4. ANGUSTIA: ANSIEDAD O TEMOR ANTE EL FUTURO

Introducción. Cada Salmo es un encuentro con la voz, con el autor que hay detrás de cada oración, con su genialidad o banalidad, con su alegría o desesperación. Con sus valores y carencias. A veces nos encontramos con un Salmo que es contagiador de alegría y de esperanza. Y otros Salmos activan la empatía y nos hacen salir de nosotros mismos al ser testigos de tanto sufrimiento y de tanta desesperación. Y las dos situaciones las convertimos en oración y en encuentro. El Salmo 130, conocido en latín como el ***«De profundis»,*** es el himno por excelencia de los que han tocado fondo. La emoción central es una esperanza tenaz, paciente y confiada que nace desde la profundidad absoluta. Es la oración de alguien que está atrapado en la oscuridad por el sentimiento de culpa, por una depresión o por haber sufrido una gran desgracia, pero que sabe con certeza que la luz terminará llegando. El Salmo nos recuerda no hay ningún situación tan oscura o profunda del que no se pueda vivir cerca de Dios.

Lo que Dios nos dice. ***«Canción de las subidas. Desde lo hondo a ti grito, Señor; Señor, escucha mi voz; estén tus oídos atentos a la voz de mi súplica. Si llevas cuenta de los delitos, Señor, ¿quién podrá resistir? Pero de ti procede el perdón, y así infundes temor. Mi alma espera en el Señor, espera en su palabra; 6mi alma aguarda al Señor, más que el centinela la aurora. Aguarde Israel al Señor, como el centinela la aurora; porque del Señor viene la misericordia, la redención copiosa; y él redimirá a Israel de todos sus delitos» (Sal 130).***

Arranca el Salmo con un grito visceral: ***«Desde lo hondo a ti grito, Señor; Señor, escucha mi voz».*** Nos invita a ser realistas sobre nuestros propios errores y nos libera del perfeccionismo tóxico. El autor reconoce que todos fallamos y se hace una pregunta lógica: ***«Si llevas cuenta de los delitos, Señor, ¿quién podrá resistir?».*** Pero nos da la noticia más liberadora: Dios no es un contable que anota nuestros fallos para castigarnos, porque ***«de ti procede el perdón».*** Nos regala la imagen del centinela que nos cuida y nos protege. Cuando la vida se vuelve oscura, esperemos la ayuda de Dios con la misma seguridad con la que el vigilante nocturno espera a que salga el sol. Por muy larga que sea la noche, el amanecer es inevitable. Esta sensación de estar hundidos, en el fondo y esperar la luz describe perfectamente cómo nos sentimos en varias experiencias humanas. Las noches de insomnio cuidando a un familiar enfermo en un hospital, lo eternas que se hacen las madrugadas. La oscuridad oprime, el silencio asusta, y miras el reloj deseando que por fin amanezca, entren las enfermeras y entre la luz por la ventana. Ese anhelo físico y desesperado por la mañana es exactamente lo que describe el salmista: ***«Aguarde Israel al Señor, como el centinela la aurora».*** Necesitamos la luz del amanecer cuando tocamos fondo por una culpa grave de un ataque de ira, una injusticia, una crítica injusta enorme que daña y aleja, una traición a un amigo. Soportar las consecuencias de nuestras malas decisiones nos hunden en un pozo de vergüenza ***«lo hondo».*** Sentimos que no merecemos que nadie nos perdone. Este Salmo es la experiencia de enfrentarte a ese espejo, admitir que si Dios llevara cuenta de tus delitos no podrías resistir, pero descubrir que su ***«redención copiosa»*** es infinitamente mayor que nuestro peor error. La espera interminable de una segunda oportunidad: Llevas años luchando contra una adicción, meses enviando currículums sin respuesta, o intentando salir de una depresión profunda. A veces sentimos que la noche no acaba nunca. El Salmo ilustra esa resistencia de quien no se rinde, de quien defiende la alegría y se repite: **«Mi alma espera en el Señor, espera en su palabra».**

Cómo podemos vivirlo. Cuando el pasado nos atormente y no pare de recordarnos todo lo que hacemos mal, digámosle a Dios: ***«Señor, si llevaras cuenta de mis delitos, no podría resistir. Pero de ti procede el perdón».*** Soltemos la mochila de la culpa, de la vergüenza, de estigmatizarnos por nuestros errores. Si Dios, que es el juez supremo, decide perdonarnos, si tanto ama Dios al mundo que nos entrega lo que más ama, a su Hijo Jesús, no tenemos derecho a seguir castigándonos. En esas noches de desvelos por problemas sin solución aparente, de insomnio y de ansiedad, dándole vueltas a un problema que no puedes solucionar en ese momento, cierra los ojos y repite: ***«Mi alma aguarda al Señor, más que el centinela la aurora».*** El sol sale cada día lo veamos o no. Hay días que su luz y su calor lo inundan todo. Otros, la niebla, las nubes, la lluvia ocultan su brillo, pero no significa que no esté. Lo mismo pasa con la fe. Hay veces que todo lo vivimos con confianza. Otras veces estamos más fríos o descreídos. Pero nuestra vida no se apoya en los sentimientos, en las emociones, sino en la fe y la convicción de que Dios ya nos ha acompañado en otros momentos de nuestras vidas y lo seguirá haciendo hoy. A su hora, a su momento, Dios hará su obra siempre a su hora. La solución de Dios también llegará. Hay días de tanto agotamiento que Dios escucha nuestra oración más sincera y sencilla.