

LA DEPRESSIONE



Non è un'esagerazione affermare che la depressione è una delle malattie più diffuse al mondo. Si ritiene che ne soffra circa il 15% della popolazione. Colpisce in particolare le donne, ma ne può essere affetto chiunque e a qualunque età. Certo, spesso si abusa di questo termine, definendo depressione anche quella che depressione non è. Tuttavia il problema esiste e non va considerato in maniera superficiale. Tutt'altro. La depressione è una patologia dagli effetti devastanti. Comporta un vero e proprio "mal di vivere" e il malessere interiore spesso si traduce in un vero e proprio malessere fisico. Le persone che soffrono di depressione sono afflitte da un'invincibile tristezza e non riescono più a provare interesse per gli altri o per se stessi. Niente li attrae e niente li gratifica, neppure ciò che prima li entusiasmava. Sopraffatte da pensieri tenebrosi, si chiudono sempre più in se stessi, scivolando nell'apatia e nell'inedia. Generalmente trascorrono gran parte delle giornate sul proprio letto, senza però trovare un reale riposo. Ne consegue una condizione di affaticamento che spesso si traduce in un una ridotta capacità di concentrazione e in marcato rallentamento motorio oppure, in un evidente stato di agitazione e di irritabilità. Si considera lo stato fallimentare della propria esistenza e si finisce con lo svalutarsi e il colpevolizzarsi. Si prova un senso di impotenza e di inadeguatezza di fronte alla vita che appare come una condanna, un fardello troppo pesante da sopportare. Trascinati dal vortice del proprio malessere, in casi estremi, si può giungere a guardare al suicidio come ad un definitivo atto liberatorio.

Non a caso, la depressione è la seconda causa di morte tra i giovanissimi, dopo quella per incidenti stradali. In Italia, sebbene i dati ufficiali dichiarino poco più di cento tentativi di suicidi all'anno, dalle proiezioni Istat risulta invece che se ne verificano più di mille e i dati più inquietanti riguardano la Lombardia e la Sicilia. La ragione di questa discordanza sta nel fatto che attorno al drammatico fenomeno si tende a costruire un invalicabile muro di omertà. I suicidi o i tentati suicidi dei teenagers sono spesso negati, sottaciuti e camuffati, per essere classificati come semplici, seppur tragici, incidenti. A detta degli esperti, quanto a numero di suicidi, il nostro paese è al penultimo posto della graduatoria europea, appena prima del Portogallo, soltanto perché più dedito a nascondere le morti volontarie, soprattutto dei più giovani.

Scrivono un giornalista su un noto quotidiano italiano: “Esiste una congiura del silenzio che avvolge e anestetizza il problema della decisione di farsi del male. Un silenzio fondato sulla vergogna: del protagonista in crisi, della sua famiglia, della scuola che frequenta. C'è chi tra gli esperti è convinto che non parlare delle forme estreme di disagio giovanile sia meglio: perché diversamente si finisce per istigarle, per creare voglia di emulazione, per scoperciare il pentolone dove ribolle il disagio degli adulti, genitori e professori compresi. E chi invece sostiene «sulla base dell'osservazione scientifica» che affrontare e approfondire il tema dell'autolesionismo portato all'estremo tra i teenager vuol dire fare azione di prevenzione”.

LE CAUSE



Diverse possono essere le cause e le concause che determinano la “sindrome da depressione”. Di solito concorrono più fattori di ordine sociale e psicologico. Ne risulta comunque un profondo disagio interiore, che affonda le sue radici nel terreno delle relazioni interpersonali, soprattutto familiari e lavorative. Si comincia col manifestare una certa insofferenza verso l'ambiente nel quale si vive e si finisce poi con il detestare tutto e tutti, finanche la propria vita, tanto da desiderare di farla finita.

LA LUCE IN FONDO AL TUNNEL

Un noto psichiatra italiano ha definito la depressione “un tunnel dal quale è difficile uscirne”. La definizione è certamente corretta, ma forse non pone a sufficienza l'accento sul fatto che non si tratta di un tunnel dal quale sia impossibile uscire definitivamente. Le difficoltà che si incontrano nell'affrontare questo genere di problemi sembrano a volte insormontabili e le soluzioni offerte dagli specialisti

sociologi, psicologi o psichiatri che siano, sono tante e diverse fra loro. Da parte nostra, come cristiani “nati di nuovo”, possiamo dichiarare con assoluta certezza di conoscere la Persona in grado di risolverli in modo definitivo e radicale: Cristo Gesù, Colui che può ogni cosa.

Ancora oggi, Egli non esita a chiedere a chi soffre: “Cosa vuoi che lo ti faccia?” (Marco 10:51).

Si aspetta soltanto una esplicita dimostrazione di fiducia.

La Sua pace e il Suo riposo sono ineguagliabili: “Venite a Me, voi tutti che siete travagliati e aggravati, ed lo vi darò riposo. Prendete su di voi il Mio giogo e imparate da Me, perché lo sono mansueto ed umile di cuore; e voi troverete riposo per le vostre anime. Perché il Mio giogo è dolce e il mio peso è leggero” (Matteo 11:28-30).

LA SOLUZIONE



Il depresso non ha pace, cerca pace, desidera realizzare pace. A volte tranquillizza i farmaci che lo aiutino a dormire, a dimenticare, ma al risveglio, il suo cuore continua ad essere vuoto, la sua mente offuscata. Come liberarsi dall'opprimente peso di un'esistenza che appare priva di significato?

Gesù è la soluzione: “Vi lascio pace; vi do la mia pace. Io non vi do come il mondo dà. Il vostro cuore non sia turbato e non si sgomenti” (Giovanni 14:27).

Anche ai credenti può capitare di essere assaliti dall'inquietudine e dallo scoraggiamento. Non a caso la Bibbia narra di personaggi che provarono un profondo turbamento interiore. Il profeta Elia è uno di questi. In una particolare circostanza, le forze gli vennero meno fino al punto da desiderare di morire: “S'inoltrò nel deserto una giornata di cammino, andò a mettersi seduto sotto una ginestra, ed espresse il desiderio di morire, dicendo: «Basta! Prendi la mia vita, o Signore, poiché io non valgo più dei miei padri!». Poi si coricò, e si addormentò sotto la ginestra” (I Re 19:3-5).

Ma Dio stesso si preoccupò di fargli riacquistare sia le forze fisiche che quelle spirituali. Per ben due volte l'Angelo dell'Eterno, teofania del Figlio di Dio, gli provvide del cibo in modo che potesse raggiungere Oreb, il monte su cui incontrò Dio stesso (cfr. I Re 19:5-8).

Profondo fu anche lo scoraggiamento che assalì Mosè a causa del comportamento del popolo: “Io non posso, da solo, portare tutto questo popolo; è un peso troppo

grave per me. Se mi vuoi trattare così, uccidimi, ti prego; uccidimi” (Numeri 11:15). Tuttavia Mosè continuò a guidare il popolo d’Israele per altri 38 anni nel deserto. E’ una dimostrazione del fatto che lo scoraggiamento non è necessariamente fatale. Infatti, a proposito di Mosè, la Bibbia dichiara: “Mosè fu fedele in tutta la casa di Dio come servitore per rendere testimonianza di ciò che doveva essere annunziato” (Ebrei 3:5). Dio è sempre pronto a dare la serenità e le forze necessarie per proseguire il cammino e per continuare ad essere usati da Lui. Allo stesso modo, Dio vuole prendersi cura di te. Forse sei in un profondo stato di depressione, ti senti solo, incompreso, trascurato, dimenticato. “Getta sull’Eterno il tuo peso ed Egli ti sosterrà” (Salmo 55:22). Rivolgiti a Dio con tutto il tuo cuore, leggi la Bibbia che è la Parola di Dio, per comprendere e realizzare che Dio è al tuo fianco, che si interessa a te e che è pronto a risolvere ogni tuo problema. Scriveva il salmista: “Qualora mio padre e mia madre m’abbandonino, il Signore mi accoglierà” (Salmo 27:10). Puoi contare sull’Amore eterno ed immutabile di Dio: “Anche se i monti si allontanassero e i colli fossero rimossi, l’amore mio non si allontanerà da te, né il mio patto di pace sarà rimosso” dice il Signore, che ha pietà di te” (Isaia 54:10). Egli è pronto ad accoglierti fra le Sue braccia eterne e all’ombra delle Sue ali troverai rifugio. Allora anche tu potrai dire: “Tu m’hai messo in cuore più gioia di quella che essi provano quando il loro grano e il loro mosto abbondano. In pace mi coricherò e in pace dormirò, perché tu solo, o Signore, mi fai abitare al sicuro” (Salmo 4:7,8).