

Depresión

Enfermedad
emocional y espiritual

Depresión

- **Introducción**
- **Reflexiones**
- **Causas**
- **Consecuencias**
- **Tratamiento**

Introducción

Considerando la complejidad de la vida moderna, es natural que no se consiga mantener un **estado psíquico positivo e inalterable**.

Cuando sentimos **tristeza**, siempre que sea pasajera, no puede ser clasificada como depresión clínica, ya que sería una reacción normal y saludable ante cualquier infortunio.

Introducción

El estudio del Espiritismo pone de manifiesto la inmortalidad del alma, contribuyendo en la comprensión y aceptación dinámica del **sufrimiento**, estructurando bien al ser humano para su enfrentamiento con todas las situaciones aflictivas.

Reflexiones

- ¿La depresión es una dolencia sólo de nuestro tiempo?

No. Es una enfermedad tan antigua como el hombre.

A la luz de la reencarnación, podremos ser los depresivos de la historia, ahora inmersos en un nuevo cuerpo para una nueva experiencia. (L.E. pregunta 132)

Reflexiones

- ¿Cuántos son los depresivos?

Aproximadamente un 10% de la población mundial.

Si consideramos las poblaciones encarnada y desencarnada llegaremos a un número mayor y esto es así porque el alma podrá progresar enferma después de desencarnar.

Personas de cualquier condición, edad y raza puede contraerla.

Reflexiones

- ¿Cuánto tiempo puede durar?

Puede perdurar por toda la encarnación y acompañarle en su retorno al mundo espiritual. A su vez es posible que al retornar para una nueva experiencia en la Tierra, siga siendo portador de dicha dolencia.

Desde el punto de vista médico-clínico, si una tristeza profunda persiste más de dos semanas, puede ser considerada un cuadro depresivo.

Reflexiones

Mujer y depresión

- Causas biológicas: ciclo menstrual de cada mes por oscilaciones hormonales; menopausia.
- Causas psicosociales, económicas, espirituales:
 - Malos tratos
 - Exceso de consumismo, salarios menores
 - Estrés, carencia afectiva
 - Rechazo al propio cuerpo, etc.

Reflexiones

- ¿Qué es la depresión?

Es una tristeza profunda y prolongada, es un estado de espíritu de melancolía, tristeza o desesperación.

La intensidad y duración de este estado dependerá de la personalidad, factores desencadenantes y de la situación actual de la vida del paciente.

Reflexiones

- **Perfil del comportamiento depresivo**

Características más comunes son:

- Apariencia triste y abatida.
- ↓ de movimientos corporales y habla.
- Pérdida/ganancia significativa de peso.
- Muchas horas al día sentada o acostada.
- Sensación de culpa y desvalorización.
- Insomnio o exceso de sueño, no concentración.
- Voluntad de morir.
- Necesidad de ayuda familiar, profesional, ...

Verificar siempre si dichas características no son reflejos de enfermedades orgánicas.

Reflexiones

- **Contribución del Espiritismo**

Con el estudio Espirita se tiene la seguridad de que las **Leyes de Causa y Efecto** acompañan a la criatura en el cuerpo y fuera de él en ésta o en próximas encarnaciones. La muerte física no elimina de inmediato los problemas no superados mientras se está reencarnado. **Es el alma** – muy especialmente – **quien se presenta depresiva o no.**

Reflexiones

¿Qué es el **Espíritu**? - El principio inteligente del Universo.

¿Qué es el **alma**? – Un espíritu encarnado.

¿Qué es el **periespiritu**? – Envoltorio del Espíritu propiamente dicho donde quedan registradas todas las experiencias acumuladas, constituyendo una forma de archivo que lo acompañará con la desencarnación y permanencia en el mundo espiritual, retornando en una nueva encarnación.

Reflexiones

Es el **Espíritu** quien efectivamente podrá caer en depresión, afectándose por extensión al periespíritu y al cuerpo orgánico. De esta forma, cuando se analiza la prevención o cura, es necesario atender a la **esencia espiritual del ser**.

La atención del **Espíritu** será igualmente de capital importancia aún en el caso de que las causas de la depresión sean de naturaleza orgánica.

Reflexiones

En la obra “En el Mundo Mayor” de Andre Luiz, se divide el cerebro en tres regiones distintas:

- **Subconciente:** depositario de los movimientos instintivos y archivo de las experiencias reencarnatorias.
- **Consciente:** residencia del esfuerzo , la voluntad y las cualidades nobles. Depositario del presente.
- **Superconciente:** Aún silencioso para la ciencia. Representa el futuro y guarda materiales sublimes a conquistar.

Reflexiones

Estas informaciones archivadas en el subconciencia van formando nuestro carácter y personalidad.

El depresivo, generalmente, es alguien que trae la mente fija en el pasado triste recordando las experiencias menos felices. **Detenerse en el pasado, es desperdiciar la oportunidad del presente con el compromiso futuro.**

Reflexiones

Emmanuel, por medio de Fco. C. Xavier, dice que “*Hoy es el día más importante de nuestras vidas, ni el ayer que ya vivimos con sus experiencias, ni el mañana que podrá surgir modificado*”.

Podemos proyectar hacia el exterior y culpar a las circunstancias, personas o acontecimientos, no obstante en el **pensamiento** está la base de la felicidad o infelicidad individual o colectiva.

El depresivo se complace en pensar en lo que es negativo o perjudicial, lo que le conducirá a la tristeza profunda.

Causas

- **El propio depresivo**

Factores **externos y orgánicos** podrán contribuir a padecer la depresión, pero esto concurrirá + / – dependiendo del **estado** en que se encuentre el espíritu de la persona.

Tanto es así que la misma circunstancia que arrastra a alguien a la depresión, en otro podrá producir un efecto menor o ninguno.

Lo que demuestra que es el propio depresivo o espíritu el primer factor para caer o no en depresión.

Causas

- **Inmadurez psicológica**

La mayoría de la humanidad terrenal está compuesta por criaturas que están en el estadio de la llamada **consciencia del sueño**. Son, según *Joanna de Angelis*, los “**hombres fisiológicos**”: aquellos que viven exclusivamente para la atención de las necesidades fisiológicas u orgánicas (sexo, alimentación,...)

Sin **resistencias morales** para enfrentar las dificultades del proceso evolutivo, el inmaduro psicológico sucumbe por la rebeldía o bajo el peso de la amargura.

Causas

- **Comportamiento materialista**

Todos nosotros, poseemos una determinada **escala de valores**, mediante la cual elegimos lo que consideramos esencial o secundario.

Cuando el ser invierte su escala de valores, atribuyéndole a la vida material una importancia mayor, sufrirá la inestabilidad, llevándolo a fijarse únicamente en los intereses inmediatos.

Causas

- **Sentimiento de pérdida**

Es una de las causas más frecuentes de depresión. A la luz de la **Reencarnación**, cuántos espíritus traen ya en lo profundo del subconsciente **pérdidas** significativas como:

- padres, pareja, amigos.
- salud, coraje, entusiasmo, juventud.
- estatus social, económico y laboral.

Causas

La depresión por el sentimiento de **pérdida** surge del **apego**. ¿Y cuáles son sus causas?.

- sentimiento de posesión
- fragilidad humana
- dependencia o necesidad de los otros
- inseguridad ante los avatares de la vida
- vínculos espirituales o afectivos
- orgullo y el egoísmo

Ante la **pérdida**, dependiendo de su naturaleza y estado emocional, la persona podrá sentir:

- dolor por la separación
- dificultad de adaptación a la nueva situación
- inseguridad, nostalgia, rabia, apatía, soledad,...

Causas

- **Resentimiento**

Es una de las causas más frecuentes de depresión.

El **resentido** es alguien inseguro, que se rebela contra las personas y situaciones que no correspondan a sus expectativas y se mortifica ante un hecho infeliz.

Respecto al **perdón**, están:

- los que no perdonan nunca
- los que logran perdonar después de la ofensa
- los que no se dejan influir o herir por las ofensas

Causas

- **Sentimiento de culpa**

Las **leyes morales**, necesarias para el Espíritu, están grabadas en la **consciencia**, la cual se encuentra presente en el hombre en todos los niveles de su proceso evolutivo.

La **angustia** entorpece los centros mentales del discernimiento, afectando a la psiquis, al cuerpo y al espíritu.

Con la **conciencia culpable**, se imprime en las células (a través del periespíritu) elementos que dan lugar, a largo plazo, el desencadenamiento del cuadro depresivo.

Causas

- **Obsesión**

¿Qué es la obsesión?

Nuestras vibraciones atraen y permiten la aproximación de espíritus que puedan sintonizar con nosotros, por semejanza a nivel moral. A su vez, podemos ser **influenciados** y nuestra **conducta modificada** por las sugerencias, tanto por espíritus evolucionados o ignorantes.

El Espiritismo demuestra que la desencarnación no representa un cambio sustancial para el espíritu, el cual proseguirá por algún tiempo, tal como era en su vida terrenal.

Causas

Teniendo en cuenta que el **intercambio psíquico** es constante, la obsesión se puede dar:

- entre espíritus desencarnados
- entre espíritus encarnados
- de encarnados a desencarnados
- de desencarnados a encarnados
- auto-obsesión

Los **efectos** de la obsesión son:

- la razón declina, la voluntad se debilita
- los sentimientos se deterioran, los hábitos cambian
- inestabilidad emocional
- llanto, rabia, risa, ansiedad, culpabilidad,...

Causas

Muchos **obsesos** se acondicionan a la influencia de sus **obsesores** y acaban gustando de ella, siendo esta situación uno de los más serios obstáculos para el tratamiento.

- **Otras causas de depresión**

- **psico-sociales**: exposición y vulnerabilidad.
- **psico-afectivas**: relaciones interpersonales.
- **socio-económicas**: privación de manutención digna.
- **enf. orgánicas**: compromiso sistema inmunitario.
- **estupefacientes, alcoholismo**
- **psicológicas – espirituales**: evolución/escala de valores.

Consecuencias

- **Compromiso del sistema inmunitario**

- Con la **Ciencia Médica**, aprendemos que nuestro organismo posee un Sistema de auto-defensa frente a los ataques internos y externos.

- Con el **Espiritismo**, sabemos que el cosmos orgánico es regido por el alma, interfiriendo directamente el estado emocional en el Sistema de auto-defensa.

Al **enfermar** el espíritu las fuerzas orgánicas quedan vulnerables y expuestas a agentes externos, terminando el cuerpo por enfermar también.

Consecuencias

- **Enfermedades orgánicas**

Vencidas las resistencias orgánicas, un depresivo grave, sufrirá entre otras: úlcera de estomago, alteraciones del ritmo cardíaco, problemas hepáticos, alergias, alteraciones metabólicas, etc.

Puede ocurrir la llamada **somatización**: disturbios emocionales/espirituales se terminan proyectando en el organismo y cuando éste cura, no será suficiente el tto. orgánico sino que además, hay que socorrer al alma.

Consecuencias

- **Suicidio**

Constituye la consecuencia más terrible de la depresión. Según el Espiritismo, el suicidio puede ser:

- **Directo o consciente:** la persona decide terminar con su propia vida, finalizando con el dolor que lo aflige. Temible y lamentable engaño porque no sólo no lo supera sino que agravará su situación en el más allá, exigiéndole un esfuerzo mayor de superación en próximas encarnaciones.

- **Indirecto o inconsciente:** la persona dominada por una tristeza profunda, poco a poco ve consumidas sus fuerzas físicas y psíquicas, negándose a vivir.

Tratamiento

• Cúrate a ti mismo

- No transfieras la responsabilidad a los otros o a las circunstancias.
- Es tu condición íntima quien te arrastrará o no al estado de tristeza.
- Estructúrate internamente, capacitándote para afrontar las dificultades.
- Asume el esfuerzo para mantener la salud (cuerpo, emociones y alma).
- Auto-examínate para percibir donde están tus puntos débiles.
- Sé humilde sin autocompasión.
- Aprende a estar contigo mismo, conociéndote íntegramente.
- Aprende a ocuparte y no preocuparte con las situaciones aflictivas.
- Comprométete con tu deseo de curación.
- Hay personas interesadas en ayudarte. Descúbrelas y permite su ayuda.
- Motívate y no desperdicies el tiempo en alimentar la tristeza.
- Sé dueña de ti misma y de las circunstancias que te rodean.

Tratamiento

• Madura emocionalmente

- Frecuentemente, nuestro desarrollo fisiológico no se acompaña por su correspondiente desarrollo emocional, transformándose en **conflicto**.
- Cuando surjan los problemas, examínalos con **serenidad** para vislumbrar las posibles soluciones.
- **Rodéate** de personas con más experiencia emocional, cultural y espiritual.
- **Desarrolla** el gusto por la buena lectura.

• Espiritualízate

- **Revisa** tu escala de valores: lo que es esencial y secundario para ti.
- **Valora** qué lugar ocupa **tu** materialismo y **tu** espiritualidad.
- Con el **alma** atendida, pacificada y segura, las cuestiones materiales no serán prioritarias y afrontaremos dignamente los reveses de la vida.

Tratamiento

- **Desapégate de los bienes transitorios**
 - Si tu mente está fija en los valores transitorios por el excesivo **apego**, serás candidato en potencia a la depresión por el sentimiento de pérdida
 - Trabaja desde **ya** tu sentimiento de **posesión**.
 - **Comprende** que la vida impone cambios constantes y que no es posible tenerlo todo y a todos bajo control.
 - No te fijas indefinidamente en el **pasado**. Ocúpate en el **presente**.
 - Ante la pérdida de un ser querido, reflexiona sobre la **inmortalidad del alma** ya que la separación física es sólo temporal.
 - En verdad, no somos poseedores, sólo meros depositarios.

Tratamiento

• Perdona siempre

- El resentido siempre es víctima de sí mismo trabajando en contra de su propia felicidad.
- El perdón de las faltas ajenas alumbra las sombras las sombras de nuestras angustias.
- Considera que el agresor es alguien tan infeliz o perturbado en sí mismo que no necesita de tu odio o amargura.
- Entiende que el perdón no implica la desaparición de la falta cometida por el que agrade. No te transformes en juez en causa propia.
- Evita el desgaste que la amargura provoca. Haz esto por amor y respeto a ti mismo, a la vida y a Dios.
- La cura del resentimiento es sinónimo de aprender a perdonar, lo que significa un cambio de actitud frente a la vida.

Tratamiento

• Perdónate y recomienza

- Por medio del libre albedrío, el ser humano elabora su propio destino.
- El error o fracaso es un excelente método de aprendizaje, pero la manera de reaccionar ante el él es lo que decidirá nuestro camino.
- El arrepentimiento, si no se acompaña de la acción reparadora, no soluciona el mal provocado así como el sentimiento de culpa.
- Cualquier persona decida a Vivir tiene que enfrentar el hecho de que alguna vez fracasará. El auto-perdón permitirá reparar el daño causado.

Recuerda que:

- Acepta tus límites y perdona tus errores.
- Ámate procurando comprenderte, aceptarte y tolerarte.
- Recomienza otra vez. Lo importe no es caer sino levantarte.

Tratamiento

- **Libérate (obsesión)**

- Si vives en un **medio adverso**, compuesto por mentes perturbadas o tristes, estarás expuesto a verte contaminado en cualquier momento por el proceso llamado “**Contaminación fluídica**”, es decir, influenciar al medio en el que vivimos como el medio nos influencia a nosotros.
- Aprende a cuidar tu mente con **pensamientos positivos**. Somos lo que pensamos ser.
- La **oración** ayuda a entender y trabajar nuestro dolor y nostalgia, convirtiéndolos en pensamientos de esperanza, apoyo y liberación.

Tratamiento

• Otras recomendaciones

- Encamina tus pensamientos de manera positiva.
- No caigas en falsas perspectivas respecto a tu entorno o personas.
- Vigila siempre las informaciones que recibes mediante los sentidos físicos y espirituales.
- Comprende y trabaja el dolor como medio de evolución.
- Cultiva la alegría íntima en beneficio de tus emociones, cuerpo y alma.
- Confía en Dios recuperando nuestra dirección hacia Él, ya que es nuestro refugio seguro.
- Cuenta con Jesús como Amigo, Hermano, Compañero, Maestro y Médico de nuestras almas.
- Ora de corazón evitando las palabras vacías que no auxilian.
- Ama siempre: el amor es la medicación de nuestras heridas morales y emocionales.

