

ALEX CHIANG

Cómo
enfrentar
las
emociones.
destruictivas

SOLEDAD • DEPRESIÓN • SUICIDIO



Ediciones PUMA

ALEX CHIANG

Cómo
enfrentar
las
emociones.
destruictivas

SOLEDAD • DEPRESIÓN • SUICIDIO



Ediciones PUMA

A Jorge Atiencia, cuyas alegrías y tristezas me enseñaron a aceptar mi humanidad.

Contenido

Introducción 9

La angustia de una vida solitaria 11

Cómo enfrentar la soledad

Introducción

Zaqueo: el modelo de una persona solitaria

Jesús: amigo de pecadores

La amistad de Jesús: una relación redentora

Conclusión

Preguntas

La tristeza que mata 35

La depresión en el mundo de hoy

Introducción

¿Qué es la depresión?

¿Cómo abordar este tema?

¿Cómo se origina la depresión?

Cómo ayudar a una persona depresiva

Conclusión

Preguntas

La fascinación de la muerte 65

Cómo enfrentar las tendencias suicidas

Introducción

Las etapas del suicidio

Tres rasgos de un suicida potencial

El sentimiento de culpa

Conclusión

Preguntas

Introducción

Los desórdenes emocionales están creciendo alarmantemente en el mundo. Hoy más que nunca los consultorios psicológicos y psiquiátricos están repletos de gente desesperada por ayuda para lidiar con las fuerzas autodestructivas que surgen desde la profundidad de su ser. Algunos de ellos tienen todo para ser felices pero su mundo interior los traiciona impulsándolos por caminos de destrucción y muerte.

Nos sumergiremos en la dolorosa realidad de la soledad, la depresión y el suicidio a través de tres historias de vida registradas en las páginas de las Escrituras judeo cristianas.

El primer personaje, Zaqueo, nos recuerda que la vida puede ser mucho mejor de lo que jamás imaginamos ni soñamos cuando tenemos el valor de tomar las decisiones apropiadas. Los otros dos personajes, Caín y Judas, tuvieron finales trágicos. Esto demuestra que en la lucha contra estos males contemporáneos no hay victorias fáciles ni seguras.

Es mi deseo que la lectura de este libro te brinde inspiración y herramientas prácticas para enfrentar estos enemigos del alma que roban no sólo el deseo de vivir sino de hacerlo plenamente.



Capítulo 1

La angustia de una vida solitaria

*Cómo enfrentar
la Soledad*

Introducción

Existen dos clases de soledad: una constructiva y otra destructiva. La primera es una soledad elegida. Todos deberíamos cultivarla regularmente, ya que está asociada a momentos de silencio y quietud tan necesarios para encontrarnos con nosotros mismos y con Dios. Estamos solos, pero no nos sentimos solos. Son tiempos en que reflexionamos sobre nuestra vida y la evaluamos con el propósito de crecer y madurar.

La segunda clase de soledad, la que abordaremos en este libro, es la destructiva. Ésta, a diferencia de la anterior, es impuesta a la gente que la experimenta. Nace de una seria incapacidad para establecer relaciones significativas con otros seres humanos al percibirlos como una amenaza a su seguridad. Normalmente, ello está conectado con traumas o heridas emocionales del pasado.

Definimos este tipo de soledad como una emoción destructiva porque llena la vida de una profunda tristeza. Generalmente, detrás de problemas depresivos e impulsos suicidas, se encuentran personas muy solitarias.

Zaqueo:

el modelo de una persona solitaria

El Nuevo Testamento nos narra la vida de un hombre llamado Zaqueo, quien, desde mi punto de vista, encarna el prototipo de una persona solitaria. El Evangelio de San Lucas lo cuenta con estas palabras:

Habiendo entrado Jesús en Jericó, iba pasando por una ciudad. Y sucedió que un varón llamado Zaqueo, que era jefe de los publicanos, y rico, procuraba ver quién era Jesús; pero no podía a causa de la multitud, pues era pequeño de estatura. Y corriendo delante, subió a un árbol sicómoro para verle; porque había de pasar por allí.

Cuando Jesús llegó a aquel lugar, mirando hacia arriba, le vio, y le dijo: Zaqueo, date prisa, desciende, porque hoy es necesario que pose yo en tu casa.

Entonces él descendió aprisa, y le recibió gozoso.

Al ver esto, todos murmuraban, diciendo que había entrado a posar con un hombre pecador.

Entonces Zaqueo, puesto en pie, dijo al Señor: He aquí, Señor, la mitad de mis bienes doy a los pobres; y si en algo he defraudado a alguno, se lo devuelvo cuadruplicado.

Jesús le dijo: Hoy ha venido la salvación a esta casa; por cuando él también

es hijo de Abraham. Porque el hijo del hombre vino a buscar y a salvar lo que se había perdido.

—Lucas 19.1-10; RV60

Para comprender cómo se origina la soledad de Zaqueo, describiremos algunos aspectos de su vida:

a. Era una persona diferente

Uno de los datos más notorios sobre Zaqueo es que no alcanzó la altura promedio de su tiempo. El texto dice que era “pequeño de estatura”. Los estudiosos de la cultura mediterránea piensan que medía alrededor de 1 metro 50 centímetros. No sabemos cuál fue la causa de este problema, pero dondequiera que él iba, llamaba la atención por su baja estatura.

*El “diferente” se vuelve
objeto de burla
y humillación.*

En la actualidad, vivimos en una sociedad muy poco tolerante con las personas que no son

“normales”. Muchas veces, el “diferente” se vuelve objeto de burla y humillación.

¿Puedes imaginarte la adolescencia de Zaqueo? Seguro que durante su infancia no se diferenciaba mucho de los niños de su edad. Pero, al llegar la pubertad, vio a sus amigos desarrollarse aceleradamente, a excepción de él, quien no crecía al ritmo de los demás.

Cuando uno es distinto, lo que más necesita de la gente a su alrededor es comprensión y respeto; sin embargo, los adolescentes se transforman en lobos en su trato con quienes no son semejantes a ellos.

Viene a mi mente la imagen de Zaqueo jugando a la hora del recreo en alguna de nuestras escuelas secundarias. Cuando él iba tras la pelota, no faltaba quien, levantándola en alto, le gritaba sarcásticamente: “¡Quítamela, quítamela!”. Y, a pesar de que el pequeño Zaqueo saltaba y saltaba, nunca podía alcanzarla.

Yo sé lo que es el dolor de no ser como los demás. A los diez meses de nacido, me detectaron poliomiélitis (una clase de parálisis infantil). Esta enfermedad dañó severamente mi pierna izquierda, la cual no se desarrolló como el resto de mi cuerpo. Era notoria mi pronunciada cojera al caminar o correr.

Recuerdo las primeras fiestas a las que asistí en mi adolescencia y el sufrimiento que sentía al invitar a bailar a una chica, quien, al notar mi discapacidad, se negaba con un diplomático: “No, gracias”. Pero el dolor se intensificaba aún más cuando segundos después la miraba bailando con otro chico. O al jugar fútbol con los muchachos del barrio. Era costumbre que los dos mejores jugadores seleccionaran a quienes iban a ser parte de sus equipos. A mí siempre me escogían al final, y eso porque yo era el dueño de la pelota; si no, nunca me hubieran elegido.

Aun en nuestros días, las personas con problemas de crecimiento son ridiculizados en los programas de televisión y en la vida cotidiana.

Aunque la Biblia no lo mencione explícitamente, no es forzado pensar en las múltiples humillaciones que Zaqueo sufrió por causa de su baja estatura.

b. Era una **persona exitosa**

Otro aspecto saltante de su vida es que llegó a ser “jefe de los publicanos”. En aquel tiempo, el Imperio romano había conquistado y dominado a muchos pueblos, entre ellos, el de Israel. Las naciones que vivían bajo el yugo romano estaban obligadas a pagar tributos. Quienes ejecutaban esta impopular tarea eran conocidos como publicanos.

Los publicanos eran, entonces, judíos que cobraban impuestos a sus propios compatriotas para las arcas del imperio invasor. Pero Zaqueo no fue un cobrador de impuesto cualquiera, sino que llegó a ser el “jefe” de todos ellos. Es muy probable que el buen desempeño de su trabajo llevó a las autoridades romanas a promoverlo a este puesto de mayor responsabilidad. Es más, Zaqueo no sólo fue un trabajador destacado, sino que también amasó una gran fortuna, pues el texto nos dice que era “rico”.

En pocas palabras, destacó tanto en el aspecto profesional como en el económico, dos marcas que la sociedad contemporánea asocia a una persona que ha triunfado en la vida.

En muchos casos, hay una íntima conexión entre éxito y soledad, ya que las personas exitosas tienden a ser muy solitarias. Se dice comúnmente: “Cuanto más arriba estás, más solo te encuentras”, y tal parece que Zaqueo no fue la excepción a esto.

Ahora bien, con la limitación que tenía, no habrá sido nada fácil para Zaqueo llegar tan lejos. Habrá tenido que esforzarse y trabajar muy duro. Pero ¿por qué eligió ser un cobrador de impuestos? Me parece tan jocoso recrear con la imaginación el momento cuando los amigos que en el pasado lo habían ridiculizado, llegan ante él para pagar sus

impuestos. Veo la risa sarcástica del ahora influyente jefe de los publicanos, al decir: “¿Te acuerdas cuando jugábamos a la pelota en el colegio y te burlabas de mi baja estatura? Bueno, el día de la venganza llegó: ¡vas a pagar tanto de impuestos!”.

Existen estudios que muestran que hay una estrecha relación entre la profesión que uno elige y la búsqueda de suplir necesidades inconscientes. Muchos niños que crecieron sin recibir suficiente afecto y afirmación, de adultos se convierten en personas extremadamente ambiciosas. Quieren el éxito —y el prestigio social que éste conlleva— a cualquier precio. De ahí que no es nada extraño encontrar detrás de un “triunfador” a un niño escondido, quien sigue buscando desesperadamente que lo acepten y amen.

Cuando Zaqueo caminaba por las calles de Jericó, lo hacía custodiado por soldados romanos, quienes infundían mucho temor entre la gente. Nadie se

*Niños que crecen
sin afecto y afirmación
terminan siendo
extremadamente ambiciosos.*

atreví a insultarlo o menospreciarlo nuevamente en público. “Si no me pueden amar, entonces me temerán”, quizá se repetía Zaqueo.

Pero el precio pagado fue muy grande: construyó un castillo de protección a su alrededor sin darse cuenta de que al hacerlo quedaba solo y encerrado dentro de ese castillo.

¿Cuántos hoy en día trabajan duro y buscan el éxito simplemente para no sentir cuán solos se encuentran?

*c. Una **persona marginada***

El hecho de servir a una potencia enemiga e invasora de su nación, llevó a los publicanos a ser detestados y despreciados por su propio pueblo. El término “publicano” pasó a ser sinónimo de “pecador”.

En los tiempos de Jesús, ser un publicano o cobrador de impuestos era convertirse en un paria social, en una persona menospreciada. Los judíos

*En tiempos de Jesús,
la marginación no era
fundamentalmente económica,
sino esencialmente religiosa.*

odiaban a los romanos y a todo judío que colaborara con ellos y se beneficiara materialmente de ello. Muchos publicanos extorsionaban a su propia gente al cobrar más de lo que debían.

El trabajo de Zaqueo lo convirtió en un marginado social. En los tiempos de Jesús, la marginación no era fundamentalmente económica, como en nuestros días, sino esencialmente religiosa. Marginados eran todos los que no podían entrar a las sinagogas judías o al gran templo de Jerusalén, y menos aun participar en sus ritos religiosos. La mayoría de ellos era gente pobre cuya lucha por sobrevivir la llevaba a quebrantar las leyes ceremoniales judías. Pero, en otros casos, podía tratarse de personas adineradas como Zaqueo, quienes por causa de su trabajo y estilo de vida inmoral eran condenados por los religiosos de su época a un brutal ostracismo.

*d. Una **persona solitaria***

La marginalidad de Zaqueo, el publicano, agravó aún más su aislamiento y sentimiento de soledad. Nadie quería frecuentar y menos tener relaciones de amistad con personas tan despreciadas como los publicanos.

No me sorprendería encontrar a Zaqueo viviendo en la casa más grande y hermosa que el dinero

podiera comprar. Puedo verlo sentado a la cabecera de una mesa muy larga donde están servidos los manjares más exquisitos que uno pudiera desear, rodeado de muchos sirvientes, pero profundamente solo. Nadie quería ser amigo de un publicano y pecador como Zaqueo.

Jesús:

amigo de pecadores

Pero un día, en la casa de Zaqueo se escucha un gran alboroto que proviene de las calles de Jericó. Pensando que podría tratarse de algún acontecimiento que demandara su presencia para resguardar los intereses económicos de Roma, manda a su mayordomo a averiguar la razón de tanto bullicio.

Luego de unos minutos, el sirviente regresa y le dice a su amo: “Va a pasar un maestro de la Ley”. “¿Y tanto alboroto por eso?”, dice Zaqueo. “Jericó es paso obligado hacia Jerusalén, así que por aquí transitan muchos como él”. Y el mayordomo le contesta: “Sí, pero éste es muy diferente a los demás; la gente comenta que es ‘amigo de pecadores y publicanos’”. “¿Qué?” —dijo Zaqueo— “¿Un líder religioso que es

amigo de gente despreciada como nosotros? ¡No, esto tengo que verlo!”.

De esa manera, el hombre más odiado y solitario de Jericó, deja la seguridad de su hogar y sale a la calle a conocer a este sorprendente maestro que rompe con los esquemas morales de su tiempo.

Cuando llega al lugar por donde está pasando Jesús, ve una multitud parada al borde del camino, la cual bloquea su visión debido a su déficit de estatura.

Como si fuera un niño travieso y juguetón, el gran jefe de los cobradores de impuestos de Jericó, corre más adelante y se sube a un árbol para ver mejor el paso del maestro que es amigo de publicanos.

¿Puedes imaginarte lo que esto implicaba para un hombre que ocupaba el cargo de Zaqueo? Es como si hoy vieras a un ministro de Estado trepado en un árbol para contemplar mejor un desfile militar. Es más, para él, ese no sólo no era un comportamiento acorde con su investidura, sino también volverse a encontrar con una realidad que había tratado de negar y escapar durante toda su vida: “su baja estatura”. Si estuvieras ahí, verías a Zaqueo subido en el árbol y a la multitud murmurando y riéndose de tal espectáculo. Zaqueo volvió a ser el hazmerreír del pueblo nuevamente. Pero ¿qué impulsó a Zaqueo a hacer algo así?

Desde mi punto de vista, se arriesgó a hacer el ridículo otra vez porque no soportaba más la terrible soledad en que vivía. Necesitaba desesperadamente encontrar un amigo.

*Se arriesgó a hacer
el ridículo porque
no soportaba más la terrible
soledad en que vivía.*

Zaqueo tenía dinero, poder y seguridad; no obstante, se sentía profundamente solo. Era tal su deseo de poner fin a esta soledad que lo estaba matando, que se encontraba dispuesto a todo con tal de encontrar un amigo.

¡Cuántos como Zaqueo atraviesan momentos de soledad tan insoportables y anhelan con todo el corazón tener a alguien para el cual sean importantes y valiosos!

El tipo de angustia de Zaqueo la viven día tras día las muchedumbres anónimas de las grandes metrópolis mundiales, donde sufren la peor de todas las soledades: “sentirse *solo* en medio de una *gran* multitud”. Pero no todos tienen el coraje de

reconocerlo, como lo hizo Zaqueo. Muchos prefieren quedarse atrapados en la falsa seguridad que brinda el poder o el dinero, aunque esa seguridad termine asfixiándolos. No están dispuestos a reconocer ningún tipo de necesidad afectiva ni a mostrar ninguna clase de vulnerabilidad que otros puedan usar para lastimarlos. En ese sentido, debemos aplaudir la honestidad y valentía de Zaqueo, las cuales serían altamente recompensadas.

Muchos prefieren la falsa seguridad que brinda el poder o el dinero, aunque ella termine asfixiándolos.

Cuando Jesús pasa por debajo del árbol donde se encontraba Zaqueo, mira hacia arriba y le dice: *...date prisa, desciende, porque hoy es necesario que pose yo en tu casa* (Lc 19:5; rv60).

Jesús le ofrece a Zaqueo lo que él más necesitaba: amistad. No era normal que uno se autoinvitara como lo hizo Jesús y, menos aún, que fuera a la casa de una persona catalogada como pecadora; eso era inaceptable. Los estándares morales de aquel tiempo

llevaban a la gente a cortar relaciones con aquellos que asumían estilos de vida censurables.

El refrán popular “¡Dime con quién andas y te diré quién eres!” guiaba las relaciones sociales de los judíos. Que se dijera de Jesús que era “amigo de publicanos y pecadores” –frase usada originalmente por sus enemigos para descalificarlo moralmente– rompía las convenciones morales de ese tiempo. Pero nosotros no somos muy diferentes de los judíos de aquel entonces, ya que también expresamos nuestro desacuerdo evitando relacionarnos con aquellos que tienen patrones de conducta contrarios a los nuestros.

Entrar a la casa de una persona era una expresión visible de amistad y compañerismo, de modo que un judío sólo entraba a la vivienda y comía con aquellos a quienes consideraba sus amigos. De ahí que, cuando Jesús decide ingresar en la casa de un hombre considerado pecador, despierta la reacción crítica de la gente, lo cual el texto registra con estas palabras:

Al ver esto, todos murmuraban, diciendo que había entrado a posar con un hombre pecador.

—Lucas 19.7; RV60

Cómo *enfrentar* las emociones. destructivas

SOLEDAD • DEPRESIÓN • SUICIDIO

Los desordenes emocionales están creciendo alarmantemente en el mundo. Hoy más que nunca los consultorios psicológicos y psiquiátricos están repletos de gente que desesperadamente busca ayuda para lidiar con las fuerzas autodestructivas que surgen desde la profundidad de su ser.

El autor aborda en este libro la dolorosa realidad de la soledad, la depresión y el suicidio, a través de tres historias de vida registradas en la Biblia. Propone, desde la experiencia pastoral con adolescentes y jóvenes, pautas para enfrentar a tres de los enemigos del alma, que roban la posibilidad de vivir plenamente.



ALEX CHIANG NICOLINI fue pastor de la Iglesia Alianza Cristiana y Misionera de Pueblo Libre, una de las iglesias más grandes de Lima. Es graduado en sociología y en educación por la Universidad Católica del Perú (PUCP). Es asesor de la Asociación de Grupos Evangélicos Universitarios del Perú (AGEUP), conferencista en eventos organizados por iglesias y organizaciones cristianas en América Latina. Autor de *Una bendición llamada sexo* y *La juventud frente a los desafíos contemporáneos*.



Ediciones PUMA



Jóvenes – Vida cristiana