

Kathryn James Hermes, fsp

# La depresión

¡Es posible superarla!



# Introducción

## LA DEPRESIÓN TIENE MUCHOS ROSTROS

Si ha tomado este libro por casualidad, se preguntará si es posible “superar” la depresión en usted o en alguien que conoce. Quizá usted también vislumbre la esperanza de un alivio para la depresión propia o ajena. Se estima que 35 a 40 millones de americanos sufrirán de depresión aguda alguna vez en su vida, y que más o menos la mitad mostrará síntomas recurrentes. A pesar del gran número de personas que han estado o están deprimidas, o conocen a alguien en este estado, hay una inmensa ignorancia acerca del tema.

No soy una psicóloga ni teóloga. Mis credenciales para escribir este libro reposan en haber sufrido una aguda depresión y en haber luchado durante mucho tiempo con Dios en medio de mi depresión. Conozco la depresión desde dentro. Conozco la angustia espiritual que comporta. Conozco la soledad, el aislamiento, el miedo a la pérdida y creo que uno no entiende realmente la depresión estudiando o leyendo, sino viviendo con ella.

En junio de 1985, ingresé al hospital de St. Elizabeth en Brighton, Massachusetts, para una simple cirugía ambulatoria. Entré a la operación como una fuerte, ambiciosa y desenvuelta joven de veintiún años. Pero salí de la unidad de recuperación con un terrible mal. Cuatro días más tarde, me contaron que sufrí un choque. Tenía paralizado el lado derecho. No podía pararme. No tenía fuerzas. Había perdido gran parte de mi memoria.

No podía usar ni el mínimo vocabulario. Luego de dos semanas y muchos exámenes, salí del hospital y comencé un largo período de rehabilitación.

Aunque recuperé mucho de mi fuerza y coordinación en los primeros años, durante los siguientes doce fui incapaz de recuperar mi estabilidad emocional. Rápidamente me vi envuelta en un ciclo maniaco-depresivo cada vez más pronunciado. Violentos accesos de humor me sacudían entre efervescentes períodos de actividad y largas noches de paralizante depresión. Sólo doce años después de mi choque me diagnosticaron Epilepsia del Lóbulo Temporal (ELT), un desorden bipolar orgánico, que ocasionó a su vez otro ciclo de depresión al empezar a vivir con esta “etiqueta”.

#### DIOS TIENE MUCHOS ROSTROS

Durante las primeras semanas después del choque, claramente recuerdo que pensaba: Dios me ha dado esta experiencia y debo vivir con gratitud. Esta es la voluntad de Dios y con certeza Él tiene alguna razón para esto. Y lo acepté con paz... o eso pensé. Me tomó seis años descubrir cuán enojada estaba –enojada con Dios, enojada con la gente a mi alrededor, enojada con el mundo. En esa época, comencé a tener una dirección espiritual continua. Cuanto más compartía lo que había en mi corazón, más enojada me sentía, y Dios me parecía más lejano. No podía descubrir qué significado tenía esta cruz. Durante un año, fui incapaz de creer siquiera que Dios existía. En esta “ceguera” espiritual, leí una y otra vez la segunda parte del libro de Isaías, aunque las palabras lastimaban mi corazón:

Pobrecilla, azotada por los vientos, no consolada,  
mira que yo asiento en carbunclos tus piedras  
y voy a cimentarte con zafiros.

Haré de rubí tus baluartes,  
tus puertas de piedras de cuarzo  
y todo su término de piedras preciosas (54, 11-12).

A medida que el ciclo de depresión iba y venía, y la confusión y la desesperación nublaban mi visión, luché con Dios, tratando de responder sólo a una pregunta: *¿Por qué a mí?* Aunque nunca recibí contestación, ni siquiera una pista para descubrir el sentido de mi sufrimiento, gradualmente —*muy* gradualmente— pude darme cuenta de la inutilidad del asunto para mí. No necesitaba una respuesta: debía vivir con el misterio.

La depresión no respeta a nadie. Los cristianos sufren depresión como cualquier otro; sacerdotes, religiosos y religiosas sufren depresión. Adolescentes en la flor de su juventud sufren depresión. Pareciera que la gente que tiene fe o un futuro promisorio no tuviera razones para estar deprimida. Pueden rezar, soñar y salir ellos mismos del problema. Es difícil aceptar lo que muchos ven erróneamente como una deficiencia moral de la fe en el poder de Dios. Sin embargo, la depresión es sólo una expresión de la frágil vulnerabilidad humana. Irónicamente, esta vacía oscuridad es a menudo la fuente de una inmensa creatividad y la noche oscura anuncia amablemente el advenimiento de lo divino.

En este libro se entretajan las experiencias únicas de depresión de muchas personas. Al leer estas páginas, usted encontrará características y detalles familiares, que se cruzan con su propia experiencia. Las personas que han sufrido depresión pueden aprender mucho de las historias de otros. Sin embargo, ninguna experiencia relatada aquí será completamente como la suya. Usted se puede sentir más o menos deprimido que las personas de los relatos, incluida yo. Usted puede experimentar los síntomas o no. Está consciente, entonces, de que estas intuiciones momentáneas no remplazan un cuidadoso diagnóstico.

Este libro no pretende ser un auto-diagnóstico y no trata de las necesidades más críticas de aquellos que muestran cuadros severos de depresión o desorden bipolar. Este libro quiere ser, mejor, un compañero para usted, o para un amigo, cuando se enfrenten al lado oscuro de la vida. Mucho en nuestra tradición católica y en la espiritualidad puede ofrecer fuerza, consuelo y poderosa inteligencia en esta lucha. Estas páginas lo llevarán a esta riqueza y le ayudarán a encontrar a Dios por nuevos caminos.

¡Ah! llorar de una vez por todas,  
arrancar de mi pecho el corazón  
y lanzarlo a las estrellas...  
Este corazón tan oscuro y lleno de tristeza,  
este corazón tan lleno de dolor alienante,  
este corazón solo contra tantos sentimientos,  
corrompido por sueños e imaginaciones,  
abandonado por promesas y palabras tiernas,  
tan lentamente convertido en piedra...  
y ahora este temblor,  
la urgencia de brotar...  
y de saltar a los cielos y a la libertad.  
¿Y dónde estaré “yo”  
cuando huyas de repente?  
¿Me llevarás contigo  
en tus alas de perla?

Hermana Thomas Halpin, fsp  
24 de abril de 1994

### ¿A qué se parece la depresión?

“No quiero que nadie sepa que sufro este mal, pero a veces no quiero ni levantarme de la cama”. Cheyanne

“Cuando estaba deprimida, me sentía como una no-persona, un fardo. La oscuridad había inundado y sofocado todo. Algunos pocos verdaderos amigos que me conocen y aman arrojaron lazos salvavidas a los que pude aferrarme. Rezaba aunque me parecía inútil, pero un día el mensaje de Jesús me mostró conmovedoramente que Él había sentido la misma oscuridad en la cruz. Aquellos últimos momentos fueron en verdad la cima de la oscuridad para Él, al sentir que su Padre lo abandonaba. Sin embargo, por mucho que lo intenté, esta inspiración no pudo ayudarme. No podía creer que la situación de Jesús me tocara. Compartí esto con una amiga y su respuesta fue uno de aquellos lazos salvavidas: ‘Bien, si no puedes creerlo ahora, déjame creerlo por ti. Confía en que mi fe es verdadera’”. *Anne*

“La depresión era un agujero negro que me succionaba hasta ahogarme”, me compartió un amigo. “La energía para luchar contra ella era inmensa y, a veces, me rendí. Estaba muy cansado”. Todo el que ha sufrido de depresión tiene sus propias imágenes del período de su vida dominado por esta enfermedad. La depresión es una condición médica acompañada por ataques de pánico, ansiedad, tristeza, pensamientos de suicidio, sentimientos de desesperación y desamparo y una sensación de

# Índice

## Introducción

LA DEPRESIÓN TIENE MUCHOS ROSTROS . . . . .	5
DIOS TIENE MUCHOS ROSTROS . . . . .	6

## Capítulo 1

¿A qué se parece la depresión? . . . . .	9
¿CÓMO PUEDO SABER SI ESTOY DEPRIMIDO? . . . . .	10
¿DE DÓNDE VIENE LA DEPRESIÓN? . . . . .	12
JESÚS CONSAGRÓ LAS LÁGRIMAS . . . . .	15
INSISTA EN EL AMOR DE DIOS POR USTED . . . . .	18
Sugerencia para la oración . . . . .	19
Para alguien que está deprimido . . . . .	19
Para un amigo . . . . .	19
ALGUNOS SÍNTOMAS DE DEPRESIÓN . . . . .	19

## Capítulo 2

“Si tan sólo lo intentaras con mayor fuerza” . . . . .	21
CRISTO REDEFINIÓ LA AMISTAD . . . . .	23
CREAR UNA RED DE APOYO ENTRE AMIGOS . . . . .	23
DON SACRIFICIAL Y AGRADECIDA ACEPTACIÓN . . . . .	25
LA LITURGIA: una escuela para recordar la fidelidad de Dios . . . . .	27
Sugerencia para la oración . . . . .	30
Para alguien que está deprimido . . . . .	30
Para un amigo . . . . .	30
SUGERENCIAS PARA EL APOYO . . . . .	31

### Capítulo 3

“¿Por qué Dios no me cura?”	33
DEJAR ATRÁS MIS INTENTOS DE SUPERAR LA DEPRESIÓN	34
UN SACRAMENTO DE CURACIÓN	37
PODEMOS CONFIAR EN EL PROCESO DE SANACIÓN	39
Sugerencia para la oración	40
Para alguien que está deprimido	41
Para un amigo	41
ELEMENTOS BÁSICOS PARA SUPERAR LA DEPRESIÓN	42

### Capítulo 4

“¿Cómo comienzo?”	43
EDÚQUESE A USTED MISMO	45
LO PRIMERO, PRIMERO	46
COMPROMÉTASE CON EL PROCESO	47
NO DEJE TODO A LA MEDICACIÓN	48
PIENSE EN UNIRSE A UN GRUPO DE APOYO	50
LA IGLESIA ES UN HOSPITAL ESPIRITUAL	50
LO QUE HAY DENTRO DE NOSOTROS	51
Sugerencia para la oración	53
Para alguien que está deprimido	53
Para un amigo	54

### Capítulo 5

“Sólo quiero sentirme mejor”	55
LOS MILAGROS SÍ SUCEDEN	56
LOS NUEVOS DONES DESCUBIERTOS EN LA DEPRESIÓN	57
COMENZAR CON LO BÁSICO	58
Sugerencia para la oración	64
Para alguien que está deprimido	64
Para un amigo	64
ESTRATEGIAS PARA ELEVAR SU AUTOESTIMA	65



## Capítulo 6

“No puedo dejar de llorar” . . . . .	67
¿ES SU DIOS BUENO? . . . . .	70
APUESTE SU VIDA AL AMOR DE DIOS . . . . .	71
Sugerencia para la oración . . . . .	74
Para alguien que está deprimido . . . . .	74
Para un amigo . . . . .	74
TIPOS DE DEPRESIÓN . . . . .	74

## Capítulo 7

“Me estoy volviendo loco” . . . . .	79
SOY LA MORADA DE LA TRINIDAD . . . . .	79
LO QUE NOS ENLOQUECE . . . . .	81
Sugerencia para la oración . . . . .	85
Para alguien que está deprimido . . . . .	89
Para un amigo . . . . .	89
ENFRENTAR CON DECISIÓN LOS PENSAMIENTOS OBSESIVOS E IRREALES . . . . .	89
DIRECTRICES BÁSICAS PARA CAMBIAR SUS PENSAMIENTOS IRRACIONALES . . . . .	90
LETANÍAS PARA ENCONTRAR LA PAZ Y LA VERDAD . . . . .	90

## Capítulo 8

“Comience a tantear en la oscuridad” . . . . .	91
JESÚS ESTÁ CON USTED EN LOS MOMENTOS OSCUROS . . . . .	93
IDEAS PARA ORAR CUANDO ESTÉ DEPRIMIDO . . . . .	94
ALLÍ DONDE ESTÁ DIOS . . . . .	96
Sugerencia para la oración . . . . .	97
Para alguien que está deprimido . . . . .	97
Para un amigo . . . . .	97
ESCRITURAS QUE SANAN . . . . .	98

## Capítulo 9.

La amistad es una bendición . . . . . 99

### LAS CINCO BIENAVENTURANZAS DE QUIEN ACOMPAÑA

A UN AMIGO DEPRIMIDO . . . . . 101

Sugerencia para la oración . . . . . 108

Para alguien que está deprimido . . . . . 109

Para un amigo . . . . . 109

CUATRO AVISOS SI SU AMIGO O FAMILIAR ESTÁ DEPRIMIDO . . . . . 110

## Capítulo 10

La depresión puede ser una llamada de Dios . . . . . 113

SAN BENITO JOSÉ LABRE . . . . . 114

Sugerencia para la oración . . . . . 118

Para alguien que está deprimido . . . . . 118

Para un amigo . . . . . 118

LA “NOCHE OSCURA” DE MADRE TERESA . . . . . 118

Epílogo . . . . . 121