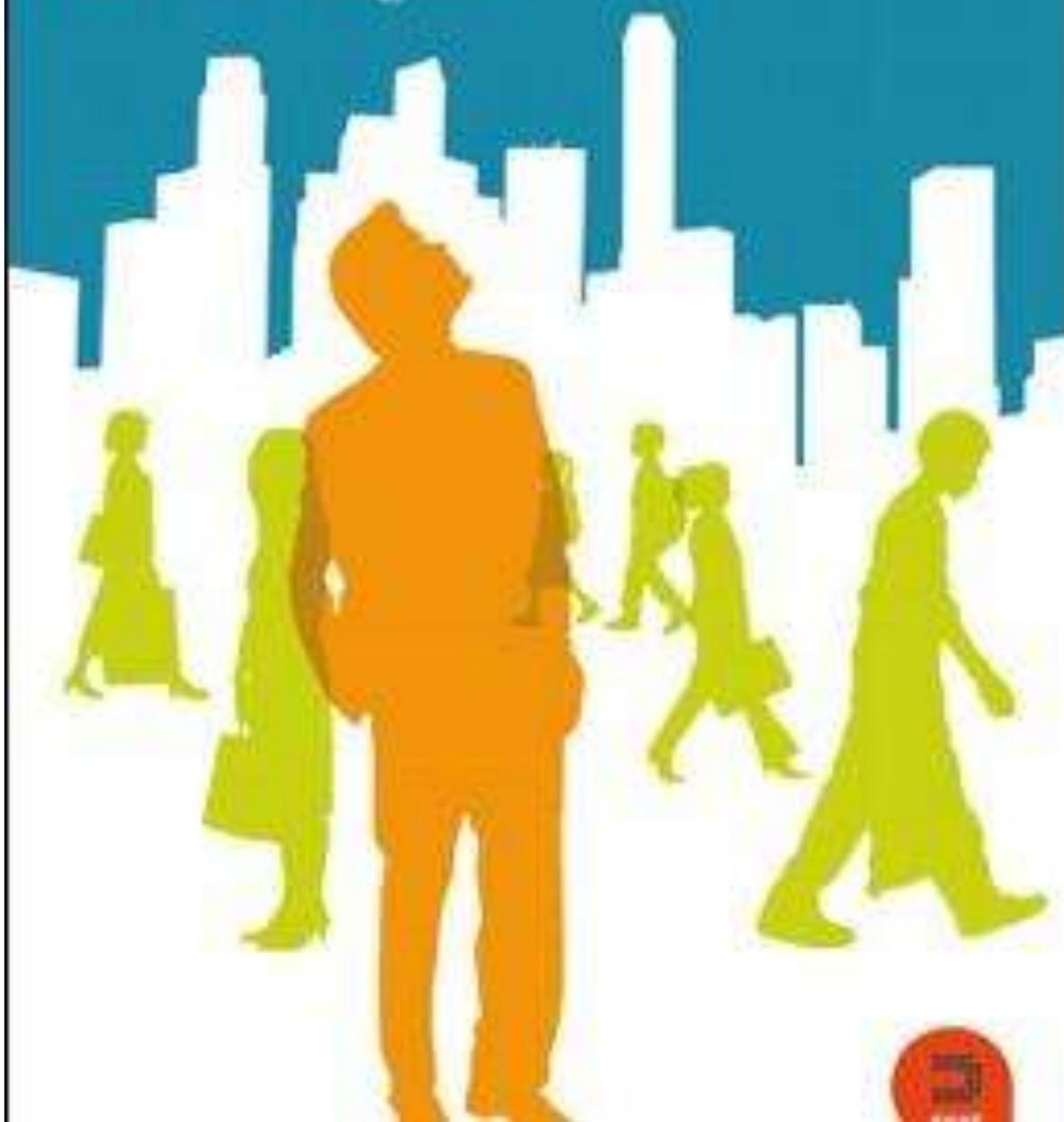


MEDITACIONES DESDE  
**LA CALLE**

Jairo del Agua



## CARTA PARA DEPRIMIDOS

Ha llegado el otoño con sus días grises y sus luces cortas. La naturaleza se repliega y parece que la vida se aleja de nosotros como el sol. Sé que tu llagada sensibilidad recoge todos los quejidos de la tierra y tu depresión aumenta en este tiempo. Permíteme recordarte el *principio de individualidad*, que rige la vida, y el *privilegio de la libertad*, exclusivo del ser humano. Nadie puede vivir por ti. Eres tú quien tiene que vivir y gestionar tu libre individualidad. Si acaso, alguien podrá iluminarla, como intentan estas líneas. No puedes pretender que carguen contigo como si fueras un fósil. Tienes una *responsabilidad intransferible* que nace de tu *libertad personal*, esa que en ocasiones con tanto ardor defiendes.

159

Tu tendencia a dejarte caer, a postergar toda acción, a exigir que los demás trabajen y decidan por ti, son hábitos mortíferos que vienes cultivando desde hace demasiado tiempo. Si necesitas un riñón, con celeridad me haría tu donante. Si una transfusión mía te animase, ahí me tendrías. Pero tu situación depende de tus opciones personales y tus actitudes ante la vida, que yo no puedo cambiar. A estas alturas ya sabes que la depresión no mejora huyéndote, ni compadeciéndote, ni

justificándote, ni echándote a la suerte, esa fantasmal impostora. *Las cosas no cambian solas*, es necesario actuar, comprometerse con un plan de vida que te libere de la inacción, recobrar las aspiraciones profundas que laten en tu fondo.

160

Te ayudará Pablo en Romanos 8. Es un canto a la esperanza y a la vida. Aunque estés frío y alejado en estos momentos, tal vez encuentres el consuelo que anhelas. No puedes seguir alimentando pensamientos de muerte, no puedes seguir claudicando: «Porque el deseo de la carne es la muerte, pero el pensamiento del espíritu es la vida y la paz» (Ro 8,6). Tienes miedo y agigantas con tu imaginación los fantasmas del futuro omitiendo la actividad del presente. ¿Olvidaste que a «esa loca» solo se la vence huyendo y abrazándote a la realidad? Te acongoja la soledad y olvidas que no estás ni dejado ni solo: «Y si el Espíritu del que resucitó a Jesús de entre los muertos habita en vosotros, el que resucitó a Cristo Jesús de entre los muertos vivificará también vuestros cuerpos mortales por obra de su Espíritu, que habita en vosotros» (Ro 8,11).

Sé que, en ocasiones, tus *errores del pasado* emergen como monstruos y te sientes culpable, derrotado, perdido. Otras veces culpabilizas a los otros y a las circunstancias. Cuando te dejas envenenar por la culpación propia o ajena estás matando el presente, único momento que realmente tienes para rectificar. Estamos sometidos a la *ley de la causalidad*: «a tal causa corresponde tal efecto» o, dicho de otra forma, «todo acto u omisión tiene sus consecuencias». Ya no tienes dominio sobre los actos pasados, de nada sirve lamentarse o despreciarse por ellos. Solo cabe aceptar las amargas consecuencias y gestionar tu presente (tus pensamientos, tus actitudes, tus actos, tus relaciones). Ese es tu gran poder: *de lo que hagas u omitas ahora*

*dependerán los efectos futuros.* No hay actos neutros, todos tienen consecuencias positivas o negativas.

Tu situación actual es consecuencia de tu pasado, el que elegiste o el que dolorosamente te impusieron. Pero no puedes hundirte en una inactiva culpación o paralizante temor. Mientras hay vida hay esperanza: «No hay condenación alguna para los que están unidos a Cristo Jesús. Porque la ley del espíritu, que da la vida en Cristo Jesús, me ha librado de la ley del pecado y de la muerte» (Ro 8,1). «Los que se dejan guiar por el Espíritu de Dios son hijos de Dios. Porque no recibisteis un espíritu de esclavitud para recaer de nuevo en el temor, sino que recibisteis el espíritu de hijos adoptivos, que nos hace exclamar: ¡Abba! ¡Padre!» (Ro 8,14). ¿Dónde nos guía ese Espíritu sino a vivir plenamente, a desarrollar nuestros talentos, a decidir nuestro presente, a ordenar nuestra existencia hacia la madurez y la felicidad? *Dios siempre rema a nuestro favor:* «El Espíritu viene en ayuda de nuestra flaqueza, porque no sabemos lo que nos conviene, pero el mismo Espíritu intercede por nosotros con gemidos inenarrables... Y sabemos que Dios ordena todas las cosas para bien de los que le aman» (Ro 8,26).

16

Si estuvieses paralítico y la rehabilitación pudiese devolverte el movimiento, harías ese esfuerzo con constancia. Pero la paciente reeducación que necesitas no la afrontas porque te falta coraje y fe en ti mismo. Cada día eliges seguir atado al inmovilismo de tus atonías. La de tu brillante inteligencia que, adormecida, ya no consigue analizar ni comprender. La atonía de tu libertad (tu capacidad de elegir) estancada en esa angustiada indecisión permanente. La atonía de tu voluntad, que renuncia a movilizar las energías del cuerpo para ejecutar cualquier acción. Y la apatía del propio cuerpo, que te mantiene demasiado

tiempo derrumbado, cuando tu movilidad está intacta y tienes sol, aire, ríos y caminos que sorber.

Una depresión no dura siempre. De una depresión se sale. Pero ocurre que la *reeducación de los malos funcionamientos* y en especial de las atonías no se consigue con farmacopea. Cuando nos rendimos a nuestros hábitos perjudiciales estamos rodando cuesta abajo, estamos renunciando a la vida y cortejando a la muerte<sup>26</sup>.

62

Tengo experiencia de lo que cuesta caminar cuando las sombras nos oprimen. Sé que es imprescindible volver a lo más íntimo, a lo más profundo, allí donde todavía brotan aguas cristalinas e incontaminadas, allí donde se encuentra la motivación: «Si somos hijos, somos también herederos: herederos de Dios, coherederos de Cristo; si es que padecemos con él, para ser también glorificados con él. Estimo, en efecto, que los padecimientos del tiempo presente no se pueden comparar con la gloria que ha de manifestarse en nosotros» (Ro 8,17).

¿Podrás decir tú que estás más perseguido que los cristianos romanos a los que escribe Pablo? *Déjate vitalizar*: «Si Dios está con nosotros, ¿quién estará contra nosotros?» (Ro 8,31). En los momentos difíciles de mi vida, incluidos aquellos triturados por la depresión o el fracaso, estas palabras fueron mi roca e íntimo gozo: «¿Quién podrá separarnos del amor de Cristo? ¿La tribulación, la angustia, la persecución, el hambre, la desnudez, el peligro, la espada?... Pero de todas estas cosas salimos triunfadores por medio de Aquel que nos amó. Porque estoy

---

<sup>26</sup> Para más información sobre los funcionamientos véase *La persona y su crecimiento*, editado por PRH España: [www.prh-iberica.com](http://www.prh-iberica.com).

persuadido de que ni la muerte, ni la vida, ni los ángeles, ni los principados, ni las cosas presentes, ni las futuras, ni las potestades, ni la altura ni la profundidad, ni criatura alguna podrá separarnos del amor que Dios nos ha manifestado en Cristo Jesús, Señor nuestro» (Ro 8,35).

¡Que su fuerza te acompañe! ¡Ábrete a la Vida!