

Szostek, Błażej

Cierpienie i religijność w życiu człowieka chorego na depresję

Warszawskie Studia Pastoralne 14, 153-168

2011

Artykuł został opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

Błażej Szostek*

CIERPIENIE I RELIGIJNOŚĆ W ŻYCIU CZŁOWIEKA CHOREGO NA DEPRESJĘ

*Suffering and religiosity in the life of
a man suffering from depression*

Zaburzenia depresyjne z samej swej natury powodują cierpienie człowieka. Cierpienie to odczuwane jest przez człowieka chorego nie tylko w sferze psychicznej, ale również w sferze duchowej i fizycznej. Można powiedzieć, że wszystkie te sfery są ze sobą połączone i wzajemnie na siebie wpływają. W słowie skierowanym do uczestników międzynarodowej konferencji Papieskiej Rady ds. Duszpasterstwa Służby Zdrowia, która odbyła się 14 listopada 2003 roku w Watykanie, Jan Paweł II mówił, że w depresji ujawniają się ludzkie słabości – psychiczne i duchowe, które częściowo są skutkiem oddziaływania społeczeństwa. Pojęcie depresji, według papieża obejmuje głębokie stany chorobowe, mniej lub bardziej trwałe, ale także formy przejściowe, związane

* Błażej Szostek – doktor nauk teologicznych w zakresie teologii pastoralnej oraz magister psychologii klinicznej. Zatrudniony na stanowisku adiunkta na Wydziale Teologicznym UKSW. Prowadzi także wykłady zleczone z zakresu psychologii rozwojowej, psychologii wychowawczej i psychologii społecznej w Szkole Wyższej Przymierza Rodzin w Warszawie.

z trudnymi doświadczeniami, takimi jak: konflikty małżeńskie i rodzinne, poważne problemy zawodowe, poczucie osamotnienia. Prowadzą one do osłabienia lub wręcz do zerwania więzi społecznych, zawodowych, rodzinnych. Stanom depresji towarzyszy również kryzys egzystencjalny i duchowy, który sprawia, że człowiek chory traci z oczu sens życia.¹

Wielki ból fizyczny, a zwłaszcza ból duchowy jest niemy. Depresja w formie najbardziej uciążliwej nie stanowi wyjątku od reguły.² Zdarza się jednak, że człowiek z depresją, potrafi zwerbalizować to co czuje. Może się to dokonać przez skargi w formie „czuję się opuszczony”, „świat jest zły”, „moje życie nie ma sensu”, „nikt mnie nie rozumie”, czy też „Bóg mnie opuścił”. Słowa wypowiedane przez chorego na depresję są bardzo istotne, ponieważ pokazują jego wnętrze, oraz poziom cierpienia, którego doświadcza. Cierpienie depresyjne powoduje brak chęci życia, apatię, trudności w sferze religijnej, przejawiające się w trudnościach w relacjach z Bogiem. Jest to jednak obszar mało przebadany przez nauki empiryczne, a większość źródeł mówiących o kwestii „depresja a religijność” opiera się na doświadczeniach z bezpośredniego kontaktu księży, terapeutów, oraz kierowników duchowych z osobami chorymi.

Pismo Święte w wielu miejscach ukazuje cierpiących ludzi, których zachowanie, a także słowa wypowiedane do Boga mogą prowadzić czytelnika do wniosku, że doświadczają depresji lub stanu bliskiego depresji. Szczególnie Stary Testament pełny jest takich świadectw. Przykładem człowieka, którego zachowanie może wskazywać na obecność depresji jest Saul. Ma on posępną twarz, przygnębiony nastrój, czasami jest agresywny.

¹ Jan Paweł II, *Discorso del Santo Padre Giovanni Paolo II*, Dolentium Hominum Rivista del pontificio consiglio per la pastorale della Salute, nr 1 (2004), s. 7

² J-F. Catalan, *Depresja a życie duchowe*, Kraków 2007, s. 51.

Wśród przyczyn depresji Saula można wymienić jego poczucie winy w stosunku do Boga, ponieważ żył niezgodnie z Jego słowem. Życie króla Saula kończy się tragicznie, nadziewa się on bowiem na miecz (1 Sm 31, 4). Również prorocy zmagali się z melancholią. Eliasz, który uciekając przed pewną śmiercią po zabiciu pogańskich proroków przyszedł na pustynię i kładąc się pod jałowcem pragnął umrzeć. Wołał on do Boga: „Wielki już czas o Panie! Odbierz mi życie (...)” (1 Krl 19, 4). Również Jonasz woła do Boga: „Teraz o Panie, zabierz, proszę, duszę moją ode mnie, albowiem lepsza dla mnie śmierć niż życie” (Jon 4, 3). Cała Księga Hioba jest wielkim wołaniem człowieka pogrążonego w ciemności do Boga: „Ciebie błagałem o pomoc. Bez echa. Stałem a nie zważałeś na mnie. Stałeś się dla mnie okrutny. Uderzasz potężną swą ręką” (Hi 30, 20-21); „We mnie rozplywa się dusza, zgnębiły mnie dni niedoli. Nocą kości we mnie przybite bólem, cierpienia moje nie usypiają (...). On strąca mnie do błota, podobny jestem do prochu i popiołu” (Hi 30, 16-19), etc. Król Dawid w Księdze Psalmów opisując swoje cierpienia pisze: „Jestem zgnębiony, nad miarę pochylony, przez cały dzień chodzę smutny. Bo ogień trawi moje łądzwie i w moim ciele nie ma nic zdrowego. Jestem nad miarę wyczerpany i złamany; skowyczę, bo jęczy moje serce (Ps 38, 7-9); „Zmęczyłem się moim jękiem, płaczem obmywam co noc moje łożo, posłanie moje skrapiam łzami” (Ps 6, 7). Również Jezus w swojej męce i śmierci doświadcza stanu przypominającego depresję. Wypowiadając na krzyżu słowa „...Boże mój, Boże mój, czemuś mnie opuścił?” (Mk 15, 34) Chrystus, Syn Boży ukazuje pełnie swego człowieczeństwa, do końca dzieląc ból i cierpienie z człowiekiem.

Człowiek będący dotknięty zaburzeniami depresyjnymi doświadcza trudności w sferze religijnej. Przejawiać się to może w m.in. praktykach religijnych np. w modlitwie, czy w wła-

sny obrazie Boga. Choremu na depresję wydaje się, że Bóg jest odległy, a próba zwrócenia uwagi Boga na siebie jest beznadziejna i od razu skazana na porażkę. Modlitwa człowieka w depresji nie jest taką samą modlitwą jak człowieka w innych okresach życia, gdyż często występuje u chorego przekonanie, że Bóg nagle zniknął. Kiedy depresja jest następstwem choroby, wypadku, śmierci kogoś bliskiego w pierwszej fazie człowiek doświadcza totalnego opuszczenia przez Boga. W późniejszych fazach depresji tj. w stanie zdrowienia, Bóg staje się bliższy człowiekowi, często bardziej niż kiedykolwiek przedtem. Człowiek doświadcza poczucia, że Bóg otacza go opieką i zsyła pocieszenie.³

Sfera religijności człowieka jest bardzo złożona i wieloaspektowa. Religijność posiada oprócz aspektu nadprzyrodzonego, także poziom naturalny, dostępny fenomenologicznej obserwacji. Jest to powód dla którego staje się coraz popularniejsza w badaniach empirycznych prowadzonych przez psychologów religii.⁴

Dla oznaczenia psychologicznej interpretacji religijności należy rozróżnić dwa bliskoznaczne pojęcia: religia i religijność. Religia rozumiana jest przez zbiór twierdzeń, zakazów i nakazów oraz norm regulujących stosunek między Bogiem a człowiekiem.⁵ W historii próbowano na różne sposoby definiować pojęcie religii. Na przykład Durkheim określał religię jako system powiązanych ze sobą wierzeń i praktyk odnoszących się do rzeczy świętych, wierzeń i praktyk spajających wszystkich wyznawców w jedną wspólnotę

³ Por. K. J. Hermes, *Modlitwa o przetrwanie depresji*, Warszawa 2008, s. 9-10.

⁴ Por. B. Chwedeńczuk, *Przekonania religijne*, Warszawa 2000, s. 15-20.

⁵ Por. Z. Golan, *Pojęcie religijności*, w: S. Głaz (red.), *Podstawowe zagadnienia psychologii religii*, Kraków 2006, s. 71.

moralną zwaną Kościołem. Dla Schelera religia jest poznaniem i myśleniem, jest również szczególnym rodzajem czucia (wartości), wyrazu (w religijnym języku, modlitwie i kulcie) oraz religijnego chcenia i działania (w służbie Boga i religijnej moralności). Uwydatnia on podobnie jak wyżej wymienieni dwuskładnikowy podział mianowicie: „zmienną wierzeniową”, wzbogaconą o czucie, oraz kilku członową „zmienną kultową”.⁶

Pojęcie religijności w psychologii religii, zawiera w sobie dużą gamę określeń i definicji, które tworzone są dla celów ogólnopoznawczych, teoretyczno-metodologicznych i naukowo-informacyjnych. Określenia te są wieloznaczne, szczególnie pod względem zakresu, ścisłości, akcentu kładzionego na stronę strukturalną czy funkcjonalną określanego nimi zjawiska, na jego miejscu i roli w całokształcie życia psychicznego lub społecznego człowieka, w strukturze osobowości. Wspólną cechą psychologicznych określeń religijności jest wiązanie tego zjawiska z ludzką podmiotowością, duchowością, z życiem wewnętrznym, z przeżyciami i zachowaniami człowieka, cechami jego osobowości, rozwojem. Psychologia określa religijność przez ukierunkowanie jej przede wszystkim na jednostkowy, subiektywny i indywidualny wymiar tego zjawiska, co się powszechnie określa jako religijność indywidualna w przeciwieństwie do religijności zbiorowej.⁷

Wszyscy ludzie w sposób mniej lub bardziej świadomy doświadczają religii oraz przeżywają religijne postawy. Ludźmi religijnymi są ci, którzy pozwalają oddziaływać na swoje życie Bogu. Religijność jednostki przybiera jednak różne formy

⁶ Tamże.

⁷ J. Szmyd, *Religijność jako zjawisko psychospołeczne*, w: A. Szostek (red.), *Encyklopedia Katolicka 10*, Lublin 2004, k. 725-726.

i wyraża się w różny sposób. Dzieje się tak również w życiu osoby dotkniętej zaburzeniami depresyjnymi.⁸

Dzięki stosowaniu w badaniach zjawiska religijności metody makroskopowej, Werner Gruehn doszedł do wniosku, że religijność jako całość należy do grupy podobnych przeżyć, które nazywać możemy zaufaniem, miłością, wiarą. Jeżeli człowiek ufa Bogu i wierzy mu to reprezentuje postawę psychiczną bardzo podobną do zaufania jakim darzą siebie ludzie. Określenie to nie należy jednak do zbyt precyzyjnych i dokładnych. W życiu religijnym decydująca rolę odgrywa cała jaźń, centrum osobowości człowieka, a nie tylko wybrane jej elementy takie jak wola, myśl czy wyobrażenie. To centralna jaźń człowieka bierze udział we wszystkich czynnościach wartościujących, a więc także w przeżyciach estetycznych i moralnych. Religijność to osobiste indywidualne, a jednocześnie pozytywne ustosunkowanie się człowieka do religii. Jest nią więc wszystko to, co człowiek przeżywa, doznaje i doświadcza, a także to wszystko co się z nim dzieje, funkcjonuje w bezpośrednim związku z jego ustosunkowaniem się do Istoty Najwyższej.⁹

Próbując jednak ściślej zdefiniować określenie religijności można stwierdzić, że jest ona dwuwarstwową strukturą psychologiczną, składającą się z określonej skali pozytywnych postaw wobec religii, tzn. emocjonalno-wartościujących i intelektualnych odniesień do tzw. obiektów religijnych: Boga, świętych, zdarzeń religijnych etc. Wraz z gotowością do zachowania się zgodnego z owym odniesieniem do przedmiotów religijnych lub za takie uchodzące. Druga warstwa to zróżnicowane reakcje, procesy i mechanizmy psychiczne dokonujące się w czło-

⁸ Cz. Walesa, *Psychologiczna analiza rozwoju religijności człowieka za szczególnym uwzględnieniem jego ontogenezy*, w: Z. Chlewiński (red.), *Psychologia religii*, Lublin 1982, s. 144.

⁹ Tamże.

wieku w określonych sytuacjach życiowych czy kulturowych pod wpływem oddziaływania na osobowość wyżej wspomnianych przedmiotów religijnych. To wieloczynnikowe określenie religijności ukazuje zróżnicowanie składników, procesów i funkcji tego zjawiska.¹⁰

Kiedy rozpoczynano badania nad fenomenem religijności z perspektywy psychologii religii, przeważała tendencja do wspólnego, jednowymiarowego obrazu religijności. Również dzisiaj wielu badaczy próbuje szukać i wydobywać elementy wspólne dla wszystkich form religijności. Niezależnie jednak od wyznawanej wiary, zdecydowana większość uwzględnia w swoich badaniach określone rodzaje i typy religijności.¹¹

W typologii religijności zasadniczą rolę odgrywa uwzględnienie kryteriów pozwalających wyodrębnić poszczególne rodzaje religijności. Wartość przeżyć religijnych jest zależna od poziomu dojrzałości religijnej, co implikuje uwzględnienie w typologizacji wskaźników rozwoju religijnego. Religijność bowiem jest zjawiskiem dynamicznym. Ulega ciągłym zmianom bądź to w kierunku form dojrzałych, bądź zniekształconych.¹²

Próby typologizacji religijności opierają się również na konkretnych aspektach charakteryzujących życie religijne np. poziom zaangażowania w życie religijne, intensywność postaw religijnych, centralność postaw religijnych, motywacja zachowań religijnych, typ odniesień czy interakcji między człowiekiem a Bogiem, oraz uwzględniające określone wymiary religijności.¹³

¹⁰ J. Szmyd, *Religijność jako zjawisko...* art. cyt., k. 725-726.

¹¹ Por. R. Jaworski, *Typologie religijności*, w: S. Gład (red.), *Podstawowe zagadnienia psychologii religii*, Kraków 2006, s. 271-272.

¹² Tamże.

¹³ Tamże.

Osobowościowy lub społeczny kontekst może również służyć jako kryterium pomocy w wyodrębnieniu określonego typu religijności charakterystycznego dla konkretnych grup społecznych, np. religijność lekarzy, członków różnych grup religijnych. Istnieje także specyficzny typ religijności osób charakteryzujących się określonymi cechami osobowości, charakteru czy zaburzeniami zdrowia i funkcjonowania, np.: alkoholików, neurotyków czy osób z zaburzeniami depresyjnymi.¹⁴

Jedną z najbardziej rozpowszechnionych koncepcji genezy religijności jest hipoteza mówiąca, że do jej powstania prowadzi: lęk, ludzka słabość i przeżycie zagrożenia. W lęku egzystencjalnym, pojawiającym się w związku z pytaniem o sens życia, obecna jest trwoga i zaniepokojenie w istotnych dla człowieka sytuacjach, jak cierpienie bądź śmierć. Religijność pojawia się tutaj jako pewna odpowiedź na pytanie o sens życia człowieka, co dla wielu jest odpowiedzią satysfakcjonującą.¹⁵

Poczucie winy, odczucia pewnego rodzaju długu wobec kogoś, wywołują szczególny rodzaj lęku czy niepokój moralny. Te odczucia traktowane są czasem jako jedne z znaczących psychologicznych źródeł religijności. Przeżycie nieprzyjemnego doświadczenia klęski moralnej jest doznaniem bardzo nieprzyjemnym i mobilizuje człowieka do poszukiwania jakiegoś rozwiązania. Tym rozwiązaniem może być religijność, w której można doświadczyć przebaczenia Boga, konsekwencją czego jest obniżenie poczucia winy i redukcja lęku. Taki proces często można dostrzegać w przypadku nawróceń. Samo jednak poczucie winy może doprowadzić do religijności legalistycz-

¹⁴ Por. R. Jaworski, *Typologie religijności...* dz. cyt., s. 277.

¹⁵ Por. S. Tokarski, *Psychologiczne źródła religijności*, w: S. Głaz (red.), *Podstawowe zagadnienia psychologii religii*, Kraków 2006, s. 97.

nej, surowej, tyranicznej, w której Bóg jest kimś nakazującymi zakazującym, oraz służy do tłumienia nieakceptowanych zachowań.¹⁶

Religijność w doświadczeniu osoby depresyjnej zależna jest od stopnia nasilenia objawów depresyjnych i zmienia się wraz z nasileniem objawów. Można powiedzieć, że im cięższa depresja tym stopień tego zakłócenia jest większy. Warty zaznaczenia jest fakt, że wniosek opiera się przede wszystkim na obserwacji, a w mniejszym stopniu na badaniach empirycznych.

Religijność człowieka z depresją może być rozpatrywana w dwóch aspektach. W pierwszym wyodrębnić można wpływ religijności na stopień nasilenia depresji i proces zdrowienia duchowego i fizycznego. Drugi aspekt wskazuje na zmiany w profilu religijności jakie dokonują się pod wpływem choroby. Zarówno jedna jak i druga kwestia jest ważna, ze względu na dostosowanie działań duszpasterskich, a także psychoterapeutycznych w stosunku do osób cierpiących.

Autorzy zajmujący się problematyką religii i religijności wskazują na pozytywny i negatywny wpływ religijności na zdrowie psychiczne człowieka. Analizując badania empiryczne można odnieść wrażenie, że przeważająca większość badań wskazuje jednak na pozytywną rolę religijności w życiu człowieka i jej pozytywny wpływ na dobrostan psychiczny. Badacze ci wskazują na pozytywną rolę religijność w następujących aspektach:

- usuwa psychiczną podstawę depresji
- redukuje strach i niepokój
- redukuje poczucie niższości
- jest czynnikiem terapeutycznym

¹⁶ Por. Tamże, s. 97-98.

- obdarza człowieka nowymi rodzajami siły
- zmniejsza egoizm
- ukazuje człowiekowi nowy sens życia
- jest składnikiem duchowego uzdrowienia.¹⁷

Warto zwrócić uwagę na pierwszy aspekt. Ludzie mający świadomość, że w pełni zgadają się z wolą Bożą, nie ulegają przygnębieniu w sytuacjach trudnych. niesprawiedliwość, negacja, konflikty i brak zrozumienia ze strony rodziny i najbliższych, nabierają odpowiedniego znaczenia, gdy człowiek rozpatruje je jako dopuszczone przez Boga środki duchowego rozwoju, a nie tylko jako wypływające z osobistej złośliwości wrogów. Przeżywanie depresji, zmartwienia, rozczarowania i konflikty stają się okazją do jeszcze większego zaufania i zjednoczenia z Bogiem. Człowiek jest przekonany, że Bóg nie myli się w tym, czego chce od niego. Przyjmuje z pokorą i ufnością to co go spotkało, także depresję. Zgoda na wolę Bożą przy jednoczesnej próbie poradzenia sobie z depresją środkami ludzkimi, o których wspomniano w rozdziale pierwszym przynosi poczucie pokoju, wytchnienia, siłę w nieszczęściu. Autentyczna i zdrowa religijność eliminuje również stan paralizującego przygnębienia i budzi nadzieję na lepsze jutro.¹⁸

Opisując doświadczenia duchowe człowieka z depresją Heinrich Tellenbach, zwraca uwagę na to, że Duch w czasie depresji traci swą żywotność. Nadzieja, która ukierunkowywała dotychczasowe życie człowieka na przyszłość, nagle traci swą moc podnoszącą, a wraz z nią zanika jakiegokolwiek odniesienie przyszłości do siebie. Wszystkie cierpienia osoby z zaburzeniami depresyjnymi są niemożliwe do wyobrażenia przez oso-

¹⁷ Por. M. Wandrasz, *Choroba i cierpienie a religijność*, w: S. Głaz (red.), *Podstawowe zagadnienie psychologii religii*, Kraków 2006, s. 526-528.

¹⁸ Por. Tamże, s. 526-528.

by zdrowe. Pograżony w smutku chory, często woła do Boga o pomoc, nie zgadza się bowiem na swój stan. Jako smutny stoi obok smutku, którego nie może uznać za własny. W ten sposób zostaje nijako uwięziony w zwątpieniu, którego kresem jest dla niego, jak często sądzi człowiek z depresją – śmierć.¹⁹

Brak chrześcijańskiej mocy nadziei, w tym przypadku zdrowej religijności, odebrać może człowiekowi z depresją szansę dostrzeżenia pomocy jaką dać mu może Bóg. Konsekwencją braku zdrowej czyli dojrzałej religijności może być również brak chrześcijańskiego zwrócenia się do Boga o tę pomoc i pocieszenie. Jeżeli człowiek nie wykształcił wcześniej relacji do świata wyższego, to psychologia, w szczególności psychologia głębi czuje się często bezradna, ponieważ nie wie do czego ma nawiązać, co by było uprzednio w nim żywe.²⁰

Ludzie z zaburzeniami depresyjnymi cierpią prawie zawsze z nadmiernego powodu poczucia winy. Widoczne jest to szczególnie u osób starszych, gdzie poczucie winy jest sztandarowym znakiem charakterystycznym ich choroby. Odnoszą wrażenie, że nie są w stanie już naprawić tego co zrobili źle w swoim życiu. Nie potrafią wierzyć w przebaczenie, bo kierują się wewnętrznym prawem, które podpowiada im, że sami muszą spłacać swoje winy. Wielokrotnie wyolbrzymiają potknięcia z młodości. Wielu chrześcijan, którzy otrzymali karykaturalny obraz Boga, krąży nieustannie wokół zagadnienia swojej winy. Już swoją depresję traktują jako wystarczający powód do poczucia winy: jako chrześcijanie powinni być przecież radośni. Te wyrzuty czynione sobie samemu nie uwalnia-

¹⁹ Por. H. Tellenbach, *Smutek – przygnębienie – melancholia. Antropologiczne zjawiska w chrześcijańskiej perspektywie*, *Communio*, nr 5 (1991), s. 78.

²⁰ Por. Tamże, s. 78-79.

ją człowieka od depresji, a wręcz przeciwnie nasilają tylko jej przebieg. Z czasem można zaobserwować u takich ludzi patologiczne i neurotyczne poczucie winy. Nie potrafią już czytać Biblii, ponieważ ciągle natrafiają na fragmenty, w których mowa jest o winie. Aby móc ten stan pokonać często popadają w przesadną ascezę, albo też wyniszczają siebie. Zwykle dzieje się tak, że religijność uodpornia człowieka na depresję. Istnieje jednak pewien rodzaj religijności, która nieustannie krąży wokół poczucia winy. Są to ludzie, którzy wzrastają w grupach religijnych, w których naczelną zasadą jest: im większa religijność, tym głębsza depresja. Przesłaniem Jezusa jest przebaczenie, głosił On miłosierną i przebaczącą miłość Boga, aby ludzie mogli się uwolnić od swojego rygorystycznego sędziego w postaci superego, które ich permanentnie oskarża. Niekiedy depresja zwraca uwagę na stłumione poczucie winy. Zadaniem człowieka jest wtedy stawić czoła tej winie, uwierzyć w Boże przebaczenie i próbować porządkować na miarę swoich sił życie.²¹

Łaska Boża dla chrześcijanina w depresji jest warunkiem koniecznym, aby odrzucić pokusę rozpacz. Oznacza także bliskość Boga, nawet w trudnościach życiowych oraz przekonanie, że dolegliwości człowieka, można rozpatrywać w kategorii cierpień Chrystusa, który „...ogłosił samego siebie przyjąwszy postać sługi, stawszy się podobnym do ludzi.” (Flp 2, 7). Cicha modlitwa, ufność oparta na męce Jezusa Chrystusa, a także wiara w Jego chwalebne zmartwychwstanie prowadzą do wewnętrznego spokoju i zaufania Bogu, są swoistym antidotum na rozpacz, która jest wynikiem depresji.²²

²¹ Por. A. Grün, *Jak przetrwać smutek życia? Duchowe spojrzenie na depresję*, Kielce 2009, s. 119-121.

²² <http://www.deon.pl/religia/duchowosc-i-wiara/lyk-teologii/art,75,w-drodze-przez-ciemna-noc-duszy.html>, (03.12. 2010 r.).

Nie każda rozpacz jest depresją. Tradycja chrześcijańska, podaje istnienie „nocy duszy”, której przebieg może przypominać objawy depresyjne. W czasie doświadczenia „Ciemnej nocy duszy” człowiek odczuwa wielkie wyniszczenie, ostateczne ubóstwo. Stan ten powoduje w człowieku, myśli że Bóg go opuścił i wtrącił do ciemności. Ten moment jest dla człowieka najtrudniejszy. Istotą „ciemnej nocy duszy” są także odczucia męki piekielnej, własnej śmierci, dręczenia sumienia, oraz odczucia, że nie jest się godzien Boga, że jest się straconym na zawsze. Człowiek ma przekonanie, że nie może nic sam zrobić. Bóg sprawia, że dusza umiera dla wszystkiego co nie jest Nim. W ten sposób przeobraża jej starą formę na zupełnie nową, odnawia ją, oświeca jej umysł, obdarza nadprzyrodzonymi darami. Jest to etap prowadzący do zjednoczenia mistycznego z Bogiem i do modlitwy kontemplacyjnej.²³

W depresji, jak i w „ciemnej nocy” ludzie doświadczają poczucia własnej bezsilności, bezbronności i nagości, samotności, opuszczenia i wyobcowania. Czują się bezwartościowi, wewnątrznie odwróceny, winni i grzeszni. Doświadczenie to jest przesycone strachem, beznadziejnością i bezsensownością. Człowiek przeżywa w sobie głęboką ciemność. Święty Jan od Krzyża często łączy melancholię z „ciemną nocą”. Niektórzy ludzie cierpiący na depresję przechodzą przez doświadczenie „ciemnej nocy”. A wtedy ważne jest, jak interpretują zarówno depresję, jak i „ciemną noc”. Św. Jan od Krzyża surowo osądza niektórych przywódców duchowych, którzy nie mają pojęcia ani o depresji, ani o „ciemnej nocy”. Niektórzy duchowi towarzysze zachowują się jak przyjaciele Hioba. Uważają, że doświadczenie ciemnej nocy to jedynie depresja albo chandra. Sądzą, że to grzech czy jakiś ciężar są przyczyną tych przeżyć.

²³ Tamże.

Jednakże takimi interpretacjami ci przywódcy duchowi tylko szkodzą. Wpędzają ludzi w rozpacz albo zgorzknienie. Subiektywne doświadczenie „ciemnej nocy” może być ukształtowane przez strach i wewnętrzną pustkę i może nabywać cech depresji. Ale jest pewna decydująca różnica między „ciemną nocą duszy” a depresją: „ciemna noc” jest zawsze poprzedzona duchowym doświadczeniem. Jest ona przede wszystkim religijnym fenomenem, przeżywanym przez ludzi, gdy udają się w drogę do Boga. Jest to bolesne doświadczenie pustki i ciemności, ale jak mówi Św. Jan od Krzyża, nie charakteryzuje się ono melancholią ani chandrą. Potrzeba daru odróżniania stanu ducha, aby rozróżnić czasem zewnętrznie bardzo podobne do siebie doświadczenia. Jest ważne, aby zobaczyć, czy ktoś, kto mówi o „ciemnej nocy”, ma prawdziwe doświadczenia duchowe i czy stawia czoła swojemu życiu codziennemu. Depresja często odwodzi człowieka od radzenia sobie z codziennością. Doświadczenie „ciemnej nocy” może wprawdzie wpłynąć negatywnie na pracę, ale w pierwszej kolejności należy umiejscowić je na płaszczyźnie duchowej. W normalnym przypadku nie przeszkadza ono skupiać się na innych ludziach i na pracy.²⁴

Społeczeństwa zachodnie, mieszkające w krajach rozwiniętych czy rozwijających się, nadmiernie koncentrują swoją uwagę na dobrym samopoczuciu, podnosząc sprawność i zdrowie do rangi swego rodzaju dobra religijnego. Wzrost depresji można zrozumieć tam jako protest przeciwko temu jednostronnemu skupianiu się na fizycznej i psychicznej formie. Czasem depresja jest również zdrową reakcją w obliczu nieodpowiedniego skupienia się na sukcesach. Depresja zaprasza tych, którzy cierpią z powodu dzisiejszych czasów i ich ukształtowania,

²⁴ <http://www.deon.pl/religia/duchowosc-i-wiara/lyk-teologii/art,75,w-drodze-przez-ciemna-noc-duszy.html>, (03.12. 2010 r.).

do tego, by uwolnić się od władzy chorobotwórczych postaw obecnych w społeczeństwie. Jest ona dla całego społeczeństwa wyzwaniem, by przemyśleć swoje miary i sprawdzić, co wpędza ludzi w chorobę.²⁵

Depresja stawia przed ludźmi jeszcze jedno wyzwanie: Wskazuje ona psychologiczne i medyczne drogi, które nauka dzisiaj już zna. Ale zwraca uwagę również na drogę duchową. Ostatecznie depresja - niezależnie od tego, czy jest „ciemną nocą” wiary, depresyjnym epizodem czy też powracającą ciężką depresją prowadzi zawsze do podstawowych pytań: Z czego chcę czerpać w moim życiu? Jak interpretuję moje życie? Jaki jest cel mojego życia? Można by powiedzieć, że depresja stawia nas przed trzema pytaniami, które gnoza sformułowała jako centralne pytania ludzkiej egzystencji: Kim jesteśmy? Skąd pochodzimy? Dokąd zdążamy? Depresja jest zaproszeniem, by człowiek pożegnał się ze wszystkimi miarami, które są sprzeczne z jego istotą, by oderwał się od wszystkich złudzeń, w oparciu o które budują imponujący obraz własnej osoby. Jest też wezwaniem, by uwolnił się od obarczania winą i skupiania się na negatywnych interpretacjach, aby stawał się coraz bardziej tym, kim jestem w swojej naturze, coraz bardziej zbliżał się do tego jedyne w swoim rodzaju i pierwotne obrazy, jaki Bóg uczynił dla osoby ludzkiej.²⁶

Cierpienie człowieka jest faktem. Ludzie doświadczają bólu od momentu, kiedy Adam i Ewa wykroczyli poza prawo Boże i zerwali owoc z drzewa, czego konsekwencją było opuszczenie przez nich Ogrodu Eden (Rdz 2, 16 n.). Ten krytyczny moment pozbawił człowieka łaski Boga i spowodował, że do tej pory

²⁵ Tamże.

²⁶ <http://www.deon.pl/religia/duchowosc-i-wiara/lyk-teologii/art,75,w-drodze-przez-ciemna-noc-duszy.html>, (03.12. 2010 r.).

nie może pogodzić się z tym faktem. Pytanie o sens cierpienia, które zadaje sobie człowiek, szczególnie ten, który go mocno doświadcza, zawsze prowadzi do słowa „misterium” – tajemnica. Pytanie te, nie oparte na wierze w Jezusa Chrystusa, Boga, który cierpiał i umarł może prowadzić do zwątpienia, jeszcze większego bólu i poczucia totalnej niemocy.

Człowiek cierpiący na zaburzenia depresyjne doświadcza cierpienia we wszystkich możliwych aspektach, także w aspekcie związanym z religijnością i wiarą. Najtrudniejsze jest dla chorego poczucie opuszczenia przez Boga, które wprost wynika z kierunku jego dysfunkcyjnie działającego myślenia. Depresja nie jest doświadczeniem „Ciemnej nocy duszy”, czyli nie jest doświadczeniem duchowym, ale jest ciężką chorobą, która dzięki odpowiedniemu leczeniu i Bożej łasce może zostać przez chorego człowieka pokonana, czego konsekwencją jest ulga w cierpieniu.

SUMARY:

Depression is a serious mental disorder that causes enormous human suffering. Mood disorders described in the Bible in the context of hope we can give a patient God and His son Jesus Christ. Article describing depression also draws attention to the context of the patient's religiosity, which is characterized by excessive feelings of guilt.