

Richard Winter

# Gdy życie ogarnia ciemność

Odnaleźć nadzieję  
w czasie depresji

Przełożył Jacek Bielas

WYDAWNICTWO WAM

# WPROWADZENIE

**Ciężka postać depresji** to stan głęboko wyniszczający. Wiąże się z ograniczoną zdolnością do pracy i budowania relacji, pogłębieniem symptomów chorobowych w sferze fizycznej oraz wysokim ryzykiem śmierci samobójczej. Jest także zjawiskiem powszechnym. Średnio jedna na dwanaście osób doświadcza ostrego epizodu depresyjnego w ciągu swojego życia, a niestety ponad 50 procent ludzi cierpiących na głęboką depresję w Stanach Zjednoczonych i Europie nie otrzymuje i nie otrzyma właściwej w takich przypadkach pomocy. Jeden z moich przyjaciół, po przebyciu długiego epizodu depresyjnego, który głęboko odcisnął się na wszystkim i wszystkich w jego życiu, zwrócił się do mnie ostatnio na swoim rodzinnym blogu w następujących słowach:

Musisz wiedzieć, że przez długi czas było ciemno. Dni spowiadał mrok przez tygodnie, a następnie miesiące... i nawet lata mijały bez odrobiny światła. Teraz ponownie świeci słońce i dzięki temu znowu możesz dowiedzieć się, co u nas.

Książka ta napisana została przede wszystkim dla takich osób, jak mój przyjaciel – a także ich bliskich oraz dla profesjonalistów udzielających im psychologicznego

wsparcia – którzy doświadczyli w sobie skłonności do depresji. Przeznaczona jest dla tych, którzy chcą znaleźć sposób, aby oprzeć się staczaniu po równi pochyłej i w zakłętym kręgu pogmatwanych emocji, jakże często prowadzących do depresji. A także dla tych, którzy występują z ofertą pociechy i wsparcia dla cierpiących na depresję; powinna pomóc w tworzeniu ram i perspektyw dla oceny przyczyn depresji, w celu niesienia ukojenia i nadziei.

Kiedy powstało pierwsze wydanie tej książki na początku lat osiemdziesiątych<sup>1</sup>, byłem już po studiach medycznych oraz specjalizacji z psychiatrii w Anglii, gdzie zgromadziłem olbrzymią wiedzę teoretyczną dzięki wielu godzinom studiów oraz sporą praktykę płynącą z doświadczenia w leczeniu pacjentów cierpiących na silną depresję w szpitalu i poradniach. Prowadziłem także poradnictwo oraz psychoterapię ludzi w lokalnej parafii i w L'Abri Fellowship, chrześcijańskim centrum studiów w Wielkiej Brytanii, z którym współpracowałem przez wiele lat. Osobiście bywałem w życiu zniechęcony i przygnębiony, ale nigdy nie doświadczyłem poważnych stanów depresyjnych – i miałem nadzieję, że nigdy ich nie doświadczę. Jednakże, w ciągu następnych trzech lat po wydaniu tej książki w 1986 roku, moja siostra zmarła w trakcie porodu, zmarł nagle mój teść, u żony zdiagnozowano raka, a szwagier odebrał sobie życie. W tym też czasie kilkoro dobrych przyjaciół, z którymi blisko współpracowałem, przeniosło się do Stanów Zjednoczonych i jednocześnie na moich barkach spoczęły nagle trudne obowiązki i odpowiedzialność związana z kierowaniem sprawami mojej społeczności kościelnej oraz w L'Abri. Byłem w stanie ciągnąć jakoś swój wózek, niczym przysłowiowy koń

pociągowy, ale nie radziłem sobie dobrze z żałobą i wyzwaniem, które były konsekwencjami wszystkich tych strat i zmian. Zacząłem coraz bardziej poznawać osobistą stronę depresji, coraz gorzej radząc sobie z konfliktami, tracąc większość radości z życia, zmagając się z bezsennością i paraliżem decyzyjnym. Przeżywałem smutek, zniechęcenie, wstyd i czułem, że pogrążam się w coraz głębszą depresję. Odbywałem rozmowy z przyjaciółmi, mentorami i terapeutami, zacząłem także zażywać antydepresanty – i dzięki temu wszystkiemu łatwiej przeszedłem przez cienistą dolinę życia.

Zakrawało na ironię, że wszystko to wydarzyło się tuż po ukazaniu się mojej książki, prawie jakby Bóg chciał powiedzieć: „Myślisz, że znasz już dobrze depresję, to pozwól, że nauczę cię jeszcze paru rzeczy”. Dwadzieścia dwa lata później doświadczyłem jeszcze większej straty i przygnębienia, ale także wielkiej radości i zachęty. Jestem wdzięczny, że nigdy więcej nie znalazłem się już tak głęboko w dołku depresji i że nauczyłem się lepiej radzić sobie z nieuniknionymi chwilami lęku i smutku, które dotykają kogoś takiego jak ja, z temperamentem skłonny do melancholii. W kilku przypadkach poważnych decyzji, zmian i strat doświadczałem swojej podatności na lęk i depresję, manifestujących się w postaci bezsenności, skłonności do płaczu, porannej paniki oraz przerażającego poczucia, iż moje ciało i mózg znajdują się pod kontrolą obcej siły. W tych momentach czułem się tak, jakbym „schodził” do mrocznego miejsca, i faktycznie, termin *depresja* pochodzi od łacińskiego słowa oznaczającego „przygniatanie”. Jestem wdzięczny, że mój „upadek” został powstrzymany, zanim się pogrążyłem

zbyt głęboko, żywię jednak głębokie współczucie dla tych, którzy zanurzają się znacznie głębiej w mrokach depresji na długi czas.

W ciągu ostatnich czterdziestu lat mojej pracy zawodowej udzielałem porad wielu osobom, których zmagania lokują się gdzieś na kontinuum pomiędzy zniechęceniem a ciężką depresją. Znaczna część mojego zawodu psychiatry i psychoterapeuty polega na słuchaniu historii opowiadanych przez ludzi. Bez mała codziennie słyszę od moich studentów i pacjentów opowieści o ich wysiłkach radzenia sobie z bólem życia. Każda z tych opowieści stanowi unikatowy kobierzec utkany z piękna i załamania, godności i upadku, a wiele z tych nici prowadzi na koniec do głębokiego emocjonalnego cierpienia i depresji. Historia każdej osoby jest inna, lecz jednakowo zajmująca, fascynująca, niepokojąca i chwytająca za serce. Nie istnieje prosta recepta na wyleczenie z depresji, nie potrafię więc przepisać jakiegoś gotowego do użycia pakietu myśli lub czynności, albo pigułek do zażycia. Czasami wymaga to wielu tygodni rozmów, aby niektóre czynniki wywołujące u danej osoby depresję wyszły na jaw – równie ukryte są leżące u ich podłoża warstwy wstydu i strachu. W następnej kolejności, czasu wymaga zrozumienie związanego z nimi udziału osobowości, kwestii przywiązania, przeżyć z dzieciństwa, urazów, aktualnych napięć, warunkowań genetycznych i biologicznych, abyśmy mogli wspólnie z pacjentem pracować na rzecz zamiany tego, co wydaje się „kryzysem”, na „przełom” prowadzący do nowych sposobów widzenia, wiary i egzystencji. Na tym polega przywilej poradnictwa i psychoterapii, aby móc przez jakiś czas iść obok drugiego i dostrzegać subtelną,

lecz konsekwentną pracę Boga przynoszącą transformację i uzdrowienie.

Od czasu pojawienia się pierwszego wydania tej książki spędziłem dwadzieścia lat, pracując jako wykładowca teologii praktycznej oraz szef programu poradnictwa psychologicznego w Covenant Seminary. Dokładałem starań, aby pozostawać na bieżąco ze stale rozwijającymi się i fascynującymi badaniami naukowymi na temat depresji, dbając również o rozwój swojego rozumienia związku pomiędzy wiedzą naukową a mądrością biblijną, i w tej nowej książce staram się przekazać wiele z tych myśli mężczyznom i kobietom pracującym jako osoby duchowne, pracownicy socjalni zajmujący się młodzieżą, kapelani szpitalni oraz osoby profesjonalnie zajmujące się poradnictwem. Mam także nadzieję, że uda mi się przekazać Czytelnikom pewne narzędzia do zrozumienia i nadania sensu doświadczeniu depresji zarówno u siebie samych, jak i u ich ukochanych: jakże niezwykle aktualne są biblijne przypowieści i nauki dotyczące emocji, współczesne badania naukowe nad przyczynami i leczeniem depresji, oraz sposoby, dzięki którym nasz mózg może zmienić się pod wpływem tego, co myślimy i robimy.

Będziemy musieli zatem zmierzyć się tutaj z kilkoma trudnymi zagadnieniami. Czym jest depresja? Czy jest to choroba, czy grzech? Czy uzasadnione są nasze wątpliwości co do leczenia poszczególnych lub wszystkich postaci zgrzyoty? A w odniesieniu do depresji, czy leki antydepresyjne rzeczywiście pomagają? Czy są czymś dobrym? Jaki związek nadajemy wiedzy, którą zdobywamy dzięki nauce, włączając w to obrazowanie i biochemię mózgu, w kontekście naszego rozumienia Biblii? A co z różnymi

odmianami terapii poprzez rozmowę? Czy poradnictwo psychologiczne i psychoterapia są skuteczne i pożyteczne?<sup>2</sup> Dla niektórych chrześcijan świecka psychologia stanowi problem, a inni uważają, że Biblia jest wszystkim, czego potrzebujemy<sup>3</sup>. Jeszcze inni zastanawiają się, czy, zważywszy na korzyści płynące z psychologii i medycyny, duchowość, a zwłaszcza Biblia, ma znaczenie w leczeniu depresji.

W celu odpowiedzi na te pytania będziemy musieli zdefiniować poszczególne różnice pomiędzy zwykłym smutkiem, zniechęceniem i żalem a łagodną, umiarkowaną lub ciężką depresją. Będziemy musieli zapoznać się z przyczynami depresji, włączając w to aktualne badania naukowe i podejmując kwestię naszego spojrzenia na związek między chrześcijańskim rozumieniem świata a odkryciami dyscyplin medycznych i psychologicznych. Jednakże mam nadzieję, że poza sprawą rozumienia depresji oraz jej przyczyn, książka ta pomoże Czytelnikowi w znalezieniu odwagi i uzyskaniu wglądu w wiele spraw, które można podjąć, aby zredukować podatność na depresję, zwiększyć swoją odporność i rozproszyc mrok, by optymistycznie spojrzeć w przyszłość. Niech „dolina Akor” stanie się „bramą nadziei” (Oz 2, 17)!