



Vita

Settimanale cattolico
di Trieste

Nuova

Numero: 4405

Pagina: 8

Data: 28 marzo 2008

Anno: 88°

DEHONIANE Vincere la depressione anche con la fede

Non solo farmaci e psicologia ma nuovi scenari di senso

È raro che una persona non si imbatta almeno una volta nella vita in uno di quei terribili periodi di crisi e di sofferenza che la medicina chiama "depressione" e che il grande scrittore italiano Giuseppe Berto ha ribattezzato in uno dei suoi libri più noti "il male oscuro". Il cibo perde sapore, l'acqua non disseta più, i comuni piaceri della vita diventano ingombranti e insopportabili, i colori perdono la loro brillantezza e svaporano in una grigia uniforme nebbia che avvolge ogni cosa. La persona, giorno dopo giorno, si sente di colpo raggrinzire e invecchiare, tutto appare confuso e insensato, la vita propria e degli altri un vano agitarsi che sfinisce. "Uscire dalla depressione. Un approccio cattolico" di Kathryn James Hermes affronta con chiarezza e semplicità questo capitolo drammatico dell'avventura umana, riscrivendone le tappe e gli esiti alla luce del messaggio cristiano. Senza contestare la validità delle cure farmacologiche e del supporto della psicoterapia, l'autrice cerca di andare oltre questi tradizionali percorsi terapeutici, invitando chi soffre di depressione ad affrontare questo lungo viaggio nella paura, nell'insonnia e nella solitudine con la consapevolezza che non si tratta di un male fine a se stesso, ma di una domanda di senso che tutto il nostro essere rivolge a se stesso e al mondo. Attraverso la preghiera, la vicinanza di persone sensibili e disposte ad

ascoltare, la meditazione sull'esempio offerto da grandi santi che hanno dovuto attraversare la medesima prova e hanno ritrovato la luce in un modo nuovo e più sentito di vivere la fede, la persona depressa può lentamente ricomporre lo scenario frantumato della propria vita, riordinando il proprio agire e il proprio esistere secondo priorità nuove prima ignorate.

A volte il buio invade il nostro essere perché non abbiamo saputo cercare la luce nella direzione giusta e la disperazione ci ha avvelenato il cuore perché abbiamo bevuto troppo a lungo da una sorgente inquinata. Gesù, fonte di acqua viva e luce del mondo, ci tende sempre una mano e sosta accanto a noi nelle interminabili notti di angoscia e incubi senza

mai stancarsi di condividere con noi il male e di prenderlo su di sé per trasformarlo in bene. Sta a noi afferrare la sua mano e fargli



Uscire dalla depressione

Un approccio cattolico

Kathryn James Hermes

spazio al nostro fianco come a un ospite a lungo atteso che porta da luoghi remoti quel pane e quel vino che ci restituiscono alla vita.

Kathryn James Hermes - "Uscire dalla depressione. Un approccio cattolico" - Dehoniane - Bologna, 2008 - pagg. 135 - euro 11,50