

presbyteri

rivista di spiritualità pastorale

Anno: XLIII

Numero: 1/2009

Pagina/e: 79

KATHRYN JAMES HERMES, *Uscire dalla depressione. Un approccio cattolico*; EDB 2008; Bologna 2008; pp. 136; € 11,50.

“Gesù ha reso le lacrime sacre perché ha pianto. Ha conosciuto l’angoscia e la frustrazione dei nostri problemi”. Con questo assunto fondamentale, l’A. presenta la depressione vissuta personalmente per tanti anni. Il volume intreccia le esperienze di molte persone, tra cui alcuni Maestri di spiritualità – come Teresa di Calcutta e il santo Curato d’Ars – affinché siano di sostegno a quanti lottano in un’analoga fase buia della vita propria o di amici e conoscenti. Senza nascondere fatiche e paure (“poche sono le esperienze – e la depressione è una di queste – che ci mostrano in modo così nitido la nostra vulnerabilità”) è convinzione dell’A. che molto, nella tradizione e nella spiritualità cattolica, possa offrire forza, conforto e sostegno in questa battaglia. Un libro concreto di indicazioni pratiche e di suggerimenti interessanti, anche per l’intreccio che individua tra debolezza psicologica e risorse spirituali; tra isolamento e rapporti nuovi di amicizia; tra angoscia e fiducia, che la preghiera, suggerita al termine di ogni capitolo, aiuta a consolidare. Non un libro di autoanalisi, ma piuttosto un sostegno per coloro che lottano e pure per chi – come il presbitero – desidera accompagnare positivamente le persone in questo buio della vita.