

Czy ktoś, kto znalazł się w głębokim dołku psychicznym, może dostrzec światelko nadziei? Tak, ale ktoś musi mu je wskazać!

Zapewnia o tym Jean-François Catalan — kapłan i zakonnik, psycholog. Towarzysząc osobom przygnębionym cierpieniem czy wręcz załamany na duchu, nauczył się ich wspierać, pomagać im. Niniejszą książkę napisał po to, by podzielić się tą swoją wiedzą, swym bogatym doświadczeniem.

Autor wyjaśnia, czym jest depresja, dlaczego ludzie przeżywają lęki... Podpowiada, że człowiek cierpiącego na duszy trzeba przede wszystkim zrozumieć, i sugeruje, jak można mu pomóc, co i kiedy powiedzieć...

Obyśmy potrafili wnieść światło w ciemności zrozpaczonego serca!

oświecić jej drogę, choćby słabo? Musimy w to uwierzyć i zaufać, na razie!

Być może człowiek nie zostanie uzdrowiony, przynajmniej nie od razu, ale zostanie *ocalony*, ocalony w tajemniczy, ale rzeczywisty sposób, wybawiony od samego siebie, wybawiony od strachu, lęku, poczucia winy, wyrwany śmierci psychicznej, w którą był wciągnięty aż do tej chwili!

Poczucie wtedy, jak naprawdę znowu żyje, bohaterstwo podejmuje swoją drogę, która pewnego dnia zaprowadzi go do światła Bożego. Jezus powiedział: „Ja jestem drogą i prawdą, i życiem” (J 8, 12). I jeszcze: „Kto idzie za Mną, nie będzie chodził w ciemności, lecz będzie miał światło życia” (J 8, 12).

W tym jest prawdziwe ocalenie, naprawdę. Nadejdzie dzień, kiedy „[Bóg] otrze z ich oczu wszelką łzę, a śmierci już odtąd nie będzie. Ani żałoby, ni krzyku, ni trudu” (Ap 21, 4). Wreszcie będziemy mogli żyć, żyć w wiecznym szczęściu; będzie to trwałe szczęście, którego nigdy nikt nie zdoła nam wydrzeć!

Wtedy już nie będziemy mówić o smutku ani o depresji! Jeszcze nie doszliśmy do takiego miejsca, ale nadzieja podtrzymuje nasze wysiłki, dopóki jesteśmy jeszcze „w nocy tego świata”; nadzieja pozwala nam iść odważnie do celu!

Droga nie jest już zamknięta, jest szeroko otwarta. Wystarczy, że zapuścimy się w nią podtrzymywani przez Tego, który ją przeszedł przed nami i który, zwyciężony śmiercią, nie przestaje dawać nam życia, swojego życia.

Mocną taką nadzieją, jakże moglibyśmy zwątpić? „Nadzieja nie rozczarowuje”; tam, gdzie depresja nas uciskała, ona nas wyzwala.

Musimy jeszcze — powtórzmy to — przestać rozpaczać.

Spis treści

Depresja!	5
I. W ciemności	9
II. Niemożliwe szczęście?	23
III. Noc wiary	37
IV. „Do Ciebie wołali...”	51
V. „Wstań i chodź!” Jak z tego wyjść?	65
Wnioski — Odzyskać nadzieję!	103

