

投降故事：我們的十字架

歡迎回到我們的投降故事。今天，麗莎·坎寧和喬什·坎寧分享了他們作為已婚夫婦一起交託抑鬱症十字架的經歷。

喬許：

您好，歡迎回到 Pray40！我叫喬許·坎寧。

麗莎：

我是麗莎·坎寧。我們是一對來自加拿大彼得伯勒的已婚夫婦，這是我們的投降故事。

喬許：

如果你問我什麼時候開始與憂鬱症作鬥爭，我會說我能回想起高中時的一次經歷。但是，說實話，它有點像是來了又去，我把它歸因為青春期的影響，然後就繼續我的生活。

時間回到2004年，當時我24歲。我已經背離我的信仰了。我的一些朋友邀請我去安大略省的加拿大烈士陵園朝聖。說實話，他們說服我去的前提是我們能在那裡遇到女孩。事實證明，他們是對的。

在朝聖的過程中，我在禱告中與聖神有一次深刻的接觸。就在那一刻，我看見上帝就像浪子看到了他的父親一樣：一個等待著他、跑去迎接他並擁抱他的父親。當我如此深刻地經歷神的愛時，有一位年輕女子帶領讚美和敬拜。她絕對容光煥發。

麗莎：

因此，早在 2004 年，我就前往加拿大殉道者陵園進行了同樣的朝聖，帶領讚美和敬拜。正如你現在可能已經推斷出的那樣，正當喬許經歷這個特別關鍵的精神時刻時，我就是那個唱歌的女人。那次旅行就是我們相遇的地方，接下來的事你們都知道了。

我們於 2007 年結婚。我很高興能和喬許在一起，成為他的妻子，並開始我們的生活。我們婚姻的最初幾年遵循著可預見的軌跡。我們迎來了第一個孩子，很快又迎來了第二個孩子。喬許在校園事工工作，而我則在 HGTV 建立電視事業。

喬許：

我們結婚大約五年後，有了兩個孩子，第三個孩子即將出生，我開始進行深刻的掙扎，與後來我才明白是憂鬱症的問題。我不像我自己。在我看來，我沒有理由不快樂。我沒有什麼大問題，但我不明白是什麼讓我有這種感覺。這確實讓我陷入了羞恥的漩渦，因為在沒有找到明顯原因的情況下，我想，「我一定是太弱了，才無法管理我們的生活」。因為從表面上看我生活中的一切都那麼美好，所以我很難接受自己會感到沮喪。但那些親近我的人可以看出我不太像我原來的自己——我看起來很累；我看起來很疲憊。我沒有一貫的機智和俏皮話；我沒怎麼微笑，也沒大笑。我變得缺乏耐心，容易感到挫折，而且過於挑剔。我對很多事情都感到焦慮。

我的掙扎愈演愈烈，直到我陷入深深的黑暗中，以至於我需要請假。我認為麗莎可以從她的角度談談當時的情況...

麗莎：

正如喬許所說，當我們開始一起遭遇憂鬱症時，我們有兩個小孩，而我懷上了我們的第三個孩子。資金非常緊張。我瘋狂地奔波於建立我的事業。然後憂鬱症襲來，就像一輛麥克卡車一樣。

我討厭憂鬱症。我討厭它影響喬許看待自己的方式。我討厭我如此深愛的人，卻覺得自己如此不值得被愛。我討厭憂鬱症讓我先生連續幾天無法下床。我討厭憂鬱症讓一個熱愛家庭生活的快樂男人變成了以前的自我的空殼。喬許幾乎笑不出來。不過，我不僅對憂鬱症感到憤怒；我還對上帝很生氣。

此時，兩個孩子穿著尿布，還懷著第三個孩子，這一切變得如此艱難，以至於我擔心自己最終會成為一個帶著三個孩子的單親媽媽。我知道婚姻將會是一場冒險，但這不是我想要的冒險類型。喬許無法起床，所以他幾乎一整天都缺席。他可能每天花 5 到 15 分鐘來看我們的孩子。我感到完全不知所措和完全孤獨。

有個時間點，當喬許換尿布時，我從他的語氣中感覺到他變得越來越不知所措。這對我來說似乎是一個簡單的任務，但他卻做不到。我不得不介入並讓他走開。那一刻真的很突顯，因為就在那時我知道了一些嚴重的事情正在發生。

喬許：

是的，我對換尿布那件事記得很清楚，它仍然感覺像是一個關鍵時刻，我們開始明白這不是我們可以強行解決的事情。我不只是需要休息或放鬆的時間。就像身體生病的人需要醫生一樣，我需要專業的協助。此後不久，我們決定我要休假。我最後請了幾個月的假。說實話，在那時，我的掙扎感覺像是被揭露了。沒有辦法隱藏它了。

麗莎：

我想對我來說，那是我必須與現實搏鬥的時刻。喬許離職是我們無法隱藏的事。一切都公開了，這讓我別無選擇，只能誠實面對，向上帝張開雙手。

一開始，這並不像我希望的那麼容易。我不太了解精神疾病。我沒有意識到這和不開心有什麼不同。我會看著喬許，然後想說：“站起來不就得了！”我覺得我們應該做的是勉強推動自己堅持到底。我花了很長時間才弄明白這對我們來說不是一個選擇。

喬許：

在那個季節，我努力接受憂鬱症。這無疑是我生命中的一位不受歡迎的客人，但這位客人不會去任何地方。我了解到，雖然我不理解這個十字架，但這就是我得到的十字架。耶穌說得很清楚，我們不能選擇我們的十字架；我們只能接受它們。在第一年，我必須努力擁抱這個十字架，並學習如何在它的重壓下堅持下去。

麗莎：

是的，確實如此。然而，當喬許正在學習接受憂鬱症的十字架時，我覺得自己在敦促他放下或扔掉它。我不想讓他帶著它。來自一個真正重視生產力的文化，我很難接受喬許的憂鬱症是我們婚姻中的十字架。我想把它從喬許手中移走，或是製定策略使我們擺脫受苦。我不想讓它成為我們故事的一部分。所以，我很想在周末做一些我認為我們一家人應該做的事情，讓我們過得更好。問題是，緊湊的日程並不利於喬許的心理健康或康復。

在婚姻中，我們經常看著我們向其許諾一生的人，我們會想：“我們會讓彼此變得完整。” 我們希望我們能夠填補他們內心或生活中的任何空白。我們以為我們找到了彼此；我們已經做出了承諾；困難的部分已經結束了。但問題是，我們內心的空虛並不是為了伴侶填補而存在的。它的存在是為了讓我們每個人更接近上帝。

這段旅程大約一年後，喬許決定在他的部落格上公開他的掙扎，這個選擇扭轉了我們的形勢。

喬許：

正如麗莎所說，大約一年後，當我的工具箱裡有了一些工具並且正在看心理健康醫生時，我決定也許公開分享我的故事可以幫助其他人。因此，我寫了一篇關於我與憂鬱症鬥爭的極其脆弱的部落格文章。

麗莎：

大約在同一時間，我也在部落格上公開發表了一篇文章，分享我在支持患有憂鬱症的配偶方面所學到的知識。

喬許：

我認為對我們倆來說，公開分享我們所經歷的事情確實需要我們放下羞恥感和我們建造的圍牆，並學會如何接受這種痛苦，將其視為屬於我們倆的十字架。

麗莎：

我想當我們公開談論喬許與憂鬱症的鬥爭時，我逐漸意識到我無法擺脫我們的十字架。我了解到婚姻意味著它是給予我們雙方的。我們是一體的。身為喬許的妻子和他的助手，我繼續大喊「把十字架放下！」對我來說沒有任何幫助。我唯一的選擇是拿起我丈夫的十字架，像古利奈人西門為耶穌所做的那樣——和他一起背著它。

我希望我能說這是路的盡頭。我很想告訴你，透過某種奇蹟，我開始和喬許一起優雅地背負著憂鬱症的十字架，這讓它變得失重。我很想說，從那時起，我們就幸福地走進了日落。但喬許的憂鬱症仍呈現週期性發作。我們必須一次又一次地屈服於這個十字架，一次又一次地一起屈服於苦難。我必須真正調整我的期望以及我們共同生活的方式。我必須學會及時創造安靜和空間，而為了讓喬許痊癒，我對我們的日曆和我們所做的承諾類型變得非常謹慎。我學會了擁抱我們十字架的現實，並透過和喬許一起背負著他的十字架，對他的愛變得更深。

喬許：

我以實際的方式了解到，屈服於這個十字架需要謙卑和一些戰術解決方案。其中包括定期與心理健康諮商師會面、外出、尋找社群以及騰出時間運動和祈禱。我學會了為那些讓我成為最好的自己、麗莎最好的丈夫、我們孩子最好的父親的事情騰出空間。我們都知道，臣服於這個十字架也讓我們有機會與其他背負著類似負擔的人一起祈禱和提供諮詢。

最重要的是，我們了解到上帝掌控著我們的故事、我們的心、我們的家庭以及我們的療癒。並且在所有這些事情上祂都是值得信賴的。

有鑑於此，我邀請您加入我們的祈禱。

禱告

這個四旬期，我們一再的回到多林多·魯托洛神父的祈禱。神父魯托洛的話邀請我們相信上帝並讓祂完全掌管我們的生活。麗莎和我在每個季節當我們面臨憂鬱症的鬥爭時，也都需要這個邀請。

所以，我們一起重複這句話：“耶穌，我將自己交託給你。”

讓我們開始。因父、及子、及聖神之名。阿門。

在接下來的幾分鐘裡，簡單地冥想這些話，大聲地或在心裡重複它們。

“耶穌，我將自己交託給你...”

“耶穌，我將自己交託給你...”

(安靜)

耶穌，我們將自己交給你...照顧好一切...

因父、及子、及聖神之名。阿門。

麗莎：

非常感謝您今天聆聽我們的故事。我們非常感激能分享上帝在這段旅程中陪伴我們的方式。如果你們中的任何人正在與精神健康作鬥爭或愛患有精神疾病的人，請知道我們為你們祈禱。明天我們將繼續在這裡祈禱，並邀請您加入我們。上帝祝福你。