# Salmos: Cerca de Dios #33

## Cómo luchar contra la depresión

#### 

## Hoy hablaremos de:

* Cómo luchar por gozo y fe
  + En medio de la valle de la sombra
* Cuando nos encontramos bajo la nube
  + De depresión o melancolía

### Tal vez esto no será para ti

* Si eres una persona
  + Que no se siente momentos de tristeza profunda, depresión, melancolía
  + Que nunca se siente desesperado, ansioso, preocupado
  + Que jamás se frustra ni se siente bajo en en espíritu
* No no aplicará a tí

#### Yo no soy una de estas personas

* Yo, a veces, parezco de todo esto
  + A veces siento que hay una nube gris encima de mi

#### Y ahora que describo todo esto en voz alta

* Realmente dudo que haya alguien entre nosotros
  + Que no sufre de algo de esto
    - Por lo menos de vez en cuando

#### Así que, lo que veremos hoy

* Es para mi
* Y es para ti si a veces pasas por etapas, momentos
  + En que sientes bajo

### Es bueno hablar de esto

* Porque…

#### En el mundo cristiano nos dificulta tratar con estas emociones

* Tal vez porque sabemos que no debemos sentirlas
  + Entonces sentimos que tenemos que ser artificialmente positivos por fuera
* ¿Cómo te va hermano?
  + La respuesta automática tiene que ser:
    - „Bien“, „Bendecido“, „Excelente“
* Nos daría pena abrirnos
  + Y contar de que realmente no me siento bien
    - Más cuando no puedo darte una buena razón
      * De porque siento así

### Y la verdad es que es peligroso y dañino estar así

* Ahogándonos en los malos sentimientos

#### Porque nos bajan cada vez más

* Nos hace sentir mal con y tratar mal a otros
* Nos hace estar muy pesimistas
* Y perder las bendiciones que Dios tiene para nosotros

#### Además, la depresión, amargura, ansiedad no es un fruto del Espíritu

* Gálatas 5
* Más bien, van en contra de la obra que Él desea obrar en nosotros
  + Amor, gozo, paz, bondad, amabilidad, paciencia

#### Peor que todo, cuando estamos así

* No reflejamos la realidad del evangelio
  + De lo que es cierto de nosotros en Cristo
* Ni damos gloria a Dios

### Pero nos atrapan, ¿no?

* Las malas emociones parecen ser una trampa
  + Que se enredan en nuestro espíritu
    - Y no nos dejan escapar

#### La pregunta que llevaremos al texto es: ¿Qué podemos hacer?

* Cuando nos sentimos bajos

#### Hoy veremos un Salmo que nos puede ayudar en esos momentos

* Se lo está pasando hoy te ayudará
* O te ayudará a prepararte a enfrentarlo
  + La próxima vez que te pasa

#### En este Salmo

* Encontramos a David
* En lo profundo de lo que parece ser una depresión

#### Veremos lo que hizo

* Cómo luchó

#### Y [adelantado]

* Cómo él luchó contra la depresión
* También puede ser usado
  + Para luchar contra toda emoción
    - Negativa y/o pecaminosa

### Es el Salmo 42

#### ¿Qué hizo?

* ¿Qué nos muestra en este Salmo?

#### Idea grande: David hablaba a sí mismo cuando estaba deprimido

* Por lo menos en esta ocasión
* Todo este Salmo es un discurso consigo mismo

#### Vemos lo que decía a sí mismo

* En su lucha contra la depresión

## Salmos 42

### I. Expresa su deseo por Dios

1 Como el ciervo anhela las corrientes de agua, Así suspira por Ti, oh Dios, el alma mía. 2 Mi alma tiene sed de Dios, del Dios viviente; ¿Cuándo vendré y me presentaré delante de Dios?

#### Sabe que necesita a Dios

#### Más que todo lo demás

* Más que todas las cosas temporales que pensamos
  + Que causan nuestra depresión
    - O que la resolverían

#### Que esta persona cambie

* Que me salga mejor en el trabajo

#### Sabe que su necesidad verdadera es por Dios

* Que sólo Dios lo puede satisfacer
* Que sólo Dios le puede devolver la felicidad
* Que todo lo que necesita está en Dios

#### Lo siente profundamente

#### Y también siente que está fuera de su alcance

* No puede alcanzar lo que necesita

#### ¿Cuántos hemos sentido esto en momentos bajos?

* „Sé que necesito a Dios
  + Y no lo puedo encontrar ni sentir?

### II. Reconoce su estado

3 Mis lágrimas han sido mi alimento de día y de noche, Mientras me dicen todo el día: «¿Dónde está tu Dios?».

#### Expresa lo que siente

* A sí mismo

#### Que está muy deprimido

* Le abruma la tristeza

#### Parece que Dios no le está ni cerca

* Ni ayudando

#### Él reconoce su estado

* No pretende que todo está bien
  + Es honesto consigo mismo

4 Me acuerdo de estas cosas y derramo mi alma dentro de mí; De cómo iba yo con la multitud y la guiaba hasta la casa de Dios, Con voz de alegría y de acción de gracias, con la muchedumbre en fiesta.

#### Está destrozado en su espíritu

#### Recuerda cómo eran las cosas antes:

* Como se acercaba a Dios
* Con gran gozo
* En comunidad con sus hermanos

#### Lo recuerda

* Pero hoy no lo experimenta
* Ni lo siente

### Lo que hace ahora es quizás

* Lo que más revela lo que nosotros debemos hacer
  + Cuando sentimos mal

### III. Habla la verdad a sí mismo

* Se auto-aconseja

5 ¿Por qué te desesperas, alma mía, Y por qué te turbas dentro de mí? Espera en Dios, pues he de alabarlo otra vez Por la salvación de Su presencia. 6 Dios mío, {...}

#### No acepta su estado de estar deprimido

* Es su realidad en este momento
  + Pero sabe que no la debe de ser

#### Entonces habla a sí mismo

#### En vez de sólo pensar los pensamientos

* Que venía a su mente

#### Como a veces hacemos

* Y estos mismos pensamientos
  + Nos ahogan más y más
    - En la depresión, enojo, amargura o tristeza

#### Él activamente se aconsejaba a sí mismo

* Como si fuera su propio consejero
  + Se pregunta: ¿Por qué te sientes así?

#### Como si estuviera diciendo:

* No debo sentir así

#### Dice la realidad

* La realidad que él no siente
  + En este momento

#### Que Dios es su salvación

* Dios es SU Dios

#### Dios lo ha escogido y adoptado

* Es su Señor y su Padre
* Él es hijo del Rey del universo

#### Y se dice lo que debe hacer

* „Pon tu esperanza en Dios“
* No en tus circunstancias
* Ni tus emociones
* Ni otra gente

#### Dios es Quien te puede levantar

* Y hacer esta nube de depresión y tristeza de ti
* Dios te tiene sus manos
* Dios te cuidará
* Dios te dará alegría

### IV. Se recuerda de la realidad de Dios

* De Quién es Su Dios

6 Dios mío, mi alma está en mí deprimida; Por eso me acuerdo de Ti desde la tierra del Jordán, Y desde las cumbres del Hermón, desde el monte Mizar. 7 Un abismo llama a otro abismo a la voz de Tus cascadas; Todas Tus ondas y Tus olas han pasado sobre mí. 8 De día mandará el Señor Su misericordia, Y de noche Su cántico estará conmigo; Elevaré una oración al Dios de mi vida.

#### Por si había duda en nuestro diagnóstico

* Está deprimido

#### Ahora, ¿qué hacemos cuando nos sentimos mal?

* ¿No nos enfocamos en nosotros mismos
  + En nuestra mala suerte
    - En lo mal que sentimos por nosotros mismos
      * En cómo nos han abandonado y maltratado?

#### Él lucha contra su depresión por hacer algo muy distinto

#### Él se acuerda de Dios

* Levanta sus ojos de sí mismo
  + Y piensa en Dios

#### Recuerda el poder de Dios

* Lo que ha hecho en su creación
  + Y lo que ha hecho en Él

#### Y aún en su depresión

* Canta a Dios
* Habla con Dios

#### Otra vez, dejamos de cantar, orar y leer la Palabra

* Cuando sentimos mal
* Pero entonces es cuando más los necesitamos
  + Porque esto es lo que nos conecta con Dios

#### Y al hacerlo, recordamos a Dios

* Y Él levanta nuestros ojos de nosotros mismos
  + Y nos hace contemplar el esplendor de nuestro Rey
* Nos recuerda de su obra en nuestro mundo
  + Y en nosotros mismos

### V. Habla a Dios

* Vemos lo que dice a Dios

9 A Dios, mi roca, diré: «¿Por qué me has olvidado? ¿Por qué ando sombrío por la opresión del enemigo?». 10 Como quien quebranta mis huesos, mis adversarios me afrentan, Mientras me dicen todo el día: «¿Dónde está tu Dios?».

#### Habla con Dios

* De su situación
  + Lo que le está pasando

#### Describe cómo anda a Dios

* Que parece que Dios no está cerca

#### Aún llega a preguntar a Dios: ¿Por qué?

* Lo hace con respecto
* Pero habla abiertamente con Dios
  + De lo que siente

Y luego termina por

### VI. Hablar a sí mismo otra vez

11 ¿Por qué te desesperas, alma mía, Y por qué te turbas dentro de mí? Espera en Dios, pues lo he de alabar otra vez. ¡Él es la salvación de mi ser, y mi Dios!

#### No es casualidad que repite esta frase

* Dos veces en este Salmo corto

#### Lo repite porque es clave

* Para su (y nuestra) lucha
* Contra la depresión

#### Lo repite porque luchar es un proceso

* No un rito mágico que dices y todo bien

#### Luchar contra estas emociones negativas

* Es una lucha continua
* A veces pasamos por horas, días, meses o años sin que se nos levante la nube

#### Para sobrevivir

* Y aún llegar a vencer

#### Tenemos que luchar una y otra vez

* Diciéndonos lo mismo repetidamente

#### Entonces él habla a sí mismo

* No acepta su estado
* Dice lo que es la verdad
* Dice lo que sabe
  + Pero quizás no lo siente
* Dice a sí mismo
  + Lo que debe hacer
* Y de la esperanza que tiene en Dios

#### Se aconseja a sí mismo

### En este Salmo vimos:

#### La realidad que a veces el hijo de Dios se siente deprimido, abrumado o bajo

#### Que no debemos aceptar este estado en nosotros

* Por el ejemplo de David
* Y por la realidad de es lo opuesto de lo que el Espíritu de Dios desea obrar en los hijos de Dios

#### Vimos que cuando sentimos así, nuestro estado no refleja la realidad

* De Dios y nosotros

#### Vimos a cómo David activamente trató de levantarse

#### Aprendimos de su ejemplo que nuestra responsabilidad

* En estos momentos
* Es activamente luchar
* Para que nuestra forma de sentir
  + Refleja la realidad que tenemos por ser los hijos amados de Dios

## Aplicación: ¿Qué debemos hacer?

#### Debemos ser como David

* Y ser honestos con lo que sentimos
  + Cuando sentimos emociones que sabemos que no son buenas

#### Debemos aprender del ejemplo de David

* De cómo él hablaba a sí mismo
* En su momento de depresión y tristeza

#### Y recordaba a sí mismo de la realidad

* De Dios y su relación con Dios

### Para los que somos Cristianos

#### Debemos hablar el Evangelio a nosotros mismos

#### Cuando sentimos emociones que va en contra del Evangelio

* Ansiedad, preocupación, envidia, temor, celos, amargura, y también depresión

#### Y aprender a decir algo como:

5 ¿Por qué te desesperas, alma mía, Y por qué te turbas dentro de mí? Espera en Dios, pues he de alabarlo otra vez Por la salvación de Su presencia. 6 Dios mío, {...}

Mirarnos en el espejo y decir:

#### ¿Por qué te desesperas/deprimas/preocupas/temes/odias alma mía?

* Dios es tu Padre y te ama
  + Te ha perdonado y tiene toda tu vida en sus manos
    - Su Espíritu te llena con poder
      * Nunca te dejará ni abandonará
* Y al partir de esta vida
  + Su rostro verás
* Entonces, espera en Dios
  + Alaba a tu Padre
    - Busca su presencia

#### No significa que inmediatamente se nos levantará la nube

* Pero así es como los hijos de Dios debemos luchar
  + Contra la depresión y toda mala emoción
* Hasta que encontremos de nuevo
  + Nuestro gozo en Dios

### Y si todavía no eres un Cristiano

#### Tu puedes recibir este Evangelio

* Esta gran esperanza

#### Cuando te entregas a Jesús

* Y decides seguirla
* Por arrepentirte y bautizarte

#### Dios te adoptará

* Te perdonará
* Te llenará con su Espíritu Santo
* Y con su gozo y amor

#### Y esto no significa que nunca experimentarás

* Dolor, tristeza, depresión

#### Pero al pasar por esta valle

* Tendrás una esperanza real
* Y el Espíritu de tu Padre te acompañará

### Y ahora los que hemos entrado en Cristo

* Tenemos un momento para hacer precisamente lo que hizo David
* Juntos recordamos lo que nuestro Padre ha hecho por nosotros

#### Al tomar el pan y el jugo

* Y recordar el cuerpo y la sangre de Jesús
* Que fue ofrecido en nuestro lugar en el Calvario

#### Es un momento para combatir cualquier emoción en nosotros

* Que va en contra de este Evangelio

#### Por hablar el Evangelio a nosotros mismos

* Al recordar a nuestro Señor y su sacrificio junto

#### Por lo que hizo en la cruz

* Soy el hijo amado de Dios