

*"Il Signore rialza tutti quelli che sono depressi" (Sal.145:14; Vers. Riveduta)*

Non è il caso di spendere tante parole per descrivere cosa sia la depressione, tanto questo male si è diffuso in mezzo a noi, causando disagio e sofferenza a quanti ne sono colpiti. E' un male che non risparmia nessuno e non ne sono esenti neppure i credenti, i quali, oltre a soffrire per le conseguenze della depressione in sé, spesso soffrono in aggiunta per i sensi di colpa che nascono, credendo che un figlio di Dio non dovrebbe mai restare vittima della depressione. In realtà la Bibbia presenta vari casi di uomini di Dio che hanno sofferto di questo male, basti pensare ad esempio a Giacobbe, dopo la presunta perdita del figlio Giuseppe, o al profeta Elia che invoca la morte nel deserto, tanto gravosa gli era diventata la sua missione. Quindi niente sensi di colpa: la depressione è uno dei tanti aspetti della nostra fragilità umana, un male con il quale bisogna imparare a convivere, nella prospettiva però di poterlo superare, così come il versetto citato ci incoraggia a sperare.

Tra i tanti Salmi che esprimono il lamento di un cuore triste e preoccupato, ce ne sono alcuni che sembrano manifestare proprio i sintomi di un'anima depressa. Analizziamo la prima parte del Salmo 77:

- "La mia voce sale a Dio e grido" (v. 1) - E' il lamento di un'anima che soffre.
- "L'anima mia ha rifiutato di essere consolata" (v. 2) - E' tipico della persona depressa non riuscire ad accettare alcuna forma di consolazione ed incoraggiamento. La mente sembra bloccata e nessuna parola riesce a "tirar su" chi vive in questo stato.
- "Il mio spirito è abbattuto" (v. 3) - Cioè senza forza, senza vigore, incapace di stare dritto, di andare avanti. E' come un albero abbattuto dal vento, dalla tempesta, destinato forse a seccare.
- "Tu tieni desti gli occhi miei" (v. 4) - L'incubo dell'insonnia.
- "Sono turbato e non posso parlare" (v. 4) - Il mutismo che spesso caratterizza la persona depressa, incapace di entrare in comunicazione con chi gli sta attorno.
- "Ripenso ai giorni antichi, agli anni da lungo tempo trascorsi" (v. 5) - Si fa strada l'autocommiserazione, compiangendo lo stato in cui ci si trova, ricordando, spesso con una prospettiva distorta, gli anni passati, che vengono mitizzati, come se quei tempi non avessero avuto anch'essi motivi di sofferenza o di preoccupazione.
- "Medito e il mio spirito si pone delle domande" (v. 6) - L'introspezione, in genere chiusa ad ogni confronto con l'esterno, con gli altri, nella quale si rafforzano le proprie convinzioni. Le domande non trovano risposta e il tutto diventa una sorta di vortice che spinge sempre più giù.

- "Dio ha forse dimenticato di aver pietà? Ha soffocato nell'ira il Suo amore?" (v. 9) - Si fa strada perfino la sfiducia in Dio, si dubita del Suo amore, della Sua cura paterna per ognuno dei Suoi figli.
- "Ho detto: La mia afflizione sta in questo, che la destra dell'Altissimo è mutata" (v. 10) - Si arriva alla conclusione che non c'è via d'uscita: Dio non può, o non vuole, tirarci fuori dalla nostra condizione.

Invece una via d'uscita c'è. Per il salmista la via d'uscita è stata quella di ricordare le opere del Signore, la Sua potenza manifestata nei giorni antichi a favore del Suo popolo:

- "Ricorderò le Tue meraviglie antiche" (v. 11) - Il passato diventa così non più fonte di nostalgica sofferenza, ma motivo di forza e incoraggiamento.
- "Mediterò su tutte le opere Tue" (v. 12) - L'oggetto della meditazione non è più soltanto il proprio disagio, ma l'opera di Dio. Lo sguardo si sposta dal basso verso l'alto, dal chiuso della propria sofferenza agli spazi immensi dell'opera del Signore.
- "O Dio, le Tue vie sono sante" (v. 13) - Dal dubbio sull'amore e sulla potenza di Dio, si passa alla fiduciosa certezza della bontà e della giustizia dell'opera del Signore.

Non è detto che il percorso debba essere lo stesso per tutti. Ma è importante avere la fede di credere che il Signore rialza tutti quelli che sono depressi. Non è la volontà di Dio che i Suoi figli vivano nella depressione e dico questo non per colpevolizzare chi vi si trova, ma per incoraggiare ognuno a sperare nel cambiamento della propria condizione. A Giacobbe, depresso ed abbattuto, giunse un giorno la lieta notizia che il figlio Giuseppe era in vita e aveva una splendida posizione sociale; per Elia, depresso nel deserto, ci volle un richiamo energico, severo del Signore, che lo riportò sulla strada del servizio. Talvolta la via d'uscita la troviamo da noi stessi, talvolta viene dagli altri o dal mutamento delle condizioni circostanti, altre volte è un intervento diretto di Dio. Ma l'importante è credere che Dio rialza tutti quelli che sono depressi. Se non sei sufficientemente certo di questa verità, comincia proprio con questa preghiera: chiedi al Signore di darti questa certezza di fede, che aprirà il tuo cuore alla speranza e preparerà la strada al superamento delle tue difficoltà.