

Speranță și depresie

Pentru studiul de săptămâna aceasta, citește: Psalmii 42; 31,10; 39,2-7; 32,1-5; 1 Ioan 1,9; Mica 7,1-7; Apoc. 21,2-4.

Sabat după-amiază

Text de memorat: „Domnul este aproape de cei cu inima înfrântă și mântuiește pe cei cu duhul zdrobit.” (Psalmii 34,18)

Depresia, sau descurajarea extremă, până acolo încât omul să nu mai fie în stare să-și desfășoare activitatea în mod normal, a fost experiența omului încă de la apariția păcatului pe pământ. Destul de multe personaje biblice au manifestat simptomele caracteristice depresiei.

Disperarea este unul dintre simptomele depresiei, iar mesajul biblic al speranței ne poate oferi atât de mult în contrast cu ceea ce ne poate oferi lumea!

Toți oamenii trec, mai devreme sau mai târziu, prin momente de descurajare extremă, din diferite motive. De aceea nu este de mirare că Biblia este plină de făgăduințe care ne oferă tuturor, indiferent de situațiile prin care trecem, motive să sperăm într-un viitor mai bun în viața aceasta și mai ales în viața viitoare.

Bineînțeles că, dacă este vorba de o formă severă de depresie, este important să consultăm un specialist, dacă este posibil. Domnul poate lucra prin acești oameni la vindecarea persoanei care suferă de depresie. De altfel, atunci când suferim de o boală a trupului, nu ezităm să consultăm un medic. Tot la fel ar trebui să procedăm și atunci când suferim de depresie cronică, de o problemă cauzată în multe cazuri de o predispoziție genetică sau de dezechilibrul chimic din creier. Prin urmare, chiar și creștinii au nevoie uneori de ajutorul specialistului.

1. Citește Psalmul 42. Te regăsești în cele afirmate aici? Ce speranță ne oferă acest psalm?

David a cunoscut modificări serioase de dispoziție din cauza persecuției nedrepte (din partea lui Saul și a dușmanilor lui Israel, de pildă). Pe lângă aceasta, faptul că el însuși a călcat poruncile lui Dumnezeu i-a provocat un sentiment de vinovăție (Ps. 51,4), iar acest sentiment este deseori asociat cu depresia.

Când cineva are o părere negativă despre sine însuși („sunt prost”), când privește viața cu pesimism („viața este nedreaptă”) și când crede că viitorul nu-i aduce nicio speranță („nu va fi niciodată mai bine”), există mari șanse ca depresia să se adâncească. Atitudinea aceasta poartă denumirea de „mentalitate catastrofică”.

Creștinii au la dispoziție modalități alternative de interpretare a evenimentelor, în care se cuprind planul lui Dumnezeu și soliile Sale.

Analizează următoarele alternative:

1. *Concepția despre tine însuși.* Tu ai fost creat după chipul lui Dumnezeu, ai fost făcut stăpân peste tot ce a creat El pe pământ (Gen. 1,26,27). Chiar dacă nu mai sunt ca la început, trăsăturile lui Dumnezeu încă se mai zăresc în tine. Isus Hristos, prin jertfa Sa, te-a salvat de la moartea veșnică și ți-a oferit anumite privilegii – să faci parte din poporul Său ales, din preoția împărătească, din neamul sfânt (1 Petru 2,9). Înaintea lui Dumnezeu, tu ai o valoare infinită.

2. *Concepția despre lume.* Este adevărat că lumea este stricată și plină de rău. Există totuși multe lucruri bune, nobile și demne de admirație (Fil. 4,8), la care putem medita. Mai mult decât atât, creștinii își pot explica existența răului fără să ajungă la disperare, întrucât ei știu cum a apărut el și care este soarta lui finală.

3. *Concepția despre viitor.* Ce viitor minunat îi așteaptă pe copiii lui Dumnezeu! Biblia este plină de făgăduințe care vorbesc despre asigurarea mântuirii (Ps. 37,39).

Tristețea nu este un păcat. Și Isus a fost trist destul de des. Nu trebuie să ne simțim vinovați din cauză că suntem triști sau deprimați. Trecem uneori prin situații în care suntem triști din motive bine întemeiate. Cum poți folosi adevărurile biblice de mai sus pentru a depăși luptele sufletești prin care treci acum?

„Ciripeară ca o rânduneală, croncăneam ca un cocor și gemeam ca o porumbiță. Ochii îmi priveau topiți spre cer. Doamne, sunt în necaz, ajută-mă!” (Is. 38,14)

Descrierea din acest text nu ne lasă nicio îndoială cu privire la durerea intensă simțită de Ezechia. Suferința sufletească este exprimată diferit în culturi diferite. În anumite zone, oamenii suferă în tăcere și se feresc să se manifeste vizibil. Alții (ca Ezechia) se jelesc și plâng când au un necaz. De asemenea, modurile de manifestare a suferinței diferă de la un om la altul. Unii oamenii înfruntă moartea cu mai multă seninătate decât alții.

Simptomele depresiei apar de regulă la persoanele care suferă de o boală îndelungată sau la bolnavii în faza terminală. Ezechia era bolnav, iar boala aceasta amenința să-i pună capăt vieții. Din acest motiv, el a căzut în depresia descrisă în Isaia 38. Simptomele depresiei sunt atât de dureroase, încât mulți încearcă să se sinucidă, ca să pună capăt acestei experiențe îngrozitoare. Mai exact, peste 10% dintre pacienții care suferă de depresie cronică ajung să se sinucidă. Este limpede că depresia cronică este o problemă serioasă și trebuie tratată ca atare.

2. Ce simptome sunt descrise în următoarele texte? Ps. 31,10; 77,4; 102,4,5; 1 Împărați 19,4.

Depresia are ca urmare o varietate de manifestări: (a) tristețe profundă (mâhnire); (b) lipsă de motivație pentru orice tip de activitate, chiar plăcută; (c) modificarea apetitului și pierderea sau luarea în greutate; (d) tulburări de somn – somn prea puțin sau prea mult; (e) stimă de sine scăzută; (f) putere scăzută de judecată, memorie slabă și (g) gânduri de moarte și sinucidere. Unii oameni prezintă numai unul sau două dintre aceste simptome, în vreme ce alții prezintă mai multe simptome și suferă luni întregi înainte de vindecare. În ambele cazuri, povara depresiei este enormă și trebuie rezolvată pe cale medicală și spirituală.

Cu toții suntem uneori mai mult sau mai puțin triști și descurajați din diverse motive. Ce lucruri te dărâmă sufletește și de ce? Adu-ți aminte de situațiile din trecut în care Dumnezeu ți-a călăuzit viața. Ce speranță și ce încurajare îți inspiră aceste experiențe? De ce este important să nu le dai uitării?

3. Cum se simțea David atunci când tăcea? Cum s-a simțit după ce a reușit să-și exprime frământările? Ps. 39,2-7

La fel ca în majoritatea tulburărilor sufletești, și în depresie este necesar ca bolnavul să vorbească despre luptele lui interioare. Faptul acesta poate constitui un prim pas spre vindecare. O metodă sigură de eliberare de tensiune și de suferința psihică este aceea de a ne apropia de Domnul, în rugăciune fierbinte și sinceră. În multe cazuri, este nevoie de mai mult decât de rugăciune, însă rugăciunea este un început bun.

O strategie elementară de combatere a depresiei este aceea de a sta de vorbă cu un prieten (sau cu un terapeut) care știe să asculte și, în plus, care știe să îți recomande un tratament intensiv, dacă este necesar. Exprimarea gândurilor și a sentimentelor are un efect de vindecare. Comunitatea bisericii oferă o atmosferă excelentă pentru ajutorarea celor descurajați, însă, adeseori, lucrul acesta este insuficient, mai ales dacă se impune tratamentul de specialitate. Totuși, pentru cei care trec prin crize și care se simt descurajați sau chiar deprimați, este important să stea de vorbă cu o persoană în care au încredere. Uneori, comunicarea cu cineva poate ajuta, în mare măsură, la îmbunătățirea stării sufletești.

4. Ce făgăduință avem în Ps. 55,17? De ce este importantă ea pentru noi?

Dacă programarea la psiholog este abia săptămâna viitoare, poți învăța să faci la fel ca David și să ceri ajutor de la Domnul la orice oră din zi sau din noapte și în orice zi a săptămânii. David știa că Domnul îl va auzi și lucrul acesta l-a încurajat foarte mult.

Chiar și psihologii care nu cred în Dumnezeu recomandă ca pacienții care cred în rugăciune să se roage. Toți oamenii, chiar și cei care nu suferă de depresie cronică, pot experimenta adevărul că rugăciunea ne ajută să ne simțim mai bine. Relația cu Dumnezeu ne poate ajuta foarte mult, indiferent cine suntem și cât de descurajați suntem. Ea ne aduce speranță, încurajare și vindecare.

Ellen G. White a afirmat odată că rugăciunea este „deschiderea inimii înaintea lui Dumnezeu ca înaintea unui prieten”. – Mărturii, vol. 4, pag. 533 Este adevărat că rugăciunea este soluția la toate problemele, însă cum ne ajută ea să abordăm problemele?

5. Ce alinare a găsit David când a fost în necaz? Ps. 32,1-5; vezi și 1 Ioan 1,9. Noi cum putem găsi alinare?

Sentimentul de vinovăție, generat de păcatele nemărturisite, poate deveni foarte dureros. Cuvintele folosite de David indică o durere sufletească intensă. Psalmul 32 și alte pasaje din Psalmi ne arată cât de mare era suferința emoțională a lui David.

Când întâlnim oameni care suferă de depresie, trebuie să fim foarte atenți să nu-i învinovățim că nu și-au mărturisit păcatele! Nici nu trebuie să tragem concluzia că sunt oameni răi și că de aceea suferă. Din nefericire, mulți oameni reușesc să simtă împreună cu cei care suferă de o boală fizică, de depresie cronică, dar îi judecă pe cei care au tulburări psihice sau emoționale din cauza faptelor lor greșite.

Edgar Allen Poe, în *Tell-Tale Heart* (Inima povestitoare), povestește despre un om care a comis o crimă și care a ascuns trupul victimei sub podeaua din camera în care o ucisese. El spera ca vina lui să dispară odată cu ascunderea cadavrului, însă în sufletul lui a apărut remușcarea. Într-o zi, a auzit bătăile inimii victimei. Bătăile se auzeau din ce în ce mai tare. Mai târziu, și-a dat seama că bătăile pe care le auzea nu veneau de sub podea, ci din pieptul lui.

Există oameni care, deși își mărturisesc păcatele, se lasă tulburați în continuare de sentimentul de vinovăție. Adeseori, se simt nevrednici să primească iertare și deplâng starea în care au ajuns din cauza păcatelor lor, chiar dacă și le-au mărturisit și ele sunt iertate de Dumnezeu, prin credință. Și aceasta poate fi o mare sursă de suferință sufletească. În astfel de cazuri, este important să ne îndreptăm atenția spre făgăduințele în care Dumnezeu ne promite vindecare și acceptare, chiar și pentru păcatele cele mai grave. Noi nu putem reface trecutul; dar ceea ce putem face este să învățăm din greșelile trecutului și, în măsura în care acest lucru este posibil, să le îndreptăm. Tot ce putem face este să ne predăm Domnului și să căutăm mila, harul și vindecarea Sa.

Mulți oameni se luptă cu vinovăția, deși și-au mărturisit păcatele. De ce este important să ne recunoaștem faptele, să ne asumăm responsabilitatea pentru ele și să învățăm să le lăsăm în urma noastră?

6. Ce cale de a depăși problemele societății din vremea sa a găsit profetul Mica? Mica 7,1-7

Mica descrie în cartea sa, în numai șase versete, starea de degradare morală profundă a oamenilor din vremea sa. Asuprirea, abuzuri de toate tipurile, lipsa de respect și de considerație, corupția și înșelăciunea au intrat în lumea noastră odată cu primul păcat. Aceasta este și starea lumii de astăzi. Starea nefericită în care se găsea Israel ne trimite imediat cu gândul la știrile din ziare. Haosul din lumea noastră ne afectează și mai mult când se atinge de familia noastră, de prietenii noștri, de vecinii noștri.

Relațiile interpersonale defectuoase ne produc mult stres și sunt asociate cu depresia. Așa cum concluzionează Mica, ingredientul fundamental al supraviețuirii când treci printr-o criză este speranța.

Speranța este esențială pentru a ne menține mintea sănătoasă. Chiar și cel necredincios are nevoie de o speranță: tinerii fără serviciu speră că vor găsi un loc de muncă, turistul rătăcit speră să găsească drumul înapoi, iar investitorii care au pierdut banii speră că vor veni timpuri mai bune. Fără speranță, viața n-are sens și duce la moarte.

Dante a încercat să descrie iadul în *Divina comedie* și și-a imaginat că, la intrarea în el, stau scrise următoarele cuvinte: „Abandonează orice speranță, dacă intri aici!” Cea mai cruntă pedeapsă posibilă este lipsirea de orice speranță.

Speranța descrisă în Biblie întrece orice așteptare – un sfârșit fericit și mântuirea prin Isus Hristos. „Fericita nădejde” a adventiștilor de ziua a șaptea trebuie să devină punctul central al vieții noastre. Speranța în revenirea lui Isus ne oferă o înțelegere corectă a evenimentelor neplăcute care se petrec în jurul nostru și ne ajută să așteptăm veșnicia cu încredere.

7. Ce speranță ne inspiră următoarele făgăduințe? Is. 65,17; 2 Petru 3,13; Apoc. 21,2-4. Este aceasta, într-un anumit sens, singura noastră speranță?

Speranța într-o lume mai bună poate fi o mare alinare pentru sufletul îndurerat. La fel cum femeia „nu-și mai aduce aminte de suferință” (Ioan 16,21) după ce aduce pe lume un copil, tot la fel sufletul tulburat poate avea încredere, prin harul lui Dumnezeu, că va locui într-o lume nouă, în care nu vor mai exista relele care ne aduc atâta tristețe.

Citește Matei 26,36-43 și meditează la acest pasaj. Isus a fost cuprins de o întristare „de moarte” (vers. 38). Încearcă să-ți imaginezi agonia lui Isus: a fost lipsit de orice suport social, a fost trădat de ucenicii Lui, Dumnezeu Însuși părea că-L părăsește și pe umerii Lui apăsa vina întregii omeniri. Suferința Sa întrece orice formă de depresie experimentată de muritori.

„Pe măsură ce se apropia de Ghetsemani, El devenea neobișnuit de tăcut. El vizitase adesea acest loc pentru meditație și rugăciune, dar niciodată cu o inimă atât de plină de tristețe ca în această noapte a ultimei Sale lupte. În toată viața Sa de pe pământ, El umblase în lumina prezenței lui Dumnezeu. Când ajungea în conflict cu oamenii care erau inspirați chiar de Satana, El putea spune: «Cel ce M-a trimis este cu Mine: Tatăl nu M-a lăsat singur, pentru că totdeauna fac ce-I este plăcut» (Ioan 8,29). Dar acum avea simțământul că este despărțit de lumina care Îl susținea, a prezenței lui Dumnezeu. Acum, El era socotit în numărul călcătorilor Legii. Vinovăția neamului omenesc căzut trebuia să fie purtată de El. Asupra Aceluia care nu cunoștea păcatul, avea să fie așezată nelegiuirea noastră, a tuturor. Atât de înspăimântător îi apărea păcatul, atât de mare greutatea vinei pe care trebuia s-o poarte, încât era ispitit să se teamă ca nu cumva aceasta să-L despartă pentru totdeauna de iubirea Tatălui Său. Simțind cât de teribilă este mânia lui Dumnezeu împotriva păcatului, El exclamă: «Sufletul Meu este cuprins de o întristare de moarte»”. – Ellen G. White, *Hristos, Lumina lumii*, pag. 685

Întrebări pentru discuție

1. Ce rol poate îndeplini biserica locală pentru a-i ajuta pe cei care suferă de depresie sau de tulburări emoționale, indiferent de motiv? Ce altceva mai puteți face pentru a-i ajuta pe cei în nevoie, chiar dacă dispuneți de puține resurse?
2. Cum poți ajuta o persoană care se roagă, Îl iubește pe Domnul și are încredere în El și care totuși se simte copleșită de tristețe, fără să înțeleagă de ce? Cum poți să o ajuți să nu renunțe la credință și să se prindă de speranța și de făgăduințele din Biblie?
3. Una dintre greșelile cele mai mari pe care le poate face cineva este să creadă că, dacă se simte descurajat, deprimat și disperat, înseamnă că Dumnezeu l-a părăsit. De ce nu este adevărat acest lucru? La ce personaje biblice poți să faci referire pentru a-i arăta că tristețea și descurajarea nu sunt semnul că Dumnezeu l-a abandonat? Cum poți să-l convingi că simțămintele nu sunt un bun barometru al credinței?

Un campion la rodeo se întoarce la Hristos

Nu în fiecare zi se întoarce la Dumnezeu un campion de rodeo, însă, de curând, Dale și Patricia Jones, campioni la rodeo din South Queensland (Australia), au făcut exact acest lucru.

După ce au studiat Biblia împreună cu câteva persoane, Dale și Patricia au luat decizia de a-și preda viața lui Dumnezeu prin botez. În timpul botezului lor, Darryl și alți membri ai familiei priveau de pe malul râului. Darryl simțea că dragostea lui dintâi pentru Dumnezeu a scăzut și a intrat în apă așa cum era, primind botezul iar. După câteva săptămâni, un alt frate de-al lor, Stanley, s-a întors și el la Dumnezeu.

Frații Jones provin dintr-o familie de campioni la rodeo. Tatăl lor a fost campion, iar Dale, Patricia și Darryl dețin recorduri impresionante și titluri de campioni. În ultimul timp însă, Dale și Patricia duc o viață mai liniștită, ocupându-se cu îmblânzirea și antrenarea cailor în ferma lor.

– Jocul de rodeo este dificil, ne spune Dale. Eram un om mândru și, când mă răneam, nu recunoșteam că mă doare, pentru că socoteam că era un semn de slăbiciune. Acum Dumnezeu îmi înmoaie inima mândră și răzvrătită. Încă mă mai lupt cu mine însumi și uneori mă opresc și Îl rog pe Dumnezeu să îmi ia din nou viața sub cârma Lui.

– De când m-am rebotezat, mi-am recăpătat zelul de a da mărturie pentru Domnul, ne mărturisește Darryl.

Dale și Darryl afirmă că noul lor zel pentru Dumnezeu se datorează rugăciunilor părinților lor. Bill și Bronwyn Jones se roagă pentru fiii lor și pentru nora lor, de ani de zile, și s-au bucurat foarte mult să vadă că rugăciunile lor au primit răspuns.

– Acum, că am hotărât să-L urmez pe Isus, viața este total diferită. Ne bucurăm de cuvintele lui Hristos. Viața trăită pentru Dumnezeu este cu mult mai frumoasă decât viața de campioană națională la rodeo! spune Patricia.

Dale, Patricia și copiii lor se închină în noua biserică adventistă de ziua a șaptea, construită ca rezultat al lucrării misionare inițiate de Global Mission în zona lor. La serviciile divine participă în jur de 30 de persoane. Darurile noastre îi susțin pe pionierii Misiunii Globale în lucrarea lor de înființare de biserici în peste 100 de țări din lume. Vă mulțumim!

Mike Brownhill era coordonatorul proiectului inițiat de Global Mission în South Queensland (Australia) atunci când Dale, Patricia și Darryl Jones s-au botezat.