



## Il vuoto dell'anima - La depressione

[camcris.altervista.org](http://camcris.altervista.org)

Chi nella vita non ha mai conosciuto periodi di depressione? Tante persone che solitamente appaiono felici fuori, dentro di sé spesso portano un peso che si sforzano in ogni modo di ignorare e di mascherare. Può essere l'infelicità di ciò che si è, della propria vita, dei propri rapporti con gli altri, talvolta anche della propria esistenza. Essa atanaglia il cuore e la mente di giovani e adulti, disoccupati e ricchi, malati e persone che godono di buona salute; è un vuoto comune a tutti gli uomini e le donne.

Molte persone cercano di sfuggire alla depressione rifugiandosi nei divertimenti, nelle amicizie, negli hobby, impegnandosi nel lavoro, appoggiandosi su un partner, distraendosi mediante gli svaghi... ma il disagio dell'anima non sparisce, anzi sembra aumentare e non trovare soluzione.

Io ho sofferto per anni di una profonda depressione dalla quale non riuscivo a uscire; esteriormente ero una persona affabile e tranquilla, ma interiormente il travaglio era intenso, a volte mi portava a piangere a lungo; il pensiero del suicidio mi passò per la mente alcune volte, ma essendo cresciuto in una famiglia cristiana lo rigettavo a priori.

Giunsi ad attraversare anche un periodo di forte esaurimento, fisico ma soprattutto mentale. Ogni cosa era diventata insopportabile per me, e il rapporto con gli altri e con i miei stessi familiari risentì della mia condizione. Di tanto in tanto scaricavo su di loro le mie incertezze, le mie angosce, i miei problemi, li accusavo facendoli soffrire inutilmente, e non capivo che il problema non era attorno a me, ma dentro di me!

Pensavo che cambiare vita, ambiente, lavoro, abitudini, finanche il mio carattere, avrebbe potuto costituire una soluzione anche solo parziale al mio problema. In realtà, qualunque cosa io facessi, la depressione non andava via: potevo fingere che non esistesse, potevo riuscire a ignorarla riempiendo le mie giornate d'impegni, passatempo, uscite con gli amici... ma chi volevo ingannare?

Al primo momento di solitudine avrei dovuto affrontare nuovamente quell'inspiegabile tristezza che era nel mio cuore. Mi reputavo cristiano, non commettevo crimini di alcun genere, quando potevo facevo anche del bene a chi aveva bisogno... perché, allora, vivevo nell'insoddisfazione?

Cosa mi mancava? E Dio, dov'era?

Sì, io credevo in Dio, mi rivolgevo spesso a Lui quando avevo qualche problema. Ma questo era tutto!

Non avevo un rapporto con Lui, non lo amavo come un figlio ama suo padre, in una

parola, non conoscevo Dio.

*Caro amico, amica, sai perché tanti soffrono di depressione, e anche tante persone "religiose", che dicono di credere in Dio, brancolano nel buio della propria anima?*

Perché hanno messo da parte Dio! Magari essi credono anche nella religione, cioè nel formalismo, nell'essere cristiani di nome essendo però, di fatto, persone che vivono principalmente per se stessi, per i propri desideri, decidendo da soli cosa fare della propria vita, e cosa mettere al primo posto nel proprio cuore: quello, nei fatti, è il loro vero dio. Dov'è Dio nella tua vita? Quando mi decisi a cercarlo seriamente, cominciai a leggere i vangeli, che parlano di Gesù. Appresi che l'uomo è peccatore, non solo per ciò che fa, ma perché lo è per natura: non deve sforzarsi di peccare, perché pecca istintivamente. È, cioè, una creatura caduta, e a causa dei propri peccati è separato da Dio.

Questo vale per tutti gli esseri umani indistintamente: non c'è un uomo migliore di un altro davanti a Dio. La Bibbia dice:

*"non c'è sulla terra nessun uomo giusto che faccia il bene e non pecchi mai".*

Non importa se sei ateo o anche molto religioso, o se hai commesso qualche piccolo peccato o dei gravi crimini, sei comunque un peccatore perduto e separato da Dio. Questo è il vuoto che hai nell'anima. Ma questa è la buona notizia:

*"Dio ha tanto amato il mondo, che ha dato il suo unigenito Figlio, affinché chiunque crede in lui non perisca, ma abbia vita eterna. Infatti Dio non ha mandato suo Figlio nel mondo per giudicare il mondo, ma perché il mondo sia salvato per mezzo di lui".*

## **Il vuoto dell'anima – L'emigrante**

Questa è una storia vera, la mia storia. Sono nato in Sicilia nell'era in cui in Italia il boom economico (anche se la Sicilia non ha mai realizzato un vero boom economico), cominciava a dare i suoi primi frutti sull'economia delle famiglie; educato secondo i canoni tradizionali a cui ogni famiglia del tempo faceva riferimento, senza eccessi, ma anche senza penurie, sono cresciuto come tanti altri miei coetanei adeguandomi alle circostanze di un'era che aveva qualcosa di nuovo, e che non si rassegnava a lasciare il vecchio.

L'educazione spirituale era quella cattolica, così ho avuto modo di ricevere nella mia vita quei sacramenti, di cui in realtà non capivo né il valore e neanche la necessità, ma era ciò che tutti facevano, e che per tradizione si è sempre accettato senza porre tante domande.

Così, crescendo cominciai a fare come faceva mio padre e mio nonno prima di lui, mi recavo in chiesa la domenica mattina non certo per ascoltare le cose che riguardavano Dio (quelle erano discorsi per donne e per vecchi), cominciando a maturare in me l'idea che Dio in realtà non esisteva, era un'invenzione dell'uomo per mascherare la sua

debolezza e la necessità di avere almeno la speranza in un qualcosa che nessuno può vedere, un vero uomo neanche pensa di parlare di Dio; dopo un po' di tempo la chiesa per me era divenuta soltanto un monumento dedicato allo spreco umano.

Subito dopo essere ritornato dal servizio militare decisi di andare via dalla mia regione, la scusa era quella di cercare lavoro, ma la realtà è che il modo di pensare e le tradizioni di quest'isola non erano da me condivise. Andai a vivere a Milano, e grazie all'aiuto di un mio zio riuscii ad inserirmi nel mondo del lavoro, trovai un piccolo appartamento in affitto, e finalmente cominciai a gustare la libertà da ogni vincolo e restrizione. Che bello il sapore della libertà, è come la brezza il mattino presto in aperta campagna, ti sveglia, ti fa stare bene...

Cominciai a farmi degli amici, le mie convinzioni erano di non ritornare più in Sicilia, e lavoravo solo il tanto che bastava per pagare le spese e assicurarmi il divertimento. A poco a poco divenni identico nella mentalità di coloro che frequentavo, ero un ragazzo che come quelli della sua età, frequentavano i pub, le birrerie, le discoteche, e lo spinello era una cosa del tutto normale. Anche il livello culturale cominciava a essere trasformato, cominciai ad interessarmi di tutto ciò che mi era nuovo cominciai a leggere libri di ogni genere, ma più di tutti mi appassionò un libro: *"Introduzione alla Psicoanalisi"* di Freud.

Col passare degli anni, tutta la mia spavalderia cominciò ad attenuarsi, vedevo lo scorrere dei miei anni, e ciò che avevo realizzato era il niente, non si prospettava un buon futuro, gli amici c'erano, ma non bastavano più, i divertimenti cominciavano a essere monotoni e ripetitivi, e cominciai a coprire questi pensieri, abusando ed esagerando ogni cosa, smisi di fumare le sigarette, e fumavo soltanto spinelli, la birra cominciò a piacermi in un modo incredibile, il mio carattere cominciò a trasformarsi, divenni sempre più egoista ed impulsivo, non avevo rispetto più di niente neanche di me stesso, non volevo aiuto da nessuno, ma avevo un disperato bisogno di aiuto. Perfino con la mia famiglia ruppi i ponti, non mi recai più in Sicilia neanche per il periodo estivo, per me mio padre e mia madre erano morti.

Il tempo passava e le cose non miglioravano, cominciai a perdere i posti di lavoro che trovavo, ero diventato sempre più pigro, riuscivo a malapena a pagare le spese, e così cominciai a cadere in una strana forma di depressione, esternamente non si notava, ma internamente milioni di pensieri si accavallavano nella mia mente, tutto cominciò ad andare veramente male. Pian piano cominciò ad affiorare nella mia mente, un pensiero che divenne sempre più insistente, era un pensiero che all'inizio mi mise paura, ma a poco a poco cominciai a convivere e ad assaporarlo:

*"La tua vita è ormai un fallimento vi è un'unica possibilità per rimediare, puoi fare qualche cosa che risolverà ogni tuo problema, bisogna che tu conosca l'oblio della morte, questa è l'unica possibilità che hai, la morte è la tua amica lei ti può aiutare".*

Man mano che il tempo passava le cose si mettevano sempre peggio; ciò che prima mi procurava piacere adesso mi dava fastidio noia, volevo sempre di più e passare

ogni limite, il mattino quando rientravo a casa dopo una notte di birra e spinelli e altro ancora non mi sentivo soddisfatto, cercavo ancora qualcosa che riuscisse a colmare quel senso di vuoto che c'era in me, ma non lo trovai mai. Non potrò mai dimenticare quella sera.

Su Milano vi era una nebbia quasi irreale, dalla stanza del mio monolocale al 6° piano di un palazzo popolare, vedevo una nuvola poggiata sulla città, e le luci gialle dei lampi sembravano come del fuoco che ardesse sotto quella coltre fitta di nebbia, ed io ero sopra quelle nuvole, sotto di me c'era soltanto un vuoto, un vuoto infinito e interminabile, in quel momento decisi di fare l'unica cosa che mi rimaneva da fare... morire. Dopo qualche istante mi ritrovai sulla ringhiera di quel balcone pronto per spiccare il salto, il mio ultimo salto verso l'ignoto, verso ciò che pensavo sicuramente meglio di quello che avevo, o che in realtà non avevo.

Quegli istanti mi sembrarono un'eternità, ed è vero poco prima di morire vedi scorrere la tua vita come in un film, cominciai a sentire la nebbia sbattermi sulla faccia come un vento gelido che entrava nelle ossa; stavo per staccare i miei piedi dalla ringhiera, ma a un tratto sentii una voce che non ricordavo più, che avevo sentito qualche volta da bambino davanti a qualche vecchio film che parlava della storia di Gesù, che guardando mi mettevo a piangere, sentendomi il cuore scoppiare chiedendo nella mia innocenza di stare accanto a Lui, quella stessa voce che soltanto in un cuore di bambino poteva essere ascoltata, in quel momento comincio a parlare, e parlava proprio nel mio cuore indurito e ormai privo di ogni tipo di amore o compassione, ricordo che furono poche parole ma dirette vere e che cambiarono ogni cosa in un istante, quella voce mi disse:

*“C'è sempre la possibilità di riscatto nella vita, ma se tu bruci la tua vita adesso io non potrò riscattarti”.*

Forse potranno sembrare delle parole banali, ma vi assicuro in quel momento quella voce queste parole mi salvarono la vita. Poco dopo mi ritrovai seduto sul divano e cominciai a piangere, ma non mi sentivo più solo, sentivo accanto a me una presenza vera, tangibile, che mi teneva fra le braccia, e sempre la stessa voce mi disse:

*“Da questo momento la tua vita non ti appartiene più, poiché io mi prenderò cura di te io ti riscatterò, e tu mi sarai strumento”.*

A svariati anni di distanza guardo a quelle tenebre che attraversarono la mia vita, e mi vedo oggi inondato dalla Sua luce dalla Sua grazia, e ringrazio Gesù, per avermi salvato, e portato a vivere una nuova vita, ma stavolta con Lui come compagno nel mio percorso.

## **Il vuoto dell'anima – I litigi in famiglia**

Mi chiamo Francesca, ho 35 anni e sono di Reggio Calabria. Fin da bambina mi è stata insegnata l'obbedienza a Dio e tutti i vari insegnamenti tradizionali della Chiesa Cattolica. Da bambini le cose si vedono diversamente che da adulti, ed io ero convinta che Dio fosse meraviglioso. Ma purtroppo la mia visione di Dio cambiò quando vidi lo sgre-

tolamento della mia famiglia sotto i miei occhi. I miei genitori non facevano altro che litigare. Cominciavo a pensare che se anche Dio fosse esistito era un egoista, perché vedeva la mia sofferenza ma sembrava non gli importasse niente. Col passare degli anni le cose non migliorarono.

Avevo circa 18 anni quando mio padre se ne andò di casa per andare a vivere con un'altra donna, lasciando mia madre in preda alla disperazione e con quattro figli da accudire, due dei quali ancora in tenera età. Questa situazione mi portò a una ribellione interiore verso tutti e tutto, ma soprattutto verso Dio.

Cominciai a fare le mie esperienze frenata un pochino da mio padre, avevo timore di lui perché era sempre stato un tipo autoritario, e pur vivendo fuori casa riusciva a mantenere il controllo di noi figli. Le cose non andarono avanti sempre così. Col passare del tempo la mia vita interiore diventava sempre più tormentata da paure e insicurezze, che mi portarono a rifugiarmi nell'alcool e nel fumo.

Bevevo quello che mi capitava per raggiungere quello stato d'ebbrezza che non ti fa rendere conto della realtà. Fumavo per sentirmi grande davanti alle mie amiche.

Poi ci fu un periodo particolare della mia vita che fu decisivo per me. Una collega di lavoro di mia madre cominciò a parlarmi di Gesù, di come poteva cambiare e sostenere la vita di quanti si affidavano a Lui fiduciosi. Nel sentirla parlare pensai:

*"Questa donna è pazza oppure ha trovato veramente qualcosa per cui vale la pena vivere".*

Così, dopo tanta insistenza di mia madre, decisi di andare a una riunione che si teneva in una comunità evangelica. Non ricordo il messaggio, ma la cosa che mi scioccò positivamente fu quella di vedere tanti miei coetanei lodare Dio con un fervore mai visto, e pensai:

*"I ragazzi che conosco non sono così".*

Per la prima volta mi sentii sporca davanti a Dio, bisognosa del Suo perdono e del Suo amore.

## **Il vuoto dell'anima - Il suicidio**

Tutti i suicidi e i tentativi di suicidio hanno un'unica causa: la massima disperazione senza uno spiraglio di luce. Durante la sua esistenza, l'individuo cerca il senso della vita. Questa ricerca lo spinge a cercare e a provare tutto il possibile.

Ma se non trova un senso e deve inoltre affrontare problemi di difficile risoluzione, sprofonda nella disperazione. La situazione senza uscita della sua esistenza lo spinge all'ultima possibilità, il suicidio. I pensieri di queste persone sono stati previsti dalla Bibbia, che riporta le parole di qualcuno che aveva provato tutto:

*«Poi considerai tutte le opere che le mie mani avevano fatte, e la fatica che avevo sostenuto per farle, ed ecco che tutto era vanità, un correre dietro al vento, e che non se ne trae alcun profitto sotto il sole» (Ec 2,11).*

Qui però non si riflette sul fatto che la fuga nel suicidio non rappresenta una via d'uscita, perché c'è un seguito. I problemi cominciano proprio dopo il suicidio. L'individuo è un'anima vivente. Egli può morire solo fisicamente, la sua personalità invece continua a vivere e deve comparire davanti a Dio, dopo la morte, per il giudizio (Eb 9,27). Pertanto, il suicidio è solo una fuga da questo mondo. Nell'aldilà l'individuo scoprirà che la sua esistenza continua: «

*Non desiderare quella notte... Guardati bene dal volgerti all'iniquità, tu che sembri preferirla all'afflizione!»*

Esiste un'altra via d'uscita, una via d'uscita reale, dalla sofferenza e dalla disperazione. Quella via è Gesù. Là dove tutti i tentativi di autoredenzione e le religioni falliscono, dove le filosofie, l'esoterismo e la psicologia oscurano l'anima con le loro pratiche, rituali e terapie invece di aiutarla, Gesù è Colui che può nuovamente riscaldare e far fiorire un'anima disperata.