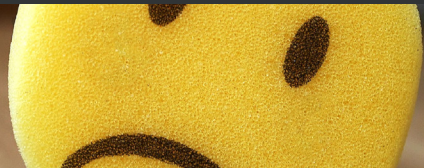


Depresja utrudnia tak wiele rzeczy. Wiele spraw, które kiedyś uważałeś za oczywiste – spokojny sen, posiadanie celów, odwzajemnianie uczuć, nadzieja na przyszłość – teraz wydają się poza twoim zasięgiem. Czy istnieje jakaś nadzieja i pomoc dla tych, którzy zmagają się z depresją?

EDWARD T. WELCH wnikliwie opisuje świat osoby cierpiącej na depresję i przedstawia biblijne spojrzenie na jej przyczyny. Następnie nakreśla małe, praktyczne kroki, które nauczą cię wołać do Boga i polegać na Nim w samym środku twoich zmagani.

Nadzieja dla osób cierpiących na depresję

Coś więcej niż „rozchmurz się”



Nadzieja dla osób cierpiących na depresję

Coś więcej niż „rozchmurz się”

Edward T. Welch

Originally published in English under the title:
Hope for the Depressed. Beyond a "Cheer-Up" Theology / Edward T. Welch.

Copyright © 2023 by World Harvest Mission.
Published by New Growth Press, USA All rights reserved.

Polish translation edition © 2023 by Ewangelia w Centrum. All rights reserved. This Polish edition published in arrangement with New Growth Press through Riggins Right Management.

Pierwotnie opublikowano w języku angielskim pod tytułem:
Hope for the Depressed. Beyond a "Cheer-Up" Theology / Edward T. Welch.

Copyright © 2023 by World Harvest Mission.
Wydane przez New Growth Press, USA Wszelkie prawa zastrzeżone.

Polskie tłumaczenie © 2023 Ewangelia w Centrum. Wszelkie prawa zastrzeżone. Polskie wydanie opublikowane w porozumieniu z New Growth Press i Riggins Right Management.



EWANGELIA W CENTRUM

Nigdy wcześniej jedno słowo nie wyrażało tak wiele myśli. Depresja to przerażające uczucie: Twój świat jest pogrążony w ciemności, przytłacza cię i sprawia cierpienie. Czasami masz wrażenie, że łatwiej byłoby ci znieść ból fizyczny; przynajmniej można by było go zlokalizować. Natomiast depresja sięga do głębi samej duszy i niszczy wszystko, co znajdzie na swojej drodze. Czujesz się jakbyś „umarł za życia”. Jesteś odrętwiały, ale wciąż pamiętasz, kiedy naprawdę coś *czułeś*. To sprawia, że cierpienie jest trudniejsze do zniesienia.

Tak wiele rzeczy w twoim życiu przychodzi ci z trudem. Wiele spraw, które kiedyś uważałeś za oczywiste – spokojny sen, posiadanie celów, nadzieja na przyszłość – teraz wydają się poza twoim zasięgiem. Ma to również wpływ na twoje relacje. Ludzie, którzy cię kochają, oczekują od ciebie jakiejś emocjonalnej odpowiedzi, ale Ty czujesz się pusty w środku. Czasami jesteś rozszalony i wątpisz w ich miłość, a wtedy relacje z nimi stają się jeszcze bardziej napięte.

Oczywiście nie jesteś w tym odosobniony. Depresja dotyka aż 25% populacji. Ale statystyki wcale nie dają ci pocieszenia. W rzeczywistości depresyjne podejście do nich może przyczynić się do pogorszenia twojego samopoczucia: zastanawiasz się, dlaczego tak wiele osób cierpi na depresję, i obawiasz się, że oznacza to, iż nie istnieje rozwiązanie tego problemu.

Jest jednak jeszcze inna perspektywa. Bóg mówi nam, że troszczy się nawet o jedną owieczkę, która należy do stada złożonego ze stu owiec (Mt 18:10-14) i liczy włosy na głowie każdego człowieka. Jeśli ma tyle współczucia dla samotnej, zagubionej jednostki, to z pewnością troszczy się o ciebie i tak dużą grupę cierpiących ludzi. Możesz nie rozumieć, *jak* On się o ciebie troszczy, ale możesz być pewien, że tak właśnie jest.

Cierpienie czyni nas świadomymi Boga

Cierpisz, a cierpienie sprawia, że zaczynasz dostrzegać Boga. Tak dzieje się zawsze. Żołnierz, któremu udaje się ująć z życiem z ciężkiej bitwy, instynktownie dziękuje za to Bogu. Makler giełdowy, który właśnie stracił fortunę, może instynktownie Go przeklinać. Kiedy przychodzą trudności, wówczas albo wołamy do Boga o pomoc, albo wymachujemy pięścią. A może robimy jedno i drugie. Zostało to dobrze zobrazowane w Biblii: W całej historii Bóg wyprowadzał swój lud na pustynię, a ty z pewnością właśnie znajdujesz się na takiej pustyni.

Wędrówka przez pustynię ma za zadanie po części ujawnić, co kryje się w naszych sercach i nauczyć nas ufać Bogu zarówno w chwilach dobrych, jak i trudnych. Dlaczego Bóg tak z nami postępuje? Aby wskazać nam na to, co jest najważniejsze. Nie zapominajmy, że Bóg faktycznie zabiera swoje *dzieci* na pustynię.

Nawet swojego jedynego Syna wyprowadził na pustynię. Nie powinniśmy się dziwić, jeśli i nas tam zaprowadzi.

Gdy jesteś na pustyni, co wówczas widzisz w swoim sercu? Jak odnosisz się do Boga? Czy Go unikasz? Ignorujesz Go? Gniewasz się na Niego? Czy zachowujesz się tak, jakby On był bardzo daleko i był zbyt zajęty pozostałymi sprawami, aby zająć się twoim cierpieniem? Czy jesteś zniechęcony faktem, że choć Bóg jest wystarczająco potężny, aby położyć kres twojemu cierpieniu, to jednak tego nie zrobił?

Pozwól Bogu, aby w czasie depresji ujawnił stan twojego serca. Być może odkryjesz problemy duchowe, które przyczyniają się do depresji lub nawet ją powodują.

Jaką drogę wybierzesz?

Jesteś na jednej z dwóch dróg: wiary albo niezależności skutkującej izolowaniem się. Na drodze wiary szukasz Boga i podążasz za Nim. Wołasz do Niego. Nie rozumiesz, co się

dzieje, ale nie straciłeś z oczu tego, że śmierć i zmartwychwstanie Jezusa Chrystusa upewniają cię, że Bóg jest dobry. Czujesz się tak, jakbyś chodził po omacku, ale w twoich najlepszych chwilach stawiasz krok za krokiem do przodu, dając wyraz swojego zaufania Bogu. Czy zdajesz sobie z tego sprawę, czy nie, zachowujesz się heroicznie. Na tej drodze, mimo że cierpisz, wciąż jesteś w stanie zauważyć i zachwycić się tym, że Duch Boży uzdalnia cię do ufania Mu w ciemności i bólu.

Druga droga jest bardziej powszechna, nawet wśród chrześcijan. Nawet jeśli wierzysz, że Bóg objawił ci się w Jezusie Chrystusie, wydaje się, iż nie ma to dla ciebie większego znaczenia. Nie czujesz, że świadomie unikasz Boga. Po prostu starasz się przetrwać. Ale jeśli przyjrzeć się bliżej, to okazuje się, że odsuwasz Boga od siebie. Zwróć uwagę na znaki ostrzegawcze:

- Nie masz nadziei, mimo że Pismo Święte – słowa Boga skierowane do ciebie – zapewniają ci nadzieję niemal na każdej

stronie. Oto tylko jeden przykład: „Biorę to sobie do serca, dlatego mam nadzieję. To wielkie miłosierdzie PANA, że nie zginęliśmy, gdyż nie ustaje jego litość. Każdego poranka się odnawia, wielka jest twoja wierność” (Lamentacje 3:21-23).

- Myślisz, że życie nie ma sensu, chociaż jesteś sługą Króla i każdy mały krok posłuszeństwa odbija się szerokim echem w wieczności. Taki jest cel Boga dla ciebie na dzisiaj: „Bo w Chrystusie Jezusie ani obrzezanie nic nie znaczy, ani nieobrzezanie, ale wiara, która działa przez miłość” (Galacjan 5:6).
- Myślisz, że Boga nie obchodzi twoje cierpienie, mimo że Pismo Święte wyraźnie mówi, że to my oddaliśmy się od Boga, a nie odwrotnie. Posłuchaj, co Bóg mówi do ciebie: „Uniźcie się więc pod potężną ręką Boga, aby was wywyższył w odpowiednim czasie. Wszystkie wasze troski przerzucicie na niego, gdyż on troszczy się o was” (1 Piotra 5:6-7).
- Innymi słowy, w wielu dziedzinach życia po prostu nie wierzysz w to, co mówi Bóg.

Praktyczne strategie zmian

Depresja próbuje nam powiedzieć, co jest prawdą, a co nie. Na przykład mówi, że nigdy nie poczujesz się inaczej i nie możesz dalej żyć w takim stanie. Głosi, że Boga to nie obchodzi, i że nikt cię nie kocha. Próbuje ci wmówić, że wszystko jest bez sensu. Wiedz jednak, że depresja kłamie! Musisz powiedzieć prawdę, zamiast słuchać jej interpretacji życia.

Czy pamiętasz chwile, w których narzekałeś i wszystko na świecie wyglądało okropnie? A może miałaś zespół napięcia przedmiesiączkowego i to wpłynęło na twój sposób postrzegania innych ludzi? Nasze emocje przemawiają głośno, ale nie głoszą całej prawdy.

Zwróć się do Boga i słuchaj

Zwróć się w stronę Boga i zamiast słuchać swojego przygnębienia, posłuchaj, co On mówi o sobie. W centrum Jego przesłania skierowanego do ciebie znajduje się ewangelia Jezusa Chrystusa. Jezus, Syn Boży, stał się Synem Człowieczym. Był doskonale posłuszny Ojcu, ogołocił samego siebie i stał się twoim Sługą. Umarł, aby dać ci życie. Teraz jest Królem, a przez swoją śmierć wprowadza cię do swojego Królestwa. Tutaj, na ziemi, Królestwu niebiańskiemu towarzyszy cierpienie, ale wiemy, że Król jest z nami, a nasze cierpienia trwają tylko przez chwilę. Wiemy też, że Król nawet te nasze cierpienia, które wydają się bezsensowne, uczyni pożytecznymi w swoim Królestwie. Przeczytaj cały 8 rozdział Listu do Rzymian i zwróć szczególną uwagę na te słowa: „A wiemy, że wszystko współdziała dla dobra tych, którzy miłują Boga, to jest tych, którzy są powołani według postanowienia Boga. Tych bowiem, których on przedtem znał, tych też przeznaczył, aby stali się podobni do obrazu jego

Syna, żeby on był pierworodny między wieloma braćmi” (Rzymian 8:28-29).

To jest przesłanie Boga do ciebie. Błagaj o łaskę i miłosierdzie, aby mocniej do ciebie przemawiało niż twoja depresja.

Duch Boży przemawia do ciebie najwyraźniej w Biblii, dlatego podejmij ten nieznaczący wysiłek, aby ją otworzyć i czytać. Jeśli nie potrafisz tego uczynić, poproś kogoś, aby ci ją czytał. Poproś Boga, aby przemówił do ciebie przez swoje słowa zawarte w Biblii. Poproś przyjaciela, aby porozmawiał z tobą o dobrej nowinie, że Jezus żył, umarł i zmartwychwstał. Każdy przyjaciel, który zna tę dobrą nowinę, chętnie o niej opowie.

Oto kilka propozycji:

- Przeczytaj o cierpieniu Jezusa w 53 rozdziale Księgi Izajasza i w 14 rozdziale Ewangelii wg św. Marka. W jaki sposób pomaga ci świadomość, że Jezus jest człowiekiem bóleści i jest doświadczony w cierpieniu?
- Wykorzystaj Psalmy, aby pomóc sobie w rozmawianiu z Bogiem o stanie Twego

serca. Uczyń Psalm 86 i 88 swoimi osobistymi modlitwami do Boga.

- Bądź czujny, jeśli chodzi o duchową walkę. Osoby cierpiące na depresję są bardzo podatne na przyjęcie twierdzenia szatana, że Bóg nie jest dobry. Śmierć Jezusa na krzyżu dowodzi Bożej miłości do ciebie. Jest to jedyna broń, która pozwoli ci się przeciwstawić kłamstwu szatana (Rzymian 5:6-8; 1 Jana 4:9-10).
- Nie myśl, że Twój przypadek jest wyjątkowy. Przeczytaj List do Hebrajczyków, rozdziały 11-12. Wielu przeszło tę drogę przed tobą i Bóg ich nie zawiódł.
- Pamiętaj o celu swojego życia (Mateusza 22:37-39; 1 Koryntian 6:20; 2 Koryntian 5:15; Galacjan 5:6).
- Dowiedz się, jak możesz wytrwać i ocaleć (Rzymian 5:3; Hebrajczyków 12:1; Jakuba 1:2-4).

Stopniowo pojawi się nowy cel. Bez wątpienia nadal będziesz chciał, aby depresja zniknęła, ale rozwiniiesz też w sobie wizję pokornego chodzenia z Bogiem, nawet doświadczając cierpienia. Czytając Pismo Święte, przekonasz się, że wielu ludzi podążało tą samą drogą.

Zastanów się nad duchowymi przyczynami swojej depresji

Następnie rozważ niektóre kwestie duchowe, które mogą mieć wpływ na twoją depresję. Nie ma jednej przyczyny depresji, ale istnieją pewne wspólne ścieżki, które nakręcają spiralę depresji. Zidentyfikowanie ich w twoim życiu może ci pomóc w wyjściu z depresji i uniknięciu jej w przyszłości.

Depresja rzadko pojawia się z dnia na dzień. Jeśli przyjrzeć się jej bliżej, zwykle okazuje się, że opanowała nas stopniowo. Przyjrzyj się bliżej jej rozwojowi. Problemy osobiste pozostawione bez duchowej opieki mogą, u podatnych osób, doprowadzić do depresji. Czy dostrzegasz w swoim życiu którąś z poniższych rzeczy?

- Jeśli ktoś poza Bogiem stał się najważniejszy w twoim życiu, a potem go utraciłeś, to poczułeś się wyobcowany i pozbawiony sensu życia. Czy widzisz, jak to może prowadzić do depresji? Uczyniłeś z drugiej osoby sens życia, a teraz, bez niej, czujesz się pozbawiony nadziei i niezdolny do dalszego działania. Może nie zdajesz sobie z tego sprawy, ale Biblia mówi nam, że jest to czczenie bożków – czcisz to, co Bóg stworzył, zamiast samego Stwórcy.
- Jeśli czujesz, że poniosłeś porażkę w oczach innych ludzi, a twój sukces i opinie innych mają kluczowe znaczenie, to mogłeś popaść w depresję. Czy dostrzegasz duchowe korzenie tego problemu? Twój sukces i opinie innych stały się twoimi bogami, są dla ciebie ważniejsze niż służenie Chrystusowi.
- Jeśli czujesz, że zrobiłeś coś bardzo złego, i chcesz poradzić sobie ze swoim grzechem w oderwaniu od krzyża Jezusa, to depresja

jest nieunikniona. Zawsze chcemy wierzyć, że potrafimy sami coś zrobić, na przykład bardzo ubolewać nad naszymi grzechami, ale to jest jedynie pycha. Myślimy, że potrafimy wynagrodzić Bogu za nasze grzechy, ale taka postawa minimalizuje piękno krzyża i pełną zapłatę Jezusa za grzech.

- Jeśli jesteś na kogoś zagniewany i nie praktykujesz przebaczenia, to możesz łatwo popaść w depresję. Prosta formuła brzmi: smutek + gniew = depresja. To, co nas złości, pokazuje nam, co kochamy i jakie prawa są nam drogie. Brak przebaczenia pokazuje nam, że nie jesteśmy gotowi zaufać Bogu, aby uleczył nasze zranione serca i sądził sprawiedliwie. Ze smutkiem i gniewem poradzisz sobie wylewając swoje serce przed Bogiem. Jako modlitwę wykorzystaj Psalmi. Proś o wiarę, abyś potrafił zaufać Bogu, że będzie twoim obrońcą i Pomocnikiem.

Nawet badacze problemu depresji odrzucający Biblię przyznają, że gniew, uraza i zazdrość mogą przyczynić się do jej powstania. Przyjrzyj się więc uważnie. Poszukaj u siebie grzesznych zachowań, które powinieneś wyznać Bogu. Jest to trudne, ale nie jest przygnębiające. Gdybyśmy po wyznaniu grzechu mogli spodziewać się kary, niemądrze byłoby w ten sposób postąpić. Ale skieruj się ku ewangelii Jezusa, a spotkasz się z pełnym przebaczeniem, miłością, nadzieją i radością. Są one do twojej dyspozycji. „Jeśli mówimy, że nie mamy grzechu, sami siebie zwodzimy i nie ma w nas prawdy. Jeśli wyznajemy nasze grzechy, Bóg jest wierny i sprawiedliwy, aby nam przebaczyć grzechy i oczyścić nas z wszelkiej nieprawości” (1 Jana 1:8-9).

Krok po kroku

Najpierw zrób jeden mały krok: przyznaj, że wydaje się to niemożliwe. Jak można żyć w oderwaniu od uczuć? Bez nich nie posiadasz siły napędowej ani motywacji. Czy możesz sobie

wyobrazić chodzenie bez czucia w nogach? Byłoby to niemożliwe. A może jednak? Być może mógłbyś chodzić, gdybyś ćwiczył przed dużym lustrem i obserwował, jak poruszają się twoje nogi. Robisz jeden krok... chwiejesz się... i stawiasz kolejny. Wszystko byłoby bardzo mechaniczne, ale dałoby się to zrobić.

Ludzie cierpiący na depresję uczą się, by robić jeden krok na raz. Nie wydaje się to naturalne, choć inni ludzie nie zauważą ani twojej nieporadności, ani heroizmu, który ma tutaj miejsce. Wędrówka zaczyna się od zrobienia jednego kroku, a potem następuje drugi. Pamiętaj, że nie jesteś sam. Wiele osób przebyło tę drogę przed tobą.

W trakcie wędrówki przekonasz się, że musisz wykorzystać wszystkie zasoby, jakie poznałeś na temat potrzeby okazywania wytrwałości w trudnościach. Będzie to wymagało podejmowania wielu wyborów chwila po chwili: Poświęć jedną minutę, przeczytaj jeden krótki fragment Biblii, poproś o pomoc, postaraj się

zatroszczyć o kogoś innego, oderwij się od samego siebie, zapytaj kogoś, jak sobie radzi, i tak dalej.

Kiedy masz wątpliwości, wtedy wyznaj swoją niewiarę, zaufaj Jezusowi i poszukaj kogoś, komu możesz okazać swą miłość. Pewna mądra osoba cierpiąca na depresję powiedziała kiedyś: „Powodem, dla którego wciąż powstaję – po latach depresji – jest to, że chcę okazywać miłość drugiej osobie”.

Wskazówki dotyczące leków

Silny ból związany z depresją sprawia, że z radością przyjmujesz wszystko, co może przynieść ulgę. U niektórych osób ulgę przy niektórych objawach przynoszą leki. Większość lekarzy pierwszego kontaktu ma uprawnienia do przepisywania odpowiednich leków. Jeśli wolisz skorzystać z pomocy specjalisty, poproś o pomoc psychiatrę, a następnie zadaj poniższe pytania swojemu lekarzowi i farmaceutcie:

- Jak długo trzeba będzie czekać na efekty działania leku?
- Jakie są powszechne niepożądane działania danego lekarstwa?
- Czy trudno będzie określić, który lek jest skuteczny? (jeśli lekarz przepisuje dwa leki).

Z chrześcijańskiego punktu widzenia, decyzja o przyjmowaniu leków jest kwestią mądrości. Rzadko jest to wybór między dobrem a złem. Zamiast tego należy zadać sobie pytanie: „Co jest w tej sytuacji najlepsze i mądre?”. Mądrzy ludzie szukają rady (lekarze powinni należeć do grupy osób, które udzielają porad). Mądrzy ludzie podchodzą do wszelkich decyzji z modlitwą. Nie pokładają nadziei w ludziach ani w lekach, ale w Panu. Zdają sobie sprawę, że leki są błogosławieństwem, jeśli pomagają, ale znają też ich ograniczenia.

Leki mogą zmienić objawy fizyczne, ale nie duchowe. Mogą zapewnić spokojniejszy sen, dostarczyć fizycznej energii, przyczynić się do poprawy nastroju i złagodzić fizyczne odczucia

towarzyszące depresji. Nie ulecą jednak twoich duchowych wątpliwości, lęków, frustracji czy porażek. Jeśli decydujesz się na przyjmowanie leków, to rozważ możliwość, aby w twoim cierpieniu towarzyszyła ci mądra i zaufana osoba z twojego kościoła. Może ci ona przypominać o tym, że Bóg jest dobry, że możesz z pomocą Stwórcy poznać Bożą miłość i kochać bliźnich, jak również, że możesz doznawać radości nawet w czasie depresji.

Radzenie sobie z myślami samobójczymi

Zanim zachorowałeś na depresję, nie wyobrażałeś sobie, że mógłbyś myśleć o samobójstwie. Ale kiedy depresja ogarnia człowieka, wówczas pojawiają się przelotne myśli o śmierci, potem dalszy ciąg myśli, aż w końcu widmo śmierci go prześladowuje.

Pamiętaj, że depresja nie mówi ci całej prawdy. Głosi, że jesteś sam, że nikt cię nie kocha, że Bóg się o ciebie nie troszczy, że nigdy nie poczujesz się inaczej i możesz nie przeżyć

kolejnego dnia. Kiedy depresja jest w swym najgorszym stadium, nawet twój współmałżonek i dzieci nie wydają się być powodem motywującym cię do pozostawania przy życiu. Twój umysł mówi ci: *Wszystkim będzie lepiej, jeśli już mnie nie będzie*. Ale jest to kłamstwo – bez ciebie wcale *nie* będzie im lepiej.

Ponieważ nie znasz wszystkich faktów, patrz na wszystko w prostolinijny sposób. Wybór śmierci nie należy do ciebie. Bóg daje życie i je odbiera. Tak długo, jak utrzymuje cię przy życiu, ma dla ciebie swoje cele. Jednym z celów, który zawsze jest przed tobą, jest okazywanie miłości drugiemu człowiekowi. Zaczynaj od tego celu, a następnie zwróć się o pomoc do przyjaciela lub pastora. Depresja mówi, że jesteś osamotniony i powinieneś postępować jak taka osoba. Ale to nie jest prawda. Bóg jest z tobą i wzywa cię, abys zwrócił się do kogoś, kto cię wysłucha, zatroszczy się i pomodli się za ciebie.

Wytrwaj w nadziei

Czy twoja depresja odejdzie? Jest to możliwe. Jeśli zastosujesz się do wskazówek przedstawionych w tej broszurze, twoja depresja przynajmniej ulegnie zmianie. Ale gwarantowanie, że staniesz się odporny na depresję, byłoby równoznaczne z zapewnieniem cię, że już nigdy w życiu nie doświadczysz cierpienia. Krzyż Chrystusa jest dla nas znakiem, że będziemy mieli udział w cierpieniach Jezusa, a nie że będziemy wolni od wszelkich trudności.

Twoja nadzieja opiera się na czymś znacznie głębszym niż tylko na uśmierzeniu bólu. Depresja nie może pozbawić cię nadziei, ponieważ twoja nadzieja jest złożona w pewnej osobie, a ta Osoba – Jezus, żyje i jest z tobą. Apostoł Paweł niejako umieścił swoje cierpienia na wadze i stwierdził, że większą wagę mają wszystkie dobrodziejstwa, jakie posiada w Chrystusie. Oczywiście tego rodzaju nadzieja i wizja nie przychodzą z dnia na dzień, ale w końcu przychodzą. Postaw poprzeczkę wysoko. Możesz obrać taki kurs,

w którym wraz z apostołem Pawłem powiesz „Amen”:

Dlatego nie zniechęcamy się, bo chociaż nasz zewnętrzny człowiek niszczeje, to jednak ten wewnętrzny odnawia się z dnia na dzień. Ten bowiem nasz chwilowy i lekki ucisk przynosi nam przeogromną i wieczną wagę chwały; gdy nie patrzymy na to, co widzialne, lecz na to, co niewidzialne. To bowiem, co widzialne, jest doczesne, to zaś, co niewidzialne, jest wieczne (2 Koryntian 4:16-18).

Ewangelia w Centrum ma na celu wyposażać wierzących, pastorów i nauczycieli w materiały pomagające prowadzić życie i służbę skoncentrowane na Ewangelii.

Więcej wartościowych materiałów znajdziesz na stronie:
www.ewangeliawcentrum.pl