

Rompiendo Barreras

Donde todos pertenecen. Donde todos sirven.

Edición N° 83, Otoño 2009

Un ministerio del Cuidado para el Discapacitado de la
ICRNA.

Tema

En este número pondremos atención en **La salud mental**. El plazo para entregar escritos para la edición de invierno acerca de la hospitalidad, es el 15 de Octubre, 2009.

Viviendo con una enfermedad mental

Walt Vanderwerf, pastor la Iglesia Cristiana Reformada de Duncan (BC)

Durante la semana del 5 de Junio, 2006, en algún lugar de mi mente una puerta se cerró. Mis ojos actuaban como una cámara de video. De vez en cuando le hablaba a la pantalla como si fuera parte del escenario, sin embargo sabía que no era el actor de ninguna escena. Yo estaba sentado en la última fila de la sala y estaba solamente mirando.

Me sentí adormecido. Estaba vacío de cualquier sentimiento como si cada emoción se había ido por el riachuelo alejándola de mí. No sentí ninguna cosa con la excepción de una vaga idea de haber fallado, estaba desilusionado, de que había sido abandonado, solo y nadie se preocupaba.

Muchas personas le llaman a esto una crisis nerviosa. Mi esposa, mis hijos y yo le llamamos "el choque". Mi consejero me dijo que lo llamaría un quebrantamiento. Cuando me dijo eso en la primera visita, me eché a reír. Ahora le agradezco a Dios por este doloroso tiempo de mi vida, porque a través de esto, me mostró su gran amor por mí poniendo un alto en un patrón de conducta que no era saludable.

En ese tiempo, estaba lleno de pánico. Respiraba miedo y exhalaba calamidad y desastre. Había terror en todo en mi alrededor (Jer 20:10). Lo que me sorprendió fue lo cansado que estaba; exhausto como si hubiera trabajado en un techo durante un caluroso día de verano del sur de Ontario. Si esto era depresión, ¿por qué sentía que mi cuerpo estaba enfermo? Somos cuerpo, espíritu y mente todo combinado y conectado de una forma maravillosa. Lo único que podía ver alrededor mío era un valle de huesos secos (Eze 37:2). Si alguien me hubiera preguntado si esos huesos pudieran vivir, lo más probable es que hubiera dicho "lo dudo". Debería

haber dicho, "importa tanto como caminar sobre una vereda agrietada".

La puerta que se cerró en Junio comenzaba a abrirse nuevamente en Noviembre, pero solo un poco. Desde entonces Dios me ha enseñado mucho. Lo más importante; tengo limitaciones; no puedo hacerlo todo. Me dio sanidad a través de mi consejero quien me ayudó a ver que estaba bien decir "¡NO!" a todo lo que se me pedía. (¡Que descanso fue aprender que decir "no", no es pecado!) Me ayudó a través de contemplar libros como el de Jerry Sittser's *A Grace Disguised*. Me mostró que debía protegerme, actuar en base a mis decisiones y no a las demandas de otros.

Más y más fui notando la belleza alrededor mío. Algunas escenas me causaron tal deleite, como si el placer estuviera burbujeando de una vertiente. Dios me proveyó un anciano de la iglesia y una iglesia que me apoyó cuando me recuperaba, orando por mí y junto a mí. Por sobre todo, Él me dio una esposa e hijos que me ayudaron a encontrar mi camino a la seguridad.

Recursos

Para la Semana de Discapacidad - El sínodo 2009 le pidió a las Iglesias Cristianas Reformadas y a los diferentes ministerios, que durante los días 12 al 18 de

Octubre celebren la Semana de Discapacidad, con el tema "Donde todos pertenecen. Donde todos sirven". Se pueden encontrar muchos recursos en la página de Internet que la oficina del Cuidado para el Discapacitado ofrece para la celebración en su iglesia.

Para la adoración - Para la adoración - ver recursos específicamente relacionados a las enfermedades mentales, ir a Pathways to Promise at <http://www.pathways2promise.org/resources/ptpmatl.htm>

Para el boletín de la iglesia - La oficina del Cuidado para el Discapacitado tiene versiones disponibles para Canadá y Estados Unidos sobre las descripciones de las enfermedades mentales, ejemplos y excelentes recursos. Vaya a www.crcna.org/disability y presione el enlace a la izquierda "Resources for Caring Ministry" y vaya al final de la página.

Organizaciones - solo algunas hablan de la enfermedades mentales:
Mental Health Ministries
www.mentalhealthministries.net

Pathways to Promise
www.pathways2promise.org, 314-877-6489

National Mental Health Information Center

mentalhealth.samhsa.gov, 800-789-2647

Canadian Mental Health Association
www.cmha.ca, 416-484-7750

National Alliance on Mental Illness
www.nami.org, 800-950-6264

Conferencias acerca de incluir en las comunidades de fe lo siguiente (ver la página del Cuidado para el Discapacitado para más información al respecto):

Conferencias acerca de acoger en las comunidades de fe lo siguiente (ver la página del Cuidado del Discapacitado para mayor información):

- Sábado, 26 de Septiembre, "One Body Together in Christ," Zeeland, Michigan.
- 25 de Octubre al 22 de Noviembre - "Spirit and Pride: Reimagining Disability in - Jewish and Christian Communities," Grand Rapids, Michigan.

**Las Iglesias Saludables
caminan junto a las personas
con enfermedades mentales.**

Mark Stephenson, Director del Cuidado para el

Discapacitado

Algunos cristianos dicen que las enfermedades mentales son resultado de una falta de fe. Este "diagnóstico" produce un tremendo sentimiento de culpa en la mente de las personas. Implica que son culpables por su enfermedad. ¿Por qué le hacemos esto a aquellos que ya están sufriendo?

Culpar a alguien por su enfermedad mental no va de acuerdo con la revelación general o la revelación especial. La revelación general de diferentes maneras nos dice que la enfermedad mental es un desequilibrio de los químicos cerebrales y éstos juegan un papel bastante importante. Experiencias traumáticas en la niñez o en la adultez también contribuyen a los problemas de enfermedades mentales, como lo hacen los niveles de las hormonas. La revelación especial de la Biblia, nos da ejemplos de personas que batallaron con enfermedades mentales. Pareciera ser que el autor del Salmo 88 vivía con una depresión crónica.

Tan colmado estoy de calamidades.
Me has echado en el foso más profundo, en el más tenebroso de los abismos.
Me has quitado amigos y seres queridos; ahora solo tengo amistad con las tinieblas.
(Pasaje tomado de La Nueva versión Internacional).

Si la Biblia incluye desesperados lamentos como el del Salmo 88 en su libro de oración, obviamente no tenemos derecho de decir que los creyentes no debieran padecer de depresión o lo que necesitan es tener más fe. El salmista ni siquiera podía recordar cuando fue la última vez que se sintió tan desanimado...

Otras personas, incluyendo algunos creyentes, dicen que aquellos que experimentan enfermedades mentales son víctimas que no tienen esperanza debido a su herencia, al desnivel químico del cerebro, a un trauma o a las hormonas. Mientras que muchas personas han sufrido durante su niñez o un trauma en su vida de adulto sin obtener ayuda, el tener este enfoque deshumaniza a las personas haciéndolas simples instrumentos de las circunstancias o de los genes. Las palabras y el comportamiento del rey Saúl sugieren que estaba mentalmente enfermo, quizás era bipolar. Sin embargo, Dios no le dice a Saúl que deje el reinado, le dice que haga lo correcto.

El enfoque saludable a la enfermedad mental no es la condena ni la lástima. Las iglesias saludables no se quedan mirando a la gente cayendo en las profundas aguas de la enfermedad mental, al contrario, están con ellos y caminan a su lado demostrando el amor de Cristo en diferentes formas. Las personas con una enfermedad mental y sus familias a menudo se

sienten avergonzada por la enfermedad. Las iglesias saludables se aseguran que nadie quede fuera sino que trabaje doble en amar y acoger a aquellos que están vulnerables, solos y asustados. Llevar comida preparada al que está depresivo, tanto así que ni siquiera puede cocinar, invitarlo a que vaya a las actividades de la iglesia y a los grupos pequeños, sugerencias para salir a comer, llamadas por teléfono, visitas y ofrecer oportunidades para servir en la iglesia en todo lo que pueda ser apropiado. En la parábola sobre el juicio final (Mateo 25), vemos al Señor que a través de sus sirvientes, es decir nosotros, camina con las personas que están en necesidad. Las iglesias saludables rechazan el estigma, rechazan el aislamiento y acogen a la persona que tiene una enfermedad mental como también a sus familia como niños de Dios y amigos en Cristo.

El rincón de la depresión

Elly Van Alten, Disability Concerns Regional Advocate para el Classis Alberta North

La depresión es la enfermedad mental más común. Afecta a niños y a ancianos. Puede deberse al historial de la familia, o a alguna circunstancia de la vida, o a causa de una enfermedad. (Las hormonas femeninas a menudo son las causantes). La

depresión casi siempre está acompañada con el pánico y la ansiedad.

La depresión es mucho que sentirse desanimado. La depresión clínica incluye una variedad de síntomas, tales como:

- un constante sentimiento de pena y que dura más de un mes,
- problemas para dormir (no puede dormir o duerme demasiado),
- cambios en el apetito (come muy poquito, o come demasiado),
- incapacidad para realizar las actividades diarias (como - bañarse, vestirse, cocinar, limpiar),
- falta de energía e interés en la vida.

Si el pánico y la ansiedad acompañan a la depresión, la persona está incapacitada de ir al colegio o al trabajo, y es probable que desee estar solamente en su casa. Cuando la depresión lleva mucho tiempo la persona hasta pierde la esperanza de sentirse mejor, piensa que es una carga para la familia y amigos, y el suicidio llega a ser una posibilidad.

Aunque todo esto suena trágico, la depresión tiene ayuda. Se puede obtener ayuda con el doctor, con la organización mental local, con el departamento de emergencia del hospital local, o llamar a los teléfonos para estos propósitos. El tratamiento incluye

medicamento(s), consejería de terapia cognitiva del comportamiento, y/o grupos de apoyo. Todas las personas que tienen depresión necesitan del amor y del apoyo de la familia, de los amigos, de la iglesia, de compañeros y colegas de trabajo.

Si sospecha que alguien cercano a usted tiene depresión, anímele a buscar ayuda y que haga el esfuerzo de aprender más acerca de esto. La depresión tiene la capacidad de incapacitar totalmente a la persona, así que pregúntele de que forma le puede ayudar (no necesariamente hacer las cosas por él/ella). Llevarle comida (y quedarse conversando un rato) o invitando a la persona a salir a almorzar puede "ser lo que el doctor ordene", es un factor importante en la recuperación.

En la Internet

Muchas gracias a todos aquellos que han enviado artículos para esta edición. No tuvimos el espacio suficiente para incluirlos todos en este boletín, pero en nuestra página podrá encontrar más relatos y poesías. Visite www.crcna.org/disability y luego vaya al enlace de Rompiendo Barreras para encontrar estos y mucho más:

- depresión posparto
- sicosis del papá
- esquizofrenia

- los efectos de la enfermedad mental

Los Ministerios de Fe y Esperanza equipan a las iglesias

June Zwier, Shalem Mental Health Network, y Winnie Visser, atención privada. Ambos son terapistas matrimonial y familiar, además de ser un recurso de consulta para este ministerio.

Las enfermedades mentales como la depresión, la ansiedad, el desorden bipolar y la esquizofrenia las padecen una cada cinco personas durante su vida. Los creyentes no están exentos. La Organización Mundial de la Salud calcula que para el año 2020, la depresión dejará inactivo o matará más personas que ninguna otra enfermedad con la excepción de las enfermedades al corazón.

Reconociendo la capacidad de penetración y la destrucción de las enfermedades mentales, el Classis Quinte de Ontario, ha establecido Ministerios de Fe y Esperanza para capacitar las congregaciones y lleguen a ser comunidades de cuidado, informadas y que apoyen a las personas y a sus familias cuando pasan por una enfermedad mental.

Las investigaciones muestran que las personas que batallan con enfermedades mentales tienen tanto

interés en la fe y la espiritualidad como el resto de la población. Sin embargo, no siempre se sienten aceptados por la congregación local.

Las congregaciones necesitan llegar a ser lugares de seguridad para romper el estigma y el silencio que rodea a las enfermedades mentales. Romanos 12:4 y 5 dicen, "Pues así como cada uno de nosotros tiene un solo cuerpo con muchos miembros, y no todos estos miembros desempeñan la misma función, también nosotros, siendo muchos, formamos un solo cuerpo en Cristo, y cada miembro está unido a todos los demás".

Nuestras comunidades de fe pueden enriquecerse, si los escuchamos, a través de la expresión de fe y de las historias de las personas que padecen una enfermedad mental.

Los Ministerios de Fe y Esperanza trabajan con congregaciones para ayudarles a desarrollar un plan para ministrar a las personas con una enfermedad mental, recordando siempre que cada iglesia tiene su propia Identidad y necesidad. Estos planes pueden incluir un desarrollo de grupos de apoyo, talleres, presentaciones de grupos pequeños, reuniones congregacionales, y conectándolas con recursos de salud mental. Hemos recopilado una variedad de diferentes recursos para ayudar en este aspecto. Proveemos también apoyo a los ancianos, diáconos y

cuidado pastoral a aquellos que visitan a las personas y sus familias que están padeciendo una enfermedad mental.

Anima ver como varias iglesias y asociaciones ministeriales están acogiendo la visión y metas de este ministerio. Debido a que este ministerio tiene un financiamiento de solo tres años y que disminuye cada año, algunas iglesias han comenzado a incluir en sus calendarios de ofrendas al Ministerio de Fe y Esperanza.

Planeamos tener otra conferencia de fe y esperanza en la salud mental el 27 de marzo, 2010 con el Dr. Grant Mullen como nuestro conferencista principal. Esté atento a este evento porque promete ser muy interesante.

Siéntase libre de contactarnos:

June Zwier
junez@shalemnetwork.org 905-623-9901

Winnie Visser
winnievisser@aim.com 905-373-4050

Meditación Compartiendo Su sufrimiento ...

Nombre del autor queda en privado

"Lo he perdido todo a fin de conocer a Cristo, experimentar el poder que se manifestó en su resurrección, participar en sus sufrimientos ..." (Filipenses 3:10).

Esta mañana recibí una actualización del "Care Page" de un amigo y que su hija menor tiene cáncer. Valoro el recibir las actualizaciones de esta página porque así puedo saber cómo están y de que forma puedo orar por ellos.

Esta mañana mi hijo de 16 años ha tenido un serio ataque de ira. Se puso agresivo conmigo y con el perro; también dañó nuestra casa. Cada vez que se derrite y tiene un ataque de ira, mi esposo y yo nos preguntamos, "¿será esta la vez que vaya al hospital?" Nuestro hijo tiene desorden bipolar y ha estado inestable durante las últimas semanas, pero no lo anunciamos en el "Care Page".

La enfermedad mental todavía lleva un estigma. A menudo nos sentimos juzgados por ser padres mediocres. Nos han dicho que permitimos a nuestro hijo tener la última palabra y manipularnos. A pesar que mi esposo y yo somos abiertos con la familia y

amigos acerca de nuestro hijo y de la lucha diaria que tiene, queremos también protegerlo. No hacemos público los detalles de su enfermedad (o públicamente pedir oración en la iglesia).

Es fácil sentirse solo en esta batalla. Cuando por fin te das cuenta que tu hijo no es solo un "niño mal criado", ya comienzas a aislarte de los eventos sociales. Es duro cuando tu hijo es siempre el que causa los problemas en las reuniones familiares y sociales. Es mucho más fácil quedarse en casa.

Cuando la enfermedad de nuestro hijo hace crisis, la vida se centra en citas con el terapista familiar, el psiquiatra, los profesores del colegio y el consejero. Ocupa tiempo y energía tratar de ser normales. El camino del psiquiatra es un camino difícil de maniobrar. ¿Quién puede en realidad entender los desafíos que enfrentamos?

Sé que todo esto suena triste. Honestamente, muchas veces le he pedido a Dios que "quite esta copa de nosotros". Sin embargo, a través de todo esto, Dios ha sido fiel. En forma activa nos ha enseñado sobre su amor. Ha abierto nuestros corazones a los que la sociedad ha marginado. Dios también nos ha enseñado mucho acerca del sufrimiento. La forma en que sufrimos por nuestro hijo menor no se comprara con todo lo que Dios sufrió por sus hijos.

A través de la enfermedad de nuestro hijo, levemente saboreamos lo que Pablo dice, "Lo he perdido todo a fin de conocer a Cristo, experimentar el poder que se manifestó en su resurrección, participar en sus sufrimientos ..." (Filipenses 3:10). Dios sabe exactamente como nos sentimos. Él también lo siente. Mi esposo y yo tenemos una unión muy especial debido a lo que experimentamos con nuestro hijo. Nadie camina minuto tras minuto este sendero con nosotros. De la misma forma compartimos también una unión especial con nuestro Padre. Él toma nuestras manos y camina con nosotros en este trayecto, y confiamos en él para lo que viene después.