**核心课程：圣经辅导**

**第十三讲：案例：辅导与抑郁争战的人**

# 导论

今天是《圣经辅导》这一课程的最后一课，我希望你们在过去的十二个礼拜中已经受到了造就，也接受这个挑战愿意用圣经来帮助、关怀和辅导我们身边其他的弟兄姊妹。我也希望当你们结束这个课程之后，你们感到自己被更好地装备了，可以更好地面对你们人际关系中的一些挑战。最后，我也希望这个课程给你一些盼望，使你更加愿意投身于其他人的生命中去，即便他的生命中有一些事情是你觉得棘手和不想介入的。

今天，我们的话题是如何帮助那些正在与抑郁争战的弟兄姊妹，作为一个结束的辅导案例。我们会从对抑郁这个现象的介绍开始，然后我们会花很多的时间根据这门课程所教导的辅导四阶段的框架，也就是爱-知-说-行，来分析抑郁这个案例该如何处理。今天课程的目的是希望把前面十二周所教导的内容整合起来，帮助你看到这样的一个辅导框架对我们今天的基督徒生活有什么样的帮助，和我们可以怎样在实践上使用这样的一个框架。

我也想要提醒大家，今天的课程并不是对抑郁这个话题的全面探讨。如果你想要对抑郁这个问题有更深入的研究，我强烈推荐你购买爱德华·韦尔契所著的《忧郁症重生之歌：从心灵哀恸变为喜乐达人》，这本书由基督使者协会出版。

# 定义

在开始之前我们首先要定义什么是抑郁。我对抑郁的定义是：**使人转向自己内里的忧伤**。如果我们说两条大诫命是要我们转向**上**（垂直与神相交）和转向**外**（水平与众人相交），那么抑郁就是向着相反的方向，抑郁使我们转离神要我们转向的方向，抑郁令我们远离神，也远离其他人。

除了上面这个定义以外，我们还有两种描述抑郁的方式。如果你可以想象一个连续的直线线段，我们可以把“**处境抑郁**”放在一端，把“**自发抑郁**”放在另一端。“**处境抑郁**”是当一个人遇到糟糕的、令人失望的、感到挫败的境遇时所发生的，例如当考试不及格时、失恋时、工作不被肯定时，等等。在处境抑郁这一情况下，因为处境终将是会过去的，所以这样的抑郁会随着处境的过去而过去，也可能可以靠着主动地离开处境、遮盖处境、转移注意力而得到解决，例如当我读书的时候，我克服处境抑郁的工具是巧克力、披萨和睡觉。【讲员可举自己的例子】

线段的另一端是**自发抑郁**。有一些人看起来更容易倾向抑郁，或者有意地进入抑郁的状态当中。无论他们的人生阶段如何，无论他们碰到什么情况，他们倾向于感到失望、进入沮丧。这些人总是感到悲观、常常愤世嫉俗，或者总是看到事物让人失望的一面。

大多数的人都是处于线段上这两端之间。很少人会长期、一生地处于自发抑郁当中，但是大多数的人，包括在坐的各位，都会在人生的某个阶段或者某个处境中经历抑郁。

# 抑郁的症状是什么？

首先，抑郁的表现方式不是恒定一致的，换句话说抑郁没有“模子”。抑郁会以不同的方式、不同的程度和不同的样子出现在不同的人身上。下面我列出的这些症状可能是和抑郁相关的，但是我也想提醒大家，有这些症状不一定等于这个人就陷入抑郁：

1. 伴随着悲观、消极或者无助的悲伤。
2. 在面对决策时的冷漠，致使做正确的决定非常艰难。
3. 在没有节食或者减肥的情况下出现严重的体重减轻。
4. 失眠，或者嗜睡。
5. 精神过于激动，或者过于迟缓。
6. 容易疲劳、没有精力，对工作、性生活、兴趣或其他活动毫无兴趣。
7. 极低的自我形象，常常感到自己没有价值，或者有强烈的负罪感。
8. 无法思考或集中注意力。
9. 无法做决定，缺乏自主性。
10. 常常想到死亡（不仅仅是惧怕死亡），甚至有自杀的念头。
11. 快感缺乏——从任何事上都得不到幸福感。
12. 不同程度的焦虑。

从统计的角度来看，抑郁发生在女性身上的频率是男性的四倍。坦率地说，没有人知道为什么是这样。

# 帮助者带来的可能是帮助，也可能是伤害

如果你是想要帮助一个处在抑郁中的人，我们对待他的立场应该是什么？如果用一个词概括的话，我会说我们需要怜悯。当然，这个人的生活中一定有罪，甚至罪可能跟他的抑郁是直接相关的（别忘了，我们都是罪人），如果你很快地指控他、或者直接指出他/她在哪里做错了，那会很容易加重对方的抑郁，甚至激怒对方。虽然我们最后总是要解决罪的问题，也要帮助对方理解罪的捆绑，但是这并不是帮助一个抑郁中的人的第一步。这是我的请求：不要匆匆忙忙地进入别人的生命，只想解决罪的问题。如果你这样做的话会发生什么呢？这个人会更加地转向自我。所以，对待在抑郁中的人最首要的立场是怜悯，当你有一颗怜悯的心时，你最后一定可以帮助对方看到罪的问题。

我想请大家思想列王纪上19章中的以利亚（请大家把圣经翻到列王纪上19章）。在耶利米借助献祭的火除灭了巴力的众先知之后，以色列王亚哈告诉了耶洗别以利亚所做的一切，以利亚如何除灭了巴力的众先知。耶洗别就差遣一个使者去见以利亚，告诉他说：“明日约在这时候，我若不使你的性命像那些人的性命一样，愿神明重重地降罚与我。”在第3节，作者说：“以利亚见这光景就起来逃命。”在4-5节，他来到了沙漠地，然后他向神祷告：“耶和华啊，罢了。求你取我的性命，因为我不胜于我的列祖。”他向神求死，然后他就睡着了。

接下来，我想请你注意主是怎么回应以利亚的祷告的。和圣经中其他的地方不一样，神有没有显现和指出以利亚的罪来？没有！神可以这样做，神是一个圣洁的神，他当然可以看到以利亚的罪并且严厉地指出来。但是神没有这样做，神向以利亚显出祂的慈爱和怜悯。神让以利亚休息，两次神都差派天使供应以利亚食物和饮水。天使说：“起来吃吧。因为你当走的路甚远。”

在夫妻关系中，如果配偶进入抑郁了，你会怎么做？我看到有很多人对他/她所爱的进入抑郁状态时会有不同的回应。有些人会用拒绝的方式来回应，他们做一切能忽视配偶抑郁的事情。也有一些人尝试管理对方的心情，他们想要解决问题，他们认为如果配偶能够更好地管理自己，抑郁就会消失；还有一些人会指出配偶正陷入罪中，他们会谴责对方没有认真地对待罪。

我对你的请求是，如果你要关怀陷入抑郁的人，先从自己有怜悯的心肠开始。

【停下来看看大家有什么问题。】

# 案例：销售薄鲁白

薄鲁白做销售已经做了二十四年了，而且他在这一行干的非常出色，他是卖家具的。因为他的出色工作，他也过上了中产阶级的生活。他开的家具店名叫“现买佳”，在俄克拉荷马州的西部一个小社区里可以说是地标性的商店。但是，由于经济危机的来临，商店的销量在持续下滑，鲁白感到自己的钱包受到了极大的威胁，他说：“我感到很大的压力，我不知道在这样一个艰难的经济环境下，我的商店还能不能开下去。”

鲁白同时也在与抑郁争战，他已经有十年的时间常常陷入抑郁。他说：“我感觉到我好像处在一个抑郁的气场里面，抑郁从未完全离开过我，即便当我做得很不错、很优秀的时候，我仍然会感到有时会进入抑郁。”由于销量的持续下滑，他的商店每天都在烧钱：“整个行业都不景气。我有一个大儿子正在读大学，还有两个小的在家里，我为我们的未来感到非常担忧。”

“我很害怕。”鲁白这样承认自己的状态，“我害怕我的抑郁变得越来越糟糕。”鲁白上班越来越晚，他开始嗜睡和很难起床。“每天早上我起来的时候，我都感到我很难面对这一天的工作和生活，所以我就继续睡觉。”他的妻子对此感到非常忧虑，因为鲁白的胃口也越来越差。“他以前总是吃很多，”妻子说，“但是最近几个礼拜都吃得很少，我也注意到他不去健身了。”

鲁白和妻子白兰都是一间地方教会的成员。他们从不停止聚会，也和其他成员有很好的关系。因为你是他们的好友，现在他们来寻求你的帮助。

# 爱

现在让我们来探讨这个案例。我们从辅导四步框架的第一步开始：爱。

**入口：**

哪些是进入鲁白生命的入口？记住，入口是什么？入口不是这个人，也不是这个问题，而是这个人对问题的体验和经历。最明显的入口是鲁白的惧怕：“我很怕我的抑郁会愈演愈烈。”还有其他的入口吗？我们可以谈谈他对经济困难的惧怕，他的嗜睡（早上起不了床）也是对业务下滑的惧怕，或者是对工作的抵触，还有他对食物的缺乏兴趣，等等。

**让基督的爱内住在心里：**

作为基督的使者，我们不但蒙召说出真理，而且我们也要活出真理——成为真实的、有爱心的、基督之爱的彰显。神并不单单透过我们所说的话改变人，神也透过我们的身份和我们所做的改变人。

对于陷入抑郁的人来说，最大的挣扎之一就是孤独，他在自己的抑郁中会感到自己非常孤独。无论他的家庭有多爱他，他有多少朋友或者家庭成员，他都会感到自己是孤独的。所以，你出现在他的生命中并且对他的情况说话会给他带来很大的改变。尝试与他花时间在一起——不是仅仅在微信上，在他面前做信心的榜样，表达同理心，愿意聆听他的倾述，展现你对他的处境在乎而且关心，这些事情都可以极大地帮助他。

**认同他的受苦：**

以下我们所做的展现我们对这位肢体受苦的认同：

* 承认他所受的苦难和感受都是真实的（这让鲁白意识到他并不是孤独的）。
* 帮助他的配偶白兰认识到鲁白的问题是真实的。鲁白并不是太懒或者太懦弱，他正在与自己的抑郁争战。
* 如果你自己曾经经历过抑郁，与他分享、让他也听到你曾经有过的挣扎。这会成为你与鲁白之间很好的连接桥梁。
* 如果可能的话，提醒他认识到神对苦难的心意：
  + 如果鲁白是在属灵上不成熟的，你可以从诗篇开始，引导鲁白去读诗篇和借着诗篇向他展现圣经如何关注我们的苦难。
  + 如果鲁白在属灵上是足够成熟的，那就提醒他思想神如何在苦难中工作，问他这个问题：“你认为神在你的苦难中会做什么？祂在怎样做工？”

# 知

接下来我们要做的是根据圣经搜集一些数据并进行整理。我们从五个方面入手去收集数据。

**处境：发生了什么？**

鲁白与消沉和抑郁争战了一段时间，但是最近各方面信息都表明说他的情况变得更糟糕了。

**反应：这个人对处境有什么反应？**

他早上起不了床。他上班常常迟到。他停止了健身。他对食物不再有胃口。这些都表明说抑郁正在吞吃他的生活，他对生活中的挑战逐渐迟钝和没有反应。

**想法：对这样的处境，这个人怎么想？**

鲁白很害怕自己的抑郁会变得越来越糟糕，他同时也因为经济危机而对未来的不确定感到惧怕。害怕和担忧是他生活中的常见主题关键字，惧怕和担忧也充满了他的心。鲁白的妻子注意到了鲁白在过去几个礼拜的逐渐消沉（不健身、没胃口、赖床，等等），所以也为鲁白感到忧虑。

**动机：这个人的反应是因为他想要什么？**

他想要情况好转，他想要抑郁离开自己。

他也同时想要解决压力的问题，他希望不再有压力。

白兰希望鲁白能够好转，她也希望自己能够帮助鲁白。白兰还希望你能够解决鲁白的问题，这样她就不用再经历鲁白在抑郁中给她带来的难处了。

**后果：这样的状况会带来怎样的后果？**

不是很清楚，但是很明显他和妻子的关系会受到负面的影响，他的抑郁也使他不能很好地从事销售的工作。

你有什么问题要问鲁白？【向学生收集问题，最后再说下面教材上的答案】

* 我会从跟**抑郁**有关的问题开始。抑郁还以什么样的症状或者形式表现出来？请他描述他现在已经有的症状，例如没胃口、赖床等等。我也想对鲁白的抑郁史有更多了解，我想知道他的抑郁在过去还有哪些表现。
* 我也想知道鲁白在家里和在工作上的**压力**都有什么。他是如何面对工作中的压力，尤其是在经济危机时的压力的？他过去如何对待这些压力，他在压力中的时候会转向谁/什么寻求帮助。厌食、嗜睡、赖床过去也出现过吗？过去也会因此而停止健身吗？我会怀疑说，鲁白因为对将来会发生什么感到惧怕所以在工作中感到过多的压力。
* 我想要探索鲁白的**惧怕**。问问他对未来有哪些惧怕，问问他对抑郁有什么样的惧怕。
* 我想要明白鲁白如何认识神，他对福音是怎样认识的。他是否信靠神对他是良善的？鲁白是否感觉到自己与神是亲近的？他是否相信神既是良善的、又是全能的？他是否看自己为神的儿子？
* 我想要了解他**和家庭、教会的关系**。他和妻子是不是仍然有爱的关系，他是否在教会中建立良好的、属灵的友谊，是否投资自己的时间帮助其他的弟兄姊妹？
* 我想要了解鲁白的**盼望**是什么。鲁白对生活是否有盼望？什么给他带来喜乐？什么给他动力？
* 同时也询问白兰，鲁白的妻子，她的惧怕是什么，以及她有什么想要说的？

# 说

当我们要对鲁白的生命说话时，我们要非常小心，不要只是想“修好”他或者是“矫正”他。约伯记6:26给我们很 好的提醒：“绝望人的讲论既然如风，你们还想要驳正言语吗？”

那么，我们该如何对鲁白的生命状况说话呢？我们有很多可以说的，但是下面是我的一些建议：

* 我们应该鼓励鲁白在他的压力和焦虑中**转向神**：
  + 诗篇56:3：“我惧怕的时候要倚靠你。”
  + 彼得前书5:7：“你们要将一切的忧虑卸给神，因为他顾念你们。”
* 我们应该鼓励鲁白向神**哭泣**和**祷告**。
* 帮助鲁白思想**他所信靠的这位神**是怎样的神，加添他的信心。抑郁的特点就是过多地信靠情感，而不是信靠真理。情绪和感觉成为生命的中心，真理常常被忽视。
* 我们可以鼓励他充满真正的盼望。这位神是一位良善的神，是一位关心人的神，也是全权的神，没有什么事、什么人不在神的掌管之下。

# 行

如果我们要关心鲁白，我们该怎样鼓励鲁白采取行动来胜过抑郁呢？下面是一些常用的方法：

* **看医生。**有一些的抑郁是和生理上的因素相关的，例如，甲状腺功能减退（甲减）。如果鲁白有甲减，那么抑郁是甲减的后果之一，如果甲减这一疾病被控制住，那么抑郁也会随之消失。当然在大多数时候，抑郁是好几个问题并发所造成的结果，但如果有生理性的问题，就不应该忽视对生理问题的诊治。也有极少数的情况，抑郁完全是生理问题造成的。
* **对自己传福音。**还有一个最常见、最有用也是最重要的行动就是提醒自己福音的信息，尤其是在争战的过程中。诗篇的作者在42-43篇中常常问：“我的心哪，你为何忧闷，为何在我里面烦躁？”诗人随后回应说：“应当仰望神。因他笑脸帮助我，我还要称赞他。”似乎这样说还不够，诗人在诗篇中会对自己反复地说三到四遍。诗人学习到，对自己的心一遍一遍地讲说福音是何等的重要。这是你面对挣扎时要训练自己掌握的一个重要方法。
* **借你的信心给他。**有的时候，忧伤是如此严重地充满和掌控了一个人的心，以至于他无法相信和依靠这位神。有一件你可以做、可以帮助对方的事情就是借给他你的信心，你可以看作是好像你把信心借给了他。例如，当妻子陷入到抑郁和忧伤中时，丈夫一遍一遍地给她朗读圣经中相关的经文。圣经提醒了这位妻子神的良善和神的恩典，也提醒她福音的信息。朋友们也可以为她唱一些诗歌来激发她的信心。当丈夫和朋友们这样做的时候，他们就是在借给她信心。
* **除去对方心中对自己错误的假设。**帮助对方看到或者认识到，他对神的国度而言是有价值的。有一位妻子分享说，有一次当她在拜访另一个妻子，倾述她的抑郁和挣扎时，她所拜访的那位妻子的大孩子突然哭了，那位母亲就把手里抱着的小孩子交给抑郁中的这位妻子说，“帮我抱一会儿，我马上回来。”这并不是计划好会发生的事情，但是这让那位抑郁中的姊妹认识到她其实是有很多服事机会的，抑郁并不拦阻她在神面前的事奉。
* **最后，要有恩典但是又有敬虔地推动改变。**有的时候，我们需要带着温柔的心坚定地推动抑郁中的人往前行和作出改变。我们可能很害怕这样做，因为惧怕我们的推动会伤害到这个人，但是如果我们温柔地做、坚定地做、带着爱心去做，你会为这样做所带来的积极影响而感到喜乐。注意，我不是说你要不断地唠叨，而是说你要推动他的改变。例如，在国会山浸信会有一位陷入产后抑郁的母亲，教会中的另一位妻子就会坚定地邀请她出去。她会常常邀请她一起去买菜和逛商场、邀请她一起去喝咖啡、邀请她去自己家看书。她并不是强迫她，也没有唠叨，只是不断地邀请她。最后这位有产后抑郁的妻子说，“她的方法奏效了。”这样的花时间帮助了她，使她走出自我和孤独，能够重新面对生活中的挑战。

这只是几个简单的我们可以做的事情，其实在这个列表上还有很多你可以做的事情，我们只是今天没有时间全部过一遍。还有一些重要的事情你可以坐：确保鲁白每个主日参加教会的聚会，如果他不来的话，尽你所能地帮助他、让他来。与鲁白一起进行一个圣经学习，探索圣经中有关忧伤、苦难和盼望的经文。与鲁白一起祷告、为鲁白祷告，等等。

对于在抑郁中的人们，你的总体目标是让他们**离开对自己的关注，转而关注神和关注其他人**。我们希望他们被第一条诫命和第二条诫命所更新。要记住，抑郁是一个人的忧伤导致他们转向自己，我们需要让他们转离自己，重新转向神和转向别人。

**加强鲁白在基督里的身份：**抑郁是让忧伤拿走了我们在基督里的身份，让忧伤占据和充满了我们的心。所以，我们要提醒忧伤的基督徒他们在基督里被称为义，他们已经被神完全接纳了。

**建立督责关系：**你需要让鲁白接受辅导，你需要让鲁白与教会中的某个人常常见面和接受督责。或许你就是那个人，督责他的人必须是有同理心的人、是同情和充满怜悯的人。他需要每天、或者以某种规律与鲁白见面，询问他的近况，并不断地给他鼓励和帮助。

# 总结

* 抑郁是一个需要争战的艰难问题，但是靠着神的恩典、同神的百姓在一起，抑郁并不是不能胜过的。
* 如果你要帮助那些在抑郁中的人，你要准备好投资很多的时间和精力，但是这是值得的。
* 神使用祂的百姓，也使用祂的话语帮助那些在挣扎中的基督徒做出重大改变。