

RUBRICA PASTORALE

IL PASTORE RISPONDE SULLA DEPRESSIONE

Ernesto D. Bretscher

Queste non sono lettere, ma richieste di aiuto di alcuni dei casi pastorali che mi sono stati sottoposti recentemente. I nomi o le loro sigle non vengono citati per rispetto della privacy delle persone interessate.

Caro pastore,

Non so cosa mi succede. Amo il Signore. Vado in Chiesa. Ho accettato Gesù come mio Signore e Salvatore, ma la mia vita è rimasta profondamente infelice. Mi sento spesso depressa. Ho tante cose belle intorno a me: un bravo marito, dei bei figli, una bella casa. Eppure sono angosciata. Nella mia mente sento spesso delle voci che mi dicono cose terribili, a volte perfino delle bestemmie. Cerco di reprimerle, ma non riesco. A volte ho voglia di gridare: mi trattengo per non spaventare i bambini. Sono terrorizzata. Sarò indemoniata?

Caro pastore,

Credo di essere diventata matta. Sento delle voci che mi dicono delle cose terribili su di me quali: "non valgo niente, nessuno mi ama, è meglio farla finita, mio marito mi tradisce", e altre. Ho la sensazione di udirle. Inoltre ho spesso pensieri impuri. Ho voglia di fare cose impensabili. Ho voglia di trasgressione. È come se ci fosse dentro di me qualcuno molto arrabbiato, che vuole e dice cose diverse di quelle che vorrei o direi io. Spesso infatti rispondo ai miei famigliari con cattiveria. Non mi riconosco più. Eppure sono certa di amare il Signore e di voler fare la Sua volontà. In chiesa hanno pregato per me tentando di cacciare uno spirito cattivo, ma se c'è, non se ne vuole andare!

Caro pastore,

Ho avuto quello che i medici chiamano "un episodio psicotico". Sarei "uscita matta" per qualche giorno. Mi hanno ricoverata in ospedale psichiatrico e mi hanno curata con dei psicofarmaci. Tutto è iniziato perché mi sono convinta di aver udito da parenti e vicini di casa delle accuse su mio marito e di cose che farebbe contro di me. E sono anche certa di aver udito la voce dello Spirito Santo dentro di me confermarmi quelle accuse. Ovviamente mio marito nega tutto, piange, si dispera, dice che sono matta, tutte fantasie mie, dice che sto distruggendo la famiglia. Dice che da quando sono diventata evangelica sono uscita fuori di me. I miei parenti non mi hanno mai sopportata. Mi hanno esclusa dalla loro vita. Mia madre e le mie sorelle non mi vogliono vedere. Non mi parlano. Ora anche i miei figli e mio marito ce l'hanno con me. Sono rimasta ormai sola. Il giorno della mia crisi è accaduto che ho udito le voci di mio padre defunto e delle mie sorelle parlarmi da un quadro appeso in casa mia e confermarmi queste accuse. La prego, se sono indemoniata, mi porti da qualche esorcista che mi liberi. L'assicuro che le voci le ho udite. Erano reali! Non ce la faccio più a reggere questa situazione!

Risposta

Anche se è possibile che delle presenze spirituali siano parte in causa, solitamente, non sono la causa primaria. E certamente nei vostri casi non è lo Spirito Santo a parlare. Queste voci che

vengono “sentite” dalle vittime sono voci reali, che il subconscio ha registrato nel corso della loro esistenza e che ora, per una serie di ragioni, riproduce. Un po’ come un registratore, la memoria ricorda fatti, voci ed emozioni che l’hanno particolarmente segnata. Sono spesso fatti dolorosi accaduti nel passato, a volte molto lontano, spesso nell’infanzia.

Molte persone si sono sentite rifiutate, trattate ingiustamente, discriminate, isolate, lacerate, violentate, ecc. Il cuore di un bambino è come una terra morbida e vergine, pronta a ricevere ogni tipo di seme, buono e cattivo. Le parole dette, gli atteggiamenti, i messaggi, gli esempi delle persone intorno a noi sono semi, che una volta caduti in terra, se “ricevuti” germogliano e crescono come alberi e arbusti. Se i semi sono parole che infondono amore, sicurezza, accettazione, stima, apprezzamento, le piante che ne verranno fuori produrranno lo stesso frutto. Ma se sono semi di disprezzo, rabbia, giudizio, frustrazione, ingiustizia, immoralità, bestemmia, e così via, le piante che ne scaturiranno produrranno anch’esse lo stesso frutto. Gesù diceva: *“Non vi è albero buono che faccia frutto cattivo, né vi è albero cattivo che faccia frutto buono ... non si colgono fichi dalle spine, né si vendemmia uva dai rovi. L’uomo buono dal buon tesoro del suo cuore tira fuori il bene, e l’uomo malvagio ... tira fuori il male; perché dall’abbondanza del cuore parla la sua bocca”* (Lc 6:43-45). Molte persone cattive sono tali perché i loro cuori sono stati seminati da frutti cattivi. Le loro vite sono come un campo infestato da rovi e arbusti spinosi. E aiutare queste persone ad uscire completamente da simili situazioni è un’impresa umanamente impossibile! Ma Gesù è specialista in materia!

Tornando ai casi sopra descritti, le voci che queste donne avvertono sono – ahimè! – frutti di alcuni di questi arbusti, semi dolorosi caduti nella morbida terra della loro infanzia. Sono cose comunicate a parole o con i fatti da genitori, familiari, insegnanti, compagni di scuola, amici di gioco o addirittura sconosciuti. O semplicemente voci nate nel proprio ego per obiettivi falliti, per drammi o incidenti per i quali sono emersi sensi di colpa. Voci quali: “tu non vali niente”, “sei una frana”, “nessuno ti vuole bene”, “non sai fare nulla di buono”, “sei brutta”, “mi fai schifo”, “sei una cretina, non capisci niente”, “sparisci dalla mia presenza”, “sei una puttana” (mi si scusi il termine ma è troppo spesso una voce terribile) e altre cose simili. Dunque non demoni, ma voci che gridano il dolore di un’anima ferita, delusa, arrabbiata, in colpa, amareggiata, risentita. Da cui il bisogno che ha più di qualcuno di urlare.

Non pretendo esaurire in poche righe la descrizione delle cause di questi drammi. Vorrei tuttavia indicare la via per venirne fuori. Dio dice: *“Io stesso pascerò le mie pecore, io stesso le farò riposare ... io cercherò la perduta, ricondurrò la smarrita, fascierò la ferita, rafforzerò la malata ... farò in modo che esse e i luoghi intorno al mio colle saranno una benedizione”* (Ez. 34:15-26). Vorrei sottolineare il pronome “IO”. Dio si prenderà cura delle sue pecore; dunque non le preghiere, gli esorcismi, le pratiche di autocontrollo, uomini particolarmente unti da Dio. Dio, la Sua presenza, il Suo amore, il Suo interesse per te, per me, per tutti noi. Dobbiamo poter incontrare Dio. *“Il mio cuore mi dice da parte tua: «Cercate il mio volto!»*” (Sal. 27:8). La contemplazione della presenza di Dio rende il nostro cuore morbido e Gli permette di estirpare uno dopo l’altro i rovi spinosi. Oltre alla Presenza, è necessario farsi seminare dalla Parola di Dio. Le voci del nostro passato devono essere sostituite dalle Voci di Dio. *“Nell’angoscia gridarono al Signore ed Egli li liberò dalle loro tribolazioni. Mandò la Sua Parola e li guarì”* (Sal. 107:19-20).

Ecco come funziona: La presenza di Dio parla al tuo subconscio, facendogli percepire il Suo amore, la Sua accettazione, il Suo perdono in contrapposizione alle voci della tua esperienza. È pertanto importante che tu frequenti una chiesa dove è usuale ricercare la presenza di Dio con il canto, la preghiera e l’adorazione.

La Parola di Dio parla invece alla tua psiche (intelligenza, volontà, emozioni) e la convince del tuo valore ai Suoi occhi, del fatto che sei stata amata, accettata, perdonata, purificata, e che ora sei sotto la Sua guida e protezione. Se ricevi la Sua Parola, questa sostituirà le voci del passato. È

come quando sovraincidi un messaggio su un registratore o la tua segreteria telefonica: la nuova incisione cancella la vecchia. E le voci progressivamente si affievoliscono fino a scomparire. *“Venite a me, voi tutti che siete affaticati ed oppressi, e io vi darò riposo ... Imparate da me, perché sono mansueto* (dal lat. “abituato alla mano di chi mi maltratta”) *e umile di cuore”* (consapevole della mia fragilità), dice Gesù (Matt. 11:28). Gesù diventa Guida e Maestro, insegnandoci ad avere gli atteggiamenti giusti perché la Parola di Dio possa trasformare i nostri pensieri e la presenza di Dio possa trasformare il nostro spirito (o subconscio). Ma il processo dovrà essere percorso da ognuno di noi.

Per quanto riguarda la possibilità che le “voci” siano quelle di demoni, va detto che le mosche vanno sempre sullo sporco. Dove vi sono ferite, lacerazioni, amarezze, stati depressivi, odio, immoralità e così via, i demoni possono certamente infierire per portare le persone alla distruzione. Ma Gesù ha vinto il diavolo. Se permetteremo a Gesù di essere nostro Signore e di guarire le nostre ferite e correggere i nostri pensieri, anche i demoni dovranno allontanarsi. Il diavolo ha tentato anche Gesù facendogli “sentire” delle voci che lo portavano a fare cose sbagliate. Ma come si difese Gesù? Con la Parola di Dio e ordinandogli di andare via (Matt. 4:1-10).

Pastore Ernesto