

1. La fede

1.1 *Principali punti della fede sui quali è particolarmente necessario insistere*

Il tema della riflessione, con la sua prospettiva operativa, porta ad interrogarci seriamente sulla dimensione terapeutica della fede cristiana e sul ruolo che tale fede può svolgere in rapporto non solo alle persone sofferenti di depressione, ma anche verso coloro che di esse sono chiamati a prendersi cura. E, questo, sia a livello di prevenzione che d'accompagnamento e di cura.

In quale senso e modi la fede cristiana può contribuire alla cura della salute e a un superamento della depressione? Quali caratteristiche e qualità della fede rispettare? Quali aspetti e punti della fede vanno maggiormente sottolineati?

Di tali tematiche di per sé di grande ampiezza, qui verranno richiamati semplicemente alcuni aspetti fondamentali.

Qualche attenzione preliminare

Qualche attenzione preliminare, tuttavia, sembra opportuna per una più corretta impostazione e un più chiaro sviluppo del tema.

L'attenzione, anzitutto, ad evitare qualsiasi visione impropria e qualsiasi forma strumentalizzante della fede cristiana, caricandola – davanti alla condizione della persona depressa – di risposte prefabbricate e quasi “magiche” che ne risolvano i problemi. O, ancora, facendo della fede un fattore sostitutivo o isolabile da altri fattori e competenze terapeutiche.

In realtà si tratta di credere fortemente nelle virtualità proprie della fede cristiana, rispettandone la vera identità e la sua dinamica di incarnazione nelle realtà e condizioni concrete dell'esistenza umana.

Dalla condizione di delusione-tristezza alla condizione di speranza

Due pagine del Vangelo, particolarmente paradigmatiche per una comunicazione di fede incarnata nella vita delle persone, faranno da sfondo luminoso alla nostra riflessione: la prima, dell'evangelista Luca, come apertura (la narrazione dei due discepoli di Emmaus (cf. Lc 24, 13-35); la seconda, dell'evangelista Giovanni, come conclusione e sintesi (l'incontro di Gesù con la Samaritana) (cf. Gv 4, 4-30).

Tra queste due pagine di “Rivelazione” e alla loro luce, l'indicazione di due possibili piste di approfondimento sul tema: una sulle caratteristiche della fede cristiana da rispettare e da valorizzare, l'altra su alcuni punti specifici della fede cristiana da sottolineare per un contributo terapeutico nella prevenzione e cura delle persone sofferenti di depressione.

Da “Emmaus” a “Gerusalemme”

Il percorso di pedagogia di fede che l'evangelista Luca presenta nel capitolo 24 del suo Vangelo (cf. Lc 24, 13-35) è quanto mai evidente: Gesù incontra i due discepoli in una situazione esistenziale di delusione-tristezza, di involuzione e di chiusura in se stessi raffigurato dall'abbandono di Gerusalemme (città della speranza) per andare verso Emmaus; si fa compagno di cammino, dialoga con loro, ne ascolta le domande e le attese illuminandole con l'annuncio della Parola; li apre alla preghiera e al desiderio di uscire

dalla solitudine della loro condizione; si manifesta nel segno dello spezzare il pane e della condivisione; li rende consapevoli di un cambiamento in atto e di una missione; li riconduce nella consapevolezza di essere all'interno di un progetto di speranza e di impegno.

In sintesi, questa pagina del Vangelo, ci offre in prospettiva gli elementi essenziali che una comunicazione di fede deve tenere presenti per contribuire in modo proprio alla prevenzione e cura delle persone depresse.

Quale identità e caratteristiche della fede cristiana rispettare, vivere e comunicare per contribuire a un concreto impegno di prevenzione e di cura delle persone in stato di depressione

È necessario, anzitutto, considerare la fede in tutta la sua autenticità, integralità e potenzialità di “virtù teologale”, cioè di “possibilità” e di “energie” che ci vengono comunicate da Dio come partecipazione della sua stessa vita attraverso la comunione con il suo Figlio, Gesù Cristo, nello Spirito.

Nel Nuovo Testamento nella Lettera agli Ebrei, ci viene offerta della fede una definizione sintetica ma significativa e profonda: “La fede è fondamento delle cose che si sperano e prova di quelle che non si vedono”¹. Essa, nella sua essenzialità, sottolinea la dimensione esistenziale della fede nell'esperienza umana del credente: essa è “fondamento”, cioè è all'origine e alla base di ogni esperienza e della stessa identità della persona; “fondamento”, perciò “delle cose che si sperano”, delle attese cioè più vere e profonde di gioia e di realizzazione che sono nel cuore della persona, e che, per il cristiano, sono la certezza di una realizzazione, liberazione e salvezza piena in Gesù Cristo.

Essa, infine, è “prova delle cose che non si vedono”, “orizzonte” di senso e di un futuro promesso da Dio, portatrice e rivelatrice dei segni di quanto la fedeltà e l'amore di Dio compiranno.

Tutti aspetti – questi appena richiamati della “fede come fondamento”, garanzia e orizzonte di senso e di realizzazione piena – che si riferiscono in profondità all'esperienza umana con le domande di senso sulla propria vita e il proprio agire, sulla propria identità, attese e progetti... Aspetti e domande che uno stato di depressione può mettere particolarmente in crisi, ma che in questa visione integrale di fede può anche trovare risorse terapeutiche e acute per una prevenzione.

In particolare, della fede cristiana sembra importante mettere in evidenza i seguenti aspetti:

a) la fede cristiana come “ascolto”, “accoglienza”, “obbedienza” (ob-audire) della totalità della persona nei confronti di Dio che parla, si rivela e si comunica. È un aspetto che, nella linea della Dei Verbum, il CCC mette in particolare risalto². “Obbedienza” nella fede come l'affidarsi e il “sottomettersi liberamente alla Parola ascoltata, perché la sua verità è garantita da Dio, il quale è la Verità stessa”³. Modello significativo, nella tradizione biblica, è la fede di Abramo con i suoi atteggiamenti di fiducia piena e totale nelle promesse di Dio, l'obbedienza alla sua Parola, la conoscenza di Dio negli avvenimenti della sua vita⁴.

Non può sfuggire come questi atteggiamenti fondamentali in una esperienza e processo di educazione alla fede, possano essere importanti in un processo e in una relazione terapeutica.

b) La fede cristiana come dialogo-relazione di amore: la fede cristiana ha un forte carattere responoriale, dialogico e relazionale, come espressione di un amore donato da Dio e accolto dalla persona credente. Chi crede è chiamato a riconoscere l'amore di Dio, ad abbandonarsi liberamente e con totale fiducia a Lui, a sapersi partecipe della comunione-relazione di amore di Dio Padre, Figlio e Spirito Santo.

“Dio è amore, (1Gv 4,8.16): l’Essere stesso di Dio è amore. Mandando, nella pienezza dei tempi, il suo Figlio unigenito e lo Spirito d’Amore, Dio rivela il suo segreto più intimo: è lui stesso eterno scambio di amore: Padre, Figlio e Spirito Santo e ci ha destinati a esserne partecipi”⁵.

Questa consapevolezza e pratica della fede cristiana è la luce e la forza che può illuminare e sostenere la persona in ogni situazione, specie se in situazione di sofferenza, solitudine, scoraggiamento, come nello stato di depressione.

c) La fede come conversione-metanoia: “il credere al Vangelo” richiede una “conversione” del cuore e del suo agire personale e sociale da parte della persona. Senza questo processo di “conversione” graduale e permanente, non si dà crescita, liberazione e salvezza. Nella visione biblica la “conversione-metanoia” richiesta alla persona credente è molto più di un semplice “pentimento” o di un semplice rientrare nella propria interiorità.

“Non è il volgersi a sé che salva – scrive il Card. Ratzinger – ma piuttosto il movimento con cui noi ci stacchiamo da noi stessi per andare verso Dio che ci chiama... È per questo che «metanoia» significa la stessa cosa che obbedienza e fede. È per questo anche che la «metanoia» appartiene alla struttura costituita dell’alleanza”⁶. Convertirsi significa assumere un diverso modo di pensare e di agire, mettendo Dio e la sua volontà al primo posto; significa liberarsi dagli eventuali idoli che si sono creati e che ci tengono prigionieri (prestigio, interessi, carriera, pregiudizi, ricerca di potere e di profitto, ecc.)⁷. La fede cristiana come conversione consiste nella scoperta di nuove e sorprendenti possibilità di crescita e di realizzazione; nella scoperta gioiosa di un bene tanto atteso, di una pace sempre nuova, della presenza di Dio in noi che non cessa di amarci.

C’è da chiedersi, veramente, quali conseguenze positive potrebbe avere nel mondo della salute e della stessa cura della depressione, una fede così comunicata, praticata e testimoniata da parte delle comunità cristiane, a livello personale e comunitario, a livello di professionalità sanitarie e di volontariato, a livello delle istituzioni sanitarie religiose e all’interno delle istituzioni pubbliche. Una cosa sembra certa, non sarà l’ideologia di una fede appiattita e omogeneizzata sulla cultura dominante, senza la “vis profetica”, a poter contribuire per una liberazione e cura delle persone.

d) La fede cristiana come fiducia e gioia, accoglienza all’evangelo.

Sempre, ma soprattutto, quando si è davanti e dentro l’esperienza umana di limite, di sofferenza di malattia, di condizione di salute in cui l’angoscia e la tristezza sembrano prevalere, non si può dimenticare che la fede cristiana è accoglienza del Vangelo, cioè della “lieta e sorprendente” notizia-evento liberante e salvante che è Gesù Cristo.

L'annuncio cristiano comincia con il termine *chaire*, “rallegrati”, “sii nella gioia”, la parola con cui ha inizio l'annuncio della nascita di Gesù a Maria da parte dell'angelo, nella narrazione dell'evangelista Luca⁸.

Un termine ripreso dallo stesso evangelista quando racconta la nascita di Gesù, con l'angelo che dice ai pastori: annuncio a tutti voi una gioia grande (*chara megater*)⁹. Luca sottolinea così quello che il cristianesimo è nella sua stessa essenza: “evangelo”, un messaggio lieto, buono¹⁰. Del resto per 250 volte nel NT si parla di “gioia”, con termini o espressioni diverse¹¹.

Ma come comunicare oggi, attraverso la nostra fede cristiana, questa gioia, come testimoniarla e lasciarla intravedere come forza e luce di speranza anche in situazioni di sofferenza, di tristezza, di depressione?

In realtà, l'origine della gioia è l'armonia della persona con sé stessa (e in questo senso, si può notare un chiaro riferimento alla stessa nuova concezione di salute!).

Colui che riesce ad accettarsi è riuscito a pronunciare un “sì” decisivo nella e per la sua vita; e soltanto così può accettare il “tu” degli altri e il mondo. Ma può, da sola, la persona umana accettare sempre e in ogni situazione se stessa, il proprio “io”? Soltanto quando la persona umana è accettata da un altro “io” è in grado di accettare se stessa. Essa può amarsi se prima si sente amata. Alla persona umana non è sufficiente per essere in pienezza la semplice nascita fisica, se non è accompagnata dall'accoglienza che senza parole viene a dirle “è bene e importante che tu ci sia”, cioè se non viene accolta dall'amore.

Ma, soprattutto in certe situazioni, nasce ancora una domanda: “È vero che sia bene che io ci sia?”, “Ha veramente ragione chi me l'ha detto e ancora mi dice?”.

Ci troviamo, così, davanti al problema della “verità” e non solo dell'amore (un problema di portata universale). E ci troviamo, probabilmente, alla radice dell'angoscia e della sfiducia presente nella vita di tante persone. L'amore ha bisogno di coniugarsi con la verità, perché solo la “verità vi farà liberi”¹² e, quindi, apre alla gioia.

La fede cristiana accoglie questa domanda radicale e vi risponde, unendo amore e verità.

Dio trova la persona umana così importante da averla non solo creata, ma da aver sofferto personalmente per lei, donandosi per amore nel suo Figlio. La croce, con la pienezza della risurrezione, diventa il nucleo e il cuore del Vangelo come “lieto messaggio” e viene a dire a ogni persona umana: non solo è bene che tu ci sia, ma è necessario che tu ci sia. Chi, come l'apostolo Paolo, si sente così amato da Dio da poter dire: “mi ha amato e ha donato se stesso per me”¹³, si sente realmente e in ogni situazione amato.

La croce, come “lieto messaggio” dell'amore radicale e sorprendente di Dio, diventa così il riconoscimento della positività e del valore inestimabile della nostra vita; diventa la base che toglie a ogni altra gioia la sua ambiguità e la rende degna di essere goduta nella quotidianità dell'esistenza; diventa un “lieto messaggio” capace di arrivare alle radici della nostra vita e di sostenerci con la sua forza anche quando in ogni cosa attorno a noi diventa tenebrosa e ci si può sentire affaticati e oppressi¹⁴.

Non meraviglia, quindi, che Giovanni Paolo II nell'esortazione apostolica *Catechesi tradendae* affermi con forza che: “il dono più prezioso che la Chiesa può offrire al mondo

di oggi, disorientato e inquieto, è quello di formare cristiani consapevoli dell'essenziale e umilmente felici della loro fede”¹⁵.

Non sarà certamente una Chiesa solamente più organizzata o superficialmente festaiola a poter meglio comunicare questo carattere gioioso, essenziale della fede cristiana, ma la ricerca umile e creativa, nelle diverse situazioni e nell'incontro con le persone, per dire l'amore, l'accoglienza e la tenerezza di Dio con la Parola e con i gesti, con l'educare al senso della festa cristiana, con i segni della solidarietà e della comunione che tolgono le persone dalla solitudine.

e) La dimensione ecclesiale della fede cristiana

La fede è senza dubbio atto personale e libera risposta a Dio che si comunica e si rivela. Ma non è mai atto isolato. “Nessuno può credere da solo, come nessuno può vivere da solo. Nessuno si è dato la fede da se stesso, così come nessuno da se stesso si è dato l'esistenza”¹⁶.

La fede cristiana è sempre fede ecclesiale. L’“io credo” personale è espressione del “noi crediamo” della Chiesa e nella Chiesa; è la fede della Chiesa professata personalmente da ogni credente, soprattutto al momento del Battesimo. La fede dona conversione e sradica dalla solitudine.

Questa profonda “solidarietà” della fede cristiana – in cui si è debitori della fede gli uni gli altri, e in cui si è spinti a fare partecipi gli altri della propria fede – merita di essere particolarmente tenuta presente da chi opera e vive nel mondo della salute, della cura dei malati e dei sofferenti. Se è vero che “Io non posso credere senza essere sorretto dalla fede degli altri”¹⁷, quale ricaduta questo fatto può avere nella prevenzione e nella cura della depressione? Che cosa fare per promuovere, a partire dalle nostre comunità cristiane e istituzioni sanitarie religiose, una “atmosfera” di fede autentica e comunitaria che contrasti lo smog deprimente e nefasto costituito da relazioni umane interessate, concorrenziali, irrISPettose e fredde le cui conseguenze negative ricadono più pesantemente sulle persone più fragili e deboli?

Quali accentuazioni nell'educazione e nella formazione alla fede cristiana

Alla luce delle domande di aiuto e di cura che vengono dall'ambito della depressione, e alla luce di alcune qualità della fede cristiana che, in rapporto a tale problema, sembra importante tenere presenti e che sono state appena richiamate, può essere ora opportuno sottolineare in modo più puntuale e concreto, alcuni punti della fede cristiana sui quali particolarmente insistere per una prevenzione e cura delle persone in stato di depressione.

Anzitutto è necessario ricordare la duplice e inseparabile fedeltà da osservare: fedeltà a Dio e al suo messaggio liberante e risanante e alla persona umana depressa con i suoi specifici problemi e circostanze di vita¹⁸.

La depressione è una situazione clinica che richiede una molteplicità di interventi terapeutici che tengano conto dei diversi aspetti della persona, compresi quelli spirituali e religiosi.

La persona depressa – in modo diversificato a seconda degli stadi – è generalmente caratterizzata da una profonda sofferenza interiore, da atteggiamenti di apatia, di scarsa

fiducia in se stessa e nella vita, da sensi di inadeguatezza e di colpa, da sensi di fallimento e di oscuramento del futuro, da una chiusura in se stessi e da un senso di abbandono da parte degli altri, e talvolta, dalla sensazione di essere abbandonati anche da Dio.

Sono tutti aspetti di esperienza umana vissuta e sofferta che una comunicazione di fede è chiamata a illuminare, sia per prevenire che per curare. Alla base di questi atteggiamenti vi è senza dubbio un certa visione del mondo, di se stessi e di Dio, che bisogna cercare di comprendere per aprirla alla visione realistica, positiva e liberante, propria della fede cristiana.

Di conseguenza, una comunicazione di fede in queste circostanze dovrà in particolare – superando il rischio di semplici e astratte “buone parole” prefabbricate – mettere in evidenza i seguenti aspetti.

a) Rimotivare l'importanza e il significato della fede cristiana in tale situazione, come dono ed elemento che offre una visione più vera e positivamente realistica della vita e di se stessi, e come risposta alle attese più profonde di realizzazione e di gioia che sono nel cuore di ciascuno.

E, questo, a partire dalle domande che la persona depressa avverte, dai suoi dubbi e incertezze, dalle domande che in essa vanno susciteate e orientate attraverso un dialogo empatico. Si tratta di far percepire che la fede cristiana è per la persona “possibile e addirittura conveniente, desiderabile, esistenzialmente necessaria”¹⁹.

b) Presentare la fede cristiana come risposta piena e realizzante alla domanda e alla ricerca del senso della vita, interpellato in modo acuto soprattutto quando la persona vive una condizione di sofferenza.

Una comunicazione di fede deve mettere in particolare risalto come la proposta cristiana trovi nel Cristo “il senso profondo” della persona umana, della sua origine e della sua esistenza in ogni condizione e nel suo compimento. Il Vaticano II, nella Gaudium et spes ci ricorda come “soltanto nel mistero del Verbo incarnato trova vera luce il mistero dell'uomo. Cristo... svela pienamente l'uomo all'uomo e gli fa nota la sua altissima vocazione”²⁰.

“Se queste parole – commenta Giovanni Paolo II nella *Salvifici doloris* – si riferiscono a tutto ciò che riguarda il mistero dell'uomo, allora certamente si riferiscono in modo particolare all'umana sofferenza. Proprio in questo punto lo “svelare l'uomo all'uomo” e “fargli nota la sua altissima vocazione” è particolarmente indispensabile”²¹.

In questa prospettiva, la fede cristiana si radica nella domanda esistenziale più profonda della persona, aprendo il credente alla “certezza” che, affidandosi totalmente al Dio rivelatosi in Gesù Cristo e accogliendone la proposta di vita, egli otterrà ciò che ha sempre cercato e desiderato. Una comunicazione di fede diventa così sia veicolo per “conoscere” il senso vero della propria vita, sia modalità per educare la capacità della persona di affidarsi all’altro”, cioè a Cristo, per realizzare il senso della propria vita. Senza questo orizzonte di fede sembra difficile, anzi impossibile, rispondere ai problemi più drammatici che accompagnano l'esistenza umana.

c) Aiutare la riscoperta o la scoperta del vero Volto di Dio, attraverso l'annuncio di Dio, così come Gesù Cristo lo ha a noi manifestato: Padre che con amore gratuito si prende cura di ogni suo figlio ed è vicino e in comunione con noi sempre e ancor più

quando sperimentiamo debolezza e sofferenza. Il volto di Dio che per amore ci ha creato, ha per noi un progetto di vita piena, ci accompagna con la sua tenerezza e con il dono-presenza del suo Spirito non ci lascia soli, ma ci sostiene nel nostro cammino.

d) La scoperta del vero volto di Dio richiede necessariamente l'accentuazione di una comunicazione di fede su una adesione totale e fiduciosa alla persona di Cristo e al suo mistero di salvezza, e, attraverso lui, a una stupita e gioiosa accoglienza del mistero di Dio: Padre, Figlio, Spirito Santo, come mistero di amore e di comunione vitale.

L'esortazione apostolica Catechesi tradendae ricorda che "lo scopo definitivo della catechesi è di mettere qualcuno non solo in contatto, ma in comunione, in intimità con Gesù Cristo"²². Attraverso la narrazione evangelica si tratta di far incontrare la persona di Cristo nella totalità inseparabile del suo mistero: nella sua umanità e nella sua divinità. La comunicazione di fede – non solo con la parola ma anche con la testimonianza – dovrà sottolineare della persona di Gesù alcuni tratti particolari e più vicini all'esperienza vissuta dalla persona depressa: la sua attenzione e tenerezza verso i sofferenti, la sua cura per i malati, la sua accoglienza e misericordia verso i peccatori, il suo ammirare l'amore di Dio Padre e la gioia del Regno di Dio; la sua capacità di leggere nel cuore delle persone, il suo rapporto di fiducia e abbandono totale nella volontà del Padre, la sua amicizia profonda, il suo amore alla verità, il suo coraggio, la sua consegna del comandamento dell'amore, il suo assumere per amore su di sé le nostre sofferenze e la stessa morte per renderci partecipi della sua risurrezione e di una vita pienamente realizzata; il suo essere Signore, Redentore, Salvatore per tutti noi.

In questa prospettiva può essere utile la scelta di alcune pagine più significative del Vangelo e più rispondenti alle problematiche vissute dalla persona depressa: come ad esempio parole e gesti di Gesù che invitano alla fiducia in Dio e la trasmettono; segni di accoglienza e di guarigione; parabole che dicono l'amore e la tenerezza di Dio.

e) Educare e promuovere, attraverso una adeguata comunicazione di fede, la consapevolezza dell'identità battesimale e della straordinaria dignità della persona.

Racconta un teologo francese: "Da giovane sacerdote fui inviato, durante un periodo estivo, a fare il cappellano nella prigione di Fresnes. Un mattino incontro nell'infermeria un detenuto che mi dice: «Ho appena finito di leggere il Capitolo XVII di Giovanni». E mi cita le parole di Gesù: «Che tutti siano una cosa sola come tu, Padre, se in me e io in te; siano anch'essi in noi una cosa sola, affinché il mondo creda che tu mi hai mandato» (Gv 17,21). «Se ben capisco» continua il detenuto, «noi siamo allora deificati». E aggiunge: «Ma è formidabile! Perché non ci dite queste cose?». Ho sempre serbato questo simpatico rimprovero come un appello ad annunciare il mistero più profondo della nostra condizione umana, quello della nostra deificazione"²³.

Insistere su questa immensa dignità personale – che nessuno o nessuna condizione può togliere; insistere su questo essere "importanti" sempre e comunque per Dio, può essere un contributo terapeutico e risanante per una persona, come quella depressa, portata ad avere una scarsa considerazione di sé con tutte le conseguenze che ne derivano.

f) Una comunicazione di fede che educhi al senso risanante della celebrazione liturgica e al senso gioioso della festa cristiana. Le persone deppresse vanno aiutate a

prendere coscienza che ogni celebrazione sacramentale, specie quella eucaristica, diventano il segno e lo strumento della presenza della comunione salvante di Dio nei loro confronti attraverso l'agire di Gesù risorto e del suo Spirito. La stessa celebrazione può diventare momento terapeutico se curata senza forzature nei segni e nei simboli, nella proclamazione e ascolto della Parola, nella risposta partecipata con la preghiera e il canto, in un clima intensamente umano di festa.

g) Una comunicazione di fede che educhi al senso e alla esperienza della preghiera cristiana, come dialogo di confidenza e di totale fiducia filiale con Dio, nel nome di Gesù e nello Spirito Santo che ci apre il cuore e la vita alla speranza.

h) Una comunicazione di fede che educhi ad amare la propria vita, come dono e come vocazione-compito di amore, come vita nuova di figli che si sanno amati e si sentono chiamati ad amare inseparabilmente Dio, se stessi e gli altri. La stessa "responsabilità" nel rispondere al dono della vita e alla propria vocazione, non può essere presentata con un "sovraffatico psicologico" insopportabile per tutti e soprattutto per una persona depressa, ma come "possibilità" donata anche alla nostra umanità povera e ferita, per la potenza della fede e dello Spirito.

Sarà importante aiutare le persone depresse, attraverso l'annuncio del Vangelo, a incontrare la persona di Gesù che ci consegna il "comandamento dell'amore", come il segreto della gioia più profonda, capace di illuminare e sostenere anche i momenti di oscurità e di sofferenza della vita; a incontrare Gesù maestro di relazione umana autentica e serena con se stesso e con le persone che incontra, perché vive una relazione profonda e di fiducia con il Padre che lo ama ed è sempre in comunione con lui.

Tutto questo richiede delle comunità cristiane e dei cristiani, capaci di lasciar trasparire, nei fatti, un amore e una accoglienza senza condizioni della vita delle persona, una capacità di relazione davvero ispirata dal comandamento dell'amore.

Una pagina del Vangelo particolarmente paradigmatica

La riflessione si può concludere con una pagina del Vangelo particolarmente paradigmatica, dove l'evangelista Giovanni presenta una sintesi densa ed esemplare di una catechesi, che ora vogliamo rileggere in relazione a una comunicazione di fede attenta a persone nella loro condizione di depressione.

Si tratta dell'incontro di Gesù di Nazaret con la donna di Samaria che va al pozzo di Giacobbe ad attingere l'acqua²⁴.

Si può notare, subito, come l'incontro si presenta nel segno di una esperienza normale e quotidiana della vita umana, quella della sete, e come l'iniziativa del dialogo venga da Gesù. Nella conversazione, così come si sviluppa, Gesù cerca di far emergere nell'esperienza della donna un'altra sete – ancora più profonda ed esistenziale – quella del vivere, con il bisogno di un'altra fonte che la possa appagare.

In realtà il dialogo di Gesù con la donna di Samaria – per quanto si condividano le stesse parole e l'esperienza elementare della sete sia stata allargata – si svolge ancora su due livelli diversi.

La donna di Samaria pensa, in un certo senso, a un elisir di lunga vita, a un'acqua quasi magica che possa soddisfare la sua sete di vivere, fermandosi a un livello puramente "biologico"; Gesù, invece, la vuole condurre a scoprire una vita in pienezza.

Nel dialogo, tuttavia, un passaggio importante avviene quando la donna, a partire dalla sua sete di vivere, viene coinvolta nella totalità della sua persona, e dalla questione su "qualcosa" (l'acqua), si passa a una questione che la riguarda personalmente con tutta la sua vita. Si comprende così meglio la frase di Gesù: "Chiama tuo marito" (Gv 4,16). Ora la donna di Samaria viene messa di fronte a se stessa, invitata a riconoscere quella che è la sua verità profonda, come base per poter meglio conoscere la sua relazione con Dio. In altre parole, la donna viene ricondotta alla sua indigenza radicale che è il suo stesso "io".

Sembra questo un compito preciso e universalmente valido di una comunicazione di fede incarnata nell'esperienza umana: essa deve promuovere una conoscenza di se stessi e una presa di coscienza della propria condizione concreta, con tutta la povertà e i limiti che la caratterizzano.

A questo punto – proseguendo la rilettura del racconto giovaneo – il problema dell'"io" in situazione, diventa il problema di Dio e di una relazione autentica con lui. La domanda che la donna pone "sull'adorazione di Dio", apparentemente immotivata e diversiva, è in realtà inevitabile, aprendo il problema del fondamento e della finalità stessa della propria vita.

È questo il momento in cui è possibile l'offerta del vero dono di Gesù. Il "dono di Dio" di cui Gesù ha parlato all'inizio del dialogo si rivela Dio stesso, Dio in quanto dono di amore, cioè lo Spirito Santo (Gv 10,24).

Ora la donna può riconoscere la sete essenziale che avverte nel profondo di sé e scoprire la fonte che unicamente vi può rispondere²⁵.

"Gesù le prospetta un rapporto nuovo con Dio «in spirito e verità» (Gv 4,24), si rivela a lei come il Messia atteso, l'unico in grado di dare l'acqua che disseta per sempre. La donna allora lascia la brocca al pozzo e corre con entusiasmo a chiamare i suoi concittadini: «Venite a vedere» (Gv 4,29). Intuisce di aver trovato ciò che, forse inconsapevolmente, cercava da sempre"²⁶.

Quale, allora, il compito di una comunicazione di fede con le persone depresse?

Il racconto giovaneo fa emergere elementi che certamente devono far parte di una comunicazione di fede in qualunque condizione umana. Eppure, riletto con una più diretta attenzione a una comunicazione di fede con persone sofferenti di depressione, sembrano risaltare alcuni elementi di particolare valore terapeutico e liberante: il suscitare dialogo con chi tende a chiudersi in se stesso; il promuovere ascolto, confronto e risposta con la Parola; l'accompagnamento graduale in un passaggio dalle proprie esperienze più immediate, e spesso condizionanti, all'esperienza di una conoscenza di se stesse e dei loro bisogni più profondi e radicali: la loro sete di essere, di avere fiducia, di ritrovare armonia interiore, di sentirsi in un orizzonte di crescita, di realizzazione e di vita piena.

Compito specifico, quindi, di una comunicazione di fede e di un accompagnamento in una più autentica e risanante esperienza di fede, sembra essere quello di aiutare e condurre la persona ad avvertire e riconoscere la propria sete radicale, partendo dalle stesse esperienze di limite, per aprire tale sete all'incontro con l'unica sorgente che la può

colmare: l'incontro con il mistero del Dio della tenerezza e dell'amore gratuito che chiama ciascuno di noi per nome a realizzarsi, che ci ama sempre come figli e ci è vicino, anzi, è in comunione con noi. È un cammino graduale – sempre attento al passo e alle condizioni sempre singolari di ciascuno – che deve aiutare la persona depressa a riconoscersi con fiducia e realismo nella verità di se stessa, a riorientarsi in una relazione più autentica con Dio, a riconoscere inseparabilmente “il dono” che è Dio, “il dono” che essa è per gli altri e gli altri per essa.

Ma per dire e far sperimentare questa dimensione terapeutica della fede cristiana non sono sufficienti le parole: esse assumono la forza risanante quando sono comunicate nella “potenza dello Spirito” attraverso la testimonianza di una fede autentica di cristiani, di una comunità cristiana che renda desiderabile agli altri la fede professata e ne lasci intravedere la forza trasformante nella loro vita²⁷.

È quanto i santi sono in grado di dire più e meglio di noi, con la loro vita e, spesso, in modo essenziale e poetico, come S. Teresa di Gesù:

“Niente ti turbi / niente ti spaventi.
Tutto passa / Dio non cambia.
La pazienza ottiene tutto. / Chi ha Dio
non manca di nulla. / Dio solo basta”