

Edward T. Welch

fuori dalla depressione

DALLA PRIGIONE DELLA DISPERAZIONE
ALLA PIENA LIBERTÀ IN CRISTO



Titolo originale:

“Depression: Looking Up From The Stubborn Darkness”

Copyright © 2011 by Edward T. Welch.

Published by New Growth Press,

Greensboro, NC 27429 - U.S.A.

All rights reserved.

Edizione italiana:

“Fuori dalla depressione”

Dalla prigione della disperazione alla piena libertà

in Cristo.

© ADI-Media

Via della Formica, 23 - 00155 Roma

Tel. 06 2251825 - 06 2284970

Fax 06 2251432

Email: adi@adi-media.it

Internet: www.adi-media.it

Servizio Pubblicazioni delle

Chiese Cristiane Evangeliche

“Assemblee di Dio in Italia”

Settembre 2018 - Tutti i Diritti Riservati

Traduzione: a cura dell'Editore - A.W.

Tutte le citazioni bibliche, salvo che non sia indicato diversamente, sono tratte dalla Bibbia Versione Nuova Riveduta - Ed. 2006 Società Biblica di Ginevra - Svizzera

Stampa: Rotomail Italia S.p.A. - Vignate (MI)

ISBN 978 88 3306 020 0

Prefazione

Anche solamente dando uno sguardo sfuggente al titolo di questo libro, molti penseranno che si tratti di un testo che fondamentalmente non li riguarda, nella convinzione che affronterà il tema dei disturbi più conclamati, di pesanti scadimenti del tono dell'umore e di patologie a livello psichiatrico. La cosa è particolarmente vera per un credente: lo stato depressivo rappresenta, in qualche modo, l'antitesi della vita cristiana e quindi si tratta di un disturbo che si può al più riscontrare in altri ma che è difficile da riconoscere e da ammettere a livello personale. A dire il vero le cose stanno in termini un po' diversi, infatti, in una misura o nell'altra, abbiamo i nostri momenti di depressione e forse, alla fine di questo libro, scopriremo che le dinamiche depressive affiorano in diverse condotte, stili di vita e abiti mentali, per quanto scorrono per lo più sotto traccia e si camuffino abilmente.

L'autore ci spiega gli ingredienti di base della depressione che poi altro non sono che le componenti fondamentali della vita di un essere umano. Di che cosa è fatta la depressione? Di paura, vale a dire di una fiducia mal riposta e di un mondo che improvvisamente si rimpicciolisce. Di rabbia, risentimento, anche e soprattutto nei confronti del Signore, poiché le cose non sono andate come ci aspettavamo, nella convinzione che

gli altri, a cominciare da Dio stesso, sono stati ingiusti nei nostri confronti. È fatta di speranze infrante, mancanza di futuro, frustrazione, delusione profonda.

Vivi in un mondo da cui ricevi delle forti pressioni e ti sembra di non aver retto la spinta, di aver fallito gli obiettivi e ora non rimane che chiudersi in sé stessi. Hai inseguito il mito della felicità che la nostra cultura propala a piene mani, hai vissuto come un bambino viziato, hai rincorso l'idolo del benessere e ora di fronte alle prime difficoltà e alla sofferenza, non rimane che il silenzio, l'isolamento e la passività. In tutto questo la presenza di Dio non è una variabile indipendente, una componente marginale, un'opzione secondaria e soggettiva, ma rappresenta la questione centrale.

L'autore ci ricorda che la vita si risolve in una scelta: andare a Dio oppure evitarlo. La Parola si incarica di raddrizzare le traiettorie della nostra vita, proprio laddove la nostra esistenza sembra disallineata e il nostro cuore, come dice l'autore, appare "fuori squadra". Si può uscire da uno stato di depressione e dalla prigione della solitudine, librandosi fuori, verso Dio e in direzione degli altri. Giobbe si dibatteva nei dilemmi di una vita di cui gli stava sfuggendo completamente il significato, eppure a un certo momento deve smettere di porre domande a Dio ed è chiamato lui stesso a fornire delle risposte. È l'Eterno in persona che lo interpella e a quel punto la prospettiva cambia radicalmente. L'antidoto a questa sorta di paralisi e tristezza è la gioia che sopraggiunge quando le nostre speranze sono fisse su qualcosa di eternamente bello e straordinario. Questo mobilita le persone, ridona il piacere di ubbidire ai dettagli più minuti, rimette in moto delle vite compiendo anche solamente dei piccoli passi di ubbidienza. La sofferenza legata alla depressione, ci ricorda Edward Welch, non è un viaggio da affrontare da soli, dobbiamo chiedere aiuto ricordando che questi disturbi abbassano il nostro orgoglio, e con-

trastano l'illusione di farcela con le nostre forze: queste sofferenze hanno lo scopo di insegnarci a fissare lo sguardo su Dio. Il ritorno al cuore del Vangelo ci restituisce la gioia, le parole del Signore distoglieranno gli occhi dal nostro dolore per indicarci il vero oggetto della speranza. Il nostro grande Consolatore è all'opera e ti invita a voltare le spalle alle tue fuorvianti letture della realtà, per essere leali all'interpretazione centrata su Cristo. Le promesse di Dio sono tutte "Sì" e "Amen" (II Corinzi 1:20). Tutte le Sue promesse sono dei fragorosi "Sì" che cambiano in modo radicale il presente. La Bibbia ci racconta l'inizio e la fine di ogni cosa e ora possiamo conoscere l'epilogo della nostra vita: Gesù vince, il meglio ci sta aspettando, non ha quindi senso imbarcarci in altri viaggi solitari o cercare di modificare autonomamente la narrazione biblica. Ogni sapienza, ci ricorda l'autore, inizia proprio da qui. Possiamo vivere sapendo che ci è stato fatto un grande dono e ora c'è posto soltanto per il ringraziamento e per una costante gratitudine. Soltanto Dio è autorizzato a indirizzare la nostra vita. Ecco dunque l'invito conclusivo: metti definitivamente da parte i tuoi "No", e ricorda che la Parola di Dio ci allontana da noi stessi, ci porta via e ci dirige costantemente ai Suoi "Sì".

E.C.

Introduzione

CAPITOLO 1

Il cammino davanti a noi

Come puoi pensare di fare un solo passo, o addirittura intraprendere un viaggio quando sei depresso? Quando tutte le tue energie vitali sono impegnate a mantenerti in vita e a farti andare avanti, almeno per un'altra ora, come potresti aggiungere qualcos'altro alla tua giornata, come ad esempio la speranza? Ti senti come Dante Alighieri al primo verso della sua *Commedia*: *Nel mezzo del cammin di nostra vita mi ritrovai per una selva oscura ché la diritta via era smarrita.*

Qui sorge la domanda per eccellenza vale a dire “come si fa ad andare avanti?”, interrogativo a cui sembra impossibile dare una risposta quando ci si trova a convivere con la depressione. Si potrebbero riempire pagine di regole a cui attenersi e suggerimenti pratici, ma è improbabile che possano aiutarti a sentirti vivo.

Ciò di cui ti devi preoccupare si trova più in profondità rispetto ai consigli pratici che puoi ricevere. Non hai bisogno di una serie di principi, di cui tu stesso potresti probabilmente compilare un elenco convincente. Sei già consapevole di tante cose che *potresti* fare e alcune sicuramente le hai già provate.

La depressione, il groviglio di sentimenti e i concetti racchiusi in questa parola, inducono a rivolgere una serie di domande. Primo, perché questo accade proprio a me? A questo punto perché amare? Perché lavorare? Perché adorare? Perché credere? Perché vivere? Perché darsi la pena di fare quella determinata cosa?

Il cuore depresso si trova in sintonia con “Vanità delle vanità, tutto è vanità” piuttosto che con “101 passi per combattere la depressione”. Un elenco di “come si fa” non può dare risposte ai problemi di senso, di speranza e alle questioni fondamentali riguardanti l’esistenza e la fede, che la depressione inevitabilmente suscita. Non c’è da meravigliarsi che mentre s’inneggia al farmaco Prozac, acclamato come la cura definitiva, anche i filosofi rivendichino uno spazio per elargire consigli ai depressi.

Quindi, nel cammino che ti sta davanti sforzati di cercare un collegamento tra i “perché” e i “come si fa”. Quando compaiono i perché, si tratta di domande di ordine religioso, visto che tutti i “perché”, in fin dei conti, riguardano in qualche modo Dio. La depressione, naturalmente, rimanda alle questioni fondamentali della vita. Se dunque le accantonassi per concentrarti sulle domande “come si fa”, potresti anche trovare una scorciatoia che ti condurrebbe a un temporaneo sollievo, ma il tuo cuore rimarrebbe drammaticamente vuoto.

Il concetto di base

La depressione è una forma di sofferenza che non può essere riconducibile a una causa universale, uguale per tutti. Questo significa che la famiglia e gli amici non possono accorrere con *la* risposta giusta. Tutti costoro non devono rincorrere immediatamente una teoria particolare ma piuttosto dedicare del tempo per conoscere la persona depressa e lavorare assieme a lei.

Sappiamo che la depressione è dolorosa e assai difficile da comprendere per chi non l'ha mai sperimentata. Come la maggior parte delle forme di sofferenza, sembra essere una questione privata, che isola dagli altri. Sappiamo, inoltre, che le persone che si sentono sopraffatte dalla depressione, si trovano ad affrontare i problemi tipici dell'esistenza umana: si scontrano con le medesime lotte e devono affrontare le malattie di tutti gli altri. Non permettere che la diagnosi clinica ti impedisca di vedere questi problemi ordinari che affliggono una qualsiasi persona depressa. Nel dubbio, aspettati di incontrare una condizione umana del tutto normale, sotto forma di paura, rabbia, senso di colpa, vergogna, gelosia, bisogni, disperazione per la perdita di una persona cara, debolezze fisiche e mille altri problemi con i quali ogni persona deve fare i conti. La depressione non sempre scaturisce da queste cose, ma sono comunque situazioni da prendere seriamente in considerazione.

Esistono emozioni giuste?

Uomini e donne spiritualmente maturi, che si sentono depressi, hanno spesso l'impressione di fare qualcosa di sbagliato. Dopotutto, la Bibbia è piena di parole gioiose e di cuori felici e quando non realizzano questo, credono di essere mancanti, oppure si convincono che il Signore li stia punendo finché non avranno imparato qualche lezione nascosta.

Sulla terra, però, il Signore non prescrive una vita felice. Considera come i Salmi, per quanto siano stati scritti da persone di grande fede, evidenzino tutta la gamma delle emozioni umane. Un salmo termina perfino con le parole "le tenebre sono la mia compagnia" (Salmo 88:18). Quando le tue emozioni sembrano spente, quando tutto sembra diventato assolutamente piatto, la domanda importante non è: "Come faccio a sapere dove ho sbagliato?"; ma piuttosto: "Dove, o a chi, mi

posso rivolgere quando mi accorgo di sentirmi depresso?”. Alcuni si dirigono direttamente verso il loro letto e si isolano da tutti, altri si rivolgono disperatamente a chi gli sta attorno. Alcuni si allontanano da Dio, altri si volgono a Lui.

Un modo per procedere

Se sei una persona depressa, i prossimi capitoli ti potranno sembrare provocatori, almeno in qualche occasione. Se invece desideri aiutare una persona depressa, i capitoli mirano a orientarti e potranno essere usati come letture da condividere con la persona interessata. La mia speranza è che questo libro incoraggi la collaborazione tra le persone depresse e quanti le amano: La sofferenza non è un viaggio da affrontare da soli, ci sono troppi luoghi da cui cerchiamo di fuggire e troppe sono le volte in cui non vediamo chiaramente. Quindi, se sei depresso leggi questo libro assieme a un amico saggio, se invece vuoi aiutare una persona depressa chiedile di leggere il libro con te, o scegliete alcuni capitoli e leggeteli assieme.

Il viaggio del pellegrino

Nei prossimi capitoli troverai alcune immagini ricorrenti, come tenebre o luce, torpore o vitalità, resa o battaglia; la più importante reputo comunque sia quella del viaggio e del pellegrino. Possiamo esserne consapevoli o meno, ma in ogni caso stiamo seguendo un sentiero che ci pone costantemente di fronte a delle scelte: ogni giorno ci troviamo a un crocevia e prendiamo delle decisioni che avranno delle conseguenze rilevanti.

Quando si è depressi, l'idea di iniziare un lungo viaggio non è piacevole, ma almeno così ti troverai in buona compagnia, cosa che dovrebbe consolarti almeno un po'. A partire da Abraamo, Dio ha chiamato tante persone a lasciare un luogo

familiare, incoraggiandole a prendere una direzione nuova, lasciandosi indietro il passato, per affrontare pericoli sconosciuti, arrivando al punto di disperarsi, invocare aiuto e desiderare ardentemente qualcosa di meglio.

Origene, un credente del II/III secolo, ci rivolge questa esortazione:

“La mia anima è in pellegrinaggio da tanto tempo” (Salmo 119:54). Comprendi, dunque, se puoi, come sono i pellegrinaggi dell'anima, soprattutto quando si lamenta con gemiti e afflizione poiché il pellegrinaggio dura da tanto tempo. Comprendiamo questi pellegrinaggi soltanto in parte e in modo oscuro almeno, fintanto che non si arriva alla meta. Ma quando l'anima ritorna al suo riposo, cioè, nella patria celeste del paradiso, imparerà veramente e comprenderà in modo più completo qual era il significato del pellegrinaggio.¹

Ha ragione. Prima di andare in Cielo, camminiamo per fede senza avere tutte le risposte di cui vorremmo disporre. Ma c'è motivo di credere che certe speranze saranno soddisfatte prima di arrivare al Cielo.

¹ Origene, *Homily XXVII on Numbers*, sec. IV, CWS, 250, citato in Thomas Oden, *Classical Pastoral Care, Crisis Ministries*, vol. 4, Baker, Grand Rapids 1994, p. 6.

Indice

Prefazione 5

Introduzione

1. Il cammino davanti a noi 11
2. Come si sentono i depressi 17
3. Definizioni e cause 27

Parte prima - *La depressione è sofferenza*

4. Sofferenza 37
5. Dio 47
6. Grida al Signore 57
7. Conflitto 65
8. Ricordare 77
9. Scopo 87
10. Perseverare 99

Parte seconda - *Ascoltare la depressione*

11. La depressione ha le sue ragioni: altre persone, Adamo e Satana 113
12. La depressione ha le sue ragioni: la cultura 123
13. Il cuore della depressione 135
14. Il cuore svelato 147

15. Paura	157
16. Ira	169
17. Speranze infrante	181
18. Fallimento e vergogna	193
19. Senso di colpa e legalismo	203
20. Morte	215

Parte terza - Altri aiuti e consigli

21. Cure mediche	229
22. Per le famiglie e gli amici	239
23. Le cose che sono state d'aiuto	251
24. Che cosa aspettarsi	257

Parte quarta - Speranza e gioia: pensare i pensieri di Dio

25. Umiltà e speranza	269
26. Gratitudine e gioia	283

<i>L'ultima parola</i>	297
------------------------	-----