

João Clímaco Cabral

La depresión tiene cura

Copyright © 2014. Bonum. All rights reserved

COLECCIÓN SALUD



La depresión tiene cura

La depresión tiene cura

P. JOÃO CLÍMACO CABRAL, C. Ss. R.



Título original: *Depressão tem cura*
© EDITORA SANTUÁRIO, Aparecida-SP, Brasil.

Clímaco Cabral, João

La depresión tiene cura. - 2a ed. - Buenos Aires : Bonum, 2014.
124 p. ; 22x15 cm. - (Salud)

Traducido por: Pablo Valle y Silvia Tombesi
ISBN 978-987-667-042-5

1. Autoayuda. 2. Superación Personal. I. Pablo Valle, trad. II. Silvia Tombesi, trad. III. Título
CDD 158.1

© Editorial Bonum, 2014.
Av. Corrientes 6687 (C1427BPE)
Buenos Aires - Argentina
Tel./Fax: (5411) 4554-1414
ventas@editorialbonum.com.ar
www.editorialbonum.com.ar

Queda hecho el depósito que indica la Ley 11.723
Todos los derechos reservados

No se permite la reproducción parcial o total, el almacenamiento, el alquiler, la transmisión o la transformación de este libro, en cualquier forma o en cualquier medio, sea electrónico o mecánico, mediante fotocopias, digitalización u otros métodos, sin el permiso previo y escrito del editor. Su infracción está penada por las Leyes 11.723 y 25.446.

Impreso en Argentina
Es industria argentina

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	13
--------------------	----

CAPÍTULO 1

Depresión, la enfermedad del siglo	15
---	-----------

LA NEUROSIS SEGÚN LAS TESIS CULTURALISTAS DE FREUD Y HORNEY	15
--	-----------

LA NEUROSIS EN EL PSICOANÁLISIS	16
--	-----------

LA NEUROSIS SEGÚN REFLEXÓLOGOS COMO PAVLOV	16
---	-----------

LA TEORÍA MÁS RECIENTE	17
-------------------------------------	-----------

CAUSAS DE LA NEUROSIS	17
------------------------------------	-----------

CAPÍTULO 2

La depresión, una enfermedad que tiene cura..	21
--	-----------

LA DEPRESIÓN ES TOTALIZANTE	21
--	-----------

LA DEPRESIÓN AFECTA LA INTELIGENCIA	22
--	-----------

LA DEPRESIÓN AFECTA LA VOLUNTAD	22
--	-----------

LA DEPRESIÓN AFECTA LOS SENTIMIENTOS	22
---	-----------

LA DEPRESIÓN SE MANIFIESTA TAMBIÉN EN SÍNTOMAS EXTERNOS	23
--	-----------

LA DEPRESIÓN AFECTA TODO EL SISTEMA NERVIOSO	23
---	-----------

LA DEPRESIÓN ES CÍCLICA	24
--------------------------------------	-----------

LA DEPRESIÓN Y LA FUGA GEOGRÁFICA	24
--	-----------

CAPÍTULO 3

La depresión y sus consecuencias	27
OTRAS CONSECUENCIAS DE LA DEPRESIÓN	29
MÁS CONSECUENCIAS DE LA DEPRESIÓN	30
PARADÓJICAMENTE, LA DEPRESIÓN PUEDE SER ALGO ÚTIL	30
DIEZ AÑOS DE DEPRESIÓN	31

CAPÍTULO 4

¿Qué es la depresión?	33
¿EN QUÉ CONSISTE EL ID?	34
¿QUÉ ES EL EGO?	35
¿QUÉ ES EL SUPEREGO?	35
LA DEPRESIÓN Y EL COMPLEJO DE FURIA	37

CAPÍTULO 5

La depresión existe desde el comienzo de la vida del hombre sobre la Tierra	41
LA DEPRESIÓN DE JOB	42
JESÚS NO SE DEPRIMIÓ	43
LA DEPRESIÓN DE JUDAS	44
EL COMPLEJO DE CULPA Y LA DEPRESIÓN	45

CAPÍTULO 6

La depresión afecta a muchas personas	49
DEPRESIÓN DENTRO DEL ÚTERO MATERNO	50
¿QUÉ ES LA DEPRESIÓN POSPARTO?	50

DEPRESIÓN JUVENIL	52
LA DEPRESIÓN AFECTA A LOS PROFESIONALES	53
LA DEPRESIÓN EN LA ETAPA DE ADULTOS MAYORES	55

CAPÍTULO 7

Cómo salir de la depresión	59
DESHACERSE DEL COMPLEJO DE PÉRDIDA	60
DESHACERSE DEL COMPLEJO DE CULPA	61
DESHACERSE DEL COMPLEJO DE VÍCTIMA	62
PEDOFILIA Y DEPRESIÓN	62

CAPÍTULO 8

Para salir de la depresión, se necesita quererse a uno mismo	65
LA DEPRESIÓN PUEDE LLEVAR AL SUICIDIO	68

CAPÍTULO 9

La depresión tiene cura	71
--	-----------

CAPÍTULO 10

Es necesario saber vivir	77
LA AUTOESTIMA	78
NUNCA HAY QUE DEJAR QUE HIERAN NUESTRO YO	79
VIVIR SOLAMENTE EL DÍA DE HOY	79
EVITAR EL NEGATIVISMO	82
NO HACER AMENAZAS	82

CAPÍTULO 11

La vida de Edipo	85
EDIPO Y SU HISTORIA	86
SUS PADRES Y SU NACIMIENTO	86
EDIPO EN CORINTO	86
EDIPO CONOCE SU HISTORIA	87
EDIPO MATA A SU VERDADERO PADRE	88
PÁNICO EN TEBAS	88
EDIPO SE ENCUENTRA CON SU MADRE.	90
SECRETO DEVELADO	90
ESCENA FINAL	91

CAPÍTULO 12

Es necesario hacer una terapia	93
TERAPIA CON DIOS	94
CÓMO HACER TERAPIA CON DIOS	95
DIOS CURA CUALQUIER ENFERMEDAD	95
¿DÓNDE VAMOS A ENCONTRAR EL ORDEN INTERNO?	96
ENTREGA TOTAL EN MANOS DE DIOS	97
POR ENCIMA DE NOSOTROS EXISTE UNA VOLUNTAD SUPERIOR. ..	97
¿CÓMO UNIRNOS CON DIOS?.	98
HACER SIEMPRE LA VOLUNTAD DE DIOS	99
UNA BUENA TERAPIA.	99
ORACIÓN PARA LOS MOMENTOS DE ANGUSTIA	100

CAPÍTULO 13

Terapia consigo mismo.....	103
LA CURA INTERIOR.....	104
AYUDE A DIOS PARA QUE LO LIBRE DE SUS DEFECTOS	105
¡CORAJE! VAMOS A CAMBIAR	106
LOS DEFECTOS DE CARÁCTER.....	107
FELICES LOS QUE SE HAN LIBRADO DE SUS DEFECTOS	108
TERAPIA CON UN CONFIDENTE.....	109
CÓMO HACER LA TERAPIA CONFIDENCIAL	110
EN BÚSQUEDA DE UN CONFIDENTE.....	111
TERAPIA CON LA PERSONA QUE OFENDEMOS.....	112
TERAPIA DE APOYO.....	113
UNIDOS CON DIOS	114

INTRODUCCIÓN



Se llama a la depresión “la enfermedad de este siglo”.

Los medios de comunicación, la televisión, la radio, los periódicos e Internet presentan un mundo maravilloso: casas hermosas, autos último modelo, viajes por numerosos países, y mucho dinero. Todo esto hace que nuestro superyó, nuestro ideal, sea grande y por encima de lo normal.

Cuando no conseguimos aquello que deseamos, llegan la decepción, la frustración y, como consecuencia, la depresión.

En el mundo de hoy, vemos muchas personas deprimidas. Personas decepcionadas, con una profunda depresión, que ya no quieren vivir y sienten dentro de sí una profunda tristeza, se aíslan y siempre tienen pensamientos de muerte.

Al ver tanto sufrimiento en medio del pueblo y al haber presenciado tantos suicidios, escribo este libro para ayudar a muchas personas.

La depresión puede ser vencida, pues tiene cura; pero es necesario conocer el camino para salir de ese profundo agujero que hace que sufran tantas personas.

¡Basta de depresión! Queremos alegría de vivir. La persona humana fue creada por Dios para ser feliz.

Que este libro ayude a muchas personas a librarse de la depresión y a comenzar una vida nueva con Dios y con felicidad.

CAPÍTULO 1

Depresión, la enfermedad del siglo



Hay muchas neurosis y, entre estas neurosis, está la depresión. Pero ¿qué es la neurosis?

LA NEUROSIS SEGÚN LAS TESIS CULTURALISTAS DE FREUD Y HORNEY

Las presiones sociales, como una educación errada dentro de la familia, las separaciones de pareja, la vida económica con altibajos actúan en las personas con un papel provocador. Las presiones sociales y las taras hereditarias crean una inmadurez psicológica, y las personas

adultas pasan a comportarse como niños. Cuando hay un choque emocional, como acontecimientos tristes, fallecimientos, fracasos o pérdidas, se desencadena una neurosis, que es la pérdida del control de los nervios y de las neuronas. Ésta es la teoría culturalista.

LA NEUROSIS EN EL PSICOANÁLISIS

Según el psicoanálisis, la neurosis es un conflicto interno que se opone a las fuerzas impulsoras del ego, y provoca la angustia, contra la cual la persona empieza a luchar, movilizand o ciertos mecanismos de defensa inadecuados. Por eso, sufre y hace sufrir a los otros.

LA NEUROSIS SEGÚN REFLEXÓLOGOS COMO PAVLOV

Los animales y los seres humanos adquieren la neurosis al permanecer durante cierto tiempo en una situación conflictiva. Después de que ese conflicto quedó condicionado, no logran vivir naturalmente.

Vamos a dar un ejemplo. Se coloca un animal atado frente a la comida. Cuando el animal se aproxima, recibe un choque eléctrico. Luego de un tiempo, ese animal siente el corazón acelerado y un sudor frío en el cuerpo.

Lo mismo sucede con el ser humano. Vive durante mucho tiempo en conflicto, como la guerra doméstica, la lucha económica, la rabia, el odio y otras cosas. Esta persona, con el tiempo, entra en una neurosis. El con-

flictuado ya no sabe actuar en la vida normal. Ésta es la teoría de la reflexología.

LA TEORÍA MÁS RECIENTE

En el siglo XVIII es cuando encontramos por primera vez la palabra “neurosis”, en los escritos de William Cullen, en 1769.

Actualmente, la neurosis se considera una enfermedad emocional, que lleva a la persona a no controlar más sus emociones. Los acontecimientos externos perturban la vida de muchas personas, que pierden, por instantes, su personalidad. Con el tiempo, el neurótico va adquiriendo muchos defectos, como nerviosismo y egocentrismo, y se vuelve hipersensible, rebelde, orgulloso, temperamental, intolerante, envidioso y omnisciente. Dice que lo sabe todo y que no necesita de la ayuda de nadie.

CAUSAS DE LA NEUROSIS

Las causas de la neurosis son muchas:

1. *Una predisposición.* En algunos individuos, existe una predisposición por herencia o por convivencia con personas neuróticas. La neurosis es una enfermedad contagiosa.

2. *La sociedad dividida.* La sociedad de hoy está dividida en pobres y ricos, y en muchos partidos políticos. Hay,

también, división en el mundo del trabajo, y hasta en la religión. Esta división social podrá crear dentro de la persona una doble personalidad. La falta de conciencia de esta pluralidad del yo ya es una neurosis.

3. *La extinción de los pequeños grupos.* La separación de la familia, la pérdida de la profesión, el debilitamiento de los lazos familiares, la avidez por el dinero y las frustraciones de la vida conducen a muchos a la soledad, al aislamiento, pues pierden la isla de seguridad que es la familia o el empleo.

4. *Inhibición de la madurez.* A causa de enfermedades, muerte, elección de una profesión equivocada, rechazo sufrido en la infancia, muchos jóvenes no alcanzan una madurez psicológica y se comportan como niños. Esta inmadurez conduce a la neurosis.

5. *Aumento del trabajo colectivo.* En el pasado, había mucho trabajo individual: el herrero, el zapatero, el ebanista, el tendero y muchos otros. Actualmente, casi todo trabajo es colectivo. Las consecuencias son la desvalorización de la persona humana, la falta de autonomía, la inmadurez profesional, el miedo a la agresión: ser echado, recibir la censura del jefe o ser enviado a otro lugar.

6. *Contradicciones en la sociedad moderna.* En todo hay competencia: en el comercio, en la profesión, en los estudios. Los menos preparados se quedan atrás; los menos

lindos no son elegidos, y muchos quedan al margen de la sociedad.

La sociedad ofrece cosas bonitas, pero es imposible que todos las adquieran: juguetes hermosos, paseos maravillosos, vida fácil, autos último modelo y bellísimas mansiones. Pero son poquísimos los que pueden tener todo esto. Hay libertad democrática para todos, pero el pueblo está subyugado y reprimido.

7. Necesidades fundamentales de una persona. La neurosis comienza con la frustración de una necesidad. Si no hay satisfacción de una necesidad fundamental, la persona deja de ser persona y se enferma. Llenar esas necesidades es imprescindible para la vida de la gente.

Según Pavlov, las necesidades fundamentales de un ser humano son las siguientes:

- Seguridad: sin ella, la persona se siente insegura y enferma.
- Amor: es una necesidad fundamental; si faltara, la persona quedaría carente afectivamente.
- Estima: es preciso que la persona sea aceptada y respetada como el ser humano que es.
- Realización: consiste en llevar al acto sus capacidades.

8. *Conflictos internos*. Los hay de tres clases:

a. La persona está entre dos exigencias o dos atracciones:

Esposa \longleftrightarrow \square \longleftrightarrow Amante

b. La persona se halla entre dos rechazos o dos reprobaciones:

Murió la madre de un niño
que no tenía padre:



No quiere irse
a vivir con el abuelo

No quiere irse
a vivir con la tía

c. La persona se halla entre una atracción y un rechazo.

Un joven ve a su novia en una piscina,
pero no sabe nadar:

Piscina con agua fría:



La joven está dentro de la piscina:



Si una persona vive durante cierto tiempo en conflicto interno, entra en un desequilibrio emocional.

CAPÍTULO 2

La depresión, una enfermedad que tiene cura



LA DEPRESIÓN ES TOTALIZANTE

La enfermedad más común de nuestro tiempo, que alcanza a niños, jóvenes, adultos y personas mayores, es la depresión.

La depresión es una enfermedad psíquica que afecta todo el físico de una persona. Produce una somatización en todo el cuerpo. Por eso, se la llama “enfermedad totalizante”. Allí está el gran peligro de que la persona

procure todos los remedios para el alivio del cuerpo, y no cuide su psiquismo.

Los remedios podrán aliviar el cuerpo, pero no van a curar la enfermedad psíquica. La depresión afecta a la persona en todo su ser.

LA DEPRESIÓN AFECTA LA INTELIGENCIA

Aparece un cansancio mental muy grande. La persona enferma tiene dificultades para pensar, estudiar e, incluso, describir lo que siente; los pensamientos se hacen lentos, y aparecen ideas de desgracia.

LA DEPRESIÓN AFECTA LA VOLUNTAD

La persona deprimida pierde la voluntad de vivir y no quiere hacer nada más. Sus deseos se limitan, y no quiere otra cosa que no sea aislarse y quedarse en cama todo el día.

LA DEPRESIÓN AFECTA LOS SENTIMIENTOS

La persona deprimida, herida en su propio yo, pierde su personalidad, la fuerza de amar, y empieza a sentirse en el fondo de un pozo. Ese pozo es profundo, y la persona no siente ganas de hacer nada, sino llorar y lamentar pérdidas de un pasado triste.

LA DEPRESIÓN SE MANIFIESTA TAMBIÉN EN SÍNTOMAS EXTERNOS

La persona deprimida tiene un semblante abatido. Su expresión es de dolor. Está ansiosa y podrá llegar hasta a la desesperación.

El rostro de una persona deprimida es rígido y, a veces, ella llega a sentir la cara paralizada e inmóvil.

La persona deprimida tiene dificultad hasta para caminar, pues siente un cansancio muy grande, a pesar de la agitación interna.

Se modifica el sonido de su voz, el tono vocal parece un falsete, y se modifican también la tonalidad y la cadencia al hablar. La persona con una voz así parece estar desesperada y pidiendo auxilio.

LA DEPRESIÓN AFECTA TODO EL SISTEMA NERVIOSO

Es muy común que la persona deprimida sienta mareos, un nudo desagradable en la garganta, palpitaciones, las manos húmedas, gastritis nerviosa, espasmos intestinales con diarrea o estreñimiento, dolor en la vejiga y ardor al orinar.

Todo esto podría ocasionar que el depresivo sienta dolor en todo el cuerpo, parálisis parciales, desmayos, vértigos, perturbación de la vista y malestar en todo el cuerpo.

LA DEPRESIÓN ES CÍCLICA

La depresión se presenta de tiempo en tiempo. Llega, desaparece, y lo peor de todo es que se va incrementando cada vez más y se apodera de la persona. El depresivo piensa que está curado y, cuando menos lo espera, la enfermedad regresa, y comienza de nuevo la desesperación.

Por eso, es muy importante que la persona se cuide para no caer nuevamente en depresión y, cuando aparece por primera vez, debe atenderse inmediatamente, para que no vuelva a sufrirla nunca más. Con la depresión no se juega. Debe tratarse de inmediato.

LA DEPRESIÓN Y LA FUGA GEOGRÁFICA

Estaba durmiendo profundamente, después de un día de mucho trabajo, cuando sonó el teléfono de mi cuarto. Era la una y media de la madrugada. Un guardia del Santuario Nacional me dice por teléfono: “Padre Cabral, necesitamos con urgencia de usted”.

¿Qué había sucedido?

Un señor ya mayor había entrado en una profunda depresión. Había sido un alto funcionario y pertenecía a una buena familia.

En estado depresivo, piensa en huir, desaparecer y no volver más. Sube a su auto, llega hasta la estación de autobuses, lo deja allí y toma un ómnibus hacia San Pablo.

Desesperada, la familia lo busca y encuentra el auto, que todavía estaba en la estación de autobuses. Fueron hasta la orilla de un río que pasaba cerca. Muchos se habían suicidado en ese río. Pero no hallaron nada.

Mientras eso sucedía, el señor llega al estado de San Pablo. Quiere tomar un ómnibus hacia el Nordeste, para no volver jamás. En psicología, esto se llama “*fuga geográfica*”. Buscó una agencia de ómnibus y, por causalidad, vio “Aparecida”. Tomó ese ómnibus.

A la noche llegó a Aparecida y, sin saber adónde ir, entró en el Santuario Nacional de Nuestra Señora de la Concepción Aparecida.

Su tristeza era muy grande, y tenía ganas de llorar.

Un guardia del Santuario se aproximó a este hombre y conversó con él. Se dio cuenta de que no era un caso fácil. Lo llevó al puesto de mando de la guardia para que descansara un poco.

El caso era desesperante. El guardia resuelve llamar por teléfono al padre Cabral. Al conversar con el guardia, recordé que era alguien conocido por mí desde muchos años antes. Me dio el teléfono de su familia y el de un amigo. Me puse en contacto con ese amigo en su ciudad y le pedí que la familia viniera a buscarlo. Conversé nuevamente con el hombre y le pedí que descansara, pues su cansancio era muy grande.

A las seis de la mañana, ya estaba conversando con aquel señor.

Escuché toda su historia y después le dejé por escrito lo que debía hacer para salir de su depresión. Una hora y media de terapia.

Llegó la familia, y el señor regresó a su casa más aliviado.

Seis meses después, estuve en aquella ciudad, y grande fue mi alegría cuando vi que ese hombre me buscó para agradecerme.

Lo abracé y le dije: “Usted fue protegido por Dios y por Nuestra Señora Aparecida”.

CAPÍTULO 3

La depresión y sus consecuencias



El depresivo cíclico puede convertirse en un depresivo crónico. La enfermedad se apodera de la persona por completo, y el enfermo no quiere vivir más.

Ese mundo lleno de sol, repleto de muchas alegrías, termina, y se vuelve oscuro y vacío. Antes de padecer la enfermedad, el depresivo tenía un ideal, luchaba para conquistar cosas; pero, ahora, todo está detenido, ya no hay interés en nada.

Antes, el depresivo tenía fuerzas para vivir, luchar; ahora, con la enfermedad, llegó el cansancio, que se apoderó de su mente, de sus brazos y sus piernas.

Previamente a la depresión, la persona sentía que la vida era hermosa, que todo era positivo, que todo se podía lograr; ahora, sucede lo contrario. La vida se ha tornado horrible, el negativismo se apodera de todo, y no se consigue nada más. Faltan fuerzas para vivir y ánimo para seguir adelante.

La persona depresiva llega al fondo de un pozo emocional. Todo es oscuro. Todo está mal. No vale la pena luchar ni vivir: así piensa un depresivo. La desvalorización de sí mismo es completa. Puede tenerlo todo: dinero, casa, un buen matrimonio. Pero todo se vuelve inútil, porque la visión que se tiene es que todo es sombrío. La vida se va marchitando, porque el depresivo ya no vive.

Vamos a explicar la razón de este desánimo. Nosotros tenemos un impulso hacia la muerte, porque algún día vamos a morir. Pero tenemos también un impulso hacia la vida, porque tenemos vida. El depresivo deja de vivir y comienza a matarse de a poco. De allí viene el pensamiento suicida, como si la muerte fuese la solución de todos los problemas.

Así, constatamos que la depresión es una enfermedad que mata, pero es el mismo depresivo el que busca la muerte.

Hoy sabemos que el suicida es un enfermo depresivo, y no es culpable de su propia muerte ni un cobarde, como se pensaba años atrás.

OTRAS CONSECUENCIAS DE LA DEPRESIÓN

El depresivo no se alimenta convenientemente, porque pierde el apetito y, por eso, adelgaza.

Por último, el depresivo pierde la voluntad de vivir y ahí puede encontrar su fin. ¿Es la muerte la solución? No. ¿El suicidio acaba con todo? Tampoco.

Muchas personas han intentado suicidarse y hoy sufren terriblemente las consecuencias.

MÁS CONSECUENCIAS DE LA DEPRESIÓN

El depresivo puede entrar en un egoísmo enfermizo y vivir con su yo herido. En otras palabras, la persona depresiva se vuelve hacia sí misma, no quiere saber nada de nadie y se olvida hasta de sus seres queridos. Eso se convierte en autodestrucción. Si no se aplica un tratamiento adecuado o no se encuentra a alguien que oriente a esa persona, su fin puede estar sellado.

Pero este libro trae una esperanza. La depresión tiene cura.

Cuando la persona está en el fondo del pozo, es más fácil salir que cuando está hundiéndose.

Cuando una persona se está ahogando en una piscina, se desespera, porque está en medio del agua sin un punto de apoyo. Pero, cuando llega al fondo, puede tomar impulso con los pies, y alcanzar de nuevo la superficie del agua y respirar.

En el momento en que el depresivo se está hundiendo, se considera víctima de la vida y no quiere ayudarse ni curarse. Pero, cuando llega al fondo del pozo emocional, siente la desesperación, quiere salvarse e intenta buscar una salida. Esta salida puede ser un buen tratamiento, para recuperar así su salud física y psíquica.

PARADÓJICAMENTE, LA DEPRESIÓN PUEDE SER ALGO ÚTIL

Con la depresión, la persona hace un alto en la vida, una parada terapéutica. La persona podrá interrumpir, incluso, su actividad profesional, y pensar: “¿Qué es lo que está errado en mi vida?”, “¿Qué debo cambiar?”.

Muchos depresivos “vomitan” sus conflictos, sus errores y sus malos deseos. Le cuentan a alguien lo que está sucediendo en su vida.

Con la ayuda de un profesional, el deprimido podrá:

- Ver lo que no está funcionando en su vida...
- Ver lo que sucede con su vida afectiva...
- Ver lo que no acepta en su vida...
- Ver cómo comenzar una vida nueva...

Conocí muchos depresivos que, luego de que salieron de la depresión, comenzaron una vida feliz. Se produce la liberación de los conflictos, no se vive más en el pasado

negativo, y el depresivo comienza a quererle a sí mismo, a la vida, a las personas, y a Dios por sobre todas las cosas.

Ahora hay un equilibrio mental, un equilibrio emocional, felicidad y deseo de vivir alegre y sonriente.

DIEZ AÑOS DE DEPRESIÓN

Una jovencita de casi dieciséis años se casó muy feliz. Su marido era de una excelente familia y estaba muy bien económicamente.

Dos años después, a causa de una operación que salió mal, su marido falleció. Con sólo dieciocho años, aquella joven ya era viuda. El complejo de pérdida fue muy grande.

Pasados algunos años, se casó con otro hombre. Un hombre interesado, desequilibrado, y que no amaba lo suficiente a su esposa.

Este hombre dormía todos los días con un cuchillo debajo de la almohada. Y llegó la separación. No hay dudas: la joven entró en una depresión profunda y crónica. Vivía permanentemente en la cama, encerrada y rumiando todos los problemas de su vida.

Pero llegó el día de salir de esta vida, que no es vida. Ella quiso hacer un tratamiento y me buscó.

Cuando entró en mi consultorio, estaba vestida con ropa oscura, tenía el rostro consternado y manifestaba

una profunda depresión. Escuché con atención toda su historia.

Comenzamos el tratamiento. Lo primero que hice fue lo siguiente: llamé a dos señoras e hice que le dieran un baño, pues hacía más de diez años que no se bañaba. Fue el comienzo de la recuperación de la vida de una persona depresiva. Hoy, esta joven maneja, viaja y es dueña de una industria.

¿Tiene cura la depresión? Sí..., pero depende de la persona deprimida querer salir de una situación de enfermedad y cambiar su modo de vida.

CAPÍTULO 4

¿Qué es la depresión?



Hasta aquí vimos los síntomas psicossomáticos de la depresión, sus consecuencias y sus efectos. Ahora, vamos a esclarecer qué es la depresión. Hay una definición científica: “La depresión es un conflicto interno entre el ego y el superego”.

Vamos a explicar con calma, y así se llegará a entender. El individuo tiene dentro de sí la realidad del ego, mas no la acepta y quiere vivir de manera diferente. Pero no lo consigue. Inmediatamente, surge una lucha entre el ego y el superego.

Aparece un conflicto interno y, como consecuencia, depresión y más depresión.

Vamos a explicar todo esto para que el lector comprenda bien. Esta definición de depresión como “conflicto interno entre ego y superego” corresponde a la teoría de Freud, quien señala que, dentro de nuestro psiquismo, hay tres instancias principales:

1. Id (ello).
2. Ego (yo).
3. Superego (superyó).

¿EN QUÉ CONSISTE EL ID?

El *id* representa todo lo que nos lleva a vivir. Es todo nuestro pasado (lo que nos lleva a vivir es todo nuestro pasado).

Lo que nos lleva a vivir son los impulsos vitales, la respiración, la nutrición, la sexualidad y las funciones (excretoras).

El *id* es todo nuestro pasado. Freud describe el ello como un abismo muy profundo, en el cual todo fue grabado y conservado hasta hoy, desde nuestra concepción hasta el momento presente de nuestra vida. Uno de los secretos para tener una perfecta vida psíquica es no vivir el pasado desagradable, sino superarlo para siempre.

¿QUÉ ES EL EGO?

El ego es la parte del individuo en contacto con la realidad, por medio de nuestros órganos sensoriales. El ego es nuestro presente. Por medio de él, nos comunicamos con el mundo exterior, usando nuestra vista, el tacto, el olfato y los gestos. Nuestro ego es el que nos da la personalidad y el vínculo de nuestro interior con nuestro exterior. Este ego podrá resultar herido y enfermar. Las personas no son las que nos hieren, sino que nosotros nos dejamos herir.

Quien se hace cargo de este ego dentro de nosotros somos nosotros mismos. Nosotros podemos evitar la herida o dejarnos herir interiormente.

El secreto para tener una salud psíquica perfecta es mantener bien nuestro ego, sin dejar que sea herido, y conservar así nuestra personalidad. El depresivo tiene herido su ego y está en conflicto con su superego.

¿QUÉ ES EL SUPEREGO?

El superego es todo aquello que nos gustaría ser, el ideal del ego.

Por medio del superego, nos relacionamos con nuestros padres, amigos, parientes, autoridades, y hasta con la sociedad.

El superego es también nuestra “conciencia moral”. ¿Debo hacer esto o no debo hacerlo? Es asumir nuestro

futuro, acertado o equivocado. En definitiva, el superego es todo aquello que deseamos que suceda en nuestra vida.

Ahora podemos entender mejor la definición de depresión.

La depresión es un conflicto entre el ego y el superego. Vamos a dar un ejemplo. Una joven tiene un novio. Ella ama y admira a ese joven. Es el presente, es la acción del ego dentro de ella. Esta misma muchacha tiene sueños: “Me voy a casar, voy a tener una vida en pareja, voy a ser feliz”. Es el futuro, el superego.

Pero el sueño no se realizó. El joven se fue, y todo terminó. El ego entra en conflicto con el superego. Aquella muchacha cae en un complejo de pérdida. Perdió al novio, la felicidad y el futuro promisorio. El conflicto de pérdida, que provoca el conflicto entre el ego y el superego, es la puerta de entrada para la depresión.

Esa joven ya entró en una depresión. Su vida se convierte en un infortunio. Su futuro es oscuro; todo es horror. Siente un gran fracaso, y su vida se vuelve inútil. El conflicto sigue más allá. Ella comienza a culparse: “Esto es lo que hice mal...”, “No debería haber hecho aquello...”. Empieza a sufrir de otro complejo, el complejo de culpa. Ella hace las veces de un abogado y se lleva a juicio a sí misma.

Más aun, ella se considera una víctima, una desgraciada, infeliz y abandonada. Es la última de todas, su vida ya no tiene sentido. Esta joven entró en un complejo de pérdida, en un complejo de culpa y en un complejo de víctima. Todo, porque dentro de ella hay un conflicto entre el ego y el superego. No quiere vivir más (presente), no quiere enamorarse más, y tiene miedo del futuro.

LA DEPRESIÓN Y EL COMPLEJO DE FURIA

Un hombre de más de cuarenta años caía todos los años en una depresión cíclica. Los días del año en que se deprimía eran los siguientes: el día de la Madre, el día de su cumpleaños, Pascua y Navidad.

Este hombre, en esos días del año, se despertaba a las cuatro y media de la mañana sintiéndose mal y con una gran angustia. Se levantaba de la cama y se dirigía al recibidor, donde había un cuadro de su madre. Deprimido y angustiado, miraba el retrato de la madre y lloraba mucho. Después de más de una hora de lucha, angustia y llanto, llegaba a la desesperación y caía en la furia. Rompía todo lo que encontraba por delante.

Durante tres días, como mínimo, se quedaba encerrado en su casa y, para que no entrara nadie, ponía un perro enorme en la puerta. La esposa, que ya estaba acostumbrada a las crisis del marido, salía de su casa con los hijos y se iba a la casa de su padre, en donde permanecía por

lo menos una semana, hasta que pasara la crisis de su esposo.

En una de esas ocasiones, un vecino me llamó, pidiendo auxilio, para ver a aquel hombre encerrado en su casa y protegido por un enorme perro.

Llegué a la casa del enfermo. Lo llamé por su nombre. Él apareció y, cuando me vio, se puso contento. Me invitó a entrar en la casa. Lo hice. ¡Qué horror! Todo estaba destrozado. Sillas rotas, mesas volteadas, platos rotos por el piso, cuadros que colgaban hacia abajo... Las paredes estaban mojadas y sucias. Los armarios, abiertos y rotos.

Cuando llegué a la cocina, el desorden era general, y haciéndole una broma al dueño de casa, le pregunté: “¿Cómo logró colocar ese huevo cascado allá, encima de la lámpara?”. Sólo hubo una risotada.

Allí comenzó la terapia de ese hombre depresivo, enfermo y furioso. Vayamos a descubrir cuál es la causa de todo esto.

Dentro del útero materno, el feto fue amado y querido por el padre y la madre. El parto fue muy difícil, y la madre enfermó. Este hecho era siempre recordado por sus familiares: “Tu madre se enfermó cuando naciste”.

Cuando el niño tenía seis años, la madre falleció. Luego de ello, una tía lo acusó: “Mataste a tu madre”. La madre había muerto a las cuatro y media de la mañana. Esta acusación, este complejo de culpa y el horario de la

muerte de su madre quedaron incrustados en el inconsciente del pequeño.

Después de muchos años, todo emergió: se sentía mal a las cuatro y media de la mañana, caía en depresión a causa del complejo de culpa: “Yo maté a mi madre”; y el cuadro de la madre en la pared del recibidor le hacía revivir todo el pasado y la voz de la tía: “Mataste a tu madre”. El conflicto interno era muy grande: “Yo no hice esto, yo no merezco esto, no quiero saber nada de esto”. El resultado fue la furia y el desahogo, rompiendo todo lo que tenía por delante. Después de romper todo, sentía un gran alivio. Fui con ese hombre hasta el recibidor; allí estaba el cuadro de su madre, intacto. Él la amaba mucho.

Después de que se analizó todo, nunca más tuvo malestar, depresión ni furia. El complejo de culpa fue totalmente eliminado.

CAPÍTULO 5

La depresión existe desde el comienzo de la vida del hombre sobre la Tierra



Adán, el primer hombre de la historia de la humanidad, cuando pecó, percibió que estaba desnudo. Se escondió. Dios se le apareció y le preguntó: “¿Dónde estás?”. Éste contestó: “Te oí andar por el jardín y tuve miedo, porque estoy desnudo; por eso me escondí” (Génesis 3, 9-10).

Es propio de la persona depresiva tener miedo y aislarse. Adán y Eva fueron expulsados del Paraíso terrenal.

Los dos salieron tristes del Paraíso para enfrentar la vida solos.

Jacob también tuvo que enfrentar la depresión cuando vio la túnica de su hijo José rasgada y cubierta de sangre. Los hijos de Jacob vendieron a su hermano José a los egipcios como esclavo. Para engañar al padre, rasgaron la túnica del hermano y la mancharon con sangre, y dijeron: “Una fiera, un león, devoró a José, y aquí está su túnica ensangrentada”. Al ver la túnica de su hijo José, “Jacob desgarró su vestido, se echó un sayal a la cintura e hizo duelo por su hijo durante muchos días. Todos sus hijos e hijas acudieron a consolarle, pero él rehusaba consolarse y decía: ‘Voy a bajar en duelo al seol donde mi hijo’. Y su padre le lloraba” (Génesis 37, 34-35).

La persona deprimida llora y desea la muerte.

LA DEPRESIÓN DE JOB

Job era un hombre honesto y temeroso de Dios. Tenía siete hijos y tres hijas. Poseía siete mil ovejas, tres mil camellos, quinientos asnos, quinientos bueyes y muchos esclavos. Era riquísimo (Job 1, 3).

Pero lo perdió todo. Desesperado, rasgó su manto, se rapó la cabeza y, postrado en la tierra, dijo: “Desnudo salí del seno de mi madre, desnudo allá retornaré” (Job 1, 21). Job cayó enfermo y se deprimió.

“¡Perezca el día en que nací!” (Job 3, 3). “El día aquel hágase tinieblas” (3, 4). “¿Por qué no morí cuando salí del seno, o no expiré al salir del vientre?” (3, 11). “No hay para mí tranquilidad ni calma, no hay reposo: turbación es lo que llega” (3, 26). “Mi carne está cubierta de gusanos y de costras terrosas, mi piel se agrieta y supura” (7, 5). “Mi rostro ha enrojecido por el llanto, la sombra mis párpados recubre” (16, 16). “Mi aliento se agota, mis días se apagan, sólo me queda el cementerio” (17, 1).

El depresivo cae en un pozo emocional muy profundo. Maldice los días de su vida, y sólo quiere morir y entrar en una sepultura.

Por la historia de Job, sabemos que se recobró de su depresión, comenzó a vivir nuevamente y recuperó toda su riqueza.

JESÚS NO SE DEPRIMIÓ

Jesús también sufrió tristezas y angustias en el Huerto de los Olivos y en la cima del monte Calvario; pero, en mi opinión, no cayó en una depresión.

Después de que Jesús previó la traición de Judas y la negación de Pedro, se dirigió al Huerto de los Olivos. Llevando con él a Pedro, Santiago y Juan, se fue a un lugar desierto y dijo: “Mi alma está triste hasta el punto de morir; quedaos aquí y velad” (Marcos 14, 34). Avanzó un poco y, postrándose en la tierra, así rezó: “¡Abbá,

Padre!; todo es posible para ti; aparta de mí esta copa” (Marcos 14, 36).

Entonces, apareció un ángel del cielo para confortarlo. Jesús entró en agonía y oraba con mayor insistencia, y su sudor se hizo como gotas de sangre que caían en la tierra (cf. Lucas 22, 44).

Jesús venció la depresión, la angustia, se levantó, despertó a los apóstoles y enfrentó a los soldados, la prisión y el suplicio de la cruz.

LA DEPRESIÓN DE JUDAS

Por la historia, sabemos que Judas Iscariote recibió dinero para traicionar a Jesús y, con un beso, entregó a su maestro.

La Biblia dice: “Entonces Judas, el que le entregó, viendo que había sido condenado, fue acosado por el remordimiento, y devolvió las treinta monedas de plata a los sumos sacerdotes y a los ancianos, diciendo: ‘Pequé entregando sangre inocente’. Ellos dijeron: ‘A nosotros, ¿qué? Tú verás’. Él tiró las monedas en el Santuario; después se retiró y fue y se ahorcó” (Mateo 27, 3-5).

Judas entró en un gran complejo de culpa, se condenó a sí mismo y se suicidó.

Es propio del depresivo tener tres complejos: el complejo de pérdida, el complejo de culpa y el complejo de víctima.

Solamente superando esos tres complejos, el depresivo puede salir de la depresión.

EL COMPLEJO DE CULPA Y LA DEPRESIÓN

Un joven de una ciudad del interior vivía siempre triste, hablaba poco y guardaba dentro de sí algún problema. Toda la familia estaba ya acostumbrada a verlo siempre triste.

Un día, fue hasta el cementerio de su ciudad, vio un azadón y sintió desesperación. Se dirigió a la tumba de su madre. Con el azadón, reventó la tumba de su madre y, cuando apareció el ataúd, puso la mano sobre él; sintió un gran alivio y comenzó a llorar.

El sepulturero le llamó la atención, y varias personas se reunieron a su alrededor. En poco tiempo, toda la ciudad conocía lo sucedido, y todos condenaban la loca actitud de este muchacho.

Después de este hecho, me trajeron a este joven para un tratamiento psicológico.

Se hizo la regresión. La gestación había sido perfecta. El niño era amado y querido por el padre y la madre. El parto había sido normal.

El problema se presentaba entre los diez y los once años.

Aquel niño era vivaz e inteligente. No se quedaba en casa y le gustaba mucho jugar en la calle con sus compa-

ñeros. La madre estaba siempre nerviosa por él, pero el muchachito se escapaba e iba a jugar a la calle. La madre sufría del corazón. Un día, tuvo un infarto repentino y murió. El hijo estaba en la calle, jugando.

Cuando el chico volvió a la casa, vio muchas personas reunidas y, al entrar en su hogar, grande fue su espanto cuando vio a su madre muerta en un ataúd. Una vecina se acercó y le dijo: “¿Viste lo que has hecho? Mataste a tu madre”. El muchacho entró en su cuarto, llorando desesperadamente.

Cuando iba a salir el cortejo, él quería aproximarse al ataúd y tocar a su madre. Pero varias personas le impidieron hacerlo y, llorando, vio cómo su madre era llevada al cementerio.

Se abrieron dos puertas: el complejo de culpa y el complejo de pérdida. El muchacho vivaz e inteligente entró en el profundo agujero de la depresión.

Conversando con este joven, lo elogí por el coraje de haber destrozado la tumba de su madre. “Hizo una terapia. Hace mucho tiempo que guardaba dentro de usted el deseo de tocar el ataúd de su madre. Hizo una terapia: reventó la tumba y puso la mano en el ataúd de su madre. Más aun, no tiene culpa alguna por la muerte de su madre. Ella sufría del corazón y podía morir de repente, en cualquier momento. Y usted no perdió a su madre. Está allá, en el cielo, rezando por usted, que siempre fue el hijo querido de ella”.

El rostro del joven cambió y comenzó a sonreír.

Nueva vida..., nuevo modo de pensar... Vio la luz dentro del túnel. Y volvió a su casa contento y feliz.

¿Tiene cura la depresión? Sí, la tiene.

CAPÍTULO 6

La depresión afecta a muchas personas



La depresión es una enfermedad que puede afectar a cualquier persona, de cualquier edad. Afecta más a las mujeres que a los hombres, porque ellas son más sensibles. Pero los hombres, muchas veces, sufren de depresiones más profundas.

DEPRESIÓN DENTRO DEL ÚTERO MATERNO

Cualquier madre, tres días después del parto, puede sentir una tristeza llamada “síndrome del tercer día”. Esta tristeza no es depresión, sino una crisis psicológica, como consecuencia de un desorden biológico o neurobiológico.

El esfuerzo que hace una madre para dar a luz un niño es muy grande. Los síntomas de esta tristeza son ganas de llorar, agotamiento físico y psíquico, y mucha tristeza.

Estos síntomas pueden provocar irritabilidad pasajera a la madre. Como dijimos, esta tristeza, “síndrome del tercer día”, no es depresión.

En poco tiempo, la madre recupera sus fuerzas, su equilibrio emocional y el deseo de vivir feliz.

¿QUÉ ES LA DEPRESIÓN POSPARTO?

Para que comprendamos bien la depresión posparto, vamos a mencionar aquí a las mujeres más propensas a padecer esta depresión.

La depresión posparto afecta especialmente a las mujeres de menos de veinte años y, generalmente, en la primera gestación. Estas mujeres ya estaban predispuestas a entrar en depresión. Generalmente, tuvieron un rechazo intrauterino paterno o materno, problemas en la infancia, o ya habían sufrido antes alguna clase de conflicto. Cuando

van a dar a luz, reviven, en el inconsciente, todo un drama ya vivido en su propia gestación.

Las madres solteras necesitan estar muy bien preparadas durante la gestación, para no sufrir después la depresión posparto. La gestante soltera puede sufrir el trauma de una gestación no deseada, la separación de su novio que no se hizo cargo de la paternidad, el conflicto con los padres y los parientes que no aceptan este embarazo fuera del matrimonio. Muchas veces, sufre la penuria de la pobreza y una falta de alimentación adecuada durante la gestación. Muchas otras, estas mujeres tienen un trauma de separación, pérdida de un pariente, y hasta el trauma de la violencia de los padres o de un amante enfermizo.

Si estas mujeres no tienen una buena preparación en la etapa prenatal, estarán sujetas a una de las más terribles depresiones, que es la depresión posparto.

La madre, al ver al niño, puede tener crisis de llanto. Puede que de su corazón inexperimentado y sin formación se apodere la ansiedad con complejo de culpa y de incapacidad. Junto con una depresión fuerte, podrán aparecer fatiga y agotamiento, acompañados de mucha angustia.

La irritabilidad puede ser tal que la madre tiene un miedo irracional de herir al bebé. La depresión posparto es una de las peores depresiones, y afecta totalmente la vida física y psíquica de la enferma.

Los médicos, las enfermeras, las parteras pueden ayudar a estas mujeres para que después del parto no entren en esta tremenda enfermedad que se llama “depresión posparto”.

DEPRESIÓN JUVENIL

La depresión puede afectar a todas las personas, incluso a los jóvenes. ¿Es una depresión especial? No. Es una depresión como las otras, pero que aparece en la juventud. La depresión no llega de improviso. Generalmente, la persona ya presenta una predisposición para sufrirla. El joven que ha tenido un problema psicológico en la infancia, un conflicto con los padres o un disgusto a causa de un acontecimiento del pasado ya está predispuesto a sufrir de depresión juvenil.

La tristeza se apodera de estos jóvenes e, inmediatamente después, llega la pérdida de la voluntad de vivir. El joven depresivo puede mostrar distintos comportamientos enfermizos: agresividad, sexualidad perturbada con frialdad o lujuria sexual.

La droga se convierte en una fuga, para tener algún alivio. Puede ocurrir una huida de casa, pues el joven culpa a los padres y piensa que fuera del hogar va a encontrar alivio. El joven depresivo puede intentar otro tipo de fuga, como encerrarse en su cuarto donde, a veces, empieza a escuchar música día y noche. La alimentación del joven está alterada:

o bien ingiere de más, con compulsión por la comida y la bebida, o pierde el apetito y se alimenta poco. En estos casos, la bebida alcohólica se torna en una fuga más.

Muchas veces, según el caso, la depresión juvenil puede estar acompañada por trastornos físicos, como dolores, fatiga y vértigos.

Los jóvenes de entre quince y diecinueve años tienen más propensión al suicidio.

Si el joven está bien orientado, podrá superar la depresión y llevar una vida normal el resto de su vida. Pero el que se cierra en sí mismo y no admite el diálogo responde con insultos y provocación, y no acepta consejo alguno. Es claro que este joven pierde el interés por la vida, por la escuela y por el deporte. Su cabeza pesada no asimila las clases en el aula, y las consecuencias son muchas: abandono de los estudios o continua violencia en el aula. El aislamiento va en aumento, y la depresión, si no se trata, puede llevarlo a entrar en un pozo muy profundo.

LA DEPRESIÓN AFECTA A LOS PROFESIONALES

El mundo del trabajo es una realidad. La carrera para ganar dinero y triunfar en la vida es intensa. Muchos se sacrifican durmiendo poco y trabajando más de ocho horas por día.

Todas las categorías de profesionales, si no toman el debido cuidado, pueden sufrir, en cualquier momento,

de depresión. Entre estos profesionales, destacamos a los profesionales liberales, los profesores, los funcionarios públicos que tratan directamente con la gente, los obreros que trabajan en serie. Las mujeres profesionales son más proclives a la depresión, porque al salir del trabajo tienen que continuar haciéndolo en su hogar, como esposas, madres y amas de casa.

La primera señal de neurosis depresiva es el insomnio. Inmediatamente después, llega la fatiga general, física, moral e intelectual... Aparecen también dolores generalizados, pérdida del interés por la vida, y comienzan a surgir pensamientos suicidas. Los profesionales pueden vivir muchos años en conflicto, sin resolver estas situaciones. Aparece también el conflicto financiero: lo que gana no le alcanza para tener una vida confortable, y las deudas aumentan cada día. Además, se presentan conflictos en el trabajo y en la casa, en la familia. Ya no hay espacio para el necesario descanso.

Muchos piensan sólo en el trabajo y, para ellos, no existen las vacaciones. No saben que las vacaciones son tan importantes como el trabajo.

Los que quieren crecer financieramente lo más rápido posible entran en un círculo vicioso y ya no descansan lo conveniente ni tienen más tiempo de ocio ni de distracción.

Los profesionales deberían hacer, de vez en cuando, un alto para analizar cómo están viviendo su vida. ¿Cómo

estoy viviendo en el trabajo y en casa? ¿Estoy viviendo bien mi vida o me estoy matando? Mi día consiste en ocho horas para dormir, ocho horas para trabajar, ¿y para hacer otras cosas, entre ellas el ocio?

La experiencia nos enseña que necesitamos cuidar no solamente la salud física sino también la salud psíquica; si no, la vida pierde el sentido de ser vivida.

LA DEPRESIÓN EN LA ETAPA DE ADULTOS MAYORES

Así como el niño necesita recibir mucho cariño, también el adulto mayor. El adulto o la adulta mayor que no recibió cariño en el seno de su hogar, o no trabajó consigo mismo para corregir defectos de su carácter, puede vivir su etapa de adulto mayor con mucha depresión.

Es posible distinguir dos clases de adultos mayores.

Primero, el adulto mayor que, durante su vida, trabajó consigo mismo y consiguió corregir sus defectos de carácter. Éste podrá tener una muy buena salud psíquica. Es una persona que se comunica, que está siempre alegre, hace algo para ayudar en casa o fuera de ella, vive su vida y deja vivir, y está siempre contenta y satisfecha.

En segundo lugar, vemos al adulto mayor que cultivó durante toda su vida sus defectos de carácter, que vive en un estado de nervios muy grande, entra en desequilibrio emocional y vive en una neurosis que lo lleva a maltratarse a sí mismo y a las personas que lo quieren bien. Las

personas que conviven con estos adultos mayores psíquicamente enfermos llegan al punto de que no los soportan más. El conflicto es constante, y la falta de paz lleva a este adulto mayor a volverse cada vez más nervioso, neurasténico, aislado y desanimado. Y, como consecuencia, entra en una depresión profunda, se cierra, no conversa más con nadie, y pasa meses y meses sin comunicarse.

En N. A. (Neuróticos Anónimos), en su séptimo paso, se presentan una serie de defectos de carácter que llevan al desequilibrio emocional: inmadurez, egoísmo, orgullo, incapacidad de amar, intolerancia, codicia, envidia, vanidad, falsedad, hipocresía e ira.

No es la enfermedad emocional la que hace que la persona tenga estos defectos, sino que son los defectos de carácter los que llevan a la persona a tener una enfermedad emocional, como la neurosis.

En el décimo punto, N. A. nos presenta una nueva lista de defectos de carácter que hacen que las personas sufran un desequilibrio emocional. Estos defectos son la autoconmiseración, la arrogancia, la grandiosidad, la condena de sí mismo, la deshonestidad, la impaciencia, el odio, el resentimiento, el falso orgullo, los celos, la envidia, la pereza, la irresponsabilidad, la falta de sinceridad, los pensamientos negativos, los malos pensamientos, los pensamientos vulgares e inmorales.

Muchas personas cultivan esos defectos durante toda la vida y, cuando llegan a los cuarenta, cincuenta, sesenta

años, son insoportables porque, con el paso del tiempo, esos defectos van creciendo cada vez más.

Pero hay muchas personas que trabajan con sus defectos de carácter y, cuando llegan a la vejez, son personas equilibradas, con buen humor y felices.

CAPÍTULO 7

Cómo salir de la depresión



La depresión es una enfermedad curable, y la persona deprimida puede salir de este pozo emocional. Voy a colocar aquí una escalera, y el depresivo, si así lo quiere, puede usarla y salir de ese agujero que es la depresión.

La depresión es un conflicto interno entre el ego y el superego. Es totalizante, es decir, afecta todo el cuerpo de la persona depresiva, y así aparece la somatización.

Para salir del conflicto interno entre el ego y el superego, el depresivo debe desprenderse de tres complejos: el

complejo de pérdida, el complejo de culpa y el complejo de víctima.

DESHACERSE DEL COMPLEJO DE PÉRDIDA

El complejo de pérdida es la puerta por donde entra la depresión. Perder al novio, a la madre, al hijo. Perder dinero o el empleo, o jubilarse y perder a los compañeros de trabajo o el campo laboral. Todas estas pérdidas pueden hacer que muchas personas se depriman. ¿Cómo deshacerse del complejo de pérdida? Trabajando consigo mismo.

Vamos a dar algunos ejemplos.

¿Perdí a mi novio? Qué bueno. Hay tantos muchachos por ahí, mejores que éste. No voy a casarme con alguien que no me quiere.

¿Perdí a mi madre? No, pues ella ya cumplió su misión en la Tierra, fue llamada por Dios y ahora está en el Cielo, mejor que nosotros aquí en la Tierra. Un día estaremos todos juntos con Dios, en esa comunidad perfecta que es el Cielo.

¿Perdí dinero? Sí, pero hay mucho dinero en el mundo. Voy a trabajar, no voy a quedarme sin hacer nada, y este dinero va a volver duplicado.

¿Perdí el empleo? Éste, sí. Pero hay muchos otros empleos mejores que éste.

El depresivo que sufre complejo de pérdida puede hacer una terapia consigo mismo y liberarse de este complejo,

que es la puerta de entrada de la depresión. Como estamos advirtiéndolo, que quiera salir de la depresión depende de la persona depresiva. Con un trabajo consigo mismo y con la ayuda de un profesional, la depresión desaparecerá para no volver nunca más.

DESHACERSE DEL COMPLEJO DE CULPA

Otro complejo del cual la persona depresiva tiene que liberarse es el complejo de culpa. Generalmente, el depresivo sostiene una lucha dentro de sí. “Yo me equivoqué...”, “Yo debería haber hecho esto...”. La persona llega a entablar uno o muchos procesos contra sí misma y puede terminar condenándose. El depresivo hace de abogado y se demanda a sí mismo; hace de juez y se condena. El complejo de culpa es horrible, negativo y antinatural.

El arrepentimiento, sí, es algo maravilloso y positivo. La persona que se equivocó pide perdón a Dios por su falta. Confía en Dios y pone su error en manos de la infinita misericordia del omnipotente. La persona siente el alivio, la presencia de Dios en su vida y el perdón de sus pecados.

El complejo de culpa es negativo y destruye psicológicamente a la persona que se equivocó. Para liberarnos de la depresión, es preciso que nos deshagamos del complejo de culpa.

DESHACERSE DEL COMPLEJO DE VÍCTIMA

Otro complejo que perjudica mucho a la persona deprimida es el complejo de víctima. La persona se considera una víctima, infeliz, abandonada, la última de todo allá, en el fondo del pozo. Con el complejo de víctima, la persona se destruye, se hunde y empieza a ver todo oscuro.

Nadie puede considerarse víctima, infeliz, abandonado. Podemos comenzar de nuevo, levantar la cabeza y salir de la depresión. Depende de la persona querer o no salir de ella. Nadie va a entrar dentro del pozo emocional de una persona para sacarla de allí. Lo que podemos hacer es darle una escalera para que la persona pueda salir. Pero repetimos: quien va a subir por la escalera es el que está dentro del pozo. ¿Es esto posible? Sí, lo es.

Para superar el conflicto interno entre el ego y el superego, debemos deshacernos de los tres complejos: el complejo de pérdida, el complejo de culpa y el complejo de víctima. Liberándose de esos complejos, la persona depresiva ya comienza a sentir alivio, siente ganas de vivir, y el malestar corporal comienza a desaparecer.

ABUSO Y DEPRESIÓN

Una niña de once años, cuya madre había muerto, sufrió el abuso sexual de su padre. Entró en una depresión profunda. Vivía permanentemente en la cama. A pedido

de algunas señoras, fui a visitar a esta muchacha, que ya hacía nueve años que estaba en cama.

La joven, que ahora tenía veinte años, conversó conmigo y me contó su historia, pero siempre con la cabeza cubierta por una manta.

Después de dos días, volví nuevamente a esa casa. La joven depresiva logró conversar conmigo mostrando los ojos.

Después de una semana, regresé para hacer una terapia con aquella pobre chica. Ella ya consiguió mostrar su rostro y conversó mejor. Quería salir de esa situación.

Tres días después, grande fue mi sorpresa cuando vi a aquella muchacha, mal vestida, con miedo y vergüenza, entrar en una iglesia a una hora de bastante tranquilidad. La saludé y la elogué.

Ella estaba a salvo. Desde ese día en adelante, fue saliendo de a poco y comenzó a vivir su vida nuevamente.

Un padre enfermo sexualmente casi acaba con la vida de su hija.

CAPÍTULO 8

Para salir de la depresión, se necesita quererse a uno mismo



La persona que no se quiere a sí misma está fuera de órbita, se está destruyendo, no está en condiciones de vivir y, lo que es peor, se está matando de a poco. La persona que no se quiere a sí misma y no se acepta como es no tiene capacidad para vivir; todo se detiene y nada sigue adelante. Vamos a mostrar cuánta es la importancia del amor por uno mismo.

Cierto día, un doctor en leyes, es decir, un abogado, se acercó al Maestro y le preguntó: “Maestro, ¿cuál es el mandamiento mayor de la Ley?”. Jesús le respondió: “Amarás al Señor, tu Dios, con todo tu corazón, con toda tu alma y con toda tu mente. Éste es el mayor y el primer mandamiento. El segundo es semejante a éste: Amarás a tu prójimo como a ti mismo” (Mateo 22, 36-38; cf. Marcos 12, 29-31; Lucas 10, 27). A ti mismo...; el amor comienza con uno mismo. Después que nos amamos a nosotros mismos, amaremos al prójimo y, en el prójimo, amaremos a Dios.

El amor comienza con nosotros mismos. Esto se llama “autoestima”.

Es imposible que alguien ame a Dios si no se ama a sí mismo y no ama al prójimo. Por eso, el mismo Cristo dice en el Evangelio: “Si, pues, al presentar tu ofrenda en el altar te acuerdas entonces de que un hermano tuyo tiene algo contra ti deja tu ofrenda allí, delante del altar, y vete primero a reconciliarte con tu hermano; luego vuelves y presentas tu ofrenda” (Mateo 5, 23-24).

La persona que no se ama no tiene capacidad para amar al prójimo. No ama a nadie, porque no se ama. Y lo peor de todo es que la persona que no se ama no se deja amar por nadie. Por eso decimos que la persona que no se ama está fuera de órbita, fuera de la carta magna del universo.

Aquel que quiera salir de la depresión tiene que comenzar a amarse y a valorarse. Si no, la persona depresiva comienza a maltratarse a sí misma y a matarse.

Tenemos un impulso hacia la muerte, porque un día nos vamos a morir. Al mismo tiempo, tenemos un impulso hacia la vida, porque recibimos el don de la vida. Quien no se ama deja de vivir y comienza a tener pensamientos negativos de muerte. Muchos tienen pensamientos suicidas e imaginan que la muerte es la solución de todos los problemas.

La solución para la depresión no es la muerte, sino la vida. La depresión es la causa de muchos suicidios en el mundo. Esto es fácil de comprender, porque quien no vive se está matando.

Vamos a vivir nuestra vida y vivir plenamente con Dios. La vida no es el pasado ni el futuro, sino el presente. La vida tiene sólo veinticuatro horas por día: ocho horas para dormir, ocho horas para trabajar y ocho horas para hacer otras cosas. Quien no vive se está matando, y quien se mata es un suicida.

Así, podemos decir que, para que una persona salga de la depresión, necesita vivir su vida, vivir sólo el tiempo presente y no vivir el pasado. Y, para que una persona viva, tiene que valorarse. La persona que no se valora se está destruyendo.

Ahora bien, quien vive verdaderamente su vida deja que los demás vivan. Quien vive la vida de los otros se convierte

en un juguete en manos de los demás. Más aun, quien vive su vida no se cierra. “El que se encierra, se enmohece”, “A quien no se comunica le va mal”.*

La vida es comunicación. El ser humano es social por naturaleza. Necesitamos comunicarnos, contar lo que pasa dentro de nosotros y desahogarnos. Resumiendo, para que una persona salga de la depresión, es necesario que se libere de tres complejos: el complejo de pérdida, el complejo de culpa y el complejo de víctima. Debe quererse a sí misma y aceptarse como es; valorizarse, evitando la autoconmiseración y la compasión por sí misma.

Y es necesario, además, vivir la vida y dejar que los otros vivan la suya. Nunca hay que encerrarse, sino comunicarse al máximo.

LA DEPRESIÓN PUEDE LLEVAR AL SUICIDIO

Había terminado una reunión de equipos de Nuestra Señora, pasadas las once de la noche, cuando una pareja me pidió que fuera a una casa a ayudar a un joven.

* En portugués, en el original, “*Quem não se comunica se estrumbica!*”. El autor de ésta y otras frases que se hicieron muy populares en Brasil es José Abelardo Barbosa de Medeiros, *Chacrinha*, presentador de un programa de televisión de gran éxito de los años 50 a 80, llamado también *Velho Guerreiro*; se hizo famoso por su estilo jocoso y desestructurado. (N. de T.)

Al llegar a la casa, el joven se había disparado un tiro en la boca. La escena era estremecedora: la bala había salido por la parte superior de la cabeza del muchacho.

¿Qué había sucedido? Ese joven, que era un policía militar, novió con una joven de la policía femenina. Los dos trabajaban casi siempre juntos.

Un día, durante el servicio militar, hubo un enfrentamiento entre delincuentes y policías. La joven policía de quien estaba enamorado recibió un tiro y murió.

Éste fue un golpe muy grande para ese muchacho. No podía ser de otra manera: entró en depresión. Su tristeza era tanta que preocupaba a toda su familia y a la familia de la novia.

Para aliviar el dolor de ese joven, las hermanas de la chica fallecida lo invitaron a un baile. Todo era fiesta, el baile era muy animado...

El antiguo novio estaba bien; pero, de pronto, vio a una hermana de su novia fallecida, con el vestido que ésta usaba en las fiestas. Eso fue suficiente para que entrara en depresión, en una gran tristeza. No había otra posibilidad. El novio, el soldado, se dirigió hacia el cuarto de baño, sacó su revólver y puso el arma en su boca. Todos oyeron el tiro, y se produjo una corrida. El soldado fue llevado al hospital.

Qué suerte. El tiro no afectó la garganta ni la columna vertebral, pero entró por el paladar, pasó al lado del ojo

izquierdo y salió por la cabeza, arriba de la oreja izquierda. El joven estaba a salvo. No perdió la visión ni la audición. La bala no llegó al cerebro.

Pasada la medianoche, ya estaba yo conversando con ese muchacho. “No perdiste a tu novia. Está allá, en el Cielo. Fue sacrificada, como Cristo también fue sacrificado y muerto, y está rezando por ti y, con certeza, rezó cuando colocaste el caño del revólver dentro de tu boca, para que la bala recorriera ese camino sin perjudicar tu vista y tu cerebro, porque hubo protección de Dios. Y no tienes culpa de nada de esto porque, cuando la persona sufre de una profunda depresión, pierde todo el sentido de la vida. Tengo la seguridad de que tu novia quiere que, de ahora en adelante, vivas una vida nueva, feliz y contento”.

CAPÍTULO 9

La depresión tiene cura



Como ya dijimos, la depresión consiste en un conflicto interno entre el ego y el superego. Por lo tanto, lo que está enfermo dentro del depresivo es el ego. Puede que esté herido, despersonalizado y golpeado desde hace mucho tiempo. Si el ego del depresivo está enfermo, podrá caer, y generalmente cae, en dos defectos de carácter: el egoísmo y el egocentrismo.

Para salir de la depresión, el depresivo tiene que evitar todo egoísmo y egocentrismo. La vida no es como que-

remos nosotros. El depresivo, egoístamente, siempre se queja de todo: “Mi novio no debió abandonarme”; “Mi madre no tenía que morir ahora. Ella debió haber vivido más, y morir sólo cuando yo se lo permitiese”; “Mi patrón fue injusto, no debió echarme”.

El depresivo es extremadamente egoísta, y todo tiene que suceder como él quiere.

Reflexionemos un poco. La vida no es como queremos que sea. Podríamos nacer en África, y ser un bello negro o negra; nacer en Japón, y tener baja estatura y los ojos muy rasgados; nacer en Rusia, y ser un hombre alto de cabellos colorados; o incluso nacer en la selva, en el Amazonas, y ser un indio o una india.

La vida no es como nosotros queremos que sea, y nunca lo va a ser. Tenemos que vivir la vida del modo en que se presenta.

Más aun: para terminar con nuestro egoísmo, debemos recordar que pocas son las cosas que elegimos aquí, en este mundo. Yo no elegí ni a mi padre ni a mi madre. Ellos me fueron dados como regalo. Yo no elegí mi nombre, ni siquiera ser hombre o ser mujer. No elegí mi altura ni mi color. La única cosa que sí el hombre escoge es a su esposa, y la mujer, a su marido. E incluso así muchos se equivocan y luego se separan.

Ante todo esto, podemos llegar a una conclusión: tenemos que terminar con el egoísmo, que nos hace sufrir. Para acabar con el egoísmo, debemos recordar que no es

necesario que nadie nos ame, nos comprenda o nos preste atención. Es muy común que oigamos estas palabras en boca de la persona depresiva: “Nadie me quiere, nadie me comprende, nadie me presta atención”. Pobre egoísta, ¡cómo sufre!

Pero sabemos que necesitamos amor y cariño para tener una vida psíquica saludable. ¿Cómo ser amados y comprendidos?

En el año 1200, ya existía un hombre que dio una lección al mundo entero, y muchos, hasta hoy, no comprendieron la lección de este santo. Este hombre se llamaba Francisco de Asís.

Su lección fue ésta:

Amando es como somos amados.

Comprendiendo es como somos comprendidos.

Prestando atención es como recibiremos atención.

Perdonando es como somos perdonados.

Dando es como recibimos.

Plantando es como recogemos.

Pero muchos egoístas quieren cosechar sin plantar. Quieren ser comprendidos sin comprender. Es preciso salir del egoísmo, y saldremos de él recordando que es amando como seremos amados.

Más aun, para salir de nuestro egoísmo, es necesario que recordemos que nadie necesita vivir, actuar, comportarse, hablar y pensar como nosotros queremos. Vivamos nuestra vida y dejemos que los otros vivan.

Las personas que exigen cierto comportamiento, cierto modo de vivir y de pensar de otras personas, se convierten en juguetes de los demás, y están en un estado nervioso muy grande, porque nadie va a vivir, pensar y hablar como nosotros queremos.

Para terminar y, al mismo tiempo, evitar la depresión futura, es necesario que lleguemos a la siguiente conclusión: de ahora en adelante, tengo que evitar sentirme enojado, malhumorado y fastidiado. La persona que vive enojada, malhumorada y fastidiada ya está viviendo en el egoísmo.

Resumiendo, haga una terapia con usted mismo, todos los días.

Para salir de la depresión:

1.ª escalera:

Deshacerse de tres complejos:

- pérdida - culpa - víctima

Usted no perdió nada.

No haga un proceso contra sí mismo.

Usted no es una víctima, infeliz, abandonado allá, en el fondo del pozo.

2.^a escalera:

Quererse a usted mismo. Valorarse.

Aceptarse como usted es.

Vivir su vida, y no la vida de los otros.

No cerrarse. El que se encierra, se enmohece.

Comunicarse al máximo.

Querer morir el día en que uno quiere es un terrible egoísmo.

La muerte no es la solución.

3.^a escalera:

Toda persona depresiva es extremadamente egoísta.

La vida no es como queremos que sea.

Nadie tiene que quererme, comprenderme o prestarme atención.

Amando es como somos amados.

Nadie tiene que vivir, actuar, comportarse, hablar y pensar como uno quiere.

Tenga el coraje para cambiar.

Ponga a Dios en su vida.

Evite estar malhumorado y enojado. Estar así ya es una señal de egoísmo.

Usted va a ser feliz para siempre, con la ayuda de Dios.

CAPÍTULO 10

Es necesario saber vivir



El ser humano tiene una vida corporal y una vida psíquica. *Psique*, en griego, quiere decir “alma”. Por lo tanto, el ser humano necesita vivir en cuerpo y en alma. Su cuerpo puede resultar herido y hacerse una curación que lo libere de la lastimadura. Pero también puede ser lastimado en su intimidad y llevar esa herida por el resto de su vida, y sufrir, y mucho. Vemos aquí una herida del cuerpo y una herida del alma.

Generalmente, las personas reciben formación para cuidar su cuerpo. Estudiar, tener un buen empleo, ali-

mentarse todos los días, casarse bien y vivir con salud. Todo magnífico, todo maravilloso.

Pero son pocas las personas que reciben una buena formación para vivir bien en su interior. Es necesario saber vivir; si no, se sufre sin necesidad.

Siguen a continuación algunos consejos para saber vivir bien psíquicamente.

LA AUTOESTIMA

El amor comienza con uno mismo. Dios creó a cada uno de nosotros, y cada persona tiene una misión en la Tierra. Cada persona es importante. No existe ninguna persona igual a otra, cada una es diferente.

Debemos amarnos a nosotros mismos, amar a todas las personas, incluso a nuestros enemigos, y a Dios por encima de todas las cosas.

La persona que no se ama, no ama al padre ni a la madre, ni a la esposa o marido, ni a los hijos y los amigos. Lo peor de todo es que la persona que no se ama no ama a nadie y no se deja ser amada por nadie.

La autoestima, el amor por sí mismo, es importantísima en la vida de una persona. Si no, se va matando cada día.

La persona que no se ama está sujeta a muchos sufrimientos internos, especialmente a la depresión.

NUNCA HAY QUE DEJAR QUE HIERAN NUESTRO YO

Todos tienen dentro de sí un yo llamado “ego”. Este yo está muy en lo íntimo de nuestro ser. Es este yo el que me hace ser yo. Es este yo el que me da personalidad. Este yo es eterno. Cuando el yo sale de este mundo, yo voy hacia la eternidad, hacia el Cielo. El cuerpo, la materia, se deja de lado. Pero incluso así, en el fin del mundo, se producirá la resurrección de los muertos, y tendremos en el Cielo un bello y glorioso cuerpo. De este modo, vemos que este yo es muy importante en nuestra vida.

Ahora, quien cuida de este yo soy yo, y no otra persona. Así llegamos a esta hermosa conclusión: no son las personas las que nos hieren, somos nosotros los que nos dejamos herir.

Nunca vamos a sujetar la lengua de los otros, y las personas nunca van a hablar como nosotros queremos. Por eso, nunca más hay que dejar que hieran nuestro yo. Debemos recordar siempre que no son las personas las que me hieren, sino que soy yo el que me dejo herir.

VIVIR SOLAMENTE EL DÍA DE HOY

Nuestra vida es estrictamente el hoy. Debemos levantarnos contentos y felices, porque Dios nos dio un día más de vida, y el sol vuelve a brillar para todos.

El pasado ya no existe. El dicho popular afirma: “Aguas pasadas no mueven molino”. Es claro que podemos re-

cordar el pasado, especialmente el pasado lindo. Pero no podemos vivirlo. Tenemos la capacidad de superar todo lo que pasó en nuestra vida. Quien vive el pasado está arruinando su día de hoy. Y quien está en retroceso (vuelto hacia atrás) sufre y nunca irá hacia delante. Hay muchas personas perturbadas, que sufren sin necesidad. Son personas que no superaron el pasado y no viven el día de hoy.

Cada vez que desenterramos algo del pasado, vamos a sentir un malestar dentro de nuestra casa. Es necesario superar el pasado y no vivirlo nunca más.

Hay que vivir sólo el día de hoy. Ocho horas para trabajar, ocho horas para hacer otras cosas, como la recreación, y ocho horas para dormir. De tarde, el sol se va apagando, aparece la luna, las estrellas brillan, y todo empieza a oscurecerse para que nos durmamos. Pero el hombre moderno inventó la electricidad, la televisión, los bailes, las fiestas, y va a dormir cuando no aguanta más. El despertador suena para que nos despertemos. Ahí vemos al hombre irritado, corriendo, sin poder parar.

La mayoría de las personas son neuróticas, no controlan sus nervios, y tampoco sus neuronas. No viven como deberían hacerlo. El cementerio está allí, bien abierto, y pocos llegan a los setenta años y, cuando llegan, ya están acabados y no aguantan ni el ladrido del perro del vecino. Felices los que saben vivir el día de hoy.

El futuro no existe todavía. El futuro está en manos de Dios. Quien vive el futuro está perjudicando el día de hoy.

Muchos viven pre-ocupados. Están ocupados ahora y preocupados por el día de mañana. Hay personas que llegan a tener diez preocupaciones por día. Están aquí y están allá. La preocupación divide la cabeza, provoca un cansancio mental muy grande y produce estrés. Pobre de la persona que vive así. Su cuerpo está predispuesto a muchas enfermedades, porque no va a resistir. Esta persona no vive, vegeta.

La vida es solamente el día de hoy. El pasado ya no existe. El futuro todavía no existe. Coloque su ladrillo de hoy y, con esto, todos los días irá creciendo en la vida y construyendo un día maravilloso. No coloque el ladrillo en el aire, porque no tiene base para apoyarse y, cuando llegue el día de mañana, tendrá una vida desordenada, llena de ladrillos amontonados.

Viva solamente el día de hoy. Viva plenamente, feliz y contento.

Un día, la Madre Teresa de Calcuta estaba dando una entrevista a varios periodistas, cuando alguien le hizo una pregunta: “Madre Teresa, ¿cuál es el día más feliz de nuestra vida?”. E hizo de nuevo la pregunta: “Madre Teresa, ¿cuál es el día más feliz de nuestra vida?”. Ella respondió con mucha sabiduría: “¿El día más feliz de nuestra vida? Es el día de hoy. El pasado ya no existe, el

futuro no existe todavía. El día más feliz de nuestra vida es el día de hoy”.

EVITAR EL NEGATIVISMO

Los antiguos filósofos ya decían: “Somos una mente que comanda el cuerpo que obedece. Nunca deberíamos poner la mente contra nosotros”.

Hay muchas personas que son negativas. Sólo proclaman “A mí nada me sale bien..., todo lo que hago resulta equivocado...”. Son personas que sólo toman el camino errado y, para ellas, nada les sale bien, pues son negativas y ponen la mente en contra de sí mismas.

Somos una mente que dirige el cuerpo, que obedece. Sea siempre positivo: todo va a resultar bien, voy a triunfar. Con la ayuda de Dios, todo sale bien, pues estoy con él.

NO HACER AMENAZAS

Hay personas que están continuamente haciendo amenazas en su vida. Nada va a salir bien. Voy a enfermarme. Va a suceder un desastre. Va a ocurrir esto, va a ocurrir aquello. Y va a ocurrir, porque la persona está ordenando que ocurra.

Nosotros no conocemos el futuro y, por eso, nunca debemos hacer amenazas. La amenaza provoca angustia, ansiedad, tensión nerviosa y desesperación. Hay personas

que llegan a hacer tres, cuatro y hasta diez amenazas por día.

Son personas angustiadas, que viven en una tensión nerviosa todos los días, y ya no soportan vivir. Sufren sin necesidad y provocan angustia y más angustia. Son personas que no saben vivir y se están matando todos los días.

Nunca más haga amenazas en su vida. Usted no conoce el futuro. La amenaza lleva a la persona a la neurosis fóbica (*fobos*, en griego, quiere decir “miedo”) y al síndrome del pánico.

CAPÍTULO 11

La vida de Edipo



Una leyenda griega mencionada en la *Iliada* y en la *Odisea*, de Homero, narrada en el siglo IX a. C., nos cuenta una historia de depresión.

El teatro griego, durante muchos siglos, recreó este mito en sus representaciones.

Freud (1856-1936) expone la historia de Edipo como un hecho psicológico, que nos muestra la depresión endógena.

EDIPO Y SU HISTORIA

SUS PADRES Y SU NACIMIENTO

Yocasta, esposa del rey Layo, estaba esperando un hijo. Layo no aceptó a este hijo, por conveniencias políticas. Hubo un rechazo directo intrauterino del padre.

El rey se dirigió al templo de Apolo, en Delfos, y le hizo una pregunta al oráculo: “¿Qué va a ocurrir con este niño?”. El oráculo respondió: “Este niño va a matar a su padre y va a llevar a la ruina el palacio de Tebas”. El rey quiere resolver sus problemas psicológicos por medio de la superstición.

Desorientado, el rey Layo ordena perforar los pies del niño y amarrarlos con una correa. El padre y la madre entregan al hijo a un esclavo, con la orden de desaparecer con él. El niño fue llevado hasta el monte Citerón.

Vemos aquí a un niño que no es amado, sino abandonado y rechazado para siempre.

EDIPO EN CORINTO

Unos pastores encontraron al niño abandonado en un prado, lo llevaron a Corinto y lo presentaron al rey Pólipo. Mérope, la esposa del rey, que no tenía hijos, aceptó a la criatura con mucha alegría.

Hubo un amor electivo por este niño, que se convierte en hijo único y adoptivo. Edipo es tratado con mucho

amor. Es un buen niño, va creciendo contento y ayuda mucho a los trabajadores del reino.

EDIPO CONOCE SU HISTORIA

Un día, Edipo se encontró con un borracho y terminó por conocer su verdadera historia. *In vino veritas*, “en el vino está la verdad”. El beodo le contó a Edipo cómo había sido llevado al monte Citerón, y después conducido por unos pastores a la ciudad de Corinto.

El hijo adoptivo no conoce su historia en su casa, sino en la calle.

Edipo terminó por saber que el rey Pólipo y la reina Mérope no eran sus padres.

Al comienzo, no le creyó al borracho. No quería creer, pero dentro de él comenzaba un conflicto, una lucha terrible. Su inconsciente decía que era verdad lo que el borracho había dicho; pero su consciente no lo aceptaba. Se había creado un conflicto interno en el ser humano.

Con el tiempo, Edipo llegó a conocer toda la verdad. Sus pensamientos eran los siguientes: “Fui criado en la mentira”. “No soy hijo de este rey”. “Fui rechazado por mis verdaderos padres”.

Él volvió al pasado, se sintió perturbado. La depresión se apoderó de él. Como consecuencia de todo este conflicto interno, realizó una fuga geográfica: salió a errar por los caminos, sin rumbo y sin destino.

EDIPO MATA A SU VERDADERO PADRE

Edipo llegó a la encrucijada de la ciudad de Megas, cansado de tanto caminar, hambriento; y oyó una voz: “Sal de adelante”. Era el siervo de Layo, que guiaba el carruaje del rey, quien le gritaba al caminante. Aturdido, Edipo no salió del camino. El cochero detuvo el carruaje. Salió y avanzó hacia Edipo. Ofuscado, Edipo sacó un cuchillo de su cintura y lo mató. Layo, que estaba en el carruaje viendo la escena, también salió del carruaje y avanzó contra Edipo.

Sin saber quién era ese hombre, Edipo mató a su verdadero padre. Otro cochero, al ver aquella violencia, huyó desesperado.

Edipo, al ver delante de sí dos cadáveres, huyó a la carrera, sin rumbo. Reprimía dentro de sí una perturbación, un desequilibrio emocional y, cuando fue agredido por el cochero, no vio nada, se defendió y mató.

PÁNICO EN TEBAS

El rey Layo está muerto. Una esfinge, un monstruo mitad mujer y mitad león, apareció en la cima de un monte y amenazó a Tebas.

“Así como el rey fue destruido, así será destruida esta ciudad. Si no encuentran la respuesta a mi pregunta, Tebas será destruida”, dijo la esfinge.

La pregunta era la siguiente: “¿Cuál es el animal que de mañana tiene cuatro patas, al mediodía tiene dos patas y a la noche tiene tres patas?”

Nadie sabía la respuesta. Tebas estaba amenazada.

Edipo, inteligente, da la respuesta acertada: el hombre. De mañana, cuando es un niño, el hombre gatea y usa las manos y los pies para caminar, como si tuviese cuatro patas. Al mediodía, el hombre crece y usa las dos piernas para andar, como si fuesen dos patas. A la noche, en el final de la vida, en la vejez, el hombre usa las dos piernas y un bastón para andar, como si fueran tres patas.

La respuesta era correcta. La ciudad quedaba liberada. Edipo es aclamado por el pueblo y se hace muy conocido.

Pero el monstruo hizo otra pregunta. Si la respuesta era acertada, la ciudad quedaría liberada; pero, si la respuesta era errada, Tebas sería completamente destruida. La segunda pregunta era ésta: “Dos hermanas, una engendra a la otra, y la segunda engendra a la primera. ¿Quiénes son estas hermanas?”. Edipo da la respuesta acertada: “La luz y la oscuridad”.

Edipo salva la ciudad de Tebas. La noticia se difunde por todas partes. Se convierte en un héroe, y el pueblo lo porta en andas y lo lleva hasta la corte real.

EDIPO SE ENCUENTRA CON SU MADRE

Edipo llega al palacio real. La reina hace días que está encerrada en su cuarto, sin salir, y con mucho miedo. Edipo, para dar la buena noticia a la reina, decide entrar en sus aposentos. Encuentra allí a la reina, bella, atractiva y con poca ropa. Fue amor a primera vista. Tuvieron relaciones sexuales y se casaron.

Edipo y la reina Yocasta tuvieron cuatro hijos: Etéocles, Polinices, Antígona e Ismena. Era una familia muy feliz.

Edipo tenía carencias afectivas, era inseguro, precisaba una madre y la encontró.

SECRETO DEVELADO

Una enfermedad horrible, una peste, invadió toda la ciudad de Tebas.

El oráculo de Delfos dijo: “Hasta que no encuentren al asesino del rey Layo, la peste no va a terminar”.

El oráculo de Delfos llamó a un adivino, y ese adivino declaró: “El asesino es Edipo”.

Edipo expulsó al adivino del reino. Después, mandó llamar al otro cochero que había huido el día del crimen, y todo se esclareció: Edipo era realmente el asesino de su propio padre.

Yocasta, al conocer quién era el asesino de su marido, se acordó de la profecía: “Este niño va a matar a su padre y a

llevar a la ruina el palacio de Tebas”. Desesperada, Yocasta se mató con una daga. Edipo encuentra el cadáver de su madre en el piso, se desespera, cae encima del cadáver y, con un broche de su madre, se perfora sus propios ojos.

ESCENA FINAL

Edipo, expulsado del reino, desnudo, ciego, es conducido de la mano por su hija Antígona. La otra hija, Ismena, se queda en el palacio real para salvar los intereses de su familia.

Es llevado a la ciudad de Colono, donde encontró un poco de reposo. La depresión es cíclica, y se presentó nuevamente con mucha más fuerza. Edipo murió en los brazos de su hija Antígona.

El rechazo intrauterino paterno y materno le provoca al niño que nace muchas consecuencias. Y, entre esas consecuencias, una repulsa muy grande por el padre o la madre.

La separación de las parejas hace que especialmente los niños sufran mucho. A veces la pareja sigue unida por el dinero, y el cobro de la pensión de los hijos es la continuación de la guerra doméstica. El final es triste: los padres quedan en soledad, y los hijos, dispersos y traumatizados.

Un hogar feliz está basado en el amor, y Dios es amor.

Los hijos, por naturaleza, tienen que amar a sus padres toda su vida.

Qué hermoso es ver, en una pareja de adultos mayores, cómo están unidos los dos. Los hijos ya se casaron y les dan a sus padres la alegría de los nietos. Y la pareja de viejecitos sigue enamorada y amándose. No necesitan conversar mucho, pues sólo con mirarlo uno sabe lo que el otro quiere. Y, cuando uno muere, en poco tiempo el otro se va también al Cielo. Para que los dos estén eternamente unidos.

CAPÍTULO 12

Es necesario hacer una terapia



Hacer terapia es una necesidad, porque necesitamos desahogarnos, sacar afuera todo aquello que está pesando dentro de nosotros. Son muchos los conflictos que aparecen en nuestra vida, muchas dudas también; por eso, precisamos que alguien nos escuche, que alguien nos dé una palabra de consuelo, y hasta alguna orientación.

Podemos hacer una terapia con un psicólogo, con algún psicoanalista o psiquiatra. Pero esto cuesta dinero, y son pocos los que pueden hacer una terapia paga.

¿Qué hacemos si se presenta una dificultad financiera? Tenemos otros recursos y otros medios, que no se aprovechan.

Podemos hacer una terapia con Dios, con un confidente, con nosotros mismos, con una persona en quien confiemos. O podemos hacer una terapia de autoayuda, y hasta con la naturaleza.

TERAPIA CON DIOS

Dios es el gran psicólogo de nuestra vida; él nos conoce profundamente y conoce nuestra intimidad. Dios, el gran psicólogo, nos permite consultarlo a cualquier hora del día y de la noche, y no necesita que le pidamos una cita.

Dios nos escucha a la perfección, y habla continuamente con nosotros. Habla por medio de la naturaleza, de las personas, de los acontecimientos en nuestra vida, de la Sagrada Biblia, y por medio de la Iglesia. Basta detenernos, prestar atención y escuchar lo que él nos dice. Dios nos está hablando en este momento a nosotros.

Es necesario que tengamos no solamente salud física o corporal, sino también, y en especial, salud psíquica, que es la salud del alma. Hay una tesis que expresa: “La enfermedad, antes de ser corporal, es una enfermedad psíquica”.

CÓMO HACER TERAPIA CON DIOS

En primer lugar, tenemos que creer en un *poder superior* que nos creó, nos dio vida y nos lo da todo, hasta la felicidad.

¿Quién es este ser superior? Es Dios, es la Suprema Inteligencia, el creador de todas las cosas, la Inteligencia Universal y Eterna.

Muchas veces, pensamos que es el medicamento el que nos cura, o algún profesional. Pero ¿quién hizo la base de ese medicamento, que es la planta o el elemento químico? Fue Dios. ¿Quién colocó a ese profesional en nuestro camino, y le dio vida e inteligencia? Fue Dios. Con el tiempo, vamos a advertir que es Dios quien nos cura.

DIOS CURA CUALQUIER ENFERMEDAD

La depresión es una enfermedad psíquica que somatiza también el cuerpo.

En griego, *psique* quiere decir “alma”. ¿Y quién va a curar el alma? Dios.

El hombre y la mujer fueron hechos a imagen y semejanza de Dios. Fue él quien estableció todo el orden del universo e hizo las leyes físicas y mecánicas de la naturaleza: astros, planetas, Sol, Luna, estrellas...

Fue Dios quien estableció el orden que existe en la ecología, en la fauna: aves, animales, flores, ríos y montañas...

Si destruimos las leyes de la naturaleza, y este orden establecido por Dios, destruimos la naturaleza y creamos un caos muy grande en el mundo.

La neurosis, la enfermedad psíquica, no es otra cosa que un trastorno interno, un desorden del alma, que llega a afectar nuestra persona y afecta el fundamento de nuestro cuerpo.

El desequilibrio emocional es un desequilibrio interno que afecta toda la vida de una persona.

¿DÓNDE VAMOS A ENCONTRAR EL ORDEN INTERNO?

El orden interno, la cura, la encontramos en Dios.

La salud del alma, o de la vida psíquica, la encontramos en Dios. Pero tenemos que abrir nuestro corazón, conversar con Dios, hacer nuestra terapia con él y, entonces, seremos curados.

Sólo después de poner orden en nuestro interior, con la ayuda de Dios, podemos vivir equilibrados como seres humanos, con una psiquis integrada por completo al cuerpo. Formando nuestra personalidad, seremos personas íntegras, no divididas, sin conflictos.

Para esto, es necesario que tengamos fe en quien nos dio la vida y nos colocó en este mundo. Es preciso, también, que tengamos mucha esperanza, pues él nos va a traer la alegría de vivir, y de vivir con él.

ENTREGA TOTAL EN MANOS DE DIOS

La palabra “Dios” no debe ser una barrera para usted. A medida que va conversando con él y haciendo su terapia, va conociendo mejor a este ser maravilloso, que quiere ser nuestra plena felicidad. Quédese con esa concepción que tiene usted de Dios y vaya conociéndolo cada vez más.

Pongamos nuestra voluntad en manos de Dios y en los cuidados de Dios, y todo comenzará ya a cambiar en nuestra vida para mejor.

No conocemos el futuro. Por eso, que se haga como Dios quiera, y no como yo quiero que sea.

Muchas cosas no se realizarán en nuestra vida como nosotros queríamos que se realizaran. Enseguida advertimos que somos impotentes para hacer todo lo que queremos. Por eso, ponemos nuestra voluntad en manos de Dios. Él conoce nuestro futuro y sólo quiere nuestra felicidad.

POR ENCIMA DE NOSOTROS EXISTE UNA VOLUNTAD SUPERIOR

Por encima de nuestra voluntad, hay una voluntad superior, que es la voluntad de Dios. Algunos aceptan esta realidad, y otros, no.

Aquellos que no aceptan esta realidad siguen estando psíquicamente enfermos. Caen en un egoísmo terrible: todo tiene que ser como yo lo quiero. Estas personas

psíquicamente enfermas siguen perturbadas, frustradas, porque no consiguieron realizar sus deseos.

¿CÓMO UNIRNOS CON DIOS?

Nunca debemos querer imponer nuestra voluntad, sino siempre la voluntad de Dios.

Pregunte siempre: “¿Qué quiere Dios de mí?” Él va a dar la respuesta.

Acepte la vida como la vida es, y no como usted quiere.

Como ya hemos dicho, usted podría haber nacido en África y ser un hermoso negro o negra; nacer en Alemania y ser alto, de tez rojiza y cabellos rubios; podría, muy bien, haber nacido algunos kilómetros arriba de Manaos. Usted sería un brasileño o una brasileña. Qué bueno eso: no se necesita trabajar, no se precisa dinero, usar ropa ni tener auto. Comida no falta, tiene de todo.

Aceptar la vida como ella es: un secreto para vivir bien.

La vida que Dios nos dio es el día a día. La vida es hoy.

El pasado ya no existe; el futuro todavía no existe, está en manos de Dios. Feliz la persona que se despierta contenta, trabaja ocho horas y usa más de ocho horas para hacer aquello que necesita, como alimentarse, para hacer ocio, u ocho horas para dormir. El día más feliz de nuestra vida es el día de hoy, y Dios pide que vivamos en plenitud.

HACER SIEMPRE LA VOLUNTAD DE DIOS

El secreto de toda la perfección está en hacer la voluntad de Dios y vivir en conformidad con su voluntad.

Hay muchas cosas que nosotros no podemos modificar en la vida, pero que debemos aceptar. Unir nuestra voluntad a la voluntad de Dios no es otra cosa que entregar nuestra voluntad a los cuidados de Dios.

Dios nos dio sus mandamientos, y es dentro de este orden como vamos a encontrar felicidad. ¿Tomó un camino errado en la vida?, ¿sufrió? Muchos sufrimientos del ser humano son producto de la propia persona, que los provocó. Y, después, echa la culpa a las personas, a las circunstancias de la vida, y hasta a Dios. Dios es un Padre bondadoso y quiere solamente la felicidad de sus hijos e hijas.

UNA BUENA TERAPIA

A cualquier hora del día o de la noche, usted podrá conversar con Dios y hacer terapia. Ponga en primer lugar sus sentimientos, lo que usted está sintiendo en ese momento. Puede ser dolor, angustia, ansiedad, miedo, amenaza o cualquier otro sentimiento.

Después, exponga a Dios lo que sucede en su vida en ese momento: un hecho desagradable, un error cometido, una mala noticia o una ofensa acompañada de maltratos. Converse con Dios y espere de él un alivio o, incluso, la cura.

Enseguida, escuche lo que Dios le va a decir.

La terapia con Dios es un deleite, porque podemos desahogarnos y contar con él hasta para las cosas más íntimas de nuestro sentimiento.

Vea a continuación un ejemplo de conversación con Dios.

ORACIÓN PARA LOS MOMENTOS DE ANGUSTIA

*Estoy aquí, delante de ti, Señor,
para desahogar contigo
mis dolores y mis tristezas.*

*Pido que tengas paciencia conmigo
y escuches mis quejas.*

*Parece que todos me abandonaran,
y la vida resulta fea.*

*De un momento a otro,
ni yo logro entenderme,
siento rabia hasta de mí mismo.*

*La soledad se apodera de mí,
el mundo no tiene gracia,
me siento vacío.*

*Estoy amargado y me siento vacío,
no tengo más fuerzas para nada,*

*y la alegría desapareció de mi vida,
y me falta ánimo para seguir adelante.*

*Por eso, estoy aquí, ante ti, Señor,
para pedir que alivies esta mi tensión.*

*Necesito encontrar nuevos motivos
y esperanza, para que el día de mañana
sea mejor.*

*Necesito absolutamente creer en ti,
creer que en este momento tan difícil
de mi vida,
tú sigues siendo mi compañero de jornada.*

*Me pongo completamente en tus manos:
mírame con cariño, soy tu hijo.*

*Quiero salir de aquí con una nueva certeza:
contigo, que eres mi Padre, seré capaz de todo,
seré capaz de vencer y ser feliz. Amén*

CAPÍTULO 13

Terapia consigo mismo



Todo ser humano tiene cualidades y defectos. Muchas veces, lo que sucede es que no tenemos el coraje de reconocer nuestros defectos. Quien no trabaja con sus defectos y no los arranca de adentro de sí hace que aumenten cada vez más.

Las enfermedades psíquicas, las neurosis de la vida y los desequilibrios emocionales tienen una causa: los defectos de carácter.

Las personas que no tienen el coraje de cambiar y desahacerse de esos defectos llegan fácilmente a la irritabilidad, al nerviosismo y hasta a la furia.

Esas personas, cuando llegan a la vejez, desarrollan tantas manías y reclaman tantas cosas, que los hijos y los cónyuges no los aguantan más. Terminan su vida aisladas, o incluso en asilos, porque son insoportables.

Por eso, es necesario que hagamos una terapia con nosotros mismos, para conocer nuestros defectos y tener el coraje de cambiar.

LA CURA INTERIOR

La cura física del cuerpo se realiza de afuera hacia dentro. La persona toma un remedio o un médico la opera. El médico abre el cuerpo de la persona, retira el tumor o la úlcera, pone todo en orden y, después, cose nuevamente lo que se abrió. Cura de afuera hacia dentro.

Para que haya cura psíquica de una persona, debe ser de adentro hacia fuera. Es necesario que la persona quiera sanar, precisa ayudarse y, sobre todo, librarse de todos sus defectos de carácter. Quien no quiere sanar, o no se ayuda, nunca va a curarse.

Es necesario que haya un cambio interno. Mientras no dejemos de lado nuestros defectos de carácter, no habrá cambio ni cura. No sirve de nada decir “Yo quiero cambiar, pero no tengo fuerzas para hacerlo”.

A la única persona que podemos cambiar es a nosotros mismos. No debemos querer cambiar a los otros o el mundo. No lo vamos a conseguir. No sirve de nada “sólo salir del paso”. La marcha torturante de la neurosis va a seguir, porque no hemos eliminado nuestros defectos, que son la causa de nuestra enfermedad emocional.

AYUDE A DIOS PARA QUE LO LIBRE DE SUS DEFECTOS

Nuestros defectos están en nuestro interior, y nos acostumbramos a ellos.

Tardamos mucho para liberarnos de nuestros defectos, y muchos comienzan a deshacerse de ellos luego de demasiado sufrimiento.

Muchas personas gustan de sus defectos, y dicen “Yo soy así, nadie me cambia”. Usted no era así. Dios no hace bazofias. Con el tiempo, usted fue poniendo dentro de sí muchos defectos. Nadie lo va a cambiar. Es usted mismo el que puede hacer que cambie.

Me agradecería que oyese la letra de una canción.

Serenidad yo aquí vine a buscar,

y aprender a ser feliz.

Tener coraje de cambiar

lo que pueda ser cambiado,

aceptar lo que no cambia,

imposible de cambiar.

Tenga el coraje de cambiar usted mismo. No se acostumbre a sus defectos. No quiero que usted sufra y pague el alto precio de seguir sufriendo una enfermedad emocional.

Deje que Dios quite sus defectos de carácter.

Sepa que somos nosotros los que nos vamos a cambiar a nosotros mismos, y no los demás. Este trabajo nos corresponde a nosotros.

¿Vale la pena cambiar? Sí, lo vale.

Para que tengamos una vida armoniosa, debemos cambiar mucho, y para bien.

¡CORAJE! VAMOS A CAMBIAR

¿Cómo hacer para librarnos de nuestros defectos? Vamos a pedir humildemente a Dios que nos ayude. Vamos a abrir nuestro corazón a la acción del divino Espíritu Santo. Es él quien perdona nuestros pecados; es él quien nos purifica y nos santifica.

Vamos a tener el coraje de librarnos de nuestros defectos. No persista en el error. Tenga el coraje de cambiar. Abra un grifo dentro de usted: el grifo de la comprensión, de la amistad, de la tolerancia, del perdón y del amor.

Olvídese de sí mismo y ponga dentro de usted la compasión, la virtud de la humildad, la generosidad, la paciencia, la honestidad y la aceptación de la realidad de su vida. El pasado no existe ya.

“Aguas pasadas no mueven molino”, dice el saber popular. Pero, antes de incorporar todas esas virtudes en nosotros, vamos a limpiar nuestro interior y despojarnos de todas las suciedades, nuestros defectos de carácter.

LOS DEFECTOS DE CARÁCTER

El primer defecto del que debemos deshacernos tiene que ser el egoísmo. Este defecto hace que la persona esté siempre fastidiosa, malhumorada, enojada, lo que la lleva a un estado de nerviosismo muy grande.

Otro defecto es la *incapacidad de amar*. Quien no se ama a sí mismo no ama a nadie y no se deja amar. Quien no tiene autoestima está fuera de órbita, del mundo y del Evangelio.

Otro defecto es la *impaciencia*. El impaciente no soporta nada y no tiene capacidad para esperar.

Otro defecto horrible es el *orgullo*. Son personas que quieren parecer más de lo que son, y que sufren porque continuamente se sienten heridas en su orgullo, y nunca llegan a ser lo que deseaban ser.

Inmadurez emocional es otro defecto que hace sufrir a muchos. Quien posee este defecto es inmaduro, no desarrolló su personalidad y se ha retrasado en la formación de ésta.

Para dar lugar al divino Espíritu Santo dentro de nosotros, necesitamos librarnos de estos defectos: odio,

rabia, rencor, venganza, celos e incapacidad de saber perdonar.

Otro defecto horrible es la *falsedad*. Hay personas que mienten todos los días, y continuamente están engañando a los demás. Este defecto debería corregirse de los siete a los diez años, pero muchos se han retrasado en corregir su falsedad.

Hay muchos otros defectos que es necesario quitar de nuestro interior: codicia, envidia, vanidad, hipocresía, intolerancia e ira.

Muchas veces, estos defectos van acompañados de diversas manías: de reclamar todo, de criticar permanentemente, de hablar mal de los otros, de ver únicamente lo oscuro de la vida, sin percibir la luz; y muchas otras manías que las personas neuróticas van acumulando en el transcurso de su vida.

FELICES LOS QUE SE HAN LIBRADO DE SUS DEFECTOS

Las personas que trabajan y hacen terapia consigo mismas reciben muchas recompensas aquí, en este mundo. Ahora pueden conversar con Dios más fácilmente, porque sienten un alivio dentro de sí y porque hay dentro de ellas lugar para que el divino Espíritu Santo haga allí su morada. Su fe aumenta. El amor dentro de este corazón se convierte en realidad: se ama a sí mismo, ama al prójimo y, por encima de todas las personas, ama a Dios.

La persona que trabajó con sus defectos y consiguió liberarse va a sentir alegría de vivir y la serenidad de una vida saludable. El calor humano se convierte en una alegría, porque la persona se ama y se siente amada por todos. Su mirada es diferente, su sonrisa es constante, y esta persona siente la paz interior, el equilibrio en su vida, el optimismo y la paz mental.

La persona que se deshizo de sus defectos o ya los controla conscientemente se vuelve mental y psíquicamente equilibrada.

TERAPIA CON UN CONFIDENTE

Además de una terapia con Dios, de una terapia consigo mismo, podemos hacer una terapia con una persona en la que confiamos, un confidente.

Tenemos necesidad de desahogarnos. Si sentimos tristeza, miedo o, incluso, alegría, es preciso contarle eso a alguien. La persona que se cierra se está perjudicando: se encerró, se enmoheció.

Pero hay personas que se desahogan en un momento de rabia, durante una pelea, y arrojan sus problemas sobre los demás. ¿Hacen terapia? No. Reprimieron más sus angustias y acentuaron dentro de sí el fuego de la rebelión, de la ira, del odio.

La terapia con un confidente es una necesidad de cada día.

Feliz el marido cuya esposa es una confidente. Feliz la esposa que puede desahogarse con su marido. Feliz la persona que encontró un confidente y puede quitarse de adentro todo lo que le está incomodando o pesando.

CÓMO HACER LA TERAPIA CONFIDENCIAL

Lo primero que hay que hacer es tomar lápiz y papel, y realizar un inventario moral de su vida, pero un inventario minucioso y valiente.

Cuando alguien hace este inventario de su vida, siente un gran alivio, al disminuir el complejo de inferioridad, dejar de lamentarse de la vida, advertir que es una persona normal, con muchos defectos de carácter, y descubrir también que tiene muchas cualidades y capacidades ocultas.

Haga su inventario moral (use lápiz y papel). Haga un análisis de su vida: ¿Cómo fue su infancia? ¿Cómo fueron sus estudios? ¿Cómo fueron su pubertad, su noviazgo, su matrimonio, su separación, sus traumas?

¿Usted ama a su padre, a su madre, y se siente amado por ellos? ¿Cómo es su relación con su familia, su trabajo, sus amigos o enemigos, sus vecinos y su comunidad?

¿Cómo es su relación con Dios? ¿Es Dios una persona desconocida, alguien ausente, un ser que está más allá de las nubes, o un amigo, un padre, un protector, un ser querido?

Recuerde siempre que, si le faltara Dios en su vida, le faltaría todo, porque no podemos vivir sin Dios. Vivimos solamente en el cuerpo, como los animales, y no en el alma.

Para que usted pueda hacer este análisis de su vida, es preciso tener autenticidad. No se engañe a sí mismo. No oculte aquello que está pasando dentro de usted.

EN BÚSQUEDA DE UN CONFIDENTE

Con la virtud de la humildad dentro de su corazón, usted podrá buscar una persona para contarle su inventario moral.

Una persona humilde está segura de su ser y no se rebaja; tiene mucha serenidad y no tiene miedo de que los otros descubran sus defectos.

Busque una persona madura y experimentada. Esta persona no necesita orientar, basta que oiga lo que usted le cuente. También puede buscar un profesional que sepa escuchar.

Es preciso que saquemos todo afuera, pues cada secreto, error o faltas ocultas actúan como veneno dentro de nosotros.

Cuente todo y no deje nada oculto.

Si hacemos una buena terapia con un confidente, encontraremos la paz interior, la virtud de la humildad sin humillación, la verdad sin preconceptos y la felicidad interna.

TERAPIA CON LA PERSONA QUE OFENDEMOS

Hay muchas personas que guardan dentro de sí un pasado desagradable. Cuántos hijos e hijas hicieron llorar a sus padres y causaron sufrimiento dentro de esos corazones que hicieron todo por ellos.

Cuántos maridos han perdido el control y ofendido a sus esposas. Esos maridos hicieron que sus esposas dejaran el hogar familiar para hacerlas felices, y ahora hacen que sus mujeres lloren y sufran por dentro.

Cuántas esposas no comprenden la debilidad de sus maridos y se convierten en abogadas, o incluso juezas, para condenar a esos hombres para siempre.

Cuántos padres no aman a sus hijos, sino que los someten sólo para imponer una autoridad dominante dentro de la casa. Esos hijos sufren toda su vida las consecuencias de una educación equivocada.

Cuántas peleas con agresión física, cuántas ofensas con gestos o palabras; cuántos levantan sospechas infundadas y cuántos hacen que otros sufran. Todo esto queda registrado en el inconsciente del ofendido y de la persona que ofendió. Es necesario librarse de esto.

Y, en la vida económica, cuántas deudas quedan impagas, cuántas discusiones se producen a causa del dinero. Es un mundo de guerra, de robo, y en donde cada uno quiere ser más versado que el otro.

En el mundo de la convivencia, hay mucho menosprecio, muchas ofensas de palabra y gestos; y cuántos dan la espalda a su hermano o hermana solamente a causa de una falta de humildad y de paciencia.

No podemos cargar nada de esto dentro de nosotros. Es hora de la liberación, del alivio, para deshacerse así de todo un pasado desagradable.

Es hora de hacer una terapia con la persona que ofendemos. Podemos hacer una reparación de los daños provocados, cuando sea posible, y nunca vamos a perjudicar a otros.

Muchas veces, ya no vamos a encontrar a la persona que perjudicamos. He aquí una razón más para buscar a las personas de las que sabemos dónde están.

Haga una terapia con la persona ofendida; esto va a ser un alivio en su vida, la liberación de un peso y la apertura hacia la paz interior.

TERAPIA DE APOYO

La terapia de apoyo consiste en lo siguiente: después de que pasamos por una crisis psicológica y sentimos un despertar espiritual dentro de nosotros, vamos a ayudar a otras personas que lo necesitan.

Ya atravesamos por un problema, tenemos experiencia sobre cómo salir de la situación y podemos ayudar a quien precisa de nosotros.

La vida fue hecha para ser ofrendada; y, cuando ayudamos a alguien, nos ayudamos primero a nosotros mismos.

Un despertar espiritual quiere decir que hemos sido curados, que cambiamos nuestra personalidad. La persona que tuvo el coraje de cambiar se siente feliz y podrá hacer felices a muchas personas.

Usted, que recibió la cura, percibe que Dios operó maravillas en usted. Usted está ahora viviendo su vida, pero muchas otras personas no viven, sufren. Usted podrá ayudar a estas personas.

Usted no siente ya angustia, depresión, miedo o desesperación. Pero muchas personas están desesperadas, y sienten el pavor del miedo y la angustia de la depresión. Usted puede ayudar a estas personas.

Si usted sale de sí y va en auxilio de muchas personas que están sufriendo, estará haciendo terapia de apoyo.

UNIDOS CON DIOS

Después de que nos liberamos de tantas cosas de este mundo y sentimos la alegría de vivir, podemos libremente vivir con Dios en la Tierra.

¿Qué es la oración? Es una charla, un diálogo con Dios. Conversamos con Dios y escuchamos lo que nos dice. Qué agradable es conversar con una persona que amamos.

La conversación con Dios es algo maravilloso, dulce, y nos trae muchísima paz.

Pero muchas personas no saben rezar, dialogar con Dios.

Si alguien habla con Dios, pero no sabe escucharlo, eso no es una oración, un diálogo; es un monólogo.

Si alguien habla con Dios solamente exigiéndole que cumpla sus deseos, eso no es oración, es egoísmo.

Si alguien pide algo a Dios y, si él atendiera a sus deseos, hace una promesa para sí o para los otros, eso no es una oración, es un trueque: me da aquí, que yo le doy allá.

La persona que sabe rezar, que conversa con Dios, habla y escucha, sabe que Dios no está a nuestro servicio, sino que nosotros estamos al servicio de él.

Pero ¿cómo servir a Dios? Haciendo su voluntad; sirviendo a nuestros semejantes; poniéndonos ante su presencia; despojándonos de nuestro egoísmo y prepotencia, y viviendo con él hoy.

Vivir con Dios es abrir nuestro corazón, dejarlo entrar en nosotros, y tener en cuenta toda nuestra vida; es vivir en el amor: “Dios es amor, y quien permanece en el amor, Dios permanece en él. Y quien está con Dios siente la

alegría de vivir. Siente la paz interior. Siente una felicidad muy grande”. “Y quien ama a Dios, no tiene nada que temer”. En manos de Dios, estamos seguros.

Usted ahora es feliz para hacer que el mundo sea mucho más feliz.

Dios sea loado.

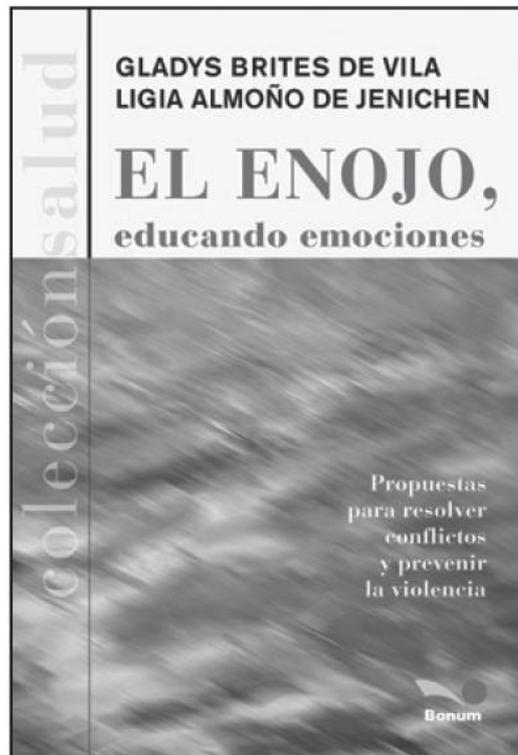
OTROS LIBROS DE LA COLECCIÓN SALUD

De la vergüenza a la autoestima

GLADYS BRITES DE VILA Y LIGIA ALMOÑO DE JENICHEN

Innovadora propuesta que busca transformar la autocrítica en autoevaluación y adquirir una sana autoestima.





El enojo, educando emociones

GLADYS BRITES DE VILA Y LIGIA ALMOÑO DE JENICHEN

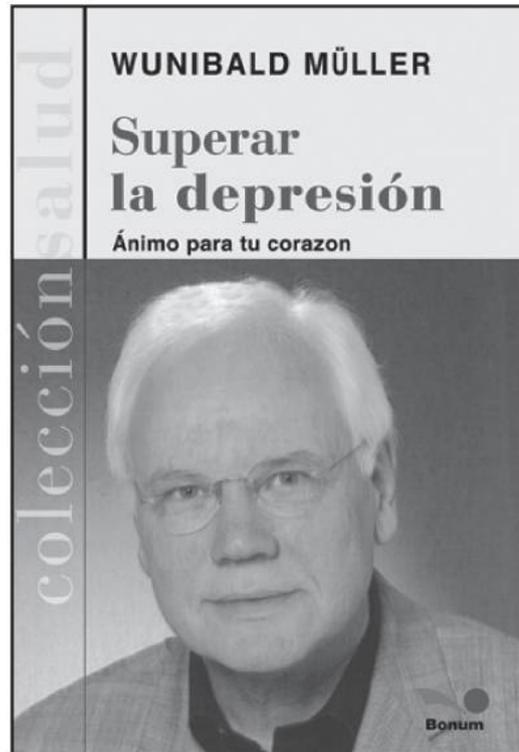
Propuestas para procesar el enojo a través de la acción, para poder liberar este sentimiento y hacer posible la reconciliación.

Para salir de la angustia

WUNIBALD MÜLLER

En el libro se abordan los diversos aspectos de la angustia, tanto los constructivos como los destructivos, y los modos en que podemos enfrentarla.





Superar la depresión

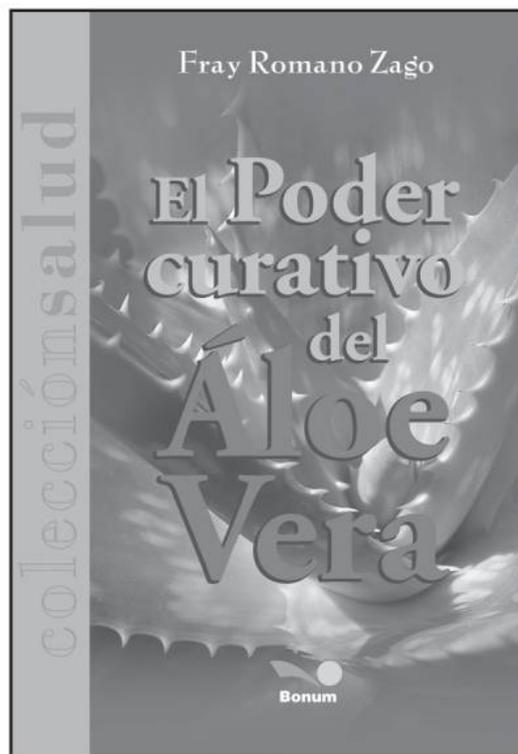
WUNIBALD MÜLLER

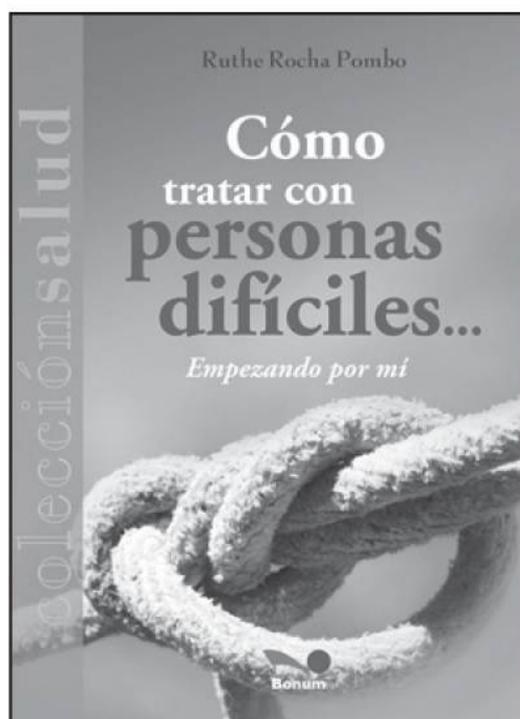
Una explicación exhaustiva y afable sobre las distintas manifestaciones de la depresión, sus aspectos psicoterapéuticos y espirituales, y los caminos posibles para salir de ella.

El poder curativo del Aloe Vera

FRAY ROMANO ZAGO

Manual que enseña de manera práctica y económica a tratar, en casa, las distintas dolencias.





Cómo tratar con personas difíciles...

Empezando por mí

RUTHE ROCHA POMBO

Práctico libro que busca reconocer diferentes tipos de personalidades, que pueden afectarnos en la vida diaria, y conocernos a nosotros mismos para saber cómo lidiar con ellas.

