

LA DEPRESSIONE NEL LAVORO

Rick Warren

Diversi anni fa, il Dr. Bertram Brown, già direttore del National Institute of Mental Health, identificò la malattia più costosa degli USA: la *depressione*. Il costo per lo Stato era oltre \$5,000,000,000 (*miliardi!*) l'anno in spese mediche. Il costo per le aziende, in minore produttività, scoraggiamento e posti persi, è molto maggiore. Gli studiosi hanno scoperto che quasi l'80% dei cittadini Americani combatte con varie forme di depressione annualmente.

Non è un problema nuovo. Eccovi una domanda dalla Bibbia: *"Puoi nominare tre persone che diventarono talmente depresse al punto che ciascuno chiese a Dio di togliergli la vita?"* Risposta: Mosè, Elia, Giona. Ognuno di loro passò attraverso la depressione, ma per motivi diversi.

La Depressione è sempre un sintomo di un problema più profondo.

Come una spia sul cruscotto, attirerà la tua attenzione gridando *QUALCOSA NON VA!* ! Il vero problema non è come ti senti, ma è la *causa* di quelle sensazioni. Eccovi tre delle più comuni cause della depressione:

- **FATICA!** (il problema di Mosè) Quando cerchi di mantenere un passo veloce settimana dopo settimana nonostante l'esaurimento fisico ed emotivo, ti stai predisponendo alla depressione. E se cerchi di giocare a fare Dio, tentando di controllare tutto e tutti intorno a te, la depressione prima o poi ti coglierà di sorpresa. Nel caso di Mosè, l'antidoto fu di *imparare a delegare*. (Numeri 11:10-17).
- **PAURA!** (il problema di Elia) Ogni volta che ingoi le tue ansie, il tuo corpo ne tiene il conto. Invece di concentrarti sulla tua depressione chiediti, "Di cosa ho paura? Cosa c'è che mi preoccupa?" Risolvi la preoccupazione e tutti gli sconforti scompariranno, se quella è la causa. Nella situazione di Elia, l'antidoto fu di *fidarsi che Dio sapesse gestire tutte le cose che Elia non poteva fare* (1 Re 19:1-18).
- **FRUSTRAZIONE!:** (il problema di Giona) Quando non vedi uno scopo negli eventi della tua vita... quando tutto ti sembra così arbitrario o disperato o ingiusto... allora la depressione arriva. La vita senza un significato è deprimente. Per questo la soluzione di Dio per la depressione di Giona fu di aiutarlo a vedere da una prospettiva più alta. La prospettiva è un'ottima cura. Quando Giona alla fine comprese lo scopo di Dio per la sua vita, la sua depressione passò.

La vita a volte vi sembra una infinita corsa senza senso? Chiedete a Dio di aprirvi gli occhi e di mostrarvi il Suo scopo per la vostra vita: Dio, che ti ha fatto, ha questo da dire su di te:

Io so I piani che ho per te, dice il Signore. Sono piani per il tuo bene e non per il male, per darti un futuro e una speranza" (Geremia 29:11).

Domande per riflettere:

1. Tutti avranno almeno una esperienza con la depressione, anche se potrà essere solo per un breve tempo. Con quali delle tre cause suddette ti identifichi di più?
2. Alle volte Dio ci parla attraverso gli altri. Chiedi ai tuoi colleghi, partner o membri della cellula in quali modi vedono che Dio si usa di te e quali doni e talenti hai.
3. Vi è qualcuno nel tuo lavoro che sta passando un momento difficile? Forse è in depressione? Ti impegnerai a pregare per lui o lei questa settimana mentre ti rechi al lavoro? Vi è un piccolo gesto di gentilezza che puoi fare per incoraggiare lui o lei?

© www.pastors.com Rick Warren 2013

SaperePerFare
strumenti utili per crescere