

¿Cómo puedo ser libre de la depresión?

Parte I

Autor: Bernard López Davis

Usado con permiso del autor

I. Introducción

Hace algún tiempo, compartí el evangelio con una pareja; ella tenía aproximadamente treinta y seis años y él unos treinta y uno de edad. En apariencia todo parecía estar bien entre ellos, pero a medida que fui compartiendo más con estas personas observé cómo funcionaban en términos de moralidad:

Ella estaba aun casada, pero separada de su esposo, sin embargo mantenía una relación de pareja abierta, lo cual incluía mantener relaciones sexuales con este hombre, quien era soltero, y estaba consciente de que esta mujer tenía ante la ley un esposo. En otras palabras, se manipulaban el uno al otro, pues la relación básicamente era de tipo sexual.

Un domingo por la mañana, luego que asistí al servicio en una iglesia evangélica local, esta mujer me solicitó que hablara con este hombre, pues ella manifestó que se encontraba muy deprimido. Inclusive estaba tomando algunos medicamentos para contener la depresión. Además, ella me mencionó que había mencionado la posibilidad de suicidarse.

Ahora bien, este hombre me compartió algunos acontecimientos que habían ocurrido entre él y su pareja. Éstas fueron sus palabras: “Ella quedó embarazada, no quisimos admitir la responsabilidad y decidimos que ella abortaría”.

Entonces, para mí fue muy obvio que ellos habían sufrido una pérdida importante. Además, toda la vergüenza, culpa y emociones negativas que genera este tipo de pecado. Por otra parte, él me dijo que había estado en consulta con un psiquiatra, y el diagnóstico fue que sufría una depresión bipolar, por lo cual, estaba tomando medicamentos para controlar la depresión. En otras palabras él pensaba que tenía una afección orgánica cerebral, bioquímica o neurológica, pues la depresión no era algo nuevo para él, ya que desde temprana edad ya reconocía que había síntomas depresivos en él.

¿Qué es la depresión?

A. La palabra depresión podría tener un significado diferente en cada cultura. Generalmente, las personas usan esta palabra para expresar que están padeciendo una tristeza muy profunda. En lo que a mí respecta, yo digo que la depresión es un grito desesperado de nuestra alma.

Algunas personas usan la palabra depresión con el fin de definir su debilidad para enfrentar problemas de la vida; manifestar apatía; desanimo y poco interés por la vida.

1. La depresión es un sentimiento de tristeza, acompañado de pesimismo. Usualmente, es acompañada de síntomas como aislamiento social; pérdida del deseo sexual, estallidos de ira; llantos incontrolables; flojera. En el caso de los cristianos, dejan de asistir a sus congregaciones; su fe en Jesucristo sufre un gran decaimiento y en algunos casos la persona comete inmoralidades sexuales que nunca pensaba hacer.
2. Además, la persona puede sufrir alteración del sueño; un vacío intenso; ansiedad; resentimiento; es probable que se haga tatuajes en su cuerpo; que sea muy descuidada en su higiene personal y en su

forma de vestir; no tiene propósito ni metas claras en la vida; tiene pensamientos de suicidio o se vuelve extremadamente crítica de otros.

B. Cualquier persona puede ser afectada por la depresión. Los cristianos no escapamos de esto. La depresión no respeta a nadie, pues puede afectar a un niño de cuatro años, como a un hombre de 70 años; al pobre y al rico; a blancos; a negros; a indios, a personas de cualquier nacionalidad y a individuos con o sin educación formal.

1. La depresión está muy conectada con la ira, la cual, generalmente es producida por nuestras necesidades insatisfechas en la vida, pecados que otros han cometido contra nosotros, o por la vida pecaminosa que hemos llevado, inclusive luego de convertirnos a Cristo.
 - a. **La depresión es un sentimiento que roba la esperanza, inclusive la de los cristianos.**
 - b. La depresión ha sido llamada “el resfriado común de la mente”, pues puede presentarse con o sin crisis; ni tu ni nadie en tu congregación puede considerarse inmune.
 - c. La depresión es como unos lentes que solo ven las partes más oscuras de la vida y elimina la acción, el gozo, pues produce una deformación de nosotros mismos de la vida y de Dios.
2. La depresión genera una manera de pensar muy negativa con respecto a todo en la vida, pues la mente se ve como invadida por conceptos y creencias erróneas acerca de nosotros, de la realidad y de otras personas.

La persona deprimida experimenta cambios en su forma de alimentarse, en el sueño; en su cuerpo; en su vida sexual y espiritual. Algunos pierden el interés por la comida, en tanto que otros hacen lo contrario, comen en exceso.

3. La persona que es depresiva es supersensible a lo que otros dicen y hacen. Estas personas pueden ser cristianos encantadores, pero debido a su forma de pensar errónea, se vuelven irritables.

C. La culpa y la vergüenza tienen una presencia constante en la mente del deprimido, pues en muchos casos es responsable de hacer desgracias a los demás, principalmente a los miembros de su familia. La persona depresiva tiene una gran dificultad para controlar sus sentimientos, especialmente la ira.

1. La persona que experimenta depresión generalmente, es floja, negativa, duerme en exceso; miente con facilidad, le molesta las buenas atenciones que otros reciben; no tiene la capacidad para concentrarse; siente auto desprecio, le cuesta ser transparente.
2. En algunos casos la persona se vuelve controladora y altiva; sufre mucho de envidia, pues le molesta el bienestar y los logros de otras personas.

D. ¿Es normal que un cristiano se deprime? Sí, pueden existir causas lo cual sea normal, pero si el creyente está constantemente deprimido, entonces hay que hacer una intervención física y espiritual, pues no es el plan de Dios que nos controle la depresión.

1. Estar deprimido no es un pecado; es una reacción a lo que nos sucede espiritual, física y psicológicamente. La depresión es como un quejido profundo del alma. Es un notificador que nos indica que un barco se está hundiendo, pero es nuestra vida la que se hunde en el mar de la depresión.
2. En mi trabajo como consejero bíblico, por lo general, estas son algunas frases depresivas que escucho en las sesiones de consejería, bien sean creyentes o inconversos.

“Ni siquiera sé qué decirle a Dios, me siento como si Dios se hubiera olvidado de mí. ¿Por qué no me quita la vida? ¿Se ríe también o llora conmigo? Ya no podré aguantar mucho más tiempo ésta situación”.

“Siempre que aparece ese horrible pensamiento de lo poco que mis papás me quieren, de lo nada que les importo, me hundo en depresión, mientras estoy sola, juego con mis hijos y aparento estar normal”.

“Ya ni sé que más decirte, por favor contéstame pronto, ayúdame hermano que tengo el alma triste y el corazón angustiado”.

“He pasado situaciones muy difíciles con mi hijo, una de las pruebas ha sido tomar una decisión muy fuerte, pues llegó a la casa dos veces drogado, no estaba agresivo con nosotros pero no podía permitir que estuviera en ese estado con mi hija y conmigo”.

“Por lo cual, lo envié a una casa de rehabilitación en donde estará 3 meses internado, lo he visto en dos ocasiones, él se muestra desesperado por salir. Al verlo así francamente se me desgarró el corazón, pero creo que debo ser fuerte y dejar que termine su período correspondiente en el anexo. Por otra parte, he tenido períodos de mucha depresión, y me siento inútil y sin valor”.

II. La Biblia nos habla de grandes hombres Dios que en algún momento lucharon con la depresión. (Sorpresa) aun Jesús experimentó depresión. (Salmo 31:10) *“La vida se me va en angustias, y los años en lamentos; la tristeza está acabando con mis fuerzas, y mis huesos se van debilitando”.* (Salmo 42:5) *“¿Por qué te abates alma mía? ¿Y te turbas dentro de mí?”*

(Job 3:11, 20) *“¿Por qué no perecí al momento de nacer? ¿Por qué no morí cuando salí del vientre? ¿Por qué permite Dios que los sufridos vean la luz? ¿Por qué se les da vida a amargados?”*

(Éxodo 32: 19) *“Cuando Moisés se acercó al campamento y vio el becerro y las danzas, ardió en ira y arrojó de sus manos las tablas de la ley, haciéndolas pedazos al pie del monte”.*

(Jueces 6:12-13) *“Pero, señor —replicó Gedeón—, si el SEÑOR está con nosotros, ¿cómo es que nos sucede todo esto? ¿Dónde están todas las maravillas que nos contaban nuestros padres, cuando decían: “¡El SEÑOR nos sacó de Egipto!”? ¿La verdad es que el SEÑOR nos ha desamparado y nos ha entregado en manos de Madián”.*

(Reyes 19:3-4) *“Elías se asustó y huyó para ponerse a salvo. Cuando llegó a Berseba de Judá, dejó allí a su criado y caminó todo un día por el desierto. Llegó adonde había un arbusto y se sentó a su sombra con*

ganas de morirse. ¡Estoy harto, SEÑOR! —protestó—. Quítame la vida, pues no soy mejor que mis antepasados. Luego se acostó debajo del arbusto y se quedó dormido”.

(Jeremías 20: 14-15) *“¡Maldito el día en que nací! ¡Maldito el día en que mi madre me luz! ¡Maldito el hombre que alegró a mi padre cuando le dijo: «¡Te ha nacido un hijo varón!”*

Jesús nuestro Señor en algún momento de su vida también sufrió episodios de depresión (Mateo 26: 37-38) *“tomando consigo a Pedro y a los dos hijos Zebedeo, comenzó a entristecerse y a angustiarse. Entonces les dijo: Mi alma está muy afligida, hasta el punto de la muerte; quedaos aquí y velad conmigo”.*

III. ¿Existen diferentes tipos de depresión o de aflicción de espíritu? La Biblia no nos habla nada al respecto, pero es posible establecer alguna diferencia.

A. Depresión reactiva: Es una reacción súbita o repentina. Los síntomas duran en algunos casos un período de tiempo breve y en algunos casos pueden desaparecer sin que el afectado reciba consejería bíblica. Generalmente se manifiesta durante una crisis o pérdidas.

1. La depresión reactiva es la respuesta a algún suceso tal como la pérdida de un ser amado, de un empleo, una amputación, una lesión física, una enfermedad, el mudarse a una nueva ciudad, o a otro país. Tiene que ver con todo tipo de pérdida.
2. La depresión generada por la muerte de un ser amado es considerada como aflicción. Es una depresión necesaria, y que puede considerarse como un proceso normal

B. Depresión crónica: Tardan mucho más tiempo en desarrollarse y sus síntomas varían. La persona puede tener años en ese estado y se requiere de tiempo para ayudar bíblicamente a personas con este tipo de depresión.

Puede tener su origen en cualquier acontecimiento, como por ejemplo un aborto voluntario (planeado para no asumir responsabilidad) Este tipo de depresión afecta toda la vida y el entorno del creyente.

C. ¿Qué causa la depresión? Las razones pueden ser múltiples, pero es importante que usted sepa que la causa principal es la pérdida. Además, las carencias afectivas, sufrir abandono por parte de los padres, abuso sexual, emocional y físico durante la niñez; contribuyen mucho al desarrollo de hábitos depresivos. Un aspecto que causa depresión es la falta de renovación de nuestra mente, con la Palabra de Dios (Romanos 12:2)

Es muy importante si usted quiere ayudar a alguien deprimido que busque la causa de la depresión.

Nehemías 2: 1-3 *Un día, en el mes de Nisán del año veinte del reinado de Artajerjes, al ofrecerle vino al rey, como él nunca antes me había visto triste, me preguntó:*

—¿Por qué estás triste? No me parece que estés enfermo, así que debe haber algo que te está causando dolor. Yo sentí mucho miedo y le respondí:

—¡Que viva su majestad para siempre! ¿Cómo no he de estar triste, si la ciudad donde están los sepulcros de mis padres se halla en ruinas, con sus puertas consumidas por el fuego?

1. Descubrir la causa de una depresión es muy complejo, pues hay muchos factores que influyen: un desequilibrio glandular, pérdida total de la esperanza; la falta de fe en Jesucristo; los problemas de la iglesia donde se congrega; el sistema familiar del afectado; la hipoglucemia, la ira reprimida, ignorar o carecer de valores cristianos; el pecado; las expectativas irreales y los pensamientos negativos, son algunos, pero hay otras razones.

Sin embargo la pérdida es uno de los motores principales de la depresión. La pérdida altera la imagen de nosotros mismos; la de Dios y, por tanto, puede llevarnos a perder el control de nuestra vida, pues nuestros pensamientos se tornan totalmente negativos.

2. **Existen pérdidas: Abstractas o intangibles** tales como: el amor de la otra persona, la esperanza, la fe en Dios, división en la iglesia; la identidad; propósito en la vida; la dignidad y el valor personal, etc.

(Salmo 39:7) *“Y ahora, Señor, ¿qué esperanza me queda?”*

- a. **Pérdidas concretas:** Implican objetos, materiales tangibles, personas; pérdida de una casa, la muerte de una persona, un órgano; bienes en general; perder un vehículo, abortar voluntariamente.

“Llegó el día en que los hijos y las hijas de Job celebraban un banquete en casa de su hermano mayor. Entonces un mensajero llegó a decirle a Job: Mientras los bueyes araban y los asnos pastaban por allí cerca, nos atacaron los sabeanos y se los llevaron. A los criados los mataron a filo de espada. ¡Sólo yo pude escapar, y ahora vengo a contárselo a usted! No había terminado de hablar este mensajero cuando uno más llegó y dijo: Del cielo cayó un rayo que calcinó a las ovejas y a los criados. ¡Sólo yo pude escapar para venir a contárselo! No había terminado de hablar este mensajero cuando otro más llegó y dijo: Unos salteadores caldeos vinieron y, dividiéndose en tres grupos, se apoderaron de los camellos y se los llevaron. A los criados los mataron a filo de espada. ¡Sólo yo pude escapar, y ahora vengo a contárselo! No había terminado de hablar este mensajero cuando todavía otro llegó y dijo: Los hijos y las hijas de usted estaban celebrando un banquete en casa del mayor de todos ellos cuando, de pronto, un fuerte viento del desierto dio contra la casa y derribó sus cuatro esquinas. ¡Y la casa cayó sobre los jóvenes, y todos murieron!...”

- b. **Pérdidas imaginativas,** producto de nuestras falsas creencias: Podemos pensar que los demás hablan de nosotros a escondidas, pensamos que Dios ya no nos quiere, generalmente nuestras percepciones no están basadas en hechos reales.

(I Samuel 18:8) *“Disgustado por lo que decían, Saúl se enfureció y protestó: A David le dan crédito por diez ejércitos, pero a mí por uno solo. ¡Lo único que falta es que le den el reino! Y a partir de esa ocasión, Saúl empezó a mirar a David con recelo”.*

- c. Una de las pérdidas más difíciles de manejar es **la amenaza de pérdida**. Es una pérdida que no ha ocurrido aun, pero existe la posibilidad de que ocurra. Por ejemplo:

Esperar los resultados de un examen médico importante, la muerte, pues cuando una persona se enfrenta al hecho de que se tiene que morir en algún momento, la posibilidad que su cónyuge le abandone; la muerte física debido a la transición de la vida, lo cual puede ocurrir a partir de los 40 años de vida.

- d. Eso genera depresión; también otro gatillo que puede disparar la depresión es el aguardar la aceptación o rechazo de un empleo, un cargo en la iglesia; un cupo en la universidad, donde hemos solicitado ser admitidos.

(Josué 13:26-28) *“Pero los que habían ido con él respondieron:*

—No podremos combatir contra esa gente. ¡Son más fuertes que nosotros! Y comenzaron a esparcir entre los israelitas falsos rumores acerca de la tierra que habían explorado. Decían:

—La tierra que hemos explorado se traga a sus habitantes, y los hombres que allí vimos son enormes. ¡Hasta vimos anquitas! Comparados con ellos, parecíamos langostas, y así nos veían ellos a nosotros”.

3. El factor clave aquí es que hay la posibilidad de perder algo que no poseemos o sabemos, pero que ansiamos o no queremos. La depresión que genera este tipo de pérdida se fundamenta en nuestra impotencia para hacer algo sobre el asunto. Es como si estuviéramos congelados.

IV. ¿Cómo ser libre de la depresión?

A. Lo primero que usted debe hacer es buscar ayuda con un creyente confiable, pues cuando estamos deprimidos necesitamos hablar de nuestro problema. Si es posible, busque ayuda con un consejero bíblico, un anciano o algún líder de la iglesia. En caso de obtener esta ayuda dentro de su congregación, entonces busque un psiquiatra cristiano.

1. Además, si usted cree que lo necesita, consulte con un médico para que le haga una evaluación de cómo está funcionado su cuerpo. Esto es con el fin de descartar que el motivo de su depresión sea orgánico.

Revise lo que usted está pensando, y asegúrese que sus ideas estén acorde con lo que Dios dice acerca de usted (Filipenses 4:8) *“Por lo demás, hermanos, todo lo que es verdadero, todo lo honesto, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo que es de buen nombre; si hay virtud alguna, si algo digno de alabanza, en esto pensad”.*

(2 Corintios 4: 8) *“que estamos atribulados en todo, pero no angustiados; [a] en apuros, pero no desesperados”.*

Medita lo que se está diciendo usted mismo, y qué piensa acerca de su situación. (Salmo 42) *“¿Por qué te abates, alma mía, y te turbas dentro de mí? Espera en Dios, porque aún he de alabarlo”.*

(Salmo 43) *“¿Por qué voy a inquietarme? ¿Por qué me voy a angustiar? En Dios pondré mi esperanza, y todavía lo alabaré. ¡Él es mi salvador y mi Dios!”*

(Salmo 77:11-13) *“Prefiero recordar las hazañas del SEÑOR, traer a la memoria sus milagros de antaño. Meditaré en todas tus proezas; evocaré tus obras poderosas. Santos, oh Dios, son tus caminos; ¿qué dios hay tan excelso como nuestro Dios?”*

2. **Es importante que usted recuerde que en este mundo sufriremos y experimentaremos pruebas, y una de ellas puede ser perder algo muy apreciado por nosotros.**

(Santiago 1:1, 2) *”Hermanos míos, gozaos profundamente cuando os halléis en diversas pruebas, Sabiendo que la prueba de vuestra fe produce paciencia”.*

- B. Es indispensable que usted conozca cual es la verdad de su situación, pero desde la perspectiva de Dios (Juan 8:32) “y conoceréis la verdad, y la verdad os hará libres”.**

Su esperanza debe estar puesta no en lo que ha perdido, sino en Dios (Salmo 42:5)

“¿Por qué te abates, alma mía, y por qué te turbas dentro de mí? Espera en Dios, pues he de alabarle otra vez...”

No permita que las circunstancias le roben su gozo. El apóstol Pablo estaba en la prisión, pero esa situación no cambió su estado de ánimo, a pesar de todo el sufrimiento que generaba estar en una prisión.

(Filipenses 1:12-14) *“Hermanos, quiero que sepan que, en realidad, lo que me ha pasado ha contribuido al avance del evangelio. Es más, se ha hecho evidente a toda la guardia del palacio y a todos los demás que estoy encadenado por causa de Cristo. Gracias a mis cadenas, ahora más que nunca la mayoría de los hermanos, confiados en el Señor, se han atrevido a anunciar sin temor la palabra de Dios”.*

1. **Restauré las áreas de su vida. Esto requerirá de algún tiempo, pero le generará alegría. Esto requerirá de disciplina espiritual.**

(Nehemías 2:4-6) *“Si a su majestad le parece bien, y si este siervo suyo es digno de su favor, le ruego que me envíe a Judá para reedificar la ciudad donde están los sepulcros de mis padres. —¿Cuánto durará tu viaje? ¿Cuándo regresarás?— me preguntó el rey, que tenía a la reina sentada a su lado”.*

2. **Si ha cometido pecado, lo cual incluye rencor o si usted tiene un corazón vengativo, perdona y arrepiéntase, pues para que Dios lo transforme y lo restaure**

(Jeremías 18: 5-8) *“En ese momento la palabra del SEÑOR vino a mí, y me dijo: Pueblo de Israel, ¿acaso no puedo hacer con ustedes lo mismo que hace este alfarero con el barro? —afirma el SEÑOR—. Ustedes, pueblo de Israel, son en mis manos como el barro en las manos del alfarero. En un momento puedo hablar de arrancar, derribar y destruir a una nación o a un reino; pero si la nación de la cual hablé se arrepiente de su maldad, también yo me arrepentiré del castigo que había pensado infligirles”.*

3. **Fortalezca su mente y su espíritu cuando esté atravesando situaciones difíciles con la Palabra de Dios.**

(Salmo 27) *“El SEÑOR es mi luz y mi salvación; ¿a quién temeré? El SEÑOR es el baluarte de mi vida; ¿quién podrá amedrentarme? Cuando los malvados avanzan contra mí para devorar mis carnes, cuando mis enemigos y adversarios me atacan, son ellos los que tropiezan y caen.*

Aun cuando un ejército me asedie, no temerá mi corazón; aun cuando una guerra estalle contra mí, yo mantendré la confianza.

Una sola cosa le pido al SEÑOR, y es lo único que persigo: habitar en la casa del SEÑOR todos los días de mi vida, para contemplar la hermosura del SEÑOR y recrearme en su templo.

Porque en el día de la aflicción él me resguardará en su morada; al amparo de su tabernáculo me protegerá, y me pondrá en alto, sobre una roca.

Me hará prevalecer frente a los enemigos que me rodean; en su templo ofreceré sacrificios de alabanza y cantaré salmos al SEÑOR.

Oye, SEÑOR, mi voz cuando a ti clamo; compadécete de mí y respóndeme.

El corazón me dice: «¡Busca su rostro!» Y yo, SEÑOR, tu rostro busco.

No te escondas de mí; no rechaces, en tu enojo, a este siervo tuyo, porque tú has sido mi ayuda.

No me desampares ni me abandones, Dios de mi salvación. Aunque mi padre y mi madre me abandonen, el SEÑOR me recibirá en sus brazos.

Guíame, SEÑOR, por tu camino; dirígeme por la senda de rectitud, por causa de los que me acechan.

No me entregues al capricho de mis adversarios, pues contra mí se levantan falsos testigos que respiran violencia.

Pero de una cosa estoy seguro: he de ver la bondad del SEÑOR en esta tierra de los vivientes.

Pon tu esperanza en el SEÑOR; ten valor, cobra ánimo; ¡pon tu esperanza en el SEÑOR!”

4. Recuerde que Dios es su protector, y él le acompaña en momentos de depresión

(Salmo 23) “El SEÑOR es mi pastor, nada me falta; ² en verdes pastos me hace descansar. Junto a tranquilas aguas me conduce; ³ me infunde nuevas fuerzas. Me guía por sendas de justicia por amor a su nombre. ⁴ Aun si voy por valles tenebrosos, no temo peligro alguno porque tú estás a mi lado; tu vara de pastor me reconforta. ⁵ Dispones ante mí un banquete en presencia de mis enemigos. Has ungido con perfume mi cabeza; has llenado mi copa a rebosar. ⁶ La bondad y el amor me seguirán todos los días de mi vida; y en la casa del SEÑOR habitaré para siempre”.

Ejercite, aplique la Palabra de Dios, pues cuando sentimos depresión es cuando nuestra fe va ser probada.

Es mi oración que usted pueda aplicar estas verdades en momentos de depresión o desesperanza

Bernard López

lopezbernard@yahoo.com

www.obrerofiel.com. Se permite reproducir este material siempre y cuando no se venda.