

МОЖЕТ ЛИ ХРИСТИАНИН «БОЛЕТЬ» ДЕПРЕССИЕЙ?



Я хочу сегодня затронуть очень серьёзную тему, которая, по моему мнению, всё больше и больше касается христиан, в том числе и христиан нашего славянского окружения. Это вопрос депрессии. Наверняка, вы тоже слышали, как люди все чаще говорят: «У меня

депрессия!», «Я больна депрессией!», «Мой друг страдает от депрессии!».

С молодости помню, что, хотя слово «депрессия» не употреблялось, в основном говорили об унынии и тоске, наши братья, служители старшего поколения говорили, что у зрелого христианина – это не нормально и может быть признаком его греховного состояния. Поэтому, когда уже в Америке я стала переживать периоды совершенно необъяснимой тоски и уныния, потери интереса ко всему, апатию, непонятные взрывы раздражительности, я забеспокоилась.

Состояние еще более ухудшилось, когда я стала лечиться от рака химеотерапией. У ее препаратов есть официально признанный побочный эффект – депрессия. Причём такая депрессия, которая может сопровождаться (и это опять-таки официально признано), мыслями о самоубийстве. На тот момент я мало что знала о всем этом и не понимала, почему врачи у меня на каждой встрече спрашивали, нет ли у меня депрессии и предлагали выписать мне депрессанты на случай, если у меня она есть. Не зная точно, что подразумевается под этим термином, я говорила, что ее у меня нет, а сама не находила себе места от уныния, глубокой тоски, полного отсутствия какой-либо радости и мотивации к жизни. Я списывала свое состояние на стресс в связи с иммиграцией в Америку, перегруженностью занятиями в колледже, неустройством новой

жизни и многими другими факторами своей жизни. Но однажды решив изучить, что же такое депрессия, я поняла, что я именно ею и страдаю.

С братьями-служителями я не хотела говорить на эту тему, предполагая, что знаю, что они скажут: уныние и тоска – признак греховного состояния; надо каяться, больше читать Библию и молиться. То, что нужно бороться со своим таким состоянием, я это понимала. Но как и что делать?

Позже я начала заниматься в институте душепопечения «Coram Deo». В программе института был модуль, посвященный депрессии. И я попросила помощи у преподавателя, который затем познакомил меня с разработчиком программы Роном Харрисом. Вот он поставил все точки над «i» в моем случае.

Я поняла, что информацию об этом, так называемом, «заболевании» необходимо распространять как можно чаще, больше и шире. Почему? Потому что депрессия в медицине называется **психическим расстройством**. Страшновато звучит, не правда ли?

Я взяла радиointервью у президента и преподавателя Международного института душепопечения «Coram Deo» Алексея Толочьянца на эту тему. Это человек, который первый оказал мне помощь. Я помню, когда я с ним в первый раз заговорила на эту тему, я элементарно заикалась. По-моему, я и краснела, и бледнела, потому что стыдно было об этом говорить мне, воспитанной в традиционных баптистских церковных понятиях. И вот теперь я попросила Алексея рассказать о видении института в части этой проблемы. Что это такое – депрессия? Можно ли это отнести к христианам? И как на нее реагировать, если есть все признаки ее наличия?

О. А.: *Брат Алексей, приветствую! Вы слышали мое длинное вступление, но я думаю, оно было необходимо, чтобы люди поняли, почему мы поднимаем этот вопрос. Могли бы вы поделиться вашим мнением по поводу этого, так называемого медициной, «заболевания»?*

А. Т.: Спасибо, Ольга. Во-первых, хочу сказать, что это понятие, объединяющее очень много состояний, симптомов и причин. Этим «ярлыком» называют разные переживания, от расстройства сломанной машиной до суицидальных состояний. *Всемирная Организация*

Здравоохранения называет депрессию эпидемией, охватившей мир. В программе нашего института понятие депрессия, относится к теме страданий. Оно может быть разным по степени, и это зависит от многих причин, которые смешиваются, усугубляют одна другую, вызывая всё больше и больше переживаний. Это очень сильное страдание. Апостол Павел говорит о печали, которая убивает. Много самоубийств совершаются на фоне депрессии, когда последнее слово за отчаянием.

К сожалению, Церковь не выработала ясного подхода к пониманию этой проблемы. Мнения христиан очень разнятся. Некоторые считают это физиологической проблемой. Кто-то пытается изгнать беса депрессии. Другие верят, что это «болезнь души». Как-будто душа может заболеть так же, как тело, например, заразиться вирусом. Это называют биологическим редукционизмом, когда сложные понятия внутреннего мира человека сводят к простым категориям из мира материального. Конечно, Библия образно сравнивает грех с болезнью. Но мы знаем, что это нравственная категория; вы не можете «вылечить» грех таблетками. Мы не утверждаем, что депрессия — это всегда грех, но мы так же не верим, что можно игнорировать последствия грехопадения. Я просто пытаюсь пояснить, в чём проблема дебатов на тему депрессии. Это слишком обобщающий ярлык.

В светском подходе есть свои стандарты «диагностики», которые выглядят как медицинский диагноз. Но человек не только тело. Есть внутренний мир, и он является более влиятельным фактором. *«Больше всего хранимого храни сердце* свое»*. Конечно, внешний и внутренний человек нераздельны. *Сердце* и тело постоянно взаимодействуют. *Сердце* реагирует на проблемы тела, но и тело реагирует на проблемы *сердца*. Человек сложен, поверхностный «диагноз» не введет к истинному исцелению.

Изучая тему депрессии, мне казалось, что наш профессор изменил своему богословскому подходу, потому что до этого проблемы были ясные: вот объект поклонения, вот система, вот внутренний *сердечный* завет. А в случае с депрессией, он как будто всё время побуждал смотреть на нее по-разному... Со временем я начал понимать, **депрессия — это, как правило, сплав многих проблем.**

О.А.: *Каких проблем? Духовных или физических?*

О.А.: Правильный ответ — ДА! Это всегда и то, и другое. Почему это страдание? Потому, что даже в корне духовная проблема, может быть разрушительной для тела. «Унылый дух сушит кости». Я не хочу сказать, что всегда это духовная проблема. Это может стартовать и с физиологии.

О.А.: *Как в моём случае?*

А.Т.: Да, при химическом воздействии или некоторых болезнях человек может переживать то же, что и при сильной внутренней борьбе. Но нельзя сказать, что при физиологических проблемах, *сердце* никак не задействовано. *Сердце* может унывать и тосковать, смущаться, бояться, и это все влияет на тело. Тело страдает, и это печалит *сердце*. Мы запутываемся в этом клубке внешних и внутренних причин, усиливающих одна другую. Душепопечитель не должен давать простых ответов.

Не всегда причина в грехе. Бог может проводить человека через долину смертной тени, как в истории с Иовом. Можно сказать, что Иов был в депрессии, но его *сердце* сияет поклонением и любовью к Богу. Одна только фраза «Боже Мой, Боже Мой, для чего Ты Меня оставил!» уже показывает, что не всякая «депрессия» греховна.

С другой стороны, если кто-то скажет, что депрессия не имеет отношения к внутреннему человеку, и никогда не нужно ничего исправлять в *сердце* — такой человек пренебрегает Писанием, которое учит, что проблемы греха могут быть очень разрушительными. «Печаль мирская производит смерть», а печаль по Богу ведёт к покаянию и радости прощения. Что это за печаль, которая убивает? Вспомните Иуду, он сожалеет о содеянном, но вместо покаяния убивает себя. Это выражение крайнего разочарования о своих земных привязанностях.

Если пренебречь этими вещами, многим людям не удастся помочь. Нет простых ответов в случае депрессии. Сначала надо понять, что в этом чёрном ящике под названием «депрессия». Страдания — часть этого переживания. Но в душепопечении мы больше внимания обращаем на внутренний мир человека, устремления его *сердца*, желания и помышления. Мы считаем депрессию одной из самых трудных проблем в душепопечительстве.

О.А.: *Суммируя то, что Вы сказали, можно сказать, что источниками депрессии могут быть как физические причины, так и духовные. Поэтому прежде, чем применять этот, как вы выражаетесь, ярлык «депрессии», нужно серьёзно проанализировать, что происходит с человеком и какие причины того, что он испытывает. Правильно я вас поняла?*

А.Т.: Людям, которые мыслят по-библейски советовал бы не слишком часто оперировать ярлыком «депрессия». Богатство библейских категорий поможет вам более глубоко понимать переживания человека. В Библии говорится об унынии и печали, о разочаровании и поникшем лице, о тесноте и скорби, о грехе и чувстве вины. Эти и многие другие категории Писания прольют свет на клубок симптомов, на котором висит ярлык «депрессия». Используйте библейские понятия! Они несоизмеримо богаче и «проникают до разделения души и духа».

О.А.: *Я вижу, что мы с вами только прикоснулись к этой теме. В ней очень много, так сказать, не лежащих на поверхности нюансов. И я очень буду рада, если вы в других передачах расширите эту тему и расскажете о ней подробнее.*

Но пока я хотела бы выяснить ещё пару вопросов. Многие люди сейчас оправдывают эту, так называемую «болезнь» депрессии в себе тем, что, как они считают, пророки Божьи, царь Давид и даже сам Иисус Христос, тоже страдали от депрессии. Как вы относитесь к таким заявлениям? И можно ли вообще делать такие заявления? Можем ли мы относить этот ярлык к героям веры Библии и тем более к Иисусу Христу?

А.Т.: Поскольку «депрессия» — это ярлык, за которым прячутся разные состояния и причины, на вопрос можно ответить и да, и нет. **Если смотреть только на внешние симптомы**, нельзя отрицать, что люди Божьи и даже Сам Христос переживали подобные страдания.

Давид повторяет рефреном: «Что унываешь ты, душа моя?» Он увещевает свою душу: «Я буду уповать на Бога!». Это как будто навязчивая тьма, но его переживания пронизаны верой. Иов страдал, но друзья неверно поняли его нравственное состояние. Ап. Павел говорит: «мы отягчены сверх меры», «мы в отчаянных обстоятельствах», но в этих страданиях отчетливо видна их надежда на Бога, и он даже хвалится скорбями. В этом для нас есть

утешение. Вы можете страдать, но при этом ваше *сердце* может освящаться, утешаться Богом, приближаться к Нему.

Кто-то скажет – если праведники переживали подобное, мне не нужно исследовать *сердце*. Но поверхностный взгляд опасен. *Сердце* глубоко и непостижимо, но его содержание определяет всю жизнь человека. Ведь есть и негативные примеры в Библии. Каин первый из людей поклонился Богу, но не распознал врага в своем собственном *сердце*. Бог не принимает дар Каина, как бы спрашивая: «Что у тебя, в *сердце*, Каин?». Но в ответ на Божье доброе вразумление, Каин не просит: «Испытай меня, Боже, помоги понять мою проблему?» Вместо борьбы с грехом он нападает на брата, Божьего любимчика в его глазах. Потом пытается скрыть преступление от всевидящего Творца. Раз за разом он греховно реагирует на Божье обличение, и это усугубляет его состояние. К огорчению и поникшему лицу, теперь добавился страх преследований и мысли о невыносимости наказания. В результате, мы видим его уходящим от Бога под бременем страха и безысходности. Непослушание и игнорирование проблем *сердца* могут погружать человека в «скорбь и тесноту».

Поскольку Писание говорит о разных внутренних и внешних причинах депрессии, нам нельзя давать одинаковые советы. Человеку, переживающему сильные страдания, трудно посвятить себя исследованию, нужна помощь душепопечителя, который может направить, смягчить страдания елеем ободрения и благодати, поможет применить Писание с хирургической точностью.

Выход есть! Я видел людей, которые выходят из этого состояния. Даже если не все страдания прошли, но они учатся владеть собой, и их путь светлеет. И потом они могут помочь другим в похожих ситуациях.

О.А.: *Подводя итог тому, что вы говорили, можно ли сказать, что ярлык «депрессия» в том смысле, в каком его применяет медицина, не должен так вольно использоваться христианами в отношении своего собственного состояния?*

А.Т.: Да, потому что Библия делает акцент на внутреннем человеке даже в тех случаях, когда причина страданий внешняя. Мы не можем пренебрегать научными фактами. Медицина важна, поскольку депрессия затрагивает тело.

При чрезмерных симптомах нужна медицинская помощь. Но важно понимать границы медицины, а также опасность материалистического мировоззрения, стоящего за медицинской моделью. Эта модель недооценивает то, что призывает ценить Писание: богословское понимание *сердца* человека. В больнице вы не услышите наставления о том, как «обновиться духом ума», или «преобразиться, взирая на славу Господню». Не пренебрегайте богатством Писания, но при необходимости используйте медицинскую помощь.

О.А.: *Что бы Вы посоветовали человеку, который сам или медицина ему поставила диагноз «депрессия»? Что ему делать? Я имею в виду христианина.*

А.Т.: Я бы посоветовал то, что Библия советует — заботу зрелых, мудрых христиан. Это добрый совет, хотя он не даст быстрого облегчения. Кто-то подумает: «Я уже обращался за советом и мне стало хуже». Мы все слышали много бесполезных советов, и сами давали их. Но сейчас я говорю о христианах, которые сами переживали освящающие страдания, мыслят библейски и не склонны давать поверхностных ответов. В Библии есть все лекарства и противоядия для души. Но сокровища Писания не лежат на поверхности и доступны только для трудолюбивого сердца.

Беседуя с президентом *Международного института душепопечения*, братом Алексеем Талачьянцем, мы только затронули огромную тему и проблему, определяемую медициной как депрессия, «*mental disorder*» или «психическое расстройство». Есть над чем задуматься не только людям от медицины, но и нам, христианам. Помогите нам в этом Бог!

Ольга Аветисова

*Слово «*сердце*», применяемое Библией в значении внутреннего человека, в статье отмечено курсивом. Примечание автора интервью.