

I. Definiciones

El 20 de junio de 2001 millones de personas en el planeta quedaron sorprendidas y anonadadas cuando Andrea Yates, una mujer de Houston, Texas, ahogó a sus hijos en la bañera. Sus cinco pequeños tenían entre seis meses y siete años de edad.¹

El mundo conmocionado se preguntaba: *¿cómo pudo una madre hacer lo inimaginable y matar a sus propios hijos?, ¿qué podría haber motivado a esta mujer a cometer un crimen tan atroz?* La respuesta la podemos resumir en una sola palabra: *depresión*. Sin embargo esta no fue una 'depresión normal' sino una *depresión* psicótica; ese fue el detonante que causó que Andrea se alejara de la realidad.²

¿No podía alguien haber rescatado a esta madre y a sus pequeños hijos, de un final tan catastrófico? La respuesta simple es *sí*. Esa es la razón por la cual debemos tener un conocimiento más profundo de lo que es la depresión. El Señor nos amonesta a todos diciendo:

*Rescata a los que van rumbo a la muerte;
detén a los que a tumbos avanzan al suplicio.
Pues aunque digas, «Yo no lo sabía»,
¿no habrá de darse cuenta el que pesa los corazones?
¿No habrá de saberlo el que vigila tu vida?
¡Él le paga a cada uno según sus acciones!*

PROVERBIOS 24: 11 Y 12

A. ¿Qué es la depresión?

Si se coloca una plancha pesada sobre una almohada rellena de esponja en forma de corazón, ésta se deformará, estará comprimida por el peso de la plancha. Pero si al siguiente día se quita la plancha, volverá a su forma original. Sin embargo, si deja la plancha sobre la almohada durante seis meses, la almohada no volverá a su forma original. Más bien quedará aplanada y deprimida. Una almohada puede aguantar la presión por un tiempo, pero no está hecha para mantener su forma original si está bajo presión por demasiado tiempo.

Lo mismo sucede con el corazón humano. Cuando “lo presionan” las circunstancias normales de la vida (depresión situacional), el corazón vuelve a su forma original al momento en que se quita la presión, esto sucede por diseño divino. No obstante, si continúa bajo una presión mayor durante largos períodos de tiempo, el corazón puede entrar en un “estado” de depresión. El Señor Jesús se interesa por nuestro corazón y sabe que somos vulnerables, específicamente cuando nuestro corazón está sufriendo bajo presión. Por eso nos da una advertencia al respecto:

Tengan cuidado, no sea que se les endurezca el corazón por el vicio, la embriaguez y las preocupaciones de esta vida. De otra manera, aquel día caerá de improviso sobre ustedes.

(LUCAS 21:34)

► La depresión es, literalmente, estar ‘bajo presión’; ser *empujado* hacia una posición inferior.³

- ▶▶ La depresión suele estar relacionada con un estado de decaimiento y reducción de las actividades (como ocurre cuando se presenta una ‘depresión económica’).⁴
- ▶▶ La depresión puede ser descrita como un peso emocional que abate el corazón. El apóstol Pablo usa la palabra griega *bario* (que significa “presionado o pesado”) para describir la inmensa presión emocional y los infortunios que él y Timoteo sufrieron en manos de aquellos que se oponían a Cristo.⁵

Hermanos, no queremos que desconozcan las aflicciones que sufrimos en la provincia de Asia. Estábamos tan agobiados bajo tanta presión, que hasta perdimos la esperanza de salir con vida: nos sentíamos como sentenciados a muerte. Pero eso sucedió para que no confiáramos en nosotros mismos sino en Dios, que resucita a los muertos.

(2 CORINTIOS 1:8-9)

B. ¿Qué es la depresión según la psicología?

En escritos antiguos, la primera referencia que se encuentra sobre lo que significa depresión es la palabra melancolía (que literalmente es “bilis negra”). Se asumía en aquel entonces que una persona melancólica tenía exceso de bilis negra, que le producía depresión. En el segundo

siglo d. C., el médico Aretaeus describía a sus pacientes melancólicos como personas “tristes, desanimadas, sin poder dormir. . . Adelgazan por causa de su preocupación y pérdida del sueño. . . En estado avanzado, se quejan de miles de insignificancias y desean la muerte”.⁶

Aun en la actualidad la melancolía se define como la “condición mental que se caracteriza por una depresión extrema, quejas físicas y a menudo alucinaciones y delirios”.⁷ Se puede describir a quienes están sufriendo durante la noche oscura del alma así:

*Para todos ellos, la mañana es oscuridad;
prefieren el horror de las tinieblas.*

(JOB 24:17)

►► **Depresión** es un término psicológico que hace referencia a las características mentales, emocionales y conductuales de una persona deprimida. (La psicología es la ciencia que estudia la mente, analizando las razones que llevan a las personas a pensar, sentir y actuar de una manera determinada)⁸. Los individuos que están atrapados en las *ondas negras* de la depresión se sienten desesperadamente solos y a menudo culpan a Dios por su situación.

*“Me has quitado amigos y seres queridos; ahora sólo tengo
amistad con las tinieblas”.*

(SALMO 88:18)

▶▶ **Depresión** es el estado mental en el cual el corazón se siente *presionado* y es incapaz de experimentar gozo. Los que sufren de depresión se sienten atrapados en un *manto* oscuro de tristeza, dolor, culpa y desesperanza.

“De día éstos se topan con las tinieblas; a plena luz andan a tientas, como si fuera de noche”.

(JOB 5:14)

▶▶ **Depresión** es una condición psicológica que involucra al ser humano como un todo: cuerpo (físico), alma (mente, voluntad y emociones) y espíritu (donde residen nuestras necesidades más profundas). Muchas personas deprimidas sienten que este versículo describe su condición:

“Además, toda su vida come en tinieblas, y en medio de muchas molestias, enfermedades y enojos”.

(ECCLESIASTÉS 5:17)

▶▶ **Depresión** es un término que abarca una gran cantidad de sentimientos, los cuales van desde un desánimo moderado hasta una intensa desesperación.⁹ Sin importar el grado de *oscuridad* por el que estemos pasando, el Señor quiere que confiemos en Él y proveerá la luz que necesitamos.

“Tú, SEÑOR, mantienes mi lámpara encendida; tú, Dios mío, iluminas mis tinieblas”.

(SALMO 18:28)

C. ¿Cuáles son los cuatro grados de la depresión?

Aunque son independientes entre sí, estas cuatro categorías demuestran el aumento en intensidad de la depresión. En general la depresión se puede dividir en dos tipos: *situacional* y *química*. **La depresión situacional** toma lugar cuando una circunstancia dolorosa oprime el corazón de una persona por un período de tiempo. **La depresión química** se da cuando hay un desequilibrio químico en el cuerpo. Una persona puede presentar ambos tipos de depresión a la vez; cuando eso ocurre el alma se carga con una gran *pesadez*, la esperanza parece alejarse y el corazón se siente enfermo. Salomón, el sabio autor del libro de Proverbios, explica:

*La esperanza frustrada aflige al corazón;
el deseo cumplido es un árbol de vida.*
(PROVERBIOS 13:12)

(Los cuatro tipos de depresión que se describirán aquí no están en el mismo orden en que se encuentran normalmente en un manual de diagnóstico. Se han ordenado de esta manera para mostrar cómo el impacto negativo de la depresión va en aumento).

#1. Depresión normal. . .

En ocasiones se le llama *depresión situacional* o *reactiva*.

Es una tristeza *involuntaria* basada en una reacción a las situaciones dolorosas de la vida.

— **Problemas normales** de la vida que oprimen el corazón por un período corto de tiempo (por ejemplo, el rechazo, la enfermedad y el fracaso).

— **Etapas de transición** de la vida que afectan el corazón (por ejemplo, la adolescencia, cuando los hijos abandonan el hogar, *la crisis de los 40*, cambios de residencia, la menopausia y la jubilación) ¹⁰.

Cuando los problemas graves llegaron a la vida de Job (la muerte de todos sus hijos y la destrucción de todo lo que poseía), uno de sus amigos notó la depresión comprensible por la que estaba pasando Job:

*¡Ahora que afrontas las calamidades, no las resistes!
¡te ves golpeado y te desanimas!*

(JOB 4:5)

#2. Depresión encubierta. . .

Es la depresión que escondemos (por ejemplo, los recuerdos reprimidos por abuso físico, sexual, verbal o emocional).

Es un estado de tristeza permanente por un conflicto no resuelto que hemos *enterrado*.

— Los sentimientos verdaderos se cubren o se niegan, de tal modo que la recuperación lleva más tiempo porque no se ha procesado el dolor.

— Inconscientemente se busca alivio al dolor emocional por medio de muchas ocupaciones, adicciones u otras alternativas.

La Biblia describe que las heridas escondidas continúan produciendo dolor en el corazón:

*También de reírse duele el corazón,
y hay alegrías que acaban en tristeza.*

(PROVERBIOS 14:13)

#3. Depresión neurótica. . .

Es un *desorden depresivo menor* de carácter mental y emocional que se conoce como *desorden de ajuste en modo depresivo*, lo cual significa que la depresión es el resultado de no ajustarse a una situación estresante.

—La persona que padece neurosis tiene un *desorden emocional* y sus síntomas interfieren con las actividades normales de la vida.

—La persona que presenta un *desorden depresivo* tiene una “depresión clínica” y necesita un diagnóstico y tratamiento con base en observación continua.

La depresión neurótica es un estado *prolongado* que se extiende por un período de tiempo fuera de lo normal; su recuperación es más lenta porque se basa en efectos “estresantes” (por ejemplo, perder una relación personal, pasar por una crisis económica o por la pérdida de un empleo).

—Los síntomas interfieren con el trabajo normal y las relaciones sociales.

—La causa generalmente reside en un acontecimiento precipitante y que se identifica con facilidad.

Los salmos reflejan el dolor que provoca una tristeza prolongada:

*¿Hasta cuándo he de estar angustiado
y he de sufrir cada día en mi corazón?
¿Hasta cuándo el enemigo me seguirá dominando?*
(SALMO 13:2)

#4. Depresión psicótica. . .

Es el tipo de depresión más grave y se clasifica bajo el título *desorden depresivo mayor* (MDD, por sus siglas en inglés).

Está basado en una disociación o pérdida del contacto con la realidad.

—Es un estado emocional depresivo muy severo.

—La psicosis puede provocar alucinaciones y delirios que (algunas veces) causan que las víctimas se hagan daño a sí mismas o a los demás.

Los que padecen una depresión psicótica se identifican con el temor, terror, desesperanza, la falta de perspectiva que se describe en este salmo:

*Pues mis días se desvanecen como el humo...
Mi corazón decae y se marchita como la hierba;
¡hasta he perdido el apetito!...
No logro conciliar el sueño;
parezco ave solitaria sobre el tejado...
Las cenizas son todo mi alimento;
mis lágrimas se mezclan con mi bebida...*

Me voy marchitando como la hierba...

(SALMOS 102:3-4, 7, 9, 11)

*Fueron mis lágrimas mi pan de día y de noche,
Mientras me dicen todos los días: ¿Dónde está tu Dios?*

(SALMO 42:4)

D. ¿Cómo se clasifican los trastornos del estado de ánimo?

Cada año nuevas enfermedades y medicamentos entran en escena, pero ¿qué tan 'nueva' es la depresión? Ya en el siglo cuatro a.C., el reconocido médico Hipócrates dio la primera descripción clínica de la *melancolía*, incluyendo los cambios de humor erráticos que actualmente se conocen como *Trastorno bipolar*. Vale la pena decir que cerca de 500 años antes, el rey David dio una vívida descripción de sus emociones durante una de las *tormentas* más fuertes de su vida.

*¡Óyeme y respóndeme,
porque mis angustias me perturban!...
Se me estremece el corazón dentro del pecho,
y me invade un pánico mortal.
Temblando estoy de miedo,
sobrecogido estoy de terror.
¡Cómo quisiera tener las alas de una paloma
y volar hasta encontrar reposo!
Me iría muy lejos de aquí;*

*me quedaría a vivir en el desierto.
Presuroso volaría a mi refugio,
para librarme del viento borrascoso
y de la tempestad.
(SALMO 55:2,4-8)*

#1. Trastornos depresivos, también llamados *depresión unipolar*

La *depresión unipolar* se caracteriza principalmente por un estado emocional de depresión extrema.

La *depresión unipolar* (uni = uno, polar = polo) se refiere a un “extremo”.

Es el tipo más común de trastorno del carácter.

En la psicología, la depresión unipolar se divide en tres tipos¹³: *Desorden depresivo mayor (MDD)*, *trastorno distímico* y *trastorno depresivo no específico*.

Cuando alguien está continuamente deprimido puede orar de la siguiente manera:

*Tenme compasión, SEÑOR, que estoy angustiado;
el dolor está acabando con mis ojos,
con mi alma, ¡con mi cuerpo!
(SALMO 31:9)*

#2. Trastornos bipolares (anteriormente conocidos como *depresión maníaca*)

Los desórdenes bipolares se caracterizan por patrones que oscilan entre ‘altos y bajos emocionales’, es decir entre la manía y la depresión.

Bipolar (bi = dos, polar = polo) se refiere a “dos polos opuestos”.

Los episodios bipolares de manía (un estado de ánimo excesivamente elevado) pueden parecer como algo positivo y productivo ante los extraños; sin embargo, la verdadera manía es negativa ya que hace que las personas tomen decisiones de una forma destructiva; compras compulsivas, reacciones apresuradas, conducir el auto con imprudencia, hacer inversiones insensatas y mostrar un comportamiento inmoral, son solo algunas de ellas.

El comportamiento bipolar se subdivide en cuatro tipos¹⁴: *desorden bipolar I, desorden bipolar II, ciclotimia y desorden bipolar no específico.*

Cuando el corazón desfallece por causa de un trastorno bipolar debemos clamar a Dios para que nos ayude, tal y como lo hizo el salmista:

*A Dios elevo mi voz suplicante;
a Dios elevo mi voz para que me escuche.
Cuando estoy angustiado, recurro al Señor;
sin cesar elevo mis manos por las noches,
pero me niego a recibir consuelo.
Me acuerdo de Dios, y me lamento;
medito en él, y desfallezco.
No me dejas conciliar el sueño;
tan turbado estoy que ni hablar puedo.
(SALMO 77:1-4)*

#3. Trastornos de carácter basados en la etiología ¹⁵

▶ *Etiología* significa “causa” u “origen” ¹⁶

▶ El primer tipo de *depresión etiológica* es:

Trastorno del estado de ánimo debido a una condición médica general

Esto significa que los cambios *no saludables* del cuerpo (generados por una enfermedad) causan *depresión psicológica*. Por ejemplo, entre el 25 y el 40 por ciento de las personas que sufren algún trastorno neurológico (pacientes con Parkinson, la enfermedad de Huntington, Alzheimer o Esclerosis múltiple) son propensas a desarrollar una marcada depresión durante su enfermedad.

El segundo tipo de depresión etiológica es:

Trastorno del estado de ánimo inducido por sustancias

Esto significa que algo que entra al cuerpo causa depresión. Esto incluye medicinas, drogas o exposición a toxinas (por ejemplo, alcohol, sedantes, pastillas para el control de natalidad, medicamentos para tratar enfermedades como el Parkinson, etc.). Sin importar las causas, una persona deprimida dice...

*Me siento débil, completamente deshecho;
mi corazón gime angustiado.*

(SALMO 38:8)

E. “¿Es la depresión resultado del pecado?”

Esta pregunta no se puede responder con un simple *sí* o *no*. Sin embargo, algunas personas creen que la respuesta siempre es *sí*; pero la verdad es que en ciertas ocasiones puede ser causa del pecado y otras *no*.

• La depresión no es resultado del pecado cuando. . .

—El corazón de una persona sufre por una pérdida *normal*. La Biblia dice que hay:

“Tiempo para llorar. . . tiempo para estar de luto”,
(ECLESIASTÉS 3:4)

— Su cuerpo experimenta deterioro por el paso de los años. La química de su cuerpo cambia y éste eventualmente se debilita. La Biblia también dice:

“... Aunque por fuera nos vamos desgastando, por dentro nos vamos renovando día tras día”,
(2 CORINTIOS 4:16)

• La depresión sí puede ser el resultado del pecado cuando. . .

— Usted está deprimido por las consecuencias de su conducta pecaminosa y no hace nada por cambiar.

— No da los pasos necesarios para abandonar sus malos caminos (no memoriza versículos bíblicos, no busca consejería, ni lee libros cristianos, ni acude al médico cuando es necesario).

— Se aferra a la autocompasión, la ira y la amargura cuando lo han lastimado, en vez de perdonar. *“Así que comete pecado todo el que sabe hacer el bien y no lo hace”*. (Santiago 4:17).

— Usa la depresión para manipular a las personas.

— Una y otra vez decide culpar a Dios y a los demás por su infelicidad.

— Se deprime porque ha permitido que otros lo controlen en vez de obedecer a Cristo y dejar que Él tome el control de su vida.

Cuando tomamos la cena del Señor indignamente, la Biblia asegura: *“Por eso hay entre ustedes muchos débiles y enfermos, e incluso varios han muerto”*. (1 Corintios 11:30)

Un ejemplo bíblico: la depresión de Jonás

La depresión de Jonás es un ejemplo de depresión reactiva como resultado del pecado. Jonás era un hombre llamado por Dios; aun así, termina lleno de ira, quejas y en las profundidades de la depresión. ¿Cómo llega Jonás a estar tan profundamente deprimido?

Capítulo 1: *Desobediencia*

Jonás es llamado por el Señor para predicar la verdad de Dios al pueblo impío de Nínive. Sin embargo, Jonás se rebela y se embarca en una dirección diferente. Cuando la desobediencia de Jonás trae repercusiones en la tripu-

lación del barco, él es rechazado y literalmente arrojado por la borda.

Capítulo 2: Pavor

Jonás reconoció que el juicio de Dios había caído sobre él y que quizá perdería la vida (porque se encontraba dentro del vientre de un gran pez), así que imploró la misericordia de Dios:

*En mi angustia clamé al SEÑOR, y él me respondió.
Desde las entrañas del sepulcro pedí auxilio,
y tú escuchaste mi clamor.
(JONÁS 2:2).*

El Señor le extendió su misericordia y le salvó la vida.

Capítulo 3: Declaración

Jonás se resigna a obedecer el llamado de Dios. Él declara la verdad del Señor, y todos los impíos se arrepienten.

Capítulo 4: Depresión

Jonás se enojó con Dios por haber mostrado misericordia a quienes él creía indignos de recibirla. Cayó en una depresión severa que lo consumía por la amargura y la desesperanza, al punto que quería morir. Jonás expresó su queja diciendo: *“Así que ahora, SEÑOR, te suplico que me quites la vida. ¡Prefiero morir que seguir viviendo!” (Jonás 4:3)*

Luego en su ira y auto-conmiseración hizo esta triste declaración; *“Mucho me enoja, hasta la muerte”. (Jonás 4:9)*