

《圣辅家书问与答 38》 为何上帝允许我得抑郁症？

（之四）“抑郁症”受苦公式

“抑郁症”是一种受苦的形式，那是无法减至一个普世性的原因，（请读者参见《智慧人生》专栏里“[得胜秘诀\(之五\)拥抱圣经世界观](#)”一文里所提及世界苦难的五重因素。）这就表示家人和朋友不可带着“答案”草率介入。相反地，他们必须要愿意放下坚持某一理论，要认识抑郁的人，并和那人同行。我们所确知的，就是抑郁症乃是一种痛苦，很难理解，就如其他痛苦的形式一样，是个人化和隔绝性的。

我们所知道的，乃是“抑郁症”当事人是处于极大情绪上的痛苦以及混乱中；面对这样的人，就如同我们面对处理任何一个受苦的人一样。我们开始去听这人生命中的处境，那些情绪，在某些方面，乃是与抑郁有关连。感觉到的情绪，其背后都透露出当事人的心声，抑郁也如此，也是一种言语，说出了当事人的生命故事。就像其他情绪有其历史，抑郁也在述说当事人过去及现在的故事。当我们倾听并搜集当事人的故事讯息时，（请复习《辅导方法论》课程及《改变生命改变心》一书），要牢记在心：抑郁是一种受苦形式。当我们倾听那些被外面精神疾病诊断统计手册贴标签为“抑郁症病患”时，我们至少可以听出当事人是在说：我很痛苦！我们也可以观察到当事人的情绪是麻木的，好像对什么都没有感觉和反应，就只有痛苦（suffering）。

痛苦、受苦、苦难，究竟是什么呢？精神疾病专家、圣经辅导大师、美国宾州西敏神学院教授爱德华韦尔契（Dr. Ed Welch）博士说：“Suffering is when God tears down the idols of your heart.”当神把我们心中偶像拆毁时，我们就感到痛苦了。外在因素（外面的事件、在我们掌控之外的事、临到我们的如人事物或疾病等等）不断向我们施压，内在因素（我们内在的信念、对事件的解读、我们能改变的事、从我们心里面出来的事）选择如何回应外面那些事件因素，因而生出不同的情绪感受，当我们内心紧紧抓住某些东西不放时，我们会感到生气、懊恼、悲伤、焦虑……。长久下来，当那些情绪能量激发到底，在我们身体无法承受时，就出现所谓抑郁症的外显症状。痛苦是当耶和華真神恩典地拆毁那些偶像时，我们不肯，我们紧紧抓住我们想要的，就与神产生拉锯战了。

所以我们可以用以下简明公式来表明抑郁症： $\text{心灵问题} + \text{时间} + \text{经历抑郁的生理能力} = \text{抑郁症}$ 。这个公式值得我们注意：

1. 情感是来自我们，显出我们的心。
2. 抑郁常是因心灵问题所导致，且几乎被心灵问题所加强。
3. 一个模式：任何心灵问题，若置之不理，不知不觉就陷入抑郁。