



Esperanza para la Familia[®]
Porque nos interesa su Futuro[®]

Más que un día malo II:

Cómo vencer la tristeza y encontrar la felicidad

Profr. Humberto Ayup

Triunfantes sobre la depresión



Sí es posible ser triunfantes, victoriosos sobre la tristeza, también quiero decirles que la tristeza pasa cuando sabemos enfrentarla, no va a quedarse de manera permanente en nuestras vidas. Muchas personas se sienten inseguras y dicen: “no puedo”, “¿Cómo voy hacerle frente a la tristeza?”, “¿Hasta cuándo voy a estar en esta situación tan triste que me deprime, que me angustia que me causa ansiedad?”

Quiero decirte que detrás de la tristeza cuando sabemos tomarla por el lado positivo para abordarla y tratarla en nuestras propias vidas, las dificultades fortalecen nuestras vidas. La tristeza nos da una enseñanza y una sabiduría que pocas cosas en la vida nos la pueden dar, así es que no despreciemos a la tristeza.

La depresión envuelve un sentimiento de tristeza, de pesimismo, de preocupación, muchas veces son los problemas personales, se pierde el interés en las actividades personales o sociales, esa antigua actividad que tanto nos gustaba realizar ahora perdió placer y nos disgusta o simplemente no nos gusta más hacerla, hay una pérdida en el placer, en el entusiasmo a las actividades y claro hay cambios también como:

- poca energía
- cansancio crónico
- excesivo sueño o a veces poco sueño
- se pierde el apetito o se come mucho
- hay remordimientos
- hay un sentido de culpabilidad muy fuerte

Esto disminuye la productividad, la falta de concentración y a veces cuando la depresión es mayor puede haber pensamientos insistentes de suicidio.

Problemas que causan la depresión

Los seres humanos a veces padecen de depresión o tristeza prolongada inexplicable por problemas que nos rodean. Primeramente podríamos hablar de

1. Problemas matrimoniales, románticos o familiares; por ejemplo en un estudio realizado se encontró que el matrimonio que no es feliz tiene el riesgo de tener depresión 25 veces más que aquellos matrimonios que son estables. En esta encuesta se encontró que los problemas matrimoniales entonces disparan el problema de la depresión.
2. Otros problemas personales que pueden generar la depresión en nuestras vidas son: el divorcio, la separación de un ser querido, la pérdida de trabajo, cuando se termina una relación amorosa, cuando hay problemas de salud, problemas emocionales o pasa el tiempo y nos convertimos en personas ancianas o cuando experimentamos la muerte de un ser querido. Podríamos decir que hay muchos eventos estresantes, que algunos médicos señalan que producen la depresión.
3. Cuando los hijos crecen en un hogar donde no hay afecto, comunicación, un liderazgo activo de parte de los padres, entonces los hijos pueden experimentar depresión.
4. Cuando perdemos a nuestros hijos, que se van del hogar, se casan, los queríamos mucho y ya no están con nosotros porque forman sus propias vidas, esto puede traer depresión.
5. El uso crónico de alcohol también trae depresión severa y hemos mencionado que muchos suicidios se cometen bajo los efectos del alcohol y también de las drogas.

Hay diferentes maneras de vencer la depresión, si tú tienes un problema severo de depresión, una tristeza que te acompaña por años y sientes que necesitas ayuda debes recurrir a alguien que te ayude: a un terapeuta, a un psicólogo, a un psiquiatra, de ninguna manera quiere decir que la persona está loca cuando va a ver un psicólogo, un psiquiatra, un consejero etc., al contrario debemos de quitar ese estigma que existe en muchos de no querer ir visitar a un profesional de la salud, un especialista en salud mental, son necesarios.

No vamos a ver los medicamentos que pueden resolver el cuadro de la depresión, aun cuando ésta es mayor, leve o severa según el diagnostico del médico, sino vamos a mencionar pasos prácticos que estén al alcance de todas las personas y entender que hay maneras prácticas de poder sobreponernos a una depresión.

Pasos prácticos para vencer la depresión

La depresión toma diferentes facetas en nuestras propias vidas, uno de los puntos principales de la depresión es:

No tener control sobre los propios sentimientos y pensamientos:

Es increíble pero muchísimas personas no pueden controlar sus pensamientos y sentimientos, vienen como un torrente, como una tormenta de pensamientos negativos: “no voy a tener éxito en la vida”, “ voy a fracasar”, “ se va a destruir mi matrimonio”, “ no sirvo para nada”, “no soy nadie”, “no valgo nada”, “¿para que la vida?”, “ no me aman”, en fin.

Sin embargo, si ponemos de nuestra parte y trabajamos en ello podemos cambiar esos sentimientos que nos acompañan continuamente y poder encontrar otros. También quiero recordarte desde un aspecto médico, que hay algunos medicamentos que pueden traer junto con sus efectos adversos depresión, para eso tienes que consultar a tu médico si estas tratándote de alguna enfermedad y estás tomando alguna medicina que pueda estarte causando depresión.

Te preguntarás: ¿qué tipo de medicinas me podrían ocasionar la depresión?: los tranquilizantes, las pastilla para dormir, las medicinas para controlar la presión alta o medicinas que tienen que ver con el cuadro hormonal del ser humano, los anticonceptivos orales, algunas medicinas como para la inflamación, la infección, las úlceras, pueden de alguna manera, no estoy diciendo que todas, no me mal interpreten, pueden ocasionar depresión junto con el medicamento, entonces es muy importante que puedas revisar si estas tomando algún medicamento como los que mencione que puedan estar produciendo en tu propia vida la depresión o la tristeza.

¿Cómo afecta la tristeza o la depresión?

Quiero contarte un par de historias importantes que son verídicas, hemos cambiado los nombres de las personas, son casos que nos llegan y que de veras nos preocupa ver cuanta gente hoy en día está padeciendo depresión, desaliento, tristeza, trastornos del ánimo o emocionales y no saben cómo enfrentar estas situaciones, no tienen la información suficiente y muchas veces se dejan así por años, terminando algunos fatalmente en el suicidio y otros en la locura.

Quiero citar estos ejemplos, porque nos van a ilustrar de una manera clara cómo afecta la tristeza profunda o la depresión a las personas.

“A pesar de que he sido maestra 8 años, dice Claudia, he tenido que lidiar con muchos más problemas que tan solo enseñar, hasta ahora la peor experiencia que he tenido ha sido tener que batallar con una de mis estudiantes que se trato de suicidar. Martita mi estudiante se encontraba alterada emocionalmente, se veía siempre de mal humor, tendía a faltar mucho a la escuela, la quise ayudar, dice la profesora Claudia, le ofrecí ayuda personalizada y sesiones de clases particulares. Hablé con la consejera de la escuela acerca de la situación de Martha y mi preocupación por ella, la consejera me sugirió que le mostrará a Martha, que yo me interesaba por ella y estaba dispuesta a escucharla si necesitaba de una amiga, pero, ¿qué sucedió? dice Claudia la maestra: para mi espanto, una noche me desperté al escuchar que alguien tocaba la puerta, era Martha mi estudiante traía una pistola en la mano, le pregunté qué estaba haciendo, ella me dijo que había tratado de suicidarse, yo estaba espantada inmediatamente llamé a los servicios de ayuda para la familia y los niños. Martha fue ingresada en el hospital a la mañana siguiente, yo me sentí mejor de que ya estaba recibiendo la ayuda que necesitaba, desafortunadamente la pesadilla no terminó ahí para Martha, ella tenía todavía un camino largo para recuperarse, le tomó semanas en el hospital y más de un año de terapia para que se pudiera recuperar totalmente de la depresión”



Los nombres han sido cambiados para proteger la identidad de las personas que sufren estos padecimientos.

Otro caso que nos llevo:

“Susana, una niña que fue criada en un hogar problemático, su padre era un hombre que le era infiel a su esposa y aunque Susana era una pequeña y no se daba cuenta de esta situación, sin embargo, resintió después que su madre abandonara el hogar por los continuos adulterios de su padre, ella se quedó bajo la custodia de su padre, sola, ya que la madre por celos dejo al esposo y no cuidó de su propia hija, es una situación bastante triste usted entenderá.

Entonces Susana tenía una gran necesidad de afecto, el padre un hombre adúltero, un hombre que intentó abusar sexualmente de su propia hija Susana, no le brindaba ningún apoyo, sin

embargo ella trataba de luchar en su mente, ya era una adolescente de 13 años y se decía así misma: “Es mi padre debo respetarlo”, y por otro lado decía: “Pero es un monstruo, ha tratado de abusar de mí” por otro lado decía: “Lo debo amar” Por otro lado decía: “lo odio, por todo lo que le hizo a mi madre y por todo lo que me ha tratado de hacer a mí”. Y un día ella tratando escapar de su tristeza asistió a una fiesta donde sus amigos injirieron alcohol excesivamente, finalmente sufrió una violación múltiple en esa fiesta, o sea varios de sus amigos la violaron y termino embarazada, era tan grande su desesperación, se sentía tan frustrada, se preguntaba por qué le pasaba eso si tan solo tenía 13 años y a los 15 años precisamente murió, se quitó la vida, se suicido.

Estamos tratando de un asunto muy serio: La Depresión, la tristeza profunda.

¿Qué debes hacer para ser libre de la depresión?

1. Cambiar esos pensamientos negativos que tienes acerca de la vida y los hábitos.
2. Aprender a desarrollar intereses, es decir; interesarte por una actividad, que pueda resultar para ti agradable, es decir, nosotros tenemos intereses por los cuales luchamos y nos esforzamos, estos intereses son muy importantes para nuestra salud mental y aun para nuestra propia autoestima.

Cuando hablo de autoestima, es un término que se que se utiliza mucho en la psiquiatría o en psicología y tiene que ver con la estima que tiene la persona a sí misma, es una persona de valores morales como: la honestidad, la integridad, no miente, no destruye su cuerpo con drogas, alcohol, con promiscuidad sexual, se sabe respetar, es una persona que tiene dignidad, se siente con respeto, no está buscando agradar a los demás para caerles bien, ni está buscando vestirse, peinarse, arreglarse o adelgazar para mendigar unas migajitas de amor y ser aceptada. La persona que no tiene una buena autoestima, acepta las drogas, el alcohol y la relación sexual del novio.

Sin embargo cuando actúas conforme a esos valores y no conforme a lo que la gente piensa de ti, de esta manera no eres arrastrado o arrastrada por la influencia del mundo o de otras malas influencias, sino que te sientes seguro de ti mismo y además te sientes bien por lo que eres y no por lo que otros piensan de ti.

Muchos jóvenes fueron criados en dónde sus padres mismos se encargaron de destruir su autoestima, hablándoles con mensajes abusivos, violentos diciéndoles: “no sirves para nada”, “eres un flojo”, “un perezoso”, “eres un bueno para nada”, padres que con malas palabras, con insultos, con golpes educaron a sus hijos y crecen con una pobre autoestima.

Jóvenes que tratan de agradar a otras personas, de obtener un poco de felicidad, unas migajitas de amor y se entregan a las pasiones sexuales, a la droga, al alcohol, en fin y piensan que están ganándose a las personas, pero están destruyendo su propia dignidad y eso produce depresión.

3. Ocuparte en cosas constructivas: actividades que tú puedas realizar y que te den una sensación de dignidad propia, por ejemplo:

- Arreglar cosas descompuestas de tu casa.
- Ocuparte de un proyecto personal.
- Practicar alguna habilidad.
- Estudiar algo que interese.

- Realizar actividades altruistas es decir, actividades para ayudar a otras personas, por ejemplo; si tú tienes una habilidad en las artesanías, pintar, de música etc., puedes enseñarle a otros para que sepan también ganarse la vida, cuando ayudas a las personas enfermas, o necesitadas, cuando eres una persona que te ofreces voluntariamente a servir a otros a trabajar y ayudar a otros en sus necesidades, esto te da un sentido de satisfacción y va desapareciendo esa pobre autoestima y vas sintiéndote cada vez más valioso, más respetuoso de tu propia vida, el ayudarle a otros es increíble, pero bien dicen esas palabras del Señor Jesucristo cuando dice: *“Mas bienaventurado es dar que recibir”*.

La verdadera felicidad no consiste en esperar recibir algo de los demás, sino en saber dar, darnos a los demás, cuando tu visitas un hospital y visitas una persona de cáncer o la sala de la personas con quemaduras severas, tus problemas parecerán triviales, se verán tan pequeños comparados con los problemas de otras personas.



Uno de los problemas serios que ocurre con las personas que padecen tristeza profunda o depresión es que no se sienten motivados, ni sienten felicidad al ser hacer las cosas, entonces hay pérdida en disfrutar esos intereses constructivos, altruistas, intereses que puedan ayudarte para distraerte de estar pensando en ti y en tus problemas en cuánto sufres, llenándote de autocompasión, sintiéndote víctima de las circunstancias y encerrándote más en tu esfera, hasta que cierras por completo las puertas de tu

alma y se oscurece dentro de ti tu propio ser, y empiezas a sentirte desconectado del mundo, te aíslas de los demás, no sabes relacionarte con las personas, estás buscando un remedio rápido para tratar de salir de esa tristeza profunda. Y querido amigo no hay remedios rápidos, no hay golpes de suerte, no hay un medicamento mágico, se tiene que esforzar uno mismo y hacerle frente aquellas situaciones que te ocasionan la tristeza.

Es importante que mantengamos una actitud positiva, los pensamientos o hábitos negativos juegan un papel muy importante en la depresión. Los investigadores nos enseñan que las personas que padecen depresión, tienden a minimizar sus propios logros en la vida, sus talentos o cualidades se sienten inferiores o incompetentes a los demás, a pesar de que tienen muchas habilidades, talentos, se enfocan exageradamente a sus propios problemas, a sus faltas y se privan de ver las cosas buenas que hay en sus vidas y que pueden realizar para escapar de la tristeza, se llenan de autocompasión y tratan de escapar de sus problemas.

¿Por qué hay gente feliz en el mundo?

Porque saben hacer frente a aquellas fallas, desalientos, rechazo, emociones negativas, pruebas, dolor, penas, saben tomar una posición positiva y con mucha ayuda de parte de Dios y ellos mismos haciendo lo que es correcto en sus propias vidas, pueden vencer la tristeza y el sufrimiento que es una parte normal de nuestra vida y enfrentamos de esta manera con mayor valor, nuestros propios problemas.

Cuando hay tristeza profunda, nos volvemos cobardes, nos da miedo enfrentar los problemas, los evadimos, no queremos hacerle frente a la crisis económica, al problema con la esposa, con mi compañero de trabajo, o al problema con mi vecina, me aísló, le saco la vuelta, es importante que las expectativas que esperas tú de la vida sean realistas. Muchas personas esperan cosas para ser felices que luego no llegan como: un buen trabajo, un automóvil de lujo, dinero, un romance que no se dio, una pareja para buscar la felicidad a través de ella etc.

Aquí hay que ser crudos y hay que hablar directo para que se te pueda ayudar, tienes que examinar tus propias prioridades en la vida y ajustarte a una mejor realidad, ya no vivamos en ese mundo que queremos obtener, queremos fabricarnos un mundo que no existe, donde no hay problemas, todo sale bien, abunda el dinero, la felicidad, la salud, la prosperidad y algunas personas buscan un noviazgo para salir de la depresión y encontrar el amor.

Hay que cambiar e ir a la raíz del problema; esa pareja no te va a traer felicidad alguna, te vas a sentir más frustrada, te vas a sentir más sola y ahora si vas añadir problemas a los problemas y tendrás una situación que no podrás manejar. Tú puedes eliminar tales problemas en tu vida, cambiando tu forma de pensar negativa, aprendiendo aceptar tu situación tal como es.

Otra manera de aprender a triunfar sobre la depresión, es pensar cómo trabajar en tus propios problemas y no escapar, poco a poco, uno a la vez no se pueden arreglar todos los problemas que me afectan en un instante.

Realiza una lista de las situaciones que te estresan en la vida, que te angustian como: ¿cuáles son las situaciones que te llenan de ansiedad?, ¿qué puedes hacer con ellas?, ¿cómo puedes evitar que eso continúe?, puedes pedir consejo, buscar personas que te pueden ayudar, muchas veces hay personas tan acertadas para dar un consejo que te pueden ayudar y entonces puedes organizarte de tal manera que puedas encontrar solución a tus problemas.

La persona con depresión no cree que sus problemas puedan tener solución, no pueden creer que su vida pueda cambiar y entonces esos pensamientos y hábitos negativos interfieren para resolver el problema o tus diferentes problemas.

Tienes que ser honesto contigo mismo, va a tomar un largo y duro camino el poner una atención especial a los problemas que se repiten continuamente en tu vida como: el desprecio de tu esposo, descubrir la infidelidad de tu esposo o de tu esposa, los problemas económicos que te ahogan, el rechazo de otras personas, alguna falta de perdón que produce en tu vida resentimiento hacia esa persona que te lastimó y te ofendió, es importante que entiendas que hay solución para todo ello, pero necesitas poner los pies sobre la tierra, confrontar tus problemas y no tratar de sepultarlos y estar acumulando más problemas y por dentro estás reventando y explotando hasta que el volcán que está dentro de ti hace erupción en corajes fuertes, en insultos, en palabras, que hieren y lastiman a los demás etc. Es importante entonces que aprendas a enfrentar tus problemas.

El perdón, un gran problema

Los psicólogos y psiquiatras consideran desde un aspecto médico que la persona va a sufrir severas consecuencias en su cuerpo y en su mente sino está dispuesta a perdonar, entonces la ciencia, las escrituras, los consejeros, los terapeutas, las personas que trabajan en salud mental saben que cuando en tu vida hay coraje y rencor no puede haber felicidad.

Cuántas personas son infelices, porque el día que mas necesitaban apoyo no lo recibieron; y se sienten traicionadas por una infidelidad conyugal, defraudados por un negocio que hicieron con un amigo y les robó, fueron abusados sexualmente, lastimados o heridos y rechazados por otras personas (una vecina, una amiga), sufrieron alguna derrota romántica en sus vidas etc, y se sienten hoy con un resentimiento hacia los demás, muy especialmente a la persona que te lastimó, no la puedes ver, te sudan las manos cuando la ves, se te retuerce el estomago, tienes como burbujas o mariposas en el estomago cuando la ves, te sientes incapaz de perdonarlas, el recuerdo de lo que te hicieron está ahí muy presente.

Cuando lograste algo en la vida en vez de que te felicitara tu cuñada, te despreció, habla mal de ti, te tiene envidia, tu suegra te desprecia porque dice que no eres la esposa que su hijo se merecía o cuando esperabas apoyo en esos momentos de necesidad, nadie acudió a tu auxilio y entonces empezaste acumular ese sentimiento de rencor o resentimiento que se vuelve una amargura, algo que cambia nuestro carácter, lo desfigura, nos hace personas tristes, altera nuestros estados de ánimo, nos enojamos, nos irritamos por cualquier cosa, nos volvemos aislados, nos cuesta mucho trabajo expresar afecto y cariño a los demás, estamos aprisionados, somos prisioneros del momento cuando fuimos maltratados, cuando descubriste esa noticia que destrozó tu corazón y desde ese día probablemente la falta de perdón, el no ser libre de ese rencor de ese resentimiento, ha traído consecuencias físicas y mentales a tu propio cuerpo.

Consecuencias de la falta de perdón

Los médicos se cansan de hacer investigaciones. Hay un Instituto Nacional en los Estados Unidos que solamente investiga acerca del perdón, porque ya se volvió un problema social y serio, que genera divorcios, violencia en el hogar, gente con depresión severa, problemas de salud mental y física, crímenes, robos, asesinato, genera una serie de problemas serios.



La falta de perdón ha ocasionado guerras. Por ejemplo 2 presidentes no se perdonan entre sí y se desata una guerra catastrófica que causa que miles de víctimas y muchas de ellas inocentes mueran. Qué importante es el perdón, por eso Jesús el hijo de Dios mandó perdonar y dijo:

“Perdona nuestras ofensas como también perdonamos a los que nos ofenden”.

“Si no perdonáis de todo corazón a vuestros enemigos, tampoco vuestro padre que está en los cielos perdonará a vosotros vuestras ofensas”

Y traes el corazón envuelto en cadenas, con un candado que está ahí aprisionando y oprimiendo cada vez más tu corazón. Qué importante es que estés dispuesto a perdonar, pero tú dices:

“¿Cómo perdono, si la persona me hizo mucho daño?”.

Hay personas que nos hacen mucho daño, que a veces no resulta tan fácil como pensábamos el perdonar, porque el rencor está tan arraigado en nuestras vidas, tan profundo, que ha echado tantas raíces y no nos damos cuenta el daño que nos ha hecho.

Sin embargo cuando en ti hay la disposición de perdonar, porque Jesús lo manda y dijo: *“Perdonad a los que nos ofenden, amar a nuestros enemigos”*, cuando lo hacemos de todo corazón, entonces logras ser libre del pasado, ya no eres un prisionero que está sometido a la voluntad de la otra persona.

Por lo cual el perdonar va a beneficiar la relación con tu matrimonio, con tus hijos etc., y si no perdonas, desaprovechas la oportunidad de una relación justa y correcta con Dios, que es la fuente finalmente de la felicidad verdadera.

No digas: ¡hoy no puedo!

No te sientas impotente, ni digas:

¡Hay no puedo! ¡Los problemas son muy grandes!, sabemos que muchas personas ha sido abusadas desde pequeñas, sexual, emocional, o físicamente, han sido traicionadas en su matrimonio y han enfrentado crisis insufribles.

Entendemos en la prisión que te encuentras, pero debes aprender a relacionarte socialmente con la gente, crear relaciones que puedan ayudarte, amistades constructivas, y no encerrarte en esa esfera, no vivir en tu propio mundo. Fortalece tu matrimonio, ahí puedas encontrar el apoyo, sentirte feliz, pero desgraciadamente en este punto muchos maridos, los machos latinoamericanos, mexicanos, hispanoamericanos que viven en Estados Unidos, tratan tan mal a sus esposas, son tan insensibles con ellas, no tienen gratitud al esfuerzo de la mujer en su labor en el hogar y entonces en vez de fomentar comunicación y oír los sentimientos de la esposa dicen:

“Hoy no me molestes, estoy muy cansado”, “tu siempre te andas quejando con tus cosas”, “ya vete a otro lado, vete con tu mamá”.

¿Qué pasa?, la mujer no tiene un consejero, no tiene dónde echar fuera sus sentimientos, con quién hablar de sus problemas, se los contará a sus hijos para llenarlos de más problemas, que ya de por sí viven en un hogar que no está integrado, o ¿a quién?, y entonces la cadena ahí adentro, apretando ese corazón que se hincha y se inflama de la enfermedad, del rencor, del pecado, moralmente hablando, se hace más largo el dolor.

Tu vida puede salir de esa depresión, de esa tristeza, hay respuesta para ti, no esperes que una relación romántica va a cambiar tu vida, ¿por qué crees que hay mucho adulterio entre las mujeres?, porque no son escuchadas por sus esposos, no tienen afecto de ellos, la mujer por lo regular no busca el placer sexual dentro del matrimonio, busca el cariño, el afecto, el hombre sí busca el placer sexual.

Cuando la mujer no tiene el afecto y el cariño parte su esposo busca un consejero por fuera y por más feo que esté, lo digo con todo respeto, que sea gordo, un narcotraficante, borracho, mujeriego, que nada mas anda destrozando hogares, se enamoran de él, pero no por lo bello que es, sino porque las oye, es todo y hasta terminan en relaciones de adulterio con esa persona, y nada más te utilizan como un objeto y te tiran como una lata vacía como si fueras basura y se olvidan de ti.

¿Cuál es el camino para salir de la tristeza?

El camino para salir de la tristeza es que puedas balancear tu vida, que puedas tener un amor por las cosas que te agradan que sean buenas y correctas, un amor a tu trabajo, que puedas desarrollar hábitos, que ya no hables de ti, de tus problemas que cuando te quejas o lloras o compartes tus sentimientos tristes, tus amigos probablemente puedan tener simpatía por ti y te muestren amor, pero desafortunadamente estas respuestas, tan dulces que recibes, solo te ayudan a mantener los pensamientos depresivos.

Tu comportamiento, la propia conciencia de nuestro ser, nos aplaude y nos alaba cuando hacemos algo bueno y nos sentimos provechosos. No busques consolación quejándote, llorando, suspirando o poniendo mala cara, trata de hacer tus relaciones sociales más positivas, muestra cariño hacia otras personas, muestra interés en sus vidas, comparte actividades con personas que te construyen un buen ambiente en tu vida y que no te van a utilizar.

Pídele a tus amigos o familiares, que no le hagan caso a tus comportamientos de depresión, que los ignoren, que te corten las llamadas de teléfono o no te hagan visitas largas cuando estés

deprimido tratando de dar lástima, porque tus amigos lo único que van hacer, no van a permitir que prograses, te van a dar por tu lado, *“ay pobrecita de ti, ay como sufres”*.

Enfrenta tu problema de depresión, pon de tu parte y busca cuales son los problemas que te afectan, trabaja en cada uno de ellos y reconoce que tiene que haber cambios en tu vida, en tu forma de pensar, en tus hábitos para poder vencer.

No te preocupes si eres feliz o no lo eres, desarrolla intereses, actividades, amistades, sé amable con la gente, ayuda a otra persona, lucha por ser virtuoso, acepta el dolor emocional que tienes, trabaja en conquistar tus problemas emocionales, mejora tu manera de pensar. El vencer tu depresión puede tomarte meses o años y cuanto te esfuerzas en resolver tus problemas personales.

Enfoque espiritual

Con un enfoque ya no científico ni médico, sino el enfoque de Dios hacia la depresión, tenemos el ejemplo en:

1ª. De Samuel 1:10 dice:



“Ella con amargura de alma oró al Señor” muchas personas como en el caso de Ana, se encontraban en amargura de alma, su amargura provenía de no poder tener hijos y lloró abundantemente ante Dios y Dios la escuchó y le dio varios hijos y fue una mujer feliz.

En el Salmo 6:7 se nos dice:

“Mis ojos están gastados de sufrir, se han envejecido a causa de todos mis angustiadores”.

La escritura se identifica mucho con la tristeza del hombre, con la depresión, y aquí vemos a alguien que está sufriendo, que sus ojos están gastados de sufrir, o sea de llorar, se han envejecido.

¿Cuáles son las causas que producen angustia en tu vida? Piensa por unos momentos, ¿Qué debes hacer espiritualmente al respecto si quieres tener la verdadera felicidad?, el Salmo 31:9 dice:

“Ten misericordia de mi oh Señor, porque estoy en angustia se han consumido de tristeza mis ojos, mi alma también y mi cuerpo, ten misericordia.”

Tenemos que buscar la misericordia de Dios, porque Dios se compadece de las personas que sufren depresión, que están prisioneras de su pasado, y están ahí en un calabozo oscuro, húmedo que está consumiendo sus huesos, su vida, su felicidad, que son esos pensamientos negativos que afectan que oprimen, que desaniman.

Hoy quiero darte buenas nuevas, noticias de entusiasmo para tu vida, quiero darte esperanza, porque es importante que vuelvas tu mirada al Creador al Todo Poderoso, al Eterno, el cual envió a su Hijo Jesucristo quien es el Salvador de todos, el mediador único entre Dios y los hombres, aquél que tiene poder para sanar tu alma, para perdonar tus pecados, tus rencores, tus amarguras, tus egoísmos, tus rebeliones, todo aquello que oprime tu alma, todo aquello que te ha robado tu respeto a tu propia persona, la falta de integridad que ha devaluado tu autoestima, que te sientes menos y que sientes que no vales, ante los ojos de Dios tu alma es preciosa, en el Salmo 119:28 dice:

“Se deshace mi alma de ansiedad, susténtame según tu palabra,”

Espiritualmente hablando, la palabra de Dios da vida al espíritu, lo hace consciente de la existencia de un Dios real, la palabra de Dios alimenta, nutre la esperanza, la palabra de Dios desarraiga de raíz mediante la confianza en Cristo Jesús los pensamientos insistentes negativos de rencor, suicidio, en Él hay esperanza, en Él hay vida;

“Me gozare y me alegrare en tu misericordia, porque has visto mi aflicción, has conocido mi alma en las angustias”.

El salmo 31:7 dice:

“Le has dado a conocer las angustias de tu alma”

¿Has sido humilde para con Jesús?, ¿le has llevado y les has presentado cuáles son las angustias y tristezas que oprimen tu alma?, dáselas a conocer y te darás cuenta que hay victoria verdadera y real sobre la tristeza. Identifica cuáles son tus problemas con valor y no te aisles, la respuesta finalmente está en Cristo Jesús, en su aliento, en su amor, en su misericordia. Búscalo a Él, en Él hay verdadera vida y esperanza.

Que Dios te Bendiga.

Esperanza para la Familia, A.C.

contacto@esperanzaparalafamilia.com

Lada sin costo: 01800 690 6235

www.esperanzaparalafamilia.com