

Depresión

La Depresión Espiritual

Todo cristiano experimenta altos y bajos. En nuestros momentos altos, nos sentimos como si Dios está siempre cercano a nosotros. Servir a él es un gozo y un privilegio para nosotros, no una carga. Estamos emocionados con respecto al cielo, y nuestras prioridades están bien enfocadas tan fácilmente. Por el contrario, cuando estamos espiritualmente abajo, sentimos que Dios está muy lejos. Es difícil adorar a Dios, leer la Biblia y orar. Nos preguntamos si alguna vez podremos encontrar la felicidad en el Señor de nuevo, y podemos incluso considerar dejar al Señor por completo.

Cosas que no hacer en su Depresión Espiritual:

1) No asuma (o piense) que Dios lo ha cortado. Nos hemos olvidado de la misericordia de Dios. **Salmo 103:8-11** dice: *"Misericordioso y clemente es Jehová; Lento para la ira, y grande en misericordia. No contendrá para siempre, ni para siempre guardará el enojo. No ha hecho con nosotros conforme a nuestras iniquidades, ni nos ha pagado conforme a nuestros pecados. Porque como la altura de los cielos sobre la tierra, engrandeció su misericordia sobre los que le temen"*. Dios es paciente y nos ayuda a salir de nuestros valles (momentos bajos). Sin embargo, si nos damos por vencido y nos entregamos a la depresión espiritual, no hay esperanza en eso.

2) No deje de asistir. No importa lo bajo que estemos, no debemos dejar de asistir a los servicios de adoración, o a los estudios, aun si nosotros tenemos la intención de comenzar de nuevo a asistir un día. No solo es nuestro deber adorar juntos (**Hebreos 10:25**), es necesario también para animarnos y edificarnos. El propósito de adorar juntos es para *"estimularnos unos a otros al amor y a las buenas obras"* (**v. 24**). Sin la comunión cristiana, nosotros no tenemos a nadie que nos remueva y nos ayude a levantarnos.

3) No culpe a otros. Cuando estamos espiritualmente deprimidos tenemos la tendencia a echar la culpa a los hermanos, al predicador, a los ancianos, etc.

No nos gusta el pensamiento de que estamos en un valle a causa de nuestras propias decisiones. Queremos que sea culpa de otra persona. La gente ha estado culpando a otros por sus pecados desde el principio de la creación (**Génesis 3:8-13**). Pero la verdad es que nunca alguien más es culpable por lo que yo mismo hago, y la recuperación es imposible hasta que reconozcamos este hecho.

Elías alcanzo un nivel espiritual muy bajo después de la contienda con los profetas de Baal en el monte Carmelo (**1 Reyes 19**). Jezabel quería matarlo, por lo que huyó a Berseba. Él solamente se sentó bajo un árbol y sintió pena de sí mismo (v. 4). Entonces Dios envió un ángel para dar a Elías algo de comida, y después de eso Elías ayunó durante cuarenta días y se dirigió al monte Horeb, donde se metió en una cueva. Dios le preguntó, *"¿Qué haces aquí, Elías?"* (v. 9)

Elías respondió a Dios, y Dios envió un viento, un terremoto, un fuego, y un susurro de una brisa apacible. Dios entonces preguntó *"¿Qué haces aquí, Elías?"*. Elías en su temor y depresión, se había apartado él mismo de toda civilización. Había trabajado para que este gran profeta hiciera, pero allí estaba él, de mal humor y deprimido en una cueva. En tiempos de depresión espiritual podemos querer encerrarnos en un lugar, lejos del mundo. Podemos pensar que a nadie más le importamos, y que Dios nos ha abandonado. Podemos dejar incluso de asistir a los servicios de la iglesia.

Es en esos momentos en que Dios nos dice, *¿Qué estás haciendo aquí? ¿Qué estás haciendo sentado en tu casa cuando hay trabajo por hacer en el reino? ¿Qué estás haciendo faltando a los servicios cuando necesitas estar reunido con otros adorando a*

Dios? Usted puede no estar en una cueva en el Monte Horeb, pero podría estar así. No se encierre en sí mismo lejos del mundo y se quede revolcándose en la autocompasión (sintiendo lástima de sí mismo). En vez de eso, póngase en pie.

Elias era un siervo maravilloso del Señor. Fue un profeta extraordinario que realizó muchos milagros y proclamó valerosamente la palabra de Dios. Pero incluso Elías se deprimió. Después de uno de sus mayores logros cayó en una depresión espiritual profunda, y desaba morir. Él acababa de demostrar el poder de Dios a cientos de paganos enviando fuego del cielo para quemar un altar, y luego ejecutó a 450 profetas de Baal (1 Reyes 18). Uno pensaría que después de un logro así Elías podía estar listo para sobreponerse a cualquier cosa. Si alguna vez hubo un tiempo para sentirse animado y gozoso, este debería haber sido el momento. Sin embargo cuando Elías supo que Jezabel quería matarlo, él se deprimió y quería morirse. ¿Te has sentido alguna vez así – como si querías morirte? Todos nosotros posiblemente nos hemos sentido de esa manera en un momento u otro.

Entonces, **¿Cómo derrota uno la depresión espiritual? Veamos tres de las mejores maneras de superarla:**

1) Hable francamente a Dios acerca de sus problemas. Pase tiempo a solas con Dios, orando a él acerca de sus frustraciones y ansiedades. Exprese a él honestamente y abiertamente por qué usted es tan infeliz, y apóyese en él para la respuesta. Dios quiere que nosotros echemos delante de él—todo [preocupaciones, tristezas, ansiedades, etc.] (**Filipenses 4:9**). Nosotros nunca deberíamos sentirnos como si hubiera un problema que no podemos llevar ante el Señor. **1 Pedro 5:7**: "*Echando toda vuestra ansiedad sobre él, porque él tiene cuidado de vosotros*".

2) Cuente sus bendiciones. Por lo general, nuestros problemas no son tan malos como creemos que son, y siempre podrían ser peores. Así, en lugar de enfocarse en sus problemas, enfóquese en sus bendiciones. Pablo es un gran ejemplo de pensamiento positivo. Tenía muchas razones para quejarse. Pero aun encarcelado, estaba contento y feliz. Estaba contento, no importa en qué estado se encontraba (**Fil 4:11**). Se enfocó en sus bendiciones espirituales, y por lo tanto estaba lleno de gozo.

3) Encuentre algo para hacer por alguien más. Si usted está espiritualmente deprimido, levántese y haga algo por otra persona. Lleve alguna comida a alguien que esté enfermo. Escriba o visite a alguien para animarlo a asistir a alguna reunión de la iglesia. Encuentre algo que hacer por alguien, algo por pequeño que sea. Dios nos manda a "*hacer el bien y compartir*" (**Hebreos 13:16**). Hacer esto animará a otros, a sí como a ti mismo. Elías se sobrepuso a la depresión. Cuando él estaba en el Monte Horeb, Dios preguntó a él ¿Qué estás haciendo aquí?. Entonces Elías dijo a Dios que estaba equivocado, hablando abiertamente a Dios acerca de sus problemas.

Entonces Dios le dio a Elías algo que hacer. Él le dijo que se levantara y ungiera nuevos reyes sobre Siria e Israel, y un nuevo profeta. Dios entonces dijo a Elías que las cosas no eran tan malas como él pensaba. Había todavía 7000 personas en Israel que no se habían inclinado ante Baal. Entonces Elías se levantó e hizo lo que Dios dijo, y venció su depresión espiritual. Nosotros también podemos sobreponernos a la depresión espiritual. Con la ayuda de Dios podemos ponernos de pie otra vez y hallar felicidad en el Señor. Dios quiere que seamos felices y que tengamos confianza. Él quiere que nos levantemos y conduzca a la felicidad espiritual. En el **Salmo 30** David expresa la alegría de derrotar la depresión: "*Por la noche durará el lloro, y a la mañana vendrá la alegría...Has cambiado mi lamento en baile; desataste mi cilicio, y me ceñiste de alegría, por tanto, a ti cantaré, y no estaré callado. Jehová Dios mío, te alabaré para siempre*" (vs. 5b, 11-12).

- Por *Wayne Jackson*
(Traducido y adaptado por Carlos R. Bello)