

PRZEMYSŁAW
WYSOGLĄD SJ

ODWAGA ZAUFANIA CIEMNOŚCI

duchowa pomoc
w doświadczeniu depresji

Wydawnictwo WAM
Kraków 2025

© Wydawnictwo WAM, 2025

Opieka redakcyjna: Kama Hawryszków
Redakcja: Zuzanna Marek
Korekta: Anna Suchańska
Projekt okładki, ilustracje i opracowanie graficzne:
Studio Inigo / Przemysław Wysogład SJ
Skład: Lucyna Sterczewska

ISBN 978-83-277-4448-7

NIHIL OBSTAT

Przełożony Prowincji Polski Południowej TJ,
ks. Jarosław Paszyński SJ, prowincjał,
Kraków, dn. 24 czerwca 2025 r., l.dz. 41/2025.

WYDAWNICTWO WAM
ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków
tel. 12 62 93 200
e-mail: wam@wydawnictwowam.pl

DZIAŁ HANDLOWY
tel. 12 62 93 254-255
e-mail: handel@wydawnictwowam.pl

KSIĘGARNIA WYSYŁKOWA
tel. 12 62 93 260
www.wydawnictwowam.pl

Druk i oprawa: WYDAWNICZA • Kraków
Publikację wydrukowano na papierze Artis white 90 g vol. 1.6

Spis treści



WSTĘP

Rozczarowanie i obecność 13

Droga przez kruchość 16

Dla kogo jest ta książka? 25

PRZESTRZENIE CIEMNEJ DOLINY



CIEMNOŚĆ • PRZESTRZEŃ OBJAWIENIA

Szukając swojego odcienia mroku 35

Czy głębia może rodzić się w ciemności? 38

Czarny to kolor tajemnicy 41

Marząc o pójściu na skróty 45

Gdy czujesz, że umierasz... 47



PUSTKA • NIEZNIECIERPLIWIONE

MILCZENIE BOGA

Samotne zmagania 55

Prorok z depresją 58

Bliskość, która boli 61

Wszystkim pomaga, ale nie mnie 63

Milczenie Boga 66

Pocieszenie, które nie kłamie 69

Bóg Ojcem – nie takim, jakich znamy 72

W poczuciu dojmującej straty 75



SMUTEK • MODLITWA ŁEZ

Gdy podchodzę bliżej i sprawdzam 83

Gdy wiara staje się krzykiem 86

Gniew jako rozwiązanie 89
Ból, którego nie koją relikwie i cuda 94
Smutek jako droga 97
Gdy nie chcę cierpienia 99
Płaczący Bóg 103



BEZSILNOŚĆ • RANY I POŁAMANE PĘDZLE

Kryzys огоłocenia 111
Zagubienie jako początek 114
Blizna, która nie znika 117
Dojrzałość przyznająca się
do niedojrzałości 120
Gdy idę, kulejąc 122
Rany, które pachną 124



NADZIEJA • ROZŚWIETLONE KROKI

Światło jako kwestia czasu 133
Mrok objawieniem 136
Prześwietlona ciemność 138
Chiaroscuro – światło i cień 141
Uzdrowienie czy zbawienie? 144
Bez happy endu? 147
Nie defekt, ale ślad życia 150
Paradoks wolności 154
Skandal przebaczenia 156
Niespieszny Bóg 160



ZAKOŃCZENIE

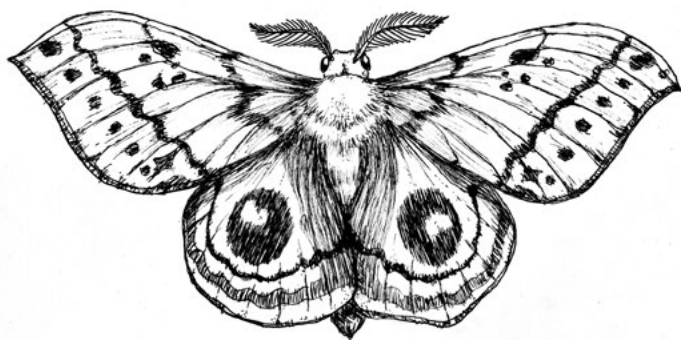
Wyjście z grobu. Podziękowanie 169
ps, czyli serdeczna prośba 171

*Ciasna jest ta chatka mojej duszy.
Przechodząc, rozszerz ją swoją obecnością.
Leży w ruinie – napraw ją.
Ma w sobie niejedno, co rani Twoje oczy.
Wyznaję to i wiem.*

*Ale kto ją oczyści?
Do kogo innego, jak nie do Ciebie, będę wołał?
św. Augustyn, Wyznania*

*Wszystkim mi była, Ojcze, Twoja bliskość...
Lecz Tyś okrutny! I gdybyś nie istniał,
to miłość moja i mój ból straszliwy
musiały stworzyć Cię w Getsemani.
Rainer Maria Rilke, Cmentarz żydowski**

* Przytoczone fragmenty stanowią tłumaczenie własne autora.



WSTĘP



Mirofory, niewiasty niosące wonności, żeby namaścić ciało Jezusa, zamiast zapieczętowanego grobowca spotykają młodzieńca w bieli, który zaświadcza o zmartwychwstaniu Nauczyciela (por. Mk 16,5). Kim jest ta tajemnicza postać? Czy to Ewangelista Marek, albo Anioł, a może sam Zmartwychwstały Jezus? Niezależnie od tożsamości tego posłańca, jedno jest pewne: zaprasza on do wyjścia z miejsca śmierci i szukania życia.

Rozczarowanie i obecność

*Jeśli powiem: „Niech mię przynajmniej ciemności okryją
i noc mnie otoczy jak światło”:
sama ciemność nie będzie ciemna dla Ciebie,
a noc jak dzień zajaśnieje:
mrok jest dla Ciebie jak światło.*

Ps 139,11–12

Niedziela Zmartwychwstania dobiega końca. Gasną światła w kościele, milkną śpiewy *Alleluja*, a w sercu zostaje dziwna mieszanina nadziei i zmęczenia. Triduum Paschalne było intensywne jak gwałtowna burza – od Wieczery Pańskiej, przez adorację krzyża, po ogień Wigilii Paschalnej. Tak wiele symboli, słów, gestów. Tak wiele do przetrawienia. Jednak w tym roku, bardziej niż kiedykolwiek, czuję się nie tyle poruszony, co przytłoczony i przebudźcowany. Jakbym zamiast radości Zmartwychwstania wyniósł z kościoła ciężar, którego nie umiem nazwać.

Ale przecież paschalna nadzieja ma swój początek w pustce, nie w triumfie. Wielkanoc nie zaczyna się od zwycięskiego *Alleluja*, ale od cichego poranka, kiedy to kobiety idą do grobu, niosąc w dłoniach mirrę, a w sercach brak nadziei. To właśnie tam – w miejscu, które pachnie śmiercią i nieodwracalną stratą – Bóg postanawia się objawić. Nie przychodzi na ucztę, nie szuka nas w chwilach uniesień. Schodzi do naszych grobów: depresji, która zdaje się nie mieć końca; żałoby, która rozrywa serce; poczucia porażki, które odbiera nadzieję.

Pascha to święto Bliskości, która nie boi się mroku. Baranek – którego Serce zapłonęło miłością, zostało przebite przez ludzki grzech i umarło, by teraz żyć na nowo – przychodzi właśnie tam, gdzie wydaje się, że wszystko stracone. W tym kryje się paradoks Wielkanocy: źródło uzdrowienia bije w miejscu rany. Światło wschodzi z grobu. Nadzieja rodzi się tam, gdzie nikt jej nie wypatrywał. Dlatego także twoja pustka, twój ból, twoje „Boże, gdzie jesteś?” są miejscami, których Bóg nie omija. On je wybiera, by objawić swoją moc i wypełnić swoją obecnością. A robi to nie po to, by natychmiast usunąć cierpienie, ale by być z tobą – tak jak był z tymi, którzy płakali nad pustym grobem, zanim zrozumieli, co się stało.

Alleluja przychodzi później. Najpierw jest dotyk łez i szelst grobowego płótna. Najpierw jest niedowierzanie i drżące pytanie: „Dlaczego płaczesz?”. Dopiero potem przychodzi radość, która przekracza wszystko, co znaliśmy. Twoje „wielkie alleluja” też przyjdzie. A do tego czasu? On jest z tobą, w twoim grobie. Czeka, aż otworzysz oczy.

Maria Magdalena stała przed grobem i mówiła: „Zabrano Pana mego i nie wiem, gdzie Go położono” (J 20,13). Rozczarowanie. Kamień miał być na miejscu, ciało miało spoczywać w grobie – a zamiast tego nicość, zamęt, świat wywrócony do góry nogami. Frustracja, bo nic nie było tak, jak powinno, ale właśnie tam – w tej pustce, w braku, w „nie wiem” – objawił się Zmartwychwstały. On nie przyszedł do tych, którzy już wszystko rozumieli, ale do tych, którzy „zgubili” nawet Jego ciało. Nie szukał heroicznym wyznawców, ale załknionych uczniów, którzy zamknęli drzwi „z obawy przed Żydami” (J 20,19).

Panie, daj mi wierzyć, że jesteś obecny w pustce, której doświadczam.
W moim zmęczeniu po świętach, które miały być radosne,
a stały się przytłaczające.
W moim rozczerwaniu, bo liturgia już się skończyła, a serce wciąż szuka Cię po omacku.
W moim „nie wiem”, gdy kamień został odsunięty, a ja dalej nie rozumiem.
Niech ta wielkanocna wiara nie będzie dla mnie nakazem radości,
ale zaproszeniem do zaufania.
Panie, daj mi wierzyć, że jesteś obecny w tej pustce, której doświadczam.

Przemek Wysogład SJ
Kraków 2025,
w Uroczystość Zmartwychwstania Pańskiego

Droga przez kruchość

Kilka tygodni po urodzeniu zostałem ochrzczony, rozpoczynając drogę, która na zawsze związała mnie z Kościołem. Gdy miałem dziewięć lat, przyjąłem Pierwszą Komunię Świętą – od tamtej pory nigdy nie opuściłem pierwszego piątku miesiąca, starając się wiernie praktykować nabożeństwo do Serca Jezusowego. Na bierzmowanie wybrałem imię Maksymilian, by uczcić pamięć mojego zmarłego dziadka, ale również dlatego, że postać św. Maksymiliana Kolbego, a szczególnie jego heroiczna miłość i ofiara, głęboko poruszały moje serce.

Później wstąpiłem do jezuitów. Złożyłem śluby zakonne, przyjąłem święcenia diakonatu, a w końcu prezbiteratu. Przez kilkanaście lat swojego życia zakonnego co roku odprawiałem rekolekcje ignacjańskie, pragnąc nieustannie pogłębiać swoją relację z Bogiem. Sprawowałem sakramenty, uczyłem katechezy, chodziłem po kolędzie, by być bliżej ludzi, a także tworzyłem sztukę sakralną, wyrażając wiarę przez piękno. Czytałem książki teologiczne, pisałem kazania, prowadziłem rekolekcje dla innych. Codziennie przez wiele lat uczestniczyłem w Eucharystii, regularnie się spowiadałem, miałem kierownika duchowego, adorowałem Najświętszy Sakrament, modliłem się na różańcu. Moje życie wydawało się utkane z wierności, dyscypliny i gorliwości.

Dlaczego o tym piszę? Nie po to, by się chwalić czy udowodniać swoją pobożność. Chcę wyznać, że mimo tego wszystkiego – pomimo modlitw, sakramentów, posługi – przez wiele lat zmagalem się z depresją.

Moja depresja nie była brakiem wiary. Była częścią mego człowieczeństwa. A Bóg – nawet gdy Go nie czułem – był ze mną w tym doświadczeniu. Bo niby dlaczego wiara miała mnie uchronić przed depresją? Czy życie w Bogu połączone jest z obietnicą braku cierpienia, niepewności czy wewnętrznej walki? Nie. Wiara nie jest magiczną tarczą, która sprawia, że stajemy się niezniszczalni. Ona jest światłem pośród mroku, podporą w słabości i drogą na pustyni ludzkiej kruchości. Święci także cierpieli – niektórzy z nich na kolanach, z różańcem w dłoniach, wołali: „Boże, czemuś mnie opuścił?” i podobnie jak Chrystus na krzyżu nie dostawali odpowiedzi. Mimo to szli dalej.

Minęło ponad trzynaście lat od momentu, gdy usłyszałem diagnozę: „Ma pan depresję”. Trzynaście lat, w których – paradoksalnie – odnosiłem sukcesy: uczyłem, pisałem, głosiłem kazania, rozwijałem się zawodowo i artystycznie. Z zewnątrz moje życie wyglądało na pełne aktywności i spełnienia, a jednocześnie brałem coraz większe dawki leków, regularnie chodziłem na terapię i... czułem się coraz gorzej.

Środowisko, w którym żyłem, nie pomagało. Wręcz przeciwnie – toksyczna spirala udawania i wypaczonej duchowości pogłębiała mój stan. Przemoc psychiczna często nazywana była pokorą, nadużycia władzy – posłuszeństwem Bogu, a przemoc ekonomiczna – dobrowolnym ubóstwem. Żyłem w świecie, w którym emocje były tłamszone, a mówienie o cierpieniu uznawane za brak wiary. W końcu przyszedł moment, w którym stanąłem nad przepaścią. Byłem tak wyczerpany, że myślałem o najgorszym. Życie wydawało mi się jedną wielką pustką, a ja – nikomu niepotrzebnym ciężarem.

Zostałem wysłany na przymusowy „urlop”. Kiedy po ośmiu miesiącach nieobecności wróciłem do swojego pokoju w domu

zakonnym, przeraziłem się. Bałagan, sterty niepotrzebnych rzeczy, warstwy kurzu – jakbym zobaczył fotografię mojego stanu wewnętrznego sprzed pół roku. Zewnętrzny chaos odzwierciedlał brud duszy. Przez te wszystkie lata udawałem, że wszystko jest w porządku. Tymczasem mój pokój – tak jak moje wnętrze – był pełen nieuporządkowania. Papiery, książki, niedokończone notatki, porozrzucane ubrania – każdy przedmiot zdawał się krzyczeć: „Zobacz, jaki jesteś naprawdę!”. Wtedy zrozumiałem, że jeśli chcę odzyskać moje życie, muszę zacząć od najprostszych rzeczy.

Najpierw posprzątałem pokój, potem zacząłem porządkować w moim sercu – poszedłem na terapię. Podjęcie decyzji o leczeniu na oddziale dziennym było jednym z najtrudniejszych wyborów w moim życiu. Szedłem tam ze wstydem, który ścisnął mi gardło – jakbym przyznawał się do życiowej porażki. Tymczasem znalazłem miejsce, w którym w końcu mogłem być po prostu sobą – bez duchowych masek, bez oczekiwań, bez udawania. Prawda, która wyzwala. Terapia okazała się lustrem, w którym ujrzałem wszystkie wyparte i zanegowane części siebie. Pamiętam sesję, gdy złość na Kościół i zakon wreszcie miała prawo zaistnieć, rozczarowanie sobą przestało być tematem tabu, a lęk został nazwany po imieniu. „Przeszedł pan od śmierci do złości. A złość to życie” – te słowa terapeutki były dla mnie jak objawienie. Zrozumiałem, że emocje, które tak starannie ukrywałem przed Bogiem i sobą, są dowodem, że wciąż żyję, czuję, walczę.

Potem – choć bałem się tej decyzji – zapisałem się na terapię grupową na oddziale dla osób z zaburzeniami depresyjnymi. Tam spotkałem ludzi, których nigdy nie podejrzewałbym o podobne zmagania: wykładowców akademickich, którzy kształtowali umysły studentów, a sami nie potrafili

poradzić sobie z własnymi myślami; nauczycieli, którzy każdego dnia dawali wsparcie innym, a jednocześnie sami potrzebowali pomocy; żołnierza i policjantkę, którzy stawiali czoła różnym zewnętrznym zagrożeniom, ale nie potrafili obronić się przed wrogiem w swojej głowie; sędziego, który wydawał wyroki, a sam musiał stanąć przed sądem własnej bezradności; siostrę klauzurową, która całe życie szukała Boga w milczeniu, a w końcu musiała odnaleźć Go również w swoim cierpieniu; informatyków, którzy naprawiali błędy w systemach, ale nie umieli „zreperować” własnych emocji. Poznałem ludzi, którzy – tak jak ja – „sobie radzili”, a jednak w pewnym momencie stracili chęć do życia. Wtedy zrozumiałem, że pójście na terapię to nie porażka, ale akt odwagi. To decyzja: „Chcę żyć, nawet jeśli to boli, jeśli nie wiem jak i jeśli muszę nauczyć się wszystkiego od nowa”.

W tym procesie oczywiście nie byłem sam. Pomogli mi: Bóg, który nie opuścił mnie nawet wtedy, gdy przestałem w Niego wierzyć; przyjaciele, którzy nie uciekli przed moim milczeniem; lekarze i terapeuci, którzy traktowali moją chorobę poważnie; współbracia jezuici, którzy pokazali mi, że słabość nie wyklucza z wspólnoty, ale czyni ją prawdziwą. Największą pracę musiałem jednak wykonać sam.

Terapia nie dała mi gotowych odpowiedzi, ale dała coś ważniejszego: przestrzeń, w której mogłem być prawdziwy. Była pierwszym krokiem ku temu, by znowu chcieć żyć. Na tej drodze nieraz myśl o śmierci była jedyną rzeczą, która przynosiła chwilowe ukojenie, a perspektywa kolejnych lat napełniała mnie lękiem. Dziś patrzę wstecz i nie mogę uwierzyć, że tak się czułem – że byłem gotów oddać całe swoje życie za chwilę spokoju. To był proces przypominający śmierć i zmartwychwstanie. Najpierw musiało umrzeć we mnie wszystko, co nie

pozwalalo mi żyć. Musiałem pozwolić, by umarły we mnie fałszywe wyobrażenia o sobie; toksyczne poczucie obowiązku, które nakazywało mi udawać, że jestem silny; przekonanie, że moja wartość zależy od tego, jak bardzo jestem „pożyteczny”; a wreszcie też ciągle uzależnienie od opinii innych.

Jakiś czas temu mój przyjaciel wysłał mi wiadomość o treści: „Jestem z ciebie dumny” i wtedy po raz pierwszy od dawna pomyślałem: „Ja też jestem z siebie dumny”. Dumny z tego, że odważyłem się wejść w ciemną dolinę depresji, zamiast udawać, że jej nie ma; że skonfrontowałem się z kłamstwem, że „bez depresji nie będę sobą”; i że w końcu przestałem romantyzować cierpienie, które przez lata ciągnęło mnie ku śmierci. Dziś, patrząc wstecz, widzę drogę: od pobożnego, ale trochę neurotycznego młodego chłopaka, poprzez ciemną dolinę depresji, w której znalazł mnie Pan Bóg, po świadka tego, jak Bóg działa w ludzkim życiu. To, co przeżyłem, dało mi wszystko, czego potrzebuję, by być: dobrym człowiekiem – bo już wiem, że nie muszę być doskonały, by być wartościowy; zakonnikiem – bo doświadczyłem, że prawdziwe powołanie rodzi się w szczerości, a nie w heroizmie; księdzem – bo moje złamane serce stało się narzędziem, przez które Bóg dotyka innych; artystą – bo w końcu pozwoliłem sobie czuć naprawdę, a to jedyne źródło autentycznej twórczości. Nikt mi nie zabierze tego doświadczenia spotkania Boga w ciemnej dolinie – tam, gdzie myślałem, że jestem sam, On był najbliżej – i świadomości, że moje zranione serce bije w rytmie Serca Jezusa – bo On też znał noc duszy.

Dlaczego o tym wszystkim opowiadał? Jako społeczeństwo wciąż nie umiemy rozmawiać o zdrowiu psychicznym. Udajemy, że problem nie istnieje, dopóki nie dotknie nas osobiście. Szukamy pomocy, gdy jest za późno, a gdy ktoś

odchodzi, mówimy: „Nic nie wskazywało” – wskazywało! Tylko woleliśmy nie widzieć milczenia, które trwało za długo, uśmiechu, który nie sięgał oczu, słów „wszystko w porządku” wypowiedzianych zbyt szybko.

Moja historia nie jest wyjątkowa, ale chciałbym, by była wołaniem: „Zauważajmy. Słuchajmy. Nie bójmy się pytać” – a przede wszystkim: „Nie zostawiamy nikogo samego w jego ciemnej dolinie”. Czasem wystarczy jedna prawdziwa rozmowa, by ktoś odnalazł iskrę nadziei – jedna „obecność” wystarczy.

Z perspektywy czasu widzę, że depresja jest jak *kintsugi*, czyli japońska sztuka naprawy potłuczonych ceramicznych naczyń. Pęknięcia zalane złotem czynią mnie piękniejszym, autentycznym. Gdybym mógł wybierać jeszcze raz, nie wybrałbym życia bez tego doświadczenia, bo ono nauczyło mnie, że łączy nas modlitwa, gdy brakuje słów, że Chrystus pyta „dlaczego płaczesz?”, a nie nakazuje „nie płacz”, że wiara nie jest parasolem chroniącym przed burzami duszy oraz że Bóg nie oczekuje od nas heroizmu, ale czeka na naszą szczerość.

