

Cuando la Entrega No Alivia el Peso

Fe, Desánimo y el Camino del Medio

La Paradoja de la Entrega

El Salmo 37:5 es uno de los versículos más citados y memorizados en toda la cristiandad: *“Encomienda al Señor tu camino; confía en Él, y Él hará.”* Para muchos, suena como una fórmula mágica de alivio instantáneo. Pero, ¿qué sucede cuando haces exactamente eso, entregas tus preocupaciones, oras con fervor, pones tu carga en el altar y al levantarte, el desánimo aún está ahí, pesado y oscuro, arrastrando tus días hacia la sombra de la depresión?

Existe un sentimiento de culpa que muchas veces acompaña al cristiano desanimado: *“Si ya lo entregué, ¿por qué sigo sintiendo este peso?”* Aquí es donde necesitamos alinear nuestra teología con la realidad de nuestra salud mental. Como siempre digo: *“Podemos caminar con la cabeza en las nubes, pero nuestros pies deben permanecer en la tierra.”*

1. Entendiendo la Naturaleza del Desánimo

El desánimo que roza la depresión rara vez es solo un problema de “falta de fe”. El ser humano es una unidad de espíritu, mente y cuerpo. A veces el alma está lista para confiar, pero la mente está agotada y el cuerpo químicamente desequilibrado.

En el Salmo 42:11 vemos al salmista en un diálogo interno honesto: *“¿Por qué te abates, alma mía, y por qué te turbas dentro de mí?”* No niega el desánimo; lo cuestiona. La “**entrega**” del Salmo 37 no es un interruptor que apaga emociones, sino un proceso de transferencia de gobierno. Entregas el resultado, pero los sentimientos pueden tardar en alinearse con esta nueva realidad.

2. La Ilustración del Agricultor y la Tormenta

Imagina a un agricultor que prepara la tierra, siembra con cuidado y, siguiendo el principio del Salmo 37:5, entrega la cosecha en manos de Dios. Confía en que la lluvia vendrá a su tiempo.

Sin embargo, llega una tormenta fuerte o una sequía prolongada golpea la tierra. El agricultor siente miedo. Se desanima al ver el campo seco. **Su confianza en Dios no anula su percepción de la realidad.** El error de muchos es pensar que “**confiar**” significa “**no sentir**”.

El desánimo profundo ocurre cuando dejamos de mirar al Dios que gobierna la lluvia y nos enfocamos solo en las grietas del suelo.

Entregar el camino significa aceptar que, aunque hoy el suelo parezca seco, el Dueño de la tierra sigue en control.

3. El Paso Práctico: ¿Qué hacer cuando la oración no parece suficiente?

Si estás en el límite entre el desánimo y la depresión, aquí hay tres pilares fundamentales:

A. La Perspectiva de Elías: Descanso para el Cuerpo

En 1 Reyes 19 vemos al profeta Elías, un hombre de fe extraordinaria, sumergido en una profunda depresión, deseando morir. Dios no lo reprendió por falta de fe. ¿Qué hizo primero? Le dio comida y descanso. Muchas veces, el “desánimo espiritual” es en realidad fatiga física y mental. La salud mental exige cuidar el templo del Espíritu Santo. Si tu ritmo biológico (tu inteligencia circadiana) está alterado, tu percepción de Dios también lo estará.

B. Vulnerabilidad Terapéutica

El Salmo 37:5 dice “confía en Él”, pero Dios también nos dio el cuerpo de Cristo (la iglesia) y la ciencia. Si el desánimo persiste, buscar ayuda profesional, un psicólogo o consejero cristiano, no es falta de fe, sino el uso de los recursos que Dios ha puesto en la tierra. Tener los pies en la tierra es reconocer que, a veces, necesitamos un brazo humano que nos ayude a sostener la carga mientras Dios obra en lo invisible.

C. La Entrega como Proceso, no Evento

La palabra “**entrega**” en el hebreo original implica “**rodar sobre**”. Es como llevar una mochila pesada y pasarla a la espalda de alguien más fuerte. El problema es que, por hábito, muchas veces la volvemos a tomar. Practicar el Salmo 37:5 es un ejercicio diario. Si hoy no sientes la “**solución**”, sigue entregando la carga.

La fe es un músculo que se fortalece en la resistencia, no solo en el alivio.

4. El Enfoque de Salud Mental: Validando el Dolor

La depresión tiene una voz engañosa que dice: “*Dios te abandonó*” o “*No tienes suficiente fe.*” Como profesional de salud mental, te digo: **No creas todo lo que sientes cuando estás agotado.**

La química del cerebro puede distorsionar la realidad teológica. Cuando miras el Salmo 37:5 y no sientes gozo, cambia el enfoque del sentir al saber. Puede que no sientas paz, pero puedes saber que Él es fiel. La depresión es una nube oscura, pero la nube no apaga el sol; solo lo oculta por un momento.

Entre la Nube y la Tierra

Si estás desanimado, no te castigues. Jesús, en Getsemaní, sintió una angustia profunda, hasta sudar sangre. Él entregó su camino al Padre, pero la copa no fue quitada inmediatamente.

Practicar el Salmo 37:5 en medio de la depresión es un acto de heroísmo espiritual. Es decir: *“Señor, no siento Tu presencia, mi corazón está pesado y mis pies parecen pegados al suelo, pero hoy elijo poner mi camino en Tus manos nuevamente.”*

Recuerda: Dios no busca una fe perfecta y sonriente; Él recibe el corazón contrito y el alma cansada. Si no tienes fuerzas para caminar, simplemente descansa en Él. A veces, **“entregar el camino”** significa permitirte ser llevado por Aquel que nunca se cansa.

Mantén tu mirada en la promesa eterna (en las nubes), pero permite que tus pies descansen en la realidad del cuidado diario de Dios, aunque ese cuidado venga en forma de silencio, descanso o ayuda de otros.

No estás solo en este camino.

Pr. Paul Rech