

«Este libro aborda preguntas comunes con delicadeza, muestra empatía ante las complejidades del sufrimiento y ofrece ánimo práctico para avanzar con Jesús en el desafiante camino posterior a un diagnóstico».

—**Christine Chappell**, autora de *Misericordia en la oscuridad y Help! I've Been Diagnosed with a Mental Disorder*; consejera bíblica certificada por el Instituto de Consejería y Discipulado Bíblico

«Las categorías diagnósticas pueden parecer competitivas con el entendimiento bíblico o usarse para justificar un comportamiento inexcusable. Ed Welch explica con claridad el significado detrás de los diagnósticos psiquiátricos comunes y ofrece de manera brillante una perspectiva redentora y restauradora para abordar estos males».

—**Dan B. Allender**, profesor de psicología de la consejería, *The Seattle School of Theology and Psychology*

«Ed Welch ha abordado esta área delicada y desafiante de la vida cristiana con su sabiduría y amabilidad características. Este libro ofrece a Jesús y su evangelio a su pueblo de nuevas maneras que necesitamos desesperadamente».

—**Andrew Nicholls**, director de cuidado pastoral, *Oak Hill College*, Londres, Reino Unido; coautor de *Real Change*

«Este libro es una contribución importante al campo de la sabia consejería bíblica. Welch enfatiza la importancia de un enfoque integral para temas como la ansiedad y los trastornos de pánico, el trauma, la depresión y el narcisismo, donde Dios "habla a cada centímetro cuadrado de la vida". Con demasiada frecuencia, abordamos estos problemas de manera fragmentada y rele-

gamos a Dios a un segundo plano, pero Welch nos desafía a escuchar a Dios, involucrarnos con Su Palabra, buscar apoyo en la comunidad de fe y escuchar y aprender continuamente de la experiencia de otros, particularmente en términos de los beneficios y limitaciones de los tratamientos médicos y físicos. Todos los problemas tienen un componente espiritual profundo, y todo cuidado debe responder tanto al problema inmediato como a las consecuencias eternas. Altamente recomendado para pastores, consejeros y personas que ministran o lidian con temas tan difíciles y complejos».

—**Ian F. Jones**, profesor de consejería, decano asociado, división de consejería, cátedra de *Baptist Community Ministries* de consejería pastoral, *New Orleans Baptist Theological Seminary*

«El diagnóstico psiquiátrico define mucho sufrimiento hoy en día, pero puede sentirse fuera de los límites para las iglesias. En este libro, problemas complejos se destilan magistralmente en categorías bíblicas. Ed también imparte una confianza humilde: humildad para escuchar la sabiduría que clama en el mundo psicológico y confianza para darle a la sabiduría de Dios la última palabra. Este libro hace avanzar mi consejería e invita a una iglesia vacilante a cuidar con sabiduría».

—**Dr. Andrew Collins**, psiquiatra consultor, *NHS*, Reino Unido; consejero bíblico y tutor, *Biblical Counselling UK*

«Por lo general, recurro primero a Ed Welch cuando quiero comprender mejor la dimensión espiritual del alma encarnada. Aquí Ed nos da un relato robusto y útil de nuestra naturaleza espiritual en situaciones donde la mayoría solo habla de nuestros cerebros fuera de control. Él nos muestra cómo el evangelio

habla sabiduría a cada centímetro de la creación de Dios, cómo los trastornos psiquiátricos son problemas plenamente espirituales además de físicos, y cómo el evangelio provee la esperanza que necesitamos».

—**Dr. John Applegate**, director ejecutivo
de JA&A y la *Philadelphia Renewal Network*

«Escrito con elocuencia, Ed Welch nos muestra por qué el evangelio importa para toda la vida, incluidos los diagnósticos psiquiátricos. Ya sea que se relacione con el trauma o la depresión, él provee sabiduría bíblica que fortalece nuestra confianza en Jesús con una guía práctica a lo largo del camino. Este libro está lleno de esperanza porque el evangelio es central».

—**Lilly Park**, profesora asociada, *Southwestern Baptist Theological Seminary*

«Aunque los diagnósticos psiquiátricos son una herramienta importante para identificar luchas humanas significativas, Ed Welch muestra de manera eficaz cómo la Biblia nos ayuda a ver más allá de estas luchas y nos orienta hacia una esperanza más profunda y verdadera. Los tratamientos médicos efectivos son necesarios, pero nuestra paz y esperanza solo pueden hallarse en Jesucristo y el evangelio. Nada en la tierra nos rescata completamente de la muerte ni trae paz verdadera».

—**Eduardo Saladín**, pastor, Iglesia Bíblica Sola Gratia, República Dominicana; consejero bíblico certificado, *ACBC*; miembro de la junta, *CCEF*

«Este es un libro lleno de sabiduría bíblica, escrito con el corazón de un consejero bíblico para aquellos que buscan respuestas bíblicas. Si tú o alguien que conoces tiene un síntoma o diag-

nóstico psiquiátrico, este libro te ayudará a encontrar sabiduría, descanso y esperanza en Jesús a través de la Escritura».

—**Dr. Chris Schofield**, psiquiatra consultor, *NHS*, Reino Unido; involucrado en consejería bíblica en la iglesia local

«Este es un recurso accesible y muy necesario, escrito tanto para quienes brindan cuidado espiritual como para quienes lidian con diagnósticos psiquiátricos ellos mismos. Ed Welch nos ayuda a apreciar las luchas reales descritas por varios trastornos comunes mientras también muestra caminos para el crecimiento espiritual en medio de esas luchas».

—**Ben Lyon**, pastor ejecutivo, *Trinity Presbyterian Church*, Norfolk, VA

«Como psiquiatra, mi *safar* (viaje) comenzó con esta pregunta: ¿existe una división entre la psiquiatría y la espiritualidad? ¿Son amigos o enemigos? El Dr. Welch ha roto los muros de la división ilusoria en este libro. ¿Quiénes somos? Somos almas encarnadas delante de Dios. Gracias, Ed, por escribir esta guía para todos los que se embarcan en ese viaje».

—**Dr. Raja Paulraj**, psiquiatra y consejero, *Landour Community Hospital*, India

**TENGO UN
DIAGNÓSTICO
PSIQUIÁTRICO**

TENGO UN DIAGNÓSTICO PSIQUIÁTRICO

**¿QUÉ ENSEÑA
LA BIBLIA?**

EDWARD T. WELCH

EDITORIAL
EBI

Tengo un diagnóstico psiquiátrico: ¿Qué enseña la Biblia?, publicado originalmente en inglés bajo el título ***I Have a Psychiatric Diagnosis: What Does the Bible Say?***

Copyright © 2022 by 2022 by Edward T. Welch
Published by New Growth Press, USA. All rights reserved.

Spanish translation edition Copyright © 2025 Editorial Bautista Independiente (EBI), United States. All rights reserved. This Spanish edition published in arrangement with New Growth Press through Riggins Rights Management.

A menos que se indique lo contrario, todas las citas bíblicas han sido tomadas de la Nueva Biblia de las Américas (NBLA), copyright © 2005 por The Lockman Foundation. Usada con permiso. www.NuevaBiblia.com

Todos los derechos reservados. Sin permiso escrito por parte de los editores, ninguna parte de este libro puede ser reproducida ni procesada en forma alguna o por medio alguno, ya sea de manera electrónica o mecánica, ni por medio de ningún sistema de almacenamiento y recuperación de información masiva, excepto para citas breves en reseñas. Todas las solicitudes deben ser enviadas a Editorial Bautista Independiente.

Edición traducida al español © 2025 por Editorial Bautista Independiente, Estados Unidos. Todos los derechos reservados.

© 2026
EB-594
ISBN 978-1-964427-57-7

Editorial Bautista Independiente
3417 Kenilworth Blvd, Sebring, FL 33870
www.ebi-bmm.org
(863) 382-6350

Impreso en Colombia

ÍNDICE

Introducción	11
Capítulo 1: Uniendo la división	13
Capítulo 2: Trastornos de ansiedad y pánico	31
Capítulo 3: Trauma	47
Capítulo 4: Depresión.	67
Capítulo 5: Narcisismo	85
Notas	103
Lecturas adicionales	105

INTRODUCCIÓN

Recuerdo la primera vez que presencié la división entre las palabras de Dios y el mundo psicológico. Mi esposa y yo estábamos visitando a una familia de nuestra iglesia, y su hijo de ocho años abrió la puerta. Estaba solo. Parecía seguro de sí mismo con los adultos; no era tímido. Evidentemente, educado en modales.

—Hola —dijo—, soy Johnny. Tengo TDAH.

No tenía idea de cómo responder. Consideré brevemente: «Hola, Johnny con TDAH». Luego: «Soy Ed. Tengo _____», pero no pude localizar un autodiagnóstico adecuado en el momento. Así que me conformé con: «Hola, Johnny, ¿están tus padres en casa?».

A medida que llegué a conocerlo a él y a la familia, su presentación cobró sentido. Podía entender por qué el TDAH tenía un perfil tan alto en el hogar. Pero nunca cruzaron la división entre el diagnóstico y «¿Qué dice Dios?». Como familia, nunca parecieron considerar que el evangelio de Jesucristo pudiera hablar aún más profundamente que su diagnóstico de TDAH. Desde entonces he notado que, para muchos seguidores de Jesús reflexivos, cuando toman medicación psiquiátrica, Jesús es parte del domingo, pero está en gran parte ausente de las luchas que pueden sentirse tan dominantes en la vida.

Lo que he tratado de hacer en este pequeño libro es tomar la Escritura tal como está escrita. Dios habla a todas las áreas

de la vida. Él ciertamente está familiarizado con los muchos tipos de luchas que podemos enfrentar. Cualquiera que sea el problema, Él todavía nos asegura que Su vida puede irrumpir y hacer nuestra vida más abundante. Cuanto más tenemos de Él, más somos fortalecidos en todos nuestros problemas. Cuanto más respondemos por fe —con la ayuda de muchas personas—, más crece la esperanza y más toma Jesús el centro. Llegamos a ver cómo todo está maravillosamente plegado en Él, mientras con gentileza y afecto, Él dice: «Mío».

CAPÍTULO 1

UNIENDO LA DIVISIÓN

Ahora mismo estás aquí: trastorno de pánico, depresión, anorexia, trastorno obsesivo-compulsivo de la personalidad, trastorno por déficit de atención/hiperactividad, trauma, abuso de sustancias, trastorno bipolar. Estás llevando una carga pesada: tú o alguien a quien amas tiene un diagnóstico psiquiátrico.

Quieres encontrar tu camino hacia aquí:

- ¿Qué dice Dios?
- ¿Cómo habla la Biblia de maneras que pueden ayudarte a encontrar sabiduría, descanso y esperanza en Jesús, incluso con un diagnóstico psiquiátrico?

Ese camino no siempre es fácil. Es como si hubiera muros entre los problemas psicológicos y las palabras de Dios. Los terapeutas y psiquiatras no hablan de Dios; la Escritura no tiene una lista de diagnósticos psicológicos. Dos mundos diferentes. Uno científico, el otro espiritual. Tal vez cada uno tiene sus propias áreas de experiencia y no necesitan ser unidos. ¿Tal vez?

Aun así, tenemos que hacer *algo*. Los problemas descritos por los diagnósticos psiquiátricos son dominantes en la vida.

Pueden ser nuestros problemas más apremiantes. Simplemente no tiene sentido que Dios guarde un relativo silencio sobre algo tan importante.

Y sabemos que Él no guarda silencio. Dios, podemos estar seguros, nos oye y tiene compasión de nosotros en este dolor. Escucha Sus palabras para nosotros: «Como a uno a quien consuela su madre, así los consolaré Yo» (Is. 66:13a). Él es el «Dios de toda consolación, el cual nos consuela en todas nuestras tribulaciones, para que también nosotros podamos consolar a los que están en cualquier aflicción» (2 Co. 1:3-4). Él es el Señor cuyo consuelo trae paz en todo tipo de problemas. (La evidencia de las palabras de la Escritura para las personas que sufren son los cientos de buenos libros sobre el sufrimiento. Una muestra de estos aparece al final del libro).

Jesús dice: «Estas cosas les he hablado para que en Mí tengan paz. En el mundo tienen tribulación; pero confíen, Yo he vencido al mundo» (Jn. 16:33). Sabemos que cuando Jesús dice «vencido» no se refiere a la sanidad física completa y la erradicación de todos los problemas en esta vida. Pero sí quiere decir que la vida que Él nos ha dado llegará a la oscuridad que tan a menudo sentimos: «Yo he venido para que tengan vida» (Jn. 10:10), y la esperanza hará retroceder a la desesperación.

¿Tienes dudas sobre esto? Jesús responde a esas dudas. Él promete —incluso jura— que nos da Su presencia y poder debido a lo que ha hecho en Su muerte y resurrección (Mt. 28:20). ¿Todavía tienes dudas? Él señala gentilmente a las aves bien alimentadas y a los coloridos lirios. Dios cuida de ellos, dice Él. «¿No son ustedes de mucho más valor que ellas?» (Mt. 6:26). Si Dios conoce los detalles de las aves y flores comunes, que pueden durar solo un día, ciertamente conoce y se preocupa por lo que te preocupa a ti. Si el consuelo parece tardar en

llegar, Él te invita a preguntar: «¿Cuándo me consolarás?» (Sal. 119:82). Él ciertamente te oirá y traerá consuelo y mucho más.

Lo que necesitas es que estas verdades irrumpan en tus luchas psicológicas. Tu bienestar y crecimiento espiritual están en juego.

Observa lo que ocurre con una palabra como *trauma*. Pienzas en el abuso crónico o en un evento espantoso que grabó una marca indeleble de muerte en la mente y el cuerpo de alguien. Esos eventos pasados se entrometen en la vida presente, como si estuvieran sucediendo ahora. A veces se entrometen como recuerdos vívidos. Un simple olor, un ruido, una palabra, una escena en una película, y tu cuerpo se apaga abruptamente y espera adormecerte ante la amenaza. Cuando quieres ayuda, tus pensamientos podrían dirigirse a técnicas de relajación, atención plena (*mindfulness*) y atención cuidadosa a tu respiración, aunque te conformarías con mantenerte con vida a través de la tormenta.

No piensas en lo que Dios dice sobre el trauma. Dado que la palabra *trauma* no aparece en la Escritura, parece como si Él tuviera poco que decir al respecto. Sus palabras son *espirituales*, y lo espiritual reside en un mundo diferente al de los *problemas psicológicos*. Lo espiritual, pensamos, se trata del cielo. Es para después, no para ahora.

PSICOLÓGICO Y ESPIRITUAL

Solo una breve nota sobre los términos *psicológico* y *espiritual*. *Problemas psicológicos* y *psiquiátricos* a menudo se usan indistintamente. Se refieren a pensamientos y sentimientos disruptivos que interfieren con nuestras relaciones, crecimiento y trabajo. Típicamente asumen que tanto nuestros cuerpos como los actos destructivos de otras personas son las causas primarias. Muchas de estas experiencias difíciles han sido cata-

logadas en el *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-5)* de la Asociación Americana de Psiquiatría.¹ Incluyen trastornos depresivos, bipolares, ansiedad, esquizofrenia, trauma y muchos otros. *Psiquiátrico* sugiere que la medicación podría usarse como tratamiento. *Psicológico* promueve lo no médico: estrategias para manejar emociones, revisar patrones de pensamiento peligrosos y dirigir el curso de las relaciones.

Estos términos se han contrastado con *problemas espirituales*. Si tenemos un problema espiritual, generalmente pensamos que se supone que debemos leer nuestra Biblia y orar. O, tal vez somos duros de corazón y rebeldes, y nuestro futuro celestial podría estar en peligro. Con esa perspectiva, los problemas psicológicos y espirituales habitan en dos mundos diferentes porque los problemas psicológicos no pueden ni reducirse a un corazón rebelde ni curarse con meras disciplinas espirituales. La Escritura, sin embargo, sugiere que lo espiritual es mucho más que esto.

La Escritura habla tanto de las causas físicas como de las relationalmente traumáticas que son de principal interés en los problemas psicológicos y psiquiátricos. Dios nos ha creado como seres físicos, y la Escritura ciertamente da cuenta de las discapacidades del cuerpo y del cerebro que inevitablemente nos afectan a todos. Dios habla sobre nuestros cuerpos. Busca la palabra *débil* como una forma común en que la Escritura se refiere a las luchas físicas. Por ejemplo: «el espíritu está dispuesto, pero la carne [es decir, el cuerpo] es *débil*» (Mr. 14:38, énfasis añadido). En otras palabras, aunque podríamos tener la intención de quedarnos despiertos hasta tarde y orar, nuestros cuerpos no siempre cooperan con nuestras buenas intenciones. Esto significa que, en nuestro cuidado mutuo, reconocemos que los pensamientos, sentimientos y

acciones pueden verse afectados por nuestros cuerpos, lo que podría significar falta de sueño, accidentes cerebrovasculares, los efectos secundarios de los medicamentos e incluso todo tipo de posibles problemas químicos o anatómicos en el cerebro que actualmente evitan la detección.

La Escritura también habla de nuestras relaciones: «”Ay de los pastores que destruyen y dispersan las ovejas de Mis prados!”, declara el SEÑOR» (Jer. 23:1). La violencia, en palabra y obra, destruye. Dios nos ve cuando otros han pecado contra nosotros, y Dios nos habla cuando hemos sido victimizados por actos violentos. La ocasión para muchos de los salmos es la opresión y la violencia, en la que los salmistas, hablando por todos nosotros, están al límite de sus fuerzas, y se vuelven a Dios en busca de fortaleza, ayuda y justicia.

Los problemas espirituales son profundos. Son asuntos de nuestro espíritu para los cuales necesitamos al Espíritu. Podríamos beneficiarnos de la medicación y otros tratamientos, pero necesitamos a Dios y a Su Espíritu por encima de todo lo demás. Consideremos esto más cuidadosamente.

Un problema espiritual tiene que ver con tu espíritu. Tu espíritu eres el verdadero tú: todas las cosas buenas, malas, confusas, dolorosas, inciertas, dignas de celebrar, tus amores, tus dudas, tu vergüenza y cualquier cosa que esperes mantener en secreto. Notarás que otras palabras sustituyen a *espíritu*, tales como *corazón, mente y alma* (*corazón* es la más común). Todas identifican creencias sostenidas muy profundamente, las emociones que expresan verdaderos deseos y los efectos de las relaciones rotas que parecen descender sobre cada momento de la vida. También identifican el centro de nuestro ser, en el cual la vida se vive delante de Dios y lo necesitamos. Los problemas espirituales se extienden más ampliamente de lo que imaginamos al principio.

En tu espíritu:

- Puedes ser aplastado por las palabras de otro: «La lengua apacible es árbol de vida, pero la perversidad en ella quebranta el espíritu» (Pr. 15:4).
- Necesitas ser revivido: «Para vivificar el espíritu de los humildes y para vivificar el corazón de los contritos» (Is. 57:15).
- Enfrentas emociones y deseos que pueden controlarte, así que quieres aprender a gobernarlos más que ser gobernado por ellos: «Mejor es el lento para la ira que el poderoso, y el que domina su espíritu que el que toma una ciudad» (Pr. 16:32).
- Puedes ser engañado por tus emociones. A veces necesitas escucharlas; otras veces te mienten sobre quién eres, diciendo falsamente que eres un caso perdido, que nunca cambiarás, que siempre te sentirás así y que a nadie le importa: «Tampoco es bueno para una persona carecer de conocimiento» (Pr. 19:2).
- Puedes estar mucho menos seguro de lo que aparentas, y desear que hubiera alguien en quien pudieras confiar y que realmente pudiera ayudar y proteger: «No temas, rebaño pequeño, porque el Padre de ustedes ha decidido darles el reino» (Lc. 12:32).
- Puedes odiar a las personas que te han hecho daño y amarlas al mismo tiempo: «Porque no es un enemigo el que me reprocha... Sino tú, que eres mi igual... Nosotros que juntos teníamos dulce comunión» (Sal. 55:12-14).
- Te preguntas si Dios oye o ve o le importa. Te preguntas si está enojado contigo. Te preocupa que no le agrades: «¿Por qué, oh SEÑOR, te mantienes alejado...?» (Sal. 10:1).

- No necesitas saber todo sobre el mañana, pero sí necesitas ayuda sobre cómo vivir hoy: «SEÑOR, muéstrame Tus caminos...» (Sal. 25:4).
- Aprendes cómo puedes ser fuerte y estar vivo incluso cuando tu cuerpo y cerebro están imponiendo verdaderas dificultades: «Sé vivir en pobreza... Todo lo puedo en Cristo que me fortalece» (Fil. 4:12-13).

En tu espíritu, también recibes poder por el Espíritu, quien es el único con acceso a tus pensamientos y luchas más profundos, y quien es el único que puede ayudar verdaderamente. Los problemas espirituales significan que necesitas a Dios: Padre, Hijo y Espíritu. La vida es demasiado para manejarla por tu cuenta. No puedes permitirte estar separado de Él. Podrías decir que los problemas espirituales son razones para orar —y oras por todo—, «antes bien, en todo, mediante oración y súplica con acción de gracias, sean dadas a conocer sus peticiones delante de Dios» (Fil. 4:6).

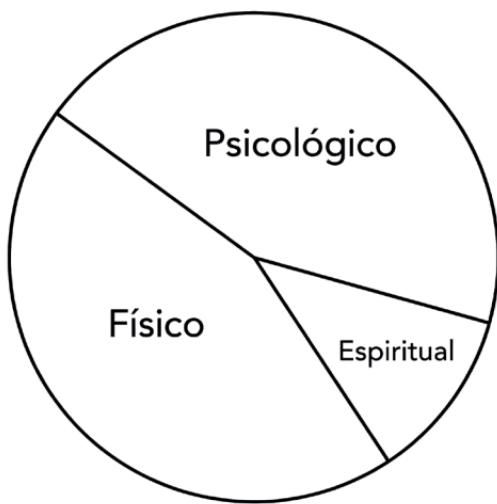
El cáncer, por ejemplo, está incluido en «todo». En medio de los tratamientos médicos, oramos por sanidad y fuerza física. *Espiritual* incluye esto y va más profundo todavía. Estamos agradecidos por los tratamientos médicos efectivos, pero también sabemos que no podemos poner nuestra esperanza en ellos porque nada en la tierra nos rescata completamente de la muerte ni trae paz. El cáncer plantea problemas de vida y muerte, propósito, resistencia, la bondad de Dios y la vida después de la muerte, y las palabras de Dios van incluso a estos lugares.

Lo espiritual profundiza nuestro entendimiento de los problemas psicológicos. Las dos categorías no son realmente opuestas. Las categorías psicológicas nos ayudan a ver luchas humanas importantes. Las categorías espirituales incluyen esas

luchas y nos ayudan a ver más. Lo espiritual indica que Dios habla a cada detalle de nuestras vidas, y lo necesitamos en cada detalle. Las terapias psicológicas ven el temor y la ansiedad como una ocasión para pensar de manera diferente —«No tengo ninguna buena razón para pensar que el puente se caerá cuando esté sobre él»— ni para entorpecer las intensas experiencias físicas a través de la medicación u otras técnicas que traen nuestra atención al presente en lugar de al futuro. No pueden ver que el temor y la ansiedad necesitan a la persona correcta, que esté presente, sea fuerte y digna de confianza. Pasan por alto que podemos poner nuestra confianza en cosas y personas (incluyéndonos a nosotros mismos) que no pueden soportar tal confianza. Pasan por alto que fuimos creados para estar cerca de Dios, y, cuando el Espíritu de Dios nos acerca, todo cambia.

ERES UN ALMA ENCARNADA, NO UN GRÁFICO CIRCULAR

Una forma común de ilustrar la diferencia entre lo psicológico y lo espiritual es que son dos piezas diferentes de un todo, siendo la tercera pieza lo físico, el reino del cuerpo y el cerebro. Lo psicológico ha reclamado cómo sentimos, cómo pensamos, cómo vivimos con otros y las interrupciones en cualquiera de estos (fig. 1). Lo espiritual se queda con la obediencia y la esperanza del cielo, ambas de las cuales pueden parecer no relacionadas con los problemas psicológicos.

Figura 1. Una visión común de la persona

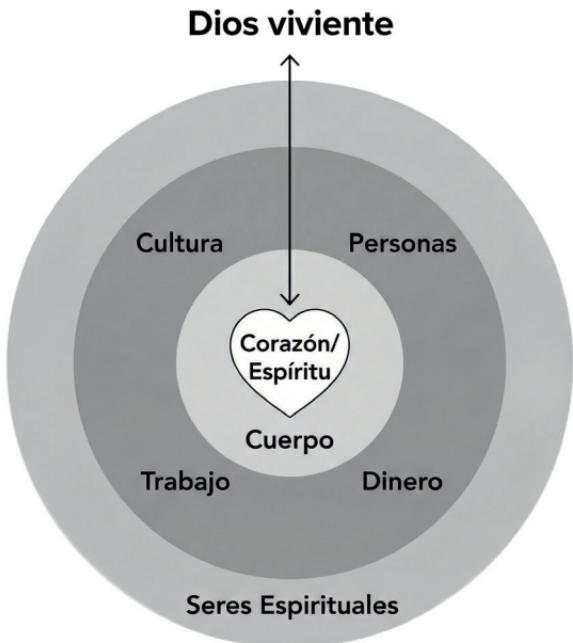
Ahora reimagina tu radiografía teológica. Eres, de hecho, un ser físico, como se representa por el círculo en la figura 2. Tu cuerpo y cerebro son tú, y dan forma e influyen tanto en tus sentimientos como en tus pensamientos. Pero tu corazón (espíritu o alma) va más profundo. Aquí están tus verdaderos deseos, donde diriges el curso de tu vida. Aquí es donde Dios da vida incluso cuando tu cuerpo y cerebro están debilitados o rotos. Aquí es donde la paz, el consuelo y la esperanza pueden residir incluso durante las tormentas complicadas de la vida, o incluso tormentas del cerebro y el cuerpo. Aquí es donde tu Dios habla a todo.

Figura 2. El alma encarnada

Cuerpo y Cerebro



Si fuéramos a añadir más a esta imagen teológica, nosotros —cuerpo/espíritu— estamos rodeados por un mundo que nos da forma. Incluye a las personas y su impacto, para bien y para mal, nuestro trabajo, nuestro dinero, la cultura en la que fuimos criados y un número interminable de otras influencias. Aún más, incluye seres espirituales, algunos que protegen y otros que han declarado la guerra (fig. 3).

Figura 3. La persona y ejemplos de las influencias de la vida

El teólogo holandés Abraham Kuyper describió nuestra vida de esta manera: «¡No hay ni un centímetro cuadrado en todo el dominio de nuestra existencia humana sobre el cual Cristo, que es soberano sobre todo, no clame: “Mío”!». Esto significa que queremos traer nuestros problemas psicológicos o psiquiátricos, que han estado viviendo separados de las palabras de Dios, de vuelta a nuestro hogar en Jesucristo, y escuchar cómo Él se preocupa por los detalles de nuestras vidas. En este lugar él habla esperanza al alma deprimida y descanso al corazón ansioso. Él es la roca para aquellos que sienten que el presente es abrumador y confuso. Desde la posición

ventajosa del reino de Dios, desde donde él dice «Mío», todo es más claro y teñido de esperanza.

Continuaremos reuniendo información confiable y ayuda del mundo que nos rodea. Tal ayuda puede tener beneficios reales. Las luchas físicas podrían beneficiarse de tratamientos médicos y físicos, y las consecuencias de las relaciones rotas pueden verse más claramente a través de las descripciones que se encuentran en muchos buenos libros. Pero, cuando Dios dice «Mío», ganamos todo a medida que reimaginamos nuestros problemas psicológicos. Las observaciones cuidadosas, como las de las ciencias de la salud mental, nos ayudan a ver cosas importantes; la Escritura revela lo que es *más* importante. Abre nuestros ojos a lo que es invisible y eterno.

UN PLAN

Aquí está nuestro enfoque básico.

- Escucha a Dios y recibe ayuda de Su pueblo.
- Escucha y aprende de aquellos que tienen experiencia.

Su orden no es importante, aunque siempre deberíamos darle a Dios la última palabra.

Tu trabajo podría comenzar cuando aprendes algo sobre un diagnóstico psiquiátrico de aquellos con experiencia. Estas fuentes pueden incluir amigos, terapeutas, doctores y materiales confiables. Te reconoces a ti mismo o a alguien que amas en las descripciones —«TOC», «trastorno bipolar», «límite», y así sucesivamente— y esas palabras son importantes. Te ayudan a identificar algo para lo cual anteriormente no tenías palabras. Podrían incluso traer una medida de alivio. Te sientes conocido. «Ese soy yo». Finalmente, te sientes compren-

dido. Es difícil hacer algo hasta que pones esas experiencias difíciles de expresar en palabras.

¿Qué sigue? Escucha a Dios. ¿Qué dice Él? ¿Qué dice la *Escritura*? Estas preguntas te recordarán traer lo que has aprendido de vuelta a la casa de Dios, donde lo escuchas a Él y a Su pueblo. Aquí, las palabras que has escuchado en el mundo que te rodea serán reformadas y verás más. La Escritura, resulta, funciona como lentes correctivos que abren tus ojos.

Estos dos enfoques anclan el ritmo en lo que está por delante: escucha a la Escritura y al pueblo de Dios, escucha a aquellos que tienen experiencia, escucha lo que Dios dice. De un lado a otro. Escucha, aprende, pide ayuda. El ciclo continúa hasta que entiendes mejor tus luchas (o las luchas de otro) y tienes formas de ayudar. Lo que es importante es que la Escritura tiene las palabras finales de esperanza.

LAS PALABRAS DE DIOS PARA TI

Habrá momentos en que traigas lo que has escuchado de vuelta a la Escritura, y no escuches nada. En esos momentos, aquí hay palabras con las que puedes contar.

- Jesús dice: «Háblame».
- Jesús dice: «Cree en el evangelio».

Estas serán tu entrada a la casa de Dios.

«Háblame»

En caso de duda, comienza aquí. La vida con Dios es una conversación íntima y vivificante. Eso es lo que haces en la mejor de las relaciones humanas. Cuando algo es difícil, confuso o doloroso —cuando experimentas problemas—, hablas con un buen amigo, y Jesús llama amigos a Su pueblo (Jn. 15:13-15).

Eso es *mucho* más difícil de lo que parece. Podemos hablar con un buen amigo sobre nuestros problemas. Eso es natural e incluso instintivo para nuestra naturaleza humana. Pero requiere práctica hablar con el Señor. Podríamos pedir ayuda cuando estamos desesperados, pero luchamos para contarle los asuntos que están en nuestros corazones. No sabemos cómo simplemente hablar con Él.

Prueba esto: «Jesús, esto es simplemente muy difícil. Ni siquiera sé por dónde empezar». Solo habla. No hay reglas particulares. Es suficiente saber que Jesús escucha y responde cuando hablas. Él te oye y actúa. Podrías no verlo en acción inmediatamente, pero lo harás.

«Derramen su corazón», dice Él (Sal. 62:8). En respuesta, Su pueblo ha tenido mucho que decir.

Porque mi alma está llena de males,
Y mi vida se ha acercado al Seol.
Soy contado entre los que descienden a la fosa;
He llegado a ser como hombre sin fuerza,
Abandonado entre los muertos (Sal. 88:3-5a).

Desde lo más profundo, oh SEÑOR, he clamado a Ti
(Sal. 130:1).

Una idea: Cuando hables sobre tus luchas presentes, en lugar de usar un término técnico para lo que sea que te preocupe, tal como *depresión* o *bipolar*, usa tus propias palabras y sé tan descriptivo como puedas. ¿Cómo es para ti? ¿Qué imagen lo captura? ¿Se siente como oscuridad? ¿Ser tomado como rehén? ¿Tu cuerpo es un extraño? Piensa en qué palabras quieras decir, y luego háblalas a Dios y a otras personas.

Tu trabajo ha comenzado en serio. Un paso pequeño pero importante. Has tomado un dolor o preocupación privada y lo has hecho público. Has expresado abiertamente tu necesidad. Una vez que has hecho esto con el Señor, notarás que puedes hablar más libremente con otras personas. Hablarás palabras similares a un amigo. Podrías pedirle a alguien que ore por ti. Cuando hablas desde tu corazón al Señor, conversaciones con otras personas seguramente seguirán, y Dios usará muchas de esas conversaciones. Las palabras y preguntas de otras personas te ayudarán, y tú, a través de tu apertura y disposición para hablar con Jesús, les ayudarás a ellos.

El Señor te invita a hablar con Él y con Su pueblo, lo cual abrirá la puerta a muchas más palabras que Él hablará. Estas palabras se agruparán alrededor de: «Cree en el evangelio».

«Cree en el evangelio»

El apóstol Pablo resume el evangelio de esta manera:

Ahora les hago saber, hermanos, el evangelio que les prediqué... Porque yo les entregué en primer lugar lo mismo que recibí: que Cristo murió por nuestros pecados, conforme a las Escrituras; que fue sepultado y que resucitó al tercer día, conforme a las Escrituras (1 Co. 15:1a, 3-4).

El evangelio es una persona. Jesús es el mensaje de que Dios ha perdonado nuestros pecados porque Jesús se identificó con nosotros y murió la muerte que merecíamos para que pudiéramos ser traídos cerca de Dios para siempre. Este evangelio se trata del verdadero nosotros —nuestro espíritu— y sobre nuestro sufrimiento. De este principio provienen todos los beneficios que tenemos al estar conectados con Jesús, tales como Su consuelo y poder. A través de este evangelio somos cambiados por el Espíritu Santo, quien ha sido dado a todos los que creen. Su poder puede encontrarse en

aquellos que han aprendido el contentamiento, la gratitud e incluso el gozo, aunque sus circunstancias no mejoraron. Su poder puede encontrarse en aquellos que hablan con Él incluso cuando Él parece estar lejos, que aman a otros incluso cuando se sienten vacíos y sin vida. Cualquiera que sea la forma que tome ese poder, podríamos decir que el resultado de ser llenos con el poder de Dios es que Su pueblo está más vivo. Estamos invitados a presionar este evangelio en cada detalle de nuestras vidas y observar Su poder entrar en nuestra debilidad y dolor.

Todo esto sigue una tradición antigua. El apóstol Pablo ilustró ese patrón incluso a las primeras iglesias del Nuevo Testamento: «cuando fui a ustedes... no fui con superioridad de palabra o de sabiduría. Porque nada me propuse saber entre ustedes excepto a Jesucristo, y Este crucificado» (1 Co. 2:1-2). Esto no significa que sus sermones fueran cortos, ni que respondiera a cada pregunta: «Cristo crucificado». Pablo quiere decir que Cristo crucificado, resucitado y reinante es el corazón de la sabiduría de Dios, así que se comprometió a conectar cada detalle desafiante de la vida a este centro. Esas conexiones no siempre son obvias para nosotros, pero una persona sabia las busca porque Jesucristo es «poder de Dios y sabiduría de Dios» (1 Co. 1:24b). Usaremos esa estrategia.

Para este trabajo, debemos obtener ayuda de otros que conocen a las personas y conocen a Dios. Esa es una parte esencial del plan de Dios. Aprendemos en dependencia de Dios y con la ayuda de otras personas. Ningún ser humano es autosuficiente. En cambio, fuimos destinados a necesitarnos unos a otros. Henri Nouwen escribió sobre sus propias luchas: «Me di cuenta de que la sanidad comienza con sacar nuestro dolor de su aislamiento diabólico y ver que cualquier cosa que

sufrimos, la sufrimos en comunión con toda la humanidad».² En otras palabras, hablamos sobre nuestras luchas con otros. Somos parte de un cuerpo multifacético, con cada persona trayendo dones que sirven de manera única, y necesitamos esos dones.

Luego amplías tu búsqueda de nuevo. Hablas con el mundo que te rodea. Escuchas a aquellos que tienen experiencia en tu problema particular. Haces preguntas. Aprendes de aquellos que *han tenido* problemas como los tuyos o han visto problemas como los tuyos. Escuchas, hablas, preguntas. Todo esto puede contribuir a tu crecimiento a medida que te propones traer siempre lo que aprendes de vuelta a la casa de Dios donde escuchas Sus palabras.

Más adelante hay cuatro términos bastante comunes que vienen de la psiquiatría y la psicoterapia: ansiedad y trastorno de pánico, trauma, depresión y narcisismo. Cada uno traerá sus propios desafíos particulares a medida que hablas con el Señor y aprendes lo que Él te dice en la Escritura. El plan es que, una vez que desarrolles el hábito de regresar a la casa de Dios y Sus palabras, serás capaz de volverte a Él en busca de ayuda significativa con todo tipo de luchas psicológicas, es decir, espirituales.

PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN

1. ¿Tiene sentido la radiografía teológica del alma encarnada? Es una forma de reunir algunas enseñanzas bíblicas en un diagrama. La aplicación más importante del diagrama del alma encarnada es que Dios está en el centro de todo. El resto del libro ilustrará cómo ver que Dios, de hecho, es el centro de nuestras vidas y el centro mismo de nuestro mundo.

2. El apóstol Pedro escribió: «Pues Su divino poder nos ha concedido todo cuanto concierne a la vida y a la piedad» (2 P. 1:3a). Las palabras de Dios dicen más de lo que jamás comprenderemos. ¿Cómo estás aprendiendo eso en otras áreas de tu vida, como en tus relaciones y tus propios problemas diarios?