

# ROMPIENDO BARRERAS



todos pertenecen ■ todos sirven



## TEMA: LA ENFERMEDAD MENTAL Y LA PRÁCTICA ESPIRITUAL

Los autores describen de qué manera la enfermedad mental de un ser querido o la suya propia han formado su fe y practica espiritual en la que se entrecruzan los ritmos del bienestar mental, la vida devocional y el discipulado personal.

## Necesitando a Dios y mi medicina

por Sharon McQueary

Christ's Community Church (RCA), Glendale, AZ

**H**ace un año y medio atrás, experimenté algo tan feo que me pregunté si Dios se acercaría a mí. El acusador me susurró al oído: *“Eres una falsa, una mentirosa y una embustera. Dices ser cristiana. Eres una impostora. No vales nada y lo único que tienes en tu corazón tienes odio. Ni siquiera tienes amigos”*.

Meses antes, le había dicho a mi doctora que no necesitaba mi medicina, la que había estado tomando por 10 años para tratar la depresión y la ansiedad. Había jubilado y estaba bajo mucha tensión. Ella estuvo de acuerdo conmigo, y elaboramos un plan para bajar las dosis a medida que pasaría el tiempo. A mediados de julio, estaba completamente sin medicinas, pero en septiembre, sucedieron varios eventos que alteraron todo. Me puse rabiosa, discutía con todos, no tenía paciencia. Alejé a los que están más cercanos a mi vida. Dormí mucho y otras veces alejaba a otros. Oré al Señor para que quitara mi dolor. Oré pedí poder acostarme y no volver a despertar.

En noviembre me dí cuenta que con la ayuda del Espíritu Santo, necesitaba volver a tomar mi medicina nuevamente. Le pedí a mi doctora que me diera la mitad de la dosis, pero ella me recetó la cantidad completa. Por mi cuenta

decidí partir cada pastilla por la mitad y comencé a sentirme mejor.

Mucho antes que volviera la depresión, una amiga me pidió que hablara sobre los grandes mandamientos (Mateo 22:36-40) para el retiro de damas. Qué irónico, iba a hablar sobre el amor y yo me sentía llena de dudas sobre mi propia capacidad de amar y de sentir que no merecía ser amada.

En el mes de enero del 2018, cuando salía de la iglesia un domingo, sentí que salí a la superficie, una señal para mí que la depresión estaba desapareciendo. Comencé a tomar la dosis completa del remedio y reconocí que tenía una enfermedad mental y que requiere tomar medicina, pero también requiere depender de Dios.

El Espíritu Santo me instaba a compartir mi historia de depresión en el retiro de damas. No estaba preparada para la respuesta. Muchas damas se acercaron para darme las gracias por mi transparencia y compartieron sus propias experiencias con enfermedades mentales, ansiedad, depresión, transtorno bipolar. Por mi bienestar, aprendí que debo estar en comunión con el pueblo de Dios y estudiar Su Palabra de forma regular.

# La Resistencia maternal, la fidelidad de Dios

por Neil Carlson

Shawnee Park CRC, Grand Rapids, MI

**M**i madre quien padeció de demencia de movimiento lento, falleció el año pasado.

Una vez mamá recordó una día gozoso de su niñez. Su papá le empujaba en el columpio mientras ella reía y pedía más. Ella quería más, llegaba muy alto. Ella se cayó del columpio pegándose en la cabeza en una barra y luego en una piedra grande. Estuvo inconciente por un largo rato, y su comportamiento nunca fue el mismo después de eso.

Ella atravesó por el divorcio, por el internado para adolescentes con problemas y depresión. Sin embargo, ella deseaba mucho más. Nuestra casa era meticulosamente decorada, con un jardín muy arreglado. Nuestra madre arriesgó todo para darnos lo mejor a mi hermana y a mí.

Su celo la quemó. En 1985, la encontré inconciente en el pasillo. Pasó semanas con cuidado psiquiátrico y años alejándose del Xanax, un remedio para la ansiedad. Ella siempre fue alguien difícil de agradar, y después llegó a ser imposible. Las expresiones faciales y los pequeños ruidos trajeron represalias y rabia. Los rumores y la paranoia gobernaban. La mantequilla de maní estaba prohibida por miedo a los hongos tóxicos. La forma en que los vecinos ponían sus contenedores de basura los veía como una reprensión personal. Oscuros demonios intrusos acechaban en el ático, y los helicópteros

negros del gobierno circulaban en el cielo.

¿Por qué escribir palabras tan macabras sobre una santa que ahora está con Dios? Porque ella tenía una fuerza de espíritu y merece ser recordada por la dura lucha que tuvo con la oscuridad. Ella oraba, oraba y oraba. Tomó cualquier arma espiritual que estuviera al alcance. Clamaba las promesas de Dios para el pueblo de Dios en fe sabiendo que Dios es fiel.

Pero a menudo la iglesia era su enemigo. Los oficiales de la iglesia eran sus guardias, sus médicos los torturadores. Durante mi adolescencia pasé muchas horas al lado de su cama, disputando su certeza de que estaba maldita. Estaba convencida que había caído en la duda y la opresión demoniaca. Hábilmente manejaba los pasajes de la Escritura contra sí misma. Más tarde me dí cuenta que ella había estado utilizando la seguridad de su condenación como la razón para no cometer suicidio. Sufrió mucho que la muerte para ella era una tentación, sin embargo sobrevivió abrazando la condenación, por un tiempo.

Ahora podemos celebrar que resistió la muerte y por décadas la tentación de morir, y ganó “y una gracia inmensurable, amplia y gratis”. Ahora ella sabe que su salvación es por gracia, y sabemos que ha ganado nuestro respeto por esa batalla que libró, muchas veces de forma heroica, y lo hizo de firmemente.

## Temas por venir

### **Verano 2019 – síndrome de Down.**

¿Tiene usted o un ser querido síndrome de Down? Por favor envíenos su historia (400 palabras), sea una alegría, un desafío, una pérdida, o un prejuicio que haya experimentado, **para antes del 8 de abril.**

### **Otoño 2019 – sordera y problemas de audición.**

¿Es el lenguaje de señas tu lenguaje de corazón? ¿Creció con un pariente o uno de los padres sordo? ¿Usa audífonos o tiene un trasplante coclear? Por favor envíenos su relato (400 palabras), **antes del 29 de julio.**



# Saboreando el amor de Jesús

por **Donna Lee Holley**  
Calvin CRC, Ottawa, ON

**M**is desafíos con mis enfermedades mentales son trastorno de estrés postraumático, depresión crónica de bajo grado, episodios de trastorno depresivo mayor y trastorno afectivo estacional. Cuando me siento indefensa y a punto de la desesperación, dejo que otros me ministren y oren por mí. A través de mi vida, las personas han demostrado el amor de Jesús a través de sus acciones y oraciones.

A causa de mis planes de suicidio, tuve cuatro hospitalizaciones psiquiátricas. Muchos miembros de mi iglesia me visitaron, y siempre había alguien que me leía el Salmos 139. Esas palabras me producían mucho consuelo afirmándome que soy una hija amada de Dios, aun cuando pensaba que nadie me amaba.

El año pasado las dificultades con mis enfermedades mentales fueron más manejables. Comienzo mi día con mi devocional diario, y me ayuda a enfocarme en el Señor. Cuando utilizo mi lámpara estacional, escucho alabanzas y música de adoración para que mis pensamientos se enfoquen en la gracia de Dios. Últimamente recuerdo dar gracias al Señor por todas las cosas buenas. El practicar la gratitud me hace recordar las bondades de Dios y cómo Él desea que yo salga adelante. Agradezco al Señor también por los desafíos de mi vida porque sé

que las luchas me ayudan a crecer.

La gente de mi iglesia me manifiesta su amor y apoyo invitándome a sus hogares para el compañerismo y para jugar juegos de mesa, lo que reduce mucho ese sentido de aislamiento. Algunas personas me traen comida preparada, lo que hace que pueda comer mejor. Cuando una persona experimenta depresión severa, la energía y la motivación es baja para las actividades diarias. Una amiga incluso me llama en las mañanas para asegurarse que me he levantado de la cama.

Dos amigas me llevaron a un ministerio de oración por sanidad, y participé en un grupo de oración facilitado por alguien de mi iglesia. De forma gentil me enseñaron la importancia de la oración regular y continua.

Sigo creciendo en el conocimiento de la Escritura participante en el programa de Coffee Break. Cuando nuestro grupo de estudio oramos, recuerdo que no estoy sola. Todos tenemos luchas y necesidad de ser escuchados. Encontré una tribu donde pertenezco, tengo el amor de Dios, de mi iglesia, y la relación con mi madre se ha reconciliado. Me siento bendecida al experimentar el amor y gracia de Dios a través del cuidado y las acciones de otras personas.



## Maneras de involucrarse

Sin el apoyo financiero para el Asunto de las Discapacidades, no podríamos compartir estos relatos. Para ayudarnos que “todos pertenecen, todos sirven”, ¿podría considerar orar por nosotros y contribuir financieramente? Es rápido, es fácil, y es un acto de obediencia y amable.

Haga su donación a *RCA Disability Concerns*:  
[www.rca.org/give/disabilityfund](http://www.rca.org/give/disabilityfund)

Haga su donación a *Disability Concerns*:  
[www.crcna.org/disability](http://www.crcna.org/disability) y presione “Donate”

# Preocupándose sobre la vida y no de la iglesia

por Anna Killeen

Six Mile Run Reformed Church, Franklin Park, NJ

Las enfermedades mentales están en mi familia. Un hermano mayor tiene esquizofrenia, y uno de mis hijos tiene trastorno límite de la personalidad. Personalmente vivo con un trastorno de ansiedad generalizada, sin embargo mi remedio diario ayuda mucho con los síntomas.

A pesar de mi remedio, muchas veces me siento intranquila a menos que esté haciendo algo. Es como que mi motor está todo el tiempo funcionando. Me cuesta mucho sentarme quieta por largo rato y siempre siento que debo estar haciendo algo. Trabajo medio tiempo, hago voluntariado en dos mesas directivas, juego dominó chino, voy al gimnasio tres veces a la semana y comparto con mis amistades.

Tengo tendencia de preocuparme sobre qué puede suceder en diferentes situaciones. Me cuesta concentrarme cuando leo un libro, o me preocupo por cosas que quizás nunca sucedan. Por esta razón, prefiero leer relatos cortos en boletines y revistas.

Para no sentirme tan ansiosa, hago ejercicio, bailo, y llamo a la familia o a alguna amistad cercana. Hablo con el Señor algunas veces en el día y me ayuda a calmarme. Debido a mi ansiedad mis oraciones son cortas. El solo hecho de escribir este artículo me pone muy ansiosa, así que oro al Señor para que me dé las palabras necesarias.

He sido una miembro activa en mi iglesia por más de 30 años. Actualmente sirvo como anciano y defensora sobre asunto de discapacidad. Soy bastante extrovertida y la mayoría de las personas cuando me conocen no creerían que padezco de ansiedad. Mi personalidad es tal que me ayuda a asistir a cualquiera que esté en necesidad, y soy muy sensible a las necesidades de las personas.

Me encanta ser miembro de mi iglesia. Le damos la bienvenida a todo aquel que cruce las puertas los domingos en la mañana.



## Nota de editor

### En valles oscuros y profundos

Citar insensiblemente Romanos 8:28 puede sonar como algo fácil. Recordarle a alguien que está en un valle profundo, que Dios está haciendo todas las cosas para bien puede ser una forma de alejarse del dolor de esa persona.

Sin embargo, Dios hace que todas las cosas sean para bien para aquellos que le aman. Este precioso pasaje no es un simple decir, sino que garantiza que estamos respaldados por la plena fe y crédito de Dios. Los artículos en esta edición de Rompiendo Barreras como también el reciente blog de Michele Gyselick en la red de Asuntos de Discapacidad ([bit.ly/headknowledge](http://bit.ly/headknowledge)) manifiesta esta profunda y rica verdad.

Los autores describen valles, profundos y oscuros: ansiedad, depresión, planificación de suicidio, trastornos de estrés, esquizofrenia. Pero, iluminados por la luz de la gracia y amor de Dios, cada uno de ellos han visto al Señor de nueva forma: baile, inmerso en oraciones, conocimiento intelectual, transparencia y compañerismo con el pueblo de Dios, una madre que no se entrega a la muerte.

Dios participa en el proceso de hacer completas a las personas quebrantadas. Ninguno de los autores ni otros están descritos son vencedores, ni tenemos que serlo tampoco. Jesús venció nuestras luchas por nosotros: “En este mundo afrontarán aflicciones, pero ¡anímense! Porque he vencido al mundo”(Juan 16:33).

—Mark Stephenson



Christian  
Reformed  
Church



REFORMED  
CHURCH  
IN AMERICA

Un ministerio colaborativo entre la Iglesia Cristiana Reformada en América del Norte y la Iglesia Reformada en América.

[www.crcna.org/disability](http://www.crcna.org/disability) •  
[www.rca.org/disability](http://www.rca.org/disability)

© 2019 Disability Concerns ministries of the Christian Reformed Church in North America y la Reformed Church in America. Rompiendo Barreras es una publicación trimestral de CRC Disability Concerns, 1700 28th St. SE, Grand Rapids MI 49508-1407, y P.O. Box 5070, STN LCD 1, Burlington ON L7R 3Y8; y por RCA Disability Concerns, 4500 60th St. SE, Grand Rapids MI 49512-9670. Rev. Mark Stephenson, director de CRC Disability Concerns (888-463-0272; [mstephenson@crcna.org](mailto:mstephenson@crcna.org)), y el Rev. Terry DeYoung, coordinador para RCA Disability Concerns (616-541-0855; [tdeyoung@rca.org](mailto:tdeyoung@rca.org)), juntos editan *Breaking Barriers*. Se concede permiso para hacer copias de los artículos siempre y cuando se reconozca su procedencia.