

Kathryn Butler



QUESTIONI DI FEDE

Posso essere depresso e avere fede?



INDICE

<i>Introduzione dell'editore italiano</i>	7
Posso essere depresso e avere fede?	11
Più che “sentirsi giù”. Una panoramica clinica sulla depressione	16
Interpretazione biblica della depressione	32
Aggrapparsi alla luce. Come affrontare la sofferenza	41
Condurre verso la luce. In che modo amici e responsabili di chiesa possono essere d'aiuto	49
Quando la tristezza diventa fatale. Come prevenire il suicidio	55

Una speranza viva	62
<i>Conclusione.</i>	
<i>Camminare insieme nella valle</i>	63
<i>Riconoscimenti</i>	67

DICONO DEL LIBRO

Con "Posso essere depresso e avere fede?" Kathryn Butler ha consegnato un tesoro alla Chiesa. Unendo alla formazione medica la propria lotta personale con la depressione, offre ai cristiani depressi, ai loro pastori e ai loro fratelli e sorelle nella fede un aiuto prezioso, una rotta attraverso la depressione. È una risorsa indispensabile per tutti coloro che affrontano gli interrogativi teologici che ruotano intorno alla depressione.

Karen Mason, direttrice del Hamilton Counseling Program, docente di Counseling e Psicologia presso il Gordon-Conwell Theological Seminary.

Posso essere depresso e avere fede? è una risorsa incredibilmente utile, ricca di conoscenze mediche, saggezza pratica e verità biblica. Kathryn Butler scrive con grande tenerezza e cura, tenendo sempre lo sguardo sulla speranza che abbiamo in Cristo. Le sue parole ci vengono incontro nel buio per indicarci la luce.

Scott James, MD, autore, *The Sower; The Expected One; Where Is Wisdom?; When Your Child Is Ill. Nurturing Faith in Hard Times.*

Questo libro è pensato con compassione per coloro che si sentono schiacciati dalla depressione e dalla paura costante e assillante che la depressione precluda loro le speranze della loro fede. Sebbene la dottoressa Butler e io affrontiamo la questione della depressione da punti di vista diversi, apprezzo molto i suoi strumenti pratici per camminare come cristiani fedeli di fronte alla depressione grave. Ricco di prospettive scritturali per attraversare la tempesta, questo libro incoraggia chi soffre nella difficoltà a volgersi a Cristo!

J. Alasdair Groves, Direttore esecutivo, Christian Counseling & Educational Foundation.

Un libro splendidamente equilibrato su depressione e fede. Kathryn Butler scrive con una rara combinazione di saggezza biblica e medica, offrendo ai sofferenti una cartina pratica e piena di speranza verso la guarigione.

David Murray, pastore, First Byron Christian Reformed Church, Byron Center, Michigan.



INTRODUZIONE DELL'EDITORE ITALIANO

La depressione è un tema delicato. Lo è perché tocca la mente, il corpo, le emozioni, la vita spirituale, le relazioni e, nei casi più gravi, il confine stesso tra il desiderio di vivere e la tentazione di arrendersi. Parlare di depressione significa avvicinarsi a una sofferenza spesso nascosta, difficile da spiegare e non sempre visibile dall'esterno. Chi ne soffre può continuare a lavorare, frequentare la chiesa, sorridere e svolgere i propri compiti, mentre dentro sperimenta un peso oscuro, persistente e quasi indefinibile.

Per questo motivo, un libro come questo va letto con rispetto, attenzione e compassione. Non è un manuale medico, né pretende di sostituire il discernimento di professionisti competenti. Allo stesso tempo, però, non riduce la depressione a un fatto soltanto clinico, come se la sofferenza dell'uomo potesse essere compresa esclusivamente attraverso categorie biologiche o psicologiche.

La prospettiva cristiana ci invita a guardare alla persona nella sua interezza: corpo, anima, spirito, relazioni, storia personale e cammino di fede davanti a Dio.

La depressione non deve essere banalizzata. Non vuol dire semplicemente “sentirsi giù”, non è mancanza di carattere e non è necessariamente il segno di una fede debole. Troppo spesso, anche nelle chiese, chi attraversa questo tipo di sofferenza teme di essere giudicato, frainteso o spiritualmente squalificato. Alcuni credenti arrivavano a pensare: “Se fossi davvero forte nella fede, non starei così”; “Se pregassi di più, dovrei già esserne uscito”; “Se conosco il Signore, perché non riesco più a provare gioia?”. Domande simili possono diventare un peso ulteriore su un cuore già aggravato.

La Scrittura, però, ci insegna una via più profonda e misericordiosa. La Bibbia non nasconde il dolore dei credenti. Giobbe geme nell’angoscia, Davide grida dai Salmi, Elia si sente solo e sfinito, Geremia conosce il peso del lamento, Paolo parla di debolezza, afflizione e pressioni oltre le proprie forze. Soprattutto, il Signore Gesù è descritto come “uomo di dolore, familiare con la sofferenza” (Isaia 53:3). Egli non guarda da lontano chi soffre, ma si avvicina, comprende, sostiene e salva.

Affrontare spiritualmente il tema della depressione non significa quindi offrire risposte superficiali o frasi fatte. Significa imparare a portare i pesi gli uni degli altri, ad ascoltare prima di parlare, a pregare senza giudicare, a ricordare le promesse di Dio a chi non riesce più ad afferrarle da solo. Significa anche riconoscere che il Signore può servirsi di diversi strumenti: la Sua Parola, la preghiera, la cura pastorale, la comunione fraterna, la

vicinanza della chiesa e, quando necessario, anche l'aiuto medico, psicologico o psichiatrico.

Particolarmente delicata è la sezione dedicata ai pensieri suicidari. Qui il lettore troverà parole chiare, ma anche pastorali. Il suicidio non deve essere trattato con leggerezza, né circondato da un silenzio imbarazzato. Quando una persona parla di morte, di disperazione, di inutilità o del desiderio di non esserci più, la chiesa deve ascoltare, vegliare, intervenire e proteggere la vita. La riservatezza non deve mai diventare complicità con il pericolo. L'amore cristiano, in questi casi, non deve rimanere generico: si fa presenza, responsabilità e soccorso.

L'edizione italiana conserva l'impianto dell'opera originale, inclusi i riferimenti agli Stati Uniti e al contesto internazionale. Tuttavia, su concessione del titolare dei diritti, l'Editore ha inserito alcune integrazioni e contestualizzazioni relative all'Italia, soprattutto dove risultava utile aiutare il lettore italiano a comprendere meglio la realtà del nostro Paese, i dati disponibili e alcuni riferimenti pratici. Tali aggiunte non intendono alterare il pensiero dell'autrice, ma accompagnare il pubblico italiano con maggiore chiarezza e responsabilità.

Pubblichiamo questo volume con una convinzione semplice: chi soffre di depressione non deve essere lasciato solo. La chiesa non possiede sempre tutte le competenze tecniche necessarie, ma possiede un mandato chiaro: amare, sostenere, pregare, accompagnare e testimoniare la speranza dell'evangelo. La depressione può oscurare la percezione della grazia, ma non può spegnere l'amore di Dio. Può far sentire lontano il Signore, ma non può separare il credente da Cristo.

La nostra preghiera è che queste pagine aiutino chi soffre a non vergognarsi della propria fragilità, incoraggino i responsabili di chiesa a servire con maggiore sapienza e compassione, e ricordino a tutti noi che, anche nelle valli più oscure, il Buon Pastore continua a cercare, guidare e sostenere le Sue pecore.



POSSO ESSERE DEPRESSO E AVERE FEDE?

Sarah, una fedele monitrice della Scuola Domenicale che affascina i suoi piccoli allievi con le storie sulla bontà di Dio, non si presenta in chiesa da alcune settimane. Quando gli altri credenti la contattano, lei ammette di essere stanca, ma fornisce ben poche altre spiegazioni e si ritira dalle conversazioni. I suoi cari notano che sembra essersi chiusa in sé stessa, come se dentro di lei si fosse spenta una luce.

Poi, all'improvviso, Sarah si ritira dalla Scuola Domenicale. All'inizio è riluttante ad ammettere le proprie difficoltà, ma poi si apre e confessa di essere sopraffatta dallo sconforto, di non riuscire a concentrarsi e di non provare più gioia nelle cose che ama. Teme che la sua incapacità di sconfiggere la depressione con la preghiera e lo studio della Bibbia la escluda dall'insegnamento delle Scritture ai bambini. "Come posso insegnare l'amore di

Dio quando io per prima non riesco a sentirlo?”, dice tra le lacrime. “Conosco l’evangelo, ma non riesco a vincere questa tristezza. Sono un’ipocrita”. Il medico le ha prescritto un antidepressivo, ma lei si vergogna profondamente di dover prendere delle medicine per un problema che lei sa essere spirituale. Più Sarah parla, più i suoi pensieri si concentrano sui suoi dubbi: Dio ascolta le sue richieste di aiuto in preghiera? La ama ancora? Può davvero essere una cristiana, se sta lottando con l’oscurità della depressione? Gli studi suggeriscono che, indipendentemente dal luogo in cui viviamo, prima o poi incontreremo qualcuno che, come Sarah, lotta con una pervasiva e debilitante mancanza di gioia. Le dinamiche in gioco sono certamente complicate e riflettono una rete intricata di fattori neurologici, fisici, sociali ed emotivi, ma per chi sta sperimentando la depressione possono verificarsi effetti distintamente spirituali. In che modo la depressione influisce sulla fede di un credente o, viceversa, in che modo il proprio impoverimento spirituale determina uno stato di scoramento personale? Inoltre, in che modo i responsabili delle chiese locali possono rispondere con amore a chi si trova ad affrontare un dilemma tanto oscuro, destabilizzante e a volte sconcertante?

Il termine “depressione” può generare confusione. Se usato con troppa leggerezza, può essere associato ai sentimenti di dolore e tristezza, che sono reazioni appropriate alla rottura del nostro mondo. La Bibbia è piena di scene in cui le persone addolorate piangono e si lacerano le vesti, lamentando terribili perdite e avversità (Giobbe 3; Salmi 13:1-3; 22:1, 2; 69:1-3). Anche il Signore Gesù ha pianto: prima per la morte di Lazzaro (Giovanni 11:33-

36), poi per Gerusalemme (Luca 19:41, 42) e, infine, in quanto uomo di dolore, come predetto dai profeti (Isaia 53:3; Matteo 26:36-46). Questi esempi rivelano che le lacrime sono un dono di Dio. Quando ci rigano le guance, diventano un balsamo per il nostro cuore ferito e ci fanno capire che abbiamo bisogno di un Consolatore, Colui che ci aiuta. La *depressione clinica*, chiamata anche *depressione unipolare* o *disturbo depressivo maggiore*, è diversa da questa tristezza comune. Di solito, un lutto si sviluppa in fasi diverse e, con il tempo, si arriva alla guarigione. Lo stesso vale quando attraversiamo dei periodi temporanei di perdita, scoraggiamento o prove che mettono alla prova la nostra fede. Circostanze simili possono paralizzarci per un po', ma poi gli steli spezzati producono nuova crescita. La ferita si rimargina e l'oscurità si dissipa. La depressione, invece, è un disturbo pervasivo dell'umore e del pensiero che anestetizza la gioia. Le lacrime scorrono per troppo tempo e per ragioni che non si riescono a individuare. Indipendentemente da quanto ci si sforzi di uscire dall'abisso, ogni giorno nasce più cupo e le cose che un tempo suscitavano meraviglia e piacere perdono il loro smalto. Come racconta Todd Peperkorn¹ nella sua toccante testimonianza sulla depressione:

-
1. Todd A. Peperkorn è un docente presso il Concordia Theological Seminary di Fort Wayne, Indiana, dove insegna omiletica, cura pastorale e teologia pastorale. Già pastore in Wisconsin e in California, è autore di diversi testi devozionali e pastorali. È anche tra i fondatori di Higher Things, organizzazione dedicata alla formazione dei giovani. N.d.E.

Si tratta di una terribile infermità della mente che spinge a rivolgersi verso il proprio mondo interiore e che succhia via fino all'ultima goccia di personalità, lasciando soltanto oscurità. È un peso gravoso che non si solleva mai e che non libera mai il sofferente dalla sua forza schiacciante.²

I meccanismi alla base di questo “peso” sono complessi ed eterogenei e ne discuteremo. Qualunque siano i fattori scatenanti, gli effetti della depressione sono talmente invalidanti che la fede diventa fondamentale. Le alterazioni cerebrali che influenzano l'umore, l'atteggiamento e la concentrazione possono compromettere anche la capacità di godere della grazia di Dio. In quanto cristiani, possiamo gioire della salvezza che abbiamo grazie al sacrificio di Gesù, ma la depressione fagocita proprio la capacità di gioire e rallegrarci. L'evangelo può sembrarci familiare, ma temiamo che la grazia, la pace e la serenità siano scomparse e che Dio si sia allontanato da noi. Possiamo riconoscere la verità in Cristo, ma l'oscurità che ci attanaglia ci impedisce di *percepirlo*. Brancoliamo nel buio con il cuore pesante come piombo, mentre il nemico ci sussurra all'orecchio: “Dio non ti ama. Ti ha dimenticato. Non vali niente. Non hai importanza. *Niente ha più senso*”.

In momenti tanto cupi, chi soffre di depressione ha più che mai bisogno dell'amore cristiano e della verità

2. Todd A. Peperkorn, *I Trust When Dark My Road. A Lutheran View of Depression*, LCMS, St. Louis (MO) 2009, p. 9.

dell'evangelo. In simili circostanze, pastori, anziani, responsabili di chiesa e altri membri potrebbero dover guidare discepoli che si pongono una serie di angoscianti interrogativi:

- “Conosco l'evangelo. Dovrei essere gioioso in Cristo. La mia depressione significa che non ho abbastanza fede?”.
- “Perché Dio permette che io soffra in questo modo?”.
- “Ho pregato molte volte per avere soccorso e sollievo. Perché Dio non ha risposto?”.
- “Il medico mi ha consigliato di prendere degli antidepressivi, ma è giusto assumere medicine per questo problema?”.
- “Al momento morire mi sembra più facile che vivere. Che speranza ho?”.
- “Non merito più l'amore di Dio. Perché dovrei andare avanti?”.

In qualità di medico esperto degli aspetti tecnici della depressione, ma anche di chi ha conosciuto e subito in prima persona gli effetti delle sue armi subdole, spero che questo volumetto prepari i responsabili di chiesa a rispondere a queste domande con saggezza, verità e compassione. Spero anche che le pagine che seguono possano rassicurare chi soffre, facendogli sapere che né “... la tribolazione, l'angoscia ... potranno separarci dall'amore di Dio che è in Cristo Gesù, nostro Signore” (Romani 8:35, 39), e che nemmeno le ombre della depressione potranno mai separarlo dall'amore di Dio in Cristo. A

questo scopo, il libro offre una panoramica clinica sulla depressione un'analisi della sofferenza dal punto di vista biblico, indicazioni pratiche su come sostenere i fratelli e le sorelle in Cristo in queste circostanze e, infine, un incoraggiamento per chi lotta nel buio. Spero che questo libro possa riaffermare efficacemente l'amore di Cristo per i sofferenti, preparare i responsabili della chiesa a guidare gli afflitti e aiutare tutti ad aggrapparsi alla speranza vivificante dell'amore di Cristo.

Più che “sentirsi giù”.

Una panoramica clinica sulla depressione

Come altre malattie mentali, la depressione clinica è una disabilità nascosta. Prosciuga la luce dalla vita, ma lo fa senza lasciare cicatrici visibili. Si nasconde dietro la routine quotidiana. Andiamo al lavoro e a prendere i nostri figli a scuola, ma lottiamo per respirare. Ci sforziamo di indossare un sorriso, mentre il nostro attaccamento alla vita si sgretola. Come ha detto il predicatore Charles Spurgeon: “La carne può sopportare soltanto un certo numero di ferite, non di più, ma l'anima può sanguinare in diecimila modi e morire molte volte nell'arco di un'ora”³

3. Charles H. Spurgeon, “Psalm 88”, in *The Treasury of David*, The Spurgeon Archive, <http://archive.spurgeon.org/treasury/ps088.php>, visitato il 18 aprile 2023 (trad. it., *Il tesoro di Davide*, vol IV, *Salmi dal 74 al 96*, Casa Editrice Hilikia, Cento 2007).