

Depresja, wyzdrowienie i duchowość – wywiad z Adenauerem Novaes

Wywiad Psychologicznego Towarzystwa Spirytystycznego

„Spiritist Psychological Society” (SPS)

z Adenauerem Novaes na temat:

„Depresja, wyzdrowienie i duchowość”

SPS: Panie Adenauer, jak zdefiniowałby Pan depresję?

Adenauer: Depresja to ucieczka przed życiem i wyzwaniami, jakie niesie ze sobą konkretna osobowość. To proces utraty witalności, która mogłaby zostać wykorzystana do realizacji życiowych celów. Z klinicznego punktu widzenia depresja jest chorobą przygnębienia, która uderza w wolę i emocjonalną hierarchię. Dotyka osoby w wieku dorosłym, częściej kobiety.

SPS: Jakie są przyczyny depresji?

Adenauer: Depresja nie ma jednej wiodącej przyczyny, jest ich wiele. Ogólnie rzecz biorąc, jest wynikiem emocjonalnej kruchości i braku przygotowania jednostki do radzenia sobie z własnymi frustracjami. Jeśli wraz z oczekiwaniami nie idzie w parze umiejętność radzenia sobie z rozczarowaniem i stratą, wtedy rodzi się podatność na depresję.

SPS: Dlaczego w dzisiejszych czasach tak wielu ludzi cierpi na depresję?

Adenauer: Tak naprawdę niewielu na nią cierpi. Duży odsetek ludzi automatycznie zakłada, że ma depresję, bez uzyskania jednoznacznej diagnozy z uwzględnieniem ich problemu. Smutek i wycofanie nie zasługują jeszcze na miano depresji. Obniżenie

motywacji do robienia czegoś nie świadczy jeszcze o tym, że ktoś ma depresję. Aby zdiagnozować depresję, klasyczne symptomy muszą występować nieprzerwanie przez sześćdziesięciu dni.

SPS: Czy można powiedzieć, że samopoznanie zapobiega pojawieniu się depresji?

Adenauer: Potrzeba czegoś więcej niż tylko samopoznania, mianowicie uświadomienia sobie tego, co nieświadome. To znaczy, że należy poszukiwać kontaktu ze „sferą nieświadomości”, aby mieć wgląd w złożone procesy psychologiczne, które negatywnie wpływają na to, co świadome. Poza samopoznaniem, człowiek musi też nieustannie siebie odkrywać i szukać sposobów na „przeformowanie siebie”.

SPS: Co jest najważniejsze (lub nie) w duchowości człowieka ze skłonnościami do depresji?

Adenauer: W duchowości, która jest postrzeganiem siebie jako osoby, która jest nieśmiertelnym duchem, człowiek przestaje cierpieć na depresję, ponieważ wie, że wszelkie odwlekanie rozwiązania jakiegoś problemu nie ma sensu i dlatego za wszelką cenę będzie chciał się z nim skonfrontować.

SPS: Jaki rodzaj terapii jest zalecany, biorąc pod uwagę indywidualność każdego człowieka?

Adenauer: Przede wszystkim depresję trzeba zdiagnozować z kliniczną dokładnością. Należy ją leczyć na różne sposoby, jednak w każdym wypadku psychoterapeutycznie, tzn. psychologicznie. Bardzo rzadko osoba z depresją musi przyjmować środki farmakologiczne, ponieważ problem jest natury psychologicznej. Niedobór serotoniny, jeśli już występuje, jest skutkiem. Podawanie leków często odsuwa problem i zakrywa chorobę. Obok leczenia psychoterapeutycznego taka osoba powinna zachować relacje międzyludzkie i zawodową aktywność.

SPS: Jakie metody terapeutyczne spirytyzm oferuje cierpiącym na depresję?

Adenauer: Spirytyzm oferuje swoją wiedzę o uwolnieniu duszy. Mówiąc ogólnie, centra spirytystyczne mają do zaoferowania wsparcie duchowe oraz leczenie poprzez „nakładanie rąk”. Nie zawsze są one jednak w stanie pomóc duszy, której towarzyszy lęk przed poznaniem procesów psychologicznych w niej zachodzących i obawa przed stawieniem czoła wyzwaniu. Nauka biblijna często odsuwa rozwiązanie konfliktu, a także zakrywa problem. Istnieje potrzeba zakładania grup terapeutycznych, które jako podstawę przyjmują terapię duszy, mającą na celu lepsze zrozumienie podstaw psychologicznych zaburzeń, a w szczególności tych, które dotyczą duchowej części obsesji.

SPS: Na koniec, czy depresja jest uleczalna?

Adenauer: Oczywiście, że depresja jest uleczalna. Wystarczy, że w cierpiącym na nowo wzbudzi się chęć do życia, bez lęku przed tym, co zachodzi w jego wewnętrznym świecie.

Adenauer Novaes mieszka w Brazylii. Jest psychologiem klinicznym, pisarzem i jednym z kierowników fundacji „Lar Harmonia” w Salvadorze, Bahii i Brazylii.

Artykuł pochodzi z *Dziennika Studiów Psychologicznych*, wydanie 4, 2009

