

ADONIS BUNGHIS - DEPRESIA SPIRITUALA IN CONTEXT EXISTENTIAL

Depresia este o experienta dureroasa pentru ca are de-a face cu confruntarea individului cu propria-i neputinta si inutilitate de a-si putea continua existenta intr-un mod functional.

Fiecare persoana macar o data in viata a trecut printr-o experienta depresiva, mai scurta sau mai lunga, fiind doborata de intristare din cauza problemelor vietii neputand sa faca fata provocarilor de moment, cautand sa se izoleze de ceilalti sau sa fie inteleasa si ajutata.

Episodul depresiv este perceput de catre persoana cu depresie ca acoperind si influentand toate arile sale existentiale, chiar daca, in sine, experienta sau evenimentul care a determinat instalarea depresiei este unul particular si este legat de un anumit rol al individului in societate sau de o anumita sfera de influenta exercitata in viata.

Paradoxal, depresia nu este sindromul oamenilor slabi, ci dimpotriva al oamenilor puternici care cad sub povara multiplelor activitati pe care vor sa le faca cat mai eficient, incercand sa reuseasca sa le faca pe toate odata. O alta categorie sunt oamenii care stau la intersectia unui moment de cumpana din viata posibil cauzat de pierderea cuiva sau a ceva drag sau un eveniment traumatizant neasteptat care survine in viata lor si care incep sa-si puna intrebari existentiale care ii mistuie si nu le da pace pana ce in final ii stoarce de energie si vitalitate. In consecinta, depresia este o boala indusa de stres, care atrage dupa sine surmenajul (sindromul burn-out).

Printre personalitatile marcante ale istoriei care au suferit de depresie se pot numara: Winston Churchill, Isaac Newton, Beethoven, Abraham Lincoln, Tony Hancock, Van Gogh, Cromwell, Poe si multi altii.

Cauzele depresiei sunt multiple si scopul acestui articol nu este de a intra in detalii deoarece se gaseste un bogat material structurat legat de aceasta problema in carti sau pe internet. Ceea ce doresc sa subliniez prin acest articol este rolul terapeutului sau al familiei persoanei suferinde in facilitarea procesului vindecarii; a inviora pe cel doborat de intristare, cum spune Scriptura (Isaia 50:4pp) si totodata de a gasi repere importante in solutionarea depresiei spirituale.

Din start, doresc sa evit termenul (depresiv/a deoarece este ca o eticheta care se pune individului per ansamblu si care il face sa se perceapa ca fiind diferit, anormal sau bolnav, clientul (persoana cu depresie) nefiind indeajuns de motivat in a-si schimba starea de fapt, si mai mult, aceasta stare disfunctionala episodica, de obicei pasagera, nu evalueaza individul per ansamblu (global) si nu isi pune amprenta asupra personalitatii unui individ, acesta neputand fi depresiv in toate rolurile sale si situatiile de viata, intotdeauna si cu aceeasi intensitate.

Atitudinea terapeutului sau a familiei influenteaza decisiv demersul terapeutic, chiar situatia sanogenetica viitoare a clientului. Acesta nu este un cliseu, ci un adevar esential pentru ca l-am experimentat personal in munca cu clientii care imi vin in terapie. O abordare focusata pe capacitatile clientului este foarte semnificativa. Conferirea unor conotatii pozitive acestei experiente determina schimbarea viziunii si, ca atare dorinta clientului de a se schimba pentru ca incepe sa intrezareasca niste posibilitati si nu mai vede totul in negru. Incurajarea situationala si atribuirea unui sens acestei experiente depresive (vointa de sens cum o numeste Frankl ca abordare din logoterapie), mobilizeaza resursele interioare ale persoanei depresive si o motiveaza indeajuns pentru a participa la propria-i vindecare. Este momentul prielnic pentru chestionarea anumitor probleme existentiale si a modului in care clientul se raporteaza la ele.

Sfantul Ioan Gura de Aur spunea ca e de dorit ca omul sa vrea si sa nadajduiasca din tot sufletul sa se vindece. Problema care se pune in cazul persoanei cu depresie este ca vointa si motivatia sunt foarte scazute, tocmai de aceea terapeutul si familia joaca un rol esential in recuperarea persoanei. Este important de subliniat ca aceasta experienta este una tranzitorie dupa care clientul se poate reabilita total.

Persoana depresiva este privata de placerea bucuriei vietii, de intensitatea traiurilor pozitive, ceea ce face este sa se inchida in sine, de multe ori parca asteptand ultima sentinta. Schimbarea cognitiilor distorsionate in cognitii rationale si schimbarea unui sistem de credinte irational este importanta dar, dincolo de acestea, abordarea plina de caldura a familiei si terapeutului, dragostea neconditionata si incurajarea pe parcursul terapiei sunt esentiale.

Depresia spirituala are de-a face cu raportarea individului la existenta si la transcendent. Nevoia omului de individualitate, de inobilare, de apoteoza este binecunoscuta si indiferent cu cate obiecte sau activitati ar incerca individul sa-si umple vidul existential, ajunge la concluzia ca acestea sunt de prisos si nu satura sufletul. Incercarea omului de a-si fauri un sistem de valori, de a-si gasi niste repere dupa care sa-si ghideze viata si incercarea lui de a gasi un sens acestora este in sine un fenomen uman. Animalele nu au notiunea viitorului, nu-si pot face planuri de viitor si nu pot face previziuni.

Traiesc doar in prezent, doar omul are constiinta si notiunea de viitor. Asta il face deosebit de animale dar totodata ii si ingreuneaza existenta pentru ca se raporteaza mereu la judecati de valoare ale celorlalti, isi face planuri de viitor care ii dau bataie de cap sau din contra il sperie viitorul si ii creaza anxietate, teama si depresie atunci cand nimic nu se intrezareste dincolo de orizont, atunci cand soarele doar apune si pare ca nu mai rasare.

Depresia spirituala are de-a face cu pierderea sperantei si a sensului vietii, fiind precedata de diminuarea experimentarii valorilor, reducerea contactelor umane si pierderea interesului pentru "intregirea spirituala". Se instaleaza o reactie de aversiune fata de viata si fata de ceilalti oameni, in care puterea interioara scade si individual nu mai experimenteaza viata cu adevarat. In final acesta nu-si mai gasete locul in lume, se simte parazit si inutil, incapabil de a face fata vietii si fara nici un sens al experientei lui. Gandurile cu privire la moarte devin obsesive si uneori idea ca Transcendentul (Dumnezeu sau o forta superioara) l-a parasit de tot. Este sentimental dureros al separarii fortate a copilului de mama, fiind privat de dragoste. Uneori moartea este vazuta ca solutie, alteori este resemnarea tacita si vidarea emotionala.

In procesul terapeutic este foarte important sa se tina seama de valorile existente ale individului si de dorintele sale. Totusi in depresia spirituala acestea isi pierd frumusetea si intensitatea, se reduc si devin aproape inexistente, de aceea focusul principal al terapiei nu va fi cauza sau cauzele care au declansat depresia ci modul in care se poate gasi

un sens acestei experiente si cum poate aceasta experienta sa fie valorificata si sa-l determine pe individ sa faca schimbari in viata lui. Centrearea terapeutului si a familiei va fi asupra incurajarii situationale, a faptului ca tocmai aceasta depresie devine benefica intr-un context in care individual experimenteaza trairi intense si isi pune probleme existentiale care il determina sa faca schimbari, uneori chiar radicale in viata.

Sensul depresiei determina astfel un intreg lant al sensurilor care leaga trecutul si viitorul prin prisma experientei prezente, creind coerenta, unicitate, valoare si o viziune persoanei. Astfel depresia determina insightul si devine instrumentul principal al mobilizarii resurselor individului, mobilul schimbarii interioare, un nou inceput pe drumul individualitatii si al crearii unui nou sistem de valori.