



La depresión

Discurso de Juan Pablo II a la XVIII Conferencia Internacional del Vaticano sobre "La depresión" (2003)

1. Me alegra encontrarme con vosotros, con ocasión de la Conferencia internacional organizada por el Consejo pontificio para la pastoral de la salud sobre el tema de "la depresión"...

Saludo a los ilustres especialistas, que han venido a ofrecer el fruto de sus investigaciones sobre esta patología, con el fin de favorecer un conocimiento exhaustivo de ella, para lograr mejores tratamientos y una asistencia más idónea tanto para los interesados como para sus familias.

Asimismo, pienso con aprecio en cuantos se dedican al servicio de los enfermos de depresión, ayudándoles a tener confianza en la vida. El pensamiento naturalmente se extiende también a las familias que acompañan con afecto y delicadeza a sus seres queridos.

2. Vuestros trabajos, queridos congresistas, han mostrado los diferentes aspectos de la depresión en su complejidad: van desde la enfermedad profunda, más o menos duradera, hasta un estado pasajero asociado a acontecimientos difíciles -conflictos conyugales y familiares, graves problemas laborales, estados de soledad...-, que conllevan un resquebrajamiento o, incluso, la ruptura de las relaciones sociales, profesionales y familiares. A menudo, la enfermedad va unida a una crisis existencial y espiritual, que lleva a no percibir ya el sentido de la vida.

La difusión de los estados depresivos ha llegado a ser preocupante. En esos estados se revelan fragilidades humanas, psicológicas y espirituales que, al menos en parte, son inducidas por la sociedad. Es importante tomar conciencia de las repercusiones que tienen en las personas los mensajes transmitidos por los medios de comunicación social, que exaltan el consumismo, la satisfacción inmediata de los deseos y la carrera hacia un bienestar material cada vez mayor. Es necesario proponer nuevos caminos, para que cada uno pueda construir su personalidad cultivando la vida espiritual, fundamento de una existencia madura. La participación entusiasta en las Jornadas

mundiales de la juventud muestra que las nuevas generaciones buscan a Alguien que ilumine su camino diario, dándoles razones para vivir y ayudándoles a afrontar las dificultades.

3. Como habéis puesto de relieve, *la depresión es siempre una prueba espiritual*. El papel de los que cuidan de la persona deprimida, y no tienen una tarea terapéutica específica, consiste sobre todo en ayudarle a recuperar la estima de sí misma, la confianza en sus capacidades, el interés por el futuro y el deseo de vivir. Por eso, es importante tender la mano a los enfermos, ayudarles a percibir la ternura de Dios, integrarlos en una comunidad de fe y de vida donde puedan sentirse acogidos, comprendidos, sostenidos, en una palabra, dignos de amar y de ser amados. Para ellos, como para cualquier otro, contemplar a Cristo y dejarse "mirar" por él es una experiencia que los abre a la esperanza y los impulsa a elegir la vida (cf. Dt 30, 19).

En este itinerario espiritual pueden ser de gran ayuda *la lectura y la meditación de los salmos*, en los que el autor sagrado expresa en la oración sus alegrías y sus angustias. *El rezo del rosario* permite encontrar en María una Madre amorosa que enseña a vivir en Cristo. *La participación en la Eucaristía* es fuente de paz interior, tanto por la eficacia de la Palabra y del Pan de vida como por la inserción en la comunidad eclesial. Consciente de cuánto esfuerzo cuesta a la persona deprimida lo que a los demás resulta sencillo y espontáneo, es necesario ayudarle con paciencia y delicadeza, recordando la advertencia de santa Teresa del Niño Jesús: "Los niños dan pasitos".

En su amor infinito, Dios está siempre cerca de los que sufren. La enfermedad depresiva puede ser *un camino para descubrir otros aspectos de sí mismos* y nuevas formas de encuentro con Dios. Cristo escucha el grito de aquellos cuya barca está a merced de la tormenta (cf. Mc 4, 35-41). Está presente a su lado para ayudarles en la travesía y guiarlos al puerto de la serenidad recobrada.

4. El fenómeno de la depresión recuerda a la Iglesia y a toda la sociedad cuán importante es proponer a las personas, y especialmente a los jóvenes, ejemplos y experiencias que les ayuden a crecer en el plano humano, psicológico, moral y espiritual. En efecto, la ausencia de puntos de referencia no puede por menos de contribuir a hacer que las personalidades sean más frágiles, induciéndolas a considerar que todos los comportamientos son equivalentes. Desde este punto de vista, el papel de la familia, de la escuela, de los movimientos juveniles y de las asociaciones parroquiales es muy importante por el influjo que esas realidades tienen en la formación de la persona.

El papel de las instituciones públicas también es significativo para asegurar condiciones de vida dignas, en especial a las personas abandonadas, enfermas y ancianas. Igualmente necesarias son las políticas para la juventud, encaminadas a dar a las nuevas generaciones motivos de esperanza, preservándolas del vacío y de las peligrosas formas de colmarlo.

5. Queridos amigos, a la vez que os aliento a un renovado compromiso en un trabajo tan importante junto a los hermanos y hermanas afectados por la depresión, os encomiendo a la intercesión de María santísima, *Salus infirmorum*. Que cada persona y cada familia sientan su solicitud materna en los momentos de dificultad. A todos vosotros, a vuestros colaboradores y a vuestros seres queridos imparto de corazón la bendición apostólica.