

# Superando la Depresión Espiritual

## Las Características, las Causas y el Remedio de Dios para la Depresión Espiritual

### Introducción

- A. La Depresión es un gran problema, aun entre los cristianos, más de lo que la gente se da cuenta.
1. Quizás usted ha sufrido Depresión; o está deprimido ahora. Tal vez alguien en su familia tuvo depresión, o la padece ahora.
  2. De acuerdo al NIMH...durante cualquier periodo del año, 17.6 millones de personas, sufren enfermedades de Depresión.
- B. **¿Qué es DEPRESIÓN?**
1. Una condición psicótica o mental, neurótica, caracterizada por trastornos nerviosos, una incapacidad para concentrarse, insomnio, y sentimientos de extrema (profunda y prolongada) tristeza, desaliento (desánimo), y desesperanza.
  2. Todos pasamos por momentos de desánimo, o de tristeza temporal; pero esto en sí no es depresión. La depresión es una condición en que estos sentimientos van en aumento, y duran por un período prolongado, al punto que restringen, e incluso destruyen la habilidad de estar como una persona sana y feliz. Cuando se tiene depresión, ésta interfiere con su vida diaria. Por Ej., le impide realizar normalmente actividades cotidianas como ir a trabajar, a la escuela, cuidar los niños, y afecta en las relaciones familiares y con amigos.
  3. Generalmente hablando, *“La depresión es un grito interno diciéndonos que hemos descuidado alguna área de nuestras vidas...es un aviso que algo en su vida necesita cambiarse”* (Dr. H. Norman Wright, *Beating the Blues, II*).
- C. La depresión no es un concepto originado con la psicología, sino un problema real que es descrito y tratado en la Palabra de Dios.
1. Este no es un estudio de psicología, ni trataremos aquí en profundidad la depresión desde el punto de vista de la psicología.
  2. Más bien hablaremos aquí de la depresión espiritual, y de cómo en la palabra de Dios encontramos ayuda para este problema.
  3. Desde el punto de vista de la Biblia, hay varias palabras que bien podrían describir e implicar la depresión: *ansiedad* (1 Ped 5:7), *desesperación* (Job 6:26; Salmo 42:5), *preocupación* [afán] (Fil 4:6), *estar abrumado* (2 Cor 1:8); y en los **Salmos**: *estar abatido* (38:5 en LBLA; 42:5, 6, 11; 119:25) o *agobiado*, (44:25), o *acongojado* (38:10), *quebrantado de corazón* (34:18; 51:17; 69:20; 77:4; 147:3), *de luto* (38:6, 42:9), *angustiado* (31:9, 69:17; 142:3; 143:4), *teniendo dolor o tristeza cada día* (13:2; 38:17), o *“todas las noches inundo de llanto mi lecho, riego mi cama con mis lágrimas”* (6:6; 42:3).
  4. *No siempre los problemas con la depresión crónica son el resultado de un problema espiritual*. Sin embargo, en muchos casos lo es. En ambos casos, el cristiano, sus familias, y sus hermanos en Cristo necesitan saber cómo responder mejor.
- D. La vida cristiana es una vida feliz y abundante (Jn 10:10; Fil 4:4). Tenemos suficientes razones para no tener tristeza continua.
1. Dios no ha prometido quitar las fuentes de nuestra desesperación, pero nos ha dado la manera de soportar con gozo (1 Cor 10:13). El más poderoso ejemplo de nuestra fe es cómo reaccionamos en el sufrimiento (2 Cor 12:10).
  2. Muchos Salmos tratan el asunto de la depresión, especialmente los lamentos en los Salmos. Fueron escritos por el pueblo de Dios que enfrentó problemas abrumadores y circunstancias depresivas. Pero estos mismos escritores expresan cómo buscaron y encontraron remedio en Dios y en Su palabra: *“Aflicción y angustia se han apoderado de mí, más tus mandamientos fueron mi delicia”* (Salmo 119:143; cp. 119:28; 30:5, 11; 57:1).

### I. Las Características (síntomas, señales) de la Depresión

- A. **Hay diferentes niveles de Depresión** – Corto plazo, mediano plazo (periódica), y Crónica (largo plazo).
1. ¡Estar deprimido (pasar por un tiempo de desaliento y profunda tristeza por algún sufrimiento) no es en sí mismo un pecado! Todas las emociones son dadas por Dios para ser experimentadas (Ecl 3:2-4). También puede haber razones físicas para la depresión [agotamiento físico, mala alimentación, falta de sueño, dolor físico, etc.] (Salmo 6:2; cp. 1 Reyes 19:5-8).
  2. Sin embargo, si la depresión no es tratada, puede llegar a controlar las acciones y los pensamientos de uno. En muchos casos se trata de un asunto en control del cristiano.
- B. **Considere algunas características e indicadores de la Depresión Crónica**
1. Sentimiento continuo de **tristeza, ansiedad y vacío** (llorosos, irritables, y a veces **hostiles** hacia otros sin haber razón)
  2. Sentimientos de **desesperanza, pesimismo, y tendencia a enfocarse en aspectos negativos o desagradables** de la vida (pérdidas personales, fracasos, decepciones), con exclusión de todo lo demás (no piensan en aspectos buenos o positivos).
  3. Insomnio, despertarse a cada momento, levantarse muy temprano, o dormir demasiado. Dificultad para concentrarse.
  4. Llegan a ser **egocéntricos**. Todas las cosas son vistas por cómo se relacionan con ellos (manifiestan **autocompasión**).
  5. **Deseo fuerte de apartarse** (se vuelven retraídos, sin entusiasmo, no disfrutan actividades que antes si disfrutaban).
  6. **Deseo fuerte de escapar de la realidad** (comiendo, compras, drogas, alcohol, fiestas, pasar mucho tiempo en recreación).
  7. **Dolores** (de cabeza, digestivos, musculares) y **cambios físicos** (subidas o bajadas de peso), disminución de la energía.
  8. Hay **pensamientos malos** como querer morir (“no haber nacido”), o quitarse la vida (**intentos de cometer suicidio**).
- C. **Considere algunos ejemplos bíblicos de experimentar la Depresión:**
1. Jesús mismo a veces experimentó síntomas de depresión por un tiempo corto – Mat 26:36-38; Lc 22:39-44.
  2. Algunos hombres de fe que experimentaron depresión de corto plazo: (a) Elías – 1 Reyes 19, (b) Job – 3:1, (c) Jeremías – Jer 15:15-18-21; 16:19-21; 20:14, (d) David – Salmo 142:1-4; 32:4; 51:8; 57:1.
  3. Algunos sufrieron y reaccionaron mal a la depresión espiritual: Saúl – 1 Sam 16:14; 18:6-15; 31:4. Judas – Mat 27:3-5.

## II. Las Causas de la Depresión

### A. Desde el punto de vista de la Psicología, se piensa que la depresión se debe a una combinación de factores biológicos, genéticos, y ambientales y psicológicos.

1. **Causas biológicas** (la química y estructura del cerebro). Cuando las sustancias químicas del cerebro no están en los niveles adecuados puede ocurrir la depresión. Estas sustancias químicas, llamadas neurotransmisores, ayudan a las células del cerebro a comunicarse entre sí. Científicos han observado que el cerebro de personas con depresión se ve distinto del de los demás.
2. **Causas Genéticas** (la depresión quizás fue heredada o transmitida por los genes). Algunos tipos de depresión tienden a transmitirse de generación en generación. Los genes son el “diseño” de quiénes somos y los heredamos de nuestros padres.
3. **Causas ambientales y psicológicas**. Situaciones de estrés emocional, por ejemplo un trauma, pérdida de un ser querido, abandono de los padres, una relación difícil (abandono del novio/a, ruptura matrimonial, etc.), y otros factores estresantes. Sin embargo no siempre se explica por esto, porque hay personas que pasan por estas experiencias sin caer en la depresión.

### B. Causas de la Depresión Espiritual

**Nota.** Muchos psicólogos que estudian la Biblia creen que “la depresión humana es causada por la actitud y el comportamiento propio del individuo, y generalmente su raíz está en la manera en cómo esa persona trata su enojo y culpa...”. La persona cae en la depresión cuando en situaciones de estrés y sufrimiento, voluntariamente escoge quedar más tiempo afligiéndose, compadeciéndose y reaccionado en forma pesimista y negativa a su problema. Así, su depresión es más bien por causa de una mala condición espiritual.

1. A veces hay depresión **producida por el pecado en nuestras vidas, del cual no nos hemos arrepentido**, que causa un sentimiento de culpa y desaliento. La culpa frente al pecado debe llevar a un examen interior y al arrepentimiento (**Sal 32, 38, 130**)
  - a. **David venció su culpa depresiva por confesar su pecado (Sal 32:1-2; 51:1-4)**, y descubrió: *“Has cambiado mi lamento en baile; desataste mi cilicio, y me ceñiste de alegría” (Sal 30:11)*
  - b. *“Cuando un cliente (persona) se siente deprimido, o hipersensible, o ansioso, u hostil, el problema no reside en sus emociones, sino en su comportamiento...las personas se sienten mal a causa de un mal comportamiento; los sentimientos brotan de las acciones...así que para tener días buenos, uno debe hacer buenas acciones” (1 Ped 3:10; Gen 4:3-7)* (Jay E. Adams).
2. Se debe a la influencia del Diablo y nuestra elección de pecar o seguir su camino (**1 Ped 5:7-9; Ef 4:26-27**)
  - a. El Diablo trata de lograr que seamos infieles, sin esperanza, negativos y pesimistas.
  - b. La depresión espiritual y el pecado causarán que caigamos del camino de Dios (**Heb 3:12-13**)
3. Enojo escondido, buscando un escape pasivo, en vez de enfrentar y resolver los problemas (**Ef 4:26-27; 1 Juan 3:15**)
  - a. La persona parece “tolerar” las ofensas, pero igual guarda amargura y rencor que le producen enojo, ira, etc. (**Ef 4:32**)
  - b. Jesús nos enseña a no huir, sino a tratar los problemas de manera espiritual (**Mat 5:23-24; 18:15-17**)
4. Vivir en el pasado (**Fil 3:12-14**). Los malos momentos (ofensas, decepciones, engaños, trato injusto, etc.) es mejor olvidarlos.
5. Egoísmo, que lleva al egocentrismo y autocompasión (**Fil 2:3-4; 1 Cor 13:4-7**)
6. Un énfasis excesivo en el aquí y ahora (**1 Tim 6:6-10, 17-18**), lo cual hace que las pérdidas materiales les afecten demasiado.
7. Pobre educación familiar (**Ef 6:4**). Malos ejemplos y hábitos que pasan de padres a hijos (criados en hogar con ira y mal trato).

## III. El Remedio de Dios para la Depresión Espiritual

- A. Examínese usted mismo (**2 Cor 13:5**) y hable francamente a Dios y a sus hermanos en Cristo (**1 Tes 5:11-14**) de su problema.
- B. Eche sus temores, dudas y preocupaciones en Dios (**1 Ped 5:7; Fil 4:5-7; Sal 57:1; 119:28**)
- C. Entregue todos los sentimientos de venganza y rencor a Dios (**Mat 5:38-39; Rom 12:19**), y usted practique la misericordia y el perdón (**Lc 6:35-36; Col 3:12-13**).
- D. Entregue todos sus sentimientos de venganza y rencor a Dios (**Mat 5:38-39; Rom 12:19**), y usted practique la misericordia y el perdón (**Lc 6:35-36; Col 3:12-13**).
- E. Aprenda a estar contento [“en Cristo”] (**Fil 4:11-13; 1 Tim 6:8**). “Cuenta sus bendiciones” (**Ef 1:3**).
- F. Medite en cosas buenas y espirituales; a diario “transforme” su mente (**Rom 12:2; Fil 4:8**). No exagere lo negativo.
- G. Esté con personas positivas [no deprimidos] (**1 Cor 15:33**). Busque apoyo en cristianos fieles (**Prov 12:25; Gal 6:1-2; Sant 5:13-20**).
- H. Confiese los pecados que le produjeron depresión y los que ha cometido mientras ha estado deprimido [enojo, trato injusto hacia otros, pensamientos malos, etc.], y pida perdón a Dios [y a quienes haya herido] (**Salmo 32:1-6; 51:1-5, 17; 1 Jn 1:9; Sant. 5:16**)
- I. Busque y pida alivio a Dios (**Sal 57:1-7; 119:28, 143; Mat 26:41**) y dé gracias a Él por lo que reciba (**Sal 57:7-11; 2 Cor 12:7-10**).
- J. A hermanos que tratan con deprimidos: dé comprensión, amor y apoyo (**1 Cor 12:22-26**). A familiares y consejeros que tratan con deprimidos: tenga el coraje para dar al deprimido lo que él necesita, no todo lo que pide (**Mr 10:21**). Enséñeles estos principios.

## Conclusión

1. Aunque podemos a veces estar deprimidos, la depresión puede ser superada con la ayuda del Señor (**Lc 1:37; Sal 147:3**).
2. Mi dificultad puede ser una oportunidad para fortalecer mi relación con el Salvador y para aprender la completa dependencia en un Dios que controla el Universo (**Rom 8:28**). La devoción (dedicación) a Dios es el antídoto a la desesperación producida por la Depresión.