

## En esta sociedad depresiva, ¿es posible ser felices?

*Fernando Torre, msps.*

«La depresión es una enfermedad frecuente en todo el mundo, y se calcula que afecta a unos 350 millones de personas»<sup>1</sup>, afirma la Organización Mundial de la Salud. Dice también que esta enfermedad será una de las principales del siglo XXI, causando discapacidad, bajas laborales y graves problemas familiares y sociales.

Qué contrastantes son tales afirmaciones con estas otras: Dios nos ha creado para la felicidad, Dios ha puesto en el corazón de cada ser humano el deseo de felicidad<sup>2</sup>.

Ciertamente hay circunstancias difíciles y situaciones dolorosas que nos causan tristeza; Jesús mismo la experimentó<sup>3</sup>. También es cierto que, en la depresión, pueden intervenir, además, factores hereditarios o bioquímicos. Pero no todo nos viene por causas ajenas a nuestra voluntad; buena parte de nuestro estado de ánimo, de nuestra salud mental y física depende de nuestra libertad, de nuestra mente y de nuestras acciones u omisiones. Para la Biblia, la causa profunda de la tristeza es el pecado; la conversión y el perdón nos traen alegría (Sal 51,14).

Muchas personas se han dejado llevar por una sutil corriente pesimista que lo inunda todo y ahoga la esperanza. Algunas, sabiamente, han puesto un remedio adecuado a su padecimiento; otras, al contrario, tratando de negar o compensar su depresión, sólo han conseguido hundirse más en ella.

La felicidad no es una meta a la que alguien nos trasladará por arte de magia; es un camino que cada quien debe recorrer, que exige esfuerzo y perseverancia, que implica superar los obstáculos e integrar creativamente la tristeza y el dolor.

En esta sociedad depresiva en la que vivimos, tenemos la capacidad de elegir ser felices y de disfrutar las múltiples alegrías que la vida nos brinda. La decisión es nuestra.

---

<sup>1</sup> [www.who.int/mediacentre/factsheets/fs369/es/](http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs369/es/) (nota de abril 2016).

<sup>2</sup> Cf. *Catecismo de la Iglesia Católica* 1057 y 1725.

<sup>3</sup> Cf. Mc 3,5; 14,34; 15,34; Lc 19,41; Jn 11,35...