expuestos a la depresión porque son las víctimas secondarias de todas las crisis que hay en las vidas de los miembros. El pastor siempre tiene que ser el fuerte y está bajo presión de decir las palabras adecuadas de consuelo. Él es el que tiene que ser el origen de la fortaleza para todos los demás. El pastor tiene limitaciones humanas sobre qué tanto puede aguantar su sistema emocional. Y por lo tanto, ¡él, simplemente se cansa!

¿Qué hace él con su tristeza, con el sentido de desaliento o desesperanza, dolor por las pérdidas, enojo por las injusticias y desiluciones de las personas? ¿A dónde o con quién puede él ir por ayuda o por apoyo? Es muy común que el pastor NO reconozca su necesidad de buscar ayuda intencionalmente para él mismo, para mantenerse saludable emocional y físicamente.

La depresión se arraiga. El pastor quizá se sienta culpable por sentirse deprimido. Frecuentemente, los pastores ignoran o niegan que tengan un problema serio emocionalmente. Aunque él se de cuenta que se está aislando él mismo, que se está sintiendo desilucionado de sí mismo, fatigado, irritable, sin poder sentir placer, comiendo demasiado o muy poco, indeciso, sin dormir bien, teniendo mas conflicto y problemas para relacionarse con otros, o luchando con falta de estima propia.

El artículo a continuación, es muy bueno para ayudar a que los pastores no se sientan culpables por estar deprimidos. Después de leer el artículo, esperamos que usted busque ayuda, si su vida y su ministerio se encuentran afectados por la depresión. Usted puede estar sufriendo de depresión clínica, si ud. tiene cuando menos cuatro de los siguientes síntomas.

1. falta de apetito/una significante pérdida de peso, o aumento de apetito/ aumento significante de peso.

2. insomnia
3. momentos de agitación o de inquietud, o que su cuerpo no responda tan rápidamente como antes.
4. falta de placer o interés en las actividades cotidianas.
5. falta de energía, fatiga.
6. sentimientos de poco valor o estima propia, o desprecio de sí mismo, culpas inapropiadas
7. habilidad para concentrarse disminuída, se tarda mas para pensar o concentrarse
8. deseos de muerte, pensamientos de suicidio.

¿Qué es lo que debo de hacer si me siento deprimido? Es extremadamente importante el que consulte con un doctor o con un consejero profesional. Generalmente yo le puedo recomendar a uno en su área.

En un nivel mas ligero, le ayudaría hacer lo siguiente:

1. Comer alimentos nutriciosos y balanceados.
2. Descansar y dormir suficientemente, sin hacerlo demasiado.
3. Haga ejercicio regularmente.
4. Haga planes para algo de diversión o placer, diariamente.
5. Ponga estructura en su día. Logre metas pequeñas.
6. Pase tiempo de calidad con las personas significantes en su vida. Hable acerca de sus SENTIMIENTOS.
7. Mantenga un diario. Manténgase al tanto de los cambios en su modo de ser, en sus sentimientos y pensamientos.
8. Los devocionales diarios son indispensables.
9. Tome un tiempo libre para un descanso sabatical, periódicamente.

Las bendiciones de Dios para usted,

Greg Sumii
Director del Cuidado Pastoral y de la Iglesia, CSBC

Revelando el Mito de que los Cristianos No Deben Tener Problemas Emocionales

Por: Dwight L. Carson
Traducido por: Maru Araiza

"El único ejército que mata a sus heridos, es el ejército Cristiano." Dijo el orador, un psicólogo que acababa de regresar de un viaje para el ministerio entre los Misioneros en el Extranjero. Él resumió la filosofía del grupo con el cual trabajó, en esta forma:

1. Nosotros no tenemos problemas emocionales. Si aparecen algunas dificultades emocionales, simplemente negamos que las tengamos.
2. Si por alguna razón fallamos en lograr el primer ideal y no podemos ignorar un problema, hacemos lo posible para que los miembros de nuestra familia, *nunca* digan algo acerca de ello, a nadie fuera de la familia.
3. Si los dos primeros pasos nos fallan, aún así, no buscamos ayuda profesional.

Soy Cristiano desde hace 50 años, médico desde hace 29 y psiquiatra por los últimos 15 años. Durante todo este tiempo he observado estas mismas actitudes a través de todas las iglesias –tanto entre líderes laicos, como pastores, sacerdotes, carismáticos, fundamentalistas y evangélicos, todos por igual. También me he encontrado con que muchos no solo niegan sus problemas, sino que son intolerantes con aquellos que tienen dificultades emocionales. Muchos juzgan que los problemas emocionales de otros son el resultado directo de pecado personal. Este es un punto de vista dañino.
En cualquier tiempo, hasta el 15 por ciento de nuestra población se encuentra experimentando o pasando por problemas emocionales importantes en su vida. Para ellos, nuestras iglesias necesitan ser santuarios de sanamiento, no lugares en donde ellos deban esconder sus heridas.

EL EVANGELIO DE SALUD EMOCIONAL

Hace varios años, mi hija se encontraba luchando contra la Leucemia. Mientras estaba encamada en el hospital, recibió una carta la cual en parte decía:

> *Querida Susana,*
>
> *Tú no me conoces personalmente, pero te he visto varias veces en la iglesia.... he intercedido a tu favor y sé que el Señor te va a sanar si tú se lo permites. No dejes que Satanás te robe la vida – no dejes que la tradición religiosa te robe de lo que Jesús hizo por íi en la cruz – por Sus llagas fuimos sanados.*

La Teología detrás de esta carta, me recordó a un letrero para la defensa del carro que decía: "Salud y Prosperidad: Su derecho Divino." La escritora de la carta se había

apoderado de la teología de "la sanidad en la Redención" que la mayoría de los principales evangelistas rechasa. De acuerdo a esta perspectiva tradicional de sanamiento por fe, la redención por Cristo, proporciona la sanidad del cuerpo y de la mente al igual que ofrece el perdón por los pecados para el alma. La escritora tenía un buen deseo, pero la carta le causó un tremendo caos a mi hija.

Mientras que los evangélicos han principalmente rechazado la predicación de "salud y riqueza" – de que los creyentes Cristianos siempre prosperarán física y financieramente – muchos sostienen una insidiosa variación de ese evangelio de la prosperidad. Yo le llamo "el evangelio emocional de la salud." El evangelio emocional de la salud asume que si usted se ha arrepentido de sus pecados, si ha orado correctamente y si ha pasado el tiempo adecuado leyendo la Palabra de Dios, usted tendrá una mente sana y estará libre de problemas emocionales. Generalmente la teología detrás del evangelio emocional de la salud no va tan lejos como para localizar la salud emocional en la Redención (aunque algunos lo hacen) pero en su lugar, redefinen las enfermedades mentales como "espirituales" o como problemas de carácter, los cuales la iglesia, o el proceso de santificación, puede hacerse cargo de ellos. El problema es que este es un evangelio falso, uno que sin necesidad alguna agrega al sufrimiento de aquellos que ya se encuentran en un torbellino.

Este prejuicio en contra de aquellos que sufren de problemas emocionales, se puede ver en las iglesias de toda la nación, los Domingos por la mañana. Oramos públicamente por el feligrés que tiene cáncer, o un ataque al corazón, o pulmonía. Pero raramente oramos públicamente por María que sufre de una tremenda depresión, de Carlos que sufre de ataques de pánico que lo imposibilitan, o del hijo del ministro con esquizofrenia. Nuestro silencio, sutilmente nos envía el mensaje que éstas no son enfermedades aceptables para que los Cristianos sufran de ellas.

El evangelio de la salud–emocional también es comunicado por algunos de nuestros líderes mas escuchados. Oí a un orador nacional hacer el punto de que "En la cruz, usted puede ser hecho completo. Isaías dijo que 'por medio de Sus llagas fuimos sanados' . . . no de sufrimiento físico, el cual algún día experimentaremos; somos sanados del sufrimiento emocional y espiritual en la cruz de Cristo Jesús." En otras palabras, un Cristiano victorioso será sano emocionalmente. Este es el que es llamado el evangelio – completo, el cuál proclama que la sanidad del cuerpo y de la mente es proporcionada para todos en la Redención, y que lanza un juicio cruel sobre los enfermos mentales.

Dos autores que son leídos ampliamente en los círculos evangélicos, John Mac Arthur y Dave Hunt, también propagan ideas parecidas, aunque sinceramente las sostienen, me temo que nos llevan a matar a nuestros heridos. En su libro *Mas allá de la Seducción (Beyond Seduction),* Hunt escribe, "el promedio de los Cristianos ni siquiera se da cuenta de que consultar a un sicoterapista es casi lo mismo que entregarse al sacerdote de cualquier religión rival," y que "No hay tal cosa como "la enfermedad *mental*; es un problema físico en el cerebro (como un desbalance químico o deficiencia nutricional) o es un problema moral o *espiritual*."

Mac Arthur, en *Nuestra Suficiencia en Cristo (Our Sufficiency in Christ),* presenta la tésis de que "Como Cristianos, encontramos una completa suficiencia en Cristo y en su provisión para nuestras necesidades." Mientras que yo estoy de acuerdo con su principio abstracto, estoy en desacuerdo con la forma en que reduce lo que son las "provisiones" apropiadas. Una gran parte del libro critica fuertemente a la psicoterapia como a una de las "influencias peligrosas que insidiosamente destruyen su vida espiritual." Él censura a los "asi llamados psicólogos y psiquiatras Cristianos, que testificaron que la Biblia por sí sola, no contiene la ayuda suficiente para suplir las necesidades emocionales y personales mas profundas de la gente," y asegura que "No hay tal cosa como un 'problema psicológico' que no esté relacionado a causas físicas o espirituales. Dios suple los recursos divinos suficientes para suplir todas esas necesidades completamente o en su totalidad." Él agrega que los problemas emocionales causados por deficiencias físicas, son raros, y refiriéndose a los que buscan ayuda psicológica, concluye que: "las Escrituras no les han fallado – ellos son quienes fallaron a las Escrituras."

UN LUGAR PARA LOS PROFESIONALES

Cuando los que se han adherido al evangelio de la salud–emocional dicen que todo problema humano tiene una raíz espiritual, no se puede negar que estan en lo cierto. Al igual que la caída de Adán en el paraíso fue de naturaleza espiritual, asi en un verdadero sentido, la respuesta a todo problema humano –ya sea una pierna rota o un corazón cargado– todo se encuentra en la obra redentiva de Cristo Jesús en la cruz. El proceso de la enfermedad y la corrupción puesta en movimiento por la Caída, no solamente afectó a nuestros cuerpos físicos, sino que también afectó nuestras emociones; y nosotros solamente empezamos a comprender las muchas diferentes formas en las que han sido afectadas por el pecado original y nuestra naturaleza de caídos. Sin embargo, el asunto no es si nuestros problemas emocionales son espirituales o nó; todos lo son hasta cierto nivel, pero cuál es el mejor tratamiento para las personas que están experimentando estos problemas.

Muchos seguidores del evangelio de salud–emocional ponen énfasis en que la iglesia es o cuando menos debería ser, la consejera experta espiritual, y en eso estoy de acuerdo. Consejería espiritual apropiada, resolvería asuntos de salvación, de perdón, de moralidad personal, de la voluntad de Dios, de la perspectiva de las Santas Escrituras con respecto al divorcio y muchas mas. También puede ayudar en algunas dificultades emocionales. Pero muchas enfermedades mentales o emocionales, requieren mas de lo que la red de apoyo de una iglesia puede ofrecer.

Sé que parece que no estoy siguiendo las Santas Escrituras cuando digo que algunos individuos necesitan mas de lo que la iglesia pueda ofrecer; pero, si mi auto necesita un cambio de transmisión, ¿espero que la iglesia lo haga por mí? O si me rompo una pierna, ¿voy a consultar a mi pastor? Por alguna razón, cuando se trata de necesidades emocionales, creemos que la iglesia debería de poder suplirlas todas. Pero, no puede, y

no se supone que lo haga. Por esto es por lo que el evangelio de salud–emocional puede hacer tanto daño. Personas que realmente necesitan ayuda, se evita que la busquen y muchas veces se les hace sentir vergüenza por tener ese problema.
Gracias a Dios, mas y mas personas en la comunidad Cristiana están comenzando a darse cuenta que algunas personas necesitan ayuda extra. Si los profesionales y los líderes de la iglesia pudieran reconocer el valor de cada uno de sus papeles, progresaríamos en la ayuda a los heridos. Cuarenta por ciento de todos los individuos que necesitan ayuda emocional, vienen a buscarla primero a la iglesia y algunos de estos habrá necesidad de referirlos con los profesionales en salud mental. Los líderes de la iglesia deberían tratar de conocer a terapistas Cristianos en su comunidad para que así realmente sepan referir con conocimiento, a las personas con problemas emocionales persistentes.

LOS SANTOS DEPRIMIDOS

El estigma latente al que muchos Cristianos con enfermedades mentales se enfrentan, es una simple pregunta: ¿Puede el Cristiano lleno del Espíritu Santo, tener problemas emocionales? El evangelio de la salud–emocional pasa por alto la documentación de la misma Biblia y de la historia de la iglesia, al igual que los evangelios de la salud y prosperidad deben de ignorar la historia de los santos no muy ricos (sin dejar a un lado al mismo Jesús).
El Reformador que escribió "Una gran Fortaleza, es Nuestro Dios," (A Mighty Fortress Is Our God) de Martín Lutero, quien en 1527 escribió: "Por mas de una semana estuve cerca de las rejas de la muerte y del infierno. Todos mis miembros temblaban. Cristo totalmente perdido." De acuerdo al famoso biógrafo de Lutero; Rolando Bainton, Lutero se encontró "sujeto a periodos recurrentes de exaltación y depresión del espíritu." Lutero mismo había escrito que " el contenido de las depresiones siempre era el mismo, la pérdida de la fe en que Dios es bueno y de que Él es bueno conmigo."
El famoso predicador Charles Spurgeon, quien prendió los fuegos del movimiento de los avivamientos del siglo diecinueve, luchó tan severamente contra la depresión que se vió forzado a estar ausente del púlpito por dos o tres meses al año. En 1866 él le habló a su congregación acerca de su lucha: "Yo soy el objeto de depresiones del espíritu tan terribles que espero que ninguno de ustedes llegue a tales extremos de miseria como los que yo paso." Explicó que durante estas depresiones "Toda obra mental y espiritual ... tenía que llevarla a cabo bajo protesta de su espíritu."
En la Biblia encontramos que Moisés, Elías, Job, y Jeremías sufrieron de depresion, frecuentemente casi al punto de suicidio. La victoria milagrosa de Elías, sobre de los profetas de Baal en 1ª de Reyes 18, es seguida en el siguiente capítulo, por un Elías abatido y temblando de miedo: "se levantó y se fue para salvar su vida ... y se sentó debajo de un enebro; y deseando morirse" (1ª de Reyes 19:3-4; todos los versículos son citas de la versión Reyna de Valera).

Aquí, he oido a Elías descrito como un cobarde o acusado de tener un gran festín de lástima de sí mismo. Pero dichas interpretaciones pasan por alto la respuesta compasiva de Dios a su clamado: "y volviendo el ángel del Señor por segunda vez, lo tocó diciendo: levántate y come, porque largo camino te resta." (19:7). Lejos de criticarlo, el Señor le permite que descanse y dos veces envía a un ángel para que lo alimente.
Job clamó en medio de su sufrimiento: "Pues antes que mi pan viene mi suspiro, y mis gemidos corren como aguas.....mis días se van veloces – y fenecieron sin esperanza ....abomino mi vida .... Porque ahora Tú me has fatigado; has asolado toda mi compañía .... He aquí yo ire al Oriente y no lo hallaré; y al Occidente y no lo percibiré ....Y ahora mi alma está derramada en mí; días de aflicción se apoderan de mí. La noche taladra mis huesos, y los dolores que me roen no reposan .... Clamo a Ti y no me oyes;" (3:23-24; 7:6; 23:8; 30:16-17, 20, R.V.). Fíjense que aún con su depresión, la Biblia nos dice que "en todo esto no pecó Job," (1:22). Es más, Dios desaprueba de los amigos de Job por haberlo acusado de pecado y por "su falta de hablar de Mí con rectitud, como mi siervo Job"(42:7-8).
Así que la respuesta a nuestra pregunta es definitivamente un sí; Los Cristianos llenos del Espíritu, pueden pasar por problemas emocionales.
Aquellos que se adhieren al evangelio de salud–emocional , frecuentemente creen que las emociones negativas son en sí mismas pecaminosas. Necesitamos preguntarles a ellos, cómo explican las presentaciones de las emociones de Cristo. En el huerto de Getsemaní, "y comenzó a entristecerse y a angustiarse. Y les dijo: 'Mi alma está muy triste, hasta la muerte'" (Marcos 14:33-34). Jesús, al venir a la tierra tomó sobre si mismo la forma humana con todas sus flaquezas, sin embargo Él no pecó.
Pablo nos escribe con certeza, "Y estuve entre vosotros con debilidad, y mucho temor y temblor" (1ª de Cor. 2:3). Mas tarde escribió, "en todo fuimos atribulados; de fuera conflictos; de dentro temores. Pero Dios que consuela a los humildes, nos consoló con la venida de Tito" (2ª de Cor. 7:5-6).
Póngase a pensar en el siguiente experimento. Piense en la persona más santa que usted conozca. Si yo le administrara ciertos medicamentos en la dosis correcta, como la anfetamina, hormona de la tiroides, o insulina, yo podría virtualmente garantizarle que le provocaría ansiedad con cuando menos uno de estos agentes. ¿Podría dicha ansiedad inducida químicamente, ser considerada como pecado espiritual? ¿Qué me dice si el propio cuerpo de una persona tiene una cantidad anormal de hormona de la tiroides, o nerviosismo producido por la insulina? He visto a pacientes que precisamente se encuentran en este predicamento.
Mientras que la iglesia nunca debe de tolerar el pecado premeditado, debe aprender a aceptar que las personas entre ellos, puedan sufrir de síntomas emocionales que no sean resultado de pecado personal que no han confesado, como muchos de los proponentes del evangelio de salud–emocional han sugerido. Debemos de tomar seriamente la amonestación de Pablo para "que alentéis a los de poco ánimo, que sostengáis a los débiles, que seáis pacientes para con todos" (1ª de Tes. 5:14).

LLAMANDO RASGUÑOS A LAS HERIDAS

Lo que nos hace ver de corazón, el problema con el evangelio de la salud–emocional. Los seguidores de este evangelio, frecuentemente tienen un entendimiento ingenuo de la naturaleza y causa de las enfermedades mentales. ¿Es siempre la enfermedad mental causada por el pecado? ¿Pueden las personas sanarse a si mismas con sólo hacer o pensar las cosas correctas? ¿Cuál es el papel que tienen los químicos o la genética? ¿Cuál parte puede tener el consejo Bíblico en la restauración de las personas? La forma en que contestemos estas preguntas, torcería dramaticamente la forma en que tratamos a los que sufren de problemas emocionales.

Es tentador para las personas que están pasando por tensiones de todos los días y la ansiedad que los acompaña o la depresión, el pensar que las personas con problemas emocionales profundos se sienten mas o menos igual que ellos –sólo un poquito peor. Después de todo, ¿no es la depresión, un caso en el que se siente triste o cabisbajo, y la ansiedad es simplemente preocupación o nerviosismo?

Un ministro escribiendo sobre la depresión declaró que él había estado "deprimido" por varios días después de que el contrato de una propiedad había fracasado. Él escribió: "Como regla básica general, yo nunca estoy de acuerdo con las personas deprimidas .... Estas personas ya han tenido demasiada lástima de si mismas, y así es como producen su depresión. Lo que necesitan es ayuda, la clase que hay, cuando suavemente se les hace ver que se están entregando completamente a la lástima por ellos mismos." Por medio de las experiencias que he visto en muchos de los pacientes que yo he observado, dudo mucho que éste autor haya pasado o haya comprendido lo que es la depresión clínica.

Estudios recientes de mas de 11,000 individuos, encontraron que la depresión deshabilita físicamente mucho mas que la artritis, que la diabetes, que enfermedades de los pulmones, problemas crónicos de la espalda, hipertensión o enfermedades gastrointestinales. El único problema médico mas deshabilitante fue la enfermedad avanzada de oclusión coronaria del corazón. Y el Departamento de Salud y Servicios Humanos de E.U., reporta que los individuos que han sufrido ambas enfermedades, emocionales y cáncer, reportan que la enfermedad emocional fue la que les causó un dolor mas grande.

La depresión profunda no es solamente lástima por uno mismo. El nivel de ansiedad de aquéllos con ansiedad generalizada y ataques de pánico es significante aún durante el sueño. Si ustedes se pueden imaginar la ansiedad de estar raptado en un avión y ver que les disparan a varios de los demás pasajeros, entonces usted puede apenas empezar a entender el nivel de ansiedad que algunas personas sufren por varios días a la vez. Aún personas con depresión clínica moderada (distimia) sienten dolores en los días que están mejor.

Desde la perspectiva de un estudio, la respuesta emergente a lo que causa las enfermedades emocionales, incluye tres componentes: la naturaleza propia (biológica, química y genética), la formación (medio ambiente, circunstancias, enseñanzas), y desición personal (la cuál puede, pero no necesariamente incluye el pecado). No tan raramente como se cree, las causas son una combinación de éstas tres.

Aunque los estudios en esta materia se encuentran todavía en su infancia, algunas concluciones ya están claras. Cualquier paradigma que juzgue todas las enfermedades mentales como viniendo de la misma causa (ya sea "opciones pecaminosas" o desbalances químicos) es demasiado simplificado. Nosotros somos complicados y una amalgama dinámica de cuerpo y espíritu, formación y naturaleza. Cualquier intento por reducir nuestro holismo, deshonrra al Creador que nos hizo.

Permítanme proporcionarles algunos ejemplos de cómo estos factores actúan entre sí. Hace mas de una década yo pasé por una severa depresión causada por un evento externo; un paciente que me importaba mucho y a quien quería, se suicidó. Por mas de tres meses un sentido devastador de fatalidad, me tenia sintiendome desesperado y sin esperanza. Me forzé a socializar, a hacer ejercicio, a pensar en cosas positivas. Pasé tiempo adicional en la Palabra y en oración. Pero no podía deshacerme de la depresión, hasta que le pedí ayuda a un colega. Una circunstancia de la vida (formación) me había lanzado en un torbellino contra el cuál yo ya no podía luchar, estaba como un auto fuera de control. En lo máximo de mi depresión, estoy seguro de que la química de mi cerebro fue afectada. Sin embargo, Dios escogió salvarme por medio de hablar con mi colega, lo que tuvo el efecto de restaurarme emocionalmente y en forma teorética me dió el balance químico.

Mientras que mi depresión había sido causada por una circunstancia externa, Marty* fue el resultado de una causa física. Un atleta popular de los Diez Grandes; que era un Cristiano comprometido, se encontró con su primer encuentro con la depresión un año después de graduarse de la universidad. Aunque a veces experimentaba unas tremendas altas, otras veces necesitaba de un tremendo esfuerzo para que Marty se levantara en la mañana para ir al trabajo, para jugar con sus hijos pequeños, o para ir a la iglesia.

Él tenía miedo de hablar de su problema con los amigos porque él creía que eso era un síntoma de pecado. Él oraba, luchaba, le pedía a Dios que lo perdonara, y buscaba para saber qué era lo que Dios quería enseñarle. Las únicas respuestas que oía de los conferencistas y de los líderes de la iglesia eran la oración y la confesión. Él se preguntaba si eran demonios los que le estaban causando su aflicción. Cuando se le diagnosticó su problema como uno físico – desorden bipolar – Yo le prescribí Litium. Los resultados le produjeron una estabilidad emocional que perdura hasta el presente – 12 años, hasta ahora. Él es muy activo en su iglesia y se encuentra discipulando a un número de jóvenes. Pero a causa del estigma, solamente su esposa y yo sabemos de su condición o que él está tomando medicina para controlarla.

Un número de estudios nos señalan que el desorden bipolar es de origen genético. Muestran que mientras parientes cercanos y el segundo gemelo fraterno tienen un 15%

de probabilidades de adquirir la enfermedad, el segundo gemelo *idéntico* tiene una probabilidad del 75% de tenerla.
Aunque la enfermedad de Marty tenía una causa interna, tenía por resultado comportamientos externos. Lo mismo es cierto de la curación. La causa física de su enfermedad, ¿quería decir que él no era responsable de su comportamiento? No. Todos tenemos que responder ante Dios por lo que hemos hecho. Sin embargo, independientemente de lo que uno haga, sabemos que una persona con desorden bipolar puede ser ayudada con terapia química.
Pat* nos proporciona un ejemplo de la insuficiencia al hacer una distinción física/espiritual rígida y de la influencia recíproca entre la naturaleza, la formación, y la desición personal. Una muchacha vivaracha de 23 años, que trabajaba como secretaria, ella siempre había sido muy saludable, hasta que a su carro se le ponchó una llanta en una calle muy transitada de Los Angeles pero totalmente desconocida para ella. Cuando se dio cuenta de las paredes llenas de grafito y de las personas de otro grupo étnico y que parecía que solo estaban mirando cada uno de sus movimientos, ella se asustó. Posteriormente, siempre que se encontraba mas de unas cuantas millas de su casa, se llenaba de ataques de pánico. Ella tenía miedo; y así lo dijo, de que se "volvería loca" o que se moriría. Estos ataques muy pronto empezaron a controlar su vida, aún cuando se encontraba en "lugares que sabía que eran perfectamente seguros." También comenzó a retraerse socialmente.
La agorafobia, como se le llama a este tipo de miedo, ya había ocurrido en su familia con anterioridad. Su abuela materna y una tía habían tenido ataques de pánico, y su madre tenía miedo de subirse en elevadores. Mientras Pat estaba sentada en mi oficina esperando su primer cita, preguntó "¿Cuál es la causa de estos ataques –física o mental?"
"La respuesta es: ambas" le dije, explicándole que estos factores no pueden ser separados fácilmente. Hay estudios que muestran que el 7% de la población desarrollan ataques de pánico (con o sin agorafobia) durante lo largo de su vida; y el 25% entre aquellos cuyos parientes cercanos tienen ese problema. Lo que nos presenta la pregunta: ¿Agorafobia existe en familias a causa de los genes, o del medio ambiente?
En 1946, se observó que pacientes con ataques de pánico, frecuentemente tienen una intolerancia al ejercico pesado. Los científicos encontraron que durante el ejercicio el cuerpo normalmente produce sodio lactate, un producto químico; pero en los que sufren de ataques de pánico este es producido a niveles mas altos. En 1967, Ferris Pits, les inyectó sodio lactate intravenosamente a individuos predispuestos al pánico y encontró que la inyección generalmente provocaba ataques similares a los peores ataques de los pacientes. El hecho de que individuos que no están sujetos a desórdenes de pánico en primer lugar, y que no desarrollaron ningún ataque cuando se les inyectó el sodio lactate, señaló que había una diferencia química en los individuos que experimentaron los ataques de pánico. Otro estudio mas tarde, mostró que si a los pacientes que sufrían de ataques de pánico se les daba ciertos medicamentos, como un antideprimente o un tranquilizante con benzodiazepina, se les reducían o prevenía que los ataques de pánico

se desarrollaran, cuando mas tarde se les inyectaba con el sodio lactate. Estos son los medicamentos que ahora usamos para ayudar a los individuos como Pat.
Interesantemente, los doctores también descubrieron que diciéndoles a sus pacientes que se relajaran para poder remediar su ansiedad, usualmente no daba resultado. Al contrario, para seis de cada diez pacientes, el tratar de relajarse les traía un ataque de pánico.
Con esta evidencia médica, es obvio que no podemos atribuir dichos ataques de pánico al pensar equivocadamente o a la opción solamente; hay precedentes claros de factores químicos y biológicos. El último estudio muestra que en los trastornos de ansiedad, las puntas de los nervios se sobrepasan y estimulan al cerebro con unos químicos llamados catecolaminos. Los medicamentos que usamos para el tratamiento de la ansiedad y que ayudan a reducir este sobrepaso a un nivel mas normal.
Así que, ¿Qué provocó el trastorno de pánico en Pat? Su historia nos sugiere una gran vulnerabilidad biológica para desarrollar los ataques de pánico. El hecho de que su abuela y su madre, frecuentemente le comunicaban a Pat sus temores cuando ella era pequeña, señala a una influencia en el desarrollo, la formación, al igual que su temor aprendido al ver los vecindarios pintados con grafito y poblados por personas de una etnicidad diferente a la de ella. La experiencia amenazante de estar atorada en una calle desconocida, fue lo que propició y precipitó su primer ataque.
Aparte de la naturaleza y de la formación, una tercera parte de la equación –desición personal– debe ser también factorizada para poder comprender en su totalidad sus ataques. Sus últimos comportamientos para evitar (como el no manejar lejos de la casa) redujeron por un tiempo los ataques de pánico de Pat, pero también permitieron que su temor supurara y creciera. Aún después de que habíamos hablado acerca de cómo el evitar cosas puede hacer peor el pánico, y de que yo la había animado a que tomara pasos para contraatacarlos, le costaba mucho trabajo proseguir en su objetivo con las tareas. Ella también continuó alimentando sus temores con la noción de que se estaba volviendo loca. Estos sentimientos "catastróficos" frecuentemente llevan a un temor debilitador de tener los ataques de pánico. Ya que la agorafobia siguió aumentando e incapacitándola, le prescribí medicamentos que ayudan frecuentemente. Hasta la fecha los ha rehusado – otra opción.
Así que, ¿los problemas de Pat son causados por el pecado? Si su pastor le dijera simplemente que confiara en el Señor, que orara mas, y que meditara mas en las Santas Escrituras; (todo lo que generalmente es muy buen consejo), pero ¿realmente hemos comprendido o ayudado a Pat con sus problemas?

LO QUE NECESITAN LOS HERIDOS

Una edición de la revista *Moody* de hace varios años se refirió al debate sobre la consejería Cristiana. Un número de escritores se pusieron en contra de esta. Pero Joseph M. Stowell, presidente del Instituto Bíblico Moody, ofreció un punto de vista balanceado que es el que yo argumento. En parte él dijo:

Frecuentemente hay la necesidad de consejeros bien entrenados para que lleven a los quebrantados a la salud.

¿Quiere esto decir que las Santas Escrituras y el Espíritu Santo no son suficientes? No ....

Mientras que mucho de lo que se ha enseñado y practicado en la consejería secular no es basado en la Biblia, también es verdad que hay muchos discernimientos ayudadores que pueden ser espigados de este campo....

Vivimos en unos tiempos en los que la vida constantemente está aumentando en su complejidad y en lo que la fragilidad de las almas es demostrada por el creciente quebrantamiento y los conflictos complicados. No nos atrevemos a desperdiciar su pena en el campo de batalla por la consejería descuidada que viola los parámetros Bíblicos o que da soluciones simplistas, soluciones descalificadas que los arroja a una profunda desesperanza.

Lo que los heridos emocionalmente necesitan es que el cuerpo de Cristo sea un lugar de amor, aceptación, aliento, perdón y compasión. Ellos necesitan de un lugar en donde Cristo es elevado a lo alto y que la Palabra de Dios nunca es "acomodada" o comprometida, sino que también es un lugar en donde hay lugar para usar todos los métodos disponibles para la sanidad, que no sean en contra de Su Palabra. Esta clase de medio ambiente no solo fomentará el crecimiento emocional, sino que hará de este esfuerzo sanador un servicio agradable a Dios.

Dwight L. Carlson, M.D., es el autor de varios libros, incluyendo ¿Porqué los Cristianos Matan a Sus Heridos? *De donde este artículo fue adaptado. Él vive con su esposa en Torrance, California.*

Reimprimido, Dwight L. Carlson
Copyright 1998 Christianity Today