

DEPRESSIONE:



*Uscendo
dalla
fossa*

di Mary Southerland

DEPRESSIONE:

Uscendo dalla fossa

Introduzione

- 1. Che cos'è la depressione?**
- 2. Chi può avere difficoltà con la depressione?**
- 3. Quali fattori possono portare alla depressione?**
- 4. Come uscire dalla fossa?**
 - **PRIMO PASSO: Impara ad aspettare!**
 - **SECONDO PASSO: Grida per aiuto!**
 - **TERZO PASSO: Conta su Dio per il soccorso!**
 - **QUARTO PASSO: Scegli d'essere paziente!**

Questo libretto è tratto dal libro *Hope in the Midst of Depression (Speranza in mezzo alla depressione)*, Harvest House Publishers di Mary Southerland (www.marysoutherland.com; in Inglese).

Traduzione e revisione: Emanuele Tosi e Michele Carlson

Edizione italiana: Copyright © 2010 www.MissionePerTe.it

Si concede il permesso e si incoraggia a riprodurre e a distribuire questo materiale in qualunque formato a condizione che: (1) si dia credito all'autrice e al sito di www.MissionePerTe.it, (2) il testo non viene modificato, (3) non venga applicato alcun costo oltre quello della riproduzione, e (4) non se ne facciano più di 1000 copie. Se si vuole mettere questo materiale su Internet o se si intende usarlo per altri scopi (oltre a quelli indicati sopra) siete pregati di contattare Michele Carlson (info@missioneperite.it).

Introduzione

Era la primavera del 1995, e sapevo che qualcosa andava molta storta nella mia vita. Ero assolutamente vuota e completamente esausta. Sembrava come se io avessi sempre vissuto una vita ad alta velocità! Sopraffatta, mi sedetti per elencare gli impegni nella mia vita. Fra tante altre cose...

- ero direttrice del ministero delle donne nella nostra chiesa,
- ero la pianista per i nostri culti,
- ero la moglie del pastore di una chiesa grande e che cresceva rapidamente ed
- ero la madre di due bambini piccoli.

Ecco perché avevo dei problemi. Ero semplicemente stanca! Mio marito, Dan, ed io decidemmo che era il caso di fare una vacanza e ci dirigemmo verso le colline del Nord Carolina. Quella vacanza fu per me un mistero totale. Ogni volta che mio marito mi poneva una comanda, replicavo o con "Non lo so!" o con "Non mi importa!"

Dan ed io abbiamo parlato per delle ore, abbiamo pianto insieme e abbiamo pregato Dio per la Sua direzione. Tornando a casa, sapevamo entrambi che ero nei guai seri. Sono sempre stata molto forte, spinta ad eccellere in ogni cosa. Ero fiera del fatto di essere una perfezionista molto disciplinata e con scarsa comprensione per le persone più deboli.

Ora, io, quella forte, non potevo neanche alzarmi dal letto. Se mi vestivo prima che tornavano i figli dalla scuola, era una giornata "positiva". La decisione più facile mi mandava nel panico e l'idea di dover affrontare una folla mi era insopportabile.

Diverse volte camminavo fino alla porta della chiesa ma non potevo entrarci. Mi sentivo colpevole quando saltavo un culto ma non potevo affrontare gli sguardi simpatetici o di chi mi fissava mentre piangevo senza freno. I compiti più importanti erano fuori questione mentre le cose più semplici sembravano montagne. I pasti, le faccende domestiche e le piccole spese rimanevano sempre incompiuti.

Ero paralizzata. Ero caduta in un abisso profondo e tenebroso. Non avevo la più pallida idea di come ci ero arrivata e più spaventoso ancora era il fatto che non avevo la minima idea di come scappare!

Ascoltami bene! *Una via d'uscita c'è!* Non devi essere un prigioniero delle tenebre! Non sono una psicologa o un esperto in medicina. Sono esattamente come te. Voglio semplicemente raccontarti del mio dolore, della mia vittoria e del mio viaggio dalle tenebre alla Luce!

Nelle prossime pagine, esamineremo delle verità capaci di cambiare la tua vita che si possono trovare in un passo delle Scritture che Dio mi diede quando ero nel momento più oscuro. Questo brano è diventato per me una promessa preziosa e anche la mia via verso la Luce.

Salmo 40:1-3:

*“Al direttore del coro. Di Davide. Salmo. Ho pazientemente aspettato il
SIGNORE, ed egli si è chinato su di me e ha ascoltato il mio grido. Mi ha tratto
fuori da una fossa di perdizione, dal pantano fangoso; ha fatto posare i miei
piedi sulla roccia, ha reso sicuri i miei passi. Egli ha messo nella mia bocca un
nuovo cantico a lode del nostro Dio. Molti vedranno questo e temeranno, e
confideranno nel SIGNORE.”*

Capitolo 1: *Che cos'è la depressione?*

Il salmista descrive vividamente la depressione come una profonda fossa piena di fango, una prigione simile ad un pantano. Scappare sembra impossibile quando la paura ci domina, spaventandoci dall'alto di tenebre incredibili e di solitudine inesprimibile. Qualcuno una volta descrisse la depressione come “un tunnel buio senza un raggio di luce”. I vignettisti lo dipingono come “una nuvoletta nera sospesa sopra la testa”. Ho un amico che dice, “Alcuni giorni sei l'insetto. Altri sei il parabrezza”.

La Florida è famosa per i suoi pozzi neri. Per me sono affascinanti, essendo cresciuta in Texas dove i buchi li facciamo *a posta*. Mentre studiavo questi crateri che sembrano apparire da un giorno all'altro, ho scoperto una spiegazione interessante. La terra crolla senza avvertimento e apparentemente senza motivo – quando, invece, è il culmine di un lungo processo. Gli scienziati affermano che i pozzi neri si formano quando le risorse sotterranee si asciugano, causando alla terra in superficie una perdita di sostegno sottostante. Poi tutto crolla e una brutta fossa viene formata.

La depressione ed i pozzi neri hanno molto in comune! La depressione sembra sopraffare malignamente una persona all'improvviso quando in realtà è il risultato di un processo sottile e graduale. Le risorse interne della persona sono lentamente esaurite fin quando un giorno non le rimane niente. Il mondo crolla e la nostra esistenza sembra essere ingoiata da una fossa di tenebre.

Tante persone credono che la depressione sia semplicemente un problema spirituale mentre altre credono che sia solo un problema fisico o emotivo. Io so di certo che è entrambe le cose! La depressione è il problema sanitario numero uno degli Stati Uniti. La ricerca indica che circa la metà delle donne e uno su tre uomini lottano regolarmente con la depressione. Penso che possiamo dire con certezza che quasi tutte le persone sperimentano la depressione ad un certo punto della loro vita. Dobbiamo affrontarla onestamente o con integrità emotiva.

Il primo passo per uscire dalla fossa della depressione è di affrontare e capire la depressione come una malattia che pervade e influisce ogni parte della nostra identità.

Capitolo 2: *Chi può avere difficoltà con la depressione?*

Prima della mia esperienza con la fossa, il mio incoraggiamento spirituale preferito per chi soffriva di depressione era “Fattela passare” o “Trova il modo di controllarla” perché l’immagine che avevo in mente del credente vittorioso non permetteva la debolezza. Dopo tutto, ero la moglie di un pastore e una credente matura. Gente come me non doveva soffrire di depressione!

Osservate che l’autore del Salmo 40 è Davide, un uomo di potere e prestigio. Sembrava di avere tutto, incluso il favore speciale di Dio. Il Signore descrisse Davide come un “uomo secondo il mio cuore”. Persone come lui non dovrebbero soffrire la depressione! Ma Davide lo fece, insieme a tanti altri servitori scelti da Dio:

- Giobbe bramò la morte, domandando perché fosse mai nato!
- Elia andò a sedersi sotto una ginestra, pregando Dio di farlo morire!
- Paolo scrisse ai Corinzi, “siamo stati molto provati, oltre le nostre forze, tanto da farci disperare perfino della vita”!
- Martin Lutero scrisse lo stupendo inno, “Una salda fortezza è il nostro Dio”, dalla profonda fossa della sua propria depressione.
- Charles Spurgeon, uno dei più grandi predicatori che sia mai vissuto, lottò spesso con la depressione!
- Gesù combatté la Sua propria battaglia con le tenebre. Sulla croce, ha gridato al Suo Padre da un’insopportabile solitudine, dolore e tristezza!

Quindi, fatti forza! Se senti le tenebre che si avvicinano a te, sei in buona compagnia, amico mio! Chi può soffrire di depressione? La risposta è semplice. Chiunque!

In questo momento, vorrei incoraggiarti ad essere onesto e trasparente con te stesso davanti a Dio. ChiediGli per la capacità di discernimento e per la forza di identificare e affrontare le tenebre nella tua vita, sapendo che non sei solo. In fede, celebra questa verità che ti porterà via dall’oscurità e verso la Luce.

Capitolo 3: Quali fattori possono portare alla depressione?

Tanti fattori possono provocare o portare alla depressione. Siccome non sono un'esperta di medicina e psicologia, condividerò con te solo quelli maggiori che ho sperimentato di persona.

Primo fattore: *Una mancanza di rapporti edificanti*

La "fossa" della depressione è un luogo di isolamento e di solitudine dove i rapporti sono stati mal gestiti o mal sviluppati.

Adoro la storia di una bambina che era terrorizzata dai temporali e dal buio. Una notte fu svegliata di colpo da un forte temporale estivo che rimbombava nel suo quartiere. Provò disperatamente ad essere coraggiosa e ad affrontare le sue paure da sola.

Però, con ogni rimbombo dei tuoni e con ogni lampo dei fulmini, la sua risolutezza si affievolì fin quando finalmente grido nel buio. Suo padre, sentendo il suo pianto, saltò giù dal letto e attraversò il corridoio per entrare nella sua stanzetta. Prendendola in braccio, bisbigliò, "Non avere paura, tesoro. Va tutto bene e Dio Si prenderà cura di te".

Fra le lacrime, lei guardò suo padre e disse, "Papì, lo so che Dio mi ama e Si prenderà cura di me ma al momento, ho bisogno di qualcuno con la pelle addosso".

Ed è vero che abbiamo bisogno di qualcuno con "la pelle addosso". Siamo stati creati per aver bisogno l'un dell'altro. Un peso condiviso è un peso meno oneroso. 1 Tessalonicesi 5:11 ci dice di "incoraggiarvi a vicenda e farvi forza gli uni gli altri". Le relazioni sono una parte vitale della vita. Ci sono tre tipi di rapporti nelle nostre vite:

1. **Rapporti edificanti.** Il significato letterale di "edificanti" è di "costruire". I rapporti edificanti ti ricambiano, rendendo la vita più completa e più ricca.
2. **Rapporti neutrali.** Il significato letterale di "neutrale" è "senza colori o vago". I rapporti neutrali sono meramente presenti nella tua vita. Non sono edificanti o prosciuganti, ma richiedono energia e prezioso spazio emotivo.
3. **Rapporti prosciuganti.** Il significato letterale di "prosciuganti" è "che ti esauriscono". I rapporti prosciuganti letteralmente succhiano la vita da te. Mi riferisco a queste persone come "buchi neri emotivi" perché non importa quanto tempo o energia gli dai, non farà nessuna differenza.

La salute emotiva è simile ad un conto in banca; i prelievi ed i versamenti determinano il bilancio. Andiamo in rosso quando facciamo troppi prelievi e non abbastanza versamenti. Quando non cerchiamo rapporti edificanti e gettiamo continuamente via le nostre limitate risorse emotive e noi stessi in un "buco nero emotivo" dopo l'altro, sperimenteremo una bancarotta emotiva.

È facilissimo prelevare più di quanto c'è nel nostro conto emotivo e "spendere" più di quello che possiamo permetterci! Possiamo essere così impegnati nel ministero che perdiamo di vista la verità basilare che il nostro rapporto edificante più importante scaturisce dall'intimità che siamo stati creati per godere in Gesù Cristo.

In altre parole, possiamo diventare così presi dalle Sue opere che dimentichiamo di farci prendere da Lui! Questo fu esattamente il mio errore. Il mio viaggio esteriore era diventato più importante del mio viaggio interiore verso il cuore di Dio.

Secondo fattore: *Una mancanza di autostima*

Il Salmo 40:2 dice che la fossa della depressione è piena di “fango”. Questa è l’idea di un’immagine indistinta o sporca di chi siamo. Avevo passato tutta la mia vita cercando di guadagnare l’approvazione e l’amore di Dio, degli altri e di me stessa attraverso il mio impegno religioso.

Era come se io avessi messo un tatuaggio sul mio petto con la lettera “S”, dichiarandomi “Super-donna” e offrendomi per il ministero a tempo pieno! Quella idea sbagliata mi guidò a porre delle priorità errate, delle aspettative irrealistiche, una auto-condanna costante e un sacco di stress!

Cercavo con ogni respiro di farmi in mille per ogni persona. Quando fallivo, raccoglievo tutto il dolore e le ferite di quel fallimento come prova che non ero degna e che avevo poco valore. In questa tenebre, Dio mi dimostrò che mi ama, non perché sono degna di essere amata ma perché Lui è l’amore e non può fare a meno di amarmi! Si rallegra di me! Sono la luce dei Suoi occhi e mi adora! Il Suo amore per me dipende completamente da chi Lui è e non da ciò che io faccio e non faccio.

Tante volte proviamo a servire Lui con doni che non abbiamo. Durante la mia esperienza “nella fossa”, ho imparato che Dio ci dà sempre la forza per quello che ci chiama a fare. Non chiama le persone già equipaggiate. Lui equipaggia le persone chiamate.

Dio ci dà il potere e ci dà ogni cosa che ci serve per adempiere a ciò che ci ha creato di fare! Quando lasciamo il Suo potere alle spalle, agiamo con le nostre proprie forze e dipendiamo dalle nostre proprie risorse. Quelle risorse sono molto limitate! Le nostre “batterie” umane saranno subito esaurite e la fossa di stanchezza e di depressione ci aspetta dietro l’angolo.

Quando mio figlio, Jered, aveva 10 anni, volle una macchina telecomandata per Natale. Sono andata ad ogni giocattoleria fin quando non ho trovato quella giusta. Ho addirittura messo le pile dentro la macchina in modo che sarebbe stata pronta a partire appena aperta. Poi a Natale, Jered strappò la carta dall’ultimo pacco sotto l’albero con tanta speranza. Quando realizzò che era la macchina dei suoi sogni, mi ha abbracciato forte e ha detto, “Grazie, mamma. Posso andare fuori per giocare?” Ce l’avevo fatta; avevo creato il ricordo perfetto per quel Natale.

Dopo aver messo a posto un po’, sono uscita a guardare. Mettendo piede nel garage, ho visto il mio regalo “perfetto” che andava a singhiozzi e faceva solo piccoli circoli sul marciapiede. Non ci potevo credere! La macchina era appena stata aperta, era costata tanto e non doveva solo fare piccoli circoli a singhiozzo! Jered vide il mio sguardo e disse velocemente, “Non preoccuparti, Mamma. Ha semplicemente bisogno di nuove pile. Le indicazioni dicono che quando le pile sono deboli, la macchina andrà in circolo e a singhiozzo”.

È così anche con la vita. Con i nostri tentativi di essere chi crediamo che dovremmo essere invece di scoprire chi Dio ci ha creato per essere, sprechiamo l’energia della nostra vita andando in circolo e a singhiozzo. Ascoltiamo le voci sbagliate. Ci inchiniamo davanti a delle aspettative sbagliate.

Ti inviterei a valutare i tuoi rapporti, determinare com'è il tuo equilibrio emotivo e scoprire chi sei veramente agli occhi Suoi. Identificare e affrontare i fattori nella tua vita che determinano la depressione è una parte importante del tuo viaggio dalla fossa alla Luce.

Terzo fattore: *Una mancanza nel confrontarci con il nostro passato*

Un terzo fattore che può portare alla depressione sono le esperienze del passato e il modo come le trattiamo. Una traduzione di Salmo 40:2 dice con immagine molto viva che Dio estrae Davide dalla “melma fangosa” ossia dal “sedimento in fondo” alla fossa.

Quando i miei figli erano piccoli, preparavamo un pranzo al sacco e ci dirigevamo alla spiaggia più vicina! Il loro gioco preferito era di vedere chi poteva tenere un pallone da spiaggia sott'acqua per più tempo. Entravano un po' in acqua, spingevano il pallone gonfiabile sotto la superficie e cominciavano a contare. Presto le loro braccia si stancavano o il pallone sfuggiva al loro controllo, saltando in superficie.

Questo è esattamente ciò che succede con la “melma fangosa” nella nostra vita. Il “sedimento” o “robaccia” con cui non abbiamo mai trattato rimane in fondo alla nostra anima, apparendo improvvisamente sulla superficie occasionalmente quando non troviamo più l'energia per tenerlo sommerso. Quando appare, riversa la sua bruttezza e la sua oscurità su ogni parte della nostra esistenza. La “melma fangosa” si presenta in tante forme e misure!

- Un dolore sepolto
- Una rabbia non risolta
- Un peccato nascosto
- Una gran perdita

Mio padre morì quando avevo quattro anni, costringendo mia madre a vendere la fattoria che avevano passato anni a mettere in piedi e a trasferirsi nel paesino vicino di Brownwood, Texas. Lì, mamma, lavorò come cameriera di sera mentre frequentava una scuola per infermiere durante il giorno. Anche dopo essere diventata un'infermiera, puliva le case degli altri per supportare mio fratello, mia sorella, mia nonna e me.

Quando avevo cinque anni, mamma iniziò una lotta ventennale contro il cancro. Questa battaglia fu piena zeppa di “melma fangosa”. Non avevo mai veramente affrontato la perdita di mia madre o gli aspetti molto dolorosi del mio passato. Nella mia depressione, ho cominciato a guardare indietro alla mia vita, rendendomi conto che avevo dipinto un quadro nel mio cuore e nella mia mente di come avrei voluto che fosse stata la mia infanzia e non di come fu veramente.

Nelle settimane e nei mesi successivi, il Signore ed io abbiamo passato al settaccio un sacco di “melma fangosa” che si era sedimentata nel mio spirito e nella mia mente. Insieme abbiamo affrontato le vicissitudini che avevo attentamente chiuso a chiave in un cassetto ma che poi avevano urtato contro il mio cuore e la mia mente con una forza spaventosa e con un dolore fresco; un padre alcolizzato, un fidato medico di famiglia che mi molestò, periodi di solitudine e di rigetto, fallimenti che mi tormentavano, e paure irrazionali di cui non parlavo mai. Sembrava come se il diluvio di memorie non sarebbe mai finito!

Ma Dio è buono. Ci dà un meccanismo difensivo contro quelle esperienze che sono oltre la nostra portata. Dio mette da parte dolcemente queste esperienze fin quando può, nella Sua misericordia, portarci ad un punto nella vita in cui siamo capaci di affrontarle.

Quando seppelliamo un dolore ancora vivo, questo riappare nei momenti più inaspettati. Dobbiamo affrontarlo e poi seppellirlo...morto! Dobbiamo affrontare il nostro passato, passando al settaccio ogni esperienza attraverso la verità che "tutte le cose" cooperano per il nostro bene (Romani 8:28) fin quando non impugnamo il seme della vittoria che ogni dolore tiene in serbo.

Quando mia figlia era all'asilo, aveva una maestra di scienza molto creativa! Un giorno sono andata a prendere Danna all'asilo e ho capito subito che era entusiasta per qualche motivo. Era appena uscita dalla lezione di scienza e aveva ricevuto il suo primo esperimento da svolgere da sola. È salita in macchina e si è messa a chiacchierare per tutto il tragitto dei semi che la sua maestra le aveva dato da piantare. Mentre Danna spiegava cosa dovesse fare per far crescere i semi, ne venne fuori un programma dettagliato per il suo esperimento.

Poi, li ho visti. Lei aprì la sua manina con grande orgoglio per mostrarmi un foglio di Scottex pieno di semi rotti e di vario tipo, annunciando che sarebbero stati bellissimi quando fossero fioriti. Dopo un solo sguardo ai semi, sapevo che non potevano assolutamente produrre nessun tipo di pianta sana.

"Danna," dissi, "se non crescono, andremo al negozio e compreremo nuovi semi". Con un'espressione di disgusto completo, lei proclamò, "Mamma, cresceranno di certo perché io ho pregato Dio di farli crescere." A questo punto, cominciai a chiedere a Dio se Lui si fosse reso conto che la Sua reputazione era in ballo con mia figlia. Dio non sembrò molto preoccupato.

Quando arrivammo a casa, Danna scese dalla macchina e si indirizzò direttamente al nostro giardino con un bicchiere di carta. Prese un po' di terra da un'aiuola che avevo, in completa disperazione, riempito di sassolini perché non sono mai riuscita a far crescere niente lì. Tutto ciò che avevo mai piantato lì era morto entro qualche giorno. Poi Danna marciò in casa, spiegandomi che i semi avevano bisogno di acqua per crescere. Aprendo il rubinetto della cucina a tutta forza, mise il bicchiere di carta sotto il fiume di acqua corrente, e la terra ed i semi finirono nel lavello.

Contenta del suo progresso, si trastullava sul nostro terrazzo coperto e mise il bicchiere sul tavolo per "prendere un po' di sole". Quando accennai al fatto che il sole non batteva sul nostro terrazzo e suggerii di spostare i suoi semi in un luogo con più luce, lei rimase completamente impassibile e volse uno sguardo di compassione verso la sua mamma senza fede e mal informata. A questo punto mollai tutto, pensando, "Va bene, Dio, sono affari tuoi ormai!"

Passarono diversi giorni e dimenticai dei semi fino ad un pomeriggio quando, mentre preparavo la cena, diedi uno sguardo fuori della finestra. Lì, nonostante i miei dubbi, c'era un bicchiere di carta bagnato e raggrinzito ma pieno zeppo di germogli verdi! Corsi nella stanza di Danna gridando, "Danna, i tuoi semi sono cresciuti! I tuoi semi sono cresciuti davvero!" Lei mi guardò con gli occhi bellissimi e pieni di fede dei bambini e mi rispose tranquillamente, "Lo sapevo".

Ascolta, amico mio, non essere mai sorpreso da ciò che Dio può fare con un semplice seme rotto. La volontà di Dio non lascia spazio alla sconfitta! La volontà di Dio non penalizza nessuno! Possiamo permettere al nostro passato di sconfiggerci o possiamo scegliere di ingabbiare il passato e utilizzarlo come una potenza nelle nostre vite presenti!

Queste esperienze dolorose che proviamo a seppellire possono essere trasformate dalle sabbie mobili della sconfitta alle pietre per guardare il fiume della vittoria e della guarigione. Dio prende ogni "seme rotto" e ne crea una vita nuova.

Quali sono le esperienze del passato che sono diventate punti d'appoggio per l'oscurità nella tua vita? Affrontale adesso. Trattale immediatamente e seppellirle. Hai appena fatto un altro passo dalle tenebre alla Luce della guarigione.

Capitolo 4: *Come uscire dalla fossa?*

I bambini sono meravigliosamente diversi l'uno dall'altro. Quando mio figlio, Jered, aveva nove mesi, cominciò ad aggrapparsi su qualsiasi mobile. Per delle settimane, si muoveva in tutta la casa sempre tenendo una mano aggrappata ad un mobile o un altro prima di fare il suo primo passo da solo!

Mia figlia, Danna, invece, aveva un piano diverso. Non si aggrappò mai un mobile e non fece mai "un" passo. A dieci mesi, si alzò in piedi e si mise a correre da una parte all'altra della stanza. Jered e Danna camminano estremamente bene oggi come ragazzi, ma tutto è cominciato con dei piccoli passi a modo loro.

Nessuno diventa depresso in un sol giorno e nessuno vince la depressione in un sol giorno. Il tuo viaggio fuori dalla fossa è un processo di piccoli passi pianificato unicamente per te da Dio.

Primo passo: *Impara ad aspettare!*

Quando ero depressa, il Signore mi diede quel brano del Salmo 40:1-3 per incoraggiarmi. Nota che il Salmo 40:1 comincia con le parole "Ho pazientemente aspettato". Abbiamo la tendenza a pensare al "aspettare" come passivo. Imparando ad aspettare nella maniera giusta con il punto di vista giusto è cruciale in questo viaggio dalla fossa della depressione. È nei momenti in cui noi "aspettiamo" che Dio compie le Sue opere più fantastiche!

"Aspettare" vuol dire accettare la fossa.

"Io ti darò i tesori nascosti nelle tenebre, le ricchezze riposte in luoghi segreti, affinché tu riconosca che io sono il SIGNORE che ti chiama per nome, il Dio d'Israele." Isaia 45:3

Questo versetto dipinge un quadro in cui il nostro premuroso Dio Padre precede Suo figlio e, in ogni momento tenebroso e in ogni circostanza dolorosa, Egli seppellisce un tesoro di grande valore o ripone un prezioso segreto. L'unico modo per trovare questo tesoro o imparare il segreto è attraverso le tenebre. Ci sono alcune verità che non si può imparare nella luce!

È un amore superficiale che dà sempre un soccorso facile. È un amore superficiale che soccorre velocemente. Quando i momenti bui arrivano, nel panico cerchiamo la più vicina via d'uscita esattamente quando dovremmo affrontare la prova e accettarla come una benedizione di Dio.

Gesù non venne per eliminare le nostre prove. Egli venne per riempire le nostre difficoltà con Se stesso! Qualsiasi cosa che ci fa cadere in ginocchio davanti a Lui è da considerare come una benedizione. Egli è determinato a sviluppare il nostro carattere, non il nostro conforto.

A volte il Padre dice, "aspetta", accetta la fossa, sapendo che la Sua opera più grande sarà compiuta in quella fossa. La depressione è diventata un muro di protezione nella mia vita. È diventato un allarme antincendio, un'indicazione che c'è qualcosa fuori equilibrio! Aspettare vuol dire accettare la fossa, sapendo che esiste per il nostro bene.

"Aspettare" vuol dire ammettere che c'è un problema.

"Egli dà forza allo stanco e accresce il vigore a colui che è spossato." Isaia 40:29

Dobbiamo essere disposti ad ammettere che non stiamo bene. Spesso l'orgoglio ci ostacola dall'essere onesti e trasparenti, ma la realtà è che la salute emotiva inizia al punto di integrità emotiva. L'integrità emotiva significa che dobbiamo essere disposti a dire, "Ho bisogno di aiuto!" Vuol dire essere onesti con noi stessi e con gli altri!

Mio marito era il pastore di una grande chiesa che cresceva rapidamente. Dovevamo decidere di condividere la mia lotta con la depressione o meno. Avevamo la scelta fra essere trasparenti e reali o semplicemente pretendere che non succedeva niente. Con il mio permesso, Dan condivise le mie difficoltà con gli altri leader della chiesa e poi con la chiesa intera.

Scoprimmo una verità che ha trasformato le nostre vite: la condivisione di una crisi indebolisce la sua presa sulla tua vita. Ammettere la realtà di una difficoltà in fiaccisce il potere del problema. Aspettare vuol dire ammettere che c'è un problema.

"Aspettare" vuol dire accettare la solitudine.

"Aspettare" vuol dire letteralmente "sperare e guardare". La fossa è così buia che non riusciamo a vedere, e tutto quello che possiamo fare è riposare in Lui e cercare Lui. Egli è la nostra unica speranza!

Sperimentare il Suo riposo e la Sua speranza richiede che accettiamo la solitudine. Osserva che il Salmo 40:1 parla nella prima persona singolare: "ho pazientemente aspettato". Il Salmo 46:10 ci comanda, "Fermatevi e riconoscete che io sono Dio". C'è molto su Dio che non possiamo imparare al volo; dobbiamo arrivare a conoscerLo in modo più intimo.

Un turista, facendo un safari nelle giungle dell'Africa, assunse un gruppo di abitanti locali per portare le provviste. Il primo giorno camminavano rapidamente e progredivano molto bene. Il turista, volendo arrivare più in fretta, si svegliò presto la seconda mattina e si preparò per procedere, ma le sue guide si rifiutarono di spostarsi. Quando il turista arrabbiato chiese al loro capo il perché, gli fu risposto che erano saliti troppo in fretta la prima giornata. Ora si riposavano, aspettando che le loro anime si ricongiungessero a loro!

Più siamo impegnati, più abbiamo bisogno di momenti regolari di solitudine! C'è un motto greco che dice, "Spezzerai l'arco se lo tieni sempre piegato". Io sono stata spezzata. Uno dei motivi maggiori per il quale mi spezzai era che la solitudine non era stata mai una parte della mia vita. Ero impegnata ad essere "spirituale", lavorando incessantemente per guadagnare l'amore e l'approvazione di Dio. Ero troppo indaffarata cercando di essere "brava abbastanza" e correndo via dal passato.

Quei due anni nelle tenebre, mi sono dimessa da ogni ruolo di leadership nella chiesa e ho messo da parte il mio ministero di speaker e insegnante. Il Padre mi insegnò una verità importante che cambiò l'atteggiamento della mia vita e ridefinì il mio essere: Dio è più interessato in chi sono io di ciò che riesco a fare! Egli mi ama perché sono Sua figlia. Mi ha creato, mi ha scelto e io appartengo a Lui a causa di chi è Lui e non a causa di ciò che io sono riuscito a fare o meno.

Se non faccio un'altra cosa per il Regno di Dio, il Suo amore per me non sarà influenzato da ciò. Fu una verità che avevo già insegnato ad altri ma che non avevo mai sperimentata fin quando non passai del tempo seduta ai Suoi piedi ad... "aspettare". Il primo passo per uscire dalla fossa è "aspettare"!

Secondo passo: Grida per aiuto!

In Salmo 40:1 dice, "Ho pazientemente aspettato il SIGNORE, ed egli si è chinato su di me e ha ascoltato il mio grido".

Spesso le persone che lottano con la depressione cercano l'aiuto nei posti sbagliati. Permettetemi di condividere con voi alcuni dei posti giusti in cui cercarlo:

Dobbiamo per prima cosa rivolgerci a Dio

Nel Salmo 40 "grido" letteralmente vuol dire "chiamata". Tuo Padre sta allerta e non vede l'ora di sentire la tua voce che Lo chiama. Quando gridi per Lui, Egli viene al volo attraverso la Sua Parola, attraverso la preghiera di intercessione e attraverso il Suo popolo. Troppe volte proviamo ogni altra risorsa, rivolgendoci a Dio solo all'ultimo. Egli ci ha creati, ci conosce meglio di tutti e dovrebbe essere il primo posto verso cui corriamo quando cade il buio.

Io ho trovato il Signore nei Salmi. Durante i giorni più tenebrosi, non sono riuscita a studiare la Parola. I miei pensieri erano dispersi e la mia mente era incapace di assorbire la maggior parte di ciò che leggevo. Un giorno, ho messo la mia musica preferita di lode e adorazione e sono crollata sul divano. Ho dormito per un po' e poi quando mi sono svegliata, avevo il desiderio di leggere i Salmi. Le ore sono passate mentre leggevo quelle parole preziose che restaurano la vita. I Salmi sono diventati un balsamo di guarigione e di speranza.

"Ma nell'angoscia gridano al SIGNORE ed egli li libera dalle loro tribolazioni". Salmo 107:28

Un'altra fonte d'aiuto sono i medici e i consulenti

Incoraggio chiunque sperimenti una depressione ad avere un check-up completo da un medico perché la depressione è spesso radicata in un problema fisico o in uno squilibrio chimico e potrebbe richiedere dei medicinali. Io ebbi difficoltà con l'idea di prendere farmaci e diverse volte, non appena cominciavo a sentirmi meglio, smisi di prenderli. Non ci voleva molto prima che sentissi le tenebre avvicinarsi a me di nuovo. Mi sono finalmente resa conto di aver chiesto a Dio di parlarmi attraverso i miei medici ma tuttavia rifiutavo di seguire le loro istruzioni. Percepivo i medicinali come un aiuto per i deboli.

Mio marito ascoltò i miei motivi per voler smettere di prendere i miei farmaci e replicò, "Va bene. Poi io smetterò di prendere il mio farmaco per la pressione alta. Dovremmo anche dire ad ogni diabetico di gettare via la loro insulina e ad ogni persona che soffre di cancro di rifiutare la chemioterapia". Ho capito il messaggio. La medicina non elimina la depressione. Semplicemente mette a posto una parte delle difficoltà affinché tu possa affrontare le problematiche che ti hanno gettato in quella fossa.

Inoltre, incoraggia chiunque lotti con la depressione a trovare un consulente cristiano. Dio ha dato ai consulenti il loro dono di servizio. Egli ha capito benissimo che avremmo avuto bisogno di loro!

"I disegni falliscono, dove mancano i consigli, ma riescono, dove sono molti i consiglieri". Proverbi 15:22

Una delle maggiori fonti di aiuto sono altri credenti

"Se uno tenta di sopraffare chi è solo, due gli terranno testa; una corda a tre capi non si rompe così presto". Proverbi 15:22

La forza di una corda raddoppia quando la corda è a due capi, ma quando la corda è a tre capi, la forza della corda aumenta di dieci volte. Dobbiamo gridare aiuto! Senza il sostegno di mio marito e dei miei figli, sarei ancora giù in fondo a quella fossa. Le persone nella chiesa hanno portato pasti, hanno pulito la casa e si sono prese cura dei miei ragazzi. Mi hanno assegnato "guardie del corpo" in chiesa e hanno assunto le mie responsabilità per ben due anni. Amici mi hanno telefonato, scritto e pregato.

Quando mi sono spostata e diventata una parte della famiglia Southerland, non sapevo che la tenda da campeggio facesse parte dell'affare. Avendolo saputo, forse ci avrei ripensato! Durante il mio primo viaggio al lago, ho imparato subito che certe routine non erano da cambiare. Ad esempio, la mamma preparava una prima colazione enorme ogni mattina. I bambini poi lavavano i piatti mentre lei andava giù al lago per rilassarsi. Lei sarebbe entrata nel lago, caduta sul materassino gonfiabile e sarebbe stata a galleggiare per delle ore.

C'era solo un problema: la corrente del lago tirava la mamma giù verso la diga. Il nostro incarico era di tenerla d'occhio e, quando galleggiava troppo vicino alla diga, dovevamo nuotare fino a lei e riportarla verso il campeggio. Questa era una routine che aveva assolutamente bisogno di qualche ritocco. Qualcuno suggerì di legare l'estremità di una corda al materasso e l'altra estremità ad un palo sulla spiaggia. In questo modo, la mamma non poteva mai galleggiare troppo lontano ed era facile recuperarla.

Questo è esattamente ciò che le persone hanno fatto per me. Mi hanno dato soccorso e hanno rifiutato di lasciarmi semplicemente galleggiare nelle acque pericolose delle tenebre.

Quest'esperienza ha influenzato come mi vedono? Assolutamente sì! Gli ha dimostrato che ero fatta esattamente come loro e non una Super-donna! Questo gli ha dato il permesso di affrontare le loro debolezze, sapendo che Dio farebbe la stessa cosa per loro così come Egli ha fatto nella mia vita. Dobbiamo gridare per aiuto!

Forse stai pensando, "Ma non c'è nessuno per me!" Ti prometto che se tu griderai al Signore e cerchi aiuto con sincerità, Egli te lo porterà.

"Chiunque invocherà il nome del SIGNORE sarà salvato; poiché sul monte Sion e a Gerusalemme vi sarà salvezza, come ha detto il SIGNORE, così pure fra i superstiti che il SIGNORE chiamerà". Gioele 2:32

Siamo quasi arrivati! La Luce è poco più avanti! In questo momento, grida al Padre, tuo Padre, e aspetta la Sua risposta. Verrà da te senza ombra di dubbio.

Terzo passo: Conta su Dio per il soccorso!

Il Salmista promette in Salmo 40 che:

- Egli ti trarrà "fuori da una fossa".
- Egli ti farà posare i tuoi "piedi sulla roccia".
- Egli metterà nella tua bocca "un nuovo cantico".

- Egli utilizzerà la fossa affinché altri "confideranno nel SIGNORE".

Dio è attratto dalle persone che soffrono. Il Salmo 40:1 dice, "Si è chinato su di me". Osserva che Davide non ha cercato Dio. Non credo che Davide fu capace di cercarlo. Era senza forze; le sue risposte erano finite ed era completamente indifeso. Dio vede la lotta di Suo figlio e si è chinato su di lui con amore e con la guarigione nella Sua mano.

Esattamente come Dio sentì il grido di Davide, sentirà anche il tuo! La mia rabbia verso il Signore era enorme! Gli ho fatto tante domande, sparando richieste aggressive e dubbi severi in faccia solo per sperimentare in cambio il Suo amore ostinato e la Sua pazienza infinita. Non mi ha mai lasciato. Egli conosceva ogni lacrima che piangevo, e si è dimostrato fedele quando ero completamente infedele!

"Tu hai contato i passi del mio vagare; riponi le mie lacrime nel tuo otre; non le hai registrate nel tuo libro?" Salmo 56:8

Le più grandi opere di Dio sono compiute attraverso le persone più sofferenti. Quando possiamo contare su niente e su nessun altro, possiamo contare sul Signore! Siamo figli della Sua grazia, ed Egli non ci abbandonerà o fallirà.

Isaia 41:17 "...io, l'Eterno, li esaudirò; io, il DIO d'Israele, non li abbandonerò".

Quarto passo: Scegli d'essere paziente!

Salmo 40:1 "Ho pazientemente aspettato il SIGNORE".

In questo versetto, "pazientemente" vuol dire letteralmente "senza stancarmi" e "con perseveranza".

Il viaggio fuori delle tenebre vuole del tempo e richiede pazienza. Ci volevano quarantacinque anni per me per arrivare in fondo alla mia fossa e poi due anni per uscirne. Quando sono finalmente arrivata alla fine di tutte le mie forze, Egli era lì, aspettandomi per iniziare una nuova opera che ridefinirebbe chi sono e renderebbe chiaro il Suo piano più elevato per la mia vita. Era in questa lotta contro le tenebre in cui mi sono trovata e in cui Lo ho sperimentato in un modo nuovo.

Si dice che un ragazzino vide un bruco sul marciapiede. Incuriosito, si fermò per guardarlo per un momento, rattristato da ciò che vedeva. Sembrava che il bruco avesse difficoltà nell'uscire dal suo bozzolo. Volendo aiutarlo, il ragazzino corse a casa, prese un paio di forbici e ritornò per liberarlo.

Con grande ansia, guardava mentre il bruco apriva le sue ali e cercava di volare, ma scoprì che non poteva. È nella lotta per uscire dalle tenebre del bozzolo che le ali della farfalla acquistano la forza sufficiente per volare. Sii paziente, carissimo; è attraverso la lotta durante questa prova del viaggio fuori della fossa che la parte migliore di noi prende il volo.

Un ultimo pensiero: Potrebbe essere che tu sia il prigioniero delle tenebre e che abbia bisogno di aiuto. Potrebbe essere che un tuo caro sia caduto nella fossa della depressione e abbia bisogno di aiuto. Dio vuole guarirti o utilizzarti per la guarigione di altri.

Filippesi 1:6 "E ho questa fiducia: che colui che ha cominciato in voi un'opera buona, la condurrà a compimento fino al giorno di Cristo Gesù".

Diversi anni fa, il pianista Paderewski aveva messo in programma di suonare in una grande città americana. Fra la folla quella sera, c'era una giovane madre con il suo figlio piccolo che sperava di ispirarlo ad esercitarsi di più al piano. Mentre lei guardava dall'altra parte per guardare la folla, il figlio sparì, attratto dal palcoscenico. Nessuno vide il ragazzino salire la scala a fianco del palcoscenico e gattonare fino allo sgabello del pianoforte.

Quando egli cominciò a suonare "Chopsticks" (ndt: un walzer per il pianoforte, imparata da tanti giovani pianisti anglosassoni), il pubblico iniziò a strillare, "Toglietelo dal palcoscenico!" Dietro le quinte, il maestro, realizzando ciò che accadeva, prese la sua giacca e si sbrigò ad apparire sul palcoscenico. Senza dire neanche una parola, si piegò dietro al ragazzino. Con le sue mani ai lati del bambino, improvvisò una contro melodia. Mentre suonavano insieme, bisbigliò nell'orecchio del bimbo, "Non ti fermare! Continua! Non mollare!"

Se c'è un messaggio centrale della mia storia, è la speranza. Sono riuscita ad uscire dalla fossa e ce la puoi fare anche tu, se non molli! La strada davanti può sembrare senza fine e anche crudele a volte. Quando non puoi vedere la Sua mano o capire il Suo processo, fidati del Suo cuore. La tua liberazione comincia e si conclude con un piccolo passo di speranza disperata e di abbandono completo. Cammina sempre dritto, attraversando le tue paure e con ogni passo, momento per momento, le tenebre lentamente ma sicuramente cominceranno a sparire. Presto un giorno, ti guarderai intorno per vedere che stai uscendo dalle tenebre!