

Зміст

Слова вдячності	9
Вступ	
1. Шлях, який нас очікує.....	13
2. Прояви депресії	18
3. Визначення та причини	26
Частина 1. Депресія — це страждання	
4. Страждання	35
5. Бог	43
6. Кличте Господа.....	51
7. Духовна війна.....	58
8. Запам'ятовуйте.....	68
9. Призначення.....	77
10. Стійкість і довготерпіння.....	88
Частина 2. Прислуховуючись до депресії	
11. Причини депресії: інші люди, «Адам» і сатана	99
12. Причини депресії: культура	108
13. Осереддя депресії.....	118
14. Оголене серце.....	128
15. Страх	137
16. Гнів.....	147
17. Розбиті надії.....	158
18. Невдачі та сором.....	169
19. Провина і законництво.....	178
20. Смерть.....	188

Частина 3. Інші види допомоги та додаткові поради

21. Медичне лікування	201
22. Для рідних і друзів	210
23. Що допомогло	221
24. Чого очікувати	227

Частина 4. Надія та радість: дивитися на світ Божими очима

25. Смирення та надія	237
26. Вдячність і радість	249
Завершальне слово.....	261
Біблійний покажчик.....	263

Слова вдячності

Хоча увазі читача пропонується вже друге видання цієї книги, насамперед я хочу висловити вдячність тим, хто долучився до здійснення її першого видання.¹

Зокрема, це колеги, душеопікуни та студенти Фонду християнської освіти і душеопікунства (CCEF), а також студенти Вестмінстерської богословської семінарії; члени правління та партнери фонду; Сью Луц, яка надихала мене своїм проникливим редакторським керівництвом; моя дружина та доньки, які з розумінням поставилися до мого захоплення цією працею та надавали мені всіляку підтримку.

Цього разу я також хочу окремо подякувати видавництву «New Grow Press» за інтерес до моєї праці, Барбарі Джуліані за її корисні зауваження та ефективне управлінське супроводження цього проєкту, а також, учергове, Фонду християнської освіти і душеопікунства — за те, що я маю змогу ось уже багато років працювати в цій організації, і за те, що проведення ґрунтовних біблійних досліджень визнано в ній першочерговим завданням.

¹ Edward T. Welch, *Depression: A Stubborn Darkness — Light for the Path* (Greensboro, NC: New Growth, 2004).

Вступ

Розділ 1

Шлях, який нас очікує

*На півшляху свого земного світу
Я трапив у похмурий ліс густий,
Бо стежку втратив, млою оповиту.*
Данте

Як, опинившись у депресії, ви можете здійснити бодай один крок, не кажучи вже про тривалу подорож?

Як здобути хоча би крихту надії, якщо всі ваші життєві сили спрямовані на те, аби просто пережити наступну годину?

Здається, що перед лицем депресії неможливо знайти відповіді на подібні запитання. На цю тему пропонується багато практичних порад і завдань, із яких можна було би сформува-ти чимало книжок, але вони навряд чи допоможуть вам відчути повноту життя.

Корінь рішення, якого ви справді потребуєте, лежить набагато глибше за звичайні практичні поради. Вам не потрібен набір готових відповідей на запитання «Як?», адже ви, напевно, могли б і самі скласти подібний перелік. Імовірно, вам уже відомо багато корисних кроків, які можна було би зробити, а можливо, до деяких із них ви вже навіть вдавалися.

Разом із безліччю змішаних почуттів і думок, пов'язаних із цим станом, депресія невпинно ставить запитання: чому і навіщо? Чому це трапляється саме зі мною? Навіщо любити? Для чого працювати і докладати зусиль? Навіщо поклонитися Богу чи вірити в Нього? Навіщо жити або турбуватися про щось? В охопленому депресією серці швидше знайдуть відгук слова «наймарніша марнота, марнота усе!» (Еккл. 1:2), аніж настанови з керівництва «101 крок для подолання депресії». Жоден подібний перелік не здатний спрямувати нас у пошуках сенсу життя та надії або надати відповіді на основоположні питання буття та віри, які неминуче породжує депресія.

Не дивно, що тоді як «Прозак» широко пропонують як надзвичайно дієвий лікарський засіб,² свою нішу в справі допомоги людям, які потерпають від депресії, знаходять і філософи.

Отож на подальшому шляху намагайтеся досягти послідовної узгодженості між запитаннями «Чому?», «Навіщо?» та «Як?». Коли у вас з'являться запитання «Чому?» та «Навіщо?», вони неодмінно торкатимуться релігійної площини та ваших стосунків із Богом. Однією з визначальних рис депресії є її здатність змушувати нас знову звертатися до основних питань життя. Якщо ви знехтуєте останніми, щоб зосередитися на питаннях «Як?», то вам, можливо, і вдасться знайти короткий шлях до тимчасового душевного полегшення, проте ваше серце все одно потерпатиме від духовного голоду.

Основна ідея

Депресія є формою страждання, яку неможливо пояснити однією універсальною причиною. Це означає, що родичі та друзі стражденної людини не можуть швидко допомогти їй, озброївшись єдиною вичерпною відповіддю. Натомість їм слід припинити вперто триматися якоїсь конкретної, вподобаної ними теорії і знайти достатньо часу, щоб якомога більше дізнатися про стан, в якому перебуває ця людина, та намагатися налагодити взаємодію з нею. Нам достеменно відомо лише те, що депресія є досить болісним досвідом, тож якщо ви ніколи не відчували цього болю, вам буде важко зрозуміти його сутність. Крім того, як і більшість інших форм страждання, депресія супроводжується почуттями самотності та відчуження.

Нам також відомо, що тим, хто відчувають себе пригніченими депресією, так само властиві загальнолюдські риси. Ви знайдете в них внутрішні суперечності й вади, які є спільними для всіх нас. Не дозволяйте спеціальним термінам і результатам наукових досліджень завадити вам помічати ці звичайні проблеми. Можете навіть не сумніватися, що вам не доведеться надто заглиблюватися, щоби виявити звичні прояви людської

² «Прозак» (також «Флуоксетин», «Сарафем» та ін.) — поширений синтетичний антидепресант, який належить до групи селективних інгібіторів зворотного захоплення серотоніну. Його використовують для лікування широкого спектра депресивних розладів. — Прим. перекладача.

природи у вигляді страху, гніву, почуття провини, сорому, заздрощів, жадань, болю втрати, фізичних нездужань та інших проблем, притаманних кожній людині. Депресія не завжди буває викликана згаданими проблемами, але вона завжди дає привід замислитися над ними.

Чи існують «правильні» емоції?

Духовно зрілі чоловіки та жінки, які стикаються з депресією, часто починають думати, що роблять щось неправильно. Врешті-решт Писання рясніє закликами до радості та словами про блаженні серця. Коли такі люди не відчувають себе щасливими, їм здається, ніби їхньому духовному досвіду чогось бракує, або що Бог карає їх депресією, доки вони не засвоять якийсь важливий прихований урок.

Однак Бог не заповідає нам будь-що жити щасливим життям на землі. Звернімо увагу на деякі псалми. Вони написані людьми великої віри, але сповнені різноманітних емоційних відтінків. Один із них навіть закінчується словами: «темрява мені єдиний друг» (Пс. 88:18).³ Коли ваші почуття здаються приглушеними або постійно ослабкими, коли ви не в змозі відчувати колишні емоційні злети та падіння, важливо зосередитися не на пошуку помилок у своїх діях, а на значно важливішому запитанні: «Де шукати допомоги і до кого звертатися, якщо мене охопила депресія?». Деякі при цьому віддаються жалю до себе та відсторонюються, а хтось звертається за допомогою до інших людей. Одні відвертаються від Бога, тоді як інші, навпаки, наближаються до Нього.

Напуття

Якщо ви перебуваєте в стані депресії, то я маю попередити, що подальші розділи книги свідомо написані стисло та, можливо, деколи будуть дратувати вас. Якщо ж ви бажаєте допомогти комусь, хто страждає від депресії, вони спрямують ваші зусилля і забезпечать корисним матеріалом для вивчення та обговорення. Я маю надію, що ця книга стане містком

³ Див. переклад за версією «Свята Біблія: Сучасною мовою» (УМТ). — Прим. перекладача.

для взаєморозуміння між тими, хто переживає депресію, і тими, хто їх підтримує та піклується про них. Страждання — це той шлях, який нам не слід долати самотужки. Надто часто на цьому шляху ми відчуваємо спокусу відмовитися від боротьби, і надто часто наш погляд затьмарюється. Тому, якщо вас охопила депресія, читайте цю книгу в товаристві мудрого друга. Якщо ж ви хочете допомогти стражденному, запропонуйте йому прочитати її разом із вами або оберіть окремі розділи для спільного читання.

Подорож палігрима

У наступних розділах ви зустрінете низку таких образів, як темрява та світло, заціпеніння та життєві сили, відмова від супротиву та ведення боротьби. Однак найвиразнішим образом буде подорож палігрима. Усвідомлюємо ми це чи ні, проте на своєму життєвому шляху ми завжди постаємо перед необхідністю зробити той чи інший вибір. Щодня нам доводиться стояти на роздоріжжі та приймати важливі рішення.

Для тих, хто перебувають у стані депресії, зазвичай малоприємною є навіть думка про те, щоб вирушити в далеку мандрівку, однак певну вітіху вам може принести розуміння того, що цей шлях ви долатимете в доброму товаристві. Починаючи з Авраама, Бог закликав багатьох людей покинути звичне місце помешкання, вирушити в новому, незвіданому напрямку, залишити позаду своє минуле, піти назустріч невідомим небезпекам, дійти до межі відчаю, кликати на допомогу та сподіватися на покращення стану завдяки чомусь (або комусь).

Ориген, видатний християнський богослов і філософ часів ранньої Церкви, залишив нам такі слова заохочення:

«Співи для мене Твої постанови у домі моєї мандрівки» (Пс. 119:54). Тож зрозумійте, якщо можете, що означають ці мандрівки душі, особливо коли вона зі стогоном і скорботою нарікає, що вже так довго мандрує. Поки наша мандрівка триває, наше розуміння її значення буде невиразним і затьмареним. Але коли душа нарешті здобуде спокій, повернувшись у свою небесну вітчизну, вона буде повні-

шою мірою навчена та отримає правильніше розуміння сенсу своєї мандрівки.⁴

Ориген правий: по цей бік небес ми ходимо вірою і не маємо відповідей на всі запитання, які непокоять нас. Однак у нас є всі підстави вірити, що деякі наші надії справдяться вже тут, на землі.

⁴ Ориген, Гомілія XXVII на Книгу Чисел, розділ 4, CWS, 250. Цитується в праці: Thomas Oden, *Classical Pastoral Care, Crisis Ministries*, vol. 4 (Grand Rapids: Baker, 1994), 6.

Розділ 2

Прояви депресії

Під час опису депресії часто використовують образ «пекла». «В моєму житті зненацька почалося справжнє синьке пекло». «Якщо на землі й існує пекло, то його можна знайти в меланхолійному серці», — ще в XVII столітті зазначав Роберт Бертон. Поет Роберт Ловелл писав: «Пекло — це я сам». Одна матір описує досвід своєї дитини як «Сходження Денні до пекла». Ось інші схожі визначення: «Кімната в пеклі», «Особисте пекло самотньої душі». Святий Іван від Хреста назвав цей стан «темною нічю душі». «Пекельні муки», — так висловився про депресію Дж. Б. Філіпс. «Темні глибини пекла», — сказав Вільям Стайрон, автор книги «Вибір Софі» та інших популярних, але іноді доволі похмурих романів.⁵ Данте також розумів, що між пеклом і відчуттям безнадійності, породженим депресією, існує тісний взаємозв'язок. Над брамою пекла в його «Божественній комедії» розміщений напис: «Хто входить тут, покинь усю надію!»

Мові людини, яка потерпає від депресії, притаманна певна поетичність. Проза не здатна відтворити все розмаїття переживань, тому зазвичай такі люди вдаються або до поезії, або взагалі до багатозначного мовчання. Навіть відчуваючи цілковите емоційне спустошення та втрату індивідуальності, вони вирізняються красномовністю.

⁵ Цитати в цьому абзаці наведені з таких джерел: Andrew Solomon, "Anatomy of Melancholy," *The New Yorker*, 12 січня 1998 р., 61. Слова Роберта Бертон наведені з книги: John Green and James Jefferson, *Depression and Its Treatment* (New York: Warner, 1992), 4. Robert Lowell, "Skunk Hour." Sandra McCoy, "Danny's Descent into Hell," перевидання журналу «Reader's Digest». Martha Manning, *Undercurrents: A Therapist's Reckoning with Depression* (New York: Harper, 1995), 10. Lillian V. Grissen, *A Path through the Sea* (Grand Rapids: Eerdmans, 1993), 9. J. B. Phillips, *The Price of Success* (New York: Shaw, 1985), 201. William Styron, *Darkness Visible* (New York: Vintage, 1990), 84. Цитати без зазначення автора запозичені з особистих розмов із людьми.

Лікар зайшов до мене в кімнату та сказав: «Я хочу поставити вам одне запитання. Якщо ви відчуваєте, що не готові відповісти на нього, можете не відповідати». Потім він запитав: «Хто ви?»

Я зовсім розгубився: «Що ви маєте на увазі?»

«Коли ви зазираєте всередину себе, кого ви там бачите?»

Це було жахливо. Коли я зазирнув усередину, то нікого там не побачив. Я бачив лише чорну діру.

«Я — ніхто», — зрештою відповів я.

Похмурі образи депресії викликають відповідний умонастрій. Відчайдушна самотність, приреченість, чорні діри, глибокі колодязі, порожнеча...

«У мене було таке відчуття, ніби я йшла полем, всіяним мертвими квітами, і раптом знайшла одну чудову троянду. Проте коли я нахилилася, щоби вдихнути її аромат, то провалилася в невидиму діру». «Я почула, як відлуння мого мовчазного крику пронизує мою порожню душу». «Ніщо не є для мене ненавсіннішим, ніж ніщо».⁶ «Мое серце порожне. Всередині мене висохли всі джерела, які мали наповнювати його бажаннями».⁷ «Для мене цілком природно безупинно думати про забуття». «Я відчуваю себе так, ніби помер декілька тижнів тому, а моє тіло досі про це не дізналося».⁸

Депресія... передбачає цілковиту відсутність: відсутність емоційних реакцій, почуттів, сприйнятливості та інтересу до життя. Біль, який ви відчуваєте під час тяжкої форми клінічної депресії, — це лише спроба природи... заповнити порожнечу. Проте насправді люди, які опинилися в стані глибокої депресії, — це просто недремні блукаючі мерці.⁹

У стані депресії душевний біль здається нестерпним. Час ніби зупиняється. «Я більше не можу так жити», — бідкалася одна дванадцятирічна дівчинка. «Я міг плакати годинами,

⁶ Edie Bricknell, "Nothing."

⁷ C. S. Lewis, "The Naked Seed," *Poems by C. S. Lewis* (Grand Rapids: Eerdmans, 1964), 117.

⁸ Solomon, "Anatomy of Melancholy," 54.

⁹ Elizabeth Wurtzel, *Prozac Nation* (New York: Riverhead), 22.

наче дитина, і водночас не розумів, через що саме я плачу», — розповідав Сперджен про один із численних проявів своєї депресії.¹⁰ «У моєму мозку наче лютує справжній буревій».¹¹ «Злоякісний смуток».¹² «Спорохнявіли кості мої в цілоденно-му зойку моєму».¹³ «Відчуття нещастя було схоже на пил, який проникнув усюди». «Тепер я у відчаї... Розпач і почуття безвиході стиснули мене, наче залізними кліщами. Я не можу вибратися з цієї клітки!»¹⁴ «Залізний засув... у таємничий спосіб зачиняє двері надії та утримує наші душі у похмурій в'язниці».¹⁵

Глибока меланхолія — це агонія, яка не припиняється ні вдень ні вночі, і відчувається ледве не кожною клітиною. Це нещадний, невблаганний біль, який не залишає місця навіть найменшому проблиску надії, не дає жодної альтернативи похмурому та огидному існуванню або хоча б короткочасного перепочинку від холодних глибинних потоків думок і почуттів, які наповнюють ночі жахливою тривогою та відчаєм.¹⁶

Однак це не просто біль. Це біль, який здається безглуздим. «Все, чого я хочу від життя, — це щоб цей біль здобув для мене сенс».¹⁷ Якщо біль призводить до народження дитини, то його можна терпіти, але якщо біль веде нас у темряву або в нікуди, то він загрожує нам загибеллю.

Аврааму Лінкольну здавалося, що нестерпний біль, який він відчував, неминуче призведе до його смерті, адже тіло просто не витримає такої муки:

¹⁰ Darrel Amundsen, "The Anguish and Agonies of Charles Spurgeon," *Christian History* 10 (1991), 64.

¹¹ Styron, *Darkness Visible*, 38.

¹² "Spirit of the Age," *The Economist*, 19 грудня 1998 р., 113.

¹³ Пс. 32:3.

¹⁴ J. Bunyan, *Pilgrim's Progress* (Chicago: Moody, 1964), 33. (У 2016 році у видавництві християнської місії «Живе слово» ця книга вийшла в українському перекладі під назвою «Подорож Пілігрима в Небесну Країну». — Прим. перекладача.)

¹⁵ Charles Spurgeon, *Lectures to My Students* (Grand Rapids: Zondervan, 1972), 24.

¹⁶ Kay Redfield Jamison, *An Unquiet Mind* (New York: Random House, 1995), 114.

¹⁷ Wurtzel, *Prozac Nation*, 50.

Я найнещасніша людина на світі. Якби те, що я зараз відчуваю, рівномірно розподілити на весь людський рід, то на землі не лишилося б жодного веселого обличчя. Я не знаю, чи стане мені коли-небудь краще, але з жахом передчуваю зворотнє. Залишатися в теперішньому стані для мене неможливо. Здається, що я повинен або померти, або, на решті, відчути полегшення.¹⁸

Багатьом людям завдає окремих мук та обставина, що вони *не вмирають*. «Цілковите виснаження в поєднанні з безсонням — це рідкісні за своєю силою тортури». «Біль проникає скрізь». Нестерпною цим людям здається навіть думка про те, що вони ще довго можуть залишатися в такому жахливому стані. «Ніхто не знає, як сильно я хочу померти». Проте смерть навіює свої жахіття. Здається, ніби це та крайня межа, за якою вас очікує незворотнє зникнення, повне припинення існування. А як бути з невизначеністю питання життя після смерті? А раптом немає ніякого зникнення? А що, коли ви постанете перед неблаганним судом Божим і пізнаєте Його руйнівний гнів? У тривожних очікуваннях найгіршого вам немає рівних.

«Я втратив владу над своїм розумом: мене виснажували руйнівні думки, неймовірно жорстокі ідеї, ущерть розчавлені ідеали, незбагненні та суперечливі почуття». Розум ніби застряг у пастці. Як, перебуваючи у *такому стані*, люди можуть думати про щось інше? «Я неначе в гамівній сорочці». «Я намертво зв'язаний і закутий, а в роті у мене кляп». Без звичної підтримки світ, який сприймає розум такої людини, викликає в ній страх і паніку. Якщо не зупинити галюцинації та марення, які виникають у подібному стані, вони можуть захопити уяву з такою силою, що їх буде неможливо відрізнити від реальності. У таких умовах самостійність здається неможливою. Інфантильна залежність від оточення стає єдиним способом виживання. Людину жахає перебування на самоті. Вона постійно боїться бути покинутою. «Я боюся всіх і всього».

¹⁸ Цитата з книги: John H. Greist and James W. Jefferson, *Depression and Its Treatment* (New York: Warner, 1992), 8.