

## Espiritual #1 C

### CAUSAS DE DEPRESIÓN - LOS ENEMIGOS

En nuestra vida hay auténticos enemigos (el jefe que nos agobia, el cónyuge o pareja desconsiderado, o ese tío pesado que no deja de darnos la tabarra), que en ocasiones pueden dar pie, de nuevo, a las ideas suicidas. Además, cuando alguien conoce a un deprimido por primera vez, es fácil que se dé cuenta de su estado o, de una u otra manera, lo adivine. A lo mejor se trata de un proceso subconsciente mediante el cual percibe una serie de señales, tales como la postura que adoptamos, los gestos faciales, la actitud general... que le llevan a una reacción brusca y violenta, absolutamente inexplicable e impropia dadas las circunstancias del momento. Este tratamiento injusto deja al deprimido totalmente perplejo y, seguramente, pensando cosas como "qué injusto es el mundo" o "menudo asco de vida". Otros, compasivos, sienten lástima del deprimido y, al no saber expresarla adecuadamente, se comportan de manera inapropiada y provocan situaciones embarazosas. Y, por último, nunca falta el que anda por ahí buscando gente con la moral baja para aprovecharse de ellos y mostrar una superioridad que satisfaga a su maltrecho ego. ¡Ánimo!, a medida que la depresión va desapareciendo, también desaparecen las reacciones de este tipo, ¡por completo!

#### Citation:

Bernhardt, Stephen L. "DEPRESIÓN: Los pensamientos suicidas: qué son y cómo luchar contra ellos." Have-a-heart.com. Have a Heart. 2 July 2009 <<http://www.have-a-heart.com/spanish-depression.html>>.