



Triunfando sobre la depresión

Lamentaciones 3:19-24

Introducción

La cuarta parte de las personas en el mundo padecen de depresión, enfermedad caracterizada por tristeza profunda y pérdida de interés por la vida. Se considera un serio problema de salud en muchas partes del orbe. Las mujeres son más susceptibles a padecer de depresión que los hombres, aunque estos atenta más contra su vida que las mujeres con depresión. La vida esta compuesta por eventos alegres y tristes, pero cuando los momentos difíciles sobrepasan la capacidad de respuesta, entonces aparece la depresión. Las distintas áreas de la vida se ven afectadas: la relación de pareja, de paternidad, trabajo, incluso pasatiempos.

Según informes del Instituto de Biomédicas de la UNAM, la depresión puede ser superada en algunos casos de manera espontánea y algunos más con terapias. Pero ¿Qué papel juega Dios en poder superar la tristeza de aquellos momentos difíciles de la vida? Año 586, Jerusalén se encuentra destruida, los muros de la ciudad derribados y el maravilloso templo de Dios, construido por Salomón, saqueado, derruido e incendiado. El rey y cientos de miles de judíos llevados cautivos a Babilonia por mano de Nabucodonosor, causante de esta terrible desgracia. 820 años no bastaron al pueblo de Israel para hacer caso al Dios creador. 820 años de exhortación a esta nación rebelde que buscaba parecerse a las naciones corruptas y pervertidas de su entorno.

Moisés, Josué, jueces, profetas, desgastaron su energía energías en anunciar el camino del Señor y de que el pueblo andará en él, pero lo fácil y satisfactorio fue más atrayente que todas las bendiciones de cielo. Es a través de Jeremías que Dios anunció su ultimátum: O andan según mi voluntad o serán entregados en manos de sus enemigos para vergüenza y destrucción. Judá no creyó el mensaje y siguió en la indiferencia y así se cumplió el juicio de Dios sobre su pueblo, destruyendo su fortaleza y esclavizándolos a una nación idolatra, donde aprenderían obediencia y buscarían el rostro del Señor. Tradicionalmente se atribuye la autoría humana a Jeremías.

I. Triunfamos sobre la depresión cuando reconocemos que nace de dentro de nosotros (v. 19, 20) "Recuerdo mi tristeza y abandono... me pongo a pensar en ello y el ánimo se me viene abajo" DHH

El libro de las lamentaciones se escribe en un momento importante de la historia de los judíos, pues al verse inmerso en una situación de destrucción y muerte; coloca a cualquiera en una situación de tristeza extrema. Jeremías se pasea en medio de las ruinas de la alegre y hermosa Jerusalén, viendo con dolor todo sus recuerdos pasar por su mente e imaginando el maravilloso esplendor que aquella ciudad de Dios. Los sentimientos de Jeremías pueden ser compartidos por muchos de nosotros cuando vemos aquellos que tuvo esplendor o pudo tenerlo pero en lugar de eso hay desolación y oscuridad. Bien podríamos pensar que el corazón del escritor esta al borde de la depresión, en sí la descripción de los primeros 2 capítulos y los 18 versículos de tercero nos presenta un panorama deprimente. Dice el autor sagrado que cuando recuerda, es decir que esta pensando constantemente en eso, que lo recrea en su mente la tristeza y el abandono (de ver destruida su nación su corazón se aflige) viene a ser como hiel o ajeno, elementos amargos y de mal sabor que a decir verdad a muchos no nos apetece degustar. Para Jeremías sus emociones son como veneno que le corroe y hiel que le deja un mal sabor de boca. Nuevamente en el verso 20 dice que cuando se pone a pensar en ello (la destrucción de Jerusalén) su ánimo, sus ganas, sus fuerzas se vienen abajo. Como lo mencionamos anteriormente las situaciones difíciles sobrepasan la capacidad su responder y se cae en abatimiento. La enseñanza de esta porción es que cuando nos suceden eventos desastrosos en nuestra vida, estos ocupan casi la totalidad de nuestra mente y tendemos a recordar y recordar y cada vez que esos pensamientos llegan a nuestra mente, las revivimos que como nos resultan tan amargos como hiel y ajeno, es como si se revivieran. Cuando caemos en depresión nuestra mente solo da vueltas en aquello que hizo perder el interés por seguir viviendo y las personas en depresión recrean una y otra vez, cayendo en un círculo vicioso aunque a muchos les cueste trabajo admitirlo.

II. Triunfamos sobre la depresión cuando recordamos nuestra esperanza (v. 21) "...traer a la memoria lo que pueda darme esperanza" NC

Es el mismo Jeremías quién nos conduce al segundo paso hacia la libertad de la depresión. Pues estando él ensimismado en su desgracia, dice que lo reconoce y admite, pero entonces toma una decisión que nace de su corazón: Traer a la memoria "algo" que pueda dar esperanza. No se puede traer a la memoria algo que nunca se ha sabido, creído. Jeremías era un hombre que sabía de Dios y creía en él. Por esa razón dice traer a la memoria. La mayoría de las personas con depresión fracasa en su lucha contra está por que no existe nada en este mundo que pueda dar la esperanza que se necesita. El pasado 26 de mayo del presente en un programa llamado "Diálogos en Confianza" hablaban de depresión y uno de los especialistas recomendaba que para salir de la depresión, la persona debe hallar motivos, razones para hacerlo; esto es una respuesta, pero no conduce a nada, pues todavía muchas personas viven en esa oscuridad, pues esa esperanza no puede nacer de su fuerza de voluntad. Mucha gente conoce a un Jesús histórico y religioso; pero necesita conocer y tener fe en un Jesús vivo, eterno, poderoso, que sea Dios para poder hacer posible lo imposible. Cuando Cristo vive y reina en nuestra vida y avivamos esa relación todos los días entonces podremos decir que le conocemos. Ser cristiano no nos exime de sufrir momentos de tristeza que rebasen nuestra capacidad de sobresalir; pero si afirmamos que cuando nos hallamos en esos momentos debemos traer a la memoria que él Jesús puede darme esperanza y esto es una realidad. Así pues el segundo paso a triunfar es creer en un Jesús que puede dar esperanza de vida y abundante (Juan 10:10) recibe hoy en tu corazón.

III. Triunfamos sobre la depresión cuando vemos la misericordia de Dios (v.22, 23) "Que por la misericordia de Jehová ..."

El tercer paso a la libertad es reflexionar en Dios y su carácter y en este caso su misericordia. Muchas son las aplicaciones y explicaciones acerca de esta palabra, de una manera sencilla diremos que misericordia significa miseri= miseria y cordia= corazón; sentir la miseria de otro en el corazón. Jeremías nos invita a reflexionar en que Dios siente, sabe nuestra la miseria nuestra en Su corazón. Observemos como es su misericordia.

No somos totalmente destruidos "...no hemos sido consumidos: La versión que tradicionalmente utilizamos RV 60, utiliza esta expresión "consumidos"; aunque las cosas están mal, debido a la misericordia de Dios se debe a que no estén peor. El pueblo de Dios es como la zarza de Moisés que arde; pero no se consume, es perseguido, pero nunca abandona por Dios, y aunque este derribado, no destruido. Cuando estamos en el horno de prueba somos refinados, pero no consumidos.

Nunca llega al limite: "...por que nuca decayeron" Los judíos eran afligidos por la vara del enojo de Dios, pero su enojo tiene límites: Su amor misericordioso, el cual no conoce limites o fronteras; pues aún cuando ejecuto sus juicios; el Señor les dio una nueva oportunidad, en el año 537 a.C. Ciro derrota a Babilonia y libera a los judíos y regresan a reconstruir la ciudad y así preparase para recibir al Mesías.

Siempre están presentes: " nuevas son cada mañana.¡Grande es tu fidelidad!" En medio de la desolación y abandono que sentía Jeremías, nos dice que cada día debe bastar su propio afán y que además el amor y misericordia de Dios se renueva cada día. Dios no vive en el pasado, sino que cada mañana él esta dispuesto a renovar el pacto. La esperanza de Jeremías en medio de que todo su entorno estaba acabado, él confiaba en que la misericordia de Dios se hacía patente y eso lo hacía triunfar sobre su estado de tristeza.

IV. Triunfamos sobre la depresión cuando tenemos fe en Jesucristo (v.24) "Mi porción es Jehová; por tanto, en él esperaré, dice mi alma."

Completamos la victoria sobre la depresión cuando reconocemos en un acto voluntario de fe, nacido del corazón y con la más arraigada convicción en Cristo como la respuesta viva a nuestro problema. Lo que más se esperaría en situaciones de desastre como la que Jeremías a travesaba es que se dejará morir poco a poco. Pero su reacción es buscar en que depositar su confianza, la certeza de que todo terminaría en algo bueno. Fe, es la palabra clave y es algo personal y que otros no pueden experimentar por nosotros. Jeremías deposita en Dios su confianza con toda su alma. En la depresión que podemos vivir la cuarta parte de este proceso de victoria es confiar en que Dios y en que todo obra para nuestro bien (Romanos 8:28)

Desafío

Muchas personas mueren cada año a causa de los efectos de la depresión o además de la enfermedad se acompañan de está. Muchas personas están luchando con armas que no funcionarán a largo plazo. Jesucristo es la respuesta de Dios a los problemas de los seres humanos y la depresión no es la excepción. Podemos triunfar sobre esta terrible enfermedad, si tu nunca había escuchado de este proceso de 4 pasos para triunfar sobre la depresión, hoy puede ser el día en que dejes que Cristo obre la maravilla que necesitas en tu vida o la de alguien cerca de ti, compartiré esta buena noticia.

Autor: Gerardo González Cruz

