

Wunibald Müller

Élni fog szívetek

Kiutak a depresszióból

BENCÉS KIADÓ
Pannonhalma, 2013

Wunibald Müller:
Dein Herz lebe auf.
Hilfen aus der Depression
Münsterschwarzacher Kleinschriften 127
© by Vier-Türme GmbH, Verlag
D-97359 Münsterschwarzach Abtei, 2000

Fordította
Mészáros Erzsébet

Lektorálta
Somorjai Gabi

Második, javított kiadás

© Bencés Kiadó és Terjesztő Kft., 2013

Tartalom

Előszó.....	5
-------------	---

I. rész

Korunk betegsége-e a depresszió?

1. A lélek kétségbeesetten áll.....	9
2. Általános betegség-e a depresszió?.....	11
3. A depresszió számtalan arca.....	15
<i>A pszichotikus depresszió</i>	
<i>és a bipoláris pszichózis</i>	16
<i>A neurotikus depresszió</i>	18
<i>A narcisztikus depresszió</i>	21
<i>A pszichoreaktív depresszió</i>	27
4. A depresszió okai	29
<i>Veszteségérzés</i>	29
<i>A gyász elégtelen feldolgozása</i>	29
<i>Ragaszkodás a teljesíthetetlen</i>	
<i>vágyakhoz</i>	31
<i>A befelé irányuló gyűlölet és harag</i>	32
<i>Túl szigorú lelkiismeret</i>	
<i>és tökéletességre törekvés</i>	33
<i>Feldolgozatlan büntudat</i>	34

5. Kiutak a depresszióból	37
<i>Pszichiátriai és pszichoterápiás</i>	
<i>segítség</i>	37
<i>Krízisintervenció</i>	39
<i>A belső párbeszéd megváltoztatása</i>	44
<i>Önszegélyező csoportok</i>	45
<i>Segítségnyújtás</i>	
<i>a depresszív partnernek</i>	46
6. Spirituális és lelkigondozói kísérés	
a depresszióból való kijutáshoz.....	51
<i>Spirituális és lelkigondozói kísérés</i>	51
<i>Pszichikai megbetegedés</i>	
<i> vagy lelki válság?</i>	54
<i>A zsoltárok gyógyító hatása</i>	59

II. rész

A depresszió értelméről

1. Az elfojtott depresszió	67
2. A depresszió mint felszólítás,	
hogy keressük azt,	
ami hordoz és megtart	71
<i>Az ép felszínen egyre több</i>	
<i>repedés mutatkozik</i>	71
<i>A kapcsolatok, az élet értelme</i>	
<i>és a tartás elvesztése</i>	74
<i>Kapcsolatban a teremtéssel,</i>	
<i>a világlélekkel, Istennel</i>	77

3. A depresszió mint	
az átalakulás elindítója	81
Kiigazítás és kiegészítés	82
Tönkremenni	83
Depresszió az emberélet közepén	88
Engedjünk nagyobb teret	
a sötétnek az életünkben	89
A szomorúság gyógyító hatása	93
Depresszió és magányosság	99

Epilógus

„Szívetek élni fog”	103
---------------------------	-----

Jegyzetek	106
-----------------	-----

Irodalom	110
----------------	-----

Előszó

Állítólag Jungtól származik a mondás, miszerint a depresszió gyászruhás nőhöz hasonlít, akit, ha megjelenik, nem tanácsos elküldelnünk. Inkább hívjuk vendégül asztalunkhoz és hallgassuk meg, mit kíván mondani nekünk.

Az itt következő fejtegetések erre szeretnének ösztönözni. Céljuk, hogy felvilágosítást nyújtsanak a depresszió változatos megjelenési formáiról és okairól, s rámutassanak a depresszióból kivezető utakra. Ennek során külön figyelmet szenteltünk a pszichoterápiás, a lelkigondozói és a lelki szempontoknak. Igaz ez arra a kísérletre is, hogy megtaláljuk a depresszió, de legalábbis a depresszív tapasztalatok körébe sorolható jelenségek értelmét. Így a depresszió emlékeztethet bennünket többek között arra, hogy az élet sötét, fekete, szürke oldala nem kevésbé fontos része az életünknek, mint a vidám, napsugaras és tarka. A depresszió lehet a fekete nap, a *sol niger*, melynek értéke életünk vonatkozásában nem csekélyebb, mint az aranyló nap-

sugáré. Becsülnünk kell létünk sötét oldalát, és nem egyszerűen átlépni rajta, ha helyesen akarunk hozzá viszonyulni és használni akarjuk a személyes lelki és szellemi növekedésünkhöz benne rejlő lehetőségeket.

Ez a könyv azoknak szól, akik szeretnék jobban megérteni a depresszióval kapcsolatos saját tapasztalataikat, s depressziójuk legyőzéséhez lelki és szellemi támaszt és segítséget várnak. Egyben segíteni kívánja a depresszív emberek kísérőit fáradozásukban.

Az itt összefoglalt gondolatok és tapasztalatok jó részét már előadtam a hammi szociál-etikai munkacsoport és a würzburgi székesegyházi iskola összejövetelein. Az ott tapasztalt rendkívüli érdeklődés jelentette számomra a bizonyítékot, hogy a depresszió tudatosan vagy öntudatlanul sok, sőt talán a legtöbb ember életében hol kisebb, hol nagyobb szerepet játszik, s nagy az igény rá, hogy megbirkózzanak vele vagy megértsék.

E könyvet Karl Joseph Ludwig barátomnak ajánlom hatvanadik születésnapja alkalmából. Sok derűs és borús órát, napot töltöttünk együtt, melyek közül egyről sem mondanék le szívesen. Magdalena Robbennek és Andreas Wagnernek pedig fontos és segítő ösztönzéseiért mondok köszönetet.