**SESIUNEA 1**

 *În ce chip doreşte un cerb izvoarele de apă, aşa Te doreşte sufletul meu pe Tine, Dumnezeule! Sufletul meu însetează după Dumnezeu, după Dumnezeul cel viu; când mă voi duce şi mă voi arăta înaintea lui Dumnezeu? (Psalmul 42:1-2)*

**Matthew Martin:**Mi-am amintit într-o zi că ceva se întâmplase cu câteva zile în urmă, ceva ce a născut atât de multă anxietate încât mintea mea era..., mintea mea nu se putea opri și am devenit din ce în ce mai deprimat și apoi am avut pentru prima dată un atac de panică. Eram atât de agitat încât simțeam că viața mea era pe cale să sesfârșească. Nu mai puteam sta în casă, așa că m-am urcat la volan și, pur și simplu, am început să conduc prin oraș. Aveam starea aceea de hiperventilare, nu știam ce să fac și, din senin, mi-a telefonat unul dintre prietenii mei de la universitate. I-am spus doar că nu mă simt bine. El mi-a spus:nu ar trebui să fii singur acum, trebuie să telefonezi pe cineva. A fost o sugestie suficientă pentru ca să-mi contactez preotul, telefonându-i acasă. El a luat receptorul. Eu doar i-am spus: ”Nu sunt bine, am putea să vorbim?”. El a spus da, hai să ne vedem în biroul meu în treizeci de minute. Ne-am întâlnit în biroul lui și pentru prima data mi-am deschis inima despre, cum să vă spun, despre toate suferințele mele, toate gândurile, toate fricile, fiind într-o stare de șoc și plângând. Și îmi amintesc că el mi-a spus: „Matt, în primul rând, îți mulțumesc foarte mult pentru că ai împărtășit aceasta cu mine. Vreau ca tu să știi că aceasta nu schimbă opinia mea despre tine. De fapt, te respect cu atât mai mult pentru curajul de a te deschide în legătură cu aceasta. Te iubesc. Dumnezeu te iubește. Și vom trece prin asta împreună.

Îmi amintesc că într-o zi, se întâmplase ceva cu câteva zile mai devreme care mi-a declanșat atât de multă anxietate încât mintea mea nu se putea opri și deveneam din ce în ce mai deprimat și apoi am avut pentru prima dată un atac de panică. Eram atât de agitat încât simțeam că viața era pe cale să se termine. Nu puteam sta în casa mea, așa că m-am urcat în mașină și am început să conduc prin oraș. Aveam deja hiperventilația hiperventilație, nu știam ce să fac și din senin m-a sunat unul dintre prietenii mei de la universitate. I-am spus doar că nu mă simt bine. El mi-a spus că nu ar trebui să fiu singur acum, trebuie să suni pe cineva. A fost suficient pentru ca să-mi apelez preotul sun preotul, telefonându-i acasă. El a luat receptorul. Eu doar i-am spus: ”Nu mă descurc bine, există vreo șansă să vorbim?”. El a spus da, hai să ne vedem în biroul meu în treizeci de minute. Ne-am întâlnit în biroul lui și pentru prima data mi-am deschis inima despre toate suferințele mele, toate gândurile, toate fricile, fiind oarecum în șoc și plângând.

Și îmi amintesc că el mi-a spus: „Matt, în primul rând, îți mulțumesc foarte mult pentru că ai împărtășit asta cu mine. Vreau ca tu să știi că aceasta nu schimbă opinia mea despre tine. De fapt, te respect cu atât mai mult pentru curajul de a te deschide despre aceasta. Te iubesc. Dumnezeu te iubește. Și vom trece prin asta împreună.

**Preasfințitul J. Michael Miller, CSB:** Sănătatea mintală face parte din ceea ce suntem noi, tu și eu. Bărbați și femei, creați după chipul și asemănarea lui Dumnezeu, creați cu o minte și un spirit, precum și cu un corp. Și, prin urmare, a avea grijă de acea parte, pe care o numim mentalul nostru, este un fel de a fi om, de a fi cineva care este un copil, un fiu sau o fiică a lui Dumnezeu. Și deci aceasta face parte din cum noi suntem creați. Este aici ceva foarte obișnuit despre, știți și voi, sănătatea mintală, sănătatea fizică. Vreau să spun că, toate acestea sunt doar părți ale vieții și activității umane.

**Preasfințitul Samuel J. Aquila, STL:** Cu siguranță, sănătatea mintală este importantă în ceea ce privește modul în care relaționăm cu oamenii, modul în care lucrăm cu oamenii, iar sănătatea mintală bună ne ajută cu adevărat să întâlnim oamenii în moduri pozitive. Când ne uităm la credința noastră catolică și când ne uităm la trăirea credinței noastre, și dacă cunoaștem cu adevărat și trăim iubirea lui Hristos pentru noi, iubirea Tatălui pentru noi sau iubirea Duhului Sfânt pentru noi, prin acea experiență a iubirii vom primi acea iubire, iar apoi vom dori să împărtășim mai departe acea iubire. Aceasta ne ajută cu adevărat să creștem în virtuți; chiar ne ajută pe fiecare să ne trăim viața așa cum dorește Domnul să o trăim.

**Matthew Martin:** Am tulburare de anxietate generalizată și sufăr de ceea ce se numește tulburare obsesiv-compulsivă (TOC), care implică multă gândire obsesională asociată cu comportamente compulsive. Îmi amintesc că prima dată am simțit o anxietate extremă când eram în primele clase de liceu, care a fost în mare parte rezultatul multor tachinări și abuzuri, respectiv, atunci când mergeam la școală eram într-o tensiune maximă continuă. Câțiva ani mai târziu, la universitate, a fost prima dată când anxietatea mea s-a intensificat atât de mult, încât am început să cred că viața mea se va dezintegra mai devreme sau mai târziu. Credeam că prietenii mei mă vor abandona, familia mea mă va respinge - făceam multe dintre aceste proiecții de viitor și îmi imaginam aceste scenarii. și nu-mi dădeam seama că acestea sunt doar imagini mentale pe care le cream eu singur, și nu este defapt realitatea. Este doar acest potop de cele mai rele scenarii posibile de viitor, și senzația că ele deja se întîmplă și sunt reale. Îmi amintesc doar că într-o zi, stăteam la bibliotecă, într-o secție de studiu, știți și voi cum arată, și eram atât de copleșit de tot ce mi se întâmpla, încât, pur și simplu, tot ce puteam face a fost să-mi las capul pe masă, să-mi acopăr capul cu brațele și să plâng în tăcere, deoarece, pur și simplu, nu mai aveam nici o ieșire emoțională. Sora mea era la școală și îmi amintesc că am văzut-o în acea după-amiază, iar eu chiar nici propriei mele surori nu puteam să-i destăinui sentimentele sau gândurile mele. Simțeam că, pur și simplu, trebuie să le refulez, să le suprim și să le țin secrete, pentru că îmi era atât de rușine și nu puteam permite altcuiva să intre în acea lume.

**Scott G. Hefelfinger, STL, PhD:** Cred că există o mulțime de căi prin mijlocirea Bisericii pentru întărirea răspunsului nostru la problemele de sănătate mintală. Începe, cred, cu oamenii care se simt iubiți și primiți, acceptați, astfel încât să poată fi suficient de sensibili pentru a recunoaște că ar putea avea o problemă, sau un membru al familiei, soțul, o rudă, oricine, un prieten, cineva care ar ajuta pentru a scoate aceasta problemă la iveală, astfel încât să nu mai fie un secret întunecat, pe care oamenii își fac griji să-l menționeze. Iar cu cât mai mult se scoate această problemă la suprafață, cu cât mai mult devine o parte a unei conversații obișnuite, cu atât cred că se elimină unele dintre barierele din calea devenirii genului de comunitate care ne dorim să fim. Biserica Catolică este familia lui Dumnezeu, și nu poți fi o familie dacă există bariere între membrii familiei. Cred că creșterea nivelului de conștientizare, cred că oferind din ce în ce mai multe informații despre organizațiile care îi sprijină pe cei care au nevoie de sprijin în domeniul sănătății mintale, apoi simplu, în viața noastră personală luând din ce în ce mai în serios chemarea de a-i sluji pe alții și de a-i sluji pe cei care au nevoie și de a înțelege că aspectele la care ne gândim în termeni de sărăcie, de obicei se referă la sărăcie materială. Există, la fel, și un fel de sărăcie mentală, și să vedem că suntem chemați să fim alături de acești oameni, să le ușurăm povara, să-i sprijinim, să ne împrietenim cu cei care au probleme de sănătate mintală și că aceasta este în realitate doar o parte foarte firească a misiunii, pe care o au toți catolicii.

**Matthew Martin:** Anxietatea mea a ajuns atât de puternică încât s-a transformat în depresie. Anxietatea și depresia sunt probleme psihologice diferite, dar există o relație strânsă între ele. Știți, anxietatea este ca frica de lucruri groaznice care sunt pe cale să se întâmple și se pot întâmpla în

viitor, iar depresia este sentimentul că acele lucruri groaznice sunt deja aici, deja au sosit, s-au întâmplat. Anxietatea mea avea să devină atât de mare încât se transformă în depresie, iar aceasta s-a întâmplat de multe ori de-a lungul vieții mele de adult. Când intri într-o depresie și nu știi ce să faci, știți și voi, funcționezi cum poți, iar apoi, în cele din urmă, pur și simplu, dispare și ura, te simți mai bine și speri că aceasta nu se va mai întâmpla niciodată. Dar, de curând la locul meu de muncă s-au schimbat mai multe lucruri și mi-a ridicat atât de mult nivelul de stres, încât îmi amintesc că într-o zi stăteam la mine în birou și aveam senzația că o iau razna, că înnebunesc. De parcă ochiul minții pur și simplu scăpa de sub control. Iar creierul meu pur și simplu a spus “destul”, creierul meu pur și simplu era epuizat. Nu mai puteam gândi deloc. Nu mai puteam să încerc să elaborez un plan și nici nu puteam să prioretizezabsolut nimic. De fapt, în următoarele două săptămâni, dacă încercam doar să mă gândesc la o listă de sarcini, imediat mă invada durerea de cap. Din cauza aceasta, și cu ajutorul câtorva dintre colegii și prietenii mei, care m-au încurajat să iau un concediu, mi-am luat concediu de la serviciu. Atunci am luat legătura pentru prima dată cu un psiholog, care a descris pentru prima dată prin cuvinte tot ceea ce se întâmplă în corpul meu și în mintea mea. Și ea, în cele din urmă, într-o singură sesiune, ascultându-mi istoria și ascultând modul în care gândeam, mi-a dat atât diagnosticul, cât și mi-a revelat calea prin care tiparele mele de gândire mă chinuiau ani de zile. A fost o descoperire uriașă pentru mine. Desigur, a fost și înfricoșător în același timp, dar cred că mult mai mult decât atât, am simțit o ușurare pentru că era cineva acolo, care nu doar mă înțelegea, dar și îmi descria în cuvinte modul în care am gândit mereu, pe care nu aș fi putut niciodată să le spun. Nu aș fi putut niciodată să spun în cuvinte așa cum a făcut-o ea. Există un motiv pentru aceasta. Există o explicație pentru aceasta și există, de fapt, o cale spre a învăța cum să nu lași ca această stare, această anxietate, să-ți strice viața.

**Harvey I. Payne, PsyD:** Unul dintre lucrurile care m-au fascinat cu adevărat când citesc despre studii mai ample cu privire la cine sunt persoanele care solicită servicii de sănătate mintală, este constatarea că aceste persoane apelează la oamenii din prima linie. Preotul, pastorul, sau medicul de familie sunt cei care se găsesc cu adevărat în prima linie, care văd în mod real cele mai multe lucruri; și tranziția spre consilieri, psihologi, psihiatri, asistenți sociali este una dificilă. Așadar, este esențial ca biserica să poată recunoaște că cineva poate avea această dificultate și pot fi persoane care, chiar dacă nu sunt de aceeași credință, cel puțin vor susține credința și valorile persoanei. În una dintre disertații s-a analizat frecvența de utilizare a consilierii și serviciilor terapeutice de către biserica protestantă și biserica catolică, iar rezultatele au arătat că biserica catolică utilizează mai puțin aceste servicii. Nu că ar fi existat vreo diferență în ceea ce privește suferințele de sănătate mintală, dar motivul principal al acestei situații este că în cazul bisericii catolice persoanele cu probleme de sănătate mintală credeau că le vor fi impuse valori, pe care ele nu le împărtășesc și mai credeau că s-ar putea ca sfătuirea spirituală să-i facă să se simtă mai rău, din cauza credinței catolice adoptate. Cred că sunt câteva momente care pot fi de ajutor pentru catolici în tot acest proces. Unul este existența unor locuri, cum ar fi Universitatea Harului Divin, care ajută la perfecționarea consilierilor, psihologilor, care propăvăduiesc o viziune creștină catolică asupra lumii. Acești specialiști fiind foarte bine instruiți, doresc cu adevărat să-i ajute pe oameni să se dezvolte atât pe planul ​​sănătații mintale, cât și în viața lor spirituală. Și, în general, întregul domeniu al sănătății mintale a recunoscut importanța spiritualității și religiei. Prin urmare, astăzi, mai mult decât oricând, oamenii au mai mult respect față de specialiștii din domeniul psihologiei; deci, cred că oamenii ar trebui să se simtă mai confortabil să solicite servicii de sănătate mintală, cu siguranță având un preot, un pastor, care cunoaște pe cineva în comunitate, în care ei au încredere, la care te pot trimite, și care sunt de mare ajutor. Eu am o opinie mai optimistă astăzi, cred că chiar și cei care nu sunt catolici sau creștini, probabil ar respecta mai mult credința cuiva din cauza faptului că are în vizor practicarea exercițiilor de sănătate mintală.

**Matthew Martin:** Pe parcursul unei perioade îndelungate a vieții mele, relația mea cu Dumnezeu era probabil caracterizată de nevoia mea ca Dumnezeu să mă salveze din întuneric. În acea perioadă mă întrebam, chiar este Dumnezeu real? Este ceva real din toate acestea? Mă va salva vreodată? Iar apoi, cu unele ocazii, când Îi auzeam vocea, un fel de lumină izbucnea din acel întuneric. Doarcâteodată. Acesta e cel mai frustrant lucru. Pe măsură ce am aflat mai multe despre cum funcționează mintea mea și despre sănătatea mintală, probabil, că relația mea cu Dumnezeu a devenit mai complicată în unele privințe. Când propria minte începe să-ți pună la îndoială interpretarea realității, înțelegi că mintea ta parcă ar juca un joc cu tine. Eu înțelegeam că mintea mea interpreta realitatea în aceste moduri negative. Ei bine, în acest moment apare brusc întrebarea, “cum rămâne cu toate lucrurile bune pe care le-am crezut despre Dumnezeu și le-am simțit despre Dumnezeu?”sau “despre lucrurile, pe care le-am interpretat drept Dumnezeu, de unde știu că aceste lucruri sunt reale? Cum pot avea certitudinea?”.Unul dintre lucrurile, care cred că a contribuit parțial la gândirea mea obsesivă despre credință, era școala, care avea acea cultură precum că în credință trebuie să fii absolut sigur în ce crezi, apoi să ieși să ți predici tuturor celorlalți. Școala mi-a insuflat frica că, dacă am o îndoială, nu sunt un credincios autentic, nu sunt un creștin adevărat. Și deci o parte din gândirea obsesională mă făcea să caut mereu semne că nu sunt un creștin adevărat, că nu cred cu adevărat în Dumnezeu, că sunt cumva eretic sau necredincios sau, vreți sau nu vreți, că sunt un om rău. Cred că lupta cu problema mea de sănătate mintală mi-a schimbat și natura credinței: am înțeles că credința nu înseamnă, în primul rând, să fii sigur de convingerile tale. Credința înseamnă, în primul rând, să-ți deschizi inima, partea cea mai profundă a inimii, sufletul, la posibilitatea existenței lui Dumnezeu, și să refuzi să te închizi în acel loc din inima ta așteptându-l acolo pe Dumnezeu. Iar, uneori, Îl simți destul de puternic, ca să-ți dai seama ca El este acolo. El este acolo.

**Lillian Henricks, Doctor în psihiatrie, LCP:** Eu cred că pentru unii dintre noi este greu să găsim un echilibru, avem tendință spre extreme. Unii dintre noi pot avea tendința de a supra-spiritualiza lucrurile și de a subestima umanul și naturalul, și de a subestima modul în care Dumnezeu este prezent în toată creația și modul în care ne vorbește creația Lui. Iar uneori avem o abordare prea îngustă, agățându-ne de siguranța sau structura credinței noastre și a Bisericii noastre în modalități care nu ne permit să înțelegem deplinătatea a ceea ce oferă Dumnezeu pentru noi prin toată creația, toată știința și multe alte mijloace diferite.

**Helena Orellana, PsyD, LCP:** Cred că rolul, pe care îl joacă sănătatea mintală în viața creștinilor sau a catolicilor este dublu. În primul și în primul rând, este faptul că fiecare catolic și creștin are o viață mintală și o sănătate mintală și care poate fi într-un loc al stabilității, de putere, dar poate fi și un loc de suferință. Deci, să fii creștin înseamnă să ai grijă de tine pentru a putea trăi Evanghelia. Iar eu cred că a avea grijă de sănătatea ta mintală face parte din a fi creștin, face parte din a avea capacitatea de a răspunde la această chemare. Și mai cred că a doua parte a rolului, pe care îl joacă sănătatea mintală, este că acest rol e în curs de dezvoltare, noi încercăm să învățămsă fim comunitate de credință și suntem chemați să aflăm cum sunt trăite adevărul, bunătatea și frumusețea și cum să comunicăm despre ele în rândul comunității noastre și a lumii în general, cum să fii creștin și ce este adevărat despre sănătatea mintală și nevoile noastre asociate cu aceasta, în lumina pe care o cunoștem din teologie și chiar din spiritualitate.

**Matthew Martin:** Una dintre formele de psihoterapie pentru gestionarea anxietății și a depresiei este terapia cognitiv-comportamentală (TCC). Chiar m-a ajutat foarte mult. Unul dintre punctele de cotitură pentru mine a fost atunci când am început să fac temele de la TCC și aceste mici exerciții, în care formulezi în scris o situație, care de fapt îți cauzează anxietate, și apoi, de ce îți este frică că se va întâmpla? Iar apoi te pui în acea situație, intenționat nefăcând acele lucruri pe care le faci de obicei pentru a te apăra și a te simți în siguranță, iar apoi notezi ce s-a întâmplat de fapt. Și îmi amintesc când prima dată am pus aceasta tehnică în practică și m-am uitat pe foaia de hârtie și am văzut pentru prima dată, wow, incredibil, simt acest lucru ca pe ceva extrem de adevărat în acest moment. Era probabilitatea că se vor întâmpla aceste lucruri groaznice, probabil chiar se vor întâmplași aceste rezultate minunate și frumoase sunt de fapt ceea ce s-a întâmplat. Vai, Doamne! Cât de multe am ratat din cauza anxietății, care îmi dicta cum să mă comport? Nu mai vreau să las ca anxietatea să determine restul vieții mele, nu vreau să cred ce-mi spune anxietatea, nici ce-mi spune depresia. Și, ca să vezi, cum mintea mea mă ținea în această cutie mică, doar apoi mi-am dat seama că nu trebuie să rămân în cutia aceea. Nu zic că e ușor, dar știu că există, de fapt, o cale de ieșire din această cutie, din acest colț, în care m-am izolat.

**Scott G. Hefelfinger, STL, PhD:** Sănătatea mintală este cu adevărat importantă pentru toți creștinii, deoarece face parte din imaginea de ansamblu, pe care eu o consider ca vestea cea bună. Una dintre punctele mele de plecare preferate din Evanghelia după Ioan este promisiunea lui Isus a unei vieți în abundență sau *„V-am spus aceste lucruri pentru ca bucuria mea să fie în voi și ca bucuria voastră să fie deplină”.* Deci avem această promisiune a abundenței, această promisiune a bucuriei, iar sănătatea intră, evident, și ea în joc acolo. Nu că vestea bună este și o veste ușoară, nu este un „har ieftin”, pentru a-l cita pe Dietrich Bonhoeffer, este un har scump. Este ceva scump în aceasta, așa că nu este o promisiune că totul va merge extrem de bine sau de ușor, dar este o promisiune despre împlinirea vieții.

**Părintele David Songy, OFM Cap., STD, PsyD:** Atunci când oamenii suferă, ei ar dori să spună că Dumnezeu nu există, dar noi, creștinii, credem că Dumnezeu este prezent chiar în mijlocul suferinței. Ai putea citi în Scrisoarea Sf. apostol Paul către Románi 6:8 unde se vorbește despre faptul că Hristos a murit odatăși pentru toți, și că moartea nu mai are putere asupra lui. Și aceasta credem noi ca creștini, moartea nu are putere. Așa că eu pot fi cineva care suferă și să fiu distrus de suferință, sau pot fi cineva care suferă, și suferința nu mă va distruge. Când vorbim despre moartea și învierea lui Hristos, nu vorbim despre ceva ce s-a întâmplat acum 2000 de ani și ceva care nu a fost atât de frumos. Când noi vorbim despre moartea și învierea lui Hristos, vorbim despre ceva ce trăim astăzi; chiar și în moarte există viață. Deci eu cred că așa trebuie să îi abordăm pe oamenii care suferă. Și mulți oameni nu sunt pregătiți să audă acest lucru, deci nu este ceva ce le spun chiar la prima întâlnire oamenilor care suferă, dar dacă măcar am această perspectivă și nu am frică de suferință, în cele din urmă îi pot ajuta și pe alți oameni să nu se teamă de ea.

**Matthew Martin:** Faptul că există oameni de credință, care sunt total pozitivi și încurajatori, care acceptă să aibă grijă de toate dimensiunile vieții mele este de mare ajutor. In același timp,

grija spirituală este, de asemenea, de mare ajutor. Uneori nu este o demarcație clară între ceea ce este îngrijirea spirituală și ceea ce este îngrijirea psihologică, pentru că mințile, sufletele noastre și trupurile noastre sunt toate împletite. Uneori mergem la spovedanie, de exemplu, și simțim nu doar iertarea păcatelor, ci și eliberarea de rușine. Îmbrățișarea lui Dumnezeu în acel moment ne ia o povară care, de fapt, contribuise la problemele mele de sănătate mintală. Știți, în bisericile noastre avem o mulțime de oameni relativ anonimi, care merg la slujbă apoi dispar și s-ar putea ca ei să nu fie conectați, iar noi am putea să nu știm nimic din ceea ce se întâmplă în viața lor și ce fel de îngrijire spontană ar trebui oferită din partea Bisericii; noi, ca creștini, nu știm ce ar trebui să facem dacă altcineva nu vede nevoia sa. Ceea ce, probabil, am putea face mai bine ca Biserică, este de a crea în mod intenționat spații, în care oamenii să se poată întâlni și să poată împărtăși acele situații din viața lor; ei nu ar putea face aceasta dacă Biserica nu ar avea, de exemplu, un forum pentru împărtășirea acestor lucruri. Dacă tot ce facem sunt studii biblice și lucruri de devoțiune religioasă și nu vorbim despre ceea ce se întâmplă în familiile noastre, ce se întâmplă cu noi din punct de vedere fizic, financiar, cum ar fi celelalte dimensiuni ale vieții, nu avem locuri pentru a vorbi despre acele lucruri, iar oamenii nu știu despre aceste posibilități și atunci nu se pot împrieteni și nu pot să fie alături unul pentru altul. M-am gândit la istoria despre o femeie care sângera, care s-a apropiat de Isus prin toată această mulțime mare și masivă de oameni, iar El simte brusc că are această putere care iese din el să o ajute, iar ea nu a fost nevoită să se bazeze doar pe propriile sale forțe slabe. Ea se străduise de foarte mult timp să găsească vindecare, să găsească alinare, să găsească îngrijire, și lucrurile doar s-au înrăutățit , exact așa ne simțim și noi, și am simțit de atât multe ori: tu vorbești cu un medic, vorbești cu un psiholog, vorbești cu un consilier, te rogi cu preotul tău, dar lucrurile continuă să meargă prost. Acea femeie nu a renunțat, ea căuta mereu vindecare în diverse locuri și moduri. Ea mi-a fost și mie un exemplu de cum nu trebuie doar să stai culcat și să renunți la orice speranță, sau să stai culcat și să aștepți cand Dumnezeu va veni să te salveze. El este un salvator, dar trebuie să continui să faci câte un pas pentru a ajunge la El, sau la alții. Ea a făcut literalmente câțiva pași pentru a se apropia de Isus și a ajuns la El și nu știa dacă urma să fie vindecată, nu știa dacă aceasta a fost doar încă o încercare în plus dintr-un lung șir de încercări. Deci să nu renunți și să continui să soliciți ajutor.

**Matei Martin:** *În ce chip doreşte un cerb izvoarele de apă, aşa Te doreşte sufletul meu pe Tine, Dumnezeule! Sufletul meu însetează după Dumnezeu, după Dumnezeul cel viu; când mă voi duce şi mă voi arăta înaintea lui Dumnezeu? (Psalmul 42:1-2)*

**SESIUNEA 2**

*Pentru ce te mâhneşti, suflete, şi gemi înăuntrul meu? Nădăjduieşte în Dumnezeu, căci iarăşi Îl voi lăuda; El este mântuirea mea şi Dumnezeul meu. (Psalmul 42:5-6)*

**Kasey Kimball, MA**: Când mă uit înapoi la copilăria mea, cred că, probabil, am avut o tulburare de anxietate de la o vârstă foarte fragedă; și despre unele lucruri, pe care mi le amintesc acum, îmi spun că, ei, iată aceea a fost un atac de panică, sau, aceasta a fost o manifestare de anxietate, mai degrabă, decât că eram pur și simplu un copil care reacționa intens. Nu cred că am primit vreun fel de diagnostic până nu am împlinit douăzeci de ani și aceasta a fost foarte util. A fost de parcă, ei bine, exista altceva în joc și eu se pare că puteam separa ceea ce face mintea mea, de cine sunt eu. Lucram la un fel de slujire în campus și începeam să am îndoieli și întrebări cu privire la felul în care îmi făceam sarcinile. Lucram cu un consilier psihologic, care se ocupa de tehnici de gestionare a anxietății. Și cred că am crezut într-o versiune a creștinismului care spunea ceva de genul: “urmează-l pe Isus și vei fi fericit, și vei avea pace interioară, și încredere, și nu te vei simți niciodată singur”. Și toate astea nu se materializau, doar când eram la colegiul teologic am ajuns cu adevărat să-mi dau seama de toate și să-mi spun, “oare a fost totul o farsă?” sau “a existat oare și o altă versiune a poveștii, pe care trebuia să o abordez?”. Iar apoi la universitate totul s-a acutizat și mai mult. Părinții mei au decis să divorțeze după un an de trai separat, iar apoi tatăl meu a fost diagnosticat cu cancer, iar după aceasta mama mea a fost diagnosticată cu cancer, iar apoi eu am avut o comoție cerebrală, iar aceasta însemna că petreceam mult timp singură, fără a putea să-mi finalizez studiile. Eram chiar în mijlocul acestei perioade nebune de probleme de sănătate fizică și psihică și probleme de dezintegrare a familiei și totul era încurcat și asociat și cu acest lucru mai profund, adică cu întrebarea: este Dumnezeu demn de încredere? Merită oare de urmat credința creștină atunci când totul e așa de dificil și când totul se surpă în viața mea? Totuși, în timpul studiilor la colegiul teologic am obținut un soi de viziune reînnoită asupra a ceea ce înseamnă să-l urmezi pe Isus, și mai ales când scriam teza despre Sfântul Bonaventura. În final, am efectuat o explorare a suferinței mele în timp ce lucram cu textele acestui sfânt și am aflat, că, da, chiar e ceva aici. Am găsit o transformare în legătură cu se întâmpla în viața mea.

**Scott G. Hefelfinger, STL, PhD:** Oamenii care, posibil, nu înțeleg pe deplin importanța sănătății mintale, pot fi împărțiți în două tabere. O tabără este tabăra care ar spune că da, poate trebuie doar să te rogi mai mult sau să mergi mai mult la Liturghie. Sau, dacă credința ta ar fi mai puternică, nu ai avea aceste probleme, corect, iar aceasta înseamnă, gândiți-vă și voi, un fel de supra-spiritualizare a unora dintre aceste lucruri. Iar, pe de altă parte, există o cale care nu acordă nicio atenție dimensiunii spirituale și nu spune că credința ta ar trebui să fie mai puternică, dar, simt că acest lucru este ceva obișnuit printre oameni și probabil că este o generalizare excesivă, dar dacă doar ai curaj, știi că vei trece peste aceasta, nu? Și mă gândesc că în ambele aceste abordări lipsește ceva. Și când vorbim despre sănătatea mintală, cred că nouă rapid ne vine în cap că mentalul și spiritualul ar fi ceva ce se suprapune, ceva ce înseamnă același lucru, dar ele nu înseamnă exact același lucru. Harul joacă un rol aici, dar harul lucrează cu natura. Mintea joacă un rol, sufletul joacă un rol, dar sufletul este unificat cu trupul și deci există aceste dimensiuni corporale. Așadar, ținând toate acestea în câmpul de vedere, cred că putem să ajungem la o înțelegere despre cât de centrală este sănătatea mintală într-adevăr, dar și cât de complexă este aceasta, așa că este nevoie de educare și de conștientizarea oamenilordespre unele dintre aceste complexități, într-adevăr, măcar cu privire la utilizarea tuturor resurselor de care dispunem. Terapia, medicamentele, exercițiile, precum și rugăciunea, postul, sacramentele, toate aceste mari bunuri spirituale. Așadar, ținând toate aceste resurse împreună și făcând uz judicios de toate resursele, pe care le avem, aceasta mi se pare abordarea înțeleaptă față de cineva, care s-ar putea întreba: “este aceasta într-adevăr, ceva real? “. Boala este un lucru real și există resurse reale pentru a ajuta pe cei suferinzi.

**Preasfințitul Samuel J. Aquila, STL:** Atât viața spirituală, cât și aspectul de sănătate mintală al vieții, sau elementul uman al vieții merg împreună și trebuie să fie integrate, iar noi trebuie să examinăm cu adevărat întreaga persoană, cu trup, minte și suflet. Și faptul că în centru, cu siguranță pentru noi catolicii, este sufletul iar apoi relația noastră cu Domnul. Iar aceasta nu înseamnă că nu voi avea suferință în viață, pentru că având limitările umane și păcatul originar, toate aceste elemente sunt acolo, dar Domnul a venit să ne dea viață, și anume o viață abundentă. El a venit să fie alături de noi în acele vremuri de suferință, în acele vremuri de provocări și dificultăți. Cu siguranță, oamenii au boli mintale, dar eu sunt ferm convins că credința și încrederea lor în Dumnezeu îi ajută să le facă față, oricare ar fi ele.

**Kasey Kimball, MA:** Cred că pentru mine, anxietatea se manifestă ca o gândire obsesivă la ceva care poate sau nu să fie adevărat, și nu am capacitatea să scot afară acest tip obsesiv de gândire. Îmi aduc aminte de câteva situații, când eram în acel spațiu și parcă exista un punct culminant, care începea cu un fel de neliniște proiectată în ceafa mea, iar apoi începeam să resimt totul și în corp, inima începea să-mi bată nebunește, și simțeam că vreau o să plâng și parcă simțeam un fel de gol în stomac. Iar într-un anumit moment boala, pur și simplu, preia controlul și nu poți să nu începi să reacționezi fizic într-un anumit fel, după care ai nevoie de mult timp pentru a te calma. Simți că ți-i foarte cald și nu poți respira și tremuri. Parcă totul se închide în jurul tău, iar singurul lucru pe care îl poți auzi este acest gând. Cuvântul anxietate este folosit pe larg și oamenii cred că aceasta este doar un gen de nervozitate, o stare în care nu-și găsești locul. Dar când devine clinic, este cu totul alt nivel și nu este ceva ce poți controla, cel puțin nu înainte de a învăța câteva tehnici psihoterapeutice. Chiar și acum, dacă sunt într-o oarecare stare de vulnerabilitate, mă pot întoarce la acea stare. Cred că depresia se simte mai mult ca o epuizare, ca și cum totul este în alb-negru sau gri. Pentru mine este un sentiment profund al lipsei de sens a existenței. E greu să gândești clar. În final ajung la această etapă de plâns, de plâns fără motiv. Totul pare lipsit de sens și teribil si trist.

**Dr. Chi-Chi Obuaya, MRCPsych, MBA, MBBS:** Problemele de sănătate mintală sunt cu adevărat răspândite. O cifră folosită frecvent ne spune că unul din patru persoane suferă pe parcursul vieții de probleme de sănătate mintală, așa că fie unul dintre noi, fie un membru apropiat al familiei va întâmpina dificultăți semnificative de sănătate mintală în unele momente de-a lungul vieții. Acum, inevitabil, când oamenii se confruntă cu probleme de sănătate mintală, ei se vor confrunta cu o multitudine de întrebări fie cu privire la propria persoană, fie cu privire la cei apropiați. Una dintre întrebări va fi: “de ce s-a întâmplat asta cu mine?, ce să fac in această privință?”. În calitatede psihiatru, consider că, majoritatea afecțiunilor de sănătate mintală au o serie de cauze. Deci, o mulțime de stări sunt legate de factori multipli; poate că boala apare din motive biologice, psihologice sau sociale. Inevitabil pe noi, ca creștini, boala ne face să ne gândim la identitatea noastră. Pot exista întrebări despre cauza bolii și de ce a permis Dumnezeu acestor dificultăți să apară. Așadar, cred că este important ca Biserica să se gândească la modul, în care răspunde în sprijinul oamenilor. Deci vorbim despre ceva care este cu adevărat răspândit, iar aceasta va afecta membrii Bisericii, iar Biserica ar trebui să fie un sanctuar pentru oamenii care se confruntă cu astfel de dificultăți. Deci Biserica trebuie să aibă resursele necesare pentru a răspunde la unele dintre întrebări; poate nu va putea oferi toate soluțiile, dar trebuie să existe o narațiune în cadrul Bisericii pentru oamenii care se confruntă cu aceste dificultăți.

**Kasey Kimball, MA:** Mi-am luat-o pe Sfânta Faustina drept sfânta mea pentru confirmare, deoarece scrierile ei aveau legătură strânsă cu mine, iar călătoria suferinței mele era similară cu a ei. Ea a avut multă suferință fizică; a avut tuberculoză o mare parte a vieții și ea a fost cea care

a primit acea viziune a imaginii „Isuse, am încredere în tine”, iar marele ei mesaj a fost despre

mila lui Dumnezeu. Este un mesaj cu adevărat reconfortant pentru mine și că, în cele din urmă,

nu ne bazăm pe sănătatea corpului sau a minții proprii, ci pe încrederea în persoana lui Hristos. Și în mijlocul suferinței, ea a avut toate acestea revelații și viziuni. Și acesta pare să fie modelul, indiferent dacă este sfântul Julian sau sfinta Teresa, suferința și extazul, sau suferința și revelațiile, sunt conectate reciproc; iar suferința ne face sensibili într-un fel, în care putem primi daruri de la Dumnezeu, pe care nu le-am putea primi în mod obișnuit. Însă, iarăși, desigur, nu vă îndemn să căutați aceste stări, nu le cereți. De exemplu, viața ne dă suficientă suferință fără ca noi să fim nevoiți să o producem artificial sau să o cerem. Dar totuși, trebuie să fim atenți la Dumnezeu în timp de suferință, la ce se întâmplă atunci când acest dar al suferinței apare, pentru că el va apărea. Și nu ar trebui să fim surprinși de aceasta.

**Preasfințitul J. Michael Miller, CSB**: Există un adevăr absolut profund că suferința ne unește sau ne aduce mai aproape de Hristos. Dacă nu putem spune aceasta, atunci am spune că suferința lui Hristos a fost, fie pur și simplu provocată din exterior, fie un caz separat. Dacă trebuie să-L imităm pe Hristos, nu este surprinzător că aceasta include și o parte din suferința Lui. De ce am fi noi surprinși într-un fel, de ce ar fi altfel, de ce am avea nevoie de altă cale pentru a intra în marele mister? Încă mai este un mister, dar am văzut acest mister în cazul lui Dumnezeu și nu văd cum noi am dori să fim excluși de la acest lucru, sau ne-am imagina că ar fi bine să ocolim suferința. Dar, desigur, suferința este foarte grea, pentru că atunci când ești în ea, nu ai deseori putința de a vedea sensul mai profund, și din acest motiv suferința devine ceva foarte dificil.

**Kasey Kimball, MA:** Tradiția catolică ne conferă un simțământcu adevărat puternic că, de fapt, credința și suferința, de obicei, dacă nu întotdeauna, merg mână în mână. Cu siguranță, Isus este primul exemplu în acest sens, dar avem toate aceste alte dovezi de la sfinți și martiri; iar mulți dintre acești sfinți sufereau de boli. M-am simțit împăcată, pentru că, aceștia ar fi oamenii care mă înțeleg, care știu prin ce trec eu, și am simțit un soi de înrudire profundă cu ei. Și cred că, de asemenea, interesul meu crescând pentru teologia catolică însemna că, chiar dacă stau în pat, dorm mult din cauza problemelor fizice sau din cauza depresiei, această legătura dintre mine și restul trupului lui Hristos este reală. Suferința mea unită cu suferința lui Hristos are de fapt implicații pentru Biserică, și cu faptul că Dumnezeu ar putea lucra atât în ​​viața mea, cât și prin viața mea, în timp ce eu nu fac nimic, doar stau acolo în pat. Aceasta a devenit o idee foarte puternică pentru mine.

**Helena Orellana, PsyD, LCP:** Frumusețea lui Hristos și a mântuirii și a Paștelui este că toată suferința, în cea mai mare parte, a devenit o mântuire prin cruce, prin răstignirea si moartea lui Isus. Toată suferința capătă un sens nou, capătă o nouă profunzime, o nouă bogăție, iar ea ne obține mântuirea, în cel mai puternic mod. Toată suferința noastră poate să fie oferită lui Dumnezeu, care este un dar profund, pe care numai oamenii îl pot oferi. Noi suntem singurele făpturi, care suferă în acest fel și pot oferi suferința lui Dumnezeu. Este oarecum paradoxal și dureros să gândești în acest mod, dar este un dar frumos, pentru că aproape că îi întoarcem Lui darul, pe care ni l-a dat. Când mă gândesc la asta din punct de vedere clinic, când mă gândesc la asta ca psiholog și în calitate de consilier, la cineva care se plimbă împreună cu un om care suferă, cred că noi trebuie să fim atenți să nu cădem în capcana de a crede că noi trebuie să suferim și că aceasta este tot ceea ce Dumnezeu vrea pentru noi. Există nevoia ca noi să avem discernământ și claritate în acest aspect. Eu cred că există nevoia de colaborare între persoana care suferă, consilierul ei/lui spiritual, dar și terapeutul, pentru a înțelege cu adevărat dacă suferința vine dintr-o traumă prin care mă simt obligat să sufăr, merită suferința sau îmi asum o suferință inutilă? Sau această suferință vine dintr-o chemare adevărată de la Dumnezeu, pentru a intra într-o legătură apropiată cu El, pentru ca să apară darurile, deci putem fi atrași spre o legătură mai strânsă?

**Scott G. Hefelfinger, STL, PhD:** Acceptarea suferinței nu înseamnă că trebuie să evităm să încercăm să atenuăm o parte din acea suferință. Și nu înseamnă că ar trebui să evităm psihoterapia sau modalitățile de tratament, care implică diverse medicamente și alte chestii. Ar fi bine să profităm de toate aceste daruri și posibilități, pe care le avem și în același timp, dacă metodele nu funcționează pe deplin sau dacă recuperarea nu se conturează conform anticipărilor, ne întrebăm dacă am putea continua să acceptăm suferința ca să ne putem apropia de Hristos prin acea suferință?

**Harvey I. Payne, PsyD**: Biserica de-a lungul secolelor a vorbit despre ce înseamnă pentru

oameni să înflorească, iar o parte din înflorire este, de fapt, să ai nu doar un corp fizic sănătos, ci și o viață spirituală sănătoasă, o viață relațională sănătoasă, o viață emoțională sănătoasă, toate acele lucruri care contribuie la o sănătate mintală bună. Înflorirea umană aduce, de fapt, slava lui Dumnezeu. Vom vorbi adesea despre harul care este bazat pe natură; despre realitatea de bază a ceea ce înseamnă să fii om și să fii un om sănătos, care este de fapt o parte a procesului de a avea har și de a trăi harul lui Dumnezeu.

**Kasey Kimball, MA:** O mare parte din călătoria mea de recuperare a cuprins încurajarea practicilor care mă scot din mintea mea. Deci, multe dintre ocupațiile mele preferate sunt să lucrez cu mâinile; îmi place să gătesc, să tricotez și să mă plimb afară. Și așa m-am împrietenit cu un profesor de la facultate, cu soția lui și câinele lor, Finley, care este un border colie încântător. Eu nu știu cum să vă spun, pentru mine acest câine este ca un mic ritual sfânt al iubirii lui Dumnezeu, pentru că este mereu încântat să mă vadă și nu-i pasă ce dispoziție am. Înainte de această degradare a sănătății fizice și mentale, eu aveam un nivel de energie destul de mare, eram o persoană cu capacități destul de mari, care putea obține multe, arătam performanță la un nivel înalt. Și cred că mi-am îmbunătățit cu mult starea făcând lucruri mai mici, trăind zile, care nu erau atât de aglomerate de sarcini, dormind mai mult în fiecare zi, petrecând ceva timp afară în fiecare zi și, și acceptând că e normal să ai o viață obișnuită. Cred că urmărirea asemănării cu Hristos, urmărirea sfințeniei, este posibilă în viața obișnuită, iar eu nu trebuie să fiu, oarecum, un creștin erou, din prima linie.

**Kasey Kimball, MA:** Pentru ce te mâhneşti, suflete, şi gemi înăuntrul meu? Nădăjduieşte în Dumnezeu, căci iarăşi Îl voi lăuda; El este mântuirea mea şi Dumnezeul meu. (Psalmul 42:5-6)

**SESIUNEA 3**

*Îmi este mâhnit sufletul în mine, Dumnezeule, de aceea la Tine mă gândesc din ţara Iordanului, din Hermon şi din muntele Miţear. Un val cheamă un alt val la vuietul căderii apelor Tale; toate talazurile şi valurile Tale trec peste mine.* (Psalmul 42:6-7)

**Hillary Mast:** Am fost diagnosticată cu depresie clinică când aveam aproximativ zece ani. Am avut internalizată ideea că trebuie să fiu perfectă pentru a fi o creștină bună.

Și atunci când nu a fost potrivit, din cauza percepției sănătății mele mentale, am văzut-o ca pe ceva care era rău în mine; și credeam că dacă m-aș ruga destul de mult, și dacă doar mă voi comporta absolut corect în viața mea, atunci Dumnezeu îmi va lua boala. Îmi amintesc că am vorbit cu mama despre aceasta și i-am spus, ceva de genul: “mă simt atât de tristă câteodată, și simt că vreau doar să dorm și să nu mă mai trezesc”. Uneori mă prefăceam că sunt bolnavă ca să stau acasă și să nu trebuiască să fac față încercării de a pretinde că sunt fericită la școală. Îmi amintesc de un caz, când am dormit cu fereastra deschisă în timpul iernii, pentru că speram, ei bine, că poate dacă chiar voi răci, voi putea sta acasă. Iar alteori doar încercam să-mi găsesc măcar un pretext care ar justifica faptul că mă simțeam așa cum mă simțeam. Și nu trebuie să ai vreun motiv ca să simți anxietate. Nu trebuie să existe vreun motiv pentru a te simți atât de îngrijorat/ă. Nu există niciun lucru extern, care să provoace acest lucru. Deci, de ce, de ce mă simt așa? Am ajuns într-un punct, în care am avut, ceea ce știu acum că sunt, gânduri suicidale, adică mă gândeam, că ar fi mai bine dacă nu aș mai fi aici. Credeam că sunt cu adevărat o povară pentru familia mea și ar trebui să plec. A mai fost și acea voce din interiorul meu, care îmi spunea că nu este adevărat și că Dumnezeu ar fi atât de trist dacă nu aș fi existat.

**Scott G. Hefelfinger, STL, PhD:** Pentru cei care suferă de probleme de sănătate mintală, în realitate, esența este de a folosi toate acele resurse pe care Dumnezeu ni le-a dat, fie că acestea sunt rugăciuni, ritualuri sfinte, aceste daruri supranaturale date de Dumnezeu sau prin darul natural al ingeniozității umane, al inovației și al dezvoltării acestor metode, prin artă, știință, terapie, consiliere, medicamente. Fiind folosite într-un mod înțelept, judicios și cu discernământ, aceste resurse sunt disponibile pentru a ne sprijini în călătoria noastră de credință, în cele din urmă. Dacă un catolic are probleme de sănătate mintală, neapărat trebuie să găsiți un consilier de încredere, să găsiți pe cineva care vă poate ajuta să identificați utilizarea adecvată și corectă a terapiei și a medicamentelor, și a tuturor resurselor extraordinare pe care le avem.

**Hillary Mast:** Mama mea, din fericire, are experiență în domeniul sănătății mintale. Ea este licențiată în psihologie, așa că m-a dus la un psihiatru de copii, iar el a spus că, în esență, crede că aceasta este depresie, având în vedere că familia mea avea o istorie familială cu depresie, doar că e genul de lucruri pe care mi le spui. Din fericire, când aveam vreo paisprezece ani am început să iau antidepresive. Anume aceasta, știu sigur, mi-a salvat viața. Adică, faptul că am găsit un antidepresiv bun, care m-a ajutat să-mi pot gestiona starea prin anii adolescenței și prin anii de facultate și apoi și la vârsta de adult tânăr și prin maternitate. M-am gândit la aceasta ca la o adevărată binecuvântare, să nu fii nevoit să-ți faci griji cu privire la găsirea unui medicament potrivit.

**Harvey I. Payne, PsyD:** Exemplul pe care îl folosesc cel mai mult despre medicamente este, că da, aș putea trece prin viață fără ochelari. Nu aș putea conduce mașina, nimeni nu ar vrea ca eu să conduc o mașină. Mi-ar fi fost foarte greu să văd ceva mai departe de nasul meu; am o vedere foarte proastă. Și nu este ca și cum ochelarii m-ar transforma în o altă persoană, dar, de fapt, ei îmi permit să funcționez la nivelul pe care mi l-a dat Dumnezeu. Aceasta este cu adevărat ceea ce căutăm în medicamente. Biserica Catolică a scris despre partea benefică a medicamentelor și utilizarea acestora, precum și despre psihoterapie și consiliere. Biserica a declarat, în mod clar, că utilizarea medicamentelor nu înseamnă că nu ești un bun catolic creștin. Nu este un semn că e ceva oribil sau în neregulă cu tine; acestea sunt daruri de la Dumnezeu, pe care El le-a dat omenirii.

**Dr. Chi-Chi Obuaya, MRCPsych, MBA, MBBS:** Cu pregătirea mea clinică știu că lucrăm în jurul unui model bio/psiho/social, deoarece acum există înțelegerea că diferite afecțiuni de sănătate mintală au la bază neuro-știința și factorii psihosociali. Deci, în linii mari, o serie de factori de stres din anturaj pot duce la anumite afecțiuni de sănătate mintală. Deci, pentru mine, poate părea destul de evident că există dovezi foarte puternice ca oamenii pot lua medicamente în cazurile indicate, dar cred că mai este ceva important de spus aici. În pofida faptului că sunt psihiatru, nu aș căuta să prescriu medicamente cu orice preț. Primul nostru rol, ca specialiști în domeniul sănătății mintale, este să înțelegem ce se întâmplă. Așa că vrem să aflăm istoria persoanei foarte detaliat, iar prin aceasta, să explorăm experiența de viață a persoanei, ceea ce include informațiiile despre familia sa, copilăria sa timpurie și dezvoltarea în adolescență și la maturitate, iar apoi rugăm persoana să se gândească la orice dificultate cu care se confruntă în momentul dat și pentru care a venit să ceară consultație. Există un șir de cazuri, în care eu voi diagnostica pe cineva cu o boală mintală, dar nu simt că ar fi potrivit să-i administrez medicamente. Și, având informație despre experiența normală de viață a persoanei, anturajul său, sistemele de asistență disponibile, îi voi putea indica intervenții, care nu implică un medicament. Iar în cazul pacienților creștini, aceasta ar putea însemna utilizarea resurselor din comunitatea sa bisericească. De aceea, pentru mine, este cu adevărat crucial ca Biserica să poată avea resursele necesare, acolo unde este cazul, pentru a sprijini oamenii; iar aceasta ar putea fi în moduri foarte informative. Și chiar am mulți pacienți care au relații bune cu membrii bisericii. Deci, studiul biblic în grupurile din comunitatea lor ar putea fi tipul de sprijin, de care au nevoie și acesta ar fi suficient, sau poate exista consiliere creștină mai formală, la care oamenii pot apela. Totuși, cu siguranță, există unele cazuri și anumite stări, în care vom recurge foarte ferm la medicamente, dar nu este vorba că una o exclude pe alta; medicamentele ar putea fi utilizate de rând cu alte forme de sprijin.

**Hillary Mast:** Îmi mergea bine cu medicamentele și mă descurcam bine cu prieteniile. În viața mea nu existau cu adevărat factori majori de stres, apoi m-am căsătorit și am avut copii, iar după ce s-a născut al doilea copil, am avut o depresie post-partum. Îmi amintesc că eram în mașină cu bebelușul și cu cealaltă fiică mai mare, bebelușul țipa. Stăteam în trafic, nu puteam face nimic pentru a o ajuta cu adevărat și tocmai mi-a venit gândul, cum ar fi să conduc mașina undeva într-o prăpastie? Ce s-ar întâmpla? Și asta a fost ceva, care m-a speriat cu adevărat, pentru că imediat, știți, mi-am spus, “Doamne, sunt o mamă atât de groaznică”. Știți, am avut acest mare sentiment de genul, că nu sunt suficient de bună. Nu sunt o mamă destul de bună. Ceva este în neregulă cu mine ca persoană. Acele cinci luni înainte de a primi cu adevărat un diagnostic au fost un fel de perioadă, în care mă țineam cu dinții, în timp ce aveam grijă de doi copii mici. O parte din mine este recunoscătoare pentru faptul că am avut acea experiență în copilărie, pentru că atunci când am trăit-o din nou ca mama tânără, imediat am recunoscut-o, m-am gândit: “ei bine, asta e, am din nou depresie, am nevoie de ajutor. Nu este ceva ce pot rezolva prin rugăciune. Nu este ceva ce pot să sper că va trece singură. Nu este ceva ce pot ignora, este o problemă medicală, care necesită îngrijiri medicale”. Am intrat și am găsit un medic cu adevărat extraordinar, care, din fericire, m-a ajutat să fac față depresiei post-partum. Dar am împărtășit cu ea, știți și voi, faptul că iată, îmi iau medicamentele și o să vin și la consiliere, dar încă nu mă simt vindecată. Iar ea, știți, ea mi-a spus că această depresie, pe care o am, poate că ea nu are o dată de expirare, în care mă voi elibera total de ea. Vreau să spun că a fost într-adevăr prima dată când m-am gândit la aceasta așa, cu deschiderea de a crede că e în regulă să fiu așa cum sunt și să apelez la ajutor.

**Helena Orellana, PsyD, LCP:** Realitatea pentru unii, dacă nu pentru mulți, este că sănătatea mintală este o cruce pe care ei trebuie să o poarte toată viața. Și cred că este foarte greu, dar merită să ne gândim la aceasta, pentru că este o suferință. Eu cred că o parte din modul în care porți acea cruce este de a merge la consiliere, de ați adminstra medicamente. Pentru că, dați-mi voie să vă spun, consilierea merge foarte greu. Cei care suferă, mai ales cei cu mai multe boli mintale cronice severe, precum psihoza, pentru ei, începând să recunoască ca au această boală, că aceste experiențe sunt lucruri pe care trebuie să le poarte cu ei de-a lungul întregii vieți, că boala va deveni o cruce, iar a purta această cruce înseamnă să ai grijă de tine, înseamnă să mergi la consiliere. Aceasta nu înseamnă contrariul, ceea ce oamenii adesea presupun; că, adică, dacă eu merg la consiliere, atunci renunț la cruce și nu mai sufăr așa cum ar trebui. Eu cred ambele sunt profund armonioase, că îți poți duce crucea și să mergi pe calea pe care ți-a dat-o Dumnezeu, urmând aceste căi. Și frumusețea aici este anume calea crucii, este calea spre răscumpărare și spre mântuire și alinare. Consilierea și medicamentele pot fi calea, și chiar Hristos avea nevoie de oameni, care l-au ajutat pe propriul său drum.

**Hillary Mast:** Eu cred că este atât de important să nu privim sănătatea mintală ca pe ceva ce ne ține departe de Dumnezeu, sau că este cumva o pedeapsă de la Dumnezeu, ci doar să o privim ca pe o parte din viața multor oameni. Știți, îmi dau seama că nu trebuie să existe un anumit motiv, pentru care mă confrunt cu depresie în afară de aceea că...mă confrunt cu ea. Luând medicamente, mergând la consiliere, nu înseamnă că îl respingi pe Dumnezeu. Nu este egal cu faptul că nu aveți încredere în el. Și, din experiența mea, am pus și mai multă încredere în el pentru că, știți, particip la aceste metode cu adevărat minunate și moderne de a servi oameni cu probleme de sănătate mintală și de a spune, bine Doamne, cred că poți scoate ceva cu adevărat frumos din aceasta și cred că el chiar o face. Ceva care s-a întamplat și a fost foarte util, este petrecerea timpului în adorație cu Isus în Euharistie. În capelele de adorație există întotdeauna un crucifix pe undeva și doar să vezi asta cu toate poverile pe care le-am adus în fața lui Isus a fost atât de mângâietor! Și asta, știți, îți aduce atât ușurare, pentru că doar văzând că Dumnezeul nostru a suferit, și că aceasta a făcut parte din povestea Lui de mântuire. Chiar și Dumnezeul nostru știe cum este să suferi. Și cred că doar meditând la acele părți ale vieții lui Isus a fost de mare ajutor, sau meditând asupra acelor părți din viețile sfinților unde viața lor nu a fost doar această versiune perfectă, drăguță, ca din cărțile poștale ale credinței lor.

**Preasfințitul J. Michael Miller, CSB:** În viața Bisericii există sfinți care, evident, au avut ceea ce noi am numi acum “căderi de depresie”. Tatăl Sfintei Tereza al Pruncului Isus a fost canonizat doar acum cinci ani. În ultimii săi ani el a suferit grav de depresie, și de tulburare obsesiv-compulsivă, și altele. Așa că putem vedea că aceasta este, după cum știți, luptele cu sănătatea mintală intră în viața creștinilor obișnuiți care își lucrează mântuirea cu harul lui Dumnezeu, ca toți ceilalți.

**Scott G. Hefelfinger, STL, Ph.D:** Avem o mulțime de modele din istoria creștinismului, știți, din care să ne inspirăm. La început îl avem, desigur, pe Isus Hristos, care dedica o parte semnificativă a slujirii sale către cei aflați în nevoie, unii dintre ei cu probleme semnificative, care, știți, atunci când era vorba de cineva cu semne de influență a demonului, sau cineva care părea posedat de demoni, știți că acolo se întâmplau lucruri spirituale. Pot fi niște lucruri mentale care se întâmplă în acele scene, mergând la acei săraci, într-un fel sau altul. În Biserica Catolică, știți, avem o serie de sfinți, care au luat acele mărturii atât de în serios, încât au încercat să le trăiască într-un mod care să răspundă la nevoile timpului lor. Recent, m-am gândit și am citit câteva dintre scrierile Sfintei Tereza de Calcutta despre viața ei și o mare parte a slujirii ei. Ea a plecat foarte devreme să servească persoane marginalizate din cauza problemelor lor de sănătate mintală. Ea a văzut această slujire nu numai ca pe o imitație a vieții și slujirii lui Hristos, dar ea L-a văzut pe Hristos în fiecare dintre acei oameni, pe care îi slujea. Când ne uităm la aceste exemple diferite, mi se pare foarte util că ele ne arată o parte fundamentală a faptului că a fi catolic, a fi creștin, înseamnă a sluji pe cei care au nevoie, a merge la cei care au fost uitați, care au fost marginalizați, care sunt, într-un fel, la periferie. Și prin aceasta îi imităm pe sfinți, iar imitându-i pe aceștia, îl imităm pe Hristos.

**Hillary Mast:** Discuția cu un consilier catolic m-a ajutat să înțeleg de multe presupuneri, pe care le făceam; nici măcar nu-mi dădeam seama că le fac despre credința mea, presupunând că, da, dacă crezi în Isus și Îl urmezi pe Isus, vei fi fericit. Adică, vei fi perfect, și știți și voi, nimic nu va mergerău. Și consilierul a fost cu adevărat persoana care m-a ajutat să mă descurc în multe dintre aceste situații și să înțeleg că avem suferință în viața noastră, iar, în mod special, ceva ca sănătatea mintală, nu este vina noastră, nu este un semn că Dumnezeu nu mă iubește sau că nu sunt o catolică suficient de bună, sau că nu sunt o mamă suficient de bună, sau orice ar fi. Este doar ceva care există și ceva de care poți avea grijă, și de care Dumnezeu vrea ca tu să ai grijă.

**Preasfințitul Samuel J. Aquila, STL:** Cred că modul, în care putem avansa în îngrijirea sănătății mintale este, în primul rând, prin a recunoaște că este ceva bun. Există cu siguranță o abordare catolică a sănătății mintale, care este adânc înrădăcinată în înțelegerea creștină a omului ca persoană, precum și în înțelegerea tainelor sfinte și a modului în care acestea ne ajută nu doar să fim sănătoși din punct de vedere spiritual, ci și sănătoși din punct de vedere mintal. Un pasaj din scripturi, care m-a impresionat cu adevărat acum câțiva ani, a fost din Evanghelia lui Ioan, unde Isus afirmă: „V-am spus toate acestea pentru ca bucuria mea să fie în voi și fie ca bucuria voastră să fie deplină.” Și când te gândești la aceasta, este o descoperire că aceasta este ceea ce Isus chiar ne dorește. Și aceasta se găsește în tainele sfinte și aceasta este ceea ce ne dă bucurie: Evanghelia. Ea ne dă curajul să lucrăm la sănătatea mintală și să ajutăm cu adevărat oamenii să ajungă la bucuria pe care numai Hristos o poate oferi.

**Hillary Mast:** Aceste sarcini sunt menite să fie împărtășite. Iar în cazul meu, petrecusem mult timp trăind cu teama că cineva va afla despre aceasta și, în cele din urmă, am cam hotărât, că, ei bine, o să le spun tuturor despre asta, voi posta pur și simplu, pe internet despre aceasta. În acea scrisoare am explicat că doar pentru că am acest diagnostic nu înseamnă că ar trebui să stau acolo închisă în această suferință și să nu primesc ajutor. Chiar și Isus în drum spre crucificare, a primit ajutor de la Simon, care l-a ajutat să ducă crucea. Cred că este foarte important să cunoaștem Evanghelia și să participăm la tainele sfinte; ele sunt de mare ajutor. Faptul că aveam un consilier disponibil în parohia mea a fost atât de util, pentru că aceasta mi-a arătat că preotul meu lua acest lucru în serios și că voia să susțină enoriașii săi în acest fel. Locul acesta, de unde primesc atât de mult har de la Dumnezeu, poate fi un loc în care primesc tot atât de multă vindecare în problemele de sănătate mintală.

**Hillary Mast:** Îmi este mâhnit sufletul în mine, Dumnezeule, de aceea la Tine mă gândesc din ţara Iordanului, din Hermon şi din muntele Miţear. Un val cheamă un alt val la vuietul căderii apelor Tale; toate talazurile şi valurile Tale trec peste mine. (Psalmul 42:6-7)

**SESIUNEA 4**

*Mi-aduc aminte şi-mi vărs tot focul inimii în mine când mă gândesc cum mergeam înconjurat de mulţime şi cum înaintam în fruntea ei spre Casa lui Dumnezeu, în mijlocul strigătelor de bucurie şi laudăale unei mulţimi în sărbătoare.* (Psalmul 42:4)

**Simone:** Când eram la universitate, stăteam odată în camera mea. Am adormit și am avut o vizită, iar vocea mi-a spus: Eu sunt Alfa și Omega. Deci, am crezut că este Adam. Se făcea că stăteam lângă acest pom, iar sub acel pom era un măr, un măr roșu, mare și frumos. Omul acela vine și se apropie de mine, iar eu îi zic, scuze, vrei să-ți dau o parte din măr? Iar el s-a uitat și a zis, ești foarte binevoitoare. Eu îi răspund, e în regulă. Așa că am tăiat mărul în jumătate. Și parcă vorbesc cu acest om, foarte rafinat, cu ochi foarte expresivi, foarte blând, cu o manieră foarte reconfortantă. Apoi m-am întors și nu mi-am mâncat partea de măr și i-am spus, mai vrei o bucată de măr? Și el mi-a a spus, ești foarte bună, foarte grijulie. El a mers spre un foc de tabără și s-a așezat lângă el, apoi s-a întors spre mine și mi-a spus, de ce încerci să folosești cuvinte mari? Și am spus, nu vreau să folosesc cuvinte mari. Nu înțeleg cuvintele mari. Oamenii nu mă ascultă. El a spus, ce vrei să spui? Și eu i-am spus, mi se pare foarte greu să-mi expun punctul de vedere pe hârtie, cu atât mai puțin când vorbesc cu cineva. Iar el mi-a spus:vei fi auzită. El mi-a mai spus, încearcă să fii tu însuți și să fii sinceră și dreaptă cu tine însuți. Nu-ți vei aminti tot ce-ți spun. Ne-am ridicat și el a plecat, făcându-mi semn de plecare cu mână. Eu mi-am spus, hopa na, uite, eu știu cine ești. Am zis, tu ești Isus. El a fluturat din mâna mergând mai departe. Și tot ce am înțeles a fost că am tot de ce am nevoie, sau ceva de genul ăsta. Și eu am a păstrat acea amintire vie tot timpul. Și m-am gândit că tocmai am fost vizitată de Iisus. Am fost vizitată de îngerii lui. Am fost vizitată de Dumnezeu însuși. L-am auzit pe Dumnezeu, am auzit-o pe Maica Domnului. Să trăiești cu schizofrenie și să afli că Dumnezeu este lângă tine este un aspect pozitiv. S-ar putea ca El să nu vă răspundă cu o soluție imediată, dar rezultatul final poate fi mai plin de satisfacții, decât ceea ce ați putea anticipa vreodată. El m-a dus până aici, așa că am de gând să fiu auzită. Deci, Isus avea dreptate. Am crescut în credința catolică, am avut multe nelămuriri cu privire la credință catolică. Când eram în școală, erau multe prejudecăți și rasism din cauza comportamentului incorrect și imoral față de oamenii de culoare, față de noi, copiii negri: ni se corecta mereu vorbirea, oamenii nu ne înțelegeau pentru că spuneam lucrurile altfel, deși însemnau același lucru. Și credința mă speria, eram speriată de unele călugărițe și de un anumit preot. Eu vedeam credința ca pe un loc unde nu putea să se întâmple împărtășirea, un loc nepăsător și lipsit de iubire. Erau doar una sau două persoane în cadrul acelei slujirii, care erau foarte iubitoare, mărinimoase și înțelegătoare, care mă susțineau pentru a mă ajuta să înțeleg cum mă simțeam și să mă adaptez la anturaj și la societatea în care eram educată.

**Harvey I. Payne, PsyD:** Cred că stigmatizarea apare adesea din cauza oamenilor, care, pur și simplu, nu știu unele lucruri. Iată apare cineva care se comportă diferit, cineva care ar putea vorbi diferit, cineva despre care tu știi că are ceva în neregulă, dar nu ești sigur ce este. Și aceste tipuri de necunoscute, aceste diferențe, aproape întotdeauna aduc cu sine respingere. Deci, pentru mine răspunsul la stigmatizare, este, în final, educația și a-i ajuta pe oameni să înțeleagă aceasta – așa cum ar spune unul dintre teoreticienii mei preferați, Harry Stack Sullivan – cu toții suntem mai umanialtminteri, indiferent dacă suntem bine sau avem probleme de sănătate mintală. Orice ai face împreună cu cineva, știi, salută, fii amabil, interesează-te, iar aceasta e chiar în regulă. Cunoașteți exemplul lui Isus, cum El se apropia de oricine din cultura lui, care erau într-un fel stigmatizat, indiferent dacă aceștia erau vameși, prostituate, femeie adultere, oameni care erau posedați de demoni, pentru Isus toți erau oameni.

**Helena Orellana, PsyD, LCP:** Primul lucru, care îmi vine în minte când mă gândesc la stigmatizare, este că până la urma aceasta este o minciună, nu-i așa? Ceva care este stigmatizat înseamnă că adevărul de bază a fost deformat și ascuns, fiind înlocuit prin ceva dezamăgitor la persoana pe care o vede. Ne uităm la aceasta și ne gândim că nu, nu o să mergem acolo, eu nu voi merge pe acest drum. Sau, să zicem, că vorbim aici de ceva simplu, răul. Dar ce este cu adevărat stigmatul; este o mască pentru ceea ce este adevărul de sub el.

**Hannah Waite, MA, PhD Cand.:** Stigmatizarea a apărut de fapt din vremea Greciei Antice; atunci se practica ca oamenii să fie înfierați cu focul sau tatuați sau să li se facă cicatrici ca semn al devalorizării. Atunci aceasta era o modalitate de a devaloriza persoana și de a arăta că ea a fost viciată, și că persoana dată ea era cineva, care trebuia ignorat și evitat. Pe vremuri era acest semn fizic, dar acum stigmatizarea a devenit mai înrădăcinată și, aș spune, că acum ea este mai mult o atitudine. Însă, stigmatizarea nu se poate întâmpla în vacuum, ea este pusă în aplicare de oameni și este pusă în aplicare în relații. Deci aceasta este, mai degrabă, o atitudine socială în felul în care sunt abordați și, aș spune, și sunt înțeleși oamenii. Și cu sănătatea mintală în special, oamenii, care sunt stigmatizați, sunt oamenii care sunt diferiți.

**Simone:** Am intrat la o universitate din Lancaster și în timp ce studiam religia și etică, treceam printr-o fază foarte grea din viața mea. Am ajuns să am un acces și am fost internată la Spitalul Darlington Memorial, iar secția lor pentru pacienți psihiatrici era foarte înfricoșătoare. Am început să mă simt ciudat și nu puteam dormi, auzeam voci, treceam printr-o mulțime de traume, frică de a merge la culcare, frica de a rămâne trează. În acea perioadă studiam intens din cauza dizabilității mele de învățare, aveam probleme financiare și altele, și sigur, probleme de relații. Aveam o frică extremă, eram încremenită de frică. Și cu cât eram mai încremenită, cu atât fricile deveneau mai multe și din ce în ce mai puternice, vocile erau din ce în ce mai puternice. Lucrurile, pe care le vedeam, deveneau din ce în ce mai demonice. Totul s-a închis în mine, a explodat în interior în așa măsură, încât credeam că nu există nicio cale de ieșire din asta. Eram într-un loc foarte rău, foarte singură, foarte -emotivă. Aceasta este o stare, care nu i-aș dori-o nimănui. Acesta era un test și va fi întotdeauna un test.

**Hannah Waite, MA, PhD Cand.:** Există o teorie despre stigmatizare, care, aș spune, este foarte corectă, că oamenii suferă de ceea ce se numește auto-stigmatizarea. Așadar, aceasta înseamnă că odată ce cineva a fost stigmatizat și i s-a spus că nu valorează nimic, că el/ea nu este altceva decât diagnosticul său, că nu are semnificație, indiferent ce mesaj primește prin stigmatizarea lor, ei îl interiorizează și îl cred. Deci, dacă ți s-a spus că, de fapt, nu ai valoare sau nu ai nimic de oferit altora, cu atât mai des vei auzi aceasta, cu atât vei crede mai ușor în acest mesaj, vei crede că nu ai nimic de oferit, că nu ai nicio valoare, nu meriți nimic, nu meriți ca cineva să petreacă timp cu tine în biserică. Aceasta este excluderea din comunitate. Când eu cred că nu merit ca oamenii să mă cunoască și nu merit să fii iubit/ă. Cred că auto-stigmatizarea este ascunsă și poate fi incredibil de periculoasă și dăunătoare. Și dacă nu apare o voce cu adevărat puternică care poate lupta împotriva acestui pericol, auto-stigmatizarea se interiorizează în diferite moduri și cu diferite grade de severitate, dar poate fi incredibil de dăunătoare și poate răni profund. A ieși din stigmatizare și a nu mai simți efectele ei, este dificil.

**Preasfințitul Samuel J. Aquila, STL:** Stigmatul autoimpus este, într-adevăr, produs mai mult sau mai puțin prin auto-ascultarea unor voci greșite. Persoana trebuie să înceapă vindecarea prin descoperirea valorii de sine, valorii ei/lui și a demnității sale ca ființă umană și că este o luptă pe care eu o poate duce și am dus-o cu încredere în fața Domnului. Și s-ar putea ca aceasta să-mi ia tot restul vieții. Și aceasta poate fi ceva, cu care să am de-a face pentru tot restul vieții mele. Mă gândesc la persoanele care suferă de schizofrenie sau de acele boli mintale, care sunt dificil de tratat și totuși și acestora le putem ajuta cu adevărat. Noi înșine trebuie să examinăm cu adevărat acest aspect, să ne întrebăm, tratez eu această persoană cu demnitatea dată fiecăruia de Dumnezeu?

**Simone:** Eram stigmatizată în legătură cu boala mea mintală. Când eram mai tânără, în anii optzeci, era multă stigmatizare cu privire la violența celor care au schizofrenie. Când am primit, în final, diagnosticul, mi-a luat mulți ani să înțeleg cine sunt eu și cine este schizofrenia, să înțeleg că nu totul este negativ. Persoanele, care trăiesc cu schizofrenie, au o mulțime de aspecte pozitive. Dar pe vremea aceea, să fii stigmatizată ca având schizofrenie, era, vai, vai, țineți-vă mai departe de aceste persoane, știți și voi ce vreau să spun, ea este nebună certificată oficial și poate fi violentă și așa mai departe, așa că te gândești negativ despre sine.

**Hannah Waite, MA, PhD Cand.:** Stigmatul nu este un lucru tangibil, este ceva abstract, dar poate fi doar pus în aplicare de către noi. El are loc într-o conexiune de comunicare de la persoană la persoană, fie că în sens bun sau în sens negativ. Și de multe ori când oamenii sunt expuși stigmatizării sau când cineva stigmatizează pe altcineva, este într-un fel ca ceva ce e parcă de la sine înțeles. Nu-ți dai seama că ești stigmatizat sau unii oameni nu-și dau seama că ceea ce fac ei este stigmatizare, în caz contrar, totul ar fi mai explicit. Limbajul creează lumile, în care locuim, iar limbajul folosit în jurul sănătății mintale este limbajul „eu sunt”, care este ceva ce, sunt sigură, mulți dintre voi ați mai auzit: sunt deprimat, sunt bipolar, sunt schizofrenic, sunt anorexic etc., etc. „Eu sunt” plus acele etichete devin modul, în care se vorbește despre esența persoanei, cine este acea persoană. Ei nu mai sunt Hannah, sunt depresie, așa sunt priviți cei stigmatizați. Și eu cred că una dintre problemele din cadrul Bisericii este, iarăși, noi, posibil, folosim acei termeni medicali sau modele medicale sau diagnostice pentru a înțelege o persoană, și nu înțelegem persoana pentru punctele sale forte, punctele slabe, trăsăturile sale de caracter, lucrurile care îi plac, cele care îi displac. Aceasta este ceva, ce ar trebui să ne străduim să facem și să ne străduim să facem mai bine.

**Simone:** Un psihiatru mi-a spus: deoarece ești de culoare, deoarece ești femeie, deoarece ai dizabilități de învățare si ai schizofrenie, acesta este motivul. Așa că eu ți-am pus acea etichetă, te-am pus în acea categorie. Dar eu m-am întors și i-am spus, în primul rând, eu nu mă încadrez în nicio categorie. În al doilea rând, eu sunt o persoană. Tu nu trebuie să te uiți la mine ca la o etichetă sau un număr. Tu trebuie să te uiți la mine ca la profilul meu și apoi să mă diagnostichezi pe baza acelor fapte, nu pe baza a ceea ce ai citit sau ai studiat, pentru a mă încadra într-un criteriu, care m-a etichetat în mod negativ. Trebuie să mă vezi ca pe cineva, ca pe o persoană, ceea ce este pozitiv. Eu învăț din aceasta, cresc din aceasta. Cum poți pune o față umană pe dizabilitățile de învățare, dizabilitățile mintale, cum poți pune o față pe discriminarea rasială, cum poți pune o față pe toate acestea? Nu poți, pentru că este vorba de dimensiuni diferite, de corpuri diferite, de modalități diferite de a trata lucrurile. Poți fi rasist și pune toate aceste lucruri, toate aspecte negative asupra acelei persoane sau a unui grup de oameni. Dar, poate te schimbi și dai o imagine structurală acelei persoane? Nu poți, așa că nu mă pune în aceeași lumină. Trebuie de spus că în viață există oameni buni și nu sunt toți ca cei din mass media, care spun că o persoană care are schizofrenie este întotdeauna negativă, că cauzează criminalitate extremă și lucruri de genul ăsta.

**Harvey I. Payne, PsyD:** Persoanele care suferă de probleme de sănătate mintală, la fel ca fiecare dintre noi, au această poveste unică. Și doar întrebând pe cineva, care este povestea ta, făcând acea conexiune și apoi descoperind cum Dumnezeu este viu și lucrează în acea persoană de-a lungul vremurilor bune, vremurilor de suferință și doar, simplu, umanizând această persoană si privind persoana din fața ta ca pe cineva deosebit de boală, tulburare, orice ar fi, vei proceda corect.

**Părintele David Songy, OFM Cap., STD, PsyD:** Era o femeie care avea schizofrenie și care mergea la toate eparhiile, la toate adunările din zona în care locuiam. Unii dintre preoți o cunoșteau pentru că avea unele simptome, așa că atunci când o vedeau venind, o evitau. Îmi amintesc că o dată vorbeam cu un preot și am văzut-o pe acea femeie, iar el a spus, vai, trebuie să plec. Așadar, am recunoscut-o, i-am spus da, înțeleg, sigur. Deci, am vorbit cu femeia ceea și i-am spus ei, că noi ne-am mai întâlnit anterior. Iar ea a spus da, sigur, și iți mulțumesc mult că m-ai ascultat. Iar apoi a plecat. La fiecare altă întâlnire ea, tot ce făcea ea era să vorbească și să vorbească și să vorbească, dar pentru că eu o recunoșteam și o apreciam și eram binevoitor cu ea, aceasta era tot ce era necesar. E foarte interesant. Am văzut pe altcineva într-o situație similară ajutând pe cineva, iar felul, în care s-au apropiat de persoana data a fost spunând, și, deci numele dvs. este...? Spune-mi numele tău, nu știu cum te cheamă. Și în acest fel el a transformat persoana cu boală într-o persoană reală. Deci, există ceva merituos în recunoașterea persoanei ca un tot întreg. Este interesant că mulți oameni, care au boli mintale mai grave, recunosc aceasta și este interesant că în cele din urmă ei sunt capabili să accepte situația. Mai sunt și alții, care sunt puțin mai nervoși în legătură cu aceasta și, așadar, ca să nu fie nervoși, ar fi bine să-și spună, nu, aceasta este doar o persoană, care are și o boală mintală.

**Simone:** Biserica trebuie să se uite mai întâi la persoană, să asculte dacă poate despre această

persoană, apoi să asculte despre boala sa. Ideea de „doar roagă-te” nu este suficientă. Asemenea oameni au nevoie să vorbească despre fiecare aspect al vieții lor. Deci am avut noroc, am găsit câțiva preoți, care m-au susținut de-a lungul tuturor încercărilor și necazurilor mele. Dar e nevoie nu doar de aflat despre încercări și necazuri, e bine să încercăm să înțelegem mediul de acasă, cultura persoanei și să-i spunem că există și oameni buni în viață. Că există oameni, care nu te vor trata de sus, nu vor spune, ei bine, știi tu, cunosc pe cineva care este așa, sau ei, bine, ce-i de făcut, sau care doar strâng din umeri. A avea schizofrenie nu este ceva ce poți trata doar strângând din umeri. Această boală este pe viață. E plăcut să ai pe cineva, care să te asculte în cadrul Bisericii și pentru a-ți ajuta să crești, să înveți, să te adaptezi și să trăiești cu schizofrenie și să trăiești cu credința pe care o ai, să crezi că Dumnezeu este alături.

**Helena Orellana, PsyD, LCP:** În relație, iată unde are loc vindecarea profundă. Nu suntem niciodată chemați de Dumnezeu să trecem singuri prin această viață. A elimina tăcerea, a descoperi cum putem spune în cuvinte despre aceasta, cum să aducem această problemă în relație, este foarte dificil. Dar pentru mine, este unul dintre primii pași, pe care îi cer oamenilor să-i facă în timp ce se îndepărtează de stigmatizare, pe măsură ce intră în acest loc de recuperare. Duceți-vă înapoi și vorbiți cu ei despre aceasta, întoarceți-vă și întrebați-i despre suferința lor. Si ce veți descoperi este un paradox; lucrul care a fost atât de dezamăgitor, atât de intimidant și atât de înfricoșător, încât vă corupea și vă murdărea dacă spuneați asemenea lucruri, devine incredibil de emoționant. Această întâlnireprofundă cu umanitatea, iar apoi cu Hristos prin aceasta, prin suferință ne arată ce lucruri extraordinare pot face relațiile. Deci, chiar dacă simțim că va fi chinuitor sau va fi oribil, ceea ce obținem în final este ceva frumos, dificil, dureros, dar și un sentiment de uimire. Și cred că anume despre aceasta nu se vorbește când se vorbește despre stigmatizare: atunci când stigmatizarea este doborâtă, când ea este eliminată, iar adevărul este dezvăluit, există acest moment uman profund semnificativ.

**Simone:** Învăț să trăiesc cu schizofrenia, iar acum învăț să trăiesc cu demența prin mama mea. Este greu, foarte greu, pentru că încă învăț despre starea mea și trebuie să învăț și despre a ei. Și uneori toate acestea se intersectează și uneori simt că nu mă isprăvesc. Alteori simt că fac bine și avem acele momente speciale. Când există o mână care poate să te ghideze spre Dumnezeu, spre cineva căruia îi pasă, atunci vei fi inspirat/ă să știi că există cineva acolo, care te poate ajuta. Că diavolul nu te va putea învinge. Îl am pe Dumnezeu lângă mine. El este cu mine. El este în mine. El este în jurul meu. El mă susține. El mă hrănește. El mă duce prin fiecare aspect al zilelor și nopților mele de viață.

**Simone:** *Mi-aduc aminte şi-mi vărs tot focul inimii în mine când mă gândesc cum mergeam înconjurat de mulţime şi cum înaintam în fruntea ei spre Casa lui Dumnezeu, în mijlocul strigătelor de bucurie şi laudă ale unei mulţimi în sărbătoare.* (Psalmul 42:4)

**SESIUNEA 5**

*Ziua, Domnul îmi dădea îndurarea Lui, iar noaptea, cântam laudele Lui și înălțam o rugăciune Dumnezeului vieții mele.* (Psalmul 42:8)

**Augustina Oguntoye:** Eram la liceu când mi-am dat seama că ceva nu este în regulă cu mine. Eram mereu tristă, stăteam mereu singură într-un colț. Eu dispărusem în propriul meu cap. Mă gândeam mult și aveam tendința să fiu mai mult singură, dar nu era nimic, cel puțin la acel moment, nu era alarmant sau ceva de genul asta. Cu timpul, însă, am devenit și mai tristă. La un moment dat în clasele inferioare de liceu m-am gândit serios la moarte, m-am gândit doar ce rost mai avea? Am avut o ceartă cu mama mea, cred că am fost nepoliticoasă cu ea sau așa ceva, iar ea s-a supărat foarte tare. Eram, pur și simplu, tristă și mi-am spus, știi, de ce nu pot merge lucrurile bine? Eu sunt întotdeauna de vină, întotdeauna e ceva în neregulă cu mine, eu nu pot fi fericită. Care este scopul meu, de ce sunt aici? Mi-am pus toate acele întrebări și am vrut să mor. M-am rugat, i-am spus lui Dumnezeu, îmi pare rău, dar, știi, vreau să vin la Tine. Oricum sunt obosită și nu văd rostul vieții mele aici, așa că doar vreau să vin la Tine. Chiar dacă am avut aceste momentefoarte întunecate, în care am vrut să mor, am recunoscut faptul că sunt al lui Dumnezeu, el m-a creat pentru un scop. S-ar putea să nu știu scopul, s-ar putea să simt că nu-mi trăiesc scopul, s-ar putea să fiu tristă pentru că viața mea nu merge așa cum m-aș aștepta că ar trebui să fie viața unui creștin, dar exista întotdeauna acea asigurare în adâncul minții mele că Dumnezeu este Dumnezeu, indiferent prin ce trec și că Dumnezeu mă iubește. Aceasta este un dat, este o garanție și aceasta este extrem de reconfortant.

**Helena Orellana, PsyD, LCP:** Ceea ce am descoperit este că recuperarea este atât călătoria, cât și destinația; aceasta o face mai complicată, dar și mai reală. Pentru mine este importantă ameliorarea simptomelor. Este vorba despre eliminarea acelor lucruri, care provoacă durere și suferință continuă. Dar și, poate mai important, eliminarea acele lucruri, care fac ca cuiva să-i fie dificil, dacă nu imposibil uneori să trăiască realitatea propriei demnități, realitatea propriei vocații și chemarea să fie în relație și să slujească celorlalți. Pentru unii oameni aceasta se poate întâmpla, poate avea loc o recuperare totală, o ameliorare totală a simptomelor. Dar pentru alții, care suferă profund, poate exista doar o întoarcere la ceva diferit, dar totuși ceva plin de satisfacții și semnificație și trebuie, într-un fel, să-ți reorientezi viața ținând cont de ce ți s-a întâmplat. Când mă gândesc la aceasta ca clinician, cred că recuperarea este chiar acea călătorie. Acești pași mici, pe care uneori nici nu îi vezi, duc la vindecare, care duce la creștere, în care, în cele din urmă, cred că apare un semn de recuperare, faptul că începi sa te simți mai liber să oferi darurile, pe care le ai si sa le împărtășești cu alții și să vezi cum poate nu ai fost capabil să o faci înainte, dar acum ești in stare. Unde începi să afli persoana, pe care cu adevărat a creat-o Dumnezeu în ființa ta și ce înseamnă aceasta, ce înseamnă a fi iubit, ce înseamnă a fi chemat la un anumit act. Viața ta de credință se adâncește, conștientizarea ta spirituală se adâncește, dar și capacitatea ta de a intra într-un fel în viața ta, devine mai mare.

**Augustina Oguntoye:** Eu sunt de origine din Nigeria. Acolo nu prea vorbim despre depresie, nu știam că eram deprimată. Un prieten de-al meu, când eram la liceu, îmi tot spunea că ceva nu e în regulă cu mine. În cele din urmă, eventual, am mers la un medic, care a spus bine, da, ai depresie de la moderata până la severa. Am trăit cu ea ani de zile înainte să primesc acel diagnostic, înainte să vină momentul când am înțeles, că, da, nu eram în regulă, da, asta se întâmpla. Chiar și știind ce știu despre Dumnezeu, despre Hristos, și viețile noastre și cum ar trebui să ne trăim viețile și cum credința ar trebui să ne ajute, când ți se spune că ești bolnav și nu fizic e, de fapt, greu de înțeles.

**Preasfințitul Samuel J. Aquila, STL:** Domnul ne invită întotdeauna la credință, la încredere, chiar și în acele vremuri, care sunt dificile. Aceasta nu înseamnă că, dacă ești o persoană cu credință, nu vei putea avea boli mintale, pentru că cu siguranță oamenii au boli mintale, dar eu sunt un credincios ferm căreia credința și încrederea lor în Domnul îi ajută să facă față la acea boală mintală, oricare ar fi ea.

**Augustina Oguntoye:** Cred cu fermitate că poți fi vindecat. Eu cred în vindecarea miraculoasă, dar în cazul meu, și în călătoria mea cu depresie simt că aceasta e crucea, pe care trebuie să o port. Și spun asta nu pentru că nu vreau să fiu vindecată. Vreau să fiu vindecată. Eu mă rog pentru vindecare. Am ajuns să văd că este ceva ce nu este imposibil, ceva care nu-mi este străin mie, dar este o călătorie. Și dacă trebuie să trăiesc simțindu-mă deprimată sau fiind deprimată pentru totdeauna, nu văd că Dumnezeu m-a dezamăgit în vreun fel sau așa ceva, știți și voi, din cauza că nu am fost vindecată. Recuperarea pentru mine nu înseamnă neapărat că nu mai am simptomele depresiei, că nu mai prezint simptomele depresiei, dar că nu voi ajunge în acel punct, de depresia cea mai profundă, în care oamenii ajung și tot la ce se pot gândi este că vor să moară, adică să plece definitiv din viață. Recuperarea pentru mine include și a fi într-un loc, unde poți vorbi cu oamenii despre asta și să nu simt rușine. În care poți să fii deschis și sincer și să-i ajuți pe alții. Acesta este pentru mine punctul, în care am început să mă simt bine, da, îmi revin din aceasta, sunt vindecată. Și, de asemenea, e important să încerci să ai un stil de viată relativ mai sănătos, așa ca încearcă sa faci mișcare; urăsc să fac sport, dar apoi mi-am dat seama că ajută. Și, pur și simplu, să vorbești cu alți oamenii, așa că vorbesc cu un consilier din când în când. Și iarăși, această consiliere nu vine prin biserică,cide la locul meu de muncă. Și am întrebat, bine, pot vorbi cu un consilier creștin? Pentru că asta mă ajută pe mine și credința mea și cred că ajută la cum vorbești despre asta, știind că vorbești cu cineva care Îl cunoaște pe Dumnezeu. Nu numai că mă simt mai bine ca persoană, dar simt că aduc mai mult în mediul meu, în anturajul meu, oamenilor din jurul meu, pentru că am trecut prin aceasta. Anume faptul că știu aceasta, m-a făcut mai puternică, după cum se spune. Aceasta mi-a întărit relația cu Dumnezeu.

**Dr. Chi-Chi Obuaya, MRCPsych, MBA, MBBS:** Gândindu-mă din rolul meu de clinician, scopul meu este să diagnostichez și să tratez probleme de sănătate. Unul dintre lucrurile, la care ne gândim este modelul de recuperare și acesta este un termen, care uneori este înțeles greșit. Deci, ne propunem recuperarea clinică acolo unde este posibil, deci cum cineva devine liber de simptome, dar modelul de recuperare se uită de fapt la persoană și la instrumentele pe care le are acea persoană. De exemplu, apare un pericol, pe care ca medici și alți specialiști din domeniul sănătății îl privim ca „Dl. X cu schizofrenie”, și de fapt ceea ce nu înțelegeam era că acea persoană este un fiu, un frate, un artist, un sportiv, și nu înțelegeam persoana din spatele bolii. Deci, modelul de recuperare înseamnă construirea instrumentelor acelei persoane și cred că aceasta este ceva, cu ce ar trebui să ne putem identifica ca creștini și ca o comunitate bisericească. Deci o parte din aceasta, cred, este ceea ce poate face Biserica pentru a sprijini oamenii, dar și înțelegând că creștinii cu dificultăți de sănătate mintală au atuuri mari și au ceva de împărtășit și de adus în acea comunitate bisericească.

**Augustina Oguntoye:** Când vorbim despre vindecare, când vorbim despre recuperare, știm că semnele, simptomele și sentimentele, pe care le avem nu vor dispărea automat. Știind aceasta, chiar dacă încă simțim aceste lucruri, nu schimbă cine este Dumnezeu. Nu-i schimbă dragostea pentru noi. Nu se schimbă modul în care ar trebui să fie relația noastră cu el. A săpa mai adânc în credința proprie, înseamnă a săpa mai adânc în Cuvântul lui Dumnezeu. Aceasta înseamnă că prin proclamarea Cuvântului lui Dumnezeu asupra vieții mele, eu câștig putere din aceasta. Recuperarea este o călătorie, vindecarea este o călătorie, dar trebuie să celebrăm acele mici repere. S-ar putea să nu mă simt grozav, poate să nu fiu 100% vindecată, dar nu mai sunt acolo unde eram înainte.

**Scott G. Hefelfinger, STL, PhD:** Cred că, într-un fel, credința este foarte utilă în a ne gândi la procesul de recuperare; cred că ea ne oferă, în primul rând, o analogie utilă. Când ne scufundăm, într-un fel, în tradiția spirituală a Bisericii, aflăm despre unii dintre maeștrii spirituali și mistici. Ceea ce aflăm despre viața de credință, viața interioară, este că niciodată, nu veți ajunge la un moment dat și veți spune aha, am atins, oarecum, maturitatea spirituală. Dar, pentru mulți, cred că este un fel de proces continuu, o luptă continuă, una plină de speranță. Și în acest proces în desfășurare cred că există un fel de paralelă cu viața interioară și călătoria în credință, că nu ajungi neapărat la capăt în această viață, vindecarea și creșterea sunt în desfășurare. Și faptul că nu ajungi la sfârșitul drumului, nu înseamnă ca este rău. De fapt, aceasta face ca viața spirituală să fie o aventură. Și, în mod similar, cred că pot exista aventuri minunate în cadrul procesului continuu de recuperare. Deci, cred că este foarte util ca un fel de comparație sau analogie. Și în plus, credința este doar o mare sursă de putere și speranță și sens. Deci, nu numai că ni se oferă acest lucru, cred că este util și ca ilustrație sau analogie, dar, de fapt, credința ne poate oferi o sursă excelentă de sprijin, și mângâiere și companie întru Hristos și în comunitățile noastre de credință, pe măsură ce noi parcurgem uneori drumul lung al recuperării.

**Harvey I. Payne, PsyD:** Sunt un mare admirator al ceea ce se numește studii de rezultat, iar studiile de rezultat examinează ce funcționează cu adevărat în recuperare? Ce funcționează în terapie și consiliere și ce face diferența? Un fel de, care este diferența care face diferența? Și de cincizeci de ani, cercetările arată cu adevărat clar că există acest lucru, pe care noi îl numim alianță terapeutică, această alianță de lucru între consilier și client, care face cu adevărat diferența. Iar când descifrăm aceasta, ajungem la trei lucruri esențiale. Unul este legătura, că tu ai acest sentiment că eu sunt cu adevărat aici alături de tine, dar este mai mult decât atât. De fapt, mie îmi place de tine, te apreciez. Al doilea este că tu chiar crezi aceasta, că împreună lucrăm la obiectivele tale, lucrăm la lucrurile pe care, tu, cu adevărat, dorești să le urmezi, la acele lucruri, care contează pentru tine. Apoi al treilea lucru este că lucrurile, pe care le facem în timpul nostru împreună sunt semnificative; semnificative în relație și semnificative pentru a te ajuta să-ți atingi obiectivele. Vorbim despre trei picioare ale unui taburet al alianței. Ei bine, ceea ce mă frapează este că acestea sunt cele trei virtuți teologice, că această legătură este iubire. Și ce iubire mai profundă putem împărtăși decât iubirea lui Isus, iubirea pe care ne-a dat-o Dumnezeu? Și când vorbim despre obiective, chiar vorbim despre speranță; acest sentiment profund că există speranță pentru schimbare. Și, din nou, dintr-o viziune creștină catolică asupra lumii, cea mai profundă speranță a noastră se află în împărăția, pe care a adus-o Isus și care va fi făcută manifestă la sfârșit. Și apoi lucrurile pe care le fac în cadrul sesiunii suntconvingerea că pot, de fapt, să cred că Dumnezeu va lucra în mine și prin mine pentru a face lucruri. Și, deci, pentru mine, există doar această mare paralelă între știința psihologică a ceea ce duce cu adevărat la recuperare, ce le ajută oamenilor și ceea ce ne învață biserica catolică creștină despre care sunt virtuțile cheie și așa cred că ele merg într-adevăr mână în mână, dacă vreți, pentru a ajuta la recuperare.

**Augustina Oguntoye:** Un lucru pe care mama mi l-a spus mereu, și de care dintr-un motiv oarecare, de fapt, încă îmi amintesc și astăzi, era când ea îmi spunea, știi că ți-am spus mereu aceasta și cred cu tărie și nu știu de unde vine, dar mereu am avut acel sentiment, spunea ea, că Dumnezeu te iubește în mod special. Deci, pentru mine, aceasta a devenit această îmbrățișare de consolare. Indiferent cât de disperată mă simt, și poate că aceasta este crucea mea, pe care trebuie să o port, dar îmi spun doar că poate eu ceva nu înțeleg, dar Dumnezeu mă iubește în mod special. Mama mea era foarte practică în modul în care aborda depresia mea, în ciuda faptului ca nu a înțeles-o. Ea obișnuia să-mi spună:” Spune, spune doar rozariul mulțumesc Ție, Isuse”. Și la un moment dat, ea mi-a cumpărat acest rozariu de mulțumire pentru Isus. Într-un mod foarte ciudat aceasta m-a ajutat foarte mult, iar mama mi-a spus doar, spune-ți rozariul de mulțumire lui Isus. Eu sunt ca mama, nu e ca și cum n-aș avea pentru ce să-i mulțumesc lui Dumnezeu, dar nu știu cum să explic, nu ar trebui să spun anume rozariul de mulțumire lui Isus. Dar ea îmi zicea, pur si simplu spune acest rozariu. Cu câțiva ani în urmă, când lucram în Nigeria, mergeam cu mașina la serviciu și doar țineam rozariul în mână în timp ce conduceam mașina și-mi spuneam mulțumirile lui Isuse, iar peste un timp mi-am dat seama că aceasta făcea diferența în ziua mea. S-ar putea să-mi încep ziua crezând că nu am ceva anume sau ceva special pentru care să-i mulțumesc lui Dumnezeu, dar apoi, în timp ce spun rozariul, lucrurile încep să-mi vină în minte și îmi zic, o da, mulțumesc Isuse, mulțumesc Isuse, pentru aceasta și pentru aceasta, mulțumesc Isuse, și încep să devin mai însuflețită. Toate aceste lucruri mărunte le iau ca ceva obișnuit, fiind catolică, dar anume aceasta a făcut viața mult mai suportabilă. Am două surori și un frate, iar surorile mele sunt mai mult decât uimitoare. A trecut ceva vreme de când noi nu mai trăim cu toții în aceeași țară, așa că vă puteți imagina că ele nu îmi sunt ușor accesibile dar îmi sunt mereu alături. O parte din motivul, pentru care suntem atât de apropiate, este că ele știu ca eu am nevoie de ele. Comunicarea le ajută, sper, și lor; ne aduce pe toți împreună, ne face mai apropiate, chiar dacă nu suntem aproape fizic. A avea acest sprijin puternic din partea familiei este, probabil, unul dintre cele mai importante lucruri. Doar știind că ele există, doar știind că s-ar putea să nu simtă cum mă simt eu, dar nu m-ar ridiculiza niciodată sau niciodată nu ar înceta să-mi fie alături.

**Helena Orellana, PsyD, LCP**: În propria mea activitate ca clinician, dar și în activitatea mea ca persoană, terapia este această întâlnire misterios de umană. În acea cameră de suferință sunt doi, trei oameni, care împreună și luptă cu boala. Și cred că, dacă putem începe să vedem lucrurile așa, să începem să vedem acest proces ca o însoțire și ca pe o adevărată experiență umană, există o cale, în care există un fel de interpătrundere reciprocă a inimii și această conexiune profundă. Și cred că noi subestimăm că acesta este un teren fertil pentru vindecare. Iar asta este ceea ce funcționează în terapie, de rând cu abilitățile și tehnicile și știința. Iar acea realitate este posibilă în familii, în relații, în biserici. Și este nevoie de efort și de îndemânare, dar este posibil, dar va fi dificil, însă trebuie să continuați să avansați și să rămâneți fermi în Duhul Sfânt ca să mergeți mai departe.

**Augustina Oguntoye:** Acum îmi dau seama că toți avem nevoie de oameni. De fapt, mama obișnuia să spună că nimeni nu este o insulă, pentru că, din nou, tot ce voiam să fac era să stau în pat, iar ea nu înțelegea. Și ea îmi tot spunea: mergi undeva și fă-ți prieteni, vorbește cu oamenii, iar eu îi spuneam că nu vreau, dar ea îmi riposta că nimeni nu e ca o insulă. Am auzit această frază de nenumărate ori când eram copil. Faptul că știam că oamenii încercau să-mi fie alături, m-a făcut să încerc să fiu și eu alături pentru alții. Am învățat aceasta de-a lungul timpului, toată lumea caută ceva și nu știe neapărat ce anume. Iar în experiența mea ca creștin, cunoscându-L pe Dumnezeu, simt că toți Îl căutăm pe Dumnezeu, fie că știm fie că nu știm că o facem. Acum sunt mai deschisă să-mi împărtășesc problemele și s-ar putea să nu facă prea mare diferență, dar chiar dacă ești doar cu o persoană, și chiar dacă doar reușești să determini această persoană să-și reevalueze modul în care vede lucrurile, cred că merită.

**Preasfințitul J. Michael Miller, CSB:** Dumnezeu cel atotputernic și mereu viu, izvor al oricărei mângâieri și compasiuni, noi invocăm binecuvântarea Ta asupra noastră tuturor, în special asupra celor, care suferă în acest moment din cauza dificultăților sau provocărilor mintale din viața noastră. Fii cu noi în tot drumul nostru, ajută-Ne să vedem că acele suferințe concrete, pe care le avem, pot fi unite cu patima și moartea Fiului tău, o lucrare mântuitoare pentru întreaga umanitate. Fie ca noi să vedem în tot prin ce trecem, mâna ta iubitoare. Fii mereu cu noi în timp ce înaintăm pe drumul nostru, învăluie-Ne cu mila Ta și dăruiește-Ne putere pentru a persevera. În numele Domnului nostru, Isus Hristos, Amin.

Augustina Oguntoye: *Ziua, Domnul îmi dădea îndurarea Lui, iar noaptea, cântam laudele Lui și înălțam o rugăciune Dumnezeului vieții mele.* (Psalmul 42:8).

**SESIUNEA 6**

**Lisa Rumpel:** *Când voi veni și voi vedea fața lui Dumnezeu? Lacrimile-mi sunt hrană zi și noapte, când toată ziua mi se spune: „Unde este Dumnezeul tău?“*

**Lisa Rumpel:** Era ziua mea de naștere când împlineam optsprezece ani. Eram internată într-o secție de psihiatrie și mi s-a dat liber în seară acelei zile pentru a merge acasă să stau cu familia mea. Am primit o mulțime de cadouri, dragoste, prăjitură, pentru că aveam nevoie disperată de iubire în acel moment, pentru că lumea mea se prăbușea, auzeam voci, aveam halucinații. Nu știam ce este real și ce nu. Cu o săptămână înainte, mama m-a găsit trântită pe podea plângând și mi-a spus: Lisa, ești bine? Eram în sufragerie și plângeam și tremuram și i-am spus: trage diavolul de pe mine, ia diavolul de pe mine! Iar mama a încercat pur și simplu să mă îmbrățișeze și să mă consoleze. I-am spus că nu sunt bine. Pentru că îmi treceau prin minte gânduri de tipul, de ce sunt aici? Care e sensul? Și credeam că ar fi mai bine dacă nu aș fi în viață. Deci, m-au dus la spital și am fost admisă. Am aflat că am psihoză, a avut loc o disociere de realitate. Nu știam dacă voi mai avea vreodată o viață bună. Chiar credeam că nu voi mai avea. Credeam că nu sunt suficient de bună, că nu voi avea niciodată succes. Că s-ar putea să nu-mi pot urma visele. Da, a trebuit să mă adaptez la viața școlară din nou și să termin clasa a douăsprezecea și a fost dificil pentru că treceam prin efecte ale medicamentelor. Deci, erau aceste efecte secundare și, știți și voi, pur și simplu, multă anxietate, dar cu ajutorul comunității mele școlare chiar am absolvit și eu cu onoruri și am primit o bursă la Colegiul Corpus Christi. Am reușit aceasta datorită părinților mei, familiei mele, profesorilor mei și directorului meu; ei m-au ajutat să cred in succes.

**Harvey I. Payne, PsyD**: Probabil, cel mai important lucru, pe care îl aud în consiliere, este nimeni niciodată nu mă ascultă, nimeni nu vorbește niciodată cu mine. Această singurătate care în realitate, chiar nu este parte a problemei de sănătate mintală, dar pe care noi, ca societate, am creat-o singuri, într-un fel, prin nedorința de a fi cu oamenii. Una dintre istoriile mele preferate din Vechiul Testament este cea despre Agar și toată istoria cu Ismael și cum se ducea ea în deșert. Iar Dumnezeu o aude, Dumnezeu îi vorbește, dar ea îl numește Dumnezeu care vede, nu Dumnezeu care aude. Și cred că există această mare putere în a fi văzut, a fi observat într-un mod pozitiv. Chiar cred că acesta este probabil darul principal al recunoașterii juste, al observării și al tratării altei persoane cu respect și onoare. Darul timpului de a fi, pur și simplu, cu cineva și de a fi o ureche care ascultă. Nu fiți ca prietenii lui Iov, nu le spuneți ce greșesc, ce trebuie să schimbe ca sa fie bine. Dar să le oferim, ceea ce am numi în programul nostru, acest spațiu sacru, în care cineva îi ascultă cu adevărat și are grijă de ei. Cred că un alt lucru bun, despre care îmi dau seama că este foarte înfricoșător pentru oameni, este de a invita persoana în casă, a lua masa cu ea. Adică, aceasta a fost un fel de lucru neobișnuit despre Isus, de a mânca, știți și voi, împreună cu alți oameni. De ce? Pentru că el avea de gând să-i vindece, avea să facă ca totul să fie bine? Nu, de fapt, Lui, pur și simplu, îi plăcea să sărbătorească cu oamenii. Iar această simplă invitație a oamenilor în casă, cred, că poate fi atât de vindecătoare!

**Lisa Rumpel:** Am terminat liceul și îmi mergea mai bine, chiar am încetat administrarea medicamentelor. I-am spus medicului, mă simt grozav, mă simt bine și el m-a crezut și îmi spune că, da, te descurci foarte bine. Eu m-am dus la Colegiul Corpus Christi și am avut încă o cădere, iar de data aceasta am stat o lună într-o secție de psihiatrie. M-au diagnosticat cu tulburare bipolară. Aveam emoții de tot felul și mă gândeam că, iată, în sfârșit o problemă pentru care pot găsi o soluție, dar a fost dificil. Nu mi s-a permis să mă întorc acasă imediat. A trebuit să merg la o casă pentru un grup, asta este ce mi-a spus consilierul meu, iar părinții mei au decis că ar fi cel mai bine pentru mine. Ei au spus, tu știi că acest lucru te va ajuta să-ți obții independența și te va ajuta să te recuperezi și să stai pe picioarele proprii. În fiecare weekend mă duceam să-mi văd părinții și călătoream trei ore pentru a-i vedea. Ei au fost parte integrantă a vindecării mele.

**Lillian Henricks, PsyD, LCP:** Celor, care încearcă să aibă grijă de oamenii, ce suferă de probleme de sănătate mintală, le-aș spune să-i iubească, să aibă încredere în ei, să-i însoțească, să fie prezenți. Și nu pot să nu mă gândesc la Sfântă Maria, mama lui Dumnezeu, și la felul în care ea l-a însoțit pe fiul său, Iisus, de-a lungul vieții sale, și apoi mai ales în timpul suferinței sale. Ea nu putea schimba circumstanțele. Nu era în controlul ei să îndepărteze suferințele fiului ei, la fel ca în cazul multora dintre noi, care încearcă să sprijine oamenii, ce suferă de probleme de sănătate mintală. Noi facem ceea ce putem pentru a atenua starea lor, facem tot ce putem pentru a le oferi sprijin și tratament, dar, până la urmă suntem, limitați. Nu este în controlul nostru, în puterea noastră. Ca și mama lui Isus, putem fi prezenți, putem suferi împreună, putem încuraja, putem doar să avem grijă, în realitate. Ne putem ruga, ne putem sacrifica. Și de asemenea, văzându-l în cel care suferă pe Hristos și onorându-l pe Isus în persoana ce suferă, noi îi prețuim pe acești oameni, prețuind suferința lor, văzând în ei darul, care este trupul lui Hristos. Noi trebuie să onorăm experiența persoanei care suferă și să atribuim o mare valoare acestei suferințe.

**Lisa Rumpel:** Răposatul nostru arhiepiscop, Raymond Roussin, a împărtășit cu curaj cu comunitatea catolicilor faptul că el suferea de depresie. Și asta a avut un impact cu adevărat mare asupra mea, pentru că îmi amintesc că am stat în biserică și am auzit o scrisoare citită tuturor parohiilor din arhiepiscopia catolică că el suferă de depresie, că trebuie să ia o pauză pentru a se odihni, dar că tot urma să revină la îndatoririle sale de arhiepiscop. Și aceasta m-a impresionat cu adevărat, că a fost suficient de curajos să spună oamenilor, uite că eu sufăr, nu mă simt bine acum. El a fost una dintre stelele mele strălucitoare. De fapt, eram la o conferință în orașul Quebec într-un an, iar el era fost acolo și s-a întâmplat că eu eram voluntară în sala de ședințe. Eram atât de emoționată și, de fapt, eram atât de încântată, pur și simplu, să-l văd, să-l văd și chiar să-i mulțumesc. Așa că, m-am apropiat de el și i-am mulțumit pentru că este așa un martor, pentru că, i-am spus eu, dacă e în regulă ca el să împărtășească cu alții această problemă, atunci nu e nicio rușine, știți și voi? Iar acesta a fost un punct de cotitură uriaș pentru mine. El era încă conducătorul nostru neînfricat, încă lucra la Biserică și aceasta a făcut o impresie asupra mea.

**Helena Orellana, PsyD, LCP:** Fiecare persoană creată este menită să trăiască, să avanseze și să lucreze în viața altora prin oferirea de daruri. Și, astfel, fiecare persoană, indiferent dacă suferă sau nu de probleme de ordin mental, are daruri de oferit. Și cred că tendința noastră este, într-un fel, să presupunem că cineva, care suferă de o boală nu mai are ce dărui. Că acești oameni sunt doar închiși în suferința lor și doar trebuie să aibă grijă de boala lor. Iar aceasta este un neadevăr și ceva de ce trebuie să ne debarasăm în comunitățile noastre, dar și din propriile noastre inimi, așa ca să nu existe conflicte în ele. Cineva, care suferă, are tot atâtea daruri de oferit și, poate chiar mai multe. Și el/ea trebuie chemat/ă să ofere acele daruri, pentru că atunci când suferi, te simți slab și te simți izgonit, iar noi avem tendința aceasta de a le da celor care suferă mai puțin de lucru sau un rol mai mic, iar aceasta poate contribui neintenționat la o suferință și mai mare. Așadar, eu cred că trebuie, într-un fel, de făcut o schimbare de corecție în direcția opusă prin a spune, da, eu vă cunosc și știu că aveți aceste daruri. Și acesta poate fi un act de slujire, pe care îl facem pentru cineva, care este în suferință, înseamnă să spui acestei persoane, că, da, eu știu că aveți ceva de oferit, chemându-i să-și ofere darul, astfel încât să își poată aminti în suferința lor că nu totul este pierdut.

**Lisa Rumpel:** Cu siguranță am văzut multe miracole. Văd lucrarea lui Dumnezeu în viața mea, în călătoria mea prin recuperarea spre vindecare, sau știți, vorbind la telefon cu mama mea, acele apeluri lungi reconfortante sau faptul că am un prieten care îmi spune, uite, sunt liber, hai să luăm ceva de mâncat dacă nu te simți bine să ieșim și am doar acea prezență a cuiva. Că Dumnezeu este prezent în fiecare persoană, care este alături de mine și mă susține pe mine, și așa văd eu lucrarea lui Dumnezeu, cum mă ajută Dumnezeu. Eu merg și la un grup de sprijin, pe care l-am găsit acum câțiva ani; acum, ajut în conducerea acestui grup. A fost foarte util să fii cu oameni care au și ei o boală, care pot înțelege cu adevărat prin ce trec, care parcurg același tip de cale.

**Părintele David Songy, OFM Cap., STD, PsyD:** Sfântul Ioan Paul al II-lea a scris Salvifici Doloris, care este un document frumos și care vorbește despre suferință ca mântuire. El ne spune foarte clar că trebuie fim alături de oamenii în suferință și să fim o Biserică care să-i ajute să experimenteze mântuirea. Deci, eu cred că aceasta este cea mai importantă sarcină pentru că atât de mulți oameni, când suferă, se simt singuri și adesea vedem oameni care suferă și noi vrem să-i ajutăm, dar posibil că ne este frică să-i abordăm pentru că suferința lor este dureroasă. În timp ce, ceea ce ne spune Biserica, este să fim cu ei în momentul suferinței, astfel încât ei să poată simți că Hristos este prezent acolo.

**Helena Orellana, PsyD, LCP:** Există un dar unic, pe care oamenii, care suferă îl oferă și cred că este un fel de dar dublu. În primul rând, ei aduc chipul lui Hristos tuturor celorlalți, iar cineva care suferă ar putea ascunde și masca suferința, și încearcă să o suprime, astfel încât nimeni să nu o vadă. Dar, de fapt, ei resping fără intenție acest dar, pe care creștinul este profund chemat să-l ofere, ceea ce înseamnă să găsească chipul suferind al lui Hristos, iar asta este în fiecare din noi. Și așa, atunci când suferi, încerc eu să le reamintesc oamenilor, aceasta este ceva ce oamenii trebuie să vadă. Iar un alt lucru este atunci când poți face aceasta, tu, parcă ai recunoaște că și în suferință aveți această legătură apropiată cu Hristos, pe care cei care nu suferă nu o au, iar atunci devii și o oportunitate pentru alții, poți să le oferi un dar din partea celui care suferă așa ca cei, care sunt martori ai suferinței, să poată răspunde la ea. Atunci când vezi pe cineva care suferă, ești chemat să fii Hristos pentru acel om. Iar acesta este ceva, ce lucrează în ambele sensuri; persoana care suferă trebuie să poată oferi acel dar altcuiva și să spună, am nevoie de ajutorul tău, am nevoie să-l vezi pe Hristos suferind din mine, am nevoie de consolarea ta. Iar apoi, persoana, care este martoră, trebuie să răspundă la chemarea de a fi Hristos pentru celălalt. Și în felul acesta, acest dar unic de suferință devine o sursă de consolare. Eu cred că oamenii subestimează ce onoare este să fii îngrijitor și ce dar este atunci când cineva se deschide față de tine și împărtășește cu tine propria suferință. Și mai cred că noi subestimăm puterea, frumusețea acestui act și cât de emoționant este acesta. Și mai cred că acesta este un dar, pe care îl pierdem în fiecare zi. Aceasta a făcut realitatea lui Hristos mult mai profundă pentru mine, dar cred că mai este ceva, la ce noi nu apelăm: că oamenii care suferă pot fi un dar atât de extraordinar oferit altora și modul în care noi, ca slujitori și consolatori, putem descoperi cine este Hristos dând înapoi celor care suferă.

**Lisa Rumpel:** Când sunt în biserică la Liturghie duminica, ridic privirea la cruce și văd corpul plin de râni al lui Isus. Știu că el îmi cunoaște suferința. El poate înțelege prin ce am trecut, el poate înțelege prin ce voi trece și este alături de mine. Sunt o fiică a lui Dumnezeu, așa că sunt demnă să locuiesc aici, vrednică să respir, demnă să merg și demnă să-mi urmez visele. Am acea speranță că el a făcut lucruri grozave pentru mine și va continua să facă lucruri mari pentru mine. Când eram bolnavă sau mă simțeam rău, m-am agățat cu adevărat de obiecte sfinte, precum rozariul și doar le ținem în mâini. Când stăteam în spital, țineam rozariul mereu timp de câteva zile. Eu nu mă puteam ruga, de fapt, dar știam doar că îmi aducea un sentiment de mângâiere, că Dumnezeu este cu mine și că cineva are grijă de mine și că trebuie să accept că, mă rog, vor exista suișuri și coborâșuri, uneori mă voi confrunta cu acea avalanșă de emoții schimbătoare, dar că există speranță, întotdeauna va fi o nouă zi.

**Preasfințitul Samuel J. Aquila, STL:** Domnul ne invită întotdeauna la credință, la încredere, chiar și în acele vremuri, care sunt dificile. Viziunea catolică, viziunea creștină, este de a recunoaște că fiecare ființă umană, indiferent dacă își dă seama sau nu, a fost creată după chipul și asemănarea lui Dumnezeu. Și aceasta ne aduce demnitatea noastră, faptul că noi Îl recunoaștem cu adevărat pe Dumnezeu ca fiind Creatorul nostru. Acum, Isus adâncește această înțelegere cu revelația Tatălui și a Duhului Sfânt și că există cu adevărat trei persoane într-unul Dumnezeu și că suntem chemați să fim în relație cu aceste trei persoane. În Isus, descoperim cu adevărat identitatea noastră autentică ca ființe umane, că trebuie să fim fiii și fiicele iubite ale Tatălui. Când cineva începe să-și deschidă inima către acel adevăr, că eu sunt cu adevărat fiul lui Dumnezeu sau fiica lui Dumnezeu, și că Domnul mă iubește ca un Părinte iubitor și milostiv, aceasta schimbă totul – cum ne vedem pe noi înșine ca ființe umane, dar de asemenea, cum le vedem pe alte ființe umane. Oricine ar fi persoana, noi recunoaștem demnitatea inerentă a acelei persoane, pentru că Îl vedem pe Dumnezeu în acea persoană. Sfintei Tereza de Calcutta i-a fost adresată întrebarea, cum poți să mergi să ridici muribunzi de pe străzi? Mai ales în Calcutta, că s-ar putea ca acești muribunzi să fie plini de viermi, s-ar putea să aibă păduchi sau... Ea a spus, pentru că văd chipul lui Hristos în fiecare asemenea persoană. Iar când eu ridic de pe jos o persoană, știu că îl culeg pe Hristos de pe jos. Iar aceasta conferă demnitate acelor oameni și le oferă cu adevărat un sentiment de bucurie, un sentiment de, uite că, da, eu am valoare.

**Harvey I. Payne, PsyD:** Știu că Dumnezeu mă iubește. Dumnezeu trebuie să mă iubească. Dumnezeu este iubire. Și, prin urmare, una dintre întrebările mele preferate este, tu îi placi lui Dumnezeu? Și de atâtea ori oamenii îmi răspund, cum, adică, eu chiar îi plac Lui, ce vrei să spui că Dumnezeu chiar mă place? Ei bine, asta este la nivelul de a fi doar cine ești, Dumnezeu te admiră și la fel și eu, îmi place de tine, eu te apreciez. Pentru că, mai ales persoanele cu boli mintale serioase și persistente simt ca oamenii fie că sunt foarte atenți să nu-i supere, fie că simt că oamenii încearcă mereu să aibă grijă de ei, să-i dădăcească, dacă vreți, spre deosebire de, știți ce? Ești această persoană cu adevărat unică, specială, pe care eu o plac foarte mult și vreau să te cunosc. Și aceasta este comunicarea, cred, pe care Dumnezeu ne-o dă în fiecare zi, dacă suntem deschiși să o primim, pe care trebuie să o dăruim altora.

**Helena Orellana, PsyD, LCP:** Când m-am gândit la cine sunt modelele noastre, în felul nostru, în credința noastră și în tradiția noastră, simplu, la modelul Bunului Samaritean și această idee că chiar dacă ești creștin, chiar nu contează pe cine slujești. Ceea ce contează este persoana, pe care o îngrijești, mai degrabă, ceea ce contează este persoana care suferă și are nevoie de îngrijire și compasiune, și că tu intri în suferința ei și intri într-un spațiu, în care poți oferi mângâiere și să oferi celuilalt darul de sine.

**Lisa Rumpel:** În mijlocul suferinței, îmi amintesc de sora mea, Monica, ea mă ajuta să cobor în

jos pe scări. Tot sprijinul meu era ea, pentru că tremuram ca o frunză. Părinții mei și familia mea au fost susținători atât de puternici ai sănătății mele! Eu simt că comunitatea m-a ajutat cu adevărat. Și eu, cum le spun la toți, am o echipă, parcă aș avea o echipă de suporteri. Fără ei simt că m-aș zbuciuma și aș fi cam pierdută. Există un citat din Peter Wohlleben, *Viața ascunsă a copacilor*. El spune acolo, că un copac este la fel de puternic ca și pădurea, care îl înconjoară. În cartea sa, el vorbește despre cum copacii bolnavi dintr-o pădure sunt susținuți de copacii sănătoși, sistemele lor de rădăcini se conectează împreună și, de fapt, ei trimit nutrimente prin sistemele radiculare pentru a susține arborele bolnav. Și chiar mă simt așa, parcă la fel ca în natură, în comunitatea mea de familie, prieteni, colegi de muncă, toți mă ajută ca să-mi susțin sănătatea. Eu chiar promovez asta. Eu chiar mențin cu grijă prieteniile pentru a-mi menține sănătatea.

**Lisa Rumpel:** *Când voi veni și voi vedea fața lui Dumnezeu? Lacrimile-mi sunt hrană zi și noapte, când toată ziua mi se spune: „Unde este Dumnezeul tău?“* (Psalmul 42:2b-3)

**SESIUNEA 7**

*De aceea zic lui Dumnezeu, Stânca mea: „Pentru ce mă uiți? Pentru ce trebuie să umblu plin de întristare sub apăsarea vrăjmașului?”* (Psalmul 42:9)

**Katrina Ong:** Trăiesc cu tulburare bipolară de tip II și am studiat ingineria la UBC, și parcă nu ar trebui să am tulburări. De la tine să cere să funcționezi la o capacitate enormă, cum ar fi, nu să ai o viață socială. Deci, asta deja în sine, devine cu adevărat greu să faci față. Prima dată cand am bănuit că am această tulburare eram în anul doi la facultate. Făceam față cu greu volumului de studiu de la universitate. Luam multe cursuri la acea vreme. Pur și simplu, nu funcționam într-un mod durabil în acel moment. După ce s-a încheiat semestrul, am primit notele și am fost foarte dezamăgită să aflu că nu aveam nota de trecere la câteva dintre cursurile mele. Și da, atunci a început să se dezintegreze totul. Am încetat să mănânc, am încetat să vorbesc cu familia mea. Probabil că mâncam doar o jumătate de felie de pâine pe zi. Tot ce vorbeam era, probabil patru propoziții pe zi, iar asta a durat aproximativ patru luni, și cred că atunci am înțeles și eu și oamenii din jurul meu că se întâmpla ceva mai rău decât o simplă indispoziție. A nu avea capacitatea de a mă îngriji pe mine însumi era un simptom al bolii mele. Îmi era foarte greu să ies din această stare, deoarece aici nu e vorba de o alegere, este ceva ce ți se întâmplă, nu ceva ce faci tu însuți. Una dintre amintirile foarte vii, pe care le am, e că mă aflam în dormitorul meu și am scăpat ceva pe jos, iar când m-am ridicat în picioare să iau lucrul cela, eram atât de slăbită, că vedeam cum îmi tremură genunchii. Medicul meu m-a privit în față și mi-a spus doar că dacă nu încep să mă forțez să mănânc și dacă nu încep să comunic cu familia, el va trebuie să mă interneze la spital. A fost foarte greu, dar a fost ca o mare trezire. Mama era cu mine în cameră în ziua aceea. Ea a început să urmărească ca eu să mănânc, ca și cum aș fi fost un copil de patru ani sau așa ceva, dar era ceva necesar și, sunt sigură că nu voi uita niciodată aceasta. Nu voi uita.

**Helena Orellana, PsyD, LCP:** Când mă gândesc la chemarea lui Dumnezeu de a-i sluji pe alții și de a iubi pe aproapele, este doar atât, doar o chemare; iar această chemare chiar aduce cu sine sentimentul de, cum te iubești pe tine însuți, ceea ce înseamnă că ar trebui să te iubești pe tine însuți. Dar la baza ambelor tipuri de iubire stă sentimentul că tu însuți ești instrumentul îndeplinirii acestei misiuni. Si ca și în cazul oricărui instrument de lucru, trebuie să ai grijă de acel instrument ca munca ta să fie eficientă. Ce înseamnă să-ți pese cu adevărat de acel instrument? Eu cred că înseamnă să petreci timp în viața ta spirituală, să te întorci la o viață de conexiune cu Hristos, ca să auzi chemarea Lui și ca să poți deveni, cred mai ales pentru mine, un vas al Harului său.

**Katrina Ong:** Tulburarea bipolară are suișuri și coborâșuri, așa că există perioade, în care ești mai puțin activ, mai puțin optimist și există perioade, în care ești foarte optimist și foarte productiv. Când eram la liceu, puteam să stau toată noaptea și să studiez, să-mi fac toate temele, care trebuia să le fac și nu conta dacă dormeam, să zicem, doar trei - patru ore de somn. Mă trezeam a doua zi dimineața și mă duceam la școală, mergeam la sală, mergeam la ore și din nou lucram asupra temelor, din nou și din nou. Timp de două săptămâni jumătate, poate trei săptămâni, totul era minunat. Și eram atât de fericită căci credeam că aceasta înseamnă succesul, să faci totul și să-l faci la cel mai înalt nivel. Credeam că nu e nimic anormal în asta, sau nimic distructiv în a nu apela la tratament și a lăsa lucrurile așa cum erau. Ar fi greu să spun că, doar dacă m-aș fi iubit mai mult, nu aș fi avut tulburarea bipolară. Persoanele cu bipolaritate au simptome și, la fel ca o boală fizică, simptomele apar după apariția ei; nu este invers, adică, tu însuți faci să apară simptomele. Uneori mă trezeam dimineața și vorbeam mult cu mine însumi în mod negativ și mă judecam pe principii total nerealiste. Când eram indispusă sau când treceam prin momente grele, din nou, mă judecam pentru că nu pot face față sau nu pot funcționa ca alți oameni, sau ca colegii mei, sau la o capacitate, pe care o credeam normală. Iar această capacitate era o capacitate prea mare pentru mine, un fel de depășire a vitezei.

**Harvey I. Payne, PsyD:** Dumnezeu ne-a chemat să înflorim în sănătatea noastră, în relațiile noastre, în emoțiile noastre, iar noi nu putem face aceasta fără să avem grijă de noi înșine. Eu sunt întotdeauna uimit de cuvintele Sfântului Timotei, le știți și voi, că ar trebui să ne trăim viața în mod liniștit, iar acea viață liniștită este un fel de viață calmă, pașnică – lucrând ceva cu mâinile, așa cum ar spune sfântul Pavel. Există această imagine în Noul Testament: creștinul nu este un superstar, nu este un lup singuratic, nu este cel care dăruiește atât de mult, încât nu-i mai rămâne nimic. Creștinul duce o viață durabilă, înfloritoare și este o persoană, care prețuiește fiecare zi. Dar pentru a face aceasta trebuie, de fapt, să refuzi să faci unele lucruri, pentru că nu poți face lucrurile, pe care simți că lumea vrea să le faci, chiar dacă vrei.

**Katrina Ong:** A trebuit să lupt prin toate metodele. Eram destul de bolnavă. Am făcut terapie de grup la un spital și era o activitate care dura zile întregi, cinci zile pe săptămână. După aceea mi-am reluat studiile cu jumătate de normă, făcând tratament o dată pe săptămână. Am făcut consiliere individuală timp de aproape trei ani. Am scris mult în jurnal. A trebuit să-mi continui exercițiile fizice. A trebuit să mă forțez să fac mai întâi lucrurile, care îmi plăceau, ca apoi să mă bucur de toate aceste lucruri din nou. Și a trebuit să iau și medicamente. În final, a trebuit să-mi întrerup studiile. Deci, din studentă cu normă întreagă, am ajuns la zero evaluări timp de opt luni. La acea vreme fratele meu era foarte implicat într-o organizație creștină, un grup ecumenic, care se întâlnește în campusurile universitare. El își făcea ultimul an de slujbă la Vancouver, iar apoi s-a mutat în Michigan. El intenționa să locuiască împreună cu mai mulți frați mireni. Dacă el era dispus să-și reia viața, să se mute departe de familia sa și să meargă să trăiască în altă țară, atunci ar trebui să încerc și eu aceasta. Și așa s-a și întâmplat, ca o modalitate pozitivă pentru mine de a mă apropia de Dumnezeu și chiar așa a și început, într-un fel, relația mea personală cu Domnul. Înainte de acel moment, mă gândeam doar la mine. Deja îmi începusem carierea, deja mergeam bine cu studiile, știam cine erau prietenii mei, știam ce să împărtășesc și ce nu cu familia. Totul se rezuma la mine însumi, și aveam un program foarte încărcat. Deci, când am făcut cunoștință cu alții, care erau studenți universitari și își urmau studiile la fel de greu ca semenii mei, dar aducându-L pe Dumnezeu în viața lor, care mi-au dat mărturie, am putut să văd că era o posibilitate pentru mine. Nu cred că aș fi acceptat ajutorul, care mi-a fost dat, dacă nu știam că Dumnezeu vrea lucruri bune pentru mine. Practicând îngrijirea de sine, am reușit să-L cunosc pe Dumnezeu mai îndeaproape.

**Preasfințitul J. Michael Miller, CSB**: Cea mai mare îngrijire de sine ar fi grija pentru sufletul nostru, că ne pasă de relația cu Domnul. Noi avem responsabilitatea de a avea grijă de noi înșine.

Dacă vrem să fim de folos, în primul rând familiilor noastre și comunității, există un mod, în care trebuie să putem face aceasta, și acesta e să fim sănătoși. În scripturi aceasta e partea, în care ni se spune că trebuie să ne iubim pe noi înșine pentru a-i sluji pe alții.

**Părintele David Songy, OFM Cap., STD, PsyD:** Eu cred că este foarte important pentru oricine, care este în relațiile de ajutorare a altuia, să se asigure că sursa puterii sale este Dumnezeu. Vedeți aceasta în Evanghelie că Isus Însuși, după ce a vindecat o mulțime de oameni, a decis să meargă în munți și să se roage. Sau vedeți aceasta atunci când El și-a trimis ucenicii în lume, iar când s-au întors înapoi, după ce au anunțat peste tot bunavestirea, el le-a spus să meargă într-un loc să se odihnească și să mănânce. Este important pentru noi să ne amintim că nu putem vindeca pe toată lumea. Nu avem cum să putem face aceasta. Noi suntem în grija lui Dumnezeu, deci îngrijirea de sine este, în esență, întotdeauna întoarcerea la acea sursă de putere și afirmația, că noi, pe cont propriu, nu putem face aceasta. Oamenii care se epuizează, sunt oamenii, care cred că doar prin eforturile lor vor salva lumea. Iar cei, care se descurcă bine, sunt cei, care cred că este doar prin efortul lui Dumnezeu lumea va fi mântuită, și astfel ei înșiși primesc putere de la Dumnezeu.

**Katrina Ong:** Nu poți avea echipa de asistență medicală cu tine 24 de ore pe zi și 7 zile pe săptămână. Nu-i poți avea pe părinți alături, pe prieteni alături, pe colegi alături de tine 24 de ore pe zi și 7 zile pe săptămână, așa că auto-îngrijirea intervine cu adevărat atunci când ești singur/ă. Pentru mine, aceasta a însemnată să fiu foarte activă, să scot câinele la plimbare, sa iau masa, la care să-mi pun mâncare gătită în farfurie și, pur și simplu să o mănânc în pace și liniște, și să stau ceva timp în liniște scriind în jurnal. Așadar, am început să scriu în jurnal în anul 2012, când am suferit unele simptome destul de puternice. Scriam în jurnal în momente foarte critice, în orele de vârf, pozitive și negative, scriam în jurnal în toate aceste momente de vârf. Aceasta este o metodă bună de a fi responsabil față de tine însuți, este o modalitate bună, prin care Dumnezeu poate, cumva, să-ți vorbească prin gândurile tale. Au fost momente când mâna mea se mișca mai repede decât creierul. Era ceva ciudat, pentru că nici măcar nu gândeam acele lucruri, așa că simțeam că exista har în acele momente. Acestea erau îndeosebi cuvinte de încurajare, care, ca să fiu sinceră, nu veneau din creier. Poți să retrăiești momente cu adevărat dureroase dar și să știi că ești in alta parte. Știi că acum ești într-un alt loc.

**Helena Orellana, PsyD, LCP:** Dacă ai dificultăți, rugăciunea are un impact profund. Cred că lucrarea harului este un lucru extraordinar și ar trebui să apelăm la ea întotdeauna, dar aceasta nu exclude alte intervenții, iar alte moduri de a avea grijă de sine pot funcționa împreună cu harul și pot face lucrurile mai profunde. Te poți gândi la rugăciune ca la intervenție dintr-o perspectivă spirituală, dar poți interveni și dintr-o altă perspectivă în concordanță cu acea rugăciune și în legătură cu ea. Pentru unii, rugăciunea este cu adevărat un ajutor imens și poate fi singurul lucru, de care este nevoie în viața lor, pentru a naviga în aceste lupte, face față acestor furtuni, dar pentru alții soluția poate fi o rugăciune exprimată prin intervenție medicală, o rugăciune exprimată prin exercițiu fizic, o rugăciune prin mersul la terapie — și toate aceste metode nu se anulează reciproc. Ele nu se elimină una pe alta, ci cu cât sunt mai multe, cu atât succesul e mai mare. Ca dacă, spre exemplu, tu ai probleme, probabil că ar trebui să faci ceva fizic pentru a te ajuta să te simți bine, să te simți puternic în corpul tău, dar ai putea, de asemenea, să faci ceva mental și apoi să continui să faci ceva spiritual. Iar eu cred că Dumnezeu, în multe feluri, ne-a dat aceste mijloace, ne-a dat acest corp fizic, această viață mentală, această viață spirituală, ca să le putem trăi și trăi pe toate în armonie, pe cât e posibil.

**Katrina Ong:** Eu cred că Biserica mi-a fost de ajutor în sensul că aveam un loc stabil unde să merg și aveam un loc stabil pentru reîncărcare. Cred că părțile cele mai dificile în legătură cu biserica au fost cele relaționale. Așa că, de exemplu, când bunica mea îmi spunea că trebuie doar să te rogi mai mult și totul se va rezolva. Sau, că, știți și voi, trebuie doar să fii recunoscător pentru ceea ce ai și atunci nu te vei mai simți rău. Dar vreau să spun că aceasta este o viziune foarte simplificată asupra bolii mintale, dar și o viziune simplificată asupra credinței. Deci, acest tip de gândire este un mod mai blând de stigmatizare a oamenilor cu provocări de sănătate mintală, că ei, pur și simplu, nu se roagă suficient sau nu sunt suficient de credincioși, sau nu vorbesc suficient cu Dumnezeu, sau nu-și fac timp personal de rugăciune, lucruri de acest gen. Să zicem că, de exemplu, este posibil să fii încă bolnav și să ai încă dificultăți în a te conecta cu Dumnezeu. Oameni cu sănătate mintală înfloritoare adesea susțin că autoîngrijirea este o practică care le oferă un avantaj. Eu însă trebuie să practic îngrijirea de sine pentru că este mai degrabă o necesitate, decât un avantaj. Autoîngrijirea în contextul comunității mele de credință este adesea formulată doar ca rugăciune. Dumnezeu a spus să avem grijă de corpul nostru și de toate nevoile noastre; deci, ca să lărgim discuția, El ne-a spus să avem grijă de nevoile noastre fizice, iar aceasta înseamnă să consumi apă câtă ai nevoie pe zi, să mănânci, să mergi la plimbări, să respiri aer curat. Cred că oamenii au o gândire îngustă când cred că, iată, noi suntem într-o biserică sau suntem într-un grup mic, suntem grup de studiu biblic, deci vorbim despre Isus. Și da, noi vorbim cu Isus prin cuvinte, dar vorbim cu Isus și prin viața noastră. Deci, dacă îți pasă de tine însuți sau îi încurajezi pe alții să aibă grijă de ei înșiși, de celelalte nevoi ale lor, este și aceasta o lucrare a lui Isus. Nu trebuie să ne îngustăm mintea și să credem că există o singură soluție pentru aceasta. Și este adevărat că te poți ruga în timp ce faci toate aceste lucruri. A nu extinde această viziune asupra altor persoane poate fi dăunător, pentru că atunci poți rămâne blocat pe un drum îngust, deși există atât de multe resurse și atât de multe bucurii, care ni se dau ca să ne simțim bine și să fim sănătoși. Pentru oamenii, care trec prin experiență provocărilor de sănătate mintală, este vorba într-adevăr despre un nivel de îngrijire foarte elementar, de a face lucruri esențiale și necesare pentru a susține propria sănătatea mintală.

**Scott G. Hefelfinger, STL, PhD:** Îngrijirea de sine, cred, este o modalitate de a nu ne pune în situații, în care ni se cere mai mult decât putem oferi fizic. Aceasta nu înseamnă să fugim de orice provocare, dar înseamnă că trebuie să ne îngrijim pe noi înșine, nu de dragul nostru, ci de dragul de a-i iubi și de a-i sluji pe alții. Deci, gândindu-mă la îngrijirea de sine, cred că este important să înțelegi că nu poți da ce nu ai, așa că îngrijirea de sine începe pentru catolici prin cultivarea unei vieți interioare profunde, a relației cu Isus Hristos, a unei vieți de rugăciune și sfințenie. Asta este cel mai fundamental nivel de îngrijire de sine. Apoi, adăugător al aceasta, sunt importante grija pentru sănătatea și bunăstarea noastră fizică; timpul liber, de aceea noi avem ziua de odihnă duminica în Biserică, acest echilibru între muncă și odihnă. Astfel, păstrarea spiritualului și a naturalului în formă maximă, ca să spunem așa, ne permite să putem ajunge la alții cu vestea bună a Evangheliei, pentru că noi avem această relație în rugăciune cu Isus Hristos și, de asemenea, în slujirea altor oameni cu nevoi de sănătate mintală.

**Preasfințitul Samuel J. Aquila, STL:** Pentru creștin, grija de sine este intrarea în iubirea lui Hristos, a fi susținut prin dragostea lui Hristos. Adică este important să petrecem timp în rugăciunea zilnică. Îi încurajez pe mireni să se roage cel puțin cincisprezece minute pe zi, să ia doar cincisprezece minute în tăcere, pentru a fi cu adevărat cu Domnul. Sau, alocați-vă ​​o oră sfântă pe săptămână și petreceți această oră pe săptămână cu Domnul în adorarea euharistică, pentru că acolo noi Îl întâlnim cu adevărat pe Hristos, primim iubirea Lui și asta ne dă energia să ieșim din situații dificile. Pentru că, în esență, atunci când ne exprimăm admirația pentru Dumnezeu, El ne iubește timp de o oră întreagă și putem primi multe haruri în acest proces. Sau atunci când ne rugăm cu rozariul și putem face aceasta în timp ce ne plimbăm, facem mișcare, noi ne eliberăm de tensiuni, doar rugându-ne prin acest rozariu. Prin urmare, există multe moduri, în care noi putem avea grijă de noi înșine prin rugăciune.

**Katrina Ong:** Pentru mine, recuperarea înseamnă să fac față bolii prin practicarea auto-îngrijirii. Eu nu cred că voi ajunge într-un punct, în care nu voi mai avea tulburare bipolară, dar cred că, cel puțin, o voi putea gestiona. Așa că acum lucrez, am ajuns să-mi termin educația. Mi-a luat mai mult timp să o fac decât majoritatea oamenilor, dar am obținut diploma. Lucrez la o firma de consultanță, sunt inginer începător, așa că caut să-mi obțin titlul profesional peste vreo trei ani. Deci, trăiesc, muncesc, vorbesc cu familia mea, mănânc, dorm. Eu cred că oamenii din cadrul Bisericii ar trebui să se educe și să înțeleagă că există o mulțime de boli diferite, care nu sunt vizibile și nu sunt fizice, și mulți oameni, care încă au nevoie de vindecare și încă au nevoie de sprijin. Cred că Biserica, în esență, iubește și acceptă persoanele cu boli mintale. Adevărul este, însă, că, în practică, ea uneori se pierde. Este important ca clerul și laicii să vorbească despre sănătatea mintală, pentru că aceasta ar face-o să devină un lucru normal. Boala mintală este doar o parte normală a vieții. Nu este ceva foarte bine înțeles, pentru că este mai recentă și că, într-un fel, abia o aducem zona sănătății, dar există și acum, chiar știm că există, iar aceasta cred că e un pas bun înainte în direcția corectă. Dacă simți că suferi de tulburare bipolară, nu-ți fie teamă să ceri ajutor, fii blând/ă cu sine însuți când observi o mică avansare sau o mică degradare. Acesta este un lucru real, și, cum să vă spun, nu trebuie să te ascunzi de el și nu trebuie să ascunzi că ai anumite emoții sau anumite impulsuri, care te trag în direcții, în care nu vrei să mergi. Această tulburare este un lucru real și există o mulțime de oameni, care trăiesc cu succes cu această boală. Sigur, nu sunteți primul și nu veți fi nici ultimul, care trăiește cu tulburarea bipolară și își trăiește viața în mod obișnuit.

**Katrina Ong:** *De aceea zic lui Dumnezeu, Stânca mea: „Pentru ce mă uiți? Pentru ce trebuie să umblu plin de întristare sub apăsarea vrăjmașului?”* (Psalmul 42:9)

**SESIUNEA 8**

*Pentru ce te mâhnești, suflete, și gemi înăuntrul meu? Nădăjduiește în Dumnezeu, căci iarăși Îl voi lăuda; El este mântuirea mea și Dumnezeul meu (*Psalmul 42:11)

**Brian Lamson:** Eu am fost șapte ani în armată. Am făcut șase ani de serviciu activ, un an în rezervă. Am fost polițist militar, am îndeplinit atribuții de protecție a ordinii de drept în armata. Patrulam teritorii, impuneam amenzi pentru încălcări, ceea ce parcă chiar îmi făcea plăcere, uneori poate lucram în echipa de securitate la ceremoniile de schimbare a gărzii și alte îndatoriri de bază de aplicare a legii, pe care le îndeplinește un agent civil de aplicare a legii. Deci, am fost diagnosticat cu PTSD ( tulburare de stres posttraumatic) la jumătatea anului 2015. În armată niciodată nu te gândești, că, uite, aceasta mi se va întâmpla. Cu siguranță, crezi că pot să faci orice. Fusesem instruit pentru aceasta, și pot îndeplini aceste sarcini. PTSD sau depresie, aceste lucruri nu mi se pot întâmpla mie. Când m-am întors din Afganistan, am observat că tot mai mulți oameni îmi spuneau: Ce se întâmplă cu tine, te porți ciudat. De ce tresari, este doar un foc de artificii, sau de ce, de ce te uiți mereu la ieșiri, omule, te comporți puțin ciudat. Cu PTSD, tu nu doar tresari la zgomote puternice, ci chiar le vizualizezi; este vizual, este visceral, este o reacție instinctuală.

**Fiona Choi, PhD**: PTSD, care înseamnă tulburare de stres posttraumatic, este un termen foarte general, care poate cuprinde o mulțime de simptome diferite, ce provin din suferința unei traume extreme. Este o tulburare care se dezvoltă, potențial, după un singur episod de experiență foarte traumatizantă, în care persoana simte că viața sa este un pericol iminent și așa corpul său are un răspuns foarte intens la stres și care poate duce la revenirea repetată a amintiri și la străfulgerări de amintiri traumatice despre acel eveniment unic. În alte cazuri, PTSD se dezvoltă după traume repetate, deci, apar situații repetate, în care persoana se simte foarte neputincioasă, lipsită de orice control, dar aceste evenimente traumatice continua să i se întâmple și să apară, iar în timp vor apărea simptome de PTSD. Pe lângă experiența militară, PTSD poate apărea și, de exemplu, după un accident rutier. Deci unii oameni, după acel eveniment, pot dezvolta o frica intensă, de exemplu, de a conduce din nou automobilul, sau chiar de a ieși în stradă, iar ei pot dezvolta multă anxietate socială și se cam închid acasă. Deci, astfel de evenimente sunt foarte diferite de o experiență militară, dar, în același timp persoana poate suferi de unele simptome foarte severe care sunt debilitante pentru viața de zi cu zi. Deci, unele dintre concepțiile greșite, pe care le avem despre PTSD, și despre cei care au PTSD, este că ei sunt foarte imprevizibili și pot fi foarte violenți. Și cred că aici cauza ar putea fi influența mass-media și cum sunt ei arătați în filme și, adesea, chiar și la știri este tendința de a surprinde, într-o oarecare măsură, acest tip de imagine și nu cred că e o imagine adevărată. Deci, oameni care suferă de PTSD pot deveni adesea foarte retrași și deprimați, și, de fapt, ei se izolează de alți oameni. Deci, mai degrabă decât să-și exprime în exterior violență, ei devin de fapt izolați și se îndepărtează de alții.

**Brian Lamson:** Înaintea diagnosticării PTSD, locuiam singur, încercam să-mi continuu educația, asta faci după ce pleci din armată. Eu nu mergeam la ore, nu apelam la prieteni sau la familia. Chiar mă izolam și nici nu-mi trecea prin cap ceva despre sănătatea mintală până când medical nu m-a chemat și mi-a spus: ”Noi trebuie să vorbim despre sănătatea ta mintală și trebuie să mergi să consulți pe cineva, nu poți depăși aceste lucruri pe cont propriu. Ai nevoie de oameni, ai nevoie de comunitate”. Cam atunci parcă am înțeles ceva, parcă mi s-a luminat totul; acum aveam ceva pe care să pun degetul, să-i dau o denumire, să-mi explic modul, în care mă simțeam și ce mi se întâmpla.

**Fiona Choi, PhD:** Viața cu PTSD poate varia foarte mult de la zi la zi și de la persoană la persoană, dar în sens general aceasta înseamnă a trăi cu multe necunoscute, pentru că persoana suferindă nu știe când un anumit eveniment sau emoție ar putea declanșa o experiența traumatică, iar acele amintiri îi vor inunda din nou mintea, retrăind apoi acea traumă din nou, în acel moment. Deci, aceste amintiri pot fi declanșate de un eveniment sau emoție și ele apar în același timp, în același loc cu tot mediul traumatizant din jurul lor, iar aceasta li se poate întâmpla foarte ușor acestor oameni. Pentru alții, aceasta înseamnă a trăi cu frica de situații, care pot readuce aceste emoții și traume. Și așa, lucrurile foarte simple, care credem că sunt normale, pentru ei se pot apărea ca un prevestitor al declanșării repetate a traumei și, prin urmare, acești oameni evită unele situații foarte simple și evită de a interacționa cu oamenii la nivel social, pentru că nu știu când le poate reapărea traumă și cum vor reacționa la ea. Deci, aceasta le afectează, cu adevărat, rutina zilnică și cu cine doresc să interacționeze și să socializeze.

**Helena Orellana, PsyD, LCP:** Când mă gândesc la traumă, mă gândesc la modul care ni se dezvăluie că suntem creați pentru relații. Iar când cuiva i se întâmplă ceva traumatizant, de obicei, ceea ce se întâmplă este că apare o modalitate, prin care aceste persoane sunt izolate de restul lumii, pentru că lumea nu împărtășește această experiență, lumea nu o poate înțelege, dar și din cauza că ceea ce se întâmplă este o întâlnire cu ceva rău, în cele din urmă, și că acele niveluri de rău și intensități ale răului se pot într-adevăr schimba. Răul de a fi într-un accident de mașină, corect, nu este un bine, este o absență a binelui, dar îți poate zdruncina într-adevăr sentimentul de siguranță, sentimentul de control asupra vieții proprii, iar puterea proprie ca persoană devine mult mai mică, decât credea persoana că o are. Noi vrem să punem sens în toate, ne place să înțelegem și să dăm un sens celor trăite, iar când suntem traumatizați, când trecem prin ceva, ce nu se potrivește cu experiența noastră și care are ramificații fizice, emoționale și spirituale, încercăm să ne agățăm de vreo metodă de a înțelege acest lucru, pentru că aceasta ne dă din nou un sentiment de control. Dar, sensul, pe care îl cream în acele momente, modelează profund modul, în care ne trăim viețile și există nevoia de ceva, nevoia de timp și în special, de siguranță, pentru a ne întoarce în timp și a înțelege cum de a dat sens acestei traume? Ce mi s-a întâmplat mie în acea experiență este că mi s-a dezorganizat felul în care mă văd pe mine, felul în care îi văd pe ceilalți, felul în care văd eu lumea și cum a continuat această experiență să-mi influențeze și să-mi modeleze viața.

**Brian Lamson:** Atunci, când acel medic din California mi-a spus, ei, trebuie să vorbim despre sănătatea ta mintală, primul lucru, la care m-am gândit, a fost că mi-am pierdut mai mulți prieteni din cauza suicidului, decât am pierdut în luptă. Știam trei oameni cu care lucrasem, care erau în forțelor aeriene toți cei patru ani, în care am fost în Germania. Mi-am dat seama că nu am vorbit cu ei la fel de mult cum o făceam atunci când lucram împreună. Era și tipul cela din forțele aeriene, alt tip din armată, cu care mergeam mereu în mașina de patrulare, iar acolo chiar stai ai douăsprezece ore cu omul cela. Adică, ajungi să cunoști oamenii destul de bine, mai ales dacă ai stat acolo timp de patru ani, așa cum am stat eu. Când pleci din armată, nu ai așa o comunitate de oameni uniți, nu ai umeri, pe care să te sprijini și atunci, fii bun și te descurcă singur.

**Harvey I. Payne, PsyD:** Unul dintre sfinții mei preferați este Sfântul Ignatie și deseori noi îl considerăm ca fiind un războinic foarte aspru, care a fost rănit într-o luptă și apoi și-a schimbat radical viața pentru a-L urma pe Dumnezeu. De fapt, el și-a pierdut mama foarte devreme în viață. Avea frați, dar aceștia erau un fel de războinici, exploratori, iar singurul său frate care a rămas în viață s-a căsătorit, iar cumnata lui, Magdalena, a intrat în viața lui la o vârstă fragedă și, într-un fel, i-a înlocuit mama. Însă, după o bătălie, în care a fost rănit, el s-a întors în final acasă, iar ea a fost cea care l-a ajutat, îngrijindu-l și i-a oferit cartea, Viața lui Hristos, Viețile Sfinților. Iar relația lui profundă cu cumnata sa era similară cu relația lui profundă cu sfânta Maria și chiar această înțelegere simplă, că este bine să-l cauți Hristos și că Hristos te va ajuta, dar aproape niciodată nu auzi această istorie; și totuși, anume aceasta a fost vindecarea, pe care ea a adus-o emoțional acestui copil mic, care era fizic, emoțional și spiritual ca un adult, întregul sens de comunitate dezvoltând-se prin această relație. Pentru că, cred că adesea este ușor în biserica catolică să te gândești la sfinți ca la persoane care aveau aceste virtuți și abilități unice și totuși ei erau foarte umani, ca și noi toți, dar, evident, aveau Harul lui Dumnezeu, și adesea aveau alți oameni în viața lor, iar aceasta era o parte a procesului.

**Brian Lamson:** Fiind catolic de aproximativ doi ani, când mă uit în urmă la aceasta, cred că călătoria mea spre credința și călătoria mea spre sănătatea mintală au fost întotdeauna împletite. Primul moment, în care am simțit vreodată credința, a fost când a trebuit să merg să vorbesc cu un capelan. El nu era preot catolic, era doar un capelan creștin neconfesional, și am avut trei întâlniri cu el. Am stat acolo, am vorbit despre suferințele mele, copilăria mea. El a început să-mi vorbească despre Dumnezeu și a început să-mi vorbească despre iubire, acceptare, comunitate, stâlpi ai credinței și cred că m-am agățat de aceasta. Chiar dacă nu am sărit în sus în acel moment și nu am declarant că iată am găsit calea, aceasta era mereu în mintea mea din acel moment. Aceasta m-a dus la Lisa, pe care am cunoscut-o în Sacramento. Ea fusese catolică toată viața. După câteva săptămâni de întâlniri, ea m-a invitat să merg la Liturghie cu ea și cred că în mintea mea aceasta a fost ca un flux de lumină în întuneric. De parcă Dumnezeu mi-a spus, hei, eu eram aici tot timpul. Vino să mergi alături de mine, iată, ușa e încă deschisă. Încă nu ești pierdut.

**Lisa Lamson:** Am o sfântă preferată, o cheamă Sfânta Monica și ea este mama Sfântului Augustin. De-a lungul întregii sale vieți, Sfântului Augustin a continuat să facă greșeală după greșeală; oricine îi cunoaște viața îi cunoaște și erorile. Soțul ei nu era catolic, și până foarte aproape de moartea sa, el era păgân. Iar ea avea o credință atât de devotată și știa că Dumnezeu îl va aduce la el oricând. Și nici nu era măcar un soț bun, nici măcar un tată bun și nici foarte apropiat până la moartea sa; dar, pe patul de moarte, el s-a convertit de fapt și a atribuit aceasta rugăciunilor ei. Deci, când Brian a mers prima dată la RCIA, eu m-am rugat mereu la Sfânta Monica și am spus, dacă Dumnezeu vrea ca el să fie catolic, eu voi apela la rugăciunile ei. Și eu doar, cum să vă spun, știu cine este el și știu că această comunitate a fost de ajutor, dar cred și că Sfânta Monica ar fi putut avea rolul său în aceasta. Și îmi place aceasta.

**Brian Lamson:** Lisa m-a ajutat să depășesc și unele lucruri mărunte, care erau, totuși, obstacole majore. Ea era mereu în căutarea unor lucruri, pe care să le facă pentru mine sau ceva de făcut pentru alți oameni. Ea mi-a arătat că mai există bucurie și fericire în lume, și mai ales atunci când aveam o zi grea. Ea îmi dă speranță. Ea face pentru mine mai mult decât știe că face.

**Lisa Lamson:** Un lucru care îmi place la călătoria lui Brian și în povestea noastră este că el a ajuns la biserică pe cont propriu. Ne-am întâlnit cu preotul nostru, care este, pur și simplu, incredibil, și el niciodată nu a făcut presiuni asupra lui Brian și nu a spus voi doi trebuie să fiți catolici înaintea de a vă putea căsători, iar tu trebuie să faci asta. El a spus, s-ar putea să crezi că suntem nebuni și chiar asta am fi, dar de ce nu vii la RCIA să asculți câteva lucruri, iar RCIA este practic cursuri de inițiere catolice pentru adulți. Iar eu sunt atât de recunoscătoare acelui preot și comunității și bisericii noastre, pentru că eu cu adevărat cred că asta l-a adus pe Brian la biserica catolică. Eu sunt atât de recunoscătoare că amândoi avem acea comunitate, tocmai am găsit un astfel de sprijin. A găsi o comunitate, cu care să poți fi vulnerabil, este atât de important, iar eu sunt cu adevărat recunoscătoare că am găsit aceasta aici, în Denver.

**Helena Orellana, PsyD, LCP:** Într-un fel, munca de vindecare a traumei este asemănătoare cu coborîrea înapoi în adâncimea acesteia cu un ghid, cu un sentiment de siguranță și un sentiment de distanță. Așadar, nu ești pe deplin implicat, dar poți să te întorci și să dai un sens suferinței și să vezi adevărul acolo. Să vezi ce a fost aceasta, să numești ceea ce este rău drept rău, să numești ceea ce este bun ca fiind bun, ca să te poți ridica și să te întorci înapoi. Și aici ai nevoie de vindecare, dar cel mai mult dintre toate, ai nevoie de relații și siguranță. Și asta este anume tot de ce ai nevoie, iar acesta este un lucru mare. Eu cred ca noi, ca creștini, suntem chemați să facem aceasta pentru frații și surorile noastre, pentru cei care stau lângă noi în biserică, pentru cei din comunitatea noastră. Dar, cred că și noi avem nevoie de oameni care sunt capabili, prin educație și formare, să creeze cu adevărat și să cultive siguranța și însoțirea, care sunt necesare pentru ca trauma să fie vindecată. Iar ceea ce îmi place să fac este, într-un fel, să-i implic și pe alții, astfel încât să lucrez cu o persoană, care încearcă să-și revină, încearcă să pună sens în aceasta, dar și să-i atrag pe alții, pentru că și alții sunt afectați de traumă. Acest lucru, pur și simplu, se răspândește și se ramifică, și are influență asupra tuturor din jur. Lucrați cu o persoană care suferă, dar atrageți-i și pe alții din viața lor în această muncă; apoi această traumă poate fi vindecată, iar sănătatea poate fi restabilită, iar căderea respectivă se poate solda cu răscumpărare.

**Fiona Choi, PhD:** Eu cred că o comunitate de credință poate juca un rol foarte important în recuperarea unei persoane cu PTSD. Semenii înșiși, chiar dacă nu au educație medicală, pot oferi

un mare sentiment de confort și siguranță acestor oameni. Iar uneori aceasta este exact ceea de ce are nevoie o persoană - doar să știe că cei din jur înțeleg prin ce trece, chiar dacă nu au trecut ei înșiși prin o astfel de traumă; că înțeleg, acceptă și se adaptează la unele dintre constrângerile, pe care le pot avea persoanele afectate. De exemplu, că acestea au nevoie să evite zonele aglomerate. Sau că anumite sunete le-ar putea declanșao criză, așa că ar putea avea nevoie să se îndepărteze de unele situații. Și dacă acești oameni au semeni, și au o comunitate și un grup care susține și înțelege aceasta, anume aceasta poate fi foarte benefic și de ajutor pentru recuperarea lor. Sentimentul de siguranță este un element extrem de important pentru recuperarea după PTSD; știind că Dumnezeu este refugiul nostru și simțindu-te în siguranță întru Hristos poate fi atât de util. Această cunoaștere este foarte reconfortantă, și ea poate scoate o persoană din sentimentul de stres și, de asemenea, din anxietatea de a retrăi o experiență traumatică. Deci, atunci când se declanșează simptomele, dacă ei pot găsi un sentiment de siguranță în Hristos, asta ajută. Deci, există aceste tehnici de respirație generală și tehnici corporale la sol, dar există și alte practici bazate pe credință pe care noi le avem, așa ca meditarea la Cuvântul lui Dumnezeu. Și acea meditație zilnică asupra Scripturii, atunci când ea devine o rutină și o practică, atunci aceasta poate fi foarte reconfortant și creează un sentiment de siguranță.

**Brian Lamson:** Nu ți se arată prea multe semne exterioare că Biserica se ocupă de boli mintale, fie prin podcasturi sau scrieri, literatură, dar aceasta este modul, în care Biserica percepe bolile mintale. Chiar nu ți se dă nimic din acestea, așa că în mintea ta te gândești, vai, oamenii te vor privi cu dispreț. Deci Biserica nu face nimic din acestea, iar aici este vorba de o boala mintală cu care te confrunți în interior. Ar putea exista ocazia ca Biserica să arate o atitudine mai deschisă și o comunitate care acceptă.

**Dr. Chi-Chi Obuaya, MRCPsych, MBA, MBBS:** Una dintre marile dificultăți, cu care cred că se confruntă oamenii este aceea că într-o biserică vibrantă oamenii din comunitate își arată mereu partea bună și există un pericol, prin urmare, că nu avem conversații dificile despre problemele de sănătate mintală, că biserică nu este locul unde să aibă loc acestea. Și noi chiar trebuie să încercăm să dezvoltăm relații autentice în cadrul acelor comunități, deci să putem avea conversații dificile; de a arata un interes real pentru oameni și de a ne asigura că ei nu se simt abandonați. Deci, cred că există oportunități enorme pentru membrii bisericii. Este important să ne amintim că noi nu avem soluția, așa că cred că doar procedând cu grijă, dar arătând interes autentic, iar apoi construind relații, putem aborda aceste probleme. Există oportunități enorme ca acea persoană să fie îmbrățișată de comunitate, dar și pentru noi - să învățăm și să creștem ca oameni.

**Părintele David Songy, OFM Cap., STD, PsyD:** Eu cred că fiecare preot paroh, fiecare persoană, care lucrează în parohie și, de asemenea, mirenii ar trebui să știe, care sunt resursele disponibile. Este foarte important de a putea alcătui o astfel de listă. Și, de asemenea, e bine să încurajăm oamenii, că dacă văd că o persoană are o problemă, să-i spună că ar trebui să vorbească cu cineva despre aceasta. De fapt, cred că preoții și cei care lucrează în cadrul parohiei pot fi ajutoare extraordinare, iar oamenii din parohie ar trebui încurajați să se apropie și vorbească cu asemenea oameni. Și posibil că rolul lor nu e de a oferi consiliere, sarcina lor e de a ajuta acea persoană să ajungă la persoana cu care trebuie să vorbească.

**Preasfințitul Samuel J. Aquila, STL:** Cu siguranță, pentru preoți și pentru membrii personalului, există prezență, există ascultare, există încurajare, îndrumare către consilieri catolici. Iar apoi urmează comunitatea parohială, cum acceptă oamenii și cum îi fac pe suferinzi să se simtă ca o parte a familiei noastre, a familiei noastre creștine. Este sarcina întregii comunități să facă acesta și să mărturisească cu adevărat ce înseamnă să iubești așa cum iubește Hristos.

**Brian Lamson:** Probabil că voi trăi cu PTSD toată viața, într-un fel sau altul. Recuperarea înseamnă construirea mecanismelor de adaptare, pe care le poți folosi pentru a te împământa pe sine însuși. Am descoperit, mai ales pentru călătoria mea, că dacă mă închid pentru întreaga lume, eu, de asemenea, mă închid pentru Dumnezeu. Și am constatat că comunitatea, sau îndeosebi unii factori din exterior, precum medicamentele, terapia, îmi permit și le vor permite și altor oamenii să se simtă suficient de împuterniciți să deschidă acea ușă. Oamenii au nevoie de oameni. Când ești singur, te vei ofili, dar am descoperit, din experiența mea, că dacă tu te înconjori de oameni, în special de oameni de credință, care cred și ei în comunitate ca și mine, atunci înflorești. Dintr-o dată ceea ce retrăiești sau poate ceea de ce suferi nu pleacă nicăieri, nu se vindecă, dar ești ajutat, lucrurile avansează, ești scos la lumină. Unul dintre cei mai motivanți factori, care m-au ajutat în călătoria mea, au fost doar alți oameni. Cred că este important ca noi toți să înțelegem că nu suntem singuri. Acesta este cel mai mare lucru, pe care l-aș putea spune, că nimeni nu este singur.

**Brian Lamson:** *Pentru ce te mâhnești, suflete, și gemi înăuntrul meu? Nădăjduiește în Dumnezeu, căci iarăși Îl voi lăuda; El este mântuirea mea și Dumnezeul meu* (Psalmul 42:11)