

גם משיחיים
סובלים מדיכאון

דיוויד פ' מארי



גם משיחיים סובלים מדיכאון

תקווה ועזרה לאנשים מדוכאים

Christians Get Depressed Too

David P. Murray

© 2010 by David P. Murray

Reformation Heritage Books

3070 29th St. SE, Grand Rapids, MI 49512

616-977-0889

orders@heritagebooks.org

www.heritagebooks.org

תרגום: מרים גבעוני
עריכה: שושי דניאלסון
עיצוב: סטיב דיויס

© 2025. כל הזכויות למהדורה העברית שמורות להוצאת הגפן
www.ha-gefen.org.il

אין להעתיק, לשכפל, לצלם, להקליט, לשכתב, לאחסן במאגר מידע
או להפיץ ספר זה או קטעים ממנו בשום צורה או בשום אמצעי –
אלקטרוני, אופטי או מכני, ללא אישור מראש ובכתב מהוצאת הגפן.

כל המובאות מהברית החדשה לקוחות
מהתרגום החדש של הברית החדשה.
© כל הזכויות לתרגום החדש של הברית החדשה
שמורות לחברה לכתבי הקודש בישראל.

נדפס בישראל

מסת"ב 978-965-7046-39-5 ISBN

לאשתי המקסימה שונה.
תודה לך על הכול.
כן, הכול.

תוכן העניינים

קיצורי שמות ספרי התנ"ך והברית החדשה	9
הקדמה	11
מבוא	13
הכרת תודה	17
א. המשבר	19
ב. המורכבות	28
ג. המצב	45
ד. הגורמים	64
ה. שיטות הריפוי	77
ו. הסביבה התומכת	92
נספח א	103
נספח ב	112

קיצורי שמות ספרי התנ"ך והברית החדשה

התנ"ך

בראשית	ברא'	עזרא	עזרא
שמות	שמות	נחמיה	נחמ'
ויקרא	ויק'	דברי הימים א	דה"א
במדבר	במד'	דברי הימים ב	דה"ב
דברים	דבר'		
יהושע	יהו'		
שופטים	שופ'		
שמואל א	שמ"א		

הברית החדשה

שמואל ב	שמ"ב	מתי	מתי
מלכים א	מל"א	מרכוס	מרק'
מלכים ב	מל"ב	לוקס	לוקס
ישעיה	ישע'	יוחנן	יוח'
ירמיה	ירמ'	מעשי השליחים	מה"ש
יחזקאל	יחז'	אל הרומים	רומ'
הושע	הושע	הראשונה אל הקורинתים	קור"א
יואל	יואל	השנייה אל הקורинתים	קור"ב
עמוס	עמוס	אל הגלטים	גלט'
עובדיה	עוב'	אל האפסים	אפס'
יונה	יונה	אל הפיליפיים	פיל'
מיכה	מיכה	אל הקולוסים	קול'
נחום	נחום	הראשונה אל התסלוניקים	תסל"א
חבקוק	חבק'	השנייה אל התסלוניקים	תסל"ב
צפניה	צפנ'	הראשונה אל טימותיאוס	טימ"א
חגי	חגי	השנייה אל טימותיאוס	טימ"ב
זכריה	זכר'	אל טיטוס	טיט'
מלאכי	מלא'	אל פילימון	פילמ'
תהילים	תהי'	אל העברים	עבר'
משלי	משלי	איגרת יעקב	יעקב
איוב	איוב	איגרת פטרוס הראשונה	פטר"א
שיר השירים	שה"ש	איגרת פטרוס השנייה	פטר"ב
רות	רות	איגרת יוחנן הראשונה	יוח"א
איכה	איכה	איגרת יוחנן השנייה	יוח"ב
קוהלת	קוה'	איגרת יוחנן השלישית	יוח"ג
אסתר	אסתר	איגרת יהודה	יהודה
דניאל	דני'	ההתגלות	התג'

הקדמה

בספרו "גם משיחים סובלים מדיכאון" מציג דיוויד פ' מארי זווית משלבת, כוללת וחשובה על נושא כאוב ומושתק על פי רוב בגוף המשיח בארץ ובעולם. מעבר לשיח הכן והמלמד על הדיכאון עצמו וההתמודדות עימו, המחבר נוגע בהתמודדות הכואבת אולי יותר מכול של הסובלים מדיכאון – הבדידות העזה שהם חשים בעקבות האופן שבו חבריהם רואים אותם ומתייחסים אליהם.

מארי מציג את ההשלכות הרוחניות והנפשיות שיש לתפיסתנו לגבי האדם המדוכא, ומציע דרכים להימנע מטעויות שרק יחמירו את מצבו.

הספר מציג גישות מדעיות ומקצועיות התואמות את הכתובים, מנסה לקשר ביניהן ברגישות רבה ואף נותן תקווה לכל הסובלים מדיכאון.

גם אם לא בהכרח תסכימו עם כל מילה הכתובה בספר, אני ממליץ בחום לכל מאמין, ובמיוחד לרועי קהילות ובעלי תפקידים ואחריות בקהילות ובגוף המשיח, לקרוא את הספר בלב כנוע ועניו ולתת לאדון לפעול בליבם כרצונם.

"מֵהַ תִּשְׁתַּחֲוֶהֶנּוּ וְנִפְשֵׁי וְמֵהַ תִּתְּנֵמִי עָלַי, הוֹחִילִי לְאֱלֹהִים כִּי עוֹד אֶדְוֶנּוּ, יִשְׁוַעַת פָּנַי וְאֱלֹהֵי." (תהילים מג 5)

קריאה מבורכת ומעשירה

ד"ר לירון שני (M.D.)

פסיכיאטר

הכרת תודה לד"ר לירון שני

הוצאת הגפן מודה מקרב לב לד"ר לירון שני שקרא את התרגום לעברית של הספר, יעץ לנו בתרגום המונחים המקצועיים וכתב את ההקדמה המדגישה את חשיבותו של הספר.

אולי פתחת את הספר הקצר הזה מרוב דיכאון. אולי אתה סובל כמו משיחיים רבים ממצוקה נפשית או רגשית – אולי דיכאון או התקפי חרדה – וניסית שיטות ריפוי שונות, אבל מצבך איננו משתפר אלא מידרדר. או אולי מישהו במשפחתך סובל כך ואינך יודע איך לעזור לו. ייתכן שאתה רועה קהילה המרגיש חוסר אונים נוכח הידיעה שאחד האנשים בצאנך האהוב סובל ממצוקה נפשית. תהא הסיבה אשר תהא, אני מקווה שתמצא בין הדפים האלה משהו שיעזור לך בסבלך או יסייע לך לתמוך במי שסובל.

בחרתי את הכותרת "גם משיחיים סובלים מדיכאון" כדי לסתור ולתקן את התגובה המשיחית המקובלת כלפי משיחיים הסובלים מדיכאון: "אבל משיחיים אינם סובלים מדיכאון!" כמה פעמים חשבת את זה, אמרת את זה או שמעת את זה? כמה פעמים טענו מנהיגים ויועצים משיחיים את הטענה הזאת או לפחות רמזו לה? אם משיחיים אכן אינם סובלים מדיכאון, המשמעות היא אחת מהשתיים: או שמשיחי הסובל מדיכאון איננו מדוכא באמת, או שהוא איננו משיחי באמת. אבל אם הדעה הזאת שגויה, כאב ואשמה מיותרים נערמים על נפש שהיא כבר כבויה ועל לב שבור!

הספר הזה טוען שיש משיחיים שסובלים מדיכאון. בפרק הראשון נסביר למה אנחנו צריכים ללמוד על דיכאון. בפרק השני נשאל איך אנחנו צריכים ללמוד על דיכאון. בשלישי נשוחח על מהו דיכאון. אחר כך נבחן את הגישות השונות

לתמיכה באנשים הסובלים מדיכאון. נבחן מה הסובל יכול לעשות, מה האנשים בסביבה התומכת יכולים לעשות ומה הקהילה יכולה לעשות.

אבל לפני שנמשיך, אולי אתה רוצה לדעת אילו כישורים יש לי כדי לכתוב על הנושא הזה. זוהי שאלה לגיטימית, ואענה עליה בארבע דרכים. ראשית, אני רוצה להבהיר שאינני רופא. יחד עם זאת, בדקתי את התוכן המלא של הספר עם רופא מנוסה ועם פסיכולוג משיחי, שניהם בעלי ניסיון ממושך בטיפול באנשים רבים הסובלים מדיכאון.

שנית, הייתי רועה קהילה במשך שנים עשרה שנים בצפון מערב סקוטלנד, גם בִּוֶסְטֶר רוֹס וגם בֶּאָאוּטֶר הֶבְרִיִּדְס, אזורים המתאפיינים בשיעורי דיכאון מהגבוהים בעולם. היו לי קשרים רבים עם אנשים שסובלים מדיכאון וגם עם אנשים שהתאבדו. לכן המניע והשיטה שלי בכתובה אינם אקדמיים אלא מעשיים. אני משתוקק לעזור לאנשים הסובלים ולאנשים העוזרים להם. זאת הסיבה שהספר הזה קצר ופשוט. אנשים מדוכאים אינם יכולים לקרוא מאות עמודים. הם זקוקים להדרכה ולעצה קצרות ופשוטות אבל מהותיות. אני מקווה שהדפים האלה יענו על הצורך הזה גם למענם וגם למען יקיריהם. אולי עדיף לקרוא לדפים האלה "מוקד דיכאון". הספר הזה הוא מדריך חירום, הסבר קצר של המצב, הגורמים ודרכי הריפוי גם לסובלים וגם לתומכים בהם. בסוף הספר הוספתי נספח על המענה השלם שהכתובים מספקים לנו. כמו כן, הוספתי נספח שבו אני ממליץ על כמה ספרים מקיפים וממצים על דיכאון.

שלישית, היה לי ניסיון מכאיב עם דיכאון, חרדה והתקפי חרדה גם של חברים קרובים וגם של חלק מהאנשים האהובים עליי ביותר בעולם הזה. יחד צלחנו מים עמוקים רבים והגענו שוב לחוף של חסד אלוהים העוזר לנו להתמיד ושומר עלינו. אנחנו נושאים את צלקות המאבק, אבל אנחנו גם יכולים לספר סיפורים אמיתיים מהחיים.

רביעית, אני מאמין שאלוהים הטיל עליי משימה לכתוב על הנושא הזה, משימה שאינני יכול עוד להתעלם ממנה. ואני מאמין שעם המשימה שאלוהים הטיל עליי, הוא ייתן לי גם את החוכמה הדרושה כך שאוכל לעזור לאנשי אלוהים הסובלים.

הכרת תודה

אני רוצה להודות לג'ואל ביקי ולג'יי קולייר מהחברה Reformation Heritage Books על שהוציאו לאור את הספר הזה. תודה גם לאנט גייסן על עריכתה הרגישה, ללינדה דן הולנדר על העיצוב, שבו השקיעה מחשבה רבה, ולדרק נייבס על העיצוב המדהים של העטיפה.

אני מודה במיוחד לכל מי שאפשר לי ללוות אותו ולתמוך בו בתקופות של דיכאון. למדתי רבות מכם ומהחסד הנפלא שלכם בכבשן המצוקות שלכם.

אשתי היקרה, שונה, הייתה מקור בלתי נדלה של עידוד ואהבה. המומחיות הרפואית ועצתה הרוחנית איזנו כל דבר שכתבתי.

אני מודה גם למחברים רבים שהכתיבה שלהם השפיעה על הגישה שלי לדיכאון ולתוכן הספר הזה. את חלקם אדגיש בהערות השוליים ובהמלצות לקריאה נוספת בסוף הספר. אני חב תודה במיוחד לספרם של סטיב ורובין בלום, *Broken Minds* ("נפשות שבורות", לא ראה אור בעברית), שגם עזר לאשתי ולי להתמודד עם הקושי שעברנו בדיכאון שלה, וגם שינה והכין אותי לקרוא את עבודותיהם של מחברים משיחיים מהעבר.

מעל לכול, אני מודה לאלוהים על הזכות העצומה שבקריאה לשרת את אנשיו הסובלים. הלוואי שהוא יפעל באמצעות הספר הזה כדי לעזור להם, לרפא אותם ולמחות את דמעותיהם.

א. המשבר

יש סוגים רבים של סבל נפשי ורגשי. התחום שמעניין אותי במיוחד בספר הזה הוא הנפוץ ביותר – דיכאון. מאחר שהתקפי חרדה ופניקה קשורים בדרך כלל לדיכאון (עד כדי כך שרופאים המדברים על דיכאון מדברים יותר ויותר על דיכאון חרדתי), רוב הדברים שאכתוב נוגעים גם למצבים הקשים האלה. אבל למה צריך ללמוד את הנושא הזה? להלן שמונה סיבות.

כי הכתובים מדברים עליו

אין־ספור פסוקים בכתובים מתייחסים לגורמים לדיכאון ולחרדה קשה, להשלכותיהם ולדרכי הריפוי מהם. הכתובים אינם מתייחסים לכל גורם ולכל השלכה. הם גם אינם מצביעים על כל מרפא. אבל כפי שנראה בהמשך, הם כן ממלאים תפקיד חשוב בטיפול במשיחיים הסובלים מדיכאון וחרדה. הכתובים אינם מציינים בשום מקום ש"פלוני סבל ממחלת נפש" או "אלמוני היה דיכאוני". אבל הם כן מתארים פעמים רבות גברים ונשים עם תסמינים רבים של דיכאון וחרדה. במקרים מסוימים, לא ברור אם התסמינים האלה

משקפים מחלת נפש ממושכת או שפל זמני בבריאות הנפשית והרגשית של אותו אדם, מצב שכל אחד עובר מפעם לפעם. לדוגמה, אפשר לראות תסמינים של דיכאון וחרדה אצל משה (במד' יא 14), אצל חנה (שמ"א א 7, 16) ואצל ירמיהו (ירמ' כ 14-18; איכה ג 1-6). במקרים האלה קשה לומר אם התסמינים משקפים דיכאון או שפל רגעי. ד"ר מרטין לויד-ג'ונס טען על בסיס ראיות מהכתובים שטימותיאוס סבל מחרדה כמעט משתקת.¹ אפשר לטעון בצורה משכנעת הרבה יותר שבין הסובלים מדיכאון היו אליהו (מל"א יט 1-18), איוב (איוב 2-3, 14, 11) ומשוררים שונים בתהילים (תהי' מב 2-4, 10, תהי' פח). סטיב בלום, רועה קהילה שעבר תקופות של דיכאון עמוק ואפל, כתב:

מזמורי התהילים מתייחסים לדיכאון באופן מציאותי יותר מרוב הספרים הפופולריים בימינו העוסקים במשיחיות ובפסיכולוגיה. דוד ומשוררים אחרים היו מדוכאים לעיתים קרובות מסיבות שונות. אבל הם לא התנצלו על מה שהם הרגישו וגם לא התוודו שמצבם מצביע על חטא. הוא היה חלק לגיטימי מהקשר שלהם עם אלוהים. הם ניהלו קשר עם אלוהים גם כשהיו מדוכאים.²

כדאי לשים לב לפסוק הזה: "רוח איש יכלכל מחלהו, ורוח נכאה מי יישאנה?" (משלי יח 14). רוח האדם יכולה לעזור לאנשים לעבור מחלות גופניות מסוגים שונים. אבל כפי שסטיב בלום מציין, "כאשר מנגנון הריפוי הוא מה שזקוק לריפוי, אנחנו בבעיה רצינית".³

1 ראה *Spiritual Depression* (London: Pickering & Inglis, 1965), עמ' 93.

2 ראה *Broken Minds* (Grand Rapids: Kregel, 2005), Steve and Robyn Bloem, עמ' 204.

3 שם, עמ' 205.

כי הוא נפוץ מאוד

אחד מתוך חמישה אנשים סובל מדיכאון, ואחד מתוך עשרה סובל מהתקף חרדה בשלב זה או אחר בחייו. לפי ההערכות, מאה עשרים ואחד מיליון איש ברחבי העולם סובלים מדיכאון. לפי המחקרים, 5.8% מהגברים ו-9.5% מהנשים עוברים תקופת דיכאון בכל שנה נתונה. אובדנות, שהיא לפעמים התוצאה הסופית של דיכאון, היא הגורם המוביל למוות אלים בכל רחבי העולם. שיעור מקרי המוות מאובדנות הוא 49.1% מכל מקרי המוות האלים, לעומת שיעור מקרי המוות במלחמה, העומד על 18.6% ושיעור מקרי המוות בגלל רצח, העומד על 31.3%⁴.

דיכאון נפוץ למדי גם בקרב אנשים שטוענים שהם משיחיים. בעצם, נראה שבימינו יש בין המשיחיים מגפה של דיכאון, חרדה והתקפי חרדה – גם בקרב צעירים וגם בקרב מבוגרים. חלק מזה נובע מהמצב המדכא של הקהילה והאומה. לעיתים קרובות אנחנו שומעים ידיעות מעציבות על פילוגים או על בעיות בקהילה ועל משיחיים הנסוגים מהאמונה או נכשלים בגלל פיתויים. לאלה אפשר להוסיף גם את המגמה החילונית והאנטי־משיחית של ממשלות רבות הממשיכות לבטל את החוקים והערכים היהודים־נוצרים ולחתור תחת חיי משפחה. המשיחיים מוצגים בחברה בצורה מעוותת, והתקשורת המשודרת והכתובה רודפת אותם. נוסף על הכול, נראה שהזירה הבין־לאומית מספקת לנו תפריט בלתי פוסק של חדשות רעות על מלחמות, טרור ואסונות טבע.

4 שם, עמ' 54-55.

לכן אין כל פלא שמשיחיים מגיבים באופן שלילי ונתקפים דיכאון וחרדה לגבי עצמם, משפחותיהם, קהילתם והעולם שבו הם חיים.

כי הוא משפיע על חיינו הרוחניים

אנחנו בנויים מגוף ונפש, אבל יש גם ממד שלישי המקשר בין שני הגורמים האלה או חופף להם, ואפשר לכנותו גם המחשבות והרגשות שלנו. כאשר הגוף שלנו חולה, אפילו בהצטננות קלה, גם החיים הרוחניים ותהליכי החשיבה והרגשות שלנו מושפעים. כאשר החיים הרוחניים שלנו נמצאים במצב ירוד, הם משפיעים על המחשבות והרגשות שלנו ולפעמים גם על הבריאות והתפקוד הגופניים שלנו. לכן אין כל פלא שכאשר הבריאות הנפשית והרגשית שלנו ירודה ותהליכי החשיבה והרגשות שלנו משתבשים, ההשלכות הגופניות והרוחניות קשות והרסניות. משיחי מדוכא איננו יכול להתרכז דיו כדי לקרוא או להתפלל. הוא איננו רוצה לפגוש אנשים ואולי הוא מתרחק מהקהילה ומאנשיה. לעיתים קרובות הוא מרגיש שאלוהים זנח אותו.

לפעמים אמונה איננה מסייעת אלא מעוררת קשיים נוספים בהתמודדות עם דיכאון. למשל, יש אשמת שווא הקשורה למסקנה השגויה שמשיחיים אמיתיים אינם שוקעים בדיכאון. יש גם נטייה לשייך את הגורם לסבל הנפשי שלנו בחיינו הרוחניים, לקשר שלנו עם אלוהים. גם הנטייה הזאת, שלרוב היא שגויה, מגבירה את תחושות האשמה וחוסר הערך.

כי אפשר למנוע או לשכך אותו

לאנשים רבים יש נטייה גנטית לדיכאון, אולי בגלל הגנים של הוריהם, ונטייה זו מגבירה את הסבירות שהם עצמם יסבלו ממנו. אבל גם במקרים האלה, ידע על גורמים אחרים שעלולים לעורר דיכאון עשוי לעזור למנוע אותו או לפחות להקל עליו ולקצר אותו.

גם אנשים שאין להם שום נטייה גנטית לדיכאון עלולים לשקוע בו, בדרך כלל בתגובה לאירועים קשים בחיים. שוב, ידע על דרכי פעולה ושיטות לשמירת בריאות נפשית ורגשית, עשוי להועיל במיוחד במניעה, הקלה או קיצור של המחלה.

חשוב לדעת על דיכאון גם כי הידע הזה עשוי למנוע חוסר הבנה מסוכן ומזיק. חוסר ההבנה הזה גורם לאנשים רבים, במיוחד משיחיים, להאמין שטיפול תרופתי הוא דחייה של אלוהים וחסדו, במקום לראות בו אמצעי שקיבלנו מידי אלוהים וחסדו.

כי הלימוד יניב תועלת

ככל שנבין טוב יותר מהו דיכאון נוכל לגלות יותר אהדה כלפי הסובלים מדיכאון, וניטיב להזדהות איתם ולהועיל להם. אילו ראינו מישהו המתאמץ לשרוד בסערת שלגים מקפיאה, לא היינו מעלים על דעתנו לקחת ממנו את מעילו. זהו מעשה אכזרי וחסר רגש, שעלול בקלות להוביל למותו. אבל לפי הכתובים, זה מה שאנחנו עושים כשאנחנו מנסים לעזור לחברים המדוכאים שלנו עם בדיחות מלאכותיות ודברי עידוד חסרי רגישות (משלי כה 20).

בפרקים הבאים נראה ביתר פירוט מה החברים והסביבה התומכת צריכים לומר לאנשים הסובלים מדיכאון וחרדה. אבל הכלל הוא שמי שמקפיד להקשיב וממעית לדבר, מועיל יותר מכול לסובלים.

בגלל ההבנה המאוד שגויה

ג'ון לוקלי כתב: "קשה להיות אדם מדוכא, אבל קשה עוד יותר להיות משיחי מדוכא. ומשיחי מדוכא שנמצא בקהילה מלאה אנשים שאינם מבינים מהו דיכאון, מרגיש שהוא טועם טעימה קטנה של הגיהנום".⁵

לדיכאון נלווית תווית שלילית נוראה. היא נובעת מחוסר ההבנה הנפוץ לגבי הגורמים, התסמינים ושיטות הריפוי האפשריות. אפשר להבין חלק מחוסר ההבנה. שלא כמו סרטן, מחלות לב או דלקת פרקים, אין סריקה או בדיקה שיכולות להראות באופן ברור את קיומם של דיכאון וחרדה.⁶ המחלה היא בעיקר "בלתי נראית". אנחנו רוצים להיות מסוגלים להצביע על משהו ולומר: "הינה הבעיה!" כשאננו יכולים לעשות זאת, אנחנו בדרך כלל מסיקים באופן מוטעה שאין בעיה. ואם אנחנו משיחיים, אנחנו בדרך כלל מסיקים באופן מוטעה שהחיים הרוחניים שלנו הם הבעיה.

חוסר ההבנה הזה נדון בספר המצוין *I'm not Supposed to Feel Like This* ("אינני אמור להרגיש ככה", לא ראה אור בעברית) שכתבו רועה קהילה משיחי, פסיכיאטר משיחי

5 ראה *A Practical Workbook for the Depressed Christian*

(Bucks: Authentic Media, 1991), עמ' 14.

6 נראה שהתחכום המתקדם ללא הרף של סריקות MRI ו-PET יהפכו את הבדיקות האלה למציאות בעתיד הקרוב.

ומרצה משיחית לפסיכיאטריה. כבר בראשית הספר, המחברים מסכמים במה הם מאמינים ובמה הם אינם מאמינים לגבי דיכאון:

במה אנחנו מאמינים: אנחנו מאמינים שכל משיחי עלול לחוות דאגות, פחד, עצב ודיכאון. אנחנו גם מאמינים שהעובדה שאנחנו משיחיים איננה מונעת מאיתנו או מיקירנו להתמודד עם בעיות קשות ומעציבות כגון מחלה, אבטלה או קשיים במערכות יחסים או בתחומים מעשיים. במה איננו מאמינים: אומנם כולנו בוחרים בזמנים שונים לפעול בדרכים שגויות, בחירה שעלולה לגרום להשלכות קשות לנו ולאחרים, אבל איננו מאמינים שחרדה ודיכאון הם תמיד תוצאה של חטא. גם איננו מאמינים שבעיות נפשיות נובעות מחוסר אמונה.⁷

חשוב מאוד שמשחיים יבינו ויקבלו את העובדה שאומנם לדיכאון יש השלכות קשות על החיים הרוחניים שלנו, אבל הוא איננו נובע בהכרח מבעיות בחיינו הרוחניים.

כי הוא מעין כיכר כסף שאפשר להשקיע למען אלוהים

כל סבל בחייו של המשיחי הוא מעין כיכר (ראה מתי כה 14-30). עלינו לראות גם בדיכאון מעין כיכר שאפשר לסחור בו כדי שיביא תועלת לנו ולזולת ויפאר את אלוהים. הפסיכולוג המשיחי ג'יימס דובסון ציין: "בתוכנית אלוהים אין בזבוז".⁸ ה"אין" הזה כולל דיכאון.

7 ראה Chris Williams, Paul Richards, Ingrid Whitton, *I'm Not Supposed to Feel This* (London: Hodder & Stoughton, 2002), עמ' 10.

8 מצוטט אצל Bloem, *Broken Minds*, עמ' 83.

הספר *Mind over Mood* ("המחשבות מעל הרגש", לא ראה אור בעברית) אומנם לא נכתב מזווית ראייה משיחית, אבל הוא ממחיש את היתרונות האפשריים בדיכאון:

צדפה מייצרת פנינה מגרגר של חול. הגרגר גורם לגירוי המציק לצדפה וכדי להתגבר עליו, היא מייצרת ציפוי מגן חלק. הציפוי עוטף את הגרגר ומספק לה הקלה. התוצאה היא פנינה יפהפייה. הגורם המציק משמש לצדפה זרע לדבר מה חדש. הספר *Mind over Mood* יעזור גם לך להפיק דבר מה יקר ערך מתוך הכאב. המיומנויות שמלמד הספר יעזרו לך לשפר את הרגשתך וימשיכו להיות חשובים בחייך זמן רב לאחר שבעיותיך יחלפו.⁹

אלוהים מרבה לפעול באמצעות אנשים שבורים. אליזבת אליוט מצטטת בספרה *Passion and Purity* ("אהבה וטוהר", לא ראה אור בעברית) את רות סטל מפרו: "אם אני נותנת לישוע את חיי השבורים, אני עושה זאת כדי שהפיסות יאכילו את ההמון, אבל כיכר לחם יכולה להשביע רק נער צעיר" (עמ' 39).

כי כולנו יכולים לשפר את הבריאות הנפשית והרגשית שלנו

רוב המשיחיים מנסים לנקוט אמצעי מנע (וריפוי) כדי ליהנות מחיים גופניים ורוחניים טובים ובריאים. אבל צריך להשקיע מאמץ דומה כדי לשמור על בריאות נפשית או לשקם אותה, ולצורך הזה יש פחות מודעות. יש הרבה פחות מודעות לדרכי

9 ראה Dennis Greenberger and Christine Padesky, *Mind over Mood* (New York: Guilford, 1995), עמ' 1.

פעולה של הכתובים ולשיטות מוכחות שאפשר להיעזר בהן כדי לטפח בריאות נפשית ורגשית טובה עם השפעות נלוות המועילות גם לגופנו ונפשנו.

מעולם לא אובחנה אצלי מחלת נפש כלשהי, אבל בדומה לרוב האנשים ובמיוחד לרוב רועי הקהילות, היו לי תקופות של שפל, תקופות של דיכאון וחרדה קלים עד מתונים. לפעמים הן החלו בגלל כאב וחולי גופניים ולפעמים בעקבות תהליכי חשיבה שהשתבשו. מאז ועד היום רכשתי ידע על שיפור הבריאות הנפשית והרגשית ושמירה עליה. הידע הזה והדברים שאני מקווה להעביר בפרקים הבאים, היו יכולים להיות לי לעזר רב באותן תקופות של שפל. הדברים שלמדתי עוזרים לי בכל יום להתגבר על אכזבות ולהתמודד עם מצבי לחץ בלי הסבל הנפשי והרגשי שהיו לי קודם.

כאשר אני מתבונן סביבי, ובמיוחד כאשר אני מתבונן סביב בקהילה, אני רואה אנשים רבים שאומנם לא אובחן אצלם דיכאון והוא איננו משתק אותם, אבל הם עוברים דיכאון וחרדה ארוכי טווח בדרגה נמוכה, והמצב הזה משפיע על בריאותם הגופנית והרוחנית. הם יכולים ללמוד בקלות כמה דרכי פעולה ושיטות מבוססות שעשויות לשפר את בריאותם הנפשית ובעקבות זאת את בריאותם הגופנית והרוחנית. נשוחח על חלקן בספר זה.

בפרק הבא נדון בגישה ובהלך הרוח שבהם אנחנו צריכים ללמוד על דיכאון.