



SERIE TIEMPO DE BUSCAR

CUANDO SE PIERDE LA ESPERANZA

Como lidiar con la depresión



CUANDO SE PIERDE LA ESPERANZA

por Jeff Olson

Como lidiar con la depresión

El capitán Edwin Aldrin participó en una de las hazañas tecnológicas más grandiosas del siglo XX: fue uno de los dos primeros hombres que caminaron en la luna. Luego sucedió algo muy inesperado. Sólo unos cuantos años después de su histórico viaje, su vida había pasado del éxito al borde del desastre. En lugar de complacerse en el brillo de su éxito, se hundió en un estado de tan severa depresión que casi lo arruinó a él y a su familia.

El capitán Aldrin se deslizó de la cima de un gran logro al valle de la desesperación. «Había estado inmerso en un solo proyecto: ir a la luna —reflexionó Aldrin—. ¹ Había ido a la luna... ¿Qué otra meta podía agregar ahora? Sencillamente no había ninguna». ² Y cuando la vacuidad se apoderó de él sin ninguna esperanza de volver a encontrar un propósito en la vida, se deprimió.

Algunas personas, como Aldrin, se deprimen después de alcanzar sus metas, pues descubren que no les queda nada por qué vivir. Otras se dejan caer en un estado de depresión cuando la esperanza de obtener aquello que no se ha alcanzado parece perdida: la esperanza de tener un compañero amoroso, la esperanza de tener una carrera exitosa, la esperanza de tener

dinero suficiente para pagar las cuentas, la esperanza de reconciliarse con alguien, la esperanza de aliviar una situación tensa, o la esperanza de realizar un sueño largamente acariciado.

Una joven contrajo una enfermedad que la dejó incapacitada en la flor de su vida. No sólo perdió la esperanza de realizar de nuevo las actividades que una vez disfrutaba, sino que sus esperanzas de tener esposo y familia se desvanecieron cuando su prometido rompió el compromiso. Aunque algunas personas pueden haber encontrado la energía necesaria para continuar, ella sintió que aquello era mucho más de lo que podía soportar. Al poco tiempo, su aflicción se convirtió en desesperación y a la larga, en depresión.

Independientemente de cómo llegue, la depresión puede afligir el alma como lo hacen pocas experiencias personales. Si no se atiende puede convertirse en una lucha

seria que priva a la vida de su esperanza y energía.

El camino es difícil para todos los que se tambalean en la oscuridad de la depresión. La melancolía, la confusión y la soledad pueden acosar al alma implacablemente. Pero por muy doloroso que sea recorrer el camino, uno puede hallar, en las páginas siguientes, una buena razón para «confiar» (Juan 16:33) y creer que lo mejor aún falta por llegar.

VISIÓN DE CONJUNTO DE LA DEPRESIÓN

La depresión es un resultado común de vivir en un mundo caído. Algunos de los más fuertes y nobles entre nosotros hemos caído en sus garras. El patriarca Job, el gran predicador inglés Charles Spurgeon, y el valeroso líder Winston Churchill son sólo unos pocos ejemplos de aquellos que han padecido de

esta pesadilla del alma y han sobrevivido.

Hoy día se estima que millones de personas luchan con diferentes grados de depresión. Aunque los estudios sugieren que las mujeres típicamente presentan una mayor incidencia del problema, también es una batalla significativa para los hombres.

La depresión es tan complicada como común a la experiencia humana. Puede originarse por una enfermedad física, por decisiones personales que no tuvieron éxito, por un trauma emocional serio, por una reducción química, o incluso por una opresión demoníaca (1 Samuel 16:14-16).

Las múltiples causas de la depresión sugieren la necesidad de tratamientos múltiples. Aunque se pueden usar medicamentos o consejería, la combinación de ambas cosas a menudo da resultados más favorables que si se usa uno u otro exclusivamente. En esos casos, es obvio que lo que

sucede es algo más que un problema médico.

El propósito de este librito es considerar la gama de factores que podrían contribuir a la depresión. En las páginas siguientes examinaremos la naturaleza de la depresión, las condiciones para que surja, el proceso de darnos por vencidos, las razones por las que nos damos por vencidos y el proceso de recuperación. Aunque la depresión sea una experiencia espantosa, veremos que hay esperanza aun para aquellos que sienten que no hay esperanza.

LA NATURALEZA DE LA DEPRESIÓN

Hay quienes se han referido a la experiencia de la depresión como una negrura pesada. Otros la comparan con estar enterrados vivos. Charles Spurgeon la comparó

con el «horror de un alma abandonada por Dios». Cuando la gente desiste de todo en la vida o cuando siente que la vida ha desistido de ellos, la experiencia es infernal.

Señales de la depresión.

Las personas que luchan con la depresión por lo general muestran una serie de síntomas que las perturban y a veces las incapacitan. Algunos de los síntomas clásicos son la pérdida de la energía, la pérdida del apetito o el comer en exceso, la dificultad para dormir o el dormir demasiado, y la incapacidad de concentrarse.

Las siguientes afirmaciones se pueden considerar una alerta al problema de la depresión:

- Me siento triste o aturdido de manera regular casi todos los días.
- Tengo poco o ningún interés en las actividades que solía disfrutar.
- Me cuesta trabajo dormir.
- Duermo demasiado.
- He perdido el apetito.
- Como mucho casi todos los días.

- Me siento cansado la mayor parte del tiempo.
- Me resulta difícil concentrarme o permanecer concentrado.
- Mi interés en la intimidad marital ha disminuído.
- Me siento abrumado por las cargas de la vida.
- No tengo muchas esperanzas de que mi vida vaya a cambiar en el futuro.
- Paso de sentirme impotente e indigno a sentirme airado y victimado.
- Pienso en la muerte o en matarme.

Si usted se identifica con cinco o más de estas afirmaciones y al menos una de las dos primeras (la tristeza o la pérdida de interés), probablemente deba buscar ayuda profesional. Puede que esté luchando con una grave depresión. Los que se identifican con dos o cuatro de las afirmaciones, deberían, cuando menos, considerar ver a un médico para hacerse un examen completo. A veces hay síntomas de un problema

médico como el hipotiroidismo, la hipoglucemia o la enfermedad de Cushing.

Definición de depresión. La depresión es difícil de definir porque puede ser muy esquiva. Algunos de sus componentes son sencillamente imposibles de describir.

A veces se confunde la depresión con un tipo de aflicción que es saludable. La aflicción y la depresión sí tienen algunas similitudes, pero no son lo mismo. La depresión es un alejamiento del proceso de aflicción. Cuando nos afligimos sentimos la tristeza de la pérdida. Pero en la depresión, la tristeza de la pérdida queda aturcida. Ambas pueden conducir, al menos temporalmente, a noches de insomnio o a la pérdida del apetito, pero los resultados finales son bien diferentes. La aflicción lleva a la renovación de la esperanza y al anhelo del cielo (Romanos 8:23-25). La depresión crea un conjunto de problemas

adicionales que encierran nuestras almas en un calabozo de desaliento.

La depresión también es difícil de definir porque es un término que se usa muy a la ligera en la sociedad de hoy. Hace poco, un amigo me dijo que se sentía deprimido porque tuvo que cancelar unas vacaciones familiares. No hay duda de que tenía una sensación de tristeza o incluso un poquito de desesperación. Esperaba con ansias poder ir de vacaciones con su familia, y se desanimó de verdad cuando se enteró de que no iba a poder ir. Sin embargo, esa experiencia no es depresión.

Entonces, ¿cuál es la definición de depresión? La depresión es un estado o ánimo perturbado que consiste en alteraciones constantes en los niveles de la energía, el sueño, el apetito y la capacidad de concentración. De hecho, se puede entender la depresión como un grupo de síntomas influenciados

por la biología y que son el resultado de una respuesta autodestructiva a la pérdida o a la injusticia.

A menudo es útil considerar que la depresión es algo continuo que va de ligero a grave:

**Depresión
Benigna**

**Depresión
Grave**



Mientras más interfieren las diferentes perturbaciones con la capacidad que tiene una persona de dormir, comer, trabajar, pensar y disfrutar de actividades que antes disfrutaba, mayor es la gravedad de la depresión. Se puede presentar como una pérdida inexplicable de energía y de entusiasmo, o como una nube abrumadora y oscura que incapacita y que hace imposible seguir con las rutinas y las responsabilidades normales. Estos ataques de depresión pueden llegar en períodos cortos o largos, y pueden durar de unas cuantas semanas a un par de años.

La depresión tiene la extraña capacidad de adoptar vida propia. La capacidad de razonar y de reflexionar desaparece a medida que las perturbaciones físicas y emocionales se apoderan de la persona. Llega un momento en que se hace casi imposible pensar en decisiones personales hasta que se reestablece cierta estabilidad física y emocional.

Una vez se alcanza cierto grado de estabilidad puede ser importante para el proceso de recuperación reflexionar sobre las raíces de la depresión. Aunque la sola comprensión no necesariamente alivie la desesperación, entender mejor el proceso depresivo puede ayudarnos a evitar que nos abruma completamente. Con eso en mente, consideremos algunos de los factores principales que nos pueden causar una depresión.

LAS CONDICIONES PARA LA DEPRESIÓN

La depresión raras veces sale de la nada. Aunque la gente deprimida puede llegar a sentirse totalmente confundida respecto a su situación, existen varios factores, tanto dentro como fuera del control de la persona, que contribuyen a esa condición que cubre la vida como una nube oscura. Estos factores por lo general caen dentro de una de tres áreas:

I. Factores físicos.

La complejidad del cuerpo humano es uno de los distintivos de la creación de Dios (Salmo 139:14). No entendemos completamente cómo funciona e interactúa el cuerpo con el alma (nuestros deseos, pensamientos y sentimientos). No obstante, existe indiscutiblemente un fuerte vínculo entre el cuerpo y el alma que a menudo forma

parte de la condición previa a la depresión.

Las enfermedades.

Notamos especialmente un efecto negativo en nuestra alma cuando las enfermedades afligen a nuestro cuerpo. Como mencionamos antes, diferentes enfermedades físicas pueden causar o agravar los síntomas de la depresión. Reiteramos que por eso se recomienda un examen médico en la mayoría de los casos.

Dieta y ejercicio. Lo que comemos y cuánto ejercicio hacemos son dos áreas significativas que afectan la interacción entre el cuerpo y el alma, y, a su vez, crean las condiciones para que surja la depresión. Podemos desarrollar inconscientemente patrones alimentarios desequilibrados, o podemos usar mal cierto grupo de alimentos que pueden en realidad iniciar o reforzar un estado depresivo. Lo mismo sucede cuando no se hace ejercicio regularmente.

Por ejemplo, los que comen dulces como el chocolate

para mitigar el dolor o la tensión sentirán un derroche repentino de energía. Sin embargo, a esto siempre le sigue una disminución drástica de la misma, lo que deja a la persona sintiéndose cansada y débil. De la misma forma, los que no participan en ninguna actividad física regular son más propensos a la fatiga. Esto les sucede especialmente a los que llevan sus cuerpos más allá de sus limitaciones y no les dan tiempo para recuperarse. Junto con otros factores, todas estas cosas, o cualquiera de ellas, podrían ser precursoras de la depresión.

La genética. Otro factor que vale la pena notar es la relación entre la genética y la depresión. Algunas personas podrían heredar tendencias melancólicas que las hagan más vulnerables a la depresión. Pero la influencia de la genética debe mantenerse bajo la perspectiva correcta. Las investigaciones muestran que «el ambiente ejerce una fuerte influencia sobre

si un gen se expresa y cómo se “expresa”». ³

Sin embargo, en la mayoría de los casos, la «vulnerabilidad biológica sola no es suficiente» para causar una depresión. ⁴ En la mayoría de los casos también existen factores externos que crean las condiciones para que surja la depresión.

2. Influencias

externas. La vida en un mundo caído es decepcionante y a veces brutal. Aunque no somos meros subproductos de nuestro ambiente, hay fuerzas externas que sí influyen en las áreas en las cuales tenemos nuestras luchas.

Antecedentes familiares y abusos pasados. Uno de los factores más obvios que influyen en la depresión son los antecedentes familiares. Todas las familias tienen la capacidad de educar y formar o de hacer daño. Muchos de los que luchan con la depresión han sido objeto de crítica, rechazo o incluso violencia a niveles dañinos, tanto en el

pasado como en sus relaciones familiares actuales.

Otro factor que puede llevar a la depresión es el abuso. Los incidentes dolorosos de abuso emocional, físico o sexual a menudo pueden ocurrir dentro de la familia, pero también muchas veces el abuso ocurre fuera de la familia.

La disfunción familiar y los abusos nos afectan profundamente. Muchos de nosotros no nos damos cuenta de cuánto daño sufrimos cuando niños ni de cómo sigue afectando la manera en que vivimos hoy. A veces, el dolor producto de la interacción familiar o de situaciones abusivas ha sido tan abrumador que siquiera pensar en sentir otra cosa que no sea culpa parece insoportable. En parte es por eso que nos inclinamos a culparnos de lo que no fue culpa nuestra. Puede que también nos hayan enseñado por medio del ejemplo a sentir nuestro dolor lo menos posible. O tal vez ni siquiera nos permitían sentir.

Se nos decía insensiblemente que nunca llorásemos, sino que simplemente «lo superásemos».

La falta de empatía en general y la renuencia a reconocer cuánto daño se nos ha hecho pueden ser la base de una lucha con la depresión. Cuando estos factores se combinan con experiencias de pérdida y de injusticia, se dan las condiciones para una tormenta depresiva que azota el alma.

Pérdida e injusticia. La experiencia de una pérdida es un importante factor que contribuye a crear las condiciones para la depresión. Esta podría involucrar la pérdida de un cónyuge o de un hijo, de un empleo o de estatus, de una oportunidad de libertad personal, de la salud o de recursos económicos.

Job fue un hombre que aparentemente pasó por una época de depresión después de experimentar una serie de pérdidas que pocos de nosotros podemos comprender.

Escuchémosle describir lo que para él significó perder a su familia, su salud y sus posesiones:

Como el siervo suspira por la sombra, y como el jornalero espera el reposo de su trabajo, así he recibido meses de calamidad, y noches de trabajo me dieron por cuenta. Cuando estoy acostado, digo: ¿Cuándo me levantaré? Mas la noche es larga, y estoy lleno de inquietudes hasta el alba. Mi carne está vestida de gusanos, y de costras de polvo; mi piel hendida y abominable. Y mis días fueron más veloces que la lanzadera del tejedor, y fenecieron sin esperanza. Acuérdate que mi vida es un soplo, y que mis ojos no volverán a ver el bien (Job 7:2-7).

La experiencia de la pérdida muchas veces está ligada a una sensación de injusticia. Muchos cristianos tienden a luchar con sentimientos de injusticia antes y durante sus

ataques de depresión. En algún momento creyeron que si trabajaban lo suficientemente duro, cumplían las reglas, amaban al Señor y le servían, sus vidas se iban a desenvolver bien. Claro que sabían que la vida sería difícil, pero no se imaginaron que pudiera ser tan injusta. Nunca se imaginaron que los despedirían del trabajo, ni que los ignorarían para una promoción, ni que un amigo o un cónyuge los traicionaría, ni que perderían la salud por causa de una enfermedad que los incapacitaría. Nunca pensaron que terminarían sintiéndose solos ni tan vacíos.

3. Esperanza

retrasada. Todos esperamos naturalmente que la pérdida y la injusticia lleguen a su fin. Anhelamos días mejores. Cuando éstos no llegan, se apodera de nosotros el dolor de la esperanza retrasada o postergada. La Biblia nos recuerda esta dolorosa y común realidad cuando dice: «La esperanza que se demora

es tormento del corazón...»
(Proverbios 13:12).

En otras palabras, el dolor de un deseo que no se cumple es el equivalente emocional de la náusea física. Pocas cosas son peores que sentir náuseas. Cuando parece que no hay esperanza de obtener lo que se desea ni de recuperar lo que se ha perdido o de terminar con la injusticia, el dolor retuerce las entrañas, en términos emocionales. Con el tiempo, esto puede crear una profunda desesperación, esa espantosa sensación de que la vida no es como habíamos esperado que fuese.

Algunas personas lidian con el dolor de la esperanza retrasada esperando sólo aquello que se alcanza fácilmente. Esa es la base de gran parte del materialismo de la sociedad. Otros tienden a lidiar con el dolor de la esperanza retrasada cerciorándose de que no esperan nada. Como veremos más tarde, este es a menudo un elemento central para la depresión.

Aunque la pérdida y la injusticia pueden dar como resultado el dolor de la esperanza retrasada y una sensación cada vez mayor de desesperación, la depresión no les sigue automáticamente. Cuando hay factores externos involucrados, existen opciones que pueden, o bien frustrar, o bien acelerar el ataque de depresión.

Por ejemplo, algunos se afligen profundamente por la pérdida que han sufrido, mientras que otros se vuelven cínicos y vengativos. Unos recurren a la bebida o a las drogas, mientras que otros se dan por vencidos y caen en el pozo de la depresión. Hay quienes hacen ambas cosas. Todo depende de cómo esas personas interactúan y responden.

Es importante recordar que los factores físicos como la dieta, el ejercicio físico y las tendencias heredadas pueden influir el contexto en el que surge la depresión. Sin embargo, nuestro propósito en

este punto es cambiar el foco principalmente hacia nuestras creencias sobre la vida y sobre el proceso autodestructivo de darse por vencido, el cual puede provocar el ataque de depresión.

EL PROCESO DE DARSE POR VENCIDO

La desesperación es una experiencia humana común. Todos pasamos por ella en uno u otro grado. Todos sabemos qué se siente cuando parece que todo se va a pique y no hay nada que hacer al respecto. En muchos casos, la desesperación puede convertirse en un ataque de depresión benigno o grave, cuando internamente nos damos por vencidos y nos decimos: «¿Para qué molestarse? Las cosas no van a mejorar. ¿Para qué seguir intentándolo?»

Consideremos, por ejemplo, una época en la vida de Elías. Elías era un profeta agresivo de la nación de Israel durante el reinado del malvado rey Acab. Entre otras cosas, se encargó directamente del problema de la adoración a Baal, la cual estaba envenenando al pueblo escogido de Dios.

En una ocasión en particular, valientemente desafió y derrotó a 450 profetas de Baal en el monte Carmelo de una manera superespectacular y hasta cierto punto humorística (1 Reyes 18:16-40). Es difícil imaginarse que una persona se desanime después de una confrontación tan exitosa. Sin embargo, eso fue lo que sucedió. Después de escuchar que la esposa del rey Acab estaba decidida a matarlo, Elías salió huyendo para salvar su vida. Recorrió una distancia de más de 100 kilómetros en dirección al desierto antes de detenerse. Exhausto y desanimado, se sentó bajo un árbol y oró pidiendo la muerte:

... Basta ya, oh Jehová,
quítame la vida, pues no
soy yo mejor que mis padres.
Y echándose debajo del
enebro, se quedó dormido
(1 Reyes 19:4,5).

En otras palabras, Elías estaba diciendo: «Me doy por vencido. A pesar de todo lo que he hecho, no he tenido más éxito eliminando la adoración a Baal que mis antepasados. Me rindo».

Elías estaba desanimado y puede haber estado cerca de una depresión. Obviamente sus circunstancias formaban parte de las condiciones para que surgiera una depresión. Estaba fatigado de viajar tanto y su situación era tétrica. Estaba tentado a darse por vencido, si es que no lo había hecho ya.

En su libro *Why Am I Crying?* [¿Por qué lloro?], Martha Maughon describe el momento en que se rindió completamente por dentro. «Lo recuerdo muy bien —dice ella. Estaba sentada frente a mi gavetero, mirando sin ver. Para

entonces, estaba obsesionada con mi condición. Así que hice lo que había dicho que no haría nunca. Me di por vencida [...] después de eso me parecía que estaba siempre a kilómetros de distancia de todo el mundo, todo era remoto, y yo no era más que una zombi».⁵

Darse por vencido, ya sea consciente o inconscientemente, es una respuesta autodestructiva que puede desencadenar el inicio de una depresión así como reforzarla. Es a menudo en el momento de darnos por vencidos que los sentimientos de ansiedad dan paso a un estado de depresión. En la ansiedad nos da miedo que algo horroroso ocurra. En el comienzo de una depresión sentimos que algo horroroso ha ocurrido. También sentimos que puesto que nunca va a pasar nada bueno, ¿para qué molestarnos?

Cuando hay factores externos involucrados, el grado de nuestra depresión

muchas veces es igual al grado hasta el cual nos damos por vencidos. El proceso de darse por vencido se manifiesta en una variedad de formas. Estas formas pueden ser culpar a otros, culparnos a nosotros mismos, aborrecer el placer y aborrecer la responsabilidad.

Culpamos a otros.

Cuando nos sentimos deprimidos y sin esperanzas, existe una tendencia a culpar a otros. Culpamos a las personas que hay en nuestra vida por no amarnos lo suficiente. Nos ofendemos porque no están dispuestas a ver las cosas a nuestra manera ni a aceptar nuestros términos.

El culpar a otros justifica que nos demos por vencidos. Por ejemplo, una mujer dejó de intentar resolver sus problemas conyugales por lo que veía en su esposo. Utilizó la constante falta de interés de él en asuntos espirituales y en pasar tiempo de calidad con ella como una razón para darse por vencida en su matrimonio. Mientras más

lo señalaba a él, más se daba por vencida y más se hundía en el pozo de la depresión.

Nos culpamos a nosotros mismos. Las personas que sufren pérdidas o desilusiones personales a menudo no expresan su ira, sino que la mantienen en su interior. No es suficiente culpar a otros, sino que creen que también deben culparse a sí mismas. Típicamente atacan su propia alma con una crueldad que parece, a aquellos que los rodean, desproporcionada con su situación.

Muchas personas deprimidas gravitan hacia la idea de que es su culpa si la vida ha dado un mal giro. Creen que han hecho algo malo, o simplemente se sienten indignas. Además, tienden a creer que tienen la culpa de estar desilusionadas porque fueron lo suficientemente necias como para esperar que les fuese bien en la vida.

Una mujer comenzó a echarse la culpa cuando

descubrió que estaba perdiendo a su marido porque él estaba interesado en otra mujer. Pensó: «Si mi casa estuviese más limpia, si cocinara mejor o si bajara de peso, entonces tal vez mi esposo me querría otra vez». Pero al ver que no podía «arreglar» lo que percibía ser el problema, su temor dio paso a la desesperación y poco a poco empezó a darse por vencida.

Frecuentemente se produce una oscilación drástica entre culparse a sí mismo y culpar a otros. Por ejemplo, un hombre deprimido dijo: «Si tuviese determinación me vengaría de mi ex esposa. Pero al mismo tiempo pienso que si tuviera determinación no estaría en este atolladero. Soy un fracaso total». En cualquiera de los dos extremos, al que está deprimido le parece completamente razonable darse por vencido respecto al futuro y a la vida.

Se aborrece el placer. Los que luchan

con la depresión tienden a encontrarse en un estado de enorme tensión. Aunque por una parte quieren mantener la esperanza, tienden a alejarse de cualquier cosa que les aumente esa esperanza. El dolor de la esperanza retrasada y los niveles de desesperación cada vez mayores son para ellos inaguantables. A menudo esa es la razón por la que muchos que se deprimen aborrecen la sensación de placer o el disfrute de cualquier tipo. La experiencia del placer produce esperanza, la cual, lo único que hace es estimular el deseo que tienen de lo que no es. Esto les causa más dolor.

Una madre soltera que luchaba con la depresión no se permitía disfrutar de la ayuda económica que le brindaban sus amigos. Aunque aceptaba el dinero con una sonrisa forzada, rehusaba permitir que tocara su corazón. Posteriormente, cuando le señalé la lucha que tenía para disfrutar de la ayuda dijo:

Si siento algún tipo de complacencia, todo lo que logro es aumentar mis esperanzas y acercarme a algo que deseo profundamente, pero que no creo me suceda nunca. Siempre voy a luchar para poder vivir de mis ingresos, y no quiero sentir nada que me aumente las esperanzas innecesariamente.

Se aborrece la responsabilidad. Una persona deprimida podría sentir que, puesto que la vida es irremediamente injusta, no hay razón para ser responsable. Muchos llegan al punto de que no les importa si pagan las cuentas o no, si se ocupan o no de su casa, si van a trabajar o si asisten a clases. Puesto que la vida es injusta y las reglas no parecen significar tanto, no ven por qué deban seguir la rutina. En casos graves de depresión, la gente lucha por encontrar una razón para levantarse de la cama.

Independientemente de cómo nos demos por vencidos frente a la desesperanza y a la desesperación, el resultado son las perturbaciones emocionales y físicas de la depresión. Nos resulta difícil dormir, comer y concentrarnos.

Esto plantea una interesante pregunta: si el darnos por vencidos puede conducir a la depresión, entonces, ¿por qué nos damos por vencidos? ¿Por qué no optamos más bien por mantenernos firmes y conservar la esperanza cuando nos vemos confrontados por la desesperación? Antes de hablar de un proceso de recuperación que ayude a quitar la pesada carga que la depresión puede producir, examinemos por qué tendemos a darnos por vencidos.

LAS RAZONES POR LAS QUE NOS DAMOS POR VENCIDOS

No hay duda de que las tendencias naturales o las realidades biológicas pueden influir en las razones por las que nos damos por vencidos frente a la desesperación. Sin descartar el papel que puedan desempeñar estos factores, consideremos las razones que están bajo nuestro control, razones que pueden incluso alterar los factores que están más allá de nuestro control.

La negativa a vivir con una esperanza retrasada.

Notamos anteriormente que la esperanza retrasada (el deseo no cumplido) es dolorosa. Es «tormento del corazón» (Proverbios 13:2). O sea que si abandonamos la esperanza, no tenemos que sentir el dolor cuando el deseo no se cumple. De esta manera, darse por vencido es una indicación de

que rehusamos vivir con el dolor del deseo no cumplido.

Para la mayoría de las personas es difícil aceptar que la carga de la depresión a menudo es más fácil de sobrellevar que el dolor de la esperanza retrasada. Sin embargo, después de reflexionar cuidadosamente, muchos admiten que es verdad. Como dijera una mujer: «Quiero ser feliz y sentir paz en mi vida. Ya he tenido suficiente infelicidad y sin embargo, parece que parte de mí en realidad la disfruta. Me siento muy confundida en mi interior». Con el tiempo, esta mujer se dio cuenta de que prefería darse por vencida y no tener esperanza en el futuro porque tenía miedo de vivir con esperanza; a saber, la frágil esperanza de ser amada, la cual, no estaba segura si alguna vez se haría realidad.

A decir verdad, no es cuestión de preferencia, es cuestión de control. Aunque las personas deprimidas por lo general se sienten

descontroladas en muchas maneras, sí tienen cierto control sobre cuánto dolor sienten. Más que nada, la gente que se da por vencida y se deprime está decidida a vivir con la menor cantidad posible de dolor, sobre todo el dolor de la esperanza retrasada. Darse por vencida la ayuda a evitar sentir la clase de dolor y vacuidad que sólo el cielo puede eliminar.

Esperanzas mal cifradas. Las personas se dan por vencidas para amortiguar el dolor de la esperanza retrasada. Pero también puede que se den por vencidas por creer que la vida no tiene sentido sin aquello que han perdido o que tal vez nunca alcancen. Ven poca o ninguna razón para amar, trabajar o seguir participando en la vida si no pueden estar con una persona en particular, o si no pueden participar en una actividad específica, o lograr determinada meta. Por eso se retiran a un estado de aturdimiento autoimpuesto.

Muchas personas que luchan con la depresión se desesperan porque cifran sus mayores esperanzas de significación y gozo en los lugares errados, tales como un novio o una novia, un empleo, un matrimonio más feliz o una casa. Esencialmente, cifran sus esperanzas en un dios falso que hacen ellos mismos, uno que nunca va a poder satisfacer sus almas (Salmo 115:3-8). Y cuando estos dioses falsos o ilusiones de realización parecen irremediamente perdidos, fuera de su alcance o indiferente a sus necesidades, la tendencia es a desistir de la vida.

Por terribles que puedan ser las consecuencias de darse por vencido, hay esperanza para aquellos que luchan con la oscuridad de la depresión. Contrario a los dioses falsos que no pueden darnos guía, el Dios de la Biblia nos ha provisto de una luz de esperanza que penetra la noche más oscura y nos guía hasta los albores del cielo.

EL PROCESO DE RECUPERACIÓN

La depresión es una lucha seria, y por lo general no hay soluciones sencillas ni rápidas. En muchas maneras, el camino a la recuperación estará en construcción hasta que lleguemos al cielo.

La recuperación de la depresión es como una resurrección gradual de la muerte. El Espíritu de Dios que obra en nosotros puede revivir lo que ha muerto y hacerlo de tal manera que honre a Dios y la dignidad que Él ha inculcado en cada uno de nosotros.

Es alentador saber que Dios tiene el control, que puede satisfacer nuestras más grandes necesidades, y que puede renovar nuestros corazones en medio de una gran desesperación (2 Corintios 4:16). Sin embargo, debemos entender que Aquel que obra en nosotros es el Espíritu de verdad (Juan 14:16,17). Por tanto, es en la esfera de la

verdad que Dios puede dar a nuestro corazón renovación y crecimiento.

El Espíritu de Dios que obra en nosotros puede revivir lo que ha muerto y hacerlo de tal manera que honre a Dios.

El proceso de recuperación se construye sobre el fundamento de enfrentar la verdad, por mucho que duela. El dolor no es el enemigo, es una señal de que la vida y los sentimientos están regresando a nuestros corazones aturdidos. Es sólo cuando empezamos a enfrentar la verdad que podemos recuperar la esperanza por medio de la desesperación, recuperar la fe por medio de la duda, y recuperar el gozo dando a otros.

La esperanza se recupera enfrentando la desesperación. A primera

vista, puede parecer tonto o cruel invitar a las personas que luchan con la depresión a enfrentar su desesperación. Parecería que eso las haría sentir más desesperadas. Sin embargo, lo que muchas veces pasamos por alto son las paradojas que existen en los asuntos del alma. Igual que en el alumbramiento, lo que se siente como si fueran los dolores de la muerte en realidad produce vida. Por extraño que parezca, enfrentar la desesperación es una de las mejores cosas que puede hacer una persona que lucha con la depresión.

A muchos de los que luchan con la depresión o están a punto de caer en ella les resulta especialmente difícil enfrentar la oscuridad de la desesperación. Tienen demasiado miedo de que la oscuridad los devore. Pero cuando encuentran el valor para comenzar a enfrentar esa oscuridad descubren que «la tribulación produce paciencia; y la paciencia, prueba; y

la prueba, esperanza; y la esperanza no avergüenza; porque el amor de Dios ha sido derramado en nuestros corazones por el Espíritu Santo que nos fue dado» (Romanos 5:3-5).

Enfrentar la desesperación no es un ejercicio de autocompasión. Es un clamor honesto y sincero del alma que siente la agonía y la pesadez de su situación en vez de aturdirse por ellas. Consideremos el grado de desesperación que Jesús sintió la noche antes de ser crucificado:

Entonces llegó Jesús con ellos a un lugar que se llama Getsemaní, y dijo a sus discípulos: Sentaos aquí, entre tanto que voy allí y oro. Y tomando a Pedro, y a los dos hijos de Zebedeo, comenzó a entristecerse y a angustiarse en gran manera. Entonces Jesús les dijo: Mi alma está muy triste, hasta la muerte; quedaos aquí, y velad conmigo (Mateo 26:36-38).

Note que Jesús no restó importancia a su situación. Tampoco enfrentó su desesperación solo. Él compartió la angustia de su corazón con unos cuantos amigos cercanos. Aunque vamos a llevar solos gran parte de la carga de la desesperación, es mejor cuando los que nos aman también participan (Gálatas 6:2).

*Aunque ande
en valle de
sombra de muerte,
No temeré mal
alguno, porque tú
estarás conmigo;
Tu vara y tu
cayado me
infundirán aliento.*

—Salmo 23:4

Igual que Jesús, deberíamos enfrentar nuestra desesperación con otros y con nuestro Padre celestial. El profeta llorón,

en medio de una increíble desesperación, escribió:

*El corazón de ellos
clamaba al Señor [...] echa lágrimas cual arroyo
día y noche [...] derrama
como agua tu corazón
ante la presencia del Señor
(Lamentaciones 2:18,19).*

En lugar de llevarnos a una depresión mayor, enfrentar la desesperación puede aumentar la sensación de que existe una verdadera esperanza en Aquel que promete consolarnos y acompañarnos en las tristezas de la vida (Salmo 23:4; 2 Corintios 1:8-10). Para aquellos que luchan con la depresión, enfrentar la desesperación involucra al menos dos componentes importantes: el dolor de la pérdida y el fracaso de las esperanzas mal cifradas.

Hemos de aceptar el dolor de la pérdida. La pérdida es a menudo el centro de la depresión, especialmente cuando esa pérdida es irrecuperable. La sanidad

no se puede producir a menos que empecemos a sentir el dolor. A la larga, amortiguar el dolor no nos beneficia. Cortar nuestros nervios emocionales sólo oculta nuestro dolor y permite que se convierta en algo autodestructivo. En cambio, enfrentar nuestro dolor inicia el proceso de aflicción de manera que Dios pueda empezar a acercarse a nosotros y a renovarnos con su consoladora presencia (Salmo 119:49,50).

Muchas de las personas que luchan con la depresión consideran que es difícil sentir y aceptar el dolor de la pérdida. A muchos nunca les dieron permiso para sentir. Algunos se esconden, para no sentir la pérdida, detrás de la afirmación de que es culpa suya o que no saben cómo sentir dolor ni tristeza. En cualquier caso, la mayoría sencillamente no desea experimentar una gran desilusión porque lo único que hace es despertar un profundo deseo de lo que no es. Pero

si las personas deprimidas se diesen permiso para sentir el dolor de la pérdida en lugar de amortiguarla, en realidad fomentarían la sanidad e interrumpirían la tendencia a aplacar el dolor culpándose a sí mismas.

Podemos empezar a sentir el dolor de la pérdida cuando admitimos qué es lo que anhelamos tan profundamente y que hemos perdido: una relación en particular, por ejemplo, o la capacidad de hacer un sueño realidad. El identificar nuestros deseos no cumplidos y la vaciedad de la pérdida y la desilusión (pasadas y presentes) probablemente cambie nuestro mundo completamente al principio. Pero nos puede colocar en la puerta de salida de la depresión. Con el tiempo, no sólo descubriremos que podemos sobrevivir a nuestro dolor, sino que veremos que existe algo por lo que vale la pena vivir y que es mayor que nosotros.

Hemos de admitir el fracaso de las esperanzas

mal cifradas. Además de enfrentar la desesperación que nos producen las pérdidas, existe un nivel aun más profundo de desesperación que debemos enfrentar cuando nos damos cuenta de que nuestros ídolos no dan resultado. Un ídolo es cualquier cosa en la que ponemos nuestra esperanza más que en Dios: personas, objetos, actividades. En este contexto podemos empezar a ver que hemos estado cifrando nuestras esperanzas en lo que no puede satisfacer. La esperanza en lo que sí satisface puede aumentar cuando enfrentamos este grado de desesperación.

Por ejemplo, la mujer que normalmente se deprime después de que un hombre la usa y la abandona una vez más puede empezar a considerar para qué está viviendo. Puede empezar a aceptar que sus excesivos intentos de ganar y conservar el amor de los hombres arreglándoles sus problemas

no da resultado. Al ver que los hombres no cambian, ella siempre se queda sintiéndose enojada, confundida y sola. Al empezar a sentir la desesperación de la desilusión por sus falsas esperanzas, se prepara el escenario para enfrentar su pecaminosa exigencia: «Debo tener un hombre para estar bien». En lugar de darse por vencida puede alcanzar un mayor nivel de gratitud por el perdón de Dios en maneras que pueden revolucionar su vida (Lucas 7:36-47).

***Admitir el fracaso
de nuestras
esperanzas mal
cifradas puede
estimular nuestra
sed de Dios de
manera que Él pueda
alimentarnos de
su provisión.***

Reconocer lo irremediable de nuestra idolatría puede desenmascarar cualquier exigencia que necesitemos confesar y de la que tengamos que arrepentirnos. Además, puede crear un hambre desesperada de nuestro Padre celestial que ningún ídolo podrá nunca satisfacer. Admitir el fracaso de nuestras esperanzas mal cifradas puede estimular nuestra sed de Dios de manera que Él pueda alimentarnos de su provisión (Deuteronomio 8:2,3) y ayudarnos a entender mejor la «esperanza viva» que nos ha dado mediante la muerte y resurrección de Jesucristo (1 Pedro 1:3).

La fe se recupera enfrentando la duda.

En la mayoría de los casos de depresión, la fe personal en Dios sufre una muerte lenta pero firme. Muchos creen que Dios ya no los ama. Consideran difícil leer la Biblia, orar y asistir a la iglesia.

Las personas que sufren pérdida e injusticia, y luego

depresión, a menudo sienten que tienen un fuerte argumento contra Dios. Una mujer que luchaba con sus dudas sobre Dios dijo: «Si Dios me puede quitar mi esposo y mi salud, ¿por qué no me puede quitar la depresión? Me resulta difícil creer que está de mi parte considerando todo lo que me ha sucedido».

Es importante darse cuenta de que Dios nos invita a luchar con nuestras dudas (no a negarlas) para recuperar la fe de la misma manera en que quiere que enfrentemos la desesperación para recuperar y fortalecer la esperanza.

Paradójicamente, la fe puede crecer cuando luchamos con nuestras dudas acerca de la protección y la provisión de Dios.

La Biblia contiene muchos ejemplos de personas que clamaron a Dios con sus dudas. David pasó por varias ocasiones en que honestamente cuestionó a Dios:

Dios mío, Dios mío, ¿por qué me has desamparado?

¿Por qué estás tan lejos de mi salvación, y de las palabras de mi clamor? (Salmo 22:1).

Consideremos las palabras de Jeremías cuando expresó todas sus dudas a Dios:

¿Por qué fue perpetuo mi dolor, y mi herida desahuciada no admitió curación? ¿Serás para mí como cosa ilusoria, como aguas que no son estables? (Jeremías 15:18).

Más tarde, Jeremías volvió a quejarse de Dios, sólo que en términos mucho más fuertes.

Me sedujiste, oh Jehová, y fui seducido; más fuerte fuiste que yo, y me venciste; cada día he sido escarnecido, cada cual se burla de mí. Porque cuantas veces hablo, doy voces, grito: Violencia y destrucción; porque la palabra de Jehová me ha sido para afrenta y escarnio cada día (Jeremías 20:7,8).

¿Por qué esas palabras tan duras? Un análisis breve

de la vida de Jeremías revela que Dios lo había persuadido desde su adolescencia para que fuese y anunciase a sus compatriotas el inminente juicio de Dios. Además, prometió a Jeremías que aunque todo el mundo se le opusiese, Él lo protegería. Pero, pensemos en lo que le sucedió a Jeremías. Constantemente se burlaban de él, la gente lo acosó y lo sacó de la ciudad, su familia y sus amigos lo odiaban, y pasó por torturas extremas. En una ocasión lo tiraron en un pozo de fango y lo dejaron allí para que muriese (Jeremías 38:6).

Las experiencias de Jeremías le hicieron sentir que Dios, no sólo lo había defraudado, sino que también le había tendido una trampa. Como resultado, Jeremías pensó seriamente en desterrarlo de su mente y no volver a hablar con él (Jeremías 20:9). Irónicamente, recibió más de lo que pidió. Descubrió que sus intentos de alejar a Dios en realidad aumentaron

la pasión que sentía por Él. Jeremías comparó a Dios con un fuego ardiente que no podía contener ni apagar. Dios tenía su corazón y Jeremías lo sabía. Vio que lo mejor que podía hacer era rendirse y seguirlo.

Es importante notar que el deseo de Jeremías por Dios y su confianza en Él aumentaron a causa de sus luchas con las dudas. Jeremías demuestra con su ejemplo que una fe que crece no está completamente desprovista de dudas, y que hay momentos en que lo mejor es luchar. Aunque Jeremías no permitió que sus dudas destruyeran su fe completamente, parte de lo que hizo que su debilitada fe se fortaleciese y prosperase fue que él fue realista. Luchó con sus dudas cuando parecía que su mundo se estaba poniendo patas arriba innecesariamente.

Luchar con Dios no es asunto pequeño. Agota todas las energías que podamos reunir. Pero es en nuestro agotamiento que estamos

mejor preparados para ser humildes y guardar silencio delante de Él. Es como si nuestra alma se quedara sin aliento y ya no nos quedara energía para hablar. Entonces es cuando Dios se nos muestra en maneras que transforman nuestras vidas.

A veces no estamos listos para escuchar lo que Dios quiere que entendamos hasta que lo derramamos todo delante del trono de la gracia. Y cuando no queda nada más que decir (Job 40:4,5), entonces puede penetrar la verdad. Dios no se aleja de nosotros. Nosotros somos los que nos alejamos de Él. Pero por mucho que tratemos de sacarlo de nuestras mentes, y por muchas dudas que queden, sencillamente no podemos escapar de la creciente convicción de que no hay un lugar mejor al cual recurrir que nuestro compasivo Padre celestial (Lamentaciones 3:32).

Lamentablemente, muchos que luchan con la

depresión tienden a suprimir o a censurar sus dudas por temor a ser irreverentes. Raras veces se animan a llevar sus dudas a Dios con el nivel de honestidad y energía que vemos en personas como Jeremías y David. No obstante, es sólo cuando luchamos honestamente con nuestras dudas y cuando enfrentamos nuestra desesperación que nos convencemos más del amor y de la pasión que sentimos por Dios, lo cual nos sacará de nuestra depresión y nos colocará en la emocionante posición de dar a otros. El dolor de la pérdida y de la esperanza retrasada seguirán presentes porque aún no hemos llegado a casa (Romanos 8:22,23), pero puede estar rodeado del gozo de darnos a otros en lugar de la tristeza que encontramos al aturdir nuestros corazones y apartarnos de los demás.

Cómo recuperar el gozo dando a otros.

Cuando los que luchan con la depresión comienzan a

recuperar la fe y la esperanza, el deseo de dar aumenta poco a poco. En vez de darse por vencidos, lo cual les impide ser lo que Dios quiere que sean, pueden crecer para dedicarse a dar por el bien de los demás. Al comenzar a actuar motivados por el deseo de dar, una profunda sensación de gozo empezará a llenar sus corazones.

Nada da mayor satisfacción en esta vida que dar sacrificialmente. El principio de que «más bienaventurado es dar que recibir» fue enfatizado por Jesús tanto en su vida como en sus palabras. Es una de las ironías más radicales de la vida que va contra la naturaleza de una cultura que promueve el dios de la autoindulgencia.

Dar puede ser tan sencillo como dejar que un auto pase delante de nosotros. Puede ser ayudar a un vecino que se esté recuperando de una cirugía. Puede ser escuchar a nuestros hijos leer una historia a la hora de acostarse, o ir a trabajar

por la única razón de proveer para nuestra familia. A veces puede significar advertir a las personas que usan y/o que calumnian nuestra dignidad de que habrá consecuencias si siguen cruzando las fronteras del amor. El dar nunca permite pasivamente aquello que por lo regular pone en peligro lo que es mejor para los demás y para nosotros mismos.

A medida que Dios capture más y más nuestro agradecimiento y confianza, descubriremos un rico sentido de honor y valor que viene de ser usados por Él en la batalla contra Satanás.

Por ejemplo, una esposa aprendió que era amor dejar

que su esposo sufriese las consecuencias de su implicación en la pornografía.

Aún así, a veces se desesperaba. Pero en lugar de deprimirse para esconder su esperanza, su vida empezó a resplandecer con el gozo que obtuvo de dar a su esposo el tipo de ultimato honesto que captaría su atención y lo ayudaría a lidiar con su pecado.

Dependiendo de la situación, dar involucra ofrecer a la gente una mezcla de suavidad con fortaleza, lo que le brinda la oportunidad de conocer el carácter de Dios. Dar a este nivel requiere nada menos que una obra milagrosa de parte de Dios en nuestros corazones. Es sólo cuando estamos asombrados por el ejemplo máximo de lo que es dar —cuando Dios dio a su Hijo como sacrificio para redimirnos de nuestros pecados (Juan 3:16)—, y estamos agradecidos por ello, que damos a otros una muestra de la bondad y de

la fortaleza de Dios, a pesar de los riesgos que corremos de que nos ataquen o nos abandonen.

Es en Cristo, el Hijo de Dios, que vemos al Proveedor de nuestras almas. En Él vemos a Dios llevando a cabo el acto máximo de autosacrificio para satisfacer nuestra más profunda necesidad de perdón y vida. Al morir por nuestros pecados y resucitar de entre los muertos para confirmar el éxito de su misión, Jesús mostró su poder y su derecho a dar bienestar espiritual y una esperanza segura a todos los que lo reciben (Juan 1:12).

A medida que Dios capture más y más nuestro agradecimiento y confianza, descubriremos un rico sentido de honor y valor que viene de ser usados por Él en la batalla contra Satanás. Siempre ha sido la meta de Satanás manchar y distorsionar la reputación de Dios. Es emocionante saber que podemos desempeñar un papel vital en la aclaración

de las cosas revelando a otros la clase de ser que Dios es realmente, de manera que ellos puedan también acercarse a Él (Salmo 73:28).

El proceso de recuperar la esperanza mediante la desesperación, recuperar la fe mediante la duda, y recuperar el gozo dando a otros debería tomarse como marco bíblico de referencia y no como un modelo que se sigue rígidamente. La vida raras veces es tan sencilla o tan fácil. El proceso es en realidad una forma de vida que uno aprende a desarrollar poco a poco con la ayuda del Espíritu Santo. No elimina el dolor ni el temor. No garantiza que nuestras circunstancias vayan a mejorar. Solamente el cielo nos ofrece esas opciones (Apocalipsis 21:4).

Sin embargo, sí ofrece la oportunidad de vivir en más estrecho contacto con el anhelo que por naturaleza tenemos de nuestro Padre celestial, un anhelo que Él quiere satisfacer, y desarrollar una pasión por dar

cada vez mayor. A menudo es un proceso peculiar. Antes de mejorar debe empeorar. Pero los que aprenden a poner su esperanza en Dios «tendrán nuevas fuerzas; levantarán alas como las águilas; correrán, y no se cansarán; caminarán, y no se fatigarán» (Isaías 40:31).

SUGERENCIAS ADICIONALES PARA LOGRAR LA RECUPERACIÓN

La depresión es una batalla extremadamente complicada. En el cuerpo pasan tantas cosas que afectan al alma, y viceversa, que nos vemos obligados a enfrentar la batalla de la depresión globalmente.

Coma bien y haga ejercicios regularmente.

Antes mencionamos algunas de las desventajas de una mala nutrición y de la falta de ejercicio. Demos un paso más y consideremos algunos

de los aspectos positivos de la dieta y del ejercicio, y cómo se relacionan con la depresión.

Salvo aquellos que estén físicamente incapacitados, hacer ejercicios regularmente es algo práctico que la mayoría de los que luchan con la depresión pueden empezar a hacer. Es importante empezar con poco, que sea algo divertido, y aumentar poco a poco la cantidad hasta llegar a la forma de ejercicio que se escoja. Las investigaciones actuales indican que el ejercicio regular reduce los síntomas de la depresión.⁶ Aun la Biblia reconoce que hay cierto provecho en el ejercicio físico (1 Timoteo 4:8). El ejercicio regular eleva y mantiene los niveles de energía y aumenta nuestra capacidad de concentración.

Llevar una dieta equilibrada y nutritiva es tan importante como el ejercicio. Por ejemplo, la primera instrucción que recibió Elías cuando estaba en su punto más bajo fue comer (1 Reyes 19:5). Muchos

descubren que el patrón del sueño y los niveles de energía se estabilizan cuando comen adecuadamente. Los investigadores apenas empiezan a entender cuánto afecta la dieta nuestra manera de pensar y de sentir. Los que luchan con la depresión deberían consultar un experto en nutrición y leer sobre el tema de la dieta para averiguar cuál es la mejor para ellos.

Busque ayuda profesional. La depresión no debe tomarse nunca a la ligera. Reiteramos que si varias de las señales de la depresión que se enumeran en las páginas 4 y 5 describen cómo ha sido su vida durante al menos las últimas semanas, usted debería buscar ayuda profesional. Tal vez necesite tomar medicamentos que le ayuden a restaurar el sentido del equilibrio en su sistema. A menudo también se necesita consejería. Buscar ayuda no es señal de debilidad ni de fracaso moral. Al contrario, es señal de valor y de integridad.

Lleve un diario. No se puede sobreenfatizar la importancia de escribir acerca de nuestras pérdidas y desilusiones, de los sentimientos y las preguntas con las que luchamos, y de los cambios emocionantes que notamos en nuestras vidas.

Escribir un diario es una manera poderosa de mejorar el proceso de recuperación y de impedir que caigamos en la trampa de concluir prematuramente asuntos en los que se podrían olvidar con facilidad reflexiones significativas.

UNAS PALABRAS A LOS FAMILIARES Y AMIGOS

Si sospecha que alguien cercano a usted está deprimido, es importante que sepa la clase de batalla que tiene por delante. Probablemente encuentre patrones autodestructivos

en esa persona de los que le tomará tiempo salir. Por ejemplo, podría descubrir que por mucho apoyo que le ofrezca a su pariente o amigo no le servirán de nada sus palabras porque tiene una actitud negativa hacia la vida en general. Usted podría sentirse arrastrado a una situación en la que no puede ganar. Si ofrece apoyo, la persona lo rechaza. Si no lo ofrece, lo acusa de que no la ama.

Como resultado, usted podría pasar por épocas en las que, o se sentirá impotente y querrá retirarse, o se frustrará y se verá tentado a ejercer presión («¡Acaba de reaccionar y sal de eso!»). Cualquiera de esas respuestas es peligrosa y sólo agrava la lucha de la depresión.

El deseo de retirarnos o de poner presión está en todos nosotros. Pero si hemos sido redimidos por la muerte y resurrección de Jesucristo, hay un deseo y una capacidad mayores de ofrecer algo mejor.

Podemos dar a los que están deprimidos en maneras

que fomenten su recuperación y su crecimiento. En lugar de hacerlos sentir como que los hemos abandonado, podemos decirles que creemos en quiénes podrían llegar a ser a medida que aprendan a poner su confianza en Dios. No podemos obligarlos a buscar ayuda (a menos que sean un peligro para sí mismos), pero podemos alentarlos a ser honestos y a pasar por su aflicción de tal manera que renueven una fe firme, así como una esperanza y un deseo de atender a su llamamiento al amor (Juan 13:34).

REFERENCIAS

1. Edwin E. Aldrin, *Return to Earth* (Nueva York: Random House, 1973), p.24.
2. *Ibid.*, p. 300.
3. *US News & World Report*, 21 de abril de 1997, p. 79.
4. Terrence Real, *I Don't Want To Talk About It* (Scribner, 1997), p.24.
5. Martha Maughon, *Why Am I Crying* (Grand Rapids, MI: Discovery House Publishers, 1989), p.23.
6. Joel Robertson, *Natural Prozac* (San Francisco, CA: Harper Collins, 1997), p.148.