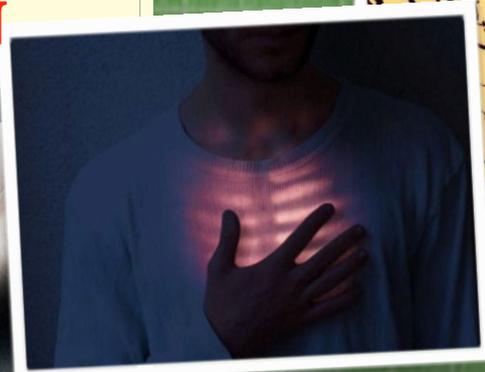


DISCIPULADO PASTORAL

18 DE ABRIL 2018

NÚMERO 16

SUFRIMIENTO DEL CORAZÓN



EL AMOR ES SUFRIDO.

EL AMOR ES SUFRIDO, PACIENTE, COMPENSIVO.

1 CORINTIOS 13:4A.
"El amor es sufrido".

Hemos aprendido que el sufrimiento es experimentar una persona algo que causa dolor físico, moral o psicológico y también espiritual. Aprendimos también que cuando viene el sufrimiento a nuestras vidas siempre viene para PRODUCIR algo; es decir, no viene porque Dios quiera enviarnos un castigo y quiere vernos cabizbajos, llorosos y sufriendo, sino viene para ser refinados como

el oro y luego de sacar toda la escoria, podamos brillar y ser de bendición a otros.

SUFRIMIENTO FÍSICO.

Muchas veces tenemos que atravesar por momentos dolorosos por causa de una enfermedad; pero aún en medio de ese sufrimiento físico, de sentir el dolor en nuestro cuerpo; eso malo, nos ayuda a bien. Romanos 8:28.

Quiero hacer énfasis en esta lección sobre:

SUFRIMIENTO MORAL O PSICOLÓGICO.

¿Quién no ha pasado alguna vez por un sufrimiento moral o psicológico debido a que se ha enfrentado con el rechazo, el abandono, las burlas y todo aquello que nos hace sentirnos tristes y deprimidos. Quiero que aprendamos un poco sobre la Tristeza y la Depresión.

1. ¿QUE ES LA TRISTEZA?

El origen remoto de esta palabra se encuentra probablemente en la onomatopeya tr, que imita el sonido de los pequeños objetos al romperse. De ella habría nacido la raíz indoeuropea ter- o tre-,

que significa "frotar, restregar". Cuando se frota algo con fuerza, como un grano de trigo sobre una piedra afilada, se va desgastando poco a poco, de modo que la raíz no tardó en adquirir la acepción de "consumir, roer". Como resultado, la raíz evolucionó al intensivo *treis-*, que significa "aplastar, machacar". De ella deriva el germánico *thriskan*, que pasó al castellano como **triscar**, y que al principio denominaba todo ruido que se produce al pisar, pero que luego se concretó en "pisar el grano", es decir, "trillar".

En este punto la raíz experimenta un giro metafórico, y de aplastar el grano pasa a significar aplastar a los enemigos. El triste no es el ser apático y pasivo con el que lo identificamos ahora, sino alguien sumamente nervioso e incluso violento, que lejos de tener el alma deshecha está dispuesto a deshacer almas y cuerpos. El triste es aquel dispuesto a causar el máximo dolor y sufrimiento posible. Aun hoy día, el italiano conserva un eco de aquellos tiempos al diferenciar la tristeza, "tristeza, melancolía, pesadumbre", de la

tristizia, "atrocidad, ferocidad, inhumanidad".

Llegados a este punto, hay un paso muy tenue entre causar dolor y sufrir el dolor, y nuestro triste empieza a bascular entre ambos significados. Pero al mismo tiempo adquiere otros nuevos, que inclinarán definitivamente la balanza. Para los latinos, el triste empieza a ser alguien afligido, pero que en vez de mostrarse como alguien que no tiene voluntad y resignado reacciona con rabia e indignación, profiere lamentos llenos de furia y enojo, mientras busca obstinadamente la manera de resolver el problema, o al menos de vengarse. Sin embargo, poco a poco va callando esos pensamientos, si bien su rostro refleja la ira que le corroe. Se convierte en un ser desagradable de modales ásperos y rudos, y de ahí nace la expresión "sabor triste" con el sentido de "amargo", si bien ahora quiere decir que es insípido. Siempre de mal humor, con un aspecto sombrío que oculta un alma consumida y negra como la muerte, un egoísta de intenciones perversas, a quien no conviene acercarse, no porque te contagie su

pesadumbre, sino por el daño que puede causarte de manera cruel e inmisericorde, como represalia gratuita por el que le han causado a él.

Debes saber que cuando uno está triste SIEMPRE es por una razón, por algo que ha sucedido en tu vida ya sea a nivel social, personal, físico, mental e incluso espiritual, algo que no ha sido resuelto y está dando vueltas por las puertas de nuestra Alma. El estar triste o sentir tristeza NO es malo ya que todo el mundo se pone triste alguna vez en el momento en que no nos sentimos amados o nos sentimos solos.

Es importante que hagas caso y estudies a niveles profundos la causa de la tristeza ya que, una vez localices, entiendas y la cambies por otra cosa, la causa que ha provocado esa tristeza, podrás contrarrestarla alimentándola con pensamientos positivos, decretos, oraciones y palabras de aliento que acabarán por hacer desaparecer tal emoción.

Cuando la tristeza es un simple disgusto o desilusión suele tener una duración corta o se elimina simplemente substituyendo una

experiencia "negativa" por cualquier otra experiencia "positiva" que podamos realizar seguidamente aunque, cuando el mensaje de la tristeza es duradero y es emoción se transforma en algo cotidiano e incluso algo "normal" es cuando nuestros sistemas deben ponerse alerta ya que hay algo que no hemos resuelto y que si no la cambiamos a tiempo puede llegar a producir bloqueos mentales e incluso somatizar algún tipo de enfermedad a nivel físico como la famosa y conocida depresión...

¿Tristeza o Depresión?

Es bastante común que las personas confundamos a la **depresión** con la **tristeza**. Mientras la tristeza es un sentimiento normal, una emoción del ser humano, la depresión debe ser considerada como un síntoma o una enfermedad. Esta confusión es comprensible por las semejanzas de ambos estados. Pero veamos sus diferencias:

Diferencias entre tristeza y depresión.

- 1. La tristeza no es un dolor físico, sino psíquico.** Cuando estamos

tristes podríamos decir que "nos duele el alma". **La muerte de un ser querido, una separación o el despido de un trabajo** son circunstancias que a cualquier persona le causan tristeza. Ante una situación desafortunada cada individuo puede reaccionar diferente: convirtiendo la tristeza en otros sentimientos (**rabia** o **ansiedad**, por ejemplo) o simplemente tomando al estado de tristeza o angustia como "filosofía de vida", una **visión pesimista** de la vida que convierte a cualquier nueva situación de dolor en algo mucho más tolerable para él.

- 2. Sin embargo, la depresión es generalmente desencadenada por una situación de tristeza o angustia, pero este estado de baja autoestima y desesperanza es mucho más prolongado.**

CONOCIENDO MAS LA DEPRESIÓN

Conocida en sus inicios con el nombre de **melancolía** (del griego clásico bilis negra) que significaba esa Tristeza vaga, profunda, sosegada y permanente, nacida de causas físicas o morales, que hace que no encuentre quien la padece gusto ni diversión en nada. Más adelante este término dejó de usarse y comenzó a utilizarse el de: **Depresión (del latín depressus, que significa 'abatido', 'derribado')** es un **trastorno del estado de ánimo que en términos coloquiales se presenta como un estado de abatimiento e infelicidad que puede ser transitorio o permanente. El término médico hace referencia a un síndrome o conjunto de síntomas que afectan principalmente a la esfera afectiva: la tristeza patológica, el decaimiento, la irritabilidad o un trastorno del humor que puede**

disminuir el rendimiento en el trabajo o limitar la actividad vital habitual, independientemente de que su causa sea conocida o desconocida.

¿QUÉ DICE LA BIBLIA ACERCA DE LA DEPRESIÓN? ¿CÓMO PUEDE UN CRISTIANO VENCER LA DEPRESIÓN?

La Biblia nos dice que estemos llenos de gozo y alabanza (Filipenses 4:4; Romanos 15:11), así que aparentemente Dios propone que vivamos vidas con gozo. Esto no es fácil para alguien que atraviesa por una situación depresiva, pero ésta puede mejorar a través de los dones de Dios en la oración, estudios bíblicos y su aplicación; grupos de soporte, grupos en casas, compañerismo con otros creyentes, confesión, perdón y consejería.

Debemos hacer un esfuerzo consciente para no estar absortos en nosotros mismos, sino más bien dirigir nuestros esfuerzos al exterior. Los sentimientos de depresión con frecuencia pueden resolverse cuando el que sufre quita la atención de sí

mismo y la pone en Cristo y los demás.

¿SE PUEDE MORIR DE TRISTEZA?

A menudo cuando una persona mayor pierde a su cónyuge, sufre un colapso y muere en el transcurso de unos cuantos días o unas cuantas semanas, aunque aparentemente gozaba de buena salud. ¿Qué causa su muerte? "La tristeza", dicen sus amistades.

Esta respuesta quizá sea más que una frase hecha. Los investigadores han dicho, desde hace tiempo, que el estrés que no encuentra alivio inunda el corazón de sustancias químicas que pueden provocar arritmia y espasmos. Sin embargo, la génesis cerebral de este proceso sigue siendo un misterio. Stephen M. Oppenheimer, neurólogo de la Escuela de Medicina de la Universidad Johns Hopkins de Baltimore (Maryland, E.U.A.), cree haber identificado la región cerebral que vincula al corazón con las emociones.

La corteza insular es una parte pequeña del cerebro donde se conectan el sistema nervioso autónomo, que

controla funciones como la respiración y el ritmo cardíaco, y el sistema límbico, que tiene que ver con las emociones, como la ira, el temor y el placer. El doctor Oppenheimer descubrió que la estimulación de la corteza insular de las ratas, producía en el músculo cardíaco daños similares a los que se observan en los seres humanos que padecen fibrilaciones cardíacas repentinas. También se ha demostrado que la estimulación de la corteza insular en seres humanos provoca irregularidades en el ritmo cardíaco y en la presión sanguínea.

Parece que estos descubrimientos indican que sí es posible morir de tristeza. En la opinión de algunos, la tristeza fue un factor importante en la muerte de Jesucristo, de quien se había profetizado: "El oprobio mismo ha quebrantado mi corazón, y la herida es incurable". (Salmo 69:20.) ¿Deben entenderse literalmente estas palabras? Es posible, pues las horas que precedieron a la muerte de Jesús fueron de agonía, no solo en sentido físico, sino también emocional. (Mateo 27:46; Lucas 22:44; Hebreos 5:7.) Por otra parte, este quebranto de corazón

puede explicar por qué salió "sangre y agua" de la herida de lanza que le infligieron a Jesús poco después de su muerte. El desgarramiento del corazón o la ruptura de un vaso sanguíneo grande pudo provocar un derrame de sangre en la cavidad torácica o en el pericardio, la membrana que contiene fluidos y recubre el corazón. En cualquiera de estos dos lugares, una punción podía hacer que manara lo que parecería "sangre y agua". (Juan 19:34.)

Sin lugar a dudas, hubo otros factores en la muerte relativamente rápida de Jesús, entre ellos la forma como fue fijado en el madero y el maltrato que recibió antes. Cuánto debemos agradecer que Jesús mantuviera su lealtad en circunstancias tan adversas. En virtud de ello, Dios, su Padre, lo ensalzó. (Filipenses 2:8-11.) Además, hizo posible que tuviésemos la perspectiva de vivir para siempre en una tierra paradisíaca. (Juan 17:3; Apocalipsis 21:3, 4.).

SUFRIÓ TODO ESTO PORQUE NOS AMABA A TI Y A MÍ.

¿CÓMO SUPERAR LA TRISTEZA?

1. LLORA

Una de las limpiezas más efectivas para liberar el Alma de emociones negativas es sin duda el llanto. Llorar no hace a los hombres menos hombres ni a las mujeres más mujeres sino que esta maravillosa acción liberadora nos permite sacar del Interior las cosas negativas que no debemos permitir que se queden a vivir en nuestra Alma y por lo tanto el hecho de llorar y llorar aunque a veces no se sepa ni el motivo "aparente" te ayudará a sentirte mucho mejor y a despejar las nubes; tal y como sucede en el cielo normal que compartes en tu vida ya que normalmente cuando termina de llover las nubes se transforman y brilla de nuevo el Sol...

2. COMPARTE

La tristeza en muchas ocasiones nos hace tener la necesidad de estar solos y aunque puede ser positivo estar a solas para poder reflexionar sobre la gravedad y la levedad de las cosas; el poder compartir junto a otros nuestro malestar o incluso aceptar tan sólo su compañía para mitigar la soledad provoca que ese bajo estado de ánimo vaya disminuyendo y al final esa pesada carga que

teníamos desaparece porque el Amor llega con fuerza y energía de renovación...

3. DESCANSA

Alguna vez habrás podido oír la frase hecha "lo consultaré con la almohada". Esta frase tiene mucho significado espiritual ya que no tan sólo te permite conectar con Dios y contigo mismo sino que además, nuestra alma tiene la oportunidad por un rato de alejarse de las preocupaciones mentales y respirar aire fresco. Al despertar podrás notar incluso que donde antes había un peso y una tristeza ahora hay ideas, proyectos o motivaciones distintas que nos hacen alejarnos de esa debilidad.

"Este es el día que el Señor ha hecho, me gozaré y alegraré en él" (Salmo 118:24).

Lléname del gozo del Señor en tu corazón! Debes decir con confianza y firmeza:

Salmos 16:11 "Me darás a conocer la senda de la vida; en tu presencia hay plenitud de gozo, en tu diestra, deleites para siempre".

Hechos 2:28 "Me has hecho conocer los caminos de la vida; me llenarás de gozo con tu presencia".