

La depressione

Tirarti su quando ti senti giù

Edward T. Welch

COLLANA

RISORSE PER CAMBIARE



Alfa & Omega

ISBN 88-88747-15-X

Titolo originale:

Depression: The Way Up When You Are Down

Per l'edizione inglese:

© Edward T. Welch, 2000

Publicato dalla P&R Publishing Company

Phillipsburgh, New Jersey, USA

Per l'edizione italiana:

© Alfa & Omega, 2005

Casella Postale 77, 93100 Caltanissetta, IT

E-mail: info@alfaomega.org

Sito Web: www.alfaomega.org

Publicato con permesso concesso dalla Presbyterian & Reformed Publishing Co.

Tutti i diritti riservati. È vietata la riproduzione, anche parziale, con qualsiasi mezzo effettuata, non autorizzata

Traduzione e adattamento: Mara Sella

Revisione: Andrea Ferrari

Tutte le citazioni bibliche, salvo diversamente indicato, sono tratte dalla versione "Nuova Riveduta"

Tecnicamente si chiama «depressione», ma la sua realtà non può essere definita da una parola. Ti senti insensibile, eppure la testa ti duole; vuoto, ma dentro di te si elevano strilli; consumato, però hai molte paure. Le cose che un tempo erano un piacere, adesso a mala pena le noti. Ti sembra di avere il cervello avvolto nella nebbia. Sei a terra.

Ricordi quando avevi degli obiettivi che volevi raggiungere? Quante cose anticipavi con trepidazione! Magari erano piccole cose, come andare al cinema il venerdì sera o un qualche lavoro che volevi portare a termine. Ora hai pochi traguardi. La sopravvivenza giornaliera ti sembra più che sufficiente.

Ogni giorno è uguale. Non c'è entusiasmo, né aspettativa, né soddisfazione, né riposo. Ogni giorno porta con sé una terribile monotonia, e il terrore di un domani sempre uguale. Ti sembra che la piattezza della vita possa ucciderti.

Dormire? Per carità! Non riesci mai a dormire abbastanza. Non ricordi nemmeno più come ci si sente a svegliarsi ben riposati.

Hai mai visto i quadri del “periodo blu” di Pablo Picasso? Quelle figure non sono incoraggianti, ma se le guardi bene, ti accorgerai che non sei il solo. Motivato da una relazione difficile, Picasso dipinse una serie di quadri dove i soggetti apparivano amorfi, tristi e tutto aveva colori spenti sul blu e sul grigio. Trasponeva i suoi sentimenti nella sua arte, o presentava fedelmente il mondo così come lo vedeva? In ogni caso, con la depressione non ci sono giorni di sole: solo cieli opprimenti, grigi e un mondo spento, senza colori.

Picasso non è stato il solo a lottare con quello che oggi si chiama «depressione». Abraham Lincoln, Winston Churchill, il grande predicatore inglese Charles Spurgeon, il missionario David Brainard e il traduttore della Bibbia J. B. Phillips sono alcuni tra i personaggi eminenti che parlarono e scrissero sulle loro battaglie contro questo mostro. Perciò, caro lettore, se sei depresso forse ti senti solo, ma sappi che molti sono passati per quella via, e molti ci stanno passando anche ora.

Queste riflessioni t’interessano? Ti coinvolgono? Allora continua a leggere. Hai già buone ragioni per sperare! Il fatto che tu sia disposto a leggere – il che non è assolutamente necessario – è in sé un passo in avanti. Questo libretto è molto breve. È una specie di mappa che vuole

indicarti una via per resistere alla depressione. Se non sei d'accordo su qualcosa, contestalo. Se ti sembra troppo faticoso, meditalo pian piano.

Devo iniziare spiegando due cose. Primo, come probabilmente già sai, ci sono molte cause della depressione. Può derivare da problemi di salute, come il morbo di Parkinson, la sclerosi multipla, il lupus, l'epatite. Un'altra frequente causa fisica sono gli effetti collaterali di alcuni farmaci, particolarmente i farmaci contro l'ipertensione e i disturbi cardiovascolari, oppure antibiotici e farmaci ad uso psichiatrico. Ma forse questo non è il tuo caso, o lo è solo in parte.

Per altri, la depressione può *manifestarsi* con sintomi fisici (aumento o diminuzione di peso, problemi del sonno, stanchezza, svogliatezza), anche se la causa è primariamente spirituale. Tali cause possono essere riconducibili a diversi stati d'animo, dal senso di colpa, al dolore per una perdita, al trauma emotivo e allo stress.

Comunque, in entrambi i casi, se tu stai lottando con la depressione, andrai quotidianamente incontro a problemi spirituali. Perciò, devi trovare il modo di affrontarli, o sarai sopraffatto. Per questa ragione la mappa che disegnerò alla fine ti condurrà a Gesù Cristo. Forse sei tra coloro che affermano: «Gesù Cristo non funziona. Ho già provato e sono ancora depresso». Ma

considera che il Signore Gesù dichiara di essere la via, la verità, la vita, la fonte della speranza, colui che ama ogni uomo! Egli è per noi un amico, un fratello, un servo, colui che ascolta e interviene, colui che non abbandona mai! Nessuna terapia e nessun farmaco fanno promesse così belle e incoraggianti!

Se Gesù e gli insegnamenti delle Scritture ti sembrano semplici luoghi comuni – forse è questo quello che senti – ricordati che *tutto* ti sembra vagamente inutile e vuoto quando sei depresso. Quello che adesso può sembrarti banale diventerà profondo quando comincerai ad essere certo della sua realtà.

Come posso fare qualcosa se non mi sento?

Rispondere a questa domanda è spesso la prima sfida da affrontare. La maggior parte di noi fa qualcosa perché *sente* di farla. Ci alziamo il mattino perché sentiamo di andare al lavoro, oppure perché desideriamo evitare i rimbrotti del capufficio in caso di ritardo, o perché non vogliamo essere poveri. Siamo molto soggetti ai nostri sentimenti più di quanto pensiamo.

Ma nel caso della depressione, non senti niente, nel senso che quello che *senti* non serve a

motivarti a fare qualcosa di costruttivo. È più probabile che tu senta la voglia di morire, di piangere, di gridare, di scappare e di sparire. Dunque, com'è possibile che esseri come noi, guidati da ciò che sentono, stabiliscano degli scopi e si sentano motivati se non sentono niente?

Si deve imparare un nuovo modo di vivere. Dovrai essere come quella donna i cui muscoli funzionavano ancora pur avendo smesso di passarle informazioni sui suoi arti. Non era paralizzato, eppure se chiudeva gli occhi non sapeva dire se era in piedi, seduta, in movimento o a riposo. Non poteva camminare perché non sapeva dov'erano le sue gambe. Gradualmente, usando degli specchi e guardando il proprio corpo piuttosto che sentendolo, ricominciò a camminare. Dopo molta pratica, per lei camminare tornò ad essere una cosa normale. Tuttavia, dovette imparare un modo nuovo di vivere e di muoversi.

Rispetto alla depressione, il nuovo modo di vivere è *credere* e agire in base a ciò che Dio dice piuttosto che cercare di *sentire* ciò che Dio dice. Significa vivere «per fede». Una parafrasi di Ebrei 11:1 potrebbe essere questa: «La fede è la certezza di cose che *non si sentono*». In altre parole, quando c'è un dibattito fra quello che dicono i tuoi sentimenti e quello che dicono le Scritture, devono vincere le Scritture. In ogni altro caso

è come se dicessi a Dio che non ci si può fidare di lui: «Dio non dice la verità. Non mi posso fidare di lui. Posso fidarmi solo di me stesso e di come mi sento». Potresti dire che non riesci a *capire* che cosa sta facendo Dio, ma *negare* che Dio dica il vero è falso. Perciò, siccome è una bugia, non crederci. Dio è verità!

Eccoti un esempio di questo nuovo modo di vivere. Tu *senti* di non avere né scopo né speranza. Non vedi ragione per alzarti dal letto, per lavorare, per amare, per vivere. Questo è quello che senti in tutto il tuo essere. Dio, però, contraddice queste tue sensazioni in ogni pagina delle Scritture. Per esempio: «Amatevi intensamente a vicenda di vero cuore» (I Pietro 1:22). Questa è l'affermazione di uno scopo, una ragione per alzarsi dal letto. Devi imparare a combattere quella sensazione che ti paralizza per poter amare il tuo prossimo. Ma perché sforzarsi? Perché questo è l'incarico che Dio in persona, il Re dei re, ti ha affidato.

Se sei un servo di Dio – e lo sei sempre e comunque –, e lui ti chiede di fare qualcosa, allora hai uno scopo per cui vivere. È solo quando il sovrano dice che non ha più bisogno del servo che il suo scopo è cessato. Ora, il Creatore non cesserà mai di affidare incarichi alle sue creature, in quanto egli è il Dio eterno, i cui propositi sono eterni.

*Stai visualizzando un'anteprima del libro,
per questo motivo alcune pagine non sono disponibili*

*Acquista l'edizione completa in libreria
o sul sito web dell'editore
www.alfaeomega.org*