

Sanando la Depresión

La Guía de Dios de los Salmos

"Se deshace mi alma de ansiedad; susténtame según tu palabra" Salmo 119:28

Los Salmos tratan de la condición mental debilitante de la depresión, la cual es una tristeza profunda y prolongada. Los Salmos la describen como abatido, quebrantado de corazón, de luto, angustiado, teniendo dolor en mi corazón todo el día, o "todas las noches inundo de llanto mi lecho, riego mi cama con mis lágrimas."

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. Normal Wright, *Beating the Blues*, II).

El Remedio de Dios contra la Depresión en los Salmos

Los lamentos en los Salmos son la medicina de Dios contra la depresión. Fueron escritos por el pueblo de Dios que enfrentó problemas abrumadores y circunstancias depresivas. "Aflicción y angustia se han apoderado de mí, Mas tus mandamientos fueron mi delicia." (**Salmo 119:143**).

Hay depresión producida por el pecado en nuestras vidas del cual no nos hemos arrepentido, que causa un sentido de culpa y desaliento, pero se puede sanar espiritualmente. Se espera que el sentido de culpa frente al pecado lleve a un examen interior y arrepentimiento hacia Dios (**Salmos 32, 38, 130**). David venció su culpa depresiva y descubrió: "*Has cambiado mi lamento en baile; Desataste mi cilicio, y me ceñiste de alegría*" (**Salmo 30:11**).

Sin embargo, la depresión frecuentemente viene de patrones negativos de pensamientos como frustración continua, enojo no resuelto, un trato injusto, decepciones reiteradas, fracasos que desaniman, esperanzas irrealizables, problemas prolongados, y dolor crónico. Los síntomas son el pesimismo exagerado, culpa falsa, melancolía, desesperación, poca energía, y sentimientos de ser poco apreciado o importante. Es "la noche oscura del alma."

Para vencer la depresión, intente estudiar y conocer los **30 Salmos** en la lista que sigue. El plan sencillo puede espiritualmente darle el poder de controlar su depresión. ¡Hágase experto en los lamentos en el libro de Los Salmos! Cada uno registrado específicamente menciona algún aspecto de la depresión y el remedio de Dios para sanarse.

Note que una falta física puede ser un factor contribuyente a la depresión. (**Salmo 6:2. comp. I de Reyes 19:5-8**). Los Proverbios anticipan el uso medicinal de intervención química para los deprimidos (**Proverbios 31:6**).

Sin embargo, "la mayoría de la depresión humana es causada por la actitud y el comportamiento propio del individuo, y generalmente su raíz está en la manera en que esa persona trata su enojo y culpa. La genética y la química del cerebro son factores relativamente menores...La gran mayoría de las depresiones son precipitados por las tensiones de la vida" (Minirth and Sëller, *The Life Encyclopedia*, 214-215). "Sus sentimientos son creados por sus pensamientos y no por los eventos reales. Todas las experiencias se tienen que procesar por el cerebro y recibir un sentido consciente antes de que usted tenga una reacción emocional" (David Burns MD, *Feeling Good*, 30).

¡Favor de no considerar esto como un insulto que le produzca culpa y aumenta su depresión! ¡Al contrario, véalo como esperanza bíblica para el creyente en Dios y las Escrituras!

Con la dirección correcta de Dios, podemos desarrollar habilidad en tratar los problemas, formar actitudes que remedian, y tener costumbres espirituales para vencer la depresión. Es una buena noticia que, en la mayoría de los casos, no somos dependientes totalmente de las drogas para remedios a largo plazo. Además de este programa sencillo de leer 30 Salmos, es posible que usted todavía necesite consejos personales mas detallados de una perspectiva bíblica de un consejero competente: "Los consejeros de paz tienen gozo" (**Proverbios 12:20; comp. 11:14**).

Programa de Lectura de 30 Salmos

De la siguiente lista de 30 lamentos en los Salmos, es posible que usted considere efectivo o el leer 4 Salmos al día (28 en una semana), o 2 Salmos al día (28 en 2 semanas), o 1 Salmo diario (30 en un mes). Repita según se necesite.

El "curso corto" en sanar la depresión es: **Salmos 88,42-43,13, y 40**. Juntos muestran una progresión clara en tratar y sanar la depresión. (1) El Salmo 88 comienza y termina en desesperación completa, sin embargo el Salmista sabía que la respuesta vendría eventualmente de "el Dios de mi salvación" (v.1). (2) Los Salmos 42-43 presentan el alma deprimido buscando la ayuda de Dios y encontrando un vislumbre de esperanza en Dios (42:5). (3) El Salmo 13 habla del alma triste haciéndose más optimista porque "yo en tu misericordia he confiado" (v.5) (4) El Salmo 30 revela a David felizmente subiendo del abismo de la depresión: "Te glorificaré, Oh Jehová, porque me has exaltado," (v.1).

Llénese de la perspectiva de los Salmos que derrotan la depresión, cambiando nuestra perspectiva con la preocupación por Dios Mismo. Escriba ideas útiles de cada Salmo, identificando el versículo que declara un síntoma de depresión, luego lo enseñado para tratarla.

La depresión se ha llamado "el calabozo debajo del castillo de la desesperación." Sin embargo, Dios registró estos Salmos para ayudarlo a luchar por la esperanza y sobreponerse a los problemas del mundo caído. Memorice y recite versículos que le ayudan a fortalecer y elevar su espíritu.

Finalmente, cuando Jesús estaba desalentado y deprimido por la experiencia penosa y horrible de la crucifixión por nuestros pecados (**Marcos 14:33 y sig.**), más tarde recitó los Salmos para ayudarse a enfrentarla: "Padre, en tus manos encomiendo mi espíritu" (**Lucas 23:46; Salmo 31:5**). Solamente poniendo la mirada en Él en fe obediente podemos estar bien con Dios y tener la paz y el gozo que Él prometió (**Juan 14:6, 27; 16:33; 15:11; 3:5**).

"Mucha paz tienen los que aman tu ley, Y no hay para ellos tropiezo." (**Salmo 119:65, 15, 71, 83, 105, 107, 141**).

Lamentos Dando Síntomas, Causas, y Remedios para la Depresión:

Salmo 88	Salmo 38	Salmo 73	Salmo 138
Salmo 42-43	Salmo 39	Salmo 77	Salmo 142
Salmo 13	Salmo 40	Salmo 84	Salmo 143
Salmo 30	Salmo 44	Salmo 107	Salmo 145
Salmo 6	Salmo 56	Salmo 116	Salmo 147
Salmo 27	Salmo 57	Salmo 120	
Salmo 31	Salmo 69	Salmo 124	
Salmo 34	Salmo 71	Salmo 130	

Compilado por W. Frank Walton

Nota: Otros salmos tratan de "aflicción" u otros problemas desalentadores que pueden llevar a la depresión. Los Salmos 23,63, etc. pueden ayudar a desarrollar la fe, la esperanza, y el amor en el creyente deprimido.

- Traducido del inglés, por Philip Morgan y Carlos R. Bello