

Walcząc z depresją

Moc Prawdy

I poznać prawdę, a prawda was wyswobodzi – Jan. 8:32.

Może się wydawać dziwne, że czasopismo chrześcijańskie w tak szerokim zakresie porusza temat depresji. W końcu, czyż ci którzy wierzą, że Jezus Chrystus zapewnił wieczne zbawienie, nie powinni być najradośniejszymi ludźmi na świecie? Czyż ci, którzy wierzą, że „(...)jeśli Bóg za nami, któż przeciwko nam?” (Rzym. 8:31), nie powinni zachowywać optymistycznej postawy i podejścia do życia?

Istotnie, Chrześcijanie powinni być radośni, ale jak to często bywa, to co wydaje się właściwe, nie zawsze ma miejsce. Jako członkowie rodzaju ludzkiego i ludzie uznający Jezusa Chrystusa jako swojego Odkupiciela, poddawani jesteśmy takim samym doświadczeniom jak i inni: „Każde doświadczenie jakie przechodzicie jest tego samego rodzaju, co zwykle przychodzące na ludzi” (1 Kor. 10:13, przekład Today’s English Version).

Smutek niekoniecznie jest zły. Salomon powiedział: „Lepszy jest smutek niż śmiech, bo gdy smutek jest na twarzy, serce staje się lepsze” (Kazn. 7:3). Innymi słowy, smutek może nam pomóc skoncentrować się na trudnych doświadczeniach. W efekcie, uczymy się jak sobie radzić w obliczu nowych doświadczeń, poprawiamy stan ducha i zbliżamy się do Boga oraz bliskich. Przekład Today’s English Version oddaje ten fragment w następujący sposób: „Smutek jest lepszy niż śmiech, może zasmucić twoją twarz, , , lecz wyostreza zrozumienie”. Nie powinniśmy zatem bać się i unikać smutku, bowiem może nam pomóc stać się lepszymi, bardziej współczującymi, wyrozumiałymi i mądrzejszymi.

Jakkolwiek smutek, który trwa zbyt długo i nie wydaje się powiązany z żadnym konkretnym wydarzeniem czy okolicznościami, może wskazywać na depresję. Ten rodzaj smutku nie czyni nas lepszymi ludźmi. Zamiast tego, depresja osłabi i pogłębi poczucie beznadziei, bezwartościowości oraz spowoduje wycofanie. Ciężko jest podjąć jakiekolwiek działanie, nawet zmierzyć się z codzienną rutyną. Depresja hamuje rozwój, pozbawia wszelkiej radości, czy satysfakcji, a w skrajnych przypadkach może nawet pozbawić życia.

Chrześcijanie cierpiący na depresję bardzo często zmagają się z dodatkowym poczuciem winy. Z czasem, mogą zacząć poddawać pod wątpliwość swoje relacje z Panem, wnioskując, że nawet Bóg ich opuścił, gdyż w ich życiu nie ma radości. Pismo Święte wskazuje jed-

nak, że Bóg celowo pozwala swoim wiernym doświadczać problemów powszechnych dla świata. Powinniśmy rozwijać współczucie w stosunku do innych i dzięki własnym doświadczeniom, być przygotowani do okazywania pomocy w walce z grzechem i chorobą podczas trwania Królestwa Chrystusowego. Jeden z piękniejszych opisów przekazał apostoł Paweł: „Błogosławiony niech będzie Bóg i Ojciec Pana naszego Jezusa Chrystusa, Ojciec miłosierdzia i Bóg wszelkiej pociechy, który pociesza nas we wszelkim utrapieniu naszym, abyśmy tych, którzy są w jakimkolwiek utrapieniu, pocieszać mogli taką pociechą, jaką nas samych Bóg pociesza” (2 Kor. 1:3,4).

Niemniej jednak ci, którzy rozumieją i są wdzięczni Bogu za doskonałość, sprawiedliwość i ostateczny plan dla ludzkości, patrząc w lustro powinni być skłonni dostrzec niedoskonałe odbicie. Może to prowadzić do samopotępienia oraz poczucia, że nie jest się wartym troski i uwagi Boga.

Apostoł Jan zwrócił się do tych, którzy mają tendencję do porównywania się z Boskimi standardami i przykładem Chrystusa oraz wydających na siebie surowy osąd: „Dzieci, miłujmy nie słowem ani językiem, lecz czynem i prawdą. Po tym poznamy, żeśmy z prawdy i uspokoimy przed nim swoje serca, że, jeśli by oskarżało nas serce nasze, Bóg jest większy niż serce nasze i wie wszystko. Umiłowani, jeżeli nas serce nie oskarża, możemy śmiało stanąć przed Bogiem” (1 Jan. 3:18-21). Kierując się własnym doświadczeniem lub obserwacją braci, Jan zrozumiał, że niektórzy mają skłonność do samopotępienia. Apostoł zapewnił, że Bóg jest większy, bardziej współczujący wobec nas niż my sami jesteśmy wobec siebie i że zna naszą prawdziwą wartość. Apostoł Paweł musiał mieć na względzie ten pogląd, kiedy pisał: „(...) nawet ja sam siebie nie sędzę. (...) Tym, który mnie sędzi, jest Pan” (1 Kor. 4:3,4).

Jednym z powszechnych chwytów Szatana jest utrzymywanie ludzi w poczuciu winy za grzechy i słabości w stopniu, który prowadzi do silnego przekonania, iż nie jesteśmy warci miłości ze strony Boga, ani innych ludzi. Skrajnością staje się nienawiść do samego siebie.

Odnawianie sposobu myślenia

Sposób myślenia, który prowadzi do poczucia niegodności, beznadziei i depresji przynależy do dawnej, upadłej, ludzkiej natury. Ponieważ każdy z nas kieruje się błędnym sposobem myślenia w mniejszym lub większym stopniu, apostoł Paweł napisał: „A nie upodabniajcie się do tego świata, ale się przemieńcie przez od-



nowienie umysłu swego, abyście umieli rozróżnić, co jest wolą Bożą, co jest dobre, miłe i doskonałe. Powiadam bowiem każdemu spośród was, mocą danej mi łaski, by nie rozumiał o sobie więcej [ani mniej], niż należy rozumieć, lecz by rozumiał z umiarem [rozsądnie] stosownie do wiary, jakiej Bóg każdemu udzielił” (Rzym. 12:2,3).

Fałszywe, błędne sposoby myślenia

Istnieje szereg błędnych sposobów myślenia, które prowadzą do oceny siebie i innych, a które mogą stać się przyczyną popadnięcia w depresję. Poniżej kilka z nich.

Wszystko albo nic. Takie pojmowanie polega na ocenie siebie i otaczającego świata (ludzi i wydarzeń) w kategoriach czarno-białych. Myślenie takie rozwija perfekcjonizm, powoduje obawę przed popełnieniem jakiegokolwiek błędu. W związku z tym, człowiek skrajnie postrzega swoje niedoskonałości i porażki oraz pogłębia poczucie niegodności. Podejście takie jest zupełnie oderwane od rzeczywistości, ponieważ życie rzadko kiedy bywa wyraźne. Na przykład, nikt nie jest nieskończenie zdolny, czy nieskończenie głupi.

Przykład: Z powodu nieśmiałości nie podejmujesz dyskusji w sytuacji, która wymaga od Chrześcijanina zdecydowanego wyrażenia poglądów. Później mówisz sobie: „Poniosłem porażkę jako Chrześcijanin”. Czy to prawda? Nie. Przemawiałeś w innych sytuacjach i wykazujesz wiele pozytywnych cech i zachowań chrześcijańskich.

Nadmierne uogólnienie. Niektórym wydaje się, że niemiłe wydarzenia będą się w kółko powtarzać. Poczucie odrzucenia bierze się niemalże całkowicie z powodu nadmiernego uogólnienia. Zwykle takie słowa jak „nigdy”, czy „zawsze” używane są dla uogólnienia. Należy uważać, kiedy się ich używa, czy słucha.

Przykład: Dowiedziałeś się, że Siostra i Brat Gościnni zaprosili do siebie gości, na kolację oraz społeczność w przyszłą niedzielę. Zawiedziony faktem, że nie zostałeś zaproszony, wnioskujesz: „Nikt mnie nie lubi. Nigdy nie jestem zapraszany w gości.” Pojawia się depresja. Czy wysnute wnioski są prawdziwe? Raczej nie.

Pomijanie pozytywów jest tendencją do traktowania doświadczeń neutralnych lub nawet pozytywnych jako negatywne. W tym wypadku doświadczenia pozytywne nie tylko że są pomijane, ale co gorsza, są przekształcane w doświadczenia negatywne. Powszechnym przykładem jest sposób w jaki większość z nas przyjmuje komplementy; najczęściej tłumaczymy sobie, że to co usłyszeliśmy to nieprawda i ktoś po prostu chciał być dla nas miły. Takim podejściem dyskredytujemy komplementy. Pomijanie pozytywów jest bardzo niszczące; jak szaleni szukamy dowodów na poparcie

tezy, jakobyśmy byli gorsi. Kiedykolwiek doświadczamy czegoś, co postrzegamy jako negatywne, rozpamiętujemy to i stwierdzamy: „To potwierdza, że miałem rację”. Kiedy z kolei doświadczamy czegoś pozytywnego, mówimy sobie: „To był przypadek, więc się nie liczy”. Przez takie myślenie, na własne życzenie pograżamy się w nieszczęściu i odbieramy sobie możliwość dostrzegania dobrych rzeczy w sobie i innych. Kiedy pojawia się pozytywne doświadczenie i zaczynamy je odrzucać, powinniśmy zadać sobie pytanie: „Czy mamy rację i czy to prawda?” Prawda potwierdza pozytywne doświadczenia.

Przechodzenie do szybkich wniosków. Arbitralnie przechodzimy do negatywnych wniosków, które nie są niczym uzasadnione.

Przykład: Małżonka/Małżonek nie podejmuje zainicjowanej przez Ciebie rozmowy. Myślisz sobie: „On/a/on musi być na mnie zła o coś co zrobiłam/zrobiłem lub nie zrobiłam/nie zrobiłem.” Czy to prawda? Takie sytuacje zdarzają się nawet w przypadku najlepszych małżeństw, ale trzeba mieć na uwadze, że Małżonka/Małżonek może z jakiegoś powodu nie być w nastroju do rozmowy i należy to zrozumieć.

Deklaracje powinienem/powinnam. Próbujeśmy motywować się mówiąc: „Powinienem/powinnam to zrobić”, albo przygnębiamy się myśląc: „Powinienem/powinnam być/była to zrobić”. Deklaracje te odzwierciedlają oczekiwania, jakie mamy wobec siebie. Czy te oczekiwania są właściwe? Bardzo często nie, ponieważ są raczej wyidealizowane niż bliskie rzeczywistości. Deklaracje powinienem/powinnam powodują w nas duży niepokój, ponieważ tym samym stawiamy sobie wysoką poprzeczkę. Kiedy nie udaje się nam wywiązać z założonych zobowiązań deklaracje powinienem/powinnam i nie powinienem/nie powinam sprawiają w nas poczucie samo-obrzydzenia, wstydu i winy. W rzeczywistości bardzo ciężko jest nam konsekwentnie osiągać wyidealizowane cele. Zbyt wygórowane wymagania stawiane sobie i innym mogą wpędzić w poczucie ciągłego niezadowolenia i co za tym idzie, depresję. Pozostaje zmienić oczekiwania ku bardziej realnym lub pozostać bezustannie zawiedzionym.

Przykład: „Powinienem/powinnam zdążyć na spotkanie”. Czy to prawda? Nie, jeżeli za każdym razem wychodzisz z domu zbyt późno.

Szufladkowanie oznacza tworzenie negatywnego wizerunku w oparciu o błędną ocenę drugiego człowieka. Jest to skrajna forma uogólnienia. Istnieje duże prawdopodobieństwo, że mamy tendencję do szufladkowania, jeżeli opisujemy nasze pomyłki rozpoczynając zdanie od „Ja jestem...” lub opisujemy pomyłki innych rozpoczynając zdanie od „On/ona jest...”. Szufladkowanie siebie i innych jest nie tylko daremne i obraźli-



we, ale również irracjonalne, ponieważ kierujemy się nieprawdziwymi przesłankami. Nikt nie powinien być oceniany na podstawie jednego doświadczenia. Szufladkowanie jest bardzo krzywdzące. Etykietując często używamy słów i zdań, które są nieścisłe, nieprawdziwe i pełne emocji.

Przykład: „Ona czyta Kompendium Ekumeniczne”. „Ona ma inny pogląd na temat przymierzy”.

Zmiana błędnego sposobu myślenia spowoduje, że nasze życie będzie bardziej radosne. Dzięki temu będziemy w stanie bardziej docenić siebie i innych, szczególnie na tle duchowym. To naprawdę wymaga jedynie zmiany postawy.

Prawda zwycięża depresję

Ci, którzy mają tendencję do wytykania sobie, że nie są nic warci, powinni wykształcić w sobie podejście, które nakazywałoby im odpowiadać sobie na te zarzuty: „Oczywiście, że nie jesteśmy nic warci (zwarzywszy na brak własnych zasług), ale Chrystus uczynił nas wartościowymi poprzez swoją ofiarę! Zakrył naszą niegodność swoją sprawiedliwością”. Ponadto, z racji tego, iż Chrystus odkupił nas, a my oddaliśmy jemu swoje serca, jesteśmy szczególnym skarbem dla Boga. Powtarzanie to sobie nie jest przejawem dumy, takie bowiem są fakty.

Poczucie niegodności może przejawiać się w obawie o to, że nie jesteśmy warci miłości, a wszystko co robimy jest poniżej oczekiwań zarówno Boga jak i innych ludzi. Strach może spowodować umysłowy paraliż.

„Duch bojaźni (...) jest to po prostu umysłowy wpływ, z natury obecny w każdej upadłej istocie ludzkiej o pokornym umyśle. Rodzi się on ze świadomości osobistej niedoskonałości i niezastępowania na Boskie łaski. Lekarstwem na ducha bojaźni jest święty duch prawdy oraz jego wskazówki, przyjmowane i przestrzegane w zupełnej pewności, wynikającej z wiary. Duch prawdy mówi nam, że istniały pewne powody pojawienia się w nas ducha bojaźni; teraz jednak powody te znikły, gdyż weszliśmy w Chrystusa jako Nowe Stworzenia. Prowadzi nas on od naszej mimowolnej słabości do wielkiego pojednania, dokonanego przez naszego Pana Jezusa” (Wykłady Pisma Świętego, Tom 5, str. 196, 197).

Apostoł Paweł doradzał, żeby zawsze prezentować szczerą i uczciwą postawę: „Przeto, odrzucając kłamstwo, mówcie prawdę, każdy z bliźnim swoim, bo jesteśmy członkami jedni drugich” (Efez. 4:25). Podkreślając wagę mówienia prawdy, Paweł z pewnością nie pominął w swym przesłaniu konieczności bycia szczerym i uczciwym w stosunku do samych siebie. Napisał: „Wreszcie, bracia, myślcie tylko o tym, co prawdziwe (...)” (Filip. 4:8). Powinniśmy bardzo uważać na to, żeby

nasze przemyślenia były zgodne z prawdą i oparte na rzeczywistości.

Moc prawdy zwycięża zwodnicze myślenie; niszczy schematy myślenia, które prowadzą do depresji. Kiedykolwiek czujemy się niegodni, niewarci miłości, beznadziejni, itp., powinniśmy zadać sobie pytanie: „Co wiem, że jest niepodważalnie prawdziwe?” Koncentrowanie się na tym, często rozpędzi chmury gromadzące się nad naszymi sercami i umysłami.

Pomoc ze strony innych

Byłoby zbyt prostym uproszczeniem, gdyby sugerować, że można w łatwy i szybki sposób przezwyciężyć depresję, w każdym przypadku koncentrując się na faktach. W wielu przypadkach, cierpiący na depresję powinni polegać na pomocy ludzi, którym ufają i wierzą, iż mogą im pomóc rozstrzygnąć ich problemy. Czasami bliski przyjaciel lub pastor/starszy może odegrać taką rolę. Innym pomysłem jest zwrócenie się o pomoc do lekarza specjalisty. Lekarze mogą być szczególnie pomocni tym, którzy nie chcą mówić o swoich problemach ludziom, których znają. Lekarz specjalista może zapewnić odpowiednią terapię i lekarstwa, które powinny pomóc w walce z depresją.

Pomaganie sobie samym

Są rzeczy które możemy zrobić sami, żeby sobie pomóc. Jedną z nich jest przyjęcie, że Bóg przebaczył nam poprzez swojego Syna, a następnie przebaczenie samemu sobie, że nie zawsze jesteśmy takimi, jakimi chcielibyśmy być. Przyjęcie Boskiego przebaczenia, a nie potrafienie przebaczenia samemu sobie wskazuje na to, że traktujemy przebaczenie jako doktrynę, koncepcję teologiczną, a nie docierające do nas przekonanie. Pozbycie się ciężaru winy z powodu przeszłych i obecnych grzechów jest niezbędne do przezwyciężenia depresji: „Jeśli wyznajemy grzechy swoje, wierny jest Bóg i sprawiedliwy i odpuści nam grzechy, i oczyści nas od wszelkiej nieprawości” (1 Jan. 1:9).

Musimy również wybaczyć tym, w stosunku do których czujemy złość za to, że zachowali się niewłaściwie. Jeżeli nie wybaczymy, może to oznaczać, że nasze myśli podążają w złą stronę i podążają na przykład w kierunku szufladkowania: „Znosząc jedni drugich i przebacząc sobie nawzajem, jeśli kto ma powód do skargi przeciw komu: Jak Chrystus odpuścił wam, tak i wy” (Kol. 3:13).

Inna rzecz, którą możemy zrobić, dotyczy spotkań z współbraćmi. Wśród cierpiących na depresję istnieje silna tendencja do unikania kontaktów z innymi. Osoby chore powinny ze wszystkich sił starać się przebywać w społeczności: „Nie opuszczając wspólnych zebrań naszych, jak to jest u niektórych w zwyczaju, lecz dodając sobie otuchy, a to tym bardziej, im lepiej widzicie,



że się ten dzień przybliży” (Hebr. 10:25).

Należy szczególnie uważać, żeby nie wycofywać się z modlitwy, a tym samym z kontaktów z Ojcem Niebieskim. Nie ma we wszechświecie istoty bardziej przystępnej i skorej do wysłuchania naszych problemów niż Jehowa.

Pomoc członkowi rodziny znajdującemu się w depresji

Radzenie sobie z własną depresją może być przeżywanym doświadczeniem. Radzenie sobie z depresją członka rodziny może pochłonać w pełni. W takiej sytuacji osoba opiekująca się chorym musi sobie radzić nie tylko w własnymi, codziennymi problemami, ale również niemalże bez miary wspierać członka rodziny przebywającego w depresji. Jeżeli w wyniku depresji

chory wycofuje się z relacji międzyludzkich, zdrowy członek lub członkowie rodziny muszą się dodatkowo zmagać z poczuciem porzucenia. Jeżeli z kolei choroba przejawia się również całkowitym paraliżem umysłowym, chory może utracić pracę, a co za tym idzie, dochody, co obciąża całą rodzinę.

Nie należy próbować walczyć z głęboką depresją samemu. Osobie chorej trzeba poszukać specjalistycznej pomocy. Nie można pozwolić, aby perspektywa piętna choroby umysłowej powstrzymała kogokolwiek przed udaniem się do lekarza specjalisty. Należy szukać wsparcia w doświadczeniach osób zawodowo zajmujących się problemem depresji lub członków rodziny, którzy dostarczą właściwej pomocy.

Tom Gilbert