



# Jak człowiek myśli

## Antidotum na depresję

*Nie opuszczaj mnie, Panie, Boże mój! Nie oddalaj się ode mnie! Śpiesz mi z pomocą, Panie, zbawienie moje!*  
– Ps. 38:22-23.

Osoba chora na depresję może mieć poczucie winy, odczuwać smutek, wstyd, niepokój, beznadziejność, a nawet złość. Zwykłe, codzienne sprawy mogą okazać się całkowicie przytłaczające. Bez wątpienia, w mózgu mogą zachodzić zmiany chemiczne, zniekształcające odczuwanie i wzmagające doświadczenia chorego. W takich sytuacjach bardzo często skuteczna okazuje się dopiero terapia farmakologiczna. Myśli przedstawione w tym artykule dotyczą jednak raczej sfery psychologicznej (duchowej), niż fizycznej (cielesnej).

## Poczucie własnej wartości (Duch) a samouwielbienie (Ciało)

W ostatnich dekadach, w ramach współczesnej kultury Zachodu, rozwinął się trend skoncentrowania jednostki na sobie. Pojęcia takie jak samouwielbienie czy samozachwyty stanowią część ogólnej koncepcji zwanej miłością własną. Podejście to tak bardzo zakorzeniło się w naszej kulturze, że dla wielu stało się właściwym. Jednakże Biblia wyraźnie rozróżnia sferę duchową jako tę, która winna być darzona uznaniem (poczucie własnej wartości) oraz upodobanie we własnej cielesności (samouwielbienie).

Poczucie własnej wartości wyrażone akceptacją samego siebie powinno być zawsze obecne, stale i niezmiennie, niezależnie od okoliczności zewnętrznych. „Jeśli jednak wypełniacie zgodnie z Pismem królewskie przykazanie: Będziesz miłował bliźniego swego jak siebie samego, dobrze czynicie” (Jak. 2:8).

Samouwielbienie jest uzależnione od czynników zewnętrznych i jako takie podlega nieustannej zmianie, w zależności od okoliczności i osobistych relacji. Zrozumienie tej różnicy jest niezbędne dla właściwego poznania siebie i przysposobienia się do walki z depresją.

„Powiadam bowiem każdemu spośród was, mocą danej mi łaski, by nie rozumiał o sobie [w ciele] więcej, niż należy rozumieć, lecz by rozumiał z umiarem [duchowo] stosownie do wiary, jakiej Bóg każdemu udzielił” (Rzym. 12:3). Zawsze należy akceptować siebie, nawet gdy się nie doceniamy. To właśnie niestabilna miłość do siebie samego pozwala przewyżczać doświadczenia, które wpływają na samoocenę i mogą prowadzić do depresji.

Jak zostało to barwnie opisane w Psalmie 38 przez Dawida, ocena samego siebie w wykonaniu osoby zagrożonej w depresji, jest często trafna z punktu widzenia ziemskiej perspektywy. Jednakże ci, którzy są pomazani, dysponują nową perspektywą – duchową. Winni oni odłożyć na bok pożądlivość ciała i kroczyć według ducha (Gal. 5:16-24) – ducha miłości do Boga, bliźniego i siebie samego. Modlitwa Dawida zanotowana w wersecie zacytowanym w nagłówku powinna być ich własną modlitwą, na którą udzielona zostanie odpowiedź.

## Miłość do samego siebie i „większa miłość”

W czasie swej ostatniej nocy spędzonej z apostołami, Jezus pozostawił im definicję „większej miłości” wobec miłości opisanej „królewskim przykazaniem” (Jak. 2:8): „Większej miłości nikt nie ma nad tę, jak gdy kto życie<sup>[1]</sup> swoje kładzie za przyjaciół swoich” (Jan. 15:13).

Ta „większa miłość” wykracza poza obowiązek i sprawiedliwość. Wiąże się ona z oddaniem swej duszy, całego siebie, w ofierze za innych. „Większa miłość” może być osiągnięta tylko w obecności królewskiego przykazania miłości względem bliźniego.

Potrzeba miłości do siebie samego nie zawsze była rozumiana. Marcin Luter w czwartej ze swoich dziewięćdziesięciu pięciu tez pisał, że prawdziwa pokuta istnieje jedynie wówczas, gdy towarzyszy jej nienawiść do siebie samego.<sup>[2]</sup> Uznawał on nienawiść do siebie samego za cnotę, miłość do siebie samego za grzech; pisał, że „miłować Boga znaczy nienawidzić samego siebie”.<sup>[3]</sup> Kalwin opisywał miłość do siebie samego jako „szkodnika”. Tak różny od nich myśliciel jak Kant w podobny sposób widział tę kwestię. Takie przekonania jak zacytowane wyżej są główną przyczyną wielu z dzisiejszych trudności pojawiających się w naszej Zachodniej kulturze. Potępienie miłości do siebie samego zawsze jest gotowe by usidlić.

Jeżeli mamy nienawidzić siebie samych, jak wielu uważa, wydanie naszych ciał w celu symbolicznego „spalenia” (1 Kor. 13:3, Hebr. 13:11-13), ofiarowania samego siebie (Rzym. 12:1), byłoby ofiarowaniem czegoś, czego nienawidzimy. Pamiętając na okoliczność, że zgodnie z Zakonem ofiary miały być „bez skazy” (2 Moj. 12:5, 3 Moj. 22:21), ofiarowanie czegoś czego nienawidzimy nie mogłoby nigdy być uznane właściwą ofiarą. Wobec tego, ofiarowanie samego siebie może być tylko wówczas przyjemne, gdy powiązane jest z



miłością do samego siebie. Tylko przy udziale miłości do samego siebie, „większa miłość” samoofiary może być uczynioną doskonałą. „A myśmy poznali i uwierzyli w miłość, którą Bóg ma do nas. Bóg jest miłością, a kto mieszka w miłości, mieszka w Bogu, a Bóg w nim, w tym miłość do nas doszła do doskonałości, że możemy mieć niezachwianą ufność w dzień sądu, gdyż jaki On jest, tacy i my jesteśmy na tym świecie” (1 Jan. 4:16-17).

### Jak człowiek myśli

Mędrzec Salomon opisał zasadę, która jest niezbędna dla pokonania psychologicznych wrogów, z jakimi każdy się spotka: „Jak człowiek myśli w sercu swoim, takim też jest” (Przyp. 23:7, werset w brzmieniu Biblii angielskiej, przyp. tłum.).

Sposób myślenia o sobie samym jest niezbędny dla dokonania samooceny: „Czujniej niż wszystkiego innego strzeż swego serca, bo z niego tryska źródło życia!” (Przyp. 4:23).

Musimy baczyć na to, co znajduje się w naszym sercu i umyśle. Gdy braknie w nim miłości do samego siebie, pojawi się poczucie braku wartości, które wkrótce stanie się dominujące: „w niczym nie jestem dobry”, „nic nie znaczę”, „zawsze przegrywam”, „nigdy mi się nic nie udaje”. By stawić czoła takim złym głosom, należy uważnie wysłuchać rady św. Pawła: „I wszelką pychę, podnoszącą się przeciw poznaniu Boga, i zmuszamy wszelką myśl do poddania się w posłuszeństwo Chrystusowi [pomazańcowi][4]” (2 Kor. 10:5).

Nie jest to zadanie które można zrealizować w ciągu jednego dnia, tygodnia czy nawet roku. Jest to zadanie na całe życie i wymaga codziennej uwagi: „A ci, którzy należą do Chrystusa [pomazańca] Jezusa, ukrzyżowali ciało swoje wraz z namiętnościami i żądzami” (Gal. 5:24).

Jezus wiedział, że wszyscy jego naśladowcy będą musieli krzyżować swe ciało (Mat. 16:24) i czynić sobie poddaną każdą myśl. Przewidując dalszy bieg życia apostoła Piotra, Jezus dał mu nową wizję siebie samego, przedstawioną w imieniu Piotr, oznaczającym „kamień”: „On [Jezus] im [uczniom] mówi: A wy za kogo mnie uważacie? A odpowiadając Szymon Piotr rzekł: Tyś jest Chrystus [pomazaniec], Syn Boga żywego. A Jezus odpowiadając, rzekł mu: Błogosławiony jesteś, Szymonie, synu Jonasza, bo nie ciało i krew objawiły ci to, lecz Ojciec mój, który jest w niebie. A Ja ci powiadam, że ty jesteś Piotr [kamień], i na tej opoce [na skale] jaką był Jezus jako pomazaniec zbuduję Kościół mój, a bramy piekielne nie przemogą go” (Mat. 16:15-18).

Po wydarzeniach mających związek z zaparciem się Jezusa oraz w czasie długich prześladowań, św. Piotr

mógł łatwo ulec negatywnym szeptom. Niewątpliwie, świadomość bycia „kamieniem” była dla niego wielką pomocą w zachowaniu właściwej równowagi.

Apostołowie podobną zachętę kierują do wszystkich, którzy wydają swe ciało na „spalenie”: „Dlatego w miejsce Chrystusa [pomazańca] poselstwo sprawujemy” (2 Kor. 5:20), „Patrzcie, jaką miłość okazał nam Ojciec, że zostaliśmy nazwani dziećmi Bożymi i nimi jesteśmy. Dlatego świat nas nie zna, że jego nie poznał. Umiłowani, teraz dziećmi Bożymi jesteśmy” (1 Jan. 3:1-2).

Tylko gdy będziemy posiadać miłość do siebie będziemy mieli motywację do czynienia sobie poddaną każdą myśl. Czyniąc tak i opierając się na pozytywnych (duchowych) obietnicach, negatywne (cielesne) myśli mogą być pokonane. Pamiętając na okoliczność, że jesteśmy dziećmi Bożymi, a nie dziećmi Adama, można przemóc negatywne myśli. Wiara w to, że jesteśmy przedstawicielami Boga i jego zbliżającego się Królestwa, daje nam motywację do poszukiwania rzeczy duchowych i do krzyżowania ciała swego wraz z namiętnościami i żądzami. Miłość do Boga, miłość do nieprzyjaciół oraz miłość do siebie samego może uczynić z nas zwycięzców, gotowych do samoofiadowania.

„Któż nas odłączy od miłości Chrystusowej [pomazańca]? Czy utrapienie, czy ucisk, czy prześladowanie, czy głód, czy nagość, czy niebezpieczeństwo, czy miecz? (...) Ale w tym wszystkim [we wszystkim, co mogłoby prowadzić do depresji] zwyciężamy przez tego, który nas umiłował” (Rzym. 8:35-37). Tak jak miłość Ojca i Syna są trwałe, podobnie stała musi być miłość do siebie samego. Tylko gdy posiadać będziemy taką miłość, będziemy w stanie „zaprzeć samego siebie [w cie] i wziąć krzyż swój” (Mat. 16:24), aby w „większej miłości” stać się więcej niż zwycięzcami.

### Miłość i przygotowanie

Apostoł Paweł zachęcał wszystkich „płomiennych duchem” do myślenia o sobie z „umiarem” (Rzym. 12:3,11). Rozumując w ten właśnie „trzeźwy” sposób, stwierdził on również, że żaden członek upadłego rodzaju ludzkiego nie jest godny: „Albowiem już przedtem obwiniliśmy Żydów i Greków o to, że wszyscy są pod wpływem grzechu, jak napisano: Nie ma ani jednego sprawiedliwego” (Rzym. 3:9-10).

Bez względu na to powszechne potępienie, Jezus powiedział: „Albowiem tak Bóg umiłował świat, że Syna swego jednorodzonego dał, aby każdy, kto weń wierzy, nie zginął, ale miał żywot wieczny” (Jan. 3:16).

Miłość Boża nie była zależna od wartości świata, ponieważ jak wskazał to apostoł Paweł, świat nie był godny. A zatem miłość do siebie samego oraz miłość do bliźniego, jak zostało to pokazane w „prawie królewskim”



drugiego z wielkich przykazań (Mat. 22:37-39) nie powinna być uzależniona od wartości bliźniego albo nas samych. Tylko w razie niezmiennej, stałej miłości do siebie samego, będziemy w stanie przygotować się i przedstawić nasze ciała ofiarą „żywą, świętą, miłą Bogu” (Rzym. 12:1).

Potrzeba dokonania właściwej samooceny dla umożliwienia dokonania stosownych przygotowań, została we wspomniały sposób przedstawiona przez Jezusa w przypowieści o dziesięciu pannach:

„Wtedy podobne będzie Królestwo Niebios do dziesięciu panien, które, wzięwszy lampy swoje, wyszły na spotkanie oblubieńca. A pięć z nich było głupich, pięć zaś mądrych. Głupie bowiem zabrały lampy, ale nie zabrały z sobą oliwy. Mądre zaś zabrały oliwę w naczyniach wraz z lampami swymi” (Mat. 25:1-4).

Lekcją, na którą wskazuje tutaj nasz Pan jest potrzeba przygotowań. Mądre panny poczyniły stosowne przygotowania, podczas gdy panny głupie nie uczyniły tego. Powodem, który powstrzymuje niektórych przed dokonaniem przygotowań jest często brak miłości do siebie samego. Samodyscyplina wymagana w tym celu pochodzić może jedynie z miłości do siebie samego. Osoby, które nienawidzą samych siebie dochodzą do wniosku, że przygotowania niewiele dadzą, w związku z czym nie posiadają motywacji do podjęcia koniecznych działań.

### Inspirujący przykład

Apostoł Paweł w czasach kiedy prowadził życie jako Saul, mógł się wysoko cenić: „Chociaż ja mógłbym pokładać ufność w ciele. Jeżeli ktoś inny sądzi, że może pokładać ufność w ciele, to tym bardziej ja: Obrzezany dnia ósmego, z rodu izraelskiego, z pokolenia Beniaminowego, Hebrajczyk z Hebrajczyków, co do zakonu faryzeusz, co do żarliwości prześladowca Kościoła, co do sprawiedliwości, opartej na zakonie, człowiek bez nagan” (Filip. 3:4-6).

Jednakże życie w ciele, a nie w duchu nie zadowalało Saula, mimo wielu przywilejów. Był zatroskany, o ile nie pogrążony w depresji. Apostoł w żywy sposób opisał beznadziejność tej sytuacji:

„Wiemy bowiem, że zakon jest duchowy, ja zaś [Saul, Żyd<sup>[5]</sup>] jestem cielesny, zaprzędany grzechowi [jako syn Adama]. Albowiem nie rozeznaję się w tym, co czynię; gdyż nie to czynię, co chcę, ale czego nienawidzę, to czynię. A jeśli to czynię, czego nie chcę, zgadzam się z tym, że zakon jest dobry. Ale wtedy czynię to już nie ja, lecz grzech, który mieszka we mnie. Wiem tedy, że nie mieszka we mnie, to jest w ciele moim, dobro; mam bowiem zawsze dobrą wolę, ale wykonania tego, co dobre, brak; albowiem nie czynię dobrego, które chcę, tylko złe, którego nie chcę,

to czynię. A jeśli czynię to, czego nie chcę, już nie ja to czynię, ale grzech, który mieszka we mnie. Znajduję tedy w sobie zakon, że gdy chcę czynić dobrze, trzymam się mnie złe; bo według człowieka wewnętrznego mam upodobanie w zakonie Bożym. A w członkach swoich dostrzegam inny zakon, który walczy przeciwko zakonowi, uznanemu przez mój rozum i bierze mnie w niewolę zakonu grzechu, który jest w członkach moich. Nędzny ja człowiek! Któż mnie wybawi z tego ciała śmierci?” (Rzym. 7:14-24).

To wołanie o wybawienie było wyznaniem wielu osób na przestrzeni wieków. Było to wołanie Izraela w czasie niewoli egipskiej. Było to wołanie Dawida gdy czuł się przygnębiony, o czym wspomina Psalm 38. Jest to wołanie niewiasty związanej małżeństwem z okrutnym i nienawistnym mężem (Rzym. 7:2,3). Jest to wołanie wszystkich upadłych ludzi, którzy patrząc jedynie na stronę cielesną, zdają sobie sprawę z zupełnej niemocy samodzielnego wybawienia się.

Było to również wołanie Saula jako Żyda, lecz dzięki Bożej łasce wołanie to spotkało się z odzewem: „Bogu niech będą dzięki przez Jezusa Chrystusa [pomazańca], Pana naszego! Tak więc ja sam [jako Paweł, apostoł<sup>[6]</sup>] służę umysłem zakonowi Bożemu, ciałem zaś zakonowi grzechu” (Rzym. 7:25).

Egocentryczne, instynktowne zachowanie z którym się narodził i które mogło zaowocować grzechem, nadal istniało w ciele apostoła Pawła, jednakże dzięki wierze, władca jakim był grzech już więcej nie panował w jego śmiertelnym ciele (Rzym. 6:12). Jako nowe stworzenie (2 Kor. 5:17, Gal. 6:15), św. Paweł nie był już „nędznym człowiekiem”. Jego cel nie był już więcej cielesny, ale duchowy, obejmował nie jego samego, lecz innych.

„A nie mówię tego z powodu niedostatku, bo nauczyłem się przestawać na tym, co mam” (Filip. 4:11). Takie zadowolenie wypływa z miłości do siebie samego i powinno być stanem wszystkich, którzy zostali ochrzczeni w Jezusa (Rzym. 6:3-6).

„Albowiem grzech nad wami panować nie będzie, bo [umarłszy w chrzcie, werset 4] nie jesteście pod zakonem, lecz pod łaską. (...) A uwolnieni od [władzy] grzechu, staliście się [jako nowe stworzenia] sługami [władzy] sprawiedliwości” (Rzym. 6:14-18).

W ten sposób, kontekst wypowiedzi wspomniałą nadzieję myśli św. Pawła. Jego posłannictwem dla Chrześcijan było posłannictwo łaski<sup>[7]</sup>. Jest to posłannictwo zbawienia, a nie niewoli i rozpacz. Nowe stworzenie nie jest „nędzne”!

„Przeto teraz nie ma żadnego potępienia dla tych, którzy są w Chrystusie [pomazańcu] Jezusie. Bo zakon Ducha<sup>[8]</sup>, który daje życie w Chrystusie [pomazańcu] Jezusie, uwolnił cię od zakonu grzechu i śmierci”



(Rzym. 8:1-2).

Nie ma potępienia! Istnieje wolność od „zakonu grzechu i śmierci”! To była nauka, jaką św. Paweł przekazał pierwotnemu Kościołowi. Rozmyślajmy zatem o rzeczach duchowych (Filip. 4:8), a poprzez królewskie prawo przygotowujmy się do niewoli Sprawiedliwości ku świętości, a nie niewoli grzechu (Rzym. 6:19).

„Mówię więc: Według Ducha [ducha miłości, werset 14] postępujcie, a nie będziecie pobłażali żądzy, cielesnej. Gdyż [egocentryczne] ciało pożąda przeciwko [altruistycznemu] Duchowi, a Duch przeciwko ciału, a te są sobie przeciwne, abyście nie czynili tego, co chcecie” (Gal. 5:16-17).

Tam, gdzie mieszka miłość do Boga, miłość do bliźniego miłość do siebie samego, nie ma miejsca na cielesne pożądliwości, a depresja nie może się wkraść.

### Przypisy:

**[1]**Nie rozumiejąc koncepcji „duszy”, większość tłumaczy nowoczesnych przekładów Pisma Świętego niejednokrotnie w sposób niepoprawny używa słowa „życie” tłumacząc greckie słowo psuche (Strong #5590).

**[2]**Historia Kościoła Chrześcijańskiego, P. Schaff, Wm. B. Eerdmans, tom VII, Str. 160.

**[3]**Historia Reformacji w wieku XVI, J.H. Merle D’Aubigne, Baker, Str. 83

**[4]**Strong nr 5547: christos, pomazaniec. Słowo „Chrystus” nie jest tłumaczeniem ale transliteracją słowa greckiego. Praktyka polegająca na używaniu transliteracji zamiast tłumaczenia jest szczególnie błędna, gdy objęte nią słowo używane jest jako imię lub tytuł „Jezus Chrystus” albo „Chrystus Jezus”. Taki sposób użycia tego słowa zaciemnia prawdziwy związek pomiędzy nie-

bieskim Ojcem i jego pomazanym synem, zwłaszcza dla tych, którzy nie są dobrze zapoznani ze znaczeniem christos.. Z drugiej strony, christos tłumaczone i używane jako określenie, „Jezus pomazaniec” albo „pomazaniec Jezus”, czyni jasnym podległy stan syna względem Ojca. Syn, pomazany przez Ojca dla dzieła usługi oraz realizacji jego boskiego planu, nie jest równy swemu Ojcu.

**[5]**Fakt, że apostoł Paweł opisuje tutaj swój stan sprzed nawrócenia ukazany jest w słowach „zaprzeczony grzechowi”. We wcześniejszych wersetach wyraził pogląd, że wszyscy ochrzczeni w Jezusa nie znajdują się więcej w grzechu (Rzym. 6:3-18).

**[6]**Użycie tego określenia wskazuje na przemianę z Saula Żyda na Pawła Nowe Stworzenie.

**[7]**Bezustanne odnoszenie się przez św. Pawła do „łaski” prowadzące aż do wyводу zawartego w rozdziale 7 jest często przeoczane (Rzym. 1:5,7; 3:24; 4:4,16; 5:2,15.17,20,21; 6:1,14,15).

**[8]**Chociaż przekład Biblii Króla Jakuba często wymienia słowo „duch” pisane od dużej litery „S”, to jednak należy pamiętać, że ta zasada pisarska nie była stosowaną w czasach pisania manuskryptów. Gdy tłumaczenie Biblii Króla Jakuba było publikowane w 1611 roku, wielkie litery były stosowane znacznie częściej niż dzisiaj (np. w słowach takich jak Arka, Ołtarz, Kapłan). Obecnie praktyka ta zanikła w przypadku większości rzeczowników, jednakże słowo „duch” jest wyjątkiem. Liczba słów pisana jako „Duch” znacznie wzrosła w ostatnich wydaniach i w nowożytnych przekładach. Powoduje to rozmycie pojęć takich jak duch istoty oraz duch Boży: jego miłość, moc i wpływ. Należy być ostrożnym, aby nie dać się zwieść błędnym użyciem wielkiej litery „S”.

Richard Evans