Esta es una pequeña muestra
del minilibro *¡Ayuda! Quiero salir de la depresión*

Para conseguir el libro completo y conocer más
acerca de nosotros, visita nuestra página web:
www.poiema.co

O comunícate con nosotros al correo:
info@poiema.co

© 2017 Poiema Publicaciones

¡El Evangelio para cada rincón de la vida!

·COLECCIÓN·

¡AYUDA!

QUIERO SALIR DE LA DEPRESIÓN

CAROL TRAHAN

POIEMA
LECTURA REDIMIDA

¡Ayuda! Quiero salir de la depresión

Carol Trahan

© 2015 por Poiema Publicaciones

Traducido del libro *Help! I'm Depressed* © 2012,
publicado por Day One Publications.

Las citas bíblicas han sido tomadas de *La Santa Biblia, Nueva Versión Internacional* © 1999 por Biblica, Inc. Todos los derechos reservados. Las citas marcadas con la sigla RVC han sido tomadas de *La Santa Biblia, Versión Reina Valera Contemporánea* © 2011 por Sociedades Bíblicas Unidas.

Prohibida la reproducción total o parcial de este libro por cualquier medio visual o electrónico sin permiso escrito de la casa editorial. Escanear, subir o distribuir este libro por Internet o por cualquier otro medio es ilegal y puede ser castigado por la ley.

Poiema Publicaciones
info@poiema.co
www.poiema.co

Categoría: Religión, Experiencia Práctica. Vida Cristiana.

ISBN: 978-958-58452-7-5
Impreso en Colombia
SDG

CONTENIDO

Introducción *5*

Capítulo 1

El ministerio del sufrimiento *9*

Capítulo 2

¿Por qué tanto sufrimiento?. *15*

Capítulo 3

Nuestra respuesta al sufrimiento *27*

Capítulo 4

Nuestra esperanza en el sufrimiento *43*

Conclusión *51*

Ejercicios prácticos de aplicación personal *57*

Notas de texto. *61*

INTRODUCCIÓN

SEÑOR, ME ESTOY AHOGANDO EN EL SUFRIMIENTO

Muchos pensamientos alarmantes inundan mi mente. Estoy sola acostada en la cama, suplicándole a Dios en nombre de mis tres hijos. Las lágrimas corren por mis mejillas mientras me pregunto por qué el Señor parece tan distante y por qué mis oraciones se quedan sin contestar. Hacía solo un momento que mi hija me había compartido lo que una de sus amigas recién casada le había escrito a otra amiga en Facebook: "¡Ya verás que el matrimonio es maravilloso!". Me sentí frustrada, incluso celosa, mientras pensaba en mi fallido matrimonio. Recuerdo el día de mi boda y lo emocionada que estaba. Nunca me imaginé que mi esposo fracasaría moralmente y terminaría con su vida después de ocho años breves de matrimonio.

Mis pensamientos se dirigieron a mis hijos y sus luchas: a mis dos hijas que desconfían de los hombres y le tienen miedo al matrimonio, pensando que sus futuros esposos también les podrían ser infieles algún día. Y después pienso en mi hijo, en la amargura y la angustia que

ha enfrentado y en las malas decisiones que dejaron profundas cicatrices en su vida.

Como si esto no fuese lo suficientemente malo, comienzo con el juego de las comparaciones. Varias familias vienen a mi mente, parejas que tienen matrimonios sólidos y felices e hijos a quienes les está yendo bien. Su éxito me hunde más en la depresión. Considerando mi propia vida, me veo como si hubiera recibido una mala calificación tanto en Introducción al Matrimonio como en Introducción a la Educación de los Hijos. Sé que tomé malas decisiones al principio de mi matrimonio, pero después pedí perdón y he procurado caminar en obediencia al Señor durante muchos años desde entonces. Sin embargo, siento que la vida solo ha ido de mal en peor.

La vida parece tan injusta. ¿Por qué es tan difícil? "Señor, ¿dónde estás y por qué no estás contestando mis oraciones en relación a mis hijos?".

En este momento me encuentro en las "profundidades de la desesperación" (como lo dice Ana Shirley en la película *Ana de las Tejas Verdes*). Sé que tengo que tomar una decisión. ¿Voy a dejar que estos sentimientos me destruyan o no?

Gracias a Dios, Su Palabra está profundamente arraigada en mi corazón. Sé que debo optar por meditar en la verdad o me meteré en serios problemas. El Señor trae varios pasajes a mi mente:

Los que aman Tu ley disfrutan de gran bienestar,
y nada los hace tropezar.

Salmo 119:165

Tú guardas en completa paz
a quien siempre piensa en Ti
y pone en Ti su confianza.

Isaías 26:3, RVC

Porque Yo sé muy bien los planes que tengo para ustedes, afirma el Señor, planes de bienestar y no de calamidad, a fin de darles un futuro y una esperanza.

Jeremías 29:11

Cuando medito en estos pasajes reconozco que mi depresión se debe a que pienso de un modo equivocado. He estado morando en mi propio razonamiento y en mi propia percepción. He estado viviendo con el enfoque del "Pero yo creía…". Yo creo que las cosas en la vida deben funcionar y, puesto que no están saliendo de esa manera, me deprimo.

Por la gracia de Dios decido abrazar la verdad y dejar de confiar en mi necia inteligencia. Por supuesto, todavía me duele (el pecado siempre trae dolor), pero mi enfoque ha cambiado. Oro al Señor y expreso mi confianza en Él. Por fin me quedo dormida.

Desearía poder decir que esa fue mi última batalla con la depresión, pero no es el caso. La lucha diaria me ha llevado a profundizar en la Palabra de Dios en busca de respuestas y esperanza. Si te encuentras en las "profundidades de la desesperación", ármate de valor; no estás solo. Vayamos juntos a través de la Palabra de Dios para que al final de este viaje podamos hacer eco de las palabras del salmista:

¿Por qué voy a inquietarme?
¿Por qué me voy a angustiar?
En Dios pondré mi esperanza,
y todavía lo alabaré.
¡Él es mi Salvador y mi Dios!

Salmo 43:5

1

EL MINISTERIO DEL SUFRIMIENTO

¿Cómo sería la vida sin las emociones? ¿No sería bueno si un interruptor nos permitiera encender o apagar nuestras emociones? Cuando las cosas están saliendo bien (al menos de acuerdo con nuestra definición de "bien"), podríamos mantener encendido el interruptor. Pero cuando la vida se está desmoronando, podríamos apagarlo. De joven, por allí en los años sesenta, recuerdo haber visto la versión original de *Star Trek* (*Viaje a las Estrellas)*. Me intrigaba la habilidad que tenía el personaje Spock de vivir por la pura lógica sin las emociones. Por supuesto, de vez en cuando los escritores de la serie agregaban un giro dramático poniendo algo de emoción en su personaje, pero la mayor parte del tiempo Spock era predecible y lógico. Gracias a Dios Él no nos hizo así.

Ya que Dios nos hizo a Su imagen (Gn 1:26), las emociones son parte de Su obra creativa en nosotros. Dios mismo manifiesta una variedad de emociones. Él es amoroso, compasivo y misericordioso, pero también puede sentir tristeza, enojo y celos (1Jn 4:7-8; Sal 145:8; Gn 6:6;

Nah 1:2). Estas emociones y muchas más son parte del carácter de Dios. Ya que Dios es perfecto, todas las emociones dentro de Su carácter se expresan con santidad y perfección. Para nosotros es difícil entender cómo los celos o la ira pueden ser positivos; esto se debe al hecho de que somos seres humanos pecadores. Sin embargo, para el hijo de Dios las emociones tienen un propósito valioso en Su plan. El reto que enfrentamos es aprender a cómo manejarlas de una forma tal que le agrade.

En cuanto a este librito, consideremos la emoción de la depresión: el sentimiento de una profunda tristeza o de un profundo sufrimiento. Podemos describir los efectos de la depresión de las siguientes maneras:

» Entristecer o abatir; que los ánimos decaigan; desmoralizar; deprimir.
» Reducir la fuerza, el vigor, la actividad; debilitar; anublar.
» Disminuir en cantidad o valor[1].

Esa definición no suena muy positiva, ¿verdad? De hecho, suena terrible. ¿De qué manera le podemos dar sentido a esta emoción? ¿Hay alguna esperanza, o será que este sentimiento nos va a perseguir indefinidamente? ¿De qué manera podemos honrar a Dios en medio de semejante tristeza?

ABRUMADA POR LA TRISTEZA

Este sentimiento de tristeza me ha invadido muchas veces y ha sido especialmente debilitante. Muchas veces tengo problemas para dormir. Durante el día momentos de profundo desaliento abruman mi corazón. Me encuentro cuestionando al Señor, preguntándome porqué los problemas solo parecen empeorar y si las circunstancias alguna vez van a cambiar, y me veo cediendo ante el juego de la comparación.

Cuando comencé a escribir este librito, recibí una noticia devastadora con relación a uno de mis hijos. Hacía muy poco que yo había sido sometida a una intervención quirúrgica y estaba en el proceso de recuperación, así que me encontraba físicamente débil. Cuando escuché la noticia, mis emociones cayeron en picada. Muchas preciosas hermanas en Cristo vinieron a consolarme, a escucharme y a ayudarme, pero la angustia en mi corazón se había estancado. Sabía que varias personas estaban orando y por fe tenía la certeza de que mi Señor tenía el control y estaba obrando, pero la noticia me dolió profundamente. ¿Cómo algo que alguna vez había lastimado tanto podría ayudar para bien? (según Romanos 8:28). "Esto no tiene ningún sentido", pensé. Mi hija menor me preguntó si me encontraba bien; la miré y le dije: "No".

Como viuda, conozco muy bien este sentimiento. Cuando mi esposo Jeff confesó su inmoralidad y después se suicidó, el sufrimiento emocional era indescriptible.

Tiempo después de la muerte de Jeff me fui de vacaciones con mis padres. Mi padre, un veterano de la Segunda Guerra Mundial, con frecuencia veía películas de guerra y una tarde vimos *¡Hundan al Bismarck!* En la película al director de operaciones se le consideraba una persona muy fría, pero conforme la trama se desarrollaba comencé a entender porqué este hombre estaba tan endurecido. Su esposa había muerto en un bombardeo y él acababa de recibir la noticia de que su hijo estaba desaparecido. Mientras hablaba con el oficial que lo ayudaba, le dijo: "Cuando mi esposa murió, nunca pensé que fuera posible sentir semejante tristeza. Entonces tomé la decisión de que nunca más tendría un apego emocional por ninguna persona". La frialdad de este hombre era su defensa. Había sido herido tan profundamente durante tanto tiempo que su respuesta (aunque equivocada) fue construir una barrera entre él, la gente y las emociones. Pero su intento de manejar la depresión a su manera solo trajo una tristeza aún más profunda.

Si somos hijos de Dios, no podemos tratar de manejar nuestro sufrimiento de esta manera. No nos podemos enfurecer o enfriar con Dios ni con los demás. Tal respuesta es una trampa fácil en la que podemos caer. De manera instintiva queremos huir del dolor y en nuestras mentes ese deseo a menudo implica mantener a la gente en la distancia. Pero eso es egoísta. Dios nos insta a que nos rindamos a Su propósito por medio del sufrimiento

para que podamos ayudar a los demás en medio de su dolor.

PERPLEJA PERO NO DESESPERADA

Mientras me dejaba caer en mi sofá, acobardándome todavía por la noticia de mi hijo, el Señor me recordó Su fidelidad. ¿Había olvidado las poderosas obras de Dios de estos últimos diecisiete años? Él continuamente había provisto para mí y para mis hijos; había contestado un sinfín de oraciones. Había mostrado Su cuidado tierno una y otra y otra vez, y ahora yo, una vez más, estaba cuestionando Su amor y bondad. ¿Cómo podía mi fe ser tan débil? ¿No había aprendido nada con los años?

El Señor trajo a mi mente 2 Corintios 4, uno de mis capítulos favoritos de la Escritura. Este pasaje nos exhorta dos veces a no desanimarnos (vv. 1, 16) y mis ojos se sintieron atraídos por los versículos 8-11:

> *Nos vemos atribulados en todo, pero no abatidos; perplejos, pero no desesperados; perseguidos, pero no abandonados; derribados, pero no destruidos. Dondequiera que vamos, siempre llevamos en nuestro cuerpo la muerte de Jesús, para que también Su vida se manifieste en nuestro cuerpo. Pues a nosotros, los que vivimos, siempre se nos entrega a*

> *la muerte por causa de Jesús, para que también Su vida se manifieste en nuestro cuerpo mortal.*

Estos versículos alentaron mi corazón. La noticia me había dejado totalmente confundida y profundamente triste. Esta era otra oportunidad para que Dios manifestara la vida de Jesús *en* mi vida y *por medio* de ella. Dios me estaba enseñando el ministerio del sufrimiento, un ministerio para ayudar a los que sufren a través del consuelo que yo he recibido del Señor Jesucristo.

2

¿POR QUÉ TANTO SUFRIMIENTO?

Te sorprendería saber cuántos personajes bíblicos vivieron tiempos de profundo desaliento y de profunda tristeza. Jeremías quería renunciar (Jer 20:7-9), Elías quería morirse (1R 19:4), Job deseaba haber muerto al momento de nacer (Job 3:11), Moisés pensaba que Dios había colocado sobre él una carga demasiado grande y pidió que Dios lo matara (Nm 11:14-15), David y sus hombres lloraron mientras Absalón los perseguía (2S 15:23, 30), Ana se encontraba en amargura de su alma (1S 1:10, 15), Pedro lloró amargamente después de negar al Señor (Lc 22:62) y Pablo incluso perdió las esperanzas de seguir con vida (2Co 1:8).

¿De qué manera nos afecta el desaliento? Estudiando la Escritura podemos identificar varios síntomas que sufrieron aquellos que estaban desalentados. Sufrieron una pérdida del apetito, lloraron mucho y se sintieron abandonados por Dios (Sal 42:3; 77:7-9). Estuvieron abrumados y se sintieron atrapados, fuertemente oprimidos y pisoteados (Sal 66:11-12). A veces parecía como si se

Esperamos que hayas disfrutado de
esta muestra del minilibro
¡Ayuda! Quiero salir de la depresión

Para conseguir el libro completo y conocer más
acerca de nosotros, visita nuestra página web:
www.poiema.co

O comunícate con nosotros al correo:
info@poiema.co

© 2017 Poiema Publicaciones
¡El Evangelio para cada rincón de la vida!