

Cari Fratelli nell'Episcopato e nel Sacerdozio!

Cari amici!

**1.** Sono lieto di incontrarvi in occasione della Conferenza Internazionale organizzata dal Pontificio Consiglio per la Pastorale della Salute sul tema "**La Depressione**". Ringrazio il Card. Javier Lozano Barragán per le gentili parole che mi ha rivolto a nome dei presenti.

Saluto gli illustri Specialisti, venuti ad offrire il frutto delle loro ricerche su questa patologia, allo scopo di favorirne una conoscenza approfondita, così da consentire migliori cure e un'assistenza più idonea sia agli interessati che alle loro famiglie.

Penso, altresì, con apprezzamento a quanti si dedicano al servizio dei malati di **depressione**, aiutandoli a conservare fiducia nella vita. Il pensiero naturalmente s'estende anche alle famiglie che accompagnano con affetto e delicatezza il loro caro congiunto.

**2.** I vostri lavori, cari Congressisti, hanno mostrato i differenti aspetti della **depressione** nella loro complessità: essi vanno dalla malattia profonda, più o meno duratura, a uno stato passeggero legato ad avvenimenti difficili - conflitti coniugali e familiari, gravi problemi lavorativi, stati di solitudine... -, che comportano un'incrinatura, o persino la rottura delle relazioni sociali, professionali, familiari. La malattia si accompagna spesso ad una crisi esistenziale e spirituale, che conduce a non percepire più il senso del vivere.

Il diffondersi degli **stati depressivi** è diventato preoccupante. Vi si rivelano fragilità umane, psicologiche e spirituali, che almeno in parte sono indotte dalla società. E' importante prendere coscienza delle ripercussioni che hanno sulle persone i messaggi veicolati dai media, i quali esaltano il consumismo, la soddisfazione immediata dei desideri, la corsa ad un benessere materiale sempre maggiore. Occorre proporre nuove vie, perché ciascuno possa costruire la propria personalità coltivando la vita spirituale, fondamento di un'esistenza matura. La partecipazione entusiasta alle Giornate Mondiali della Gioventù mostra nelle nuove generazioni la ricerca di Qualcuno che possa illuminare il loro cammino quotidiano, dando loro ragioni di vita e aiutandoli ad affrontare le difficoltà.

**3.** Voi l'avete sottolineato: **la depressione è sempre una prova spirituale**. Il ruolo di quanti si prendono cura della persona depressa, e non hanno uno specifico compito

terapeutico, consiste soprattutto nell'aiutarla a ritrovare la stima di sé, la fiducia nelle proprie capacità, l'interesse per il futuro, la voglia di vivere. Per questo, è importante tendere la mano ai malati, far loro percepire la tenerezza di Dio, integrarli in una comunità di fede e di vita in cui possano sentirsi accolti, capiti, sostenuti, degni, in una parola, di amare e di essere amati. Per loro, come per ciascun altro, **contemplare Cristo e lasciarsi 'guardare' da Lui è esperienza che li apre alla speranza e li spinge a scegliere la vita** (cfr Dt 30,19).

Nel percorso spirituale, la lettura e la meditazione dei Salmi, in cui l'autore sacro esprime in preghiera le sue gioie e le sue angosce, può essere di grande aiuto. La recita del Rosario permette di trovare in Maria una Madre amorosa che insegna a vivere in Cristo. La partecipazione all'Eucaristia è sorgente di pace interiore, sia per l'efficacia della Parola e del Pane di vita che per l'inserimento nella comunità ecclesiale. Ben sapendo quanta fatica costi per **la persona depressa** ciò che agli altri appare semplice e spontaneo, bisogna aiutarla con pazienza e delicatezza, ricordandosi del monito di santa Teresa di Gesù Bambino: "I piccoli fanno piccoli passi".

Nel suo amore infinito, Dio è sempre vicino a coloro che soffrono. La malattia depressiva può essere una strada per scoprire altri aspetti di se stessi e nuove forme di incontro con Dio. Cristo ascolta il grido di coloro la cui barca è in balia della tempesta (cfr Mc 4,35-41). Egli è presente accanto a loro per aiutarli nella traversata e guidarli verso il porto della ricuperata serenità.

**4. Il fenomeno della depressione** richiama alla Chiesa e all'intera società quanto sia importante proporre alle persone, e specialmente ai giovani, figure ed esperienze che li aiutino a crescere sul piano umano, psicologico, morale e spirituale. In effetti, l'assenza di punti di riferimento non può che contribuire a rendere le personalità più fragili, inducendole a ritenere che tutti i comportamenti si equivalgano. Da questo punto di vista, il ruolo della famiglia, della scuola, dei movimenti giovanili, delle associazioni parrocchiali è molto rilevante a motivo dell'incidenza che tali realtà hanno sulla formazione della persona.

Significativo è pure il ruolo delle istituzioni pubbliche per assicurare condizioni di vita dignitose, in particolare alle persone abbandonate, malate e anziane. Ugualmente necessarie sono le politiche per la gioventù, tese ad offrire alle nuove generazioni motivi di speranza, preservandole dal vuoto o da suoi pericolosi riempitivi.

**5.** Cari amici, nell'incoraggiarvi a rinnovato impegno in un lavoro tanto importante accanto ai fratelli e alle sorelle affetti da depressione, vi affido all'intercessione di Maria Santissima, Salus infirmorum. Possa ogni persona ed ogni famiglia sentire la sua materna sollecitudine nei momenti di difficoltà.

A tutti voi, ai vostri collaboratori e ai vostri cari imparto di cuore la Benedizione Apostolica.

*Joannes Paulus II*

(Udienza del Santo Padre ai partecipanti alla XVIII Conferenza Internazionale - 14 novembre 2003)