

## JOB-3

# EL PROCESO DE LA DEPRESION

En el estudio pasado vimos como los amigos se decidieron de ir a visitar a Job para condolerse y consolarlo. Llegaron y lloraron con Job y estuvieron con él sin hablar nada por siete días. Dijimos que podíamos aprender algo de lo que hicieron estos amigos, pero no de lo que después se pusieron a hablar.

En el primer estudio habíamos visto como Job al principio estaba firme y calmo en el sufrimiento que le había sucedido, expresándolo especialmente en las siguientes frases:

**Job 1:21 y Job 2:10b**

Hoy vamos a ver como Job reacciona 7 días más tarde. Es bueno comparar las citas con la versión "Dios Habla Hoy".

## A. EL PROCESO DE LA DEPRESION

**Job 3:1-3**

**¿Qué es lo que resalta en estos versículos?**

Job está tan afligido que desea no haber nacido. Job no maldijo a Dios, como el diablo supuso (Job 2:15).

**Job 3:11-24**

**¿En qué se diferencia lo que Job dice ahora de lo que dijo al principio de su sufrimiento (1:20-22, 2:10)?**

Job está comenzando a expresar su dolor y su deseo de no estar vivo en este momento y situación

Antes bendecía el nombre de Jehová (1:21) y ahora maldice el día de su nacimiento.

Antes aceptaba todo de las manos de Dios (2:10) y ahora se pregunta **¿por qué** Dios permitió que haya nacido?

Una vez que Job abrió su boca comenzó a maldecir el día de su nacimiento y a mostrar la lucha que tenía en su corazón.

De manera que encontramos que siete días después de llegar los amigos, Job comienza a compartir algo de sus luchas internas.

a Compartía sus preguntas que le venían con el sufrimiento.

a Compartía su deseo de no estar vivo en este momento y situación

a Compartía el temor que había tenido y como éste se había hecho real ahora.

En todo esto vemos como pasa por un momento de depresión.

Toda persona que sufre puede pasar por un momento de depresión en menor o mayor grado.

**¿Cuántas veces Job hace la pregunta “Por qué”?**

Por lo menos cinco veces. Las preguntas que comienzan con ¿por qué? son muy pesadas para la persona que sufre, ya que no tienen una respuesta exacta.

La lucha con la depresión y las preguntas del **¿por qué?** son muy comunes en personas que sufren. Los que visitan a éstas personas pueden ayudarles a dirigir sus miradas a Dios para que lo busquen de corazón para que le enseñe.

**Eclesiastés 7:10**

La pregunta “¿Cuál es la causa?” es prácticamente la misma pregunta que “¿por qué?”.

### **¿Qué pasa con la pregunta “¿por qué?” o “¿Cuál es la causa?”?**

El que se pregunta “¿por qué?, nunca puede responder con sabiduría, porque solo revuelve el pasado, pero no arregla nada. Muchas veces levanta culpabilidad que no puede solucionar.

Jesús nos enseña a hacer otra pregunta en una situación así:

#### **Juan 9:1-3**

En estos versículos los discípulos ya ni preguntaron la pregunta ¿por qué?, porque ellos ya creían saber que era el pecado de la persona o de sus padres que tenía que pagar.

### **¿Cuál es la pregunta alternativa que Jesús responde a los discípulos?**

Jesús les habla del **¿para qué?**. El ¿para qué? ayuda a mirar hacia el futuro y ayuda a buscar lo que podemos aprender o que propósito tendrá Dios con lo que está pasando.

#### **Job 6:8-13**

### **¿Qué deseo expresa Job aquí?**

Job desea que Dios le deje morir, ya no tiene fuerzas, ya no quiere sufrir.

### **¿Cuál es su queja?**

Job se queja de que no puede valerse más por si mismo.

Esto es una parte muy difícil para toda persona. Es muy difícil cuando una persona necesita depender de la ayuda de otros.

Job no tenía mucho apoyo de las personas cercanas.

#### **Job 7:7-10 y Job 10:19-21**

### **¿Qué expresan éstas palabras?**

Estas palabras expresan desanimo, depresión y aun la perdida de la esperanza de vida. Su depresión llegó al punto de no querer seguir viviendo.

### **¿A quién le cuenta Job todo esto?**

Job le está hablando directamente a Dios, compartiendo con Él todo lo que estaba pasando en su corazón.

Esto es algo que veremos vez tras vez en la experiencia de Job, y que le fue de gran ayuda. Esto también debe ser uno de los consejos cuando tratamos con personas que pasan por un sufrimiento, que lleven su experiencia y sus sentimientos y pensamientos directamente a Dios. Dios no se va a enojar por las cosas que le decimos.

#### **Job 7:15-16**

### **¿Qué tipo de pensamientos pasaban por la mente de Job?**

Job estaba cansado de sufrir, ya no quería vivir. Aquí le pide a Dios que lo estrangulara, para no seguir viviendo (vea también 6:9).

Tomemos en cuenta que éstas palabras fueron dichas por una persona profundamente creyente y justa en los ojos de Dios. Dios de su lado no le respondió nada a todo este flujo de pensamientos.

Esto es algo que debemos cuidar, cuando alguien nos cuenta sus emociones y pensamientos, mejor es no reprimirlo, sino escucharlo y ayudarlo a contárselos a Dios, como lo hizo Job.

En esta etapa de sufrimiento los que acompañan a una persona en sufrimiento tienen que saber que pueden aparecer ideas de querer morir y en casos extremos de suicidio.

Cuando nos toca oír a una persona expresar su desanimo, depresión, su desesperación, escuchémosla guiando su mirada a Dios, animándola a que se lo diga a Dios.

### **Job 42:5**

#### **¿Qué expresan estas palabras que Job dice al final, poco antes de que Dios lo saque de su aflicción?**

Estas palabras expresan una experiencia nueva con Dios. Esta nueva experiencia sobrepasa tanto a la experiencia anterior, como es cuando uno después de oír de alguien lo llega a conocer personalmente. Ésta será la verdadera victoria de una persona que logró vencer en el sufrimiento y logró comunicarse con Dios referente a sus luchas.

### **2Corintios 4:7-11**

Estas palabras fueron dichas por una persona que ya había pasado por varias experiencias en las cuales había perdido la esperanza de salir con vida (2 Corintios 1:8-9).

#### **¿Cuáles eran los sufrimientos de Pablo y cuales las actitudes con las cuales había aprendido a enfrentarlos?**

Pablo en los sufrimientos que pasó por causa de su fe había aprendido, que

- a su vida era débil como un vaso de barro,
- a que el poder de Dios se mostraba allí en su debilidad (2 Cor 12:10)
  - o atribulado pero no angustiado (abatido)
  - o en apuro pero no desesperado (perder esperanza)
  - o perseguido pero no desamparado (abandonados)
  - o derribado pero no destruido

En estas palabras vemos como Pablo aun en su forma de hablar del sufrimiento no usa expresiones absolutas como si el sufrimiento ya lo hubiera destruido, desesperado o abatido, sino usa expresiones que expresan esperanza: atribulado, pero no angustiado o abatido, en apuros, pero no desesperado....

El lenguaje que usamos para hablar de nuestras luchas y dificultades tendrá mucho que ver con la actitud con que las vamos a enfrentar. Si dices que estás destruido, ya no hay solución, pero si dices que estas atribulado, en apuro, perseguido o aun derribado, todos tienen aun la esperanza de poder levantarse y seguir adelante. Por eso cuidemos mucho el lenguaje con que hablamos de nuestras luchas.

Esto también es importante cuando le hablamos a otros de sus luchas y sufrimientos.

#### **¿En qué estaba puesta la esperanza de Pablo?**

Pablo había puesto su esperanza

- o en el poder de Dios (4:7)
- o y en la vida de Jesucristo manifestada en nuestra vida (4:11).

Pablo había aprendido a ver y hablar de la dificultad, sin necesidad de hablar de derrota. Aun en situaciones extremas había aprendido a hablar de victoria con Dios.

Esto es algo que Pablo aprendió en los sufrimientos, es algo que Job aprendió en su sufrimiento y es algo que nosotros aprenderemos en nuestros momentos difíciles con la ayuda de Dios.

No se le puede decir al atribulado que no debe angustiarse o al que está en apuros que no debe desesperarse, ni al perseguido que no debe sentirse abandonado, ni al derribado que no se debe sentir destruido. No alcanza decirle a una persona que no es bueno sentir cierta emoción, hay que mostrarle el camino a Dios para descargarla y ser liberada de la misma.

El cambio llegará, cuando la persona levanta su mirada a Dios y se encuentra con Él allí en el dolor, porque Dios mismo estará consolando y liberando de angustias, desesperación, del sentimiento de abandono y destrucción a aquellos que se acercan a Él allí en el dolor.

Nosotros podemos ayudarle a la persona a que levante su mirada a Dios y se comuniquen con Él, podemos interceder por la persona y podemos estar con la persona, oírla y animarla, orando con ella, leyendo la Biblia.

## **B. EL TEMOR:**

### **Job 3:25-26**

#### **¿Qué nos dice Job aquí?**

Job había temido que algún día le pudiera sobrevenir un sufrimiento de este tipo, y ahora lo estaba viviendo. Ya en **Job 1:15** vemos algo de este temor, cuando después de cada fiesta que tuvieron los hijos, Job iba y oraba (ofrecía holocaustos) por sus hijos.

### **Job 6:7**

#### **¿Cómo describe las cosas que le sobrevinieron?**

Las describe como cosas que su alma no quería tocar. Hay cosas que uno no quiere ni siquiera pensar, porque le dan temor y dolor.

El Temor puede ser una carga grande, de la cual Dios también nos quiere liberar. En el caso de Job se ve que ya antes de sobrevenirle el sufrimiento estuvo temiéndolo.

### **1 Juan 4:17-18**

#### **¿De qué es señal el temor por las cosas del mundo?**

El temor por las cosas del mundo es señal de falta de perfección en el amor. El perfeccionamiento en el amor se ve en la confianza. Job experimentó el perfeccionamiento en el amor y la confianza durante el proceso del sufrimiento.

Es importante entender que hay un temor que está bien y hay un temor que está mal. Para cruzar la calle es bueno tener algo de temor de los coches. El que no tiene ningún temor cruzaría sin mirar y corre peligro de ser atropellado por un coche. Pero el que tiene demasiado temor no cruza la calle, por miedo a que lo atropellen. Dios nos quiere ayudar a tener la medida correcta de temor.

### **Mateo 10:28-31**

#### **¿Qué es lo que debemos temer y que es lo que no debemos temer?**

No debemos temer a los que matan el cuerpo, ni a las necesidades, pero si debemos temer a Dios, confiando que le somos mucho más valiosos que muchos pajarillos.

Este temor a Dios es el temor (respeto) que un hijo le tiene al padre. El hijo confía plenamente en su padre, pero al mismo tiempo teme hacer algo que no le guste a su padre.

### **Hebreos 2:14-15**

#### **¿Para qué vino Cristo?**

Cristo vino para liberarnos del temor a la muerte y de la esclavitud y opresión que este temor pone sobre sus víctimas.

Cristo quiere que estemos libres de temores falsos. temor por la muerte, por el sufrimiento, el temor que nos obliga a hacer cosas que no surgen del amor, sino del temor. Cuando encontramos en nosotros temor o miedo de algo, llevémoslo a Dios, renunciando en el nombre de Jesús a ese temor falso y pidiendo perdón a Dios por él, para que nos libere del mismo.

## **C. FALTA DE SUEÑO**

### **Job 7:3-4**

#### **¿De qué se queja Job aquí?**

Job se queja de las largas e inquietas noches.

### **Job 7:14**

#### **¿Qué otro problema se le presentaba?**

Job sufría en esta etapa de sueños y un tipo de pesadillas.

Job cuenta como tiene dificultad de dormir y sufre de sueños que lo inquietan (Job 7:14) una realidad que se ve en personas que pasan por algún sufrimiento de este tipo y pasan por la etapa de la depresión.

### **Salmo 3:5-6**

#### **¿Por qué podemos acostarnos en paz y dormir tranquilos?**

Podemos acostarnos en paz y dormir tranquilos es porque Dios mismo nos cuida.

### **Salmo 4:8**

#### **¿Quién nos hace vivir confiados?**

Dios mismo nos hace vivir confiados.

La mejor ayuda para este problema es la oración. Si los sueños tienen algún motivo especial que produce esa falta de paz, podemos llevar este tema a Dios en oración, renunciar a su influencia y entregarlo en las manos de Dios. Podemos pedir que Dios nos cubra con su sangre para que el mal no nos pueda inquietar más.

En otras ocasiones se le puede pedir a Dios que nos muestre si esos sueños tienen algún significado o mensaje que debemos entender.

En casos de presión espiritual se puede decirle a los espíritus malos que se vayan en el nombre de Cristo (Santiago 5:14-15).

## **CONCLUSION:**

Vemos por lo tanto, que Job ya muy pronto tuvo que enfrentar varios temas juntos, la depresión, el temor y la falta de sueño.

Dios lo llevó a Job a una nueva experiencia con Él, que es también la meta con todas las personas que pasan por algún sufrimiento. Una de las claves para ésta victoria, fue que Job llevó todo su dolor a Dios, aun cuando éste no le respondió enseguida.

Esto es algo que debemos hacer con personas que sufren, ayudarles a llevar su experiencia a Dios y perseverar hasta que Dios mismo responde, o hasta que la persona pueda escuchar nuevamente la voz de Dios.