

¿Hasta Cuándo? Hasta desgastarse. La realidad del Pastoreo Cristiano

Ángela Carolina García

Centro Fuego Nuevo

La depresión y la ansiedad son trastornos afectivos o emocionales, que están asociados a causas físicas. El primero corresponde a las alteraciones por el estado de ánimo marcado por la tristeza excesiva y prolongada en espacios de tiempo preocupantes (semanas, meses, años). El segundo se asocia a las señales de alerta y peligro que envía el cerebro de forma constante ante una amenaza inevitable, se vuelve un trastorno en el momento en que ya se acabó el factor estresante, pero la sensación y el estado de la persona no mejora¹.

A 2024 se estima que más de 300 millones de personas en el mundo padecen de estos trastornos y unas 800.000 personas se suicidan al año². En Colombia, las cifras son alarmantes, 2.425.000 colombianos, es decir, un 4.7% de la población, sufre de estos trastornos, de los cuales solo dos de cada diez personas son diagnosticadas y reciben acompañamiento especializado³. Esto afecta principalmente a las mujeres y población juvenil; la OMS establece que a 2023 la depresión en Colombia se ha vuelto la segunda causa de muerte juvenil entre los 15 y 29 años⁴.

Una de las cosas que más inquieta a las personas que padecen de estos trastornos es la relacionalidad integral. La bruma de la depresión y la ansiedad, pueden desembocar en el desprecio hacia la propia vida y el sesgo ante quienes les rodean. De manera tal que quien sufre de esta situación puede sentirse vulnerable, vulnerador y vulnerado. Vulnerable porque la conciencia de su condición le permite reconocer la afección; toda enfermedad o situación irregular en la integridad del ser humano proporciona un aspecto de vulnerabilidad de cara a la sociedad. Vulnerador, porque considera ser un peso para quienes le rodean, haciendo de sus relaciones lugares de bastante estrés. Y vulnerado, porque, en muchas ocasiones, la falta de paciencia en los procesos de rehabilitación de la enfermedad, gestan desprecio social y rechazo por ciertos grupos humanos que disminuyen la gravedad de la enfermedad a momentos de emocionalidad normativa⁵.

Con todo, la sociedad líquida⁶, el individualismo, la inmediatez, el consumismo, la apariencia y la globalización son aspectos que marcan con mayor fuerza

las enfermedades mentales y la cotidianidad de las relaciones en el Siglo XXI. Estas últimas, se han visto significativamente alteradas, no solo de cara a la alteridad, sino conforme a la percepción propia de los procesos de vida⁷.

El desvanecimiento de los sólidos referentes existenciales implica que la vida, en todas sus dimensiones, esté a merced de la economía y los procesos mercantiles; oscureciendo la dignidad ontológica del ser humano y transformando las dimensiones sociales y personales, en lugares de profunda opresión y vicio. Además, esta situación mundial de caracterización relacional afecta las dinámicas de escucha y acompañamiento, creando brechas relacionales cada vez más amplias⁸.

Nuevos Caminos Pastorales. Salud Mental

Frente al panorama de la depresión, la religiosidad marca una importante acción. Según el estudio realizado por Nicole Taha, las personas que viven una experiencia espiritual regular sobrellevan de forma diferente la enfermedad; sin embargo, lo que llama la atención de este artículo es que las acepciones religiosas están dirigidas a los grupos cristianos, pastores, sacerdotes, laicos y comunidades religiosas, como mediadores de esperanza en medio de las circunstancias de salud mental⁹.

En el ejercicio de su misión, la Iglesia no abandona a las personas a su suerte, sino que se hace doliente con los que padecen y cargan en sí el yugo de los agobios de la humanidad en la práctica asidua de la escucha y el acompañamiento¹⁰.

Tanto el documento de síntesis del sínodo de la sinodalidad como el Pacto Educativo Global¹¹, invita a hacer efectivos dos verbos: Escuchar y Acompañar¹², que referidos a las personas que padecen de trastornos depresivos y ansiosos, configuran un verdadero salvavidas, pues invitan a la Iglesia a responder desde Cristo a los procesos de sanación y sentido de vida del pueblo cristiano, y la humanidad en general, frente a sus situaciones de sufrimiento, dentro de las

1. Ansiedad y Depresión. LUNA, M; HAMANA Z, L; COLMENARES, YC y MAESTRE, CAAVFT [online]. 2001, vol.20, n.2, pp.111-122. ISSN 0798-0264.
2. Centro neurológico Antonio Alayón, 2024. Día mundial de la lucha contra la depresión.
3. Caicedo, E. 2024. El 66,3 % de los colombianos han enfrentado durante su vida algún problema de salud mental. Consultado 20 de mayo del 2024
4. OMS, 2023. Depresión, Consultado el 20 de mayo de 2024

5. Ansiedad y Depresión. LUNA, M; HAMANA Z, L; COLMENARES, YC y MAESTRE, CAAVFT [online]. 2001, vol.20, n.2, pp.111-122. ISSN 0798-0264.
6. Centro neurológico Antonio Alayón, 2024. Día mundial de la lucha contra la depresión.
7. Caicedo, E. 2024. El 66,3 % de los colombianos han enfrentado durante su vida algún problema de salud mental. Consultado 20 de mayo del 2024
8. OMS, 2023. Depresión, Consultado el 20 de mayo de 2024

cuales debemos también incluir el sufrimiento relacionado con los temas de salud mental.

Sin embargo, es necesario aclarar que la pastoral con personas depresivas y ansiosas no pretende reemplazar o eliminar los procesos terapéuticos y psiquiátricos de los pacientes, sino acompañar significativamente, desde la dimensión espiritual a quienes se encuentran atravesando estas enfermedades.

Aunque el documento de síntesis y el pacto educativo global¹³ no están enfocados directamente en las personas con trastornos mentales, la lectura creyente de la realidad evidencia la necesidad de practicar con mayor fuerza dichos verbos en los entornos pastorales con personas que padecen este tipo de afecciones y que no están recluidas en centros psiquiátricos especializados, sino de cara al confrontamiento con la población en cuestión. Pastoralmente se nos invita a asumir la actitud de Jesús para con quienes se atravesaban en su camino¹⁴. Esto pide de los bautizados, como miembros de un mismo cuerpo, una cierta apertura al hermano¹⁵ para asumir su realidad, no desde el juicio y la pretensión de superioridad, sino desde la actitud pastoral, fundada en la misericordia y el cuidado del otro, especialmente de quienes sufren¹⁶.

En la Iglesia existe una apuesta fundamental por desarrollar en el pastoreo del Siglo XXI, ya que toda necesidad humana evoca un tipo de pastoral, de manera tal que los pastores están llamados a disponer el oído para escuchar la voz de Dios y el clamor de las personas. En primer lugar, porque es propio del ser humano escuchar las voces de su entorno, para actuar frente a las causas de opresión. En segundo lugar, porque la escucha pastoral tiene su fundamento en la forma como el Señor actúa en medio del pueblo y da respuesta a sus necesidades¹⁷.

Ahora bien, esta escucha que mueve a la acción pide discernir los métodos por los cuales se hace efectivo el acompañamiento a las personas desde la enseñanza de Cristo, sin obstrucción de los alcances médicos necesarios; con el fin de que la vida de la persona

8. Ídem
9. Taha, N. Florenzano R. Sierverso, C. Aspillaga, C. Allende, L. La espiritualidad y religiosidad como factor protector en mujeres depresivas con riesgo suicida: consenso de expertos. REV CHIL NEURO-PSIQUIAT 2011; 49 (4): 347-360
10. Gaudium et Spes 1.
11. Congregación para la educación católica, 2019. El pacto educativo Global. Vademécum Santa Sede.
12. CELAM, 2022. Hacia una Iglesia sinodal en salida a las periferias. Reflexiones y propuestas pastorales a partir de la Primera Asamblea Eclesial de América Latina y el Caribe. Bogotá: Editorial CELAM (16)
13. Sobre todo en referencia a el punto 1: "Poner a la persona en el centro". 2: "Escuchar a las jóvenes generaciones". 5. "Abrirse a la acogida" evidencian el propósito del escrito. Congregación para la educación católica. Francisco, 2019. El pacto educativo Global. Vademécum Santa Sede.
14. CELAM, 2022. Hacia una Iglesia sinodal en salida a las periferias. Reflexiones y propuestas pastorales a partir de la Primera Asamblea Eclesial de América Latina y el Caribe. Bogotá: Editorial CELAM (16.d)
15. CELAM, 2022. Hacia una Iglesia sinodal en salida a las periferias. Reflexiones y propuestas pastorales a partir de la Primera Asamblea Eclesial de América Latina y el Caribe. Bogotá: Editorial CELAM (16.c)
16. CELAM, 2022. Hacia una Iglesia sinodal en salida a las periferias. Reflexiones y propuestas pastorales a partir de la Primera Asamblea Eclesial de América Latina y el Caribe. Bogotá: Editorial CELAM (16.e; f e i). Videomensaje del Papa Francisco a las personas que sufren de depresión Ex 3, 7-1
17. Ex 3, 7-1



llegue a la plenitud del encuentro con su sentido vital, aquello que les ayuda a observar su preponderancia en la historia.

Finalmente, es importante que las reflexiones y prácticas pastorales de cara a esta realidad se solidifiquen y emerja en cada diócesis, parroquia, movimiento y congregación cristiana un interés genuino por el cuidado del otro y el interés de su vida¹⁸.

Dios nos ha creado a su imagen, por tanto, ha dispuesto la naturaleza humana para atender y acompañar las situaciones de sufrimiento y necesidad de los hermanos desde el horizonte de la compasión. Es, por tanto, una responsabilidad del pueblo creyente traducir los talentos y concepciones de salvación en lugares de acogida y solidificación de los proyectos de vida, conforme a hacerle frente a las enfermedades mentales; se trata de dignificar la vida, no solo desde la teoría, sino desde la acción concreta, en la que se integran conocimiento y deber.

¿Hasta cuándo? Hasta desgastarse

La teología pastoral, busca dar fundamento cristiano a las necesidades humanas, en respuesta a las situaciones por las que transita el pueblo de Dios¹⁹. Esta rama teológica condensa la revelación en las prácticas cotidianas del devenir histórico y vuelve sobre la reflexión desde el misterio²⁰; posando su mirada en las verdades reveladas y la realidad humana. Se trata de comprender las situaciones por las que pasa el ser humano y evocar respuestas desde Dios, por medio de la escucha y significación de la Palabra en los contextos de sufrimiento.

Responder desde la pastoral implica la entrega absoluta de la vida, esto porque el cristiano se comporta como aquel que es su cabeza, Cristo, y se configura ontológicamente con Él. Se trata de la permanencia, de la cual habla el evangelista San Juan a lo largo de la lógica del Evangelio²¹ para significar el estado del discípulo en relación con el maestro; donde la sustancia mayor, que es Cristo, absorbe la sustancia menor, el hombre; con el fin de hacerlo participe de su dignidad de Hijo, y con ello, en la participación corresponsable del ejercicio histórico de la Salvación.

Las pastorales, cualquiera sea la forma que ellas revistan, son agotadoras y desgastantes; por supuesto, ser pastor de un rebaño, no exime a las personas que trabajan en distintos espacios pastorales pasar por situaciones de sufrimiento, agotamiento y desazón; por lo que, en muchas ocasiones, es imprescindible que los pastores tengan espacios de descanso y retiro que les permita entrar a la celda interior, para renovar sus fuerzas, con el fin de entregar su vida a la vocación/misión que les fue confiada, labor que solo es esclarecida a la luz del que es el máximo servidor de todos: Cristo. Se trata de configurarse como uno en Dios²², de tal forma que, por encima de los agotamientos, fruto del trabajo y esfuerzos en favor de la humanidad, el pastor esté dispuesto a entregar la vida.

Frente a la realidad de los problemas de salud mental, se menciona anteriormente, que existe unos ciclos que devuelven a la persona al estado de la enfermedad, es decir, que esta puede caer consecutivamente y volver a pasar la bruma hasta la superación²³; esto implica ver al sujeto en muchas ocasiones con los mismos conflicto, e incluso, con las mismas quejas que se derivan de la enfermedad, lo que involucra un desgaste para quien invierte tiempo y recursos espirituales, materiales, psicológicos en pro del sujeto enfermo; en estos casos el pastor puede cuestionarse: ¿Hasta cuándo?, de lo cual solo obtendrá una respuesta de parte del Señor: “hasta desgastarse” e incluso, Cristo, quien fue hasta el extremo de la cruz, dirá: “hasta entregar la vida”²⁴; se trata de una compasión tan profunda, que solo es posible alcanzar desde la permanencia en la vida de Dios; que hace posible el paso de la lógica: “mi tiempo, mi inversión, mi dinero, mis recursos”, a la lógica de: “hágase conforme a tu Palabra, sin importar la inversión”²⁵.

El amor es la primera fuente del desgaste. La Madre Teresa de Calcuta comprendió esto hasta el extremo de su entrega por los sufrientes del mundo, comenzando por Calcuta de donde proviene su pseudónimo. Con todo, no solo comprendió que desgastarse solo es posible por el amor, sino que el amor que se desgasta también es el amor que sana.

Facundo Cabral, fue el vivo testigo de cómo la hermana, sierva de la caridad, salvó su vida, expresión

18. Congregación para la educación católica, 2019. El pacto educativo Global. Vademécum Santa Sede.

19. Ídem

20. Lara, D. Meza J. Vivas M. Arango, O. 2006. Introducción a la Teología Pastoral. Apuntes de Teología. Bogotá.

21. El verbo μένω, que traduce este término (Permanecer) está como una premisa contante en los escritos joánicos; en el Nuevo Testamento se menciona unas 118 veces, de los cuales en los escritos joánicos aparece unas 67 veces, y su significado más próximo, según lo menciona Bultmann, es una vinculación personal, que fija a la persona en un estado, lugar fijado, en un tiempo determinado. Villa, C. 2020 “Permanecer: fundamento del discípulo joánico, Un aporte a la reflexión eclesiológica desde un acercamiento semántico a Jn 15, 1-17.

22. Jn 17,21-23

23. García, J. Noguera, V. 2013. ¿Cómo puedo ayudar a un amigo o familiar con depresión? Servicio Andaluz de Salud. Consejería de salud y Bienestar Social: Andaluz

24. Jn 10, 18; Fil 2, 5ss.

25. Lc 1,38

26. Facundo Cabral “La Madre Teresa de Calcuta me Salvó la Vida” Revisado el 4 de junio 2024

27. Facundo Cabral “La Madre Teresa de Calcuta me Salvó la Vida” Revisado el 4 de junio 2024



que usa el cantautor para referirse a su experiencia límite, que solo fue sanada a partir de la asistencia pastoral de la Madre. La mujer e hija de Facundo Cabral murieron en un accidente de avión, el cantante tenía ya una relación cercana con la Madre Teresa, quien le dice: “Oye Facundo ahora estás en un gran problema, ¿Dónde vas a poner el amor que te va a sobrar?”²⁶, llevándolo a bañar leproso a Calcuta. El cantante asegura que este acto le salvó la vida²⁷. La Madre Teresa de Calcuta, que no se cansaba de dar a los pobres, conforme a la abundancia del corazón sediento de Cristo, dio alivio, no solo a la pobreza material, sino también a la pobreza existencial; ella contribuyó a la sanación desde el amor que se entrega.

La lógica del “¿Hasta cuándo?, hasta desgastarse” implica dar la vida por las ovejas²⁸, las que el mismo

28. Jn 10, 11-16
29. Jn 21, 15-25
30. 1 Cor 9, 19-22

Señor ha encomendado²⁹, amándolas sin límite y acompañándolas en una actitud de entrega desinteresada y absoluta; aquella entrega que no invierte un espacio de su vida, sino toda su vida. La pastoral con esta población rota existencialmente implica desgastarse totalmente, a fin de que algunos se salven³⁰. Pues bien, la fragilidad de su percepción existencial no garantiza que todos acepten vivir; no obstante, de ello trata el desinterés, de agotarse incluso si ese agotamiento no genera el fruto que se desea, sabiendo que todo se hizo para cumplir la voluntad del Padre en el Hijo³¹.

Finalmente, quien coloca un límite al amor no ama en realidad³². Sin embargo, esta acción únicamente es posible porque la gracia de Dios se ha derramado en los corazones³³. Jesús recuerda que no es posible para el hombre darse por completo, tal como le pasó al joven rico frente a su entrega³⁴, que, aunque intenta ser veraz, no puede ser absoluta por propia fuerza. Sin embargo, el Señor no descalifica el esfuerzo de quien desea hacer su voluntad y le capacita en la entrega; el cristiano que comprende la puerta a la salvación como estrecha³⁵, dimensiona la entrega como absoluta y procesualmente muere a sí mismo para que Cristo crezca en el mayor bien a sus hermanos. ¿Hasta Cuándo? Hasta desgastarse.

Bibliografía

- American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition. Arlington, VA: American Psychiatric Publishing, 2013 [accessed 2018 Mar 22].
- Buckloh, L. 2022. Depresión. Lo que necesitas saber. Consultado 2024. <https://kidshealth.org/es/teens/depression.html>
- CELAM, 2022. Hacia una Iglesia sinodal en salida a las periferias. Reflexiones y propuestas pastorales a partir de la Primera Asamblea Eclesial de América Latina y el Caribe. Bogotá: Ed. CELAM.
- Centro neurológico Antonio Alayón, 2024. Día mundial de la lucha contra la depresión. Consultado de <https://www.antonioalayon.com/dia-mundial-depresion-2024/>
- García, J. Noguerras, V. 2013. “¿Cómo puedo ayudar a un amigo o familiar con depresión?” Servicio Andaluz de Salud. Consejería de salud y Bienestar Social Andaluz. <https://www.enfermeriacomunitaria.org/web/attachments/article/863/5.%20Co%CC%81mo%20puedo%20ayudar%20a%20un%20amigo%20o%20familiar%20con%20depresio%CC%81n.pdf>
- Facundo Cabral “La Madre Teresa de Calcuta me Salvó la Vida” Revisado el 4 de junio 2024 <https://www.youtube.com/watch?v=ILbxWtWoacE>