

# Uscire dalla depressione

Tony Anatrella\*

© 2004, *Dolentium Hominum*

**L**a persona depressa spesso si sente esaurita, priva di risorse interiori e non sa come relazionarsi con gli altri e con la vita. La depressione, come malattia, rappresenta uno stato di tristezza profondo e doloroso che si ripercuote sulla vita quotidiana che diventa difficile, perfino insopportabile, in quanto perde progressivamente di significato. Il disinteresse, e a volte la disperazione, invadono la persona che, non sapendo più proiettarsi nel domani, perde fiducia, è assalita dai dubbi e ingiustamente tende a sottovalutarsi. Non vedendo via d'uscita alla crisi, la persona malata entra in una dimensione tutta sua dell'esistenza.

La depressione, in tutte le sue forme, ci riporta sempre a questioni di senso. È per questo che non possiamo limitarci alla constatazione di un turbamento depressivo senza porci il seguente quesito: come aprire la persona a una speranza che l'aiuti a svilupparsi, ad inserirsi socialmente e che le riveli il significato della sua esistenza? Come rendere maggiormente presente, per la persona e per la società, la dimensione spirituale a partire dalla quale può costituire e rafforzare la propria vita interiore? La persona può sviluppare la propria vita interiore solo di fronte e in interazione con una realtà oggettiva, con una terza persona, con una dimensione diversa dalla sua, altrimenti proverà un senso di vuoto. È per questo che, in una prospettiva cristiana, l'uomo può ritrovarsi veramente solo in una relazione con Dio che lo chiama continuamente all'alleanza con Lui. Vorrei mostrarvi che la speranza cristiana è una fonte antropologica che ispira l'educazione della persona e la sua vocazione particolare, per quanto riguarda i seguenti temi:

- le condizioni oggettive della depressione;
- scoprire il senso della persona e della sua relazione comunitaria;
- educare al senso della persona;
- educare al senso della responsabilità;
- educare al senso dell'interiorità.

## **Le condizioni oggettive della depressione**

La persona depressa è spesso sola con se stessa anche quando è circondata dalla famiglia e dagli amici. Non si tratta qui della solitudine inerente ad ogni persona, che è il risultato della nostra singolarità (individualità), ma di un isolamento, di un allontanamento e di un abbandono della vita. La persona malata non sa più stimarsi e trovare valore ai propri occhi. Non sa più come collegare la

---

\* Psicanalista e specialista in psichiatria sociale (Parigi, Francia).

propria storia personale alla storia della società.

Tale isolamento è tanto più accentuato quanto più la società attuale, diventata individualista, valorizza il soggettivismo e una forma di libertà che non deve ispirarsi alla verità oggettiva e alle norme morali. L'uomo moderno è solo, senza un altro con cui confrontarsi, di fronte agli avvenimenti e senza coscienza storica, come se l'universo fosse nato con lui ed egli vivesse situazioni inedite. La società crea anche le condizioni oggettive della depressione, moltiplicando le leggi per rispondere a casi particolari a scapito del bene comune. In questo modo non sostiene il suo quadro portante valorizzandone i valori e l'ordine simbolico come attraverso il matrimonio e la famiglia che sono riferimenti strutturanti per le persone e il tessuto sociale. Essa ha la stessa tendenza a diffidare, cioè a disprezzare la dimensione religiosa dell'uomo. L'era della confusione dei pensieri e dei sentimenti domina gli animi.

Viviamo in forme di società che perdono la memoria del loro passato e di ciò che le ha realizzate. Il Papa Giovanni Paolo II ricorda a ragione la verità storica che «la fede cristiana ha plasmato la cultura dell'Europa»<sup>1</sup> nel momento in cui si vuole ignorare e censurare questa realtà nel preambolo della Costituzione Europea. Perlomeno nei Paesi economicamente sviluppati, ci collochiamo in una contro-identificazione con la nostra storia e la nostra origine. Scaturisce così dal discorso politico un diniego relativo alla dimensione strutturale del religioso come realtà sociale e istituzionale, una vergogna per le nostre origini, il nostro passato ed il cristianesimo, il che non permette di concepire l'avvenire. Quando ci si vuole privare del passato e rinnegarlo, è difficile costruirsi una storia. L'uomo moderno ha difficoltà ad entrare in contatto con l'aspetto reale dell'umanità perché gli mancano le ragioni di vivere. Mantenendo solo interessi soggettivi, egli non sa più pensare a se stesso in termini di destini personali e collettivi.

Il narcisismo dei modelli sociali contemporanei, che riduce la persona ad un individuo e fa di ciascuno il proprio punto di riferimento e la finalità di ogni cosa, è piuttosto tragico. In queste condizioni, la persona non si arricchisce con altri riferimenti diversi da se stesso e il legame sociale non può più essere conviviale né fonte di progetti. La vita si ferma con sé e non può esserci una vita di fronte a sé. La vita sociale e culturale è ridotta alla società dei consumi e delle feste commerciali. I barometri del consumo saranno i soli criteri di valutazione dello stato delle mentalità. Si parlerà così di «morale basso delle coppie» se si osserva un rallentamento negli acquisti, e del «ritorno alla fiducia» se i cittadini aumentano i consumi e fanno festa in occasione di avvenimenti artificiali programmati in un gioco di luci e "paillettes". Gli acquisti e le feste commerciali contro la depressione non sono un segno di salute sociale e preparano, più o meno a lungo termine, una grave crisi morale. In tutto ciò bisogna vedere l'assenza di un'autentica vita spirituale.

Un tale condizione di spirito rischia di produrre conseguenze sulla religione e sulla morale che non appariranno più come luoghi delle risorse. Il nuovo malessere della civiltà è quello di credere che manchiamo di riferimenti morali e spirituali, mentre invece essi esistono ma siamo noi che non vogliamo più farvi ricorso.

Gli autori spirituali hanno saputo sempre distinguere tra la depressione, che

---

<sup>1</sup> Giovanni Paolo II, Discorso in occasione dell'Angelus domenicale del 20 luglio 2003 a Castel Gandolfo.

è una malattia di ordine biologico e psicologico, e la desolazione, che traduce una crisi della vita spirituale. Ma l'una può a volte provocare l'altra, e viceversa. Troviamo qui l'unità della persona umana così come ha saputo presentarla il pensiero cristiano. L'incarnazione del Figlio di Dio, che ha assunto la condizione umana, fa entrare l'uomo nel cuore di Dio, poiché Dio stesso è nel cuore dell'uomo. Questi scopre la propria verità nella parola di Dio, poiché è suo simile. Egli è stato creato a immagine di Dio come persona umana e chiamato alla libertà e alla responsabilità. È stato donato a se stesso per essere creatore di vita in comunione con il Padre per entrare nell'umanità di Cristo. La depressione esistenziale manifesta, tra le altre cose, uno smarrimento spirituale quando si attenua la comprensione della presenza e della chiamata di Dio. Nel contesto attuale, le crisi esistenziali rischiano di essere laicizzate e svuotate della loro dimensione spirituale. Per questo motivo, il più piccolo problema di vita è rimandato alle cure del medico; un atteggiamento di spirito che sposta la dimensione spirituale sulle preoccupazioni sanitarie. Le crisi esistenziali sono tuttavia un momento importante in cui la persona esamina la propria esistenza e si interroga su ciò che fa della propria vita.

### **Scoprire il senso della persona e della sua relazione comunitaria**

Ho appena detto che nei discorsi attuali, per designare un essere umano, la nozione di individuo è sempre più utilizzata rispetto a quella di persona umana. Tutta una corrente delle scienze umane tende a equiparare la sua psicologia e la sua biologia con quella del mondo animale. Così facendo, si vuole dimostrare, con una certa competenza, che abbiamo particolarità comuni. Ma, agendo in questo modo, si diminuisce il senso della natura umana riportando l'uomo dalla sua condizione di persona a quella di individuo tra altri individui. Esiste una differenza di natura tra l'uomo e il mondo animale. Un tale trasferimento ideologico produce degli slittamenti che non rendono più intelligibile la dignità dell'essere umano, il senso della sua libertà, della sua responsabilità e della sua educazione. Se l'essere umano è un individuo, egli non si riduce a quest'ordine che, invece, si integra in quello della persona umana. «L'uomo non è chiuso nei limiti della natura; c'è in lui un mistero che gli conferisce un valore superiore e gli dà accesso al piano soprannaturale di Dio»<sup>2</sup>.

La concezione cristiana di un Dio trinitario il cui rapporto tra le tre persone della Santissima Trinità è animato dall'amore, cioè da ciò che comunica la vita, dal dono e dallo scambio, ha rivoluzionato il senso dell'uomo. Tutte le visioni di Dio sfociano spesso su idee differenti sull'uomo. La fede cristiana è così all'origine del senso della dignità della persona umana, della sua interiorità, della sua libertà, della sua responsabilità, dell'uguaglianza e della democrazia, distinguendo il potere temporale da quello spirituale. Il pensiero personalistico e comunitario di Giovanni Paolo II, radicato nella Tradizione cristiana, ha fortemente sottolineato tutte queste verità della natura umana che la ragione può scoprire e che sono illuminate e si compiono nella parola di Dio.

La Chiesa ha così creato il matrimonio per amore affermando l'uguaglianza dell'uomo e della donna, la libertà di scegliere e di impegnarsi l'uno verso l'altro per il piacere di costruire una comunità di vita e di dare la vita ai figli. La Chiesa ha dovuto lottare per circa venti secoli perché questo modello potesse essere

---

<sup>2</sup> Giorgio La Pira, *La valeur de la personne humaine*, Paris, Mame, 1962.

accettato politicamente dalla società, che privilegiava i matrimoni combinati dalle famiglie e i matrimoni forzati. La Chiesa ha sempre sostenuto l'uomo, in quanto persona umana, affinché fosse soggetto della propria esistenza e della relazione comunitaria che sviluppa con gli altri nella società. La religione, e la fede cristiana in particolare, è un fattore che favorisce il legame e l'integrazione sociale. Essa permette a ciascuno di ritrovarsi con se stesso, di umanizzarsi e di socializzare. Per questo bisogna contestare il discorso politico che vuole che la religione sia ridotta all'ambito privato; essa ha anche una dimensione sociale e istituzionale; è creatrice di civiltà.

Di fronte alle diverse forme di depressione (endogena, reazionale o esistenziale), possiamo pensare ad un atteggiamento educativo che ne limiti gli effetti? Credo che un'educazione che trasmetta i materiali culturali, spirituali e morali restando centrata sul senso della persona, della sua stima e delle sue responsabilità, offrirebbe non soltanto uno stimolo per aprirsi a se stessi e agli altri, ma anche un sostegno e una forma di trattamento significativo allo scopo di far fronte alle difficoltà esistenziali. Spesso l'uomo di trova di fronte ad una sfida che ritroviamo, in maniera accentuata, durante l'adolescenza e negli stati depressivi: quello di accettarsi e di aderire alla vita.

### **Educare al senso della persona**

L'uomo è creato a somiglianza di Dio. Egli partecipa alla vita di Dio e riceve così la propria dignità di persona umana come un dono. Nascendo, ogni persona è donata a se stessa. La vita può essere considerata pesante e costrittiva al punto di esistere rifiutandola nello stesso tempo. Nel migliore dei casi, il soggetto è invitato ad accettarsi e ad accogliere la vita. Questo è il dilemma che si vive a volte durante l'adolescenza quando il giovane si interroga e si chiede "a cosa serve tutto ciò?". Egli non sa come accettarsi, non sa quale senso dare alla propria vita e rischia così di deprimersi e di demotivarsi. Tutto ciò corre il pericolo di aggravarsi in un contesto in cui gli adulti perdono il senso dell'educazione e lasciano i bambini e gli adolescenti senza punti di riferimento e soli con se stessi, privi di una trasmissione culturale e religiosa che dà loro il piacere di vivere.

L'educazione deve insegnare molto presto ai bambini ad accettarsi. Tale accettazione di sé passa spesso attraverso il riconoscimento che essi ricevono da parte dei loro genitori e degli adulti che li accompagnano nella loro maturazione. Quando si sente accettato e giustamente valutato, il bambino può riconoscersi. A volte tale atteggiamento benevolo da parte degli adulti è insufficiente quando il bambino resiste ad acconsentire alla vita per ragioni personali, o in seguito ad un'interferenza inconsapevole da parte dei genitori. È necessario saper identificare l'una e l'altra situazione per trovare l'atteggiamento pedagogico che aiuterà il bambino a progredire. Basterà a volte togliere una paura, un dubbio e l'interpretazione ansiosa di un avvenimento significativo.

Il bambino acquisterà tanta più consapevolezza della propria dignità quanto più sarà rispettato. Egli scoprirà di appartenere a se stesso e che i suoi genitori, come gli altri adulti, gli sono vicini per aiutarlo ad imparare ad esercitare la sua libertà, una libertà che gli è donata per scoprire le verità della vita e le verità di Dio. La verità rende liberi cercando, nella vita, di mettere la propria libertà al servizio del bene. Il bambino scoprirà presto le debolezze della libertà umana che

può tradire la sua apertura per «beni finiti, limitati ed effimeri»<sup>3</sup>. Ma un amore paziente e fiducioso l'aiuterà a riprendersi per diventare sempre più libero. L'educazione religiosa gli farà scoprire che nel «legame con la verità e l'adorazione di Dio si manifestano in Gesù Cristo come la più intima radice della libertà»<sup>4</sup>.

L'educazione del senso della libertà si basa sullo sviluppo della ragione e della volontà al fine di discernere ciò che è più opportuno fare per quanto riguarda i valori morali e la loro messa in pratica. I valori morali sono una strada per raggiungere la felicità di vivere. Essi non hanno lo scopo di limitare o di condannare il soggetto ma, al contrario, di illuminare la sua coscienza sulla scelta delle sue condotte umane. La legge morale è al servizio del bene e della verità. Essa permette di formarsi alla scuola della libertà in una relazione fiduciosa con Dio e con gli altri. Il pensiero contemporaneo, sempre più centrato sull'ipotetico sviluppo affettivo che sull'auto-realizzazione, riflettendo, spiritualmente e moralmente, sulla sua esistenza, non è in grado di fornire i mezzi culturali per lavorare interiormente al fine di accedere ai problemi dell'esistenza. Si esalta la libertà individuale «al punto da farne un assoluto, che sarebbe la sorgente dei valori»<sup>5</sup>. Occorre seguire «la propria coscienza», «essere d'accordo con se stessi» e valutare moralmente tutto partendo dalla propria sincerità. La sincerità non è il criterio dell'autenticità: il soggetto può essere sinceramente in errore senza saperlo. Giovanni Paolo II ci ricorda nella *Veritatis splendor* che «la coscienza non è più considerata nella sua realtà originaria, ossia un atto dell'intelligenza della persona, cui spetta di applicare la conoscenza universale del bene in una determinata situazione e di esprimere così un giudizio sulla condotta giusta da scegliere qui e ora; ci si è orientati a concedere alla coscienza dell'individuo il privilegio di fissare, in modo autonomo, i criteri del bene e del male e agire di conseguenza. Tale visione fa tutt'uno con un'etica individualista, per la quale ciascuno si trova confrontato con la sua verità, differente dalla verità degli altri»<sup>6</sup>. Così le verità soggettive inerenti l'esperienza del soggetto rischiano di confondersi con le verità oggettive. A queste condizioni, la persona fa fatica ad avere coscienza delle realtà oggettive. È un fenomeno che si osserva quando lo sbaglio è sostituito dall'errore o dell'incidente comportamentale in nome del quale chiede di essere scusato più che cercare di riparare. Tale dislocazione spiega, da una parte, la tendenza ossessiva delle società occidentali a ridurre tutto all'aspetto giuridico perché, non sapendo far uso del senso morale, ripiegano sulla giustizia alla ricerca di un colpevole. Tali società perdono il senso della trasgressione e del peccato che, per una persona, è sempre occasione per lavorare al proprio rinnovamento e alla propria conversione per riscoprire l'amore di Dio. In altri termini, la scoperta della libertà deve essere accompagnata da un senso sempre più affinato delle proprie responsabilità.

### **Educare al senso della responsabilità**

La libertà che è donata all'uomo è una delle caratteristiche che qualificano la persona umana. Diventando sempre più libero nei riguardi dei propri desideri e

---

<sup>3</sup> Giovanni Paolo II, *Veritatis splendor*, n. 86.

<sup>4</sup> Op. cit. n. 87.

<sup>5</sup> Op. cit. n. 32

<sup>6</sup> Op. cit. n. 32

degli obblighi dell'esistenza, l'uomo acquisisce maggiormente il senso delle sue responsabilità nella relazione con se stesso e nelle relazioni con gli altri. Essere consapevole del senso delle proprie responsabilità, essere capace cioè di rispondere delle proprie azioni di fronte ai valori esistenziali, vuol dire affinare la propria vita interiore e sviluppare il senso comunitario. In effetti, un'azione realizzata da una persona comporta sempre delle conseguenze su di sé, sugli altri e sul tessuto sociale e ciò avrà ugualmente delle ripercussioni positive o negative sulla persona.

Ho già ricordato, in una precedente conferenza, che certe persone hanno a volte la tendenza a vivere come vittime della vita quando sono di fronte alle difficoltà dell'esistenza, che interpretano come delle ingiustizie da parte degli altri o/e di Dio. In questo modo, mostrano più di subire la loro esistenza che di accettarla od assumerla. Non accedono a una giusta visione delle loro responsabilità personali e collettive. Devono potersi giovare della società e perfino esigere che le sue norme siano conformi ai loro interessi soggettivi.

La rivelazione biblica ci insegna che la vita ci è donata e che essa è affidata alla libertà di ciascuno per il bene delle persone e della comunità. Essa invita l'uomo a uscire dal pensiero pagano, cioè dal pensiero selvaggio delle regressioni contemporanee, per liberarsi del fatalismo della vittimizzazione. Cristo ha assunto su di sé l'onere di essere la vittima del peccato degli uomini e, nella sua passione e resurrezione, ci ha rivelato la fedeltà di Dio che non abbandona coloro che ama. L'uomo accede alla via che gli permette di partecipare alla vita, all'azione e alla passione di Dio fatto uomo. Grazie all'Incarnazione di Gesù Cristo, noi entriamo nell'umanità di Dio con uno sguardo diverso su noi stessi e sull'esistenza. Passiamo dalla concezione di un uomo vittima dell'esistenza, a quella di un uomo libero e responsabile del proprio consenso alla vita. Per un cristiano, amare Dio vuol dire amare la vita e amare l'uomo. Le strade di Dio passano per l'uomo, come ricorda Giovanni Paolo II nell'enciclica *Redemptor hominis*.

Accogliere la vita permette all'uomo di diventare responsabile di se stesso e degli altri. Ma il consenso alla vita rappresenta, spesso, una prova per l'uomo. Egli può sottrarsene, sfuggirla o spostarla su altre preoccupazioni; nondimeno la questione resta e può esprimersi con un malessere esistenziale e spirituale che si osserva spesso nella «desolazione», la stessa che ritroviamo nelle lamentele di Giobbe o del salmista: «Io sono colmo di sventure, la mia vita è vicina alla tomba. Sono annoverato tra quelli che scendono nella fossa, sono come un morto ormai privo di forza» (Sal 87, 4-5). Tale sofferenza esistenziale è nota da sempre. I primi monaci cristiani l'hanno affrontata e pensata con la nozione di acedia, cioè la difficoltà di accettare di vivere, di occuparsi di sé e di accettarsi essendo capaci di controllare i più contraddittori desideri che possono invadere la coscienza umana. L'acedia, come abbiamo detto in precedenza, è alla congiunzione della crisi spirituale e della depressione per sapere come farsi carico di sé e scoprire il senso a partire dal quale costruire la propria storia personale.

Il pensiero antico vedeva in tutti i tormenti interiori l'intervento degli dèi, il pensiero greco li drammatizzava all'estremo, il pensiero romano era afferrato dal terrore e dalla paura mentre le correnti asiatiche tentavano di liberarsi della lotta interiore nell'annullamento dei desideri. I cristiani, impegnati nella sequela di Cristo nella spiritualità dell'Incarnazione, hanno accettato di considerare i desideri umani e, come il salmista e i Padri della Chiesa, hanno cercato di interrogarsi sul loro contenuto per sapere come viverci, combattuti tra inquietudine e angoscia. Le

Confessioni di Sant'Agostino ne sono l'illustrazione perfetta, quando il Vescovo di Ippona tenta di vedere chiaro in se stesso parlandosi in presenza di Dio, il Terzo che permette di comunicare con se stesso e di scoprire il senso della sua esistenza. Nel Libro XI, Sant'Agostino pone le premesse della psicanalisi che non avrebbe potuto essere inventata al di fuori del contesto di una civiltà fondata sul senso e sulle conseguenze vissute dalla parola di Dio. La fede cristiana è, così, creatrice di vita interiore in cui Dio è presente, e ispiratrice di civiltà e cultura.

La riflessione sui desideri umani, al di là dei soli interessi psicologici, non può essere compiuta spiritualmente senza aver scoperto il senso della vita come ce lo rivela Gesù Cristo. Altrimenti, come acconsentire a vivere, a costruire un'esistenza e a svilupparsi senza essere uniti alla sorgente della vita? Questa riflessione è diventata difficile in un universo culturale il cui discorso è ampiamente orientato al deprezzamento della dimensione religiosa e alla denigrazione sistematica del cristianesimo, quando non è disinformazione veicolata nei suoi confronti dai media.

Nelle società secolarizzate che neutralizzano la vita spirituale, il dramma dell'umanesimo religiosamente indifferente, e non più soltanto ateo, impoverisce la coscienza umana. Noi dimentichiamo che, nella storia delle idee, la concezione della laicità ha un'origine cristiana. La Chiesa ha introdotto questo concetto per distinguere il potere temporale da quello religioso quando il potere politico ha voluto intromettersi e controllare le questioni religiose. In seguito, il senso della laicità è stato privato del suo significato originale per diventare un'ideologia che esclude la dimensione religiosa dallo spazio pubblico. Tale ideologia ha contribuito allo sviluppo dell'indifferenza religiosa e ha negato progressivamente il diritto di religione privilegiando, per «l'individuo», unicamente la libertà di credere e la libertà di coscienza. Ciò non basta. In effetti, la libertà di coscienza è l'aspetto soggettivo e personale che non si confonde con il diritto di religione quando un'ideologia laica restrittiva gli rifiuta la dimensione sociale e istituzionale per ridurlo all'ambito della vita privata, e che può arrivare perfino a vietare l'esibizione di segni e simboli religiosi. L'umanesimo ateo, rivendicato dai Paesi comunisti e socialisti, ha voluto distruggere la Chiesa che ciò nonostante, attraverso il coraggio di generazioni di cristiani, ha saputo resistere in nome del Cristo della libertà e della dignità della persona umana per mantenere questo diritto alla religione. L'umanesimo dell'indifferenza religiosa, che attualmente imperversa, è più temibile quando afferma, in nome di una laicità che pretende di trascendere il religioso, di voler proteggere le libertà individuali e le libertà pubbliche da ogni influenza religiosa. La laicità non può avere questo ruolo cercando di esercitare il potere politico su quello religioso, essa è soltanto un quadro giuridico e un modo di riorganizzare le relazioni tra il politico e il religioso. Se il potere religioso è distinto da quello politico, ciò non vuol dire che la società sia separata dalla religione. Gli uomini devono potersi esprimere religiosamente tanto sul piano personale quanto su quello sociale. Numerosi parlamentari europei hanno una visione errata della religione, e del cristianesimo in particolare. Alcuni sono pronti a ridefinirne l'articolazione con la società e a limitare maggiormente l'espressione religiosa di fronte alla comparsa di comportamenti religiosi estranei alla cultura europea. Il diritto di religione e il diritto di esprimersi religiosamente attraverso simboli specifici, sono a volte rimessi in causa. Le origini cristiane dei valori europei, le feste e i segni cristiani possono essere negati e rifiutati dai membri di correnti religiose che si insediano attualmente in vari Paesi europei. C'è il rischio che vengano prese decisioni

politiche e giudiziarie sfavorevoli alle nostre origini e ai nostri simboli, in nome di una errata concezione dell'uguaglianza. Abbiamo sentito un membro eminente della Corte europea dei diritti dell'uomo affermare che «l'inquadramento della libertà di coscienza sia previsto dalla legge»<sup>7</sup>. Il discorso politico<sup>8</sup>, ancora una volta, si farà totalitario disconoscendo il ruolo svolto dalla religione nel legame sociale e nella riflessione antropologica che arricchisce il pensiero umano? In un'epoca in cui le persone sono spesso sradicate e senza storia, il discorso della repressione religiosa distrugge il senso dell'appartenenza ad una filiazione e ad una tradizione spirituali. L'identità sociale di una persona è molteplice, non si riconduce ad un'identità psicologica e politica (per quanto quest'ultimo aspetto abbia un senso) come si vuole far credere attualmente. Il bisogno di appartenere ad una famiglia, ad un Paese, ad una cultura e ad una religione è una necessità vitale. Politicamente è un suicidio negare le origini cristiane e culturali della società per mostrarsi accoglienti nei riguardi di nuove religioni. Siamo in una situazione paradossale in cui si deplora la mancanza di trasmissione e di appartenenza e, allo stesso tempo, vengono prese decisioni che hanno l'effetto di soffocarle. In un tale atteggiamento, non bisogna vedere una volontà politica di diminuire ancora di più il ruolo della Chiesa e della fede cristiana confondendola con movimenti settari e religioni venute da altre ere culturali? La politica dell'indifferenza religiosa, prosciugando così la coscienza umana, sminuisce nei giovani il senso della religione nella quale essi non possono, in un primo tempo, identificarsi. I giovani, in effetti, possono interiorizzare i valori e il discorso religioso solo nella misura in cui ne sentono parlare in modo positivo. Il che, attualmente, non avviene. Essi avranno bisogno di tempo, e a volte di acquisire un senso critico nei confronti del discorso politico e scolastico che edulcora la realtà religiosa, per scoprire in forma più autentica il messaggio del Vangelo e la missione della Chiesa. Tale forma di laicità non è neutra quando vuole chiudere la religione in un corpus di leggi arbitrarie che assomigliano alla persecuzione religiosa. Essa è perfino distruttrice del religioso, mentre invece certe politiche riconoscono che la religione è in grado di esercitare un vero servizio pubblico, e nel suo accecamento ideologico la laicità intollerante alimenta una crisi morale importante che sarà fattore di crisi esistenziale. Negare la dimensione sociale della religione corrisponde a privarsi delle risorse maggiori dell'esistenza al fine di realizzarsi trovando la felicità delle Beatitudini. È in questo punto ultimo dell'incontro con Dio, che l'uomo può scoprire il senso della vita ed assumere le proprie responsabilità per dire di sì alla vita. Per questo l'educazione dell'interiorità è attualmente una sfida sociale e pastorale.

## **Educare al senso della vita interiore**

---

<sup>7</sup> Jean-Paul Costa, vice-presidente della CEDH, ascoltato dalla commissione francese sulla laicità, *Le Figaro*, sabato 18 e domenica 19 ottobre 2003.

<sup>8</sup> Il Primo Ministro francese, invece, ha voluto dare una visione più equa della laicità fondata sul rispetto reciproco e istituzionale tra società e Chiesa. «In fondo, la laicità moderna non è così differente da quella di cui parlava già, prima del Vaticano II, Papa Pio XII quando parlava di giusta laicità. Il dialogo che abbiamo sviluppato con i rappresentanti della Chiesa cattolica, come pure con le altre confessioni cristiane e le altre religioni, consolida la solidarietà e la coesione del Paese. Lungi da ogni concezione che vorrebbe ridurre il posto della religione nella vita sociale, la separazione dei ruoli tra Stato e religioni, è il rispetto dell'altro, è un principio di libertà». Tratto dal discorso pronunciato sabato 18 ottobre 2003 all'Ambasciata di Francia presso la Santa Sede. Nel giornale *La Croix*, lunedì 20 ottobre 2003, pag. 5.

La depressione manifesta sempre una crisi interiore del soggetto che è perso in se stesso ed è nell'angoscia paradossale di vivere. Egli non sa cosa fare di sé e della propria esistenza. È prigioniero dello specchio dei suoi sentimenti senza disporre di alcuna mediazione per prendere possesso della propria esistenza. È come chiuso nella sua soggettività in cui ciò che è provato e immaginato sembra più vero della realtà oggettiva. Senza negare la patologia depressiva definita e le cure che possono essere portate per guarirne, l'educazione deve dare al soggetto i mezzi, fin dall'infanzia, per imparare ad occuparsi del proprio spazio interiore, psicologico e allo stesso tempo spirituale, per accettarsi completamente.

Il dinamismo e la forza di una personalità dipendono dal suo dialogo interiore. Questo si realizza a partire dalla funzione psicologica dell'ideale che favorisce la nascita e lo sviluppo della soggettività. La funzione dell'ideale è importante per imparare ad identificarsi con persone e valori presentati come riferimenti e a partire dai quali il soggetto si svilupperà. Egli potrà occupare e approfondire la sua vita interiore grazie ad esse. Diventerà capace di fare progetti, di apprezzarsi e anticipare l'avvenire. La persona non può sviluppare la propria vita interiore se non impegnandosi in un lavoro d'associazione tra la sua soggettività e delle verità e realtà oggettive, che non dipendono cioè da lei. In altri termini, la vita interiore si costituisce unicamente nel confronto con l'altro, piuttosto che con se stesso.

Nella depressione, il soggetto è privo di questa dinamica interiore che occorre conoscere e, nella misura del possibile, rimettere in movimento. Per questo l'educazione deve preoccuparsi di nutrire e stimolare la vita interiore attraverso il dialogo, la lettura, l'autoriflessione, l'apporto della cultura e della ricerca religiosa, invitando ad arricchire la vita spirituale prestando attenzione alla parola e alla presenza di Dio.

Nella prospettiva cristiana, la relazione con Dio permette all'uomo di riconoscere il proprio destino soprannaturale<sup>9</sup>. L'uomo è chiamato a vivere fin da oggi dell'amore di Dio, che gli rivela la profondità del suo essere: Dio solo può colmare i desideri della sua vita spirituale. Egli invita l'uomo a partecipare alla vita divina, che va oltre tutto ciò che l'uomo stesso può concepire<sup>10</sup>. La vita interiore del credente è lo spazio in cui si sviluppa la vita soprannaturale, in risposta all'appello evangelico e al dono della grazia di Dio. La vita spirituale è così l'espressione della presenza di Dio nell'uomo. Essa si esprime attraverso forme di spiritualità differenti. È per questo che la vita spirituale non può essere confusa con la vita dell'intelligenza come la si vorrebbe concepire oggi attraverso la poesia, l'arte, l'estetica, la filosofia o la saggezza morale quando si parla di «spiritualità laica». Più precisamente, lo Spirito Santo è il maestro della vita interiore che fa nascere e crescere «l'uomo interiore» (Rm 7, 22 ; Ep 3, 16). Per questo la vita spirituale è sempre in rapporto con la dimensione religiosa e cristiana che la fonda.

## Conclusioni

La persona che vive un'esperienza depressiva ha bisogno di essere circondata e stimata mediante i gesti quotidiani. Bisogna mostrarle che ci si interessa di lei, che la vita continua affinché ella possa parteciparvi. Non bisogna

---

<sup>9</sup> Cf. Henri de Lubac, *Surnaturel*, Paris, DDB (1991) 2000.

<sup>10</sup> Cf. Idem, *Le mystère du surnaturel*.

rimproverarle il suo stato, ma esserle vicini, amarla e continuare la vita come sempre. Questo atteggiamento prepara il momento in cui il soggetto rifiuterà di andare oltre nella propria debolezza depressiva, cercherà di risollevarsi, di trovare «la forza di guarire» e di ritrovare il gusto della vita, a cominciare da quello del cibo. Nell'attesa, numerose volte avrà cercato di rimettersi in causa ed avrà desiderato di vivere diversamente.

L'uomo che conosce la depressione, si disistima e non sa più che fare di se stesso. Ha bisogno di sentire una parola che lo liberi e lo aiuti a impossessarsi della sua esistenza. Ritrovare fiducia in se stesso e nella vita passa anche per la pedagogia della speranza cristiana. Una speranza che ci apre un avvenire con Dio e che ci radica nel desiderio di trovare la nostra felicità con Cristo nella vita eterna sostenuti dalla grazia dello Spirito Santo.

Le Beatitudini ci tracciano il cammino attraverso le prove che incontriamo per raggiungere Cristo e cominciare, fin da ora, a vivere spiritualmente ciò che ci è stato promesso. La speranza nella vita eterna ci illumina ed è a partire da Cristo Risorto che dobbiamo riconsiderare la nostra vita. È in lui e nell'aspirazione alla felicità iscritta da Dio nel cuore di ogni uomo che egli trova la forza per cambiare il proprio modo di vivere. L'uomo lasciato solo con la sua disgrazia e la sua erranza, senza un'altra persona che lo incoraggia ad alzarsi, a volgere lo sguardo e a ricevere la parola di Dio che è amore, avrà difficoltà a liberarsi spiritualmente di una immagine che lo riduce a ciò che fa. Egli continua a proiettare nell'avvenire la sua situazione presente, mentre Cristo ci mostra che bisogna cambiare prospettiva per trovare la vita.

Acconsentire alla vita è un atto d'amore. Occorre raggiungere l'amore che Dio ci ha dato malgrado le prove dell'esistenza che Cristo ha condiviso fino alla croce. Educare al senso della persona, della libertà e della responsabilità non è forse cercare di realizzare la vita che ci è donata e di ricevere ciò che Dio vuole ancora offrirci. A tutti coloro che, come il salmista, dicono tristemente: «Fino a quando nell'anima mia proverò affanni, tristezza nel cuore ogni momento?» (Sal 12, 3), Cristo risponde: «Io sono venuto perché abbiano la vita e l'abbiano in abbondanza» (Gv 10, 10).