

PRZEMYSŁAW
WYSOGLĄD SJ

ODWAGA ZAUFANIA CIEMNOŚCI

duchowa pomoc
w doświadczeniu depresji

Wydawnictwo WAM
Kraków 2025

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 оголоczenia 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