

# DEPRESSION

A STUBBORN DARKNESS

LIGHT FOR THE PATH

EDWARD T. WELCH



[www.newgrowthpress.com](http://www.newgrowthpress.com)

## Книги, изменяющие жизнь

*Серия публикуется в сотрудничестве с Центром христианского консультирования и образования (CCEF), Гленсайд, Пенсильвания*

### Все книги серии:

**Edward T. Welch**, *When People Are Big and God Is Small:*

*Overcoming Peer Pressure, Codependency, and the Fear of Man*

**Edward T. Welch**, *Addictions—A Banquet in the Grave: Finding Hope in the Power of the Gospel*

**Edward T. Welch**, *Depression. A Stubborn. Darkness. Light For The Pass.*

**Paul D. Tripp**, *Instruments in the Redeemer's Hands: People in Need of Change Helping People in Need of Change*

**Paul D. Tripp**, *Age of Opportunity: A Biblical Guide to Parenting Teens*

**Paul D. Tripp**, *War of Words: Getting to the Heart of Your Communication Struggles*

**David Powlison**, *Seeing with New Eyes: Counseling and the Human Condition through the Lens of Scripture*

**Edward T. Welch**, *Blame It on the Brain? Distinguishing Chemical Imbalances, Brain Disorders, and Disobedience*

**James C. Petty**, *Step by Step: Divine Guidance for Ordinary Christians*

### Вышли на русском языке:

Эдвард Т..Уэлч, «Депрессия. Неотступная тьма. Свет стезе моей».

Эдвард Т..Уэлч, «Когда люди большие, а Бог маленький: Не поддаваться влиянию сверстников, перестать быть созависимым и победить страх перед людьми»

Эдвард Т. Уэлч, «Зависимости. Банкет в могиле: Обрести надежду в силе Евангелия»

Пол Д. Трипп, «Орудия благодати в руках Искупителя: Стремиться к святости, помогая ближним»

Пол Д. Трипп, «Возраст возможностей: Библейское руководство по воспитанию подростков»

Пол Д. Трипп, «Война слов: Истоки и решение проблем общения»

*Depression. A Stubborn Darkness. Light For The Pass.*

Copyright©2004 by Edward T. Welch

This edition published by arrangement with New Growth Press,  
P.O Box 9805, Greensboro, NC 27429-0805. All rights reserved.

Edward T. Welch, *Depression. A Stubborn. Darkness. Light For  
The Pass.*

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы, то ни было средствами, будь то электронные или механические, включая фотокопирование и запись на магнитный носитель, без письменного разрешения издателя: ЕРПЦО, «Тюльпан»™, ул. Пастера, 62, г. Одесса, 65023, Украина.

Уэлч, Эдвард Т.

Эдвард Т. Уэлч, *«Депрессия. Неотступная тьма. Свет стезе мой»*. Пер. с англ. – Одесса: Издательство «Тюльпан»™, ЕРПЦО, 2009г, 270 стр.

ISBN: 0-9762308-0-1

ISBN: 0-9762308-0-1

ISBN: 978-966-2110-15-9

© 2004 by Edward T. Welch

© 2009 «Тюльпан»™, ЕРПЦО

*Моему отцу  
В. Эварду Уэлчу,  
который, пережив по эту сторону небес  
годы депрессии, был мучим чувством вины и тревоги,  
неотступно держался скромного и все же героического пути,  
храня мудрость и обретая радость*

# Содержание

## Депрессия

### *Неотступная тьма*

1. Предстоящий путь .....13
2. Чему подобна депрессия .....18
3. Определения и причины.....26

## Часть первая:

### *Депрессия - это страдания*

4. Страдания .....34
5. Бог .....42
6. Воззовитек Господу .....51
7. Приёмы ведения войны .....58
8. Учитесь помнить .....68
9. Цель .....77
10. Не сдавайтесь .....81

## Часть вторая:

### *Прислушиваясь к депрессии*

11. Причины депрессии: другие люди; «Адам» и дьявол..98
12. Причины депрессии: культура.....106
13. Средоточие депрессии.....117
14. Обнажённая душа.....127
15. Страх.....136
16. Гнев.....147
17. Разбитые надежды.....159
18. Поражения и стыд .....170
19. Вина и законничество .....179
20. Смерть.....190

## Часть третья:

### *Другие виды помощи и советов*

21. Медикаментозное лечение.....202
22. Для близких и родных.....212
23. Что помогло.....224
24. Чего ожидать.....229

**Часть четвертая:**

*Надежда и радость. Мыслить как мыслит Бог*

25. Смирение и надежда.....	238
26. Благодарность и радость.....	250

## Слова признательности

Если данная книга смогла явить вам всю глубину переживаний, связанных с депрессией, то этим я обязан тем мужам и женам (особенно тем, кто обращался за помощью в «Центр христианского душепопечительства и образования» – ЦХДО), которые делились со мной историями своих жизненных испытаний, даже если я не всегда понимал их. Остальную информацию мне предоставили мои студенты из Вестминстерской богословской семинарии и ЦХДО.

Само написание данной книги стало возможным благодаря годичному отпуску, который был щедро предоставлен мне «Центром христианского душепопечительства и образования». В частности, я признателен совету директоров ЦХДО, профессорско-преподавательскому составу, административному персоналу и спонсорам. Те рабочие обязанности, которые мне пришлось на время оставить, профессорско-преподавательский состав и административный персонал возложили на себя, с тем чтобы по окончании написания данной книги я смог вернуться на свое прежнее рабочее место. Своими великолепными редакторскими способностями и советами Сью Литц в очередной раз оказала ту же неоценимую помощь, какую она всегда оказывала мне при написании практически всех книг, изданных до этого. Конечно же, я не позволяю ей уходить на заслуженный отдых, пока первым не уйду я.

Для моей жены и моих дочерей стали привычными периоды, когда я поглощен работой над рукописью, и к этому они относятся совершенно спокойно. Однако их любовь, понимание и поддержку я никогда не посмею принять как должное.

# Депрессия

Неотступная тьма

## Предстоящий путь

*Земную жизнь пройдя до половины,  
Я очутился в сумрачном лесу,  
Утратив правый путь во тьме долины.*  
Данте

Как, впад в депрессию, преодолеть хотя бы еще один-единственный шаг, не говоря уже о долгом странствии?

Как найти место надежде, когда все жизненные силы направлены на то, чтобы пережить хотя бы еще один час?

Кажется, перед лицом депрессии все вопросы «КАК?» лишены надежды на какой бы то ни было ответ. Многочисленные практические советы и задания могли бы составить сотни томов, только вряд ли они помогут вам испытать полноту жизни.

Ответ на вопрос о вашей истинной нужде должен корениться гораздо глубже, нежели практический совет. Вам не нужен список ответов на вопросы «Как?!» – наверняка, вы и сами могли бы составить таковой. Вам уже и так известно многое, что можно было бы предпринять. А, возможно, кое-что из этого вы уже и предпринимали.

Вместе с океаном чувств и роем мыслей, втиснутым в смысл этого слова, депрессия отчаянно вопрошает: «Почему?! Для чего?!» Во-первых, почему это происходит со мной? Ну и потом: для чего любить? Для чего работать? Для чего поклоняться Богу? Для чего верить? Для чего жить? Для чего тратить силы и напрасно прилагать усилия? В удрученном сердце отклик найдет скорее возглас «Суета сует, все суета», нежели руководство под названием «Сто один шаг к победе над депрессией». Не существует списка инструкций, способного ответить на вопросы о смысле жизни, надежде, основах бытия и веры, которые, рано или поздно,

ставит перед нами депрессия. Поэтому неудивительно, что на фоне повсеместной рекламы чудодейственного лекарства «Прозак»<sup>1</sup> свое место в деле помощи людям, переживающим депрессию, находят и философы.

Потому во время нашего странствия следует искать гармоничную взаимосвязь между вопросами «Почему?», «Для чего?» и «Как?». Вопросы «Почему?» и «Для чего?» неизбежно приведут нас в сферу религии и отношений с Богом. Таково неотъемлемое свойство депрессии – она возвращает нас к главным вопросам бытия. Если вы этими вопросами пренебрежете и поспешите перейти к выполнению инструкций, то, возможно, найдете временный, краткий и легкий путь к облегчению душевных мук, но это не избавит вашего сердца от медленной, голодной смерти.

### Основная идея

Депрессия – это форма страдания, у которой нет одной универсальной причины. Это значит, что друзья и родственники страдальца не могут вооружиться **ЕДИНСТВЕННО ПРАВИЛЬНЫМ** ответом, чтобы взять депрессию штурмом. Напротив, вместо того, чтобы поспешно клясться в верности какой-то излюбленной теории, им следует терпеливо узнать того, кто переживает депрессию, и научиться с ним сотрудничать. Одно нам точно известно: депрессия – переживание весьма болезненное, и тому, кто не испытал этой боли в своей личной жизни, понять ее сложно. К тому же, депрессия, как и большинство других видов страдания, сопровождается чувством обособленности и одиночества.

---

<sup>1</sup> Прозак, также Флуоксетин, Фонтекс, Ладосе, Сарафем, Солак (Fluoxetine) — лекарственное средство, антидепрессант. Белый или почти белый кристаллический порошок. Применяют при разных видах депрессии (особенно при депрессиях, сопровождающихся страхом). Несмотря на то, что в последнее время на фармакологическом рынке появилось много новых антидепрессантов, прозак в настоящее время занимает лидирующие позиции. – Прим. ред.

Также нам известно, что впадающим в депрессию ничто человеческое не чуждо. В них мы обнаружим присущие всем людям переживания и нравственные недуги. Пускай специальные термины и результаты научных исследований не помешают вам увидеть эти столь обычные проблемы. Если же в этом вопросе вас одолевают сомнения, можете быть уверены: вам не придется копать слишком глубоко, чтобы обнаружить самые обычные проявления человеческого естества, такие как страх, гнев, чувство вины, стыд, зависть, неисполненные желания, безысходность утраты, физические недуги и другие свойственные всем людям проблемы. Не всегда депрессия возникает в результате именно этих проблем, но она всегда дает прекрасную возможность поразмыслить над ними.

### **Существуют ли «правильные» эмоции?**

Духовно зрелому человеку, переживающему депрессию, свойственно думать, будто он находится в неправильном состоянии: ведь Писание так много говорит о радости и блаженстве сердца. Когда он чувствует себя несчастным, ему кажется, будто что-то в его духовной жизни не так или же Бог наказывает его депрессией, покуда он не усвоит некий тайный урок.

Однако Бог не велит нам испытывать постоянное счастье на этой земле. Он не законодатель эмоций. Обратите внимание на некоторые из псалмов. Они написаны мужами великой веры и при этом изобилуют самыми разнообразными чувствами. Один из псалмов даже заканчивается словами: «Ты удалил от меня друга и искреннего; знакомых моих не видно» (Пс. 87:19). Когда кажется, будто чувства притупились или оскудели и вы более не способны ощутить все их многообразие, перед вами встает важный вопрос: «Куда идти и к кому обращаться, если меня постигла депрессия?»

### **Напутственное слово**

Если вы находитесь в состоянии депрессии, мне хотелось бы предупредить вас, что главы этой книги

намеренно написаны кратко и, возможно, временами будут вас раздражать. Если же вы хотите помочь страдающему депрессией, эта книга поможет вам в этом. Вы можете предложить вашему подопечному прочесть отдельные ее главы. Я надеюсь, эта книга поспособствует сотрудничеству между теми, кто страдает депрессией, и теми, кто к страдающим неравнодушен. Преодолеть путь страданий в одиночку невозможно. На этом пути слишком часто возникает желание опустить руки, и слишком часто туман застилает глаза. Поэтому, если вас постигла депрессия, читайте эту книгу в компании мудрого друга. Если же вы хотите помочь другому, предложите вашему подопечному прочесть эту книгу вместе с вами либо выберите отдельные главы для совместного чтения.

### **Путешествие пилигрима**

В последующих главах вы столкнетесь с множеством образов: свет и тьма, оцепенение и энергичность, капитуляция и участие в битве. Но самое главное во всем этом – путешествие пилигрима. Осознаем мы то или нет, но путь, по которому мы странствуем, всегда дает нам свободу выбора. Каждый день нам приходится стоять на перепутье и принимать решения с далеко идущими последствиями.

Для страдающего депрессией одна только мысль о необходимости отправиться в путь уже мало приятна, но на этом пути бок о бок с ним будут идти добрые спутники, и это должно стать для него хоть каким-то утешением. Еще со времен Авраама Бог призывает разных людей покинуть знакомую им среду обитания, отправиться в совершенно новый путь, оставить прошлое позади, пойти навстречу неизведанным опасностям, прийти в отчаяние, воззвать о помощи и уповать на лучшее (или Лучшего).

Ориген, святой муж времен ранней церкви, оставил нам вдохновляющие слова:

«Уставы Твои были песнями моими на месте странствований моих» (Пс. 118:54). Потому поймите, если можете, эти странствования души, особенно

---

когда она воздыхает, стонет и горюет о том, что это странствование длится уже так давно. Нам очень смутно и туманно понятны эти странствования, пока мы все еще свершаем свой путь. Но когда душа возвратится в покой свой, в райскую обитель, она будет в большей полноте научена и более верно поймет смысл своего странствования».<sup>2</sup>

Ориген прав: по эту сторону небес мы ходим верою, и многие вопросы остаются без ответа, как бы мы этих ответов ни жаждали. Но у нас есть все причины верить, что некоторые наши надежды исполнятся уже по эту сторону небес.

---

2 Ориген. *Гомилия XXVII на книгу Чисел, раздел 4, CWS, 250. Цитировано в книге Томаса Одена «Классическое пасторское душепопечение», том 4, Служение в кризисе. Грэнд Рэпидз: Бейкер, 1994, стр. 6.*

## Чему подобна депрессия

Часто можно услышать, как депрессию сравнивают с адом: «Ад неожиданно зашел ко мне в гости». «Если и есть на земле ад, то его можно найти в меланхоличном сердце», – еще в семнадцатом веке заметил Роберт Бертон. Поэт Роберт Лоуэлл писал: «Ад – это я сам». Мать описывает переживания своего ребенка: «Сошествие Дэнни в ад». «Комната в аду». «Унылый ад одинокой души». Святой Иоанн Креста называл его «темной ночью души». «Адские муки», – говорит о депрессии Д. Б. Филлипс. «Мрачные глубины ада», – сказал Вильям Стайрон, автор книги «Выбор Софи» и других популярных, хотя порой мрачных романов<sup>3</sup>. Также и Данте хорошо понимал, что между безысходностью депрессии и адом существует тесная взаимосвязь. Вступление к Дантовскому «Аду» гласит: «Оставь надежду, всяк сюда входящий».

Речь страдающего депрессией поэтична. Проза не способна передать всю полноту переживаний, потому что ход идет поэзия или многозначительное молчание. Даже

<sup>3</sup> Цитаты в этом абзаце приведены из следующих источников: Эндрю Солонин «Анатомия меланхолии»: Житель Нью-Йорка. 12 января, 1998, стр. 61; цитата Роберта Бертон приведена из книги Джона Грина и Джеймса Джефферсона «Депрессия и ее лечение», Нью Йорк: Ворнер, 1992, стр. 4; Роберт Лоуэлл «Час скунса»; Сандра МакКой «Сошествие Дэнни в ад», репринтное издание Ридерз Дайджест; Марта Мэннинг «Подводные течения: Столкновение психиатра с депрессией». Нью-Йорк: Харпер, 1995, стр. 10; Лилиан В. Гриссен «Дорога сквозь море». Грэнд Рэпидз: Эрдмандз, 1993, стр. 9; Д. Б. Филлипс «Цена успеха», Нью-Йорк: Шо, 1985, стр. 201; Вильям Стайрон «Видимая тьма», Нью-Йорк: Винтедж, 1990, стр. 84. На протяжении всей данной главы цитаты приводятся из частных бесед без указания автора.

несмотря на полное эмоциональное опустошение и утрату индивидуальности, находящийся в депрессии отличается красноречием.

Врач вошел в мою комнату и сказал: «Я хочу задать тебе вопрос. Если ты чувствуешь, что не готов ответить, можешь не отвечать». И он спросил: «Кто ты?»

Меня охватила паника: «Что вы имеете в виду?»

«Когда ты заглядываешь внутрь себя, кого ты там видишь?»

Это было ужасно. Когда я заглянул внутрь, я никого там не увидел. Я увидел только черную дыру.

«Я – никто», – ответил я.

Образы депрессии мрачны, они пробуждают массу чувств. Безнадежное одиночество, обреченность, черные дыры, глубокие колодцы, пустота... «Я чувствовал себя так, словно я шел по полю, усеянному мертвыми цветами, и вдруг нашел прекрасную одинокую розу. Я наклонился, чтобы вдохнуть ее аромат, и упал в невидимую дыру». «Я услышал, как мой собственный немой крик прокатился пронзительным эхом по моей пустой душе». «Ничто для меня так не омерзительно, как ничто»<sup>4</sup>. «В моем сердце – пустота. Во мне высохли все источники, которые должны переполняться желанием»<sup>5</sup>. «Для меня вполне естественно без конца думать о забвении». «Я чувствую себя так, будто я умер несколько недель назад, а мое тело еще об этом не знает»<sup>6</sup>.

«Для депрессии характерно полное отсутствие: отсутствие эмоциональных реакций, впечатлений, восприимчивости, интереса к жизни. Боль, ощущаемая во время тяжелой клинической депрессии, – это лишь попытка природы... чем-то заполнить пустое пространство. На самом же деле люди,

4 Эдди Брикнелл, «Ничто».

5 К. С. Льюис, «Обнаженное семя», Сборник стихов К. С. Льюис (Гранд Рэпидз: Ердманз, 1964), стр. 117.

6 Эндрю Соломон, «Анатомия меланхолии», «Нью-Йоркер», январь 12, 1998, стр. 53.