

Электронная библиотека “Либрус” (<http://librus.ru>)

Научно-техническая библиотека электронных книг. Первоначально задуманная как хранилище компьютерной литературы, в настоящий момент библиотека содержит книжные издания по различным областям знания (медицинские науки, техника, гуманитарные науки, домашнее хозяйство, учебная литература и т.д.). Серьезность научно-технических **e-book'ов** разбавляет раздел развлекательной литературы (эротика, комиксы, задачи и головоломки).

Основной целью проекта является ознакомление читателей с многообразием книгопечатной продукции и помощь в выборе действительно стоящей книги для приобретения у законных издателей, их представителей или в соответствующих организациях торговли. Для покупки через Internet мы рекомендуем воспользоваться услугами интернет-магазина “[Озон](#)”.

ВНИМАНИЕ!

Данный файл представлен исключительно в ознакомительных целях!

После ознакомления с данной книгой Вы обязаны удалить ее с Вашего компьютера.

В случае несоблюдения данного обязательства, Вы нарушите закон "Об авторском праве и смежных правах".

Все авторские права сохраняются за правообладателем. По его требованию доступ к данному электронному документу будет перекрыт. Однако, таким образом, тысячи потенциальных покупателей так и не узнают о, возможно, нужной и полезной книге.

Авторам и издательствам

Если Вы заинтересованы в рекламе и продвижении Ваших книг на бескрайних сетевых просторах мы с удовольствием включим их в наш каталог.



Андрей Курпатов

5 спасительных шагов. От депрессии к радости

*«Курпатов А. 5 спасительных шагов. От депрессии к радости»: Нева; СПб.; 2005
ISBN 5-7654-4413-X*

Аннотация

«5 спасительных шагов от депрессии к радости» — это поистине уникальное практическое пособие. Что такое депрессия? Почему она возникает? И главное: как избавиться от депрессии? Вот вопросы, на которые вы найдете ответы в этой книге. Доступность изложения и ясность рекомендаций объясняются большим практическим опытом автора. Он не делает секрета из профессиональных знаний, а бескорыстно делится своим опытом со всеми, кто нуждается в его помощи.

Андрей Курпатов

5 спасительных шагов. От депрессии к радости

ОТ АВТОРА

Знаете, мой издатель был крайне удивлен успехом книги «Средство от депрессии» (собственно, именно она сейчас перед вами). Поначалу ему казалось странным и даже невероятным, что книга с таким «пугающим» названием может попасть в список лидеров продаж (по-заморски — бестселлеров). Но лично я совершенно не сомневался в том, что мое пособие будет принято читателями благосклонно и с интересом.

Дело в том, что за год до написания этой книги я подготовил специальное руководство для врачей, посвященное лечению депрессии немедикаментозными средствами. Успех был поразительный! Действительно, проблема депрессии (сниженного настроения, подавленности, апатии) — это наиглавнейшая проблема нового, XXI века. Чем дальше в историю, тем больше мы с вами страдаем этой болячкой. А ведь это не просто ангина какая-то — поболел и вылечился. Тут вся жизнь, бывает, под вопросом оказывается...

Вот почему и врачи, и психологи, и, конечно, — обычные люди, не отягощенные специальными знаниями, крайне нуждаются в информации об этом неприятном звере, а главное — о том, как с ним бороться. Тем более что одними таблетками, как мы теперь все уже поняли (раньше были и сомневавшиеся), здесь не обойтись. Нужны еще и психологические методы. А главное, человек, страдающий депрессией, может стать активным участником борьбы с этим злом, только если у него есть вся необходимая информация.

Депрессия — это головоломка. В прямом и переносном смысле этого слова. Мы реагируем на жизненные неприятности, переживаем стресс — тяжелый и внезапный или внешне незначительный, но очень долгий, а в результате истощаются возможности нашего мозга. После ослабленный мозг начинает впадать в стресс от любой ерунды, и его состояние ухудшается дальше. В конечном счете, получается замкнутый круг. И как разорвать его, до самого последнего времени это было абсолютно непонятно.

Но теперь, наконец, известны пять шагов, которые разделяют депрессию с радостью. Так что, не тужите, не сомневайтесь, а беритесь за дело. Вы можете помочь себе и своим близким!

Искренне Ваши, Андрей Курпатов

ВВЕДЕНИЕ

Мы начинаем очень серьезный разговор... Как явствует из названия книги, речь пойдет о депрессии. И хотя я на протяжении всего текста буду, как и обычно, всячески шутить и веселиться (в своей, впрочем, весьма специфической манере), предмет этого изложения отнюдь не потешный. Что такое депрессия, по-настоящему понимает лишь тот, кто знает о ней не понаслышке. И без толку объяснять счастливицу, никогда не пившему из этой чаши, каков вкус заключенного в ней напитка. А те, кто знает, почему этот пуд соли, просто обязан обладать хорошим чувством юмора (точнее — иронии и самоиронии), ведь без него справиться с депрессией практически невозможно.

Выражаясь формальным научным языком, депрессия — это сниженное настроение. Но сниженное настроение сниженному настроению рознь. Всякий из нас за свою жизнь неоднократно расстраивался, впадал в тоску и клял свою судьбинушку на чем свет стоит, но не всякому известно, что такое настоящая депрессия. Когда ты просто расстраиваешься, то где-то внутри себя ты хорошо знаешь: это временно, это не навсегда, «просто не повезло», это ни к чему не обязывающая неудача. В депрессии же все иначе, здесь не «расстройство», здесь какая-то *расстроенность*, кажется, что тебя взяли и разладили, как старое пианино. Это не банальное невезение, это чувство безысходности.

То, что обычным человеком воспринимается позитивно, то, что его радует, то, что вселяет в него уверенность и надежду, на депрессивного больного действует прямо противоположным образом. Весь мир перекрашивается для него в черные тона. Уинстон Черчилль, страдавший эпизодами тяжелой депрессии, называл их «черным псом, только и ждущим, чтобы показать свой оскал». Эрнест Хемингуэй, депрессия которого завершилась самоубийством, говорил — «это мои черножопые дни». А в песне «Роллинг Стоунз» звучат слова, отражающие восприятие жизни депрессивным больным: «Я вижу красную дверь и хочу перекрасить ее в черный цвет».

Наконец, выдающийся американский политик, великий президент США — Авраам Линкольн, мучимый депрессией, говорил страшные слова, в которых чувствуется роковая обреченность: «Я сегодня самый убогий человек из всех живущих. Если бы мои чувства равномерно распределить по всему человеческому роду, на земле не нашлось бы ни одной улыбки. Буду ли когда-нибудь чувствовать себя лучше? Не знаю». И поверьте мне, что эта фраза была написана отнюдь не для красного словца. Таково реальное, неподдельное и не наигранное самоощущение человека, погруженного во мрак депрессии.

Стоит ли останавливаться на том, что никого из этих людей нельзя причислить к «слабохарактерным» типам? А нужно ли уточнять: если даже такие, без всякого преувеличения, сильные и легендарные личности оказывались под гнетом депрессии и сдавались ей, то враг, о котором мы ведем речь, — противник серьезный и по-настоящему страшный? И, наконец, надо ли теперь объяснять, что в случае депрессии мы имеем не просто сниженное настроение, а патологию, *болезнь настроения*. Догадываюсь, что эта формулировка звучит сложновато, но попытайтесь это понять: **депрессия — это не просто сниженное настроение, а такое состояние человека, его мозга и психики, при котором само его настроение оказывается больным.**

И поэтому ошибочно объяснять свою депрессию «неприятностями» (внешними причинами): мол, у меня все плохо, и поэтому мне плохо. Здесь дело в другом: неприятности, возможно, действительно нарушили нормальную работу нашего мозга и нашей психики, и именно поэтому, а не из-за самих неприятностей, мы чувствуем это свое «плохо».

Само по себе наше настроение (не больное, а нормальное) — это, по большому счету, просто реакция человека на внешние события и обстоятельства; **это способ, которым наш организм сообщает нам о том, в какой жизненной ситуации мы находимся.** Если мы испытываем положительные эмоции — значит, все у нас нормально, а внешние обстоятельства в полной мере отвечают нашим потребностям. Если же у нас эмоции отрицательные, то, значит, все наоборот: наши потребности не получили желанного удовлетворения.

Вот, собственно, ради этого и дал нам Господь наше настроение: чтобы мы были в курсе — надо нам что-либо предпринимать для выживания или не надо. И потому обычное расстройство и разочарование чужды безысходности, напротив, они нас подталкивают на

поиски выхода. А вот в депрессии все иначе: здесь именно безысходность, безвыходность, безнадега. Она нас не только не мобилизует, она нас парализует. Так что, хоть сниженное настроение и является основным симптомом депрессии на самом деле, это отнюдь не простое снижение настроения.

Такова, в общих чертах, вся разница между простым «снижением настроения» и депрессией. Одна и та же мысль, одно и то же событие, одни и те же обстоятельства — у опечаленного рождает надежду, а у человека, страдающего депрессией, напротив, — чувство тоски и безысходности. И подходить к человеку, страдающему депрессией, с той же мерой, с которой мы подходим к расстроенному и опечаленному субъекту, неправильно. **Человек, страдающий депрессией, жи вет в другом мире, в другом измерении, на его планете нет ни веры, ни надежды, ни любви.** И если сказанное выше относится к нам, то до тех пор пока мы не избавимся от депрессии, мы не будем верить в то, что эта жизнь имеет хоть какой-либо смысл, в нас не будет надежды, что мы когда-либо станем счастливы, мы не будем чувствовать любви, будучи даже несказанно любимыми.

Эта книжка о том, как выйти из депрессии, о *путях* выхода и средствах выхода из нее. Но сразу всего не расскажешь, а потому я буду двигаться последовательно. Сначала мы узнаем о том, как вообще в мире обстоят дела с депрессией, потом о том, что она из себя представляет, а затем уже мы обсудим средства борьбы с депрессией. Несмотря на все сложности, несмотря на все сомнения и пессимизм, как со стороны врачей, так и со стороны их пациентов, я утверждаю: с депрессией можно и нужно справляться, поскольку у нас просто нет иного выбора, ведь жить с депрессией — это маяться, но это не жизнь, а мы должны жить.

Глава первая ДЕПРЕССИЯ В НАШЕЙ ЖИЗНИ

Быть образованным человеком и не знать, что депрессия — это самый опасный враг нашей цивилизации, невозможно. Так что сейчас небольшой познавательный и небезынтересный, как мне представляется, культурный ликбез.

Удобная жизненная обстановка — единственное, что может нам дать наша цивилизация.
Оскар Уайльд

Иголлка даже в стоге сена — это может быть больно!

Человечество постепенно справляется с бедностью и болезнями. Его экономическое благополучие последовательно улучшается (не так быстро, как бы того хотелось, но успехи в этой области все-таки никак нельзя отрицать). Политики вроде бы «научаются» договариваться, а точнее, поставлены в такие условия, что не могут не договориться. Коммунально-бытовые вопросы решаются с помощью фантастических подчас достижений современной науки. Даже телесные недуги — и те благодаря фармакологии, новым технологиям, экспериментальной медицине худо-бедно, постепенно сдают свои казавшиеся незыблемыми позиции. Иными словами, прогресс по всем статьям налицо!

Но беда, как известно, всегда приходит оттуда, откуда ее никто не ждет. И действительно, кому придет в голову, что при такой-то уникальной политической, экономической и социальной конъюнктуре основной проблемой, с которой человечество столкнется в самое ближайшее время, окажется проблема психической патологии? Никому и в голову не придет думать подобным образом! А следовало бы... Достаточно взглянуть в лицо фактам, и они заставят нас думать именно в этом направлении.

Более половины новых изобретаемых в мире лекарственных средств — психотропные препараты, а в частности — антидепрессанты. Что это значит? Буквально следующее:

во-первых, проблема психических расстройств актуальна и актуальности своей терять не желает, во-вторых, решить ее пока не удастся, поскольку если бы решение было найдено, то в бесконечном изобретении новых психотропных препаратов не было бы никакой надобности.

Индийский принц Сиддхартха Гаутама, более известный как Будда, ознакомившись в VI веке до нашей эры с реалиями человеческого существования, — бедностью, болезнями и смертью, пришел к выводу: «Мир есть страдание». Однако мы, даже справляясь теперь с львиной долей этого «страдания», обнаруживаем, что страдания в нашем мире, как это ни парадоксально, не становится меньше. Даже напротив, количество страдания в нем только увеличивается, причем теперь не от столетия к столетию, а от года к году! Ученые отмечают неуклонный рост как тяжелых психических заболеваний (например, шизофрении), так и менее тяжелых, но от этого не менее неприятных, — неврозов, патологии личности и поведения.

Прошедший теперь уже XX век психологи называли «веком тревоги», и это оправдано. Войны, социальные потрясения, гонка вооружений, терроризм... Но теперь ученые авторитетно заявляют: по мере улучшения жизни людей количество страдающих депрессией будет только увеличиваться! Значит, дело не в условиях жизни человека, а в каких-то психических механизмах, закономерностях функционирования нашего психического аппарата, которые действуют вопреки всяким нашим разумным, как кажется на первый взгляд, ожиданиям.

Относительно космического корабля с названием «Земля» следует указать на один исключительно важный факт: в комплекте к этому кораблю нет инструкции.

Ричард Бакминстер Фуллер

«Рак XXI века»

«Мы построили, наконец, общество, — пишет „Нью-Йорк Тайме“, — где не страдают от голода, холода и антисанитарии. Но ирония в том, что все больше несчастий доставляет людям депрессия. И это потому, что цели, которые мы ставим перед собой, чем дальше, тем выше. У предков главные заботы ограничивались пропитанием. А нам теперь хотелось бы сразу всего — выглядеть не хуже киногероев, загребать миллионы долларов на бирже и обладать гениальным потомством». Посчитать виновником всех наших несчастий наши же амбиции, наверное, красивый публицистический ход, но вряд ли стоит так по-мещански упрощать ситуацию. Впрочем, как бы там ни было, материальное и психологическое качества жизни явно не так зависимы друг от друга, как это кажется на первый взгляд. Скорее даже, что они находятся в противофазе.

Психологи специально исследовали людей из разных социальных групп, т. е. представителей разных классов, чтобы выяснить, насколько взаимосвязаны обстоятельства жизни человека с тем, в какой мере он подвержен депрессии. Иными словами, они хотели подтвердить или опровергнуть тезис: если человек живет хорошо, то у него должно быть хорошее настроение, а если обстоятельства его жизни плохи, то и чувствовать себя он должен плохо. Ну и что, как вы думаете, накопили эти исследователи? Выяснилось, что частота заболевания депрессией не зависит от «объективных» показателей качества его жизни.

Ну и действительно! Каких-то сто лет назад люди жили при свете лучины, ходили за водой не к крану, а к колодцу, не знали, ни что такое холодильник, ни что такое телефон, ни тем более микроволновая печь. И детская смертность была чудовищной, и продолжительность жизни была чуть ли не в два раза меньше, чем теперь, и большинство болезней не только не излечивалось, а вовсе оставалось без какого-либо вспоможения, однако...

Однако теперь депрессий, несмотря на появление всех этих перечисленных и не перечисленных благ цивилизации, стало не только не меньше, а, напротив, значительно больше! Так что внешние обстоятельства, показатель «уровня жизни», «объективные факторы» и т. д. и т. п. — не имеют к депрессии ровным счетом никакого отношения. Нам это только так кажется. Мы хотим найти объяснение своей апатии и своей подавленности и потому ссылаемся на свои «неприятности», но не в них дело!

Итак, нам следует серьезно задуматься, поскольку благополучие неумолимо надвигается на человечество, а последствия этого чудовищного благоденствия даже страшно себе

представить! И совсем не случайно футурологи уже называют нынешний XXI век — «веком депрессии», а психиатры настойчиво требуют выделения новых ассигнований на исследование депрессии, предупреждая: депрессия — «рак XXI века» (последний раз эти требования прозвучали на всемирном экономическом форуме в Давосе).

Причем последняя формулировка, хотя и относится к разряду «красных словец», в действительности бьет в самую точку. Исследования, проведенные Всемирной организацией здравоохранения, утверждают, что к 2020 году смертность от суицидов выйдет на второе место среди других причин смертности, опередив таким образом рак и оставив впереди себя лишь заболевания сердца и сердечно-сосудистой системы (т. е. инфаркты и инсульты вместе взятые!). Иными словами, через каких-то пятнадцать-двадцать лет мы будем чаще умирать от самоубийств (этого «венца» депрессии), нежели от рака!

Уже сейчас широкомасштабные исследования показывают: каждый пятый представитель пресловутого «золотого миллиарда» страдает депрессией, при этом существует еще и скрытая депрессия, которая составляет, как минимум, от 11 до 14% населения высокоразвитых стран Запада¹. О россиянах уже и говорить не приходится, даже бумага, наверное, не сможет вынести реальные цифры. Так что бедствие здесь полномасштабно, а ведь это только начало! Как мы увидим в процессе дальнейшего изложения, депрессия собирается прийти в каждый дом первого, второго и третьего мира, прийти всецело и надолго.

Подвох вселенского благополучия

На самом деле это достаточно странно: условия нашей жизни несомненно улучшаются. Благодаря достижениям нашей цивилизации рядовому человеку действительно жить становится легче. Легче, но не веселее! Напротив даже, неумоги почему-то! Не хотят люди жить, хоть режь их! Почему? Если отвечать кратко, то тут три основные причины. Первая — это хронический информационный стресс. Мозг перегружается информацией и впадает в состояние полной невменяемости. Он защищается от ее переизбытка, притупляется его чувствительность, мы становимся все более и более замкнутыми, одинокими, а как следствие — депрессивными².

С другой стороны, нельзя не учитывать и простой биологии, точнее, генетики — это вторая причина роста депрессии. Медицина безапелляционно вмешивается в естественный отбор: мы научились лечить психические расстройства, лекарственные препараты возвращают человека, страдающего тяжелым психическим заболеванием, к более-менее нормальной жизни, позволяют ему иметь детей. В результате происходит последовательное накопление не самых лучших генов в нашем с вами общем генофонде. У каждого человека целый ворох таких генов, в любой момент они способны проснуться и задать нам жару. К сожалению, все, а в том числе и гуманизм, имеет свою обратную сторону. Впрочем, он стоит того, чтобы платить за него даже такую цену.

Наконец, собственно «благополучие», которое, как это ни странно, является третьей и очень важной причиной депрессии. Наши предки сплошь и рядом были заняты одним-единственным делом — они денно и нощно решали задачи собственного выживания. Именно для этой цели природа и создавала наш мозг, именно для этой цели он и приспособлен, именно на нее и нацелен. А так ли нам это надо?

Проведем мысленный эксперимент. Представьте себе, что вы категорически отказываетесь жить, выходите на ближайший перекресток и ложитесь поперек дороги. Что будет происходить дальше? Для начала вас будут аккуратно объезжать машины, потом, словно из-под земли, возникнет наряд милиции — покричит, пошумит и определит вас в «обезьянник».

¹ В 2001 году американцы подвели итоги самых значительных научных достижений прошедшего века. Кто же оказался на первом месте, кто в лидерах? Не старайтесь догадаться, если не знаете, — бесполезно. Список возглавляет Его Величество «Прозак» — антидепрессант! Вот вам и «благополучная» Америка!

² Все подробности можно узнать из моей книги «Средство от усталости», вышедшей в серии «Экспресс-консультация».

Далее, если вас это не вразумит, и вы по-прежнему продолжите отказываться жить, вас об этом попросят — сначала по-хорошему, потом по-плохому, а потом отправят в психиатрическую больницу. Там вас будут в пятую точку шуровать аминазином, а через трубочку с металлической муфтой (это чтобы вы зонд этот, часом, не перекусили) вливать в рот какую-нибудь едва съедобную, но, впрочем, вполне питательную похлебку.

Если и после всех этих усилий людей в белых халатах стойкость вас не оставит, если вы будете продолжать демонстрировать отчаянное нежелание жить, то спустя каких-нибудь месяцев шесть вас благополучно переведут в ПНИ (психоневрологический интернат), где до самого последнего дня вашей жизни будут продолжаться те же самые процедуры — аминазин и похлебка. Причем могу вам гарантировать, что в таком виде — постояльца ПНИ — благодаря усилиям врачей и прочего персонала вы проживете не меньше, а намного больше, чем если бы остались «на свободе» в этом безумном и суматошном мире!

Удивительно, хотели помереть, а вот на тебе! Да, социальные институты устроены таким образом, что мы оказались защищенными от всех возможных бед и напастей: медицина, худо-бедно, бережет наше здоровье, государство с его собесами, законодательством, судом, милицией и прочими прелестями бережет остальное. Есть еще предусмотрительная наука и учащее предусмотрительности образование. **То есть наш с вами инстинкт самосохранения оказывается совершенно, абсолютно не нужным!** В отставку отправили бравого, боевого парня! Катастрофа! Кадровый военный в мирное время... Спасайся кто может!

Отсутствие реальных угроз — для нашего инстинкта самосохранения сплошное наказание, а потому мы вынуждены его трудоустраивать, сочинять, придумывать ему занятие³. Большинство наших тревог и опасений, большинство наших стрессов на самом деле надуманные и яйца выеденного не стоят. Мы начинаем бояться за свое здоровье, несмотря на резолюции врачей о зачислении нас в отряд космонавтов. Мы можем бояться, что не справимся с работой или что нас ни за что с нее уволят. Нам кажется, что мы никому не нравимся или никому не нужны, а поэтому нас бросят или предадут. Мы опасаемся, что на нас нападут, ограбят, изнасилуют, что квартира наша сгорит, а сами мы попадем в катастрофу — автомобильную или авиационную. Еще можно бояться, что ребенок наш не поступит в университет, что его убьют в армии, а вне армии он однозначно станет наркоманом. Круг замкнулся...

Короче говоря, за «врагом», при наших-то способностях и воображении, дело не станет. Если его нет, мы его придумаем. Да, больна головушка, нечего сказать. Вроде бы все у нас хорошо, все продумано, все устроено и нет у нас никаких оснований в панику впадать да смуту сеять. Но оказывается, что как раз из-за того, что все продумано и устроено, — нам и тревожно! Парадокс! Но осмыслить этот парадокс (если, конечно, не отяготиться специальными знаниями) невозможно, ведь мы как раз ради избавления от тревоги все это продумывали и устраивали. Как же может такое быть, что все это нас и погубило? А вот оказывается, что может, да еще как! Хотели избавиться от тревоги, а нажили себе депрессию.

Депрессия (если очень просто) — это сниженное, по давленное настроение, когда ничего не хочется и думаешь только о том, как все плохо. Почему у нас может возникнуть депрессия? Кажется, что для этого необходим какой-то очень существенный повод. Однако, по статистике, чем лучше становится наша жизнь, тем больше людей на чинают страдать от депрессии. Так что все ссылки на внешние трудности вряд ли могут быть приняты в расчет, хотя без трудностей, конечно, дело не обходится. Разумеется, мы сталкиваемся с трудностями, переживаем из-за них, иногда чувствуем себя подавленными, обесилевшими. Но депрессия как таковая — это не просто наша реакция на жизненные трудности, это специфический сбой в работе мозга. Мозг, пораженный

³ К сожалению, у меня нет возможности изложить в этой книжке все, что касается этого весьма важного для каждого из нас обстоятельства. Подробнее этот вопрос постарался изложить в своей книге «С неврозом по жизни», вышедшей в серии «Карманный психотерапевт». Надеюсь, что она окажется не бесполезной моему читателю, желающему избавиться от депрессии.

депрессией, начинает спонтанно, вне зависимости от внешних обстоятельств порождать чувства тоски и подавленности, а также ощущения безысходности и пугающей бессмысленности жизни. Мы надеваем «темные очки»...

Мы живем в такое время, когда ненужные вещи — единственное, в чем мы нуждаемся.
Оскар Уайльд

Как никогда ранее в своей истории, человечество оказалось на перекрестке. Одна дорога ведет к отчаянию и полной безысходности. Другая — к всеобщему вымиранию. Так будем же молить Бога, чтобы Он даровал нам мудрость сделать правильный выбор.

Вуди Аллен

Саморазрушение

Невостребованные силы нашего инстинкта самосохранения — вещь отнюдь не безобидная. «Животное, — по словам величайшего физиолога Ивана Михайловича Сеченова, бывшего, кстати, учителем И. П. Павлова, — находится в состоянии постоянных боевых действий». Действительно, если дикий зверь не будет постоянно настороже, то от него в скором времени останутся рожки Да ножки. Но человеку нет нужды в таком напряжении, и оно остается нереализованным, словно бызапирается внутри нашей психики, кипит там и булькает. По уму, оно должно как-то расходоваться, в нас должен быть какой-то клапан, через который мы будем спускать избытки этих паров.

Но где они, эти клапаны? Невротические тревоги? Надуманные страхи? Разумеется, они позволяют нам растрачивать избытки этого напряжения, но они же приводят и к его росту. Нас словно бы распирает изнутри, мы куда-то гонимся, постоянно чем-то озабочены, не способны усидеть на месте, все время потребляем новую и новую информацию, чтобы как-то себя занять. Однако все эти попытки облегчить собственное страдание на самом деле приводят лишь к обратному результату. Напряжение увеличивается, внутренний дискомфорт растет как на дрожжах. И это ранит, мы, сами того не подозревая и, конечно, не желая того, раним себя изнутри, нам больно, нам плохо, и мы агрессивуем...

Мы подобны раненому зверю — мучаемся своим внутренним напряжением, которое никак не может найти для себя выхода. Но проявления агрессии у нас запрещены категорически, за нее даже срок дают и не всегда условный.

Впрочем, мы и сами склонны ее сдерживать — кто вследствие воспитанности, кто по привычке, кто из-за банального страха перед наказанием. Конечно, по чуть-чуть достается нашим детям, супругам, родителям и прочим родственникам; подчиненным от нас влетает по всякому поводу и без него, причем всегда по первое число и обязательно почем зря; есть среди пострадавших от нашей агрессии и политики, и случайные прохожие, и продавцы в магазинах, и врачи в кабинетах, короче говоря, кто попался — я не виноват.

Что же делать? На какого же представителя человеческого вида без зазрения совести можно перевести свою внутривидовую агрессию, немилосердно усиленную внутренним страданием? Догадались? Да, на самого себя! Причем не рискуя быть осужденным и опороченным... И вот начинается! Даже не догадываясь об этом, мы переориентируем агрессию с наших сородичей на самих себя, жертвуем, можно сказать, собой, потому что мы «приличные люди».

Совершенно неосознанно мы ставим свою собственную жизнь под удар, полагая, что все это в порядке вещей. Вещи-то, может быть, и в порядке, да вот с головой у цивилизованного человека проблемы. Не умеет наш, по сути, животный мозг правильно вести себя в мире социальных, человеческих отношений, не под них его эволюция делала. Отсюда и неврозы, отсюда и аутоагрессивное поведение.

Аутоагрессивное поведение — это, проще говоря, агрессия, направленная человеком против себя самого. Кажется, что этот случай редкий, поскольку с кем-с кем, а с собой-то уж мы действительно пребываем в состоянии мира или, по крайней мере, челночной дипломатии, способной уладить любой возникающий конфликт. Вспомним, как мы себя оправдываем, даже если у нас есть ощущение, что мы поступили как-то не так, неправильно или некрасиво. Мы

всегда находим достаточную аргументацию, чтобы доказать собственную правоту. Однако же здесь речь идет о сознании, точнее, о его способности сгладить конфликт, возникающий между различными его частями, но механизмы аутоагрессивного поведения залегают ниже сознания, это своего рода биологический рудимент, дающий свои всходы в социальной жизни.

Конечно, самым радикальным вариантом реализации аутоагрессивного поведения был и остается суицид, т. е. самоубийство. И мы можем только догадываться, сколько ненависти, страдания и боли должно быть в человеке, чтобы собственноручно убить самого близкого человека, который есть у него, — самого себя. Вообще говоря, покончить с собой — дело непростое, это только кажется на первый взгляд, что просто. Поэтому объяснять завершённый суицид минутной слабостью неправильно. Однако некоторые избирают и вовсе изощренные способы свести счеты с жизнью, но мало кто из этих самоубийц понимает, что он делает.

Чем проявляется аутоагрессивное поведение? Читайте и узнавайте собирательный портрет современного человека: нарушение правил дорожного движения (включая переход дороги на красный свет и вождение автотранспорта в нетрезвом виде); несоблюдение правил техники безопасности (на рабочем месте, при обращении с электричеством); наркомания, алкоголизм, вредные привычки и другие признаки нездорового образа жизни; невыполнение предписаний врача (или выполнение их по собственному усмотрению); экстремальные виды работы и спорта; неоправданный риск; собственно самоубийства; преступное поведение (человек таким образом подвергает значительной опасности не только других, но и себя самого), а также многое, многое другое.

Взгляните на свою жизнь и задумайтесь — все ли ваши поступки служат укреплению собственного здоровья, созданию собственного благополучия? Не подвергаем ли мы себя риску — заболеть, оказаться жертвой ДТП, получить бытовую травму или травму на производстве и т. д. и т. п.? А если мы делаем это, можно ли думать, что нам дорога наша жизнь? А если она нам не дорога, то не является ли это признаком депрессии? Любое действие, любой поступок, совершенный человеком вопреки его инстинкту самосохранения, подвергающий риску его жизнь, — есть проявление болезни, и у этой болезни нет другого названия — это именно депрессия.

Если я навешу три висячих замка на решетчатые двери своего жилища, заведу огнестрельное оружие, собак и полицейского в комнате и буду при этом весело уверять, что ничего не боюсь, — то это верно и неверно одновременно. Мой страх заключен в висячих замках.

Альфред Адлер

Вы не знаете собственного разума.

Джонатан Свифт

Самоубийство — безысходность или бессмыслица?

Обывателю иногда кажется, что самоубийство — это сюжет из романа, что-то нереальное, невозможное, вымышленное. И он сильно удивляется, когда узнает, что только по данным официальной статистики, которая так некстати хромает в этом пункте на обе ноги, каждый год количество покончивших с собой жителей крупных городов в два и более раза превышает количество людей, погибших за этот же период в дорожно-транспортных происшествиях.

Что такое самоубийство (суицид), большинство из нас знают только понаслышке, однако многие почему-то думают, что хорошо разбираются в этом вопросе. Подобные, с позволения сказать, знания зачастую чистейшей воды заблуждения, печальные плоды которых мы и вынуждены пожинать. Какие же ошибочные мнения о самоубийстве и самоубийцах бытуют в массовом сознании?

Во-первых, подавляющее большинство людей уве рены в том, что проблема суицида — проблема незна чительная. Попробуем в этом разобраться. Завершённые самоубийства (т. е. когда человек умирает вследствие самоубийства) — это только верхушка айсберга; попыток

самоубийства в 10~20 раз больше; количество людей, думающих о самоубийстве как о способе решения своих проблем, еще больше — как минимум в 100 раз! А ведь и попытка самоубийства, и мысли о самоубийстве сами по себе являются тяжелой психологической травмой, они мучают человека. Кроме того, каждый самоубийца оставляет в живых в среднем восемь своих близких — друзей и родственников, для которых его поступок — это настоящая трагедия. Таким образом, в крупных городах проблема самоубийства, так или иначе, затрагивает сотни тысяч людей!

Во-вторых, бытует мнение, что самоубийством жизнь кончают душевнобольные люди — это большое заблуждение. На самом деле их количество среди самоубийц не превышает 15—20%, т. е. оставшиеся 80—85% люди «нормальные», хотя и находящиеся в состоянии душевного кризиса или депрессии. Впрочем, некоторые полагают, что самоубийство — это проявление слабости. Снова ошибка! Мысли о самоубийстве — это один из симптомов депрессии, а потому говорить, что самоубийца — человек слабовольный, это все равно что утверждать, будто бы больной гриппом — страшный лентяй.

В-третьих, бытует мнение, что если человек говорит о самоубийстве, то он никогда этого не сделает, что в корне неверно. Напротив, чаще всего самоубийцы так или иначе озвучивают свои планы. Но кто их слушает, кого это заботит? Потом родственники и друзья будут мучаться угрызениями совести, что не уследили, недосмотрели, не прислушались...

Каковы истинные причины самоубийства? Жизнь — сама по себе стресс, практически каждый человек убеждался в этом на собственном опыте, многие испытывали и чувство безысходности, вызванное невозможностью преодолеть тяжесть навалившихся на них обстоятельств. Этими обстоятельствами могут оказаться зашедшие в тупик семейные отношения (с супругом, родителями, детьми), трудности, связанные с работой, карьерой, в ряде случаев — это жилищный вопрос, иногда — зависимость (начиная от любовной и заканчивая наркотической или алкогольной), наконец, телесное заболевание, сексуальные проблемы и т. п.

Когда человек сталкивается с трудностями и препятствиями, он, конечно, пытается их решать. Но если все его усилия оказываются тщетными, что тогда? Тогда он предпринимает попытки уйти от проблем, выйти из игры. Самым простым способом кажется именно самоубийство. Но задумаемся: в этом случае я вроде бы решаю проблему, но я не могу получить причитающийся мне результат, поскольку его просто некому будет получать! Уйти от проблемы, выйти из-под ее пресса можно только переориентировавшись на что-то другое. Но в этом-то вся и загвоздка, потому что сил у человека, измученного проблемой, нет!

Депрессия — состояние болезненное, характеризующееся как раз утратой сил, чувством, что ничего нельзя изменить, ощущением, что жизнь не удалась и достойна только того, чтобы быть завершенной в кратчайшие сроки. Вылечи эту депрессию, и взгляд у этого человека на жизнь изменится кардинально, но ведь **так трудно понять, что твои мысли — это не твоя истина, а твое заблуждение, навязанное тебе болезнью.** И вот так человек оказывается в замкнутом круге: с одной стороны, жизнь с ее проблемами, с другой стороны — его собственное болезненное состояние, где к бессилию примешиваются идеи бессмысленности существования.

Человек, оказавшийся в этом аду, на самом деле из последних сил пытается бороться за свою жизнь и проявляет, зачастую подлинное мужество в противостоянии собственной депрессии и своему бессилию. Но, к сожалению, силы здесь неравны, и часто это противостояние оборачивается против самого человека: возникает тревога, усиливается внутреннее напряжение. На пике этой душевной боли он и совершает самый бессмысленный поступок в своей жизни — самоубийство. Да, в чем уж поистине нет никакого смысла — так это в самоубийстве, о жизни этого сказать никак нельзя. Если же кто-то и говорит, то это не он говорит, а царствующая в нем депрессия.

Страдающему нужна помощь, если вы страдаете, значит, вам нужна помощь. Это настолько логично, что спорить с этим не станет даже безумный. Нас почему-то не смущает тот факт, что, получив травму, мы обращаемся к врачу. Чего же странного в том, что, получив душевную травму, мы также должны обращаться именно к врачу? Странно то, что мы не обращаемся. Странно также и то, что не бьют тревогу родственники и близкие человека, попавшего в страшный омут депрессии.

Чтобы понять всю глупость глупости, надо ее проделать.

В. О. Ключевский

«Не будем больше строить иллюзий!» — лучшее начало для новой иллюзии.

Карл Краус

Говорят, что человек — это разумное животное. Всю свою жизнь я искал хоть какие-то свидетельства в пользу этого утверждения.

Бертран Рассел

Оптимист заявляет, что мы живем в наилучшем из возможных миров; пессимист опасается, что так оно и есть.

Джеймс Брэнч Кэбелл

Доктор просто против депрессии

Мы много сказали о несчастьях «счастливого Запада», а как дела обстоят у нас — в матушке -России? Я не знаю, все ли это понимают (мне кажется, что нет), но прошедшие 10—15 лет стали для нас серьезнейшим испытанием. То, что нам довелось пережить, когда-нибудь будут сравнивать с тяжелейшими социальными потрясениями.

Мы (т. е. каждый из нас) подверглись испытанию множества больших и малых социальных потрясений. И дело не в том, к лучшему или к худшему эти происшедшие в нашей стране изменения, дело не в том, правильно или неправильно то, что произошло со всеми нами; дело в том, что мы стали «беженцами» на территории собственной родины.

Впрочем, одной психологической «перестройкой» наш стресс, разумеется, не ограничивается. Следующая проблема — **это отсутствие чувства уверенности в завтрашнем дне.** Формулировка эта весьма условна, дело, конечно, не в том, что мы не знаем, что будем завтра есть. Речь идет о тотальном ощущении россиянина (обеспокоенного и испуганного разнообразными деприватизациями, деноминациями, дефолтами и прочими прелестями), что нет у него опоры, что, случись какая неприятность, позаботиться о нем будет некому. Это ощущение собственной незащищенности, подкрепляемое, кстати сказать, разнообразными коррупциями и произволами, есть источник тяжелейшего психологического стресса, о котором, впрочем, он — россиянин — и не догадывается.

Теперь о нагрузках. Нагрузки, которые мы с вами испытываем, к сожалению, слишком велики для наших «больных голов» и не самых здоровых организмов. Отдыхать нас никогда не учили, да и возможности, по правде сказать, у нас такой не было. А сейчас как отдохнешь, когда забот полон рот? Все дела, дела... Дела — дело хорошее, но кто бы подумал о том, что наша психика — это никакой не вечный двигатель, а орган, который имеет ограниченные возможности и мощность, орган, который устает и изнашивается, орган, о котором необходимо заботиться. Причем делать это необходимо самым настоящим и серьезным образом! Нет, мы об этом не думаем, отдыхать не умеем, а в результате получаем стресс от перегрузок. Последствия стресса, выражающиеся психическим недомоганием или соматическим заболеванием, конечно, на время могут лишить нас возможности работать, но будет ли это отдых? Вряд ли...

О том, как стресс преобразуется в депрессию, мы скажем чуть позже, а сейчас я пытаюсь, насколько это в моих силах, пояснить одну-единственную мысль: у каждого гражданина нашей страны есть все основания болеть депрессией. Любое психическое расстройство кажется нам порочным явлением и несмываемым пятном в биографии. Конечно, это отчаянная ересь, поскольку, если следовать этой странной логике, таким же пятном должен быть признан и банальный грипп. В действительности, страдать депрессией — это в каком-то смысле то же самое, что и болеть гриппом, хотя последствия в случае депрессии оказываются куда более серьезными.

В тех условиях, в которых мы оказались, заполучить депрессию — это и вовсе естественно, а потому и не стыдно, и не странно. Подозрения у меня скорее вызовет тот, кто

пережил все произошедшее со всеми нами без каких-либо осложнений. **И если уж говорить о естественности и противоестественности, то противоестествен на не сама депрессия, а то, что человек про должает уживаться со своей депрессией, ми риться с ней. Знать, что у тебя есть симпто мы депрессии, иметь средства борьбы с ней и не сделать ровным счетом ничего для защиты своей жизни — это действительно странно.**

Когда на своих лекциях и семинарах я рассказываю о тех причинах, которые делают нашу депрессию почти необходимым условием жизни каждого современного человека (особливо проживающего в России), меня часто спрашивают: «Вы что, хотите вогнать нас в депрессию?!» Упаси Господь! У меня единственная цель: нам необходимо осознать, в каком сложном положении мы оказались, понять наконец, что наша жизнь не наладится ни по мановению волшебной палочки, ни от приема волшебной таблетки, что у нас — настоящая проблема, имя которой стресс и вытекающая из него депрессия. И до тех пор пока это не будет принято нами к сведению, пока мы не начнем шевелиться в нужном направлении, не поймем, что надо заняться собой, защитить самих себя и помочь самим себе, вряд ли кому-то придет в голову поставить на нашу жизнь.

Да, наше с вами положение непростое. И хотя наша жизнь, как кажется, налаживается, она, без нашего осмысленного и целенаправленного участия, существенно улучшаться не будет. Слишком тяжел груз происшедшего, слишком велика травма, нанесенная происшедшим нашей психике. Мы должны принять это к сведению и не надеяться на удачу. Удачи не будет, а вот позитивный результат будет, но только в том случае, если мы запасаемся достаточным мужеством, чтобы смотреть своим проблемам в лицо, и достаточным здравомыслием, чтобы понимать их, делать соответствующие выводы и без крика, шума, суеты помогать себе. Я знаю, что у нас все получится, но только в том случае, если мы будем искать не простые, а правильные пути.

Если хочешь быть покоен, не принимай горя и неприятностей на свой счет, но всегда относись их на казенный.

Козьма Прутков

Многие готовы скорее умереть, чем подумать. Часто, кстати, так и случается.

Бертран Рассел

Жизнь — то, чем вы занимаетесь, когда не можете заснуть.

Фрэн Лебовиц

Глава вторая ПРИРОДА ДЕПРЕССИИ

Депрессия — это психическое расстройство, и у него есть своя история, своя природа. По своей сути это патологическое, т. е. болезненное, усиление нормальной, естественной для каждого из нас эмоции — эмоции горя, печали, страдания. Как и в любой другой системе, в нас есть и «слабые звенья», и «защитные механизмы». Где-то нас подводят наши гены, а где-то мы и сами себя подставляем. Разобраться во всем этом — значит выяснить: кто тебе враг, а кто друг, на кого можно опираться и кому доверять, а чему, напротив, нужно всячески препятствовать. Вот почему все, что поначалу кажется лишь «голой теорией», на самом деле есть основательная и серьезнейшая подготовка к великому бою, который мы должны дать своей депрессии.

Разрыв сердечной связи

Горе, печаль и страдание знакомы каждому человеку, вне зависимости от того, знакомы мы лично с депрессией или нет. Это обычные психологические реакции, известные нам с момента рождения, потому что, появившись на свет, никто из нас не заливался смехом, все мы кричали и плакали, сообщая миру о своем страдании. Да, нам было больно, холодно, неудобно, но главное — мы были исторгнуты, отвергнуты, брошены. Так что горе — это первое пережитое нами эмоциональное состояние!

Собственно говоря, на этом примере можно просмотреть все основные факторы, вызывающие у человека эту негативную эмоцию.

Во-первых, новорожденный испытывает сильнейшее воздействие внешних факторов. Сначала, пока он движется по родовым путям, его сдавливают внутренние органы матери, потом он оказывается в относительно холодной внешней среде, испытывает недостаток кислорода и т. д. Иными словами, **первый фактор горя** (по-научному он называется гиперстимуляцией) — это действие очень сильных раздражителей или весьма продолжительное действие одних и тех же раздражителей (например, если мы окажемся в помещении, где действует постоянный источник шума, то рано или поздно начнем страдать по-настоящему от этого).

Во-вторых, новорожденный в пору своего внутриутробного развития привык к определенным условиям жизни, а потому нуждается в них. Грубо говоря, он хочет, чтобы было мокро, тихо, тепло, а кормиться и дышать он желает не обычным для всех нас способом, а через плаценту. Теперь всем этим его «эмбриональным радостям» приходит конец, и он впадает в то, что ученые называют «фрустрацией». Итак, **второй фактор горя** — это невозможность удовлетворения той или иной потребности, столкновение с непреодолимым препятствием при осуществлении своих целей.

Наконец, в-третьих, новорожденный впервые в своей жизни переживает изоляцию, он оказывается изолированным от тела матери, с которым был связан самым непосредственным образом (все через ту же плаценту, но и не только). То есть **тре тий фактор, или источник горя**, — изоляция. Изоляция — это одиночество, включая воображаемое, имитируемое или кажущееся.

Теперь, когда мы, мягко говоря, подросли, чувство горя и страдания продолжает возникать у нас по тем же самым причинам: нас или что-то «достаёт», или же мы чего-то не можем «достать», или же, наконец, нас все «достали», а потому мы от них отвернулись и испытали тягостное чувство одиночества. Короче говоря, естественная реакция горя незамысловата. Но как же эта естественная реакция перерождается в патологическую, болезненную? Именно этот вопрос и заставляет нас обратиться к разнообразным научным исследованиям, предпринятым для объяснения феномена депрессии.

Горе, печаль и страдание являются естественными психологическими реакциями человека. В детстве они выполняли роль своеобразного сигнала, ребенок таким образом информировал родителей (и/или воспитателей) о своих неприятностях. Однако позже, по мере формирования других негативных эмоциональных реакций (страха, гнева и др.), горе, печаль и страдание перестали выполнять эту функцию. Теперь ребенок может не только кричать на взрыд, ожидая помощи, но и сам, в случае необходимости, спастись бегством (страх) или даже нападать (гнев). Что же произошло с эмоцией горя? Она перешла, если так можно выразиться, из сферы коммуникации в сферу нашего личного пользования. И, к сожалению, слишком преуспела в этом...

Приведенные выше «причины» горя вполне понятны, они лежат на поверхности и не нуждаются в дополнительном пояснении. Однако в том-то и беда подобных объяснений: описали, вроде бы все стало понятно, а что делать-то? Что делать — неизвестно, потому что недостаточно просто описывать, нужно проникнуть в суть проблемы. Как протекает жизнь младенца в материнской утробе? Самое главное — это звук-ощущение биения сердца матери. Неродившийся ребенок привыкает к этому, это ощущение становится для него привычным.

Родившись, он уже больше не слышит, не ощущает этого «бум, бум, бум...» А что будет, если мы не будем нарушать этой его привычки и поместим его в условия, где этот звук будет создаваться искусственным источником звука?

С. Томкинс провел соответствующий эксперимент. Он показал, что новорожденные, помещенные в комнату с репродуктором, имитирующим биение сердца матери, быстрее прибавляют в весе и меньше кричат. Иными словами, когда для малышек были созданы условия, которые в большей мере отвечали их привычному — утробному — образу жизни, они испытывали меньше отрицательных эмоций, нежели те дети, чья привычка слышать биение материнского сердца была нарушена. Таким образом, была еще раз подтверждена концепция Ивана Петровича Павлова, который утверждал, что наши негативные эмоции возникают только в тех случаях, когда нарушаются наши привычные стереотипы поведения.⁴

Негативные эмоциональные переживания, включая, конечно, и эмоцию горя, являются естественными психологическими реакциями. Но их причина — это вовсе не сами неблагоприятные внешние факторы, а тот сбой, который переживает психика, вынужденная не рестраиваться в новых, изменившихся обстоятельствах. Иными словами, даже в норме наши негативные эмоции — это не столько примитивная реакция на неприятности, сколько проблемы самой психики, которая не может меняться настолько же быстро, насколько иногда этого требуют обстоятельства.

И этот пункт нам следует отметить особо. Как бы кощунственно это ни звучало, но все мы хорошо знаем: человек способен ко всему привыкнуть и со всем примириться. Даже потеря близких, будучи серьезной психологической травмой, оказывается лишь временной трагедией. Пройдет месяц, другой, год или несколько лет, и эта рана зарубцуется, а человек сможет жить с прежним психологическим настроем. Следовательно, проблема не в самой потере, а в том, что психика человека на каком-то этапе не может справиться с теми переменами, которые несет за собой подобная утрата. Если бы могли *вырезать* эти несколько месяцев или лет жизни из личной истории этого человека, сделать, так сказать, монтаж, то увидели бы, что существенных различий в эмоциональном состоянии этого человека до и после данной трагедии не обнаруживается.

Следовательно, если речь идет о том психологическом состоянии, в которое повергают нас жизненные катастрофы, оно лишь отчасти определяется самой травмой, тяжестью происшедшего. Основная же проблема в нашем мозгу, который не способен быстро перестроиться, мгновенно обвыкнуться в новых, изменившихся условиях жизни. В ряде случаев, впрочем, подобная медлительность оборачивается новой трагедией — человек свыкается со своим депрессивным состоянием, а потом уже просто не может из него выйти, поскольку это было бы новым нарушением его, теперь уже привычного — депрессивного образа жизни.

Всеми страданиями вокруг нас должны страдать и мы. У всех у нас не одно тело, но одно развитие, а это проводит нас через все боли в той или иной форме.

Франц Кафка

Любопытная штука эти привычки. Люди сами и не подозревают, что они у них есть.

Агата Кристи

Реальность — это разница между тем, что доставляет нам удовольствие, и тем, чем мы вынуждены довольствоваться.

Габриэль Лауб

⁴ Подробно я рассказал об этом в книге «Как избавиться от тревоги, депрессии и раздражительности», вышедшей в серии «Карманный психотерапевт».

Острая психическая травма

Когда после проведенной консультации я говорю своему пациенту, что у него налицо все симптомы депрессии, он часто удивляется: «С чего? У меня же ничего *такого* не произошло!» Действительно, так мы обычно и думаем: если у человека случилось несчастье, то у него может быть депрессия, а если нет, то и депрессии не должно быть. Разумеется, подобное суждение ошибочно — человек способен пережить серьезную катастрофу, не став при этом депрессивным больным (хотя это случается крайне редко), а может и не переживать никакой катастрофы, но все равно заполучить депрессию. И это вполне объяснимо. **У одних людей депрессия возникает после срыва в психике, обусловленного тяжелой психической травмой, у других — из-за генетической предрасположенности, у третьих — из-за хронического стресса.**

Депрессия, следующая за тяжелой психической травмой (гибелью близкого — ребенка, супруга, родителей), называется «реактивной». И надо признать, что реактивная депрессия — состояние, от которого никто из нас не застрахован, поскольку все мы, как известно, под богом ходим. Если гибнет человек, с которым многое связано в нашей жизни, то она, разумеется, серьезно, почти кардинально меняется. Любое изменение жизни, как мы уже говорили, вне зависимости от его качества, является для психики серьезным стрессом. Но положение многократно ухудшается в ситуации, когда происшедшее травматично не только из-за срыва в работе психического аппарата, но и просто потому, что является для человека подлинной жизненной катастрофой.

Та боль, которую испытывает человек, сталкиваясь с подобной трагедией, тот ужас, который ему приходится пережить, та пронзающая его тревога, когда он узнает о случившемся, не поддаются никакому описанию. Интенсивность этих ощущений и чувств почти фатальна, напряжение оказывается запредельным. В голове человека воцаряется настоящий хаос, в нем рушится все — представления о своем будущем, привычное существование, социальная среда.

Выдерживать подобное напряжение на протяжении длительного времени ни один организм не в силах, все системы его жизнедеятельности — от функции кровоснабжения до гормонального фона — переходят в состояние экстренной мобилизации и способны сорваться или истощиться, что приведет к гибели организма. А потому психика решается в таких случаях задействовать самые жесткие, самые, может быть, грубые, но в то же время и самые эффективные защиты. Эта мера получила название запредельно-охранительного торможения — перевозбужденный мозг, травмирующий своим возбуждением организм, в этот момент словно бы перегорает, выключается.

Как выглядит, как ведет себя человек, оказывающийся в подобной ситуации? Он может непрерывно рыдать, стонать и взывать о помощи или напротив, оказаться в своеобразном ступоре, выглядеть бездеятельным, перестать реагировать на адресованные к нему слова и жесты. Он может вести себя и так и этак, однако общим остается одно: спустя какое-то время, иногда даже считанные часы, ему не удастся вспомнить, что же происходило в этот период, с момента, когда ему сообщили о трагическом событии. Кажется, как можно забыть, например, что ты был на похоронах любимого человека, что ты там делал, как все это происходило?! Но оказывается, можно, можно, потому что в это время было включено «запредельно — охранительное торможение».

Страх и тревога мучительны для организма, они истощают его возможности, а при определенных обстоятельствах могут даже погубить. С физиологической точки зрения, страх и тревога — это возбуждение мозга, на пружение всех процессов жизнедеятельности организма.

Но процессам возбуждения в головном мозгу противостоят механизмы торможения. Депрессия — это и есть царство такого психического торможения, которое, как оказывается, необходимо организму для борьбы с по жаром под названием тревога. Впрочем, то, что хорошо в экстренных случаях, при длительном применении вызывает массу «побочных эффектов».

Конечно, собственно нервные клетки головного мозга человека, пережившего подобную трагедию, не перегорели, не выдохлись, не успели истощить свой ресурс, просто психика обеспечила организму защиту — взяла и выключила их. Впрочем, подобный механизм реагирования имеет и свои издержки, он может закрепиться, стать стилем и формой жизни, которая теперь четко разделится на жизнь до и после трагедии. И все это обязательно произойдет, если параллельно с интенсивным фармакологическим лечением такому пациенту не будет оказана кризисная психотерапевтическая помощь. Человек может не справиться с этой трагедией, если ему после происшедшего не за что будет уцепиться в этой жизни, если, не дай бог, судьба подкинет ему еще какие-то дополнительные, пусть даже и незначительные, на первый взгляд, сюрпризы.

Жизнь — это то, что с вами случается как раз тогда, когда у вас совсем другие планы.

Джон Леннон

Пусть всепобеждающая жизнь — иллюзия, но я верю в нее, и несчастья нынешнего дня не отнимут у меня веры в день грядущий. Жизнь победит — сколько рук ни налагалось бы на нее, сколько безумцев ни пытались ее прекратить. И разве не умнее: жить, хваля жизнь, нежели ругать ее — и все же жить!

Л. Н. Андреев

Ни один организм не может постоянно находиться в состоянии тревоги. Если стрессовый агент настолько силен, что значительное воздействие его становится несовместимым с жизнью, животное погибает еще в стадии тревоги, в течение первых часов или дней.

Ганс Селье

Случай из психотерапевтической практики:

«Уходя — уходи».

Рассказывать истории людей, переживших тяжелейшие жизненные потрясения, необыкновенно трудно. Когда ты слушаешь сводку убийств, изнасилований, грабежей и несчастных случаев по телевизору — это одно дело. Когда же ты сталкиваешься с человеком, который, так или иначе, оказался жертвой подобной трагедии, совершенно другое. Поскольку же я как психотерапевт работаю именно на кризисном отделении Клиники неврозов им. И. П. Павлова, то есть в меру своих возможностей помогаю именно тем, кто понес тяжелую утрату, то подобных историй в моем врачебном багаже более чем достаточно. Но мы не будем разбирать подробности, ограничившись лишь тем, что действительно нужно проанализировать.

Этот случай произошел с женщиной, которой едва исполнилось сорок лет. На самом деле — это возраст молодой и перспективный. Это только кажется, причем в соответствующем возрасте и при определенных условиях, что жизнь к этому времени заканчивается. В действительности же жизнь, можно сказать, в сорок лет только начинается, хотя и во второй раз. Большинство людей к этому времени имеют уже более-менее взрослых детей, которые не нуждаются в родительской опеке (по крайней мере, в той мере, как младенцы и младшие школьники). С другой стороны, в эти годы человек, как правило, абсолютно уверенно стоит на своих ногах и способен полностью обеспечить свою жизнь. Короче говоря, дети выросли, профессия и опыт наличествуют, так что давайте — живите, думайте о себе, занимайтесь собой, заботьтесь о себе! Все тому благоприятствует.

Пациентка, о которой я веду речь, была бухгалтером. С мужем она развелась уже более десяти лет назад и не сильно по этому поводу переживала: у нее работа и постоянная занятость, у нее крепкий, умный, здоровый, заботливый восемнадцатилетний сын. Чего еще надо? Тем более что сын ее радуется: поступил в вуз, маму любит — все замечательно. Но несчастья, как известно, всегда приходят в наш дом именно тогда, когда их никто не ждет⁵. Парень случайно

⁵ Этот парадокс заслуживает особого внимания, и потому я подробно рассказал о нем в книге «Самые дорогие иллюзии», вышедшей в серии «Карманный психотерапевт».

оказался в уличной потасовке и при совершенно дурацких обстоятельствах случайно и глупо погиб. Компания пьяных подростков стала задираться к нему, когда он провожал свою девушку. Началась драка, приехала милиция и «Скорая помощь». Хотя сын моей пациентки получил серьезный удар по голове, от госпитализации он категорически отказался. А тем временем у него происходило кровоизлияние в мозг, образовывалась гематома, которая (так часто бывает) на первых порах не чувствовалась. Когда же ему, спустя сутки, стало плохо, то спасти его было уже поздно: скопившаяся под черепной костью кровь сдавила жизненно важные центры мозга, и юноша погиб.

Ну как должна была чувствовать себя его мать? Разумеется, она была в ужасе, не могла найти себе места, ей казалось, что все это не по-настоящему, что это сон. Около недели она находилась словно бы в забытьи. Потом этот туман вроде как стал рассеиваться, и где-то через месяц она заметила за собой некоторую странность... В чем эта странность заключалась? Женщина вдруг осознала, что она регулярно, как и обычно, убирается в комнате сына, готовит ему еду, стирает его одежду, ждет, что он придет домой или позвонит, чтобы предупредить о задержке. Все это она делала не играя, а совершенно автоматически, так, словно бы ничего в ее жизни не произошло. Более того, эта не наигранная игра помогала ей лучше себя чувствовать, давала ей силы и вообще поддерживала ее.

Когда она обратилась ко мне, у нее были все без исключения симптомы депрессии — она была подавлена, не испытывала чувств радости и удовольствия (она даже перестала ощущать вкус еды), похудела более чем на десять килограммов, страдала бессонницей, выглядела заторможенной, рассеянной, замкнутой. Она не сразу рассказала мне о той своей «странности», которой мы посвятили предыдущий абзац. Мы просто начали лечение ее депрессии с помощью психотерапевтических и фармакологических средств. На одном из сеансов я спросил ее о том, как она реагирует на фотографии своего сына, она расплакалась и рассказала о том, что пытается жить так, словно бы он не умер.

Она боялась, что ее сочтут за сумасшедшую, поскольку ее поведение действительно выглядело по меньшей мере странным. Однако лично я этой ее странности ничуть не удивился. Мы уже говорили с вами о том, что наш мозг всегда стремится к сохранению прежних, проверенных им форм поведения. Более того, человека, не нарушающего установленные стереотипы поведения, он щедро награждает приятными, позитивными эмоциями. Заложником именно этого психического механизма и оказалась моя пациентка. Все действия, которые она совершала, были для нее привычными, составляли основу ее прежнего поведения, где сын был тем центром, вокруг которого на протяжении многих лет строилась ее жизнь.

Теперь же, когда этого центра не стало, вся жизнь этой женщины, все то, что она делала, чем занималась и чем занимала себя, оказалось ненужным, бессмысленным. По сути, ее нынешнее существование превратилось в тень ее прошлой жизни. Если бы она смогла осознать и принять понесенную потерю, то, несмотря на тяжесть и боль, несмотря на необходимость отказаться от прежнего, прошедшего, ставшего прошлым, она могла бы строить свою жизнь заново. Но, оказавшись заложником своих стереотипов, своих привычек, связанных с прошлой жизнью, она не могла выйти из возникшего заколдованного круга. И потому мы справлялись с ее депрессией не как обычно. Нам, прежде всего, предстояло осознать происшедшее, принять случившееся посредством отказа от тех привычных действий, которые она совершала так, словно бы ее сын был жив.

В результате этой работы она, в каком-то смысле, вторично потеряла своего ребенка, но так казалось только поначалу. Потом стало вполне понятно, что она избавилась лишь от фантома прошлого, а это высвободило ее для будущей жизни. Разумеется, сначала у нее не было сил строить ее, ведь она сильно «поиздержалась» и от случившегося, и от развившейся у нее следом депрессии. Но жизнь такая штука — она дает идущему дорогу, а на этой дороге встречается то, что она дает сверх дороги, в виде своеобразного бонуса. И вот прошло уже без малого пять лет. Конечно, то, что было ею потеряно (а это не только ее сын, но и тогдашние ее представления о своем будущем), уже никогда не вернуть. Однако правильный настрой позволил ей наладить свою личную жизнь — она повторно вышла замуж, нянчит внучатых племянников и старается не заглядывать в будущее, понимая, что счастье — это только сейчас.

Человек — единственное животное, которое стыдится этого.
Жюльен де Фалкенар

Охрана, ставшая заточением

«Свободным от страданий еще никто не рождался», — писал Фердинанд Шиллер. Горе и страдание — это первые эмоциональные реакции, с которых и начинается каждая человеческая жизнь. Примерно до года горе и страдание — несомненные лидеры в спектре эмоциональных переживаний маленького человека. Другие эмоциональные реакции в это время уже заявляют о себе, однако годовалый ребенок только учится их «исполнять». Главное, в чем нуждается грудной ребенок, — так это в сообщении о том, что у него возникли те или иные проблемы. Поскольку возможностей решить их самостоятельно у него пока нет, он ограничивается одной лишь сигнализацией.

Но постепенно, по ряду причин горе, печаль и страдание оказываются все менее и менее значимыми. От второго к третьему году жизни на первый план выходят другие негативные эмоции, возникающие в случае нарушения привычных стереотипов поведения, — это прежде всего страх и гнев (агрессия). Действительно, горе все-таки весьма пассивно и не может рассматриваться как инструмент решения проблемных ситуаций. Страх и гнев, напротив, куда более активны и действенны: страх мобилизует, а нападение, то есть агрессивность, как известно, лучшая защита.

Впрочем, подобная рокировка — с горя на страх и агрессию — палка о двух концах. Дело в том, что обе эти новые в жизни ребенка эмоциональные реакции, с одной стороны, крайне тяжелы, а потому их нельзя переживать длительно. С другой стороны, они крайне затратны, поскольку вызывают серьезные энергетические сдвиги, приводят к перенапряжению органов и систем организма. Все это станет очевидно, если вспомнить теорию стресса Ганса Селье — первооткрывателя стресса. Эндокринное и иммунное истощение, нарушение в работе вегетативной нервной системы — все это последствия, которые испытывает организм животного в борьбе с разрушительным стрессом. Результат такого перенапряжения может оказаться фатальным, а организм, понятное дело, ищет способы справиться с возникшей пикантной ситуацией, при которой естественные защитные механизмы оказываются «способами убийства».

Какие же пути он находит? Ответ на этот вопрос дал интересный эксперимент, который проделал Мартин Селигман над собаками (какое это имеет отношение к человеческому поведению, мы скажем чуть ниже). Одна группа собак в этом эксперименте получала крайне неприятные разряды электрического тока, другая, впрочем, получала точно такие же разряды. Вся разница между двумя указанными группами животных заключалась лишь в том, что собаки из первой группы, что бы они ни делали, не могли избежать своей участи, тогда как собаки из второй группы, напротив, могли избавиться от этой экзекуции, если они вовремя перепрыгивали через специальный барьер. В результате эксперимента поведение животных в этих группах стало прямо противоположным: первые стали реагировать на удары током пассивно, вторые, напротив, выглядели тревожными и напряженными.

Мартин Селигман сделал следующие выводы: животные, которые не могли избежать травмы, постепенно научались тому, что не существует способа избежать себя от боли. То есть они заключали, что с бедой ничего нельзя поделать: будешь ли ты что-нибудь предпринимать или же не будешь — страдание все равно тебя настигнет. Эти животные заручались пассивностью и беспомощностью (так в *научный* обиход вошло понятие «выученной беспомощности»). Они переставали сопротивляться и свыкались со своим стрессом, в результате их организм меньше напрягался и в общем они чувствовали себя гораздо лучше тех собак, которые надеялись на спасение. Именно таков механизм депрессии: если погиб близкий тебе человек — ты уже ничего не можешь поделать, контроль над событиями тебе не принадлежит, ты беспомощен.

Поначалу собаки из обеих групп действительно испытывали одинаково сильные эмоции страха и гнева в ответ на удары электрическим током. Но постепенно одни, не имея никакой

возможности влиять на события, обучались беспомощности, а другие, у которых сохранялась возможность избавиться от страдания, — нет. В результате первые стали, как это ни парадоксально, более терпимы к наносимым ударам, нежели вторые. Вторые в течение всего времени проведения эксперимента продолжали находиться в борьбе, и силы их истощались. Если бы Селигман в какой-то момент не приостановил свое исследование, то животные из второй группы погибли бы. Тогда как животные из первой группы, выучившиеся беспомощности и отказавшиеся от борьбы, напротив, могли бы переносить страдание, что называется, до седых волос.

Иными словами, если животное не может избежать страдания, оно свыкается с ним и перестает тревожиться (или снижает интенсивность тревоги). Если же животное имеет шанс на избавление от своего страдания, то тревога его не уменьшается, а наоборот, только увеличивается.

Таким образом, пассивность является своего рода защитой, приносящей успокоение, ак тивность же, напротив, только раззадоривает тревогу. Чувствуя себя беспомощным, покорно принимая свою нелегкую участь, животное как бы избавляется от тревоги, можно сказать, защищается от собственной же тревоги.

Если же мы вспомним теперь, что тревога и агрессия сами по себе являются настоящим стрессом для организма, то логично думать, что постепенное нарастание депрессии («выученной беспомощности») приводит к улучшению его незавидной участи. Но как этот механизм работает у человека? Таким же образом, лучше или хуже? Как показывают исследования знаменитого американского психотерапевта Арона Бека, человек преуспел в этой стратегии несказанным образом, в этом ему помогло его сознание.

Арон Бек доказал, что депрессия в обязательном порядке проявляется, сопровождается и, можно сказать, даже создается так называемыми «автоматическими мыслями». Больной, страдающий депрессией, как выяснил Арон Бек, думает о том, что его жизнь отвратительна, что сам он никуда не годится (что он — полное ничтожество), а потому будущего у него просто нет. Иными словами, все мысли депрессивного больного могут быть сведены к нескольким фразам: «Все плохо, я ни на что не гожусь, ничего не получится, все бессмысленно». Настоящая обусловленная беспомощность, как у собак из селигмановского эксперимента!

Страх и тревога возникают у нас в ситуациях опасности, угрозы. И мы способны испытывать эти эмоции только до тех пор, пока рассчитываем на спасение. Как только мы убеждаемся в бесперспективности любых попыток избежать встречи с этой угрозой, страх улетучивается. Его место занимает ощущение беспомощности — мы перестаем испытывать страх, склоняем голову и отдаемся на милость победителя. Теперь наш риск погибнуть от этой угрозы увеличивается, но зато можно быть уверенным, что, по крайней мере, сами себя мы своей тревогой не уничтожим.

Сам того не подозревая, человек, думая подобные пакости, защищает себя от мучительного чувства тревоги, формулирует для себя канон безвыходности: если все так плохо, значит, можно ничего не предпринимать, потому что бессмысленно. Причем думает он в своей депрессии сильно, самозабвенно, последовательно, как никогда в жизни, автоматически! И эти «хульные» мысли депрессивного больного, подобно снежному покрывалу, застилают собой пики тревоги, сглаживают ее остроту, приносят успокоение.

Да, способы, которыми наш организм готов защищаться от тревоги, поражают воображение! В ход идет, по сути, варварский завет: «Чем хуже, тем лучше!» **Неизбежность, безвыходность, бессмысленность, как это ни парадоксально, лучшие лекарства от тревоги.** Тревога всегда ищет выход и способна загнать ищущего в его поиске до смерти. Теперь же, благодаря депрессивным суждениям, это бегство заканчивается, обороты снижаются, на душе становится легче.

Вследствие депрессии тревога, конечно, субъективно станет меньше, но ведь общее состояние человека от этого не улучшится. Более того, возникшая пассивность «избавит» больного от необходимости принимать какие-либо решения, а это ведет к застою, к стагнации. Ситуация не будет меняться, и все причины, которые привели к возникновению этой тревоги и

этой депрессии, останутся как есть, продолжая действовать. Возникает порочный круг: с одной стороны, депрессия становится даже приятной, желанной, поскольку она уменьшает интенсивность тревоги, с другой стороны, состояние будет продолжать ухудшаться, потому что ситуация из-за бездеятельности человека заходит в настоящий тупик! Воистину прав был Оноре де Бальзак, когда писал: «Ничто так не пьянит, как вино страдания!»

Надо верить в возможность счастья, чтобы быть счастливым.

Л. Н. Толстой

Вопреки Эпикуру и его негодованию, мы в конце концов принуждены сказать себе, что все что угодно может произойти из всего чего угодно.

Лев Шестов

Возбуждение и торможение

Как же возникает открытая Мартином Селигманом «выученная беспомощность»? Ответ на этот вопрос дает не американец, а русская наука. То, что нервная система имеет свойство возбуждаться, — ни для кого не секрет, однако же тот факт, что эта система сама по себе может еще и тормозиться, долгое время оставался загадкой.

Вопрос о торможении был поставлен великим русским ученым — Иваном Михайловичем Сеченовым. Позже это учение будут развивать Н. Е. Введенский, И. П. Павлов и А. А. Ухтомский, именно они докажут, что торможение не менее, а может быть даже и более важная функция нервного аппарата, нежели возбуждение.

Торможение — это отнюдь не результат утомления, это иная, крайне специфическая форма активности. И если процессы возбуждения продуцируют некую деятельность в ответ на тот или иной раздражитель, то торможение, напротив, удерживает, блокирует такое действие.

По сути дела, у собак с «выученной беспомощностью» тревога, развившаяся на фоне стресса, начинала тормозиться, блокироваться. И это, разумеется, большой плюс для организма. Однако есть у этого плюса, как и у любой медали, обратная сторона. Развивающееся в мозгу торможение не может ограничиться одной только тревогой, оно распространяется и на другие сферы деятельности живого существа. Вот почему этот изначально защитный механизм впоследствии оказывается губительным.

В человеке, находящемся в депрессии, внутреннее напряжение столь велико, что возникает перегрузка, и в какой-то момент, можно сказать, вылетают пробки. В результате у депрессивного больного тормозится не только его тревога, но и деятельность в самых разных сферах его жизни — снижается аппетит, вследствие чего он худеет, либидо, а потому у него пропадает сексуальное влечение, приходят в негодность внимание и память.

Первое, о чем скажет депрессивный пациент своему врачу, это не то, что у него снижено настроение (данное обстоятельство беспокоит его как раз в самую последнюю очередь), нет, он поделится с врачом своим удивлением. Он удивляется сам себе — у него пропали желания, он больше ничего, вообще ничего не хочет, его ничто не радует и не интересует, развивается ангедония — состояние неспособности получать удовольствие. Почему? Именно вследствие того изначально защитного торможения, которое попыталось защитить его от тревоги, а в результате — защитило от самой жизни. Утрата чувства удовольствия, чувства радости — мучительна. Вспомните сказку о проданном смехе, и вам все станет понятно: подобное существование, лишенное активности, радости, удовольствия, необычайно тягостно.

Так что человек, попадая в руки депрессии, с одной стороны, защищает себя от разрушительной тревоги, а с другой стороны, напротив, в буквальном смысле этого слова, подставляет себя. И мы должны понимать, что, когда мы начинаем бороться с депрессией, мы боремся не просто с врагом, но с врагом, к помощи которого мы когда-то прибегли, а потому не можем в одночасье выйти из заключенного с ним союза.

С другой стороны, будучи подавленными, заторможенными, мы не имеем и достаточных сил, чтобы справиться с депрессией. Можно сказать, что процессы торможения положили наши

силы на депонент, то есть эти силы у нас как бы есть, но воспользоваться ими весьма и весьма затруднительно. В этом-то, собственно, и состоит основная проблема депрессии — человек оказался в ситуации выраженного дефицита сил, и даже теми силами, которые у него остались, он воспользоваться не может. Разумеется, все это только усиливает чувство безысходности.

Путь от амебы к человеку казался философам очевидным прогрессом — хотя неизвестно, согласилась бы с этим мнением амеба.

Бертран Рассел

Истощение нервных клеток

Что ж, после того как мы, более или менее, разобрались с депрессией, возникшей на фоне острого и тяжелого стресса, самое время перейти к той депрессии, которая развивается подспудно, как следствие, возможно, менее тяжелого, но зато хронического стресса. Такая депрессия встречается чаще, и, как правило, мы даже не замечаем, как оказываемся у нее в плену.

Если в нашей жизни случилась настоящая трагедия, то все вроде бы понятно — причины ясны. Когда же у нас хронический стресс — на работе дела не ладятся, дома все не слава богу, кроме того, врачи нашли у нас какое-то заболевание — одной причины нет, наш враг словно бы размывается. Спросите у себя — в чем проблема? И ответа не последует. Плохо, а почему — неизвестно.

Хронический стресс мы с вами испытывали на протяжении последних десяти-пятнадцати лет, так что этот вариант развития депрессии является у нас, что называется, хитом сезона, шлягером десятилетия. **Психологический стресс далеко не всегда бывает явным, очевидным, острым. За частую, и многие из нас хорошо это знают по собственному опыту, его сила определяется не интенсивностью, а скорее длительностью — тем, сколько он тянется.** Что может быть хуже постоянного служебного конфликта или многолетних семейных неурядиц? Часто мы свыкаемся с неизбежностью подобных жизненных тягот: «А кому сейчас легко?» Но весь этот пессимистический пафос вовсе не означает, что мы перестаем на них, на эти тяготы, реагировать — тревожиться, раздражаться, переживать. В конечном счете подобная внутренняя работа приводит к переутомлению, которое зачастую квалифицируется как неврастения⁶.

Мы становимся раздражительными, остро реагируем на незначительные проблемы, не можем сосредоточиться, суедемся, испытываем трудности со сном и т. д. Короче говоря, налицо, как сказал бы И. П. Павлов, все признаки «срыва высшей нервной деятельности». То есть от перегрузок (и прежде всего — психологических) у нас случился невроз истощения нервной системы. Принято думать, что неврастения — это баловство, капризы, вздорный характер. И потому люди, попавшие в плен к неврастению, длительное время, как правило, оказываются без надлежащей помощи. Однако проблема здесь несколько сложнее, чем может показаться на первый взгляд.

Вероятно, вы знаете, что какие-то психические расстройства мы себе наживаем (неврозы, например), а некоторые возникают у нас из-за наследственности, то есть из-за тех болезненных генов, которые пришли к нам от наших родителей, родителей наших родителей и т. д. (к числу таких заболеваний относится, например, шизофрения). И генетическая предрасположенность может играть важную роль в развитии нашей депрессии. Есть люди, которые, что называется, приговорены заболеть достаточно тяжелым психическим расстройством —

⁶ Что такое неврастения и как с ней бороться, чтобы она не перешла в депрессию, я рассказываю в книге «Средство от усталости», вышедшей в серии «Экспресс-кон сультация». А кто желает получить художественное истолкование этой проблемы, может открыть томик «Мастера и Маргариты» М. А. Булгакова, где неврастении посвящена даже отдельная глава.

маниакально-депрессивным психозом⁷. У других депрессивные гены есть, но не вылезают так явно и с той же неизбежностью.

Однако в жизни такого человека могут во зникнуть условия, которые пробудят эти де прессивные гены, и тогда борьба с депрессией станет и вовсе непростым делом. Что это за условия? Прежде всего, этот тот самый хро нический стресс, вылившийся в неврастению.

Именно он чаще всего оказывается тем будильником, который пробуждает спящую в наших генах депрессию, депрессию, всегда готовую укротить кипящую в нас тревогу (разумеется, делает она это из благих побуждений). А таких генов у каждого человека предостаточно, у кого-то их, конечно, чуть больше, у кого-то меньше, у одних они, что называется, лежат на поверхности, у других, напротив, глубоко скрыты. Но как бы там ни было, если к нашей неврастении, возникшей под воздействием стрессов, присоединяется депрессия генетического происхождения, то хорошего в этом мало.

Вот почему так опасно истощать свой мозг непомерными нагрузками. И ведь этими нагрузками чаще всего оказываются не какие-то серьезные дела, требующие значительных и оправданных затрат жизненных сил, а простая невротическая трескотня, постоянно раздающаяся в нашем мозгу. Когда мы сутками перемываем кости всему и вся, включая собственную персону, когда мы день за днем продолжаем пребывать в подавленном настроении, когда мы тревожимся беспричинно и беспрестанно — это самый серьезный стресс, приводящий наш мозг к состоянию истощения. И если он, переутомившись, «выключится», перестанет защищать свое здоровье и устойчивость, шансы наших депрессивных генов на активизацию существенно повышаются.

Каждый раз, когда вы играете беспомощного, вы создаете зависимость, вы играете в зависимость. Другими словами, мы делаем себя рабами. Особенно если это зависимость от самоуважения. Если вы нуждаетесь в одобрении, похвале, обратной связи от каждого, тогда вы каждого делаете своим судьей.

Фредерик Пёрлз

Депрессии бывают разные...

Мне бы не хотелось перегружать свой рассказ необязательной медицинской терминологией, но каждому из нас следует знать, что депрессии, несмотря на всю их внешнюю схожесть, бывают разные. Механизмы развития депрессии, впрочем, всегда одни и те же, а потому и средства терапии, как правило, одинаковые, но зато у разных депрессий разные основания. Знать природу депрессии — значит понимать ее источник и потому правильно оценивать будущее этого психического расстройства.

В одних случаях основным источником депрессии является стресс, далее включаются все описанные выше процессы — у человека развивается депрессивный невроз. Именно об этой депрессии мы и говорим в течение большей части этой книги, поскольку она встречается значительно чаще других. Остальные виды депрессии рассматриваются нами в этой книжке лишь постольку-поскольку.

Второй причиной депрессии является генетическая предрасположенность. У человека развивается тяже лая и длительно текущая депрессия, лишь изредка чередующаяся периодами нормального самочувствия. Иногда генетическая депрессия протекает с эпизодами повышенного возбуждения и активности, когда энергия плещет через край, больные мало спят, постоянно чем-то озабочены, хватаются за любые дела, пристаю т с какими-то часто нелепыми идеями и инициативами к кому ни попадя. Эта болезнь получила название маниакально-депрессивного психоза. Сами такие больные, как правило, позитивно

⁷ Выражаясь научным языком, генетическую депрессию следовало бы называть «эндогенной», но мы пойдем на некоторое упрощение, чтобы не затруднять и без того тяжеловесное изложение.

оценивают эти всплески своей жизненной силы, но надо иметь в виду, что они болезненной природы и, по большому счету, ничего хорошего не сулят, поэтому лечение этой безудержной активности обязательно. Большая роль в помощи такому больному принадлежит родственникам, которые, зная за своим близким склонность к соответствующим состояниям, должны при первых же признаках расстройства убеждать их обратиться за помощью к врачу-психиатру. А не заметить эти симптомы нельзя, поскольку состояние такого больного в депрессивную и маниакальную фазы отличается кардинально.

Третьим вариантом развития депрессии является комбинация двух предыдущих. Когда хронический стресс пробуждает спящие в нас депрессивные гены. Значительная часть этой книжки посвящена и этой форме депрессивного расстройства, однако одними психотерапевтическими средствами с такой депрессией разобраться трудно, а потому здесь уже обязательны антидепрессанты (о чем мы также в свое время скажем). Здесь нужно оговориться, что одним из частных случаев развития такой депрессии является послеродовая депрессия, то есть депрессия, развившаяся у женщины, которая благополучно перенесла роды. Но тот стресс, который пережил ее организм (а беременность и роды — это для него большой стресс), разбудил депрессивные гены, которые прежде, до этой беременности, никак себя не проявляли.

Четвертый вариант депрессии — это депрессия, раз вившаяся у пожилого человека вследствие сочетаний каких-то стрессовых воздействий и того специфического го состояния, в котором находится стареющий мозг. После сорока-сорока пяти лет у человека включаются естественные механизмы старения. Прежде всего речь идет о начале развития атеросклероза — заболевания, при котором на сосудах (в том числе и сосудах головного мозга) начинает откладываться холестерин, образуются так называемые атеросклеротические бляшки. Это приводит к ухудшению кровоснабжения, а подобная «диета» для клеток мозга является не самым приятным делом, что и повышает риск формирования депрессивных состояний у пожилых людей. К данной группе депрессий примыкают и иные виды этого психического расстройства, связанные с различными страданиями собственно мозговой ткани, — это последствия тяжелых черепных травм, перенесенные инфекционные заболевания головного мозга и др.

Пятый вариант развития депрессии — это тяжелые соматические (телесные) заболевания, которые приводят организм человека к состоянию истощения, а потому страдает и мозг такого больного. Здесь развитие депрессии обусловлено как самим телесным заболеванием, так и реакцией человека на появление у него этого недуга, а также всех связанных с ним ограничений. Подробнее об этой форме депрессии мы скажем чуть ниже.

Шестой вариант развития депрессии — это так называемая маскированная депрессия, когда само депрессивное состояние скрывается за мнимым, отсутствующим в действительности телесным заболеванием. Как оказывается, депрессия может проявляться не только на психическом, но и на телесном уровне, а потому самому человеку может казаться, что у него не депрессия, а просто какая-то физическая болезнь. Положение таких пациентов особенно тяжело, поскольку маскированная депрессия не сразу распознается даже врачами, однако же она хорошо лечится с помощью антидепрессантов.

Наконец, седьмой вариант депрессии, который и врачи, и пациенты тоже часто сразу не замечают (а когда замечают — часто оказывается, что уже по зрелости), это депрессия, скрывающаяся за алкоголизмом и наркоманией. Люди, страдающие от депрессии и не понимающие, с каким серьезным врагом они вступили в схватку, в ряде случаев пытаются «лечить» себя сами. Многие не находят ничего лучше, как начать принимать «на грудь», через нос или «по вене». Алкоголь и наркотики иногда действительно могут временно поднять человеку настроение или поспособствовать состоянию забытья, о котором так часто мечтают депрессивные больные. Но подобные эффекты длятся не долго, в дальнейшем и алкоголь, и наркотики существенно ухудшают тяжесть течения депрессии. Тем более что к самой депрессии теперь добавляются алкоголизм и наркомания, а спутники это еще те...

Так что заболеть депрессией можно самыми разными способами, часто, впрочем, они предательски объединяются. Но механизмы развития этой болезни всегда остаются одними и теми же, поскольку депрессия, как мы с вами уже знаем, это определенное, весьма определенное и весьма неудачное состояние жизнедеятельности нашего мозга.

Пока бедствия кажутся нам неотвратимыми, мы смиренно претерпеваем их, но при первой же мысли о том, что их можно избежать, они делаются совершенно невыносимыми.

Алексис де Торквилль

ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ РАЗВИТИЯ ДЕПРЕССИИ



Механизмы депрессии

Что ж, теперь мы в общих чертах знакомы с депрессией. Но прежде чем перейти к разбору ее симптомов, нам необходимо конкретизировать некоторые моменты, а именно — те психические механизмы, которые создают нашу депрессию. Тем, кто уже читал мою книгу «Как избавиться от тревоги, депрессии и раздражительности», они хорошо известны, поэтому здесь я позволю себе быть кратким.

Первый психический механизм, участвующий в образовании депрессии, принцип, по которому работает наш мозг и в норме, называется «принципом доминанты». Он открыт нашим замечательным физиологом, профессором петербургского университета Алексеем Алексеевичем Ухтомским. Суть принципа доминанты состоит буквально в следующем: когда возбуждается какой-то центр мозга, он постепенно оказывается доминирующим и подавляет (тормозит) работу других центров мозга. Более того, возбуждение, возникающее в этих недоминантных центрах, перенаправляется на поддержание и усиление господствующего центра.

Иными словами, при депрессии возникает почти патовая ситуация! У человека формируется «депрессивная доминанта» (система функционирования нашего мозга с соответствующими реакциями, ответами, взаимосвязями, депрессивными мыслями и т. д. и т. п.). А другие центры мозга при этом, напротив, тормозятся, и даже больше того — отдают свое возбуждение разрастающейся депрессии. Человек, страдающий депрессией, оказывается в своеобразном замкнутом круге именно из-за принципа доминанты. Если мы пытаемся его развеселить, ему становится еще хуже. Если мы пытаемся его отвлечь, он с удивительным (но не для физиолога или психотерапевта!) упорством возвращается к своим прежним идеям и подавленности.

Проще говоря, после того, как человек зафиксировался на каком-то депрессивном переживании, оно — это переживание — начинает завоевательную тактику. И если депрессивный очаг организовался сначала в какой-то одной части мозга, то очень скоро он распространится и на прочие его отделы. Было «плохо» что-то, станет «плохо» все.

Доминанта депрессивного больного, словно черная дыра, сжирает все и вся и, несмотря на все усилия, только растет и увеличивается. Поэтому никакое лечение, кроме строго и научно обоснованного анти депрессивного — фармакологического и психотерапевтического, — не возымеет действия. А. А. Ухтомский любил говорить: «Мир таков, каковы наши доминанты». Каков «мир» у человека с депрессивной доминантой, должно быть понятно...

Второй психический механизм, играющий одну из важнейших ролей в развитии депрессии, — механизм «динамического стереотипа» (или, проще говоря, — привычки), открытый и научно обоснованный академиком Иваном Петровичем Павловым. Поскольку человек ко всему привыкает, то он вполне способен привыкнуть и к своему депрессивному состоянию.

А как известно, бороться с привычкой — дело неблагодарное.

И вот окружающие говорят нам: «Да ерунда это все! Брось! Чего ты себя накручиваешь?! Не думай об этом!» А мы вроде бы с ними и согласны, но в голове все равно продолжается прежняя свистопляска — «все плохо, все плохо». Вы думаете, это случайность? Да? А яблоки падают на землю, «потому что они тяжелые», так? Нет, яблоки падают на землю, потому что на них действуют силы тяготения, а депрессия удерживается в нашей голове не сама по себе, а по механизму динамического стереотипа.

Привычка страдать может быть просто привычкой страдать, и это вовсе не обязательно депрессия. Но зато сам психологический механизм привычки может сыграть с нами злую шутку, если у нас развивается депрессия. Здесь возникает своеобразный порочный круг — мы впадаем в депрессию, свыкаемся с этим, а потом уже не в силах из нее выйти. Более того, если депрессия у нас возникла однажды и мозг научился быть «депрессивным», то в последующем риск возникновения депрессии у нас существенно возрастает. Если есть заготовленный шаблон, то под него всегда проще подогнать новые обстоятельства.

И самое во всем этом ужасное, что природа, как мы уже знаем, предусмотрела биологический механизм защиты нашей привычки от изменений. Потому всякий раз, когда мы будем пытаться переломить эту свою патологическую склонность к печали и тоске, мозг будет автоматически сопротивляться этим попыткам, генерируя тревогу и внутреннее напряжение, словно бы желая наказать нас за попытки изменить устоявшееся в нашем мозгу положение дел. Поскольку же депрессия и возникала для этих целей, то есть для того, чтобы мы справились с разрушительной силой тревоги, то подобные реакции нашей психики только усиливают депрессивные реакции.

Наконец, третий основополагающий психический механизм, который верховодит нами в состоянии депрессии, связан со спецификой того, что называется языком (или речью). Мы обычно думаем, что сознание — это «ясный рассудок», а бессознательное — это «темные силы». В каком-то смысле это действительно так, однако у сознания с бессознательным очень непростые отношения, я бы даже сказал — сложно организованные, коррумпированные связи. Собственно эти связи открыл опять же российский ученый, выдающийся исследователь психологии человека — Лев Семенович Выготский.

Хочется думать, что мы — существа разумные, а наше сознание в полной мере руководит нашим подсознанием. Блажен, кто верует, и еще он не застрахован от развития тяжелой депрессии, поскольку ситуация на самом деле здесь прямо противоположная. Это не сознание руководит нашим подсознанием, а подсознание, будь оно неладно, руководит нашим сознанием. Сознание послушно исполняет все инструкции, исходящие «снизу», и, мало того, еще желает перед этим «низом» выслужиться. А потому, если в подкорке сидит негативная эмоция, сознание не станет убеждать нас в том, что все прекрасно. Напротив, оно будет всеми возможными способами возвращать и пестовать пессимистическую, депрессивную идеологию.

Наши эмоции «квартируют» именно в бессознательном. Сознанию же остается лишь принять их настрой, а в случае депрессии он соответствующий. Это мы, сами того не подозревая, вынуждены будем кляузничать на свою жизнь, стряпать депрессивные пасквили по поводу «несправедливости мира», собственной «несостоятельности», «бесперспективности будущего» и т. д. и т. п.

И потому подобные речи в устах человека, страдающего депрессией, отнюдь не случайность и, по большому счету, не являются его мнением. Это мнение его депрессии, а его собственное в этот момент просто отсутствует. Подсознание диктует нам соответствующие речи, а наше сознание является лишь их выразителем. Но каким способным, каким одаренным и каким ретивым исполнителем оно в этом случае оказывается! Дух захватывает! Слышать то, что говорит человек, заполучивший депрессию, и не восхищаться возможностями «идеологии» и «пропаганды», просто нельзя!

Вот такой хитрый и хищный зверь — депрессия. И я никому не советовал бы ее недооценивать.

Глава третья ПРОЯВЛЕНИЯ ДЕПРЕССИИ

Что ж, мы знаем теперь, что депрессия — это не просто расстройство настроения, а серьезная социальная и медицинская проблема. Мы обсудили природу депрессии, ее механизмы, а также роль тревоги в ее развитии. И только теперь мы добрались до симптомов депрессии. Каждое заболевание — как физическое, так и психическое — характеризуется определенным перечнем симптомов, признаков, свидетельствующих о том, что оно, это заболевание, у человека имеется. Депрессия, разумеется, не составляет здесь исключения, и у человека, страдающего депрессией, должны быть ее признаки.

Сейчас мы обсудим каждый из симптомов депрессии. Кажется, ну зачем их обсуждать?! Назови — и все на этом! Но одного перечисления признаков депрессии недостаточно, ведь так можно ошибиться. Помните, с чего начинается знаменитый роман Джерома Клапки Джерома «Трое в лодке, не считая собаки»? Очаровательные герои этого романа собрались для чтения медицинского справочника и, проштудировав статьи этого фолианта, обнаружили у себя все возможные болячки, кроме, если мне не изменяет память, родильной горячки. Подобная комическая ситуация может произойти и в нашем случае, если мы не уясним, что понимается медиками под каждым конкретным симптомом депрессии.

Кроме того, важно не только найти у себя тот или иной симптом депрессии, но и понять, насколько он сильно выражен. Когда человеку наступают на ногу, его настроение снижается, но это вовсе не такое же снижение настроения, как в случае тяжелой депрессии, когда даже жить не хочется. Вот почему эта глава нашей книжки важна необычайно: мы должны выяснить, каковы симптомы депрессии, а также и то, как правильно оценить их тяжесть и, соответственно, выраженность нашей депрессии. От последнего напрямую зависит, какие меры необходимо предпринять для возвращения себя в лоно общества с нормальным, здоровым настроением.

Тест на депрессию

Рассуждения о медицинских проблемах, которые можно слышать от людей, не являющихся медиками, напоминают врачам пассажи четырехлетнего ребенка, посвященные жизни взрослых. Как правило, это выглядит забавно, но, к сожалению, это часто приводит к печальным последствиям: человек, страдающий той или иной патологией, не понимает, с чем имеет дело, и потому не предпринимает необходимых действий, чтобы обеспечить свое выздоровление. Как говорится, «наши люди» не только «в булочную на такси не ездят», но и к врачам обращаются в самых крайних случаях, когда заболевание уже дошло до такой стадии, что лечить его — сплошная мука.

Если же речь идет не о физической болезни, а о психических расстройствах, то тут и вовсе ситуация катастрофическая. Обывателю кажется, что диагноз психического расстройства, с одной стороны, оскорбителен, а с другой стороны, субъективен. То есть доктор (врач-психиатр или врач-психотерапевт) смотрит на человека, и если тот ему не нравится, он и выставляет ему свой диагноз. Но это чистой воды безграмотность и дикое средневековье!

Психические расстройства, во-первых, не редкость⁸, а потому стесняться здесь нечего. Во-вторых, установление любого медицинского диагноза производится по ряду критериев. И критерии эти придумываются не по ходу дела, но формулируются и утверждаются своеобразной ООН по медицине — Всемирной организацией здравоохранения. Если

⁸ По статистике, на одного россиянина приходится по полтора психического расстройства. На одну голову, как не трудно догадаться, и одной подобной проблемы достаточно, а тут аж полторы! Так что кого-то подобное число — полтора — может смущать, но эта странность объясняется тем, что у кого-то из нас обнаруживается не одно, а два или три психических недуга, например депрессия, алкоголизм и какое-нибудь психосоматическое заболевание.

соответствующие признаки психического расстройства у человека обнаруживаются, следовательно, у него есть это психическое расстройство. И какие-либо протесты тут совершенно неуместны!

Почему, например, нас не удивляет, когда электрик и сантехник, изучившие нашу квартиру, заявляют, что трубы в ванной проржавели и их нужно менять, а заземление отсутствует и его необходимо обеспечить? Почему мы доверяем сантехникам и электрикам, а вот врачей регулярно подозреваем в некомпетентности? Это по меньшей мере странно! Если у нас текут трубы или сломался электросчетчик, вполне естественно обратиться за помощью к соответствующим специалистам, если же у нас возникают симптомы психического недомогания, надо обращаться к врачам, которые профессионально занимаются именно этими недугами.

Что ж, осталось только выяснить — пора или еще не пора? Попробуем заполнить тест и выяснить, что получится. Сразу оговорюсь, что это международный, очень серьезный (несмотря на простоту), проверенный и перепроверенный способ выявления депрессивных расстройств. Его достоверность подтверждена множеством научных исследований, в которых принимали участие сотни тысяч людей.

Инструкция. До момента заполнения текста не обращайте внимания на цифры и буквы, расположенные в правой части бланка. Прочитайте внимательно каждое утверждение и в пустой графе слева отметьте крестиком ответ, который в наибольшей степени соответствует тому, как вы себя чувствовали последнее время. Не раздумывайте слишком долго над каждым утверждением. Ваша первая реакция всегда будет более верной.

Я испытываю напряженность, мне не по себе __Т

Все время _____ 3
Часто _____ 2
Время от времени, иногда _____ 1
Совсем не испытываю _____ 0

То, что приносило мне большое удовольствие, и сейчас вызывает у меня такое же чувство __Д

Определенно это так _____ 0
Наверное, это так _____ 1
Лишь в очень малой степени это так _____ 2
Это совсем не так _____ 3

Я испытываю страх, кажется, будто что-то ужасное может вот-вот случиться __Т

Определенно это так, и страх очень сильный _____ 3
Да, это так, но страх не очень сильный _____ 2
Иногда, но это меня не беспокоит _____ 1
Совсем не испытываю _____ 0

Я способен (способна) рассмеяться и увидеть в том или ином событии смешное __Д

Определенно это так _____ 0
Наверное, это так _____ 1
Лишь в очень малой степени это так _____ 2
I Совсем не способен _____ 3

Беспокойные мысли крутятся у меня в голове __Т

Постоянно _____ 3
Большую часть времени _____ 2
Время от времени и не так часто _____ 1
Только иногда _____ 0

Я испытываю бодрость _____ Д
 Совсем не испытываю _____ 3
 Очень редко _____ 2
 Иногда _____ 1
 1 Практически все время _____ 0

Я легко могу сесть и расслабиться _____ Т
 Определенно это так _____ 0
 Наверное, это так _____ 1
 Лишь изредка это так _____ 2
 Совсем не могу _____ 3

Мне кажется, что я стал(а) все делать очень медленно _____ Д
 Практически все время _____ 3
 Часто _____ 2
 Иногда _____ 1
 Совсем нет _____ 0

Я испытываю внутреннее напряжение или дрожь _____ Т
 Совсем не испытываю _____ 0
 Иногда _____ 1
 Часто _____ 2
 Очень часто _____ 3

Я не слежу за своей внешностью _____ Д
 Определенно это так _____ 3
 Я не уделяю этому столько времени, сколько нужно _____ 2
 Может быть, я стал(а) меньше уделять этому внимания _____ 1
 Я слежу за собой так же, как и раньше _____ 0

Я испытываю неусидчивость, словно мне постоянно нужно двигаться _____ Т
 Определенно это так _____ 3
 Наверное, это так _____ 2
 Лишь в некоторой степени это так _____ 1
 Совсем не испытываю _____ 0

Я считаю, что мои дела (занятия, увлечения) могут принести мне чувство удовлетворения _____ Д
 Точно так же, как и обычно _____ 0
 Да, но не в той степени, как раньше _____ 1
 Значительно меньше, чем обычно _____ 2
 Совсем так не считаю _____ 3

У меня бывает внезапное чувство паники _____ Т
 Очень часто _____ 3
 Довольно часто _____ 2
 Не так уж часто _____ 1
 Совсем не бывает _____ 0

Я могу получить удовольствие от хорошей книги, радио— или телепрограммы _____ Д	
Часто _____	0
Иногда _____	1
Редко _____	2
Очень редко _____	3

Что ж, теперь подводим итоги нашего исследования. В колонке справа расположены шифры, которые позволят нам высчитать результат по двум шкалам — тревоги и депрессии. Эти состояния, как мы с вами уже знаем, весьма плотно взаимосвязаны.

Сначала складываем те цифры, которые соответствуют выбранным нами утверждениям, помеченным буквой «Т». Далее складываем те цифры, которые соответствуют выбранным нами утверждениям, помеченным буквой «Д».

Тревога — [] баллов.

Депрессия — [] баллов.

Анализируем полученные результаты. Если вы набрали:

от 0 до 7 баллов — это норма, то есть у вас нет признаков тревоги или депрессии;

от 8 до 10 баллов — это предболезненное состояние, то есть вы находитесь на стадии готовности заполучить тревожное или депрессивное расстройство;

от 11 и более баллов — вы страдаете тревожным или депрессивным расстройством.

Впрочем, тут нужно оговориться. Во-первых, если вы набрали по 8 и более баллов по обоим шкалам, то, вероятно, у вас все-таки уже не предболезненное, а болезненное состояние. Во-вторых, если вы не набрали по этому тесту достаточного количества баллов, чтобы диагностировать у вас депрессию (вместе с тревогой), это еще не значит, что у вас нет депрессии; к сожалению, есть вероятность, что именно в вашем случае тест не обладает достаточными диагностическими возможностями. Наконец, в-третьих, диагноз того или иного психического расстройства, в любом случае, должен констатировать врач. Данный тест играет вспомогательную роль и не может заменить специалиста.

Так или иначе, но если вы получили по результатам этого теста соответствующее предупреждение, обязательно примите меры: подробно изучите это пособие и обратитесь за помощью к врачу-психотерапевту.

Телесные недуги и депрессия — связаны или нет?

Любое физическое заболевание — будь это простуда или рак — является для человека настоящим стрессом. Если вы заболели гепатитом или перенесли операцию на почках, дело, как правило, печенью и почками не ограничивается. Вы, конечно, переживаете из-за возникшего заболевания, вы беспокоитесь за его последствия, за возможность полноценного выздоровления. А в результате этого страдает не только ваш организм, но и психика, отчего организм страдает еще больше. Во избежание такого столь нежелательного развития событий нужно предпринять определенные меры...

Врачи выделяют три типа реакции человека на возникшее у него заболевание: избыточная, недостаточная и средняя, то бишь нормальная. У первых двух есть существенные издержки. При избыточной реакции на болезнь человек исключительно сильно «включается» в эту проблему, постоянно думает о своем заболевании, фиксируется на каждом симптоме, беспокоится, требует помощи, полагая, что печальный финал уже не за горами. Разумеется, эта тревога грозит в скором времени перерасти в депрессию. Это случится в тот момент, когда человек решит, что он неизлечим, что жизнь его кончилась и пора собираться на тот свет. Как вы понимаете, я веду речь о «выученной беспомощности».

Понятно, что при подобной тактике ни лечение, ни собственные защитные силы организма не дадут желаемого эффекта. Однако если реакция человека на болезнь недостаточна, если он игнорирует предписания врача, нарушает режим приема препаратов, не

приходит на профилактические осмотры, не делает необходимых исследований, то последствия подобной недальновидной тактики могут быть даже фатальными. Впрочем, нас в рамках рассматриваемой темы интересует именно первый вариант реакции человека на болезнь — то есть избыточная эмоциональная реакция с тревогой и депрессией.

Если вы или кто-то из ваших заболевших родственников реагирует на болезнь по первому варианту, то есть очень эмоционально, следует незамедлительно принять меры, поскольку вы (или он/она) просто вгоните себя в гроб по чем зря. Диагноз гипертонической болезни — не приговор. Но если вместо того, чтобы спокойно и педантично нормализовать режим питания, получать предписанное врачом лечение и вести здоровый образ жизни, вы начнете беспокоиться, то болезнь будет прогрессировать с исключительной скоростью, а потому инсульт или инфаркт вам почти гарантированы. Так что обратитесь за помощью к психотерапевту или попросите своего лечащего врача принять необходимые меры. Расскажите ему о своих переживаниях, чтобы получить назначения «для успокоения нервов».

Не стесняйтесь спрашивать врачей о том, какое заболевание у вас обнаружено, каковы перспективы и что нужно делать, чтобы эти перспективы были благоприятными. Добейтесь того, чтобы врач говорил с вами на человеческом, а не на профессиональном языке. Вам должно быть понятно все, что касается вашего здоровья, поэтому переспрашивайте, просите пояснить, перевести с медицинского на русский.

При этом помните, что название болезни ничего не говорит о тяжести заболевания. Например, в вашей амбулаторной карте может быть записано: «неполная блокада правой ножки пучка Гисса». Звучит устрашающе, а это просто такая разновидность нормы, которая встречается часто и никакого вреда человеку принести не может. Или другой пример: вегетососудистая дистония — звучит словно приговор! А лечится всего за 10 психотерапевтических сеансов!⁹ Так что не бойтесь названий, а выясните, что к чему.

Наконец, последнее, что нужно знать о взаимоотношениях физических недугов и депрессии. Ученые выявили здесь определенную закономерность: оказалось, что при ряде заболеваний риск возникновения депрессии оказывается выше, чем при другой телесной патологии. Список этих заболеваний приведен в нижеследующей таблице.

Так что если у вас или у ваших родственников обнаружена такая телесная патология, помните, риск развития депрессии у вас (или у них) достаточно высок. Поэтому нужно, что называется, держать руку на пульсе и вовремя привлечь необходимого специалиста — врача-психотерапевта. Обычно мы пытаемся объяснить эмоциональное состояние такого больного его заболеванием, тогда как на самом деле у него уже развилась депрессия, и теперь она «квартирует» в нем самостоятельно, лишь усугубляя течение той болезни, которая создала условия для ее появления. Советовать на таких больных, отчитывать их за уныние и подавленность — неправильно!

Они и рады бы радоваться, только вот депрессия им мешает. Вылечим депрессию — и они перестанут пребывать в подавленном состоянии, а хорошее душевное расположение пациента — это залог успешности любого терапевтического лечения.

ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ

Система организма: Эндокринная система

Заболевание: Сахарный диабет, тиреотоксикоз, болезнь Кушинга, болезнь Аддисона

Система организма: Сердечно — сосудистая и дыхательная системы

Заболевание: Ишемическая болезнь сердца, бронхиальная астма, хроническая недостаточность кровообращения, хроническая сердечно-легочная недостаточность

Система организма: Пищеварительная система

Заболевание: Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, энтероколиты, гепатиты, цирроз, желчнокаменная болезнь

Система организма: Суставы и соединительная ткань

⁹ Сомневающиеся могут почитать книгу «Средство от вегетососудистой дистонии», вышедшую в серии «Экспресс-консультация».

Заболевание: Системная красная волчанка, ревматоидный артрит, склеродермия

Система организма: Кровь

Заболевание: Злокачественная анемия

Система организма: Онкологические заболевания

Заболевание: Рак, саркома, диссеминированный карциноматоз

Система организма: Иммунная система

Заболевание: СПИД

Система организма: Гинекологическая патология

Заболевание: Миома матки

Система организма: Мочеполовая система

Заболевание: Хронический пиелонефрит

Система организма: Органы зрения

Заболевание: Глаукома

Кому не дано глубоко заблуждаться, тот довольствуется мелочью.

Л. Л. Крайнов-Рытое

Быть мудрым — значит знать, на что не следует обращать внимания.

Уильям Джеймс

ДЕПРЕССИИ

Симптомы депрессии делятся на «основные» и «дополнительные». В чем их различие? Основные симптомы депрессии отмечаются у каждого, кто страдает депрессией, хотя и в разной степени. Дополнительные симптомы лишь дополняют, разнообразят, раскрашивают картину болезни — в каждом конкретном случае какие-то из них присутствуют, а какие-то нет. Мы, разумеется, начнем с основных симптомов депрессии. Впрочем, прежде небольшая оговорка. Диагноз депрессии врачи, по общему их согласию и разумению, выставляют только в том случае, если приведенные ниже симптомы отмечаются у человека более чем две недели кряду.

Итак, **обязательными симптомами депрессии являются:**

- сниженное настроение, чувство уныния, подавленности, тоски;
- утрата интереса, способности испытывать удовольствие;
- снижение энергичности, активности, повышенная томляемость.

Изучим их по порядку.

Главным признаком депрессии является сниженное настроение, по большому счету его вообще нет. Мир кажется серым и пустым, а чувство бессмысленности происходящего нагоняет такую тоску, что хоть в петлю лезь. У человека нарушается сон, снижается аппетит (зачастую до полного отвращения к пище), он худеет и буквально тает на глазах. Внутреннее напряжение может быть нестерпимым, а может начаться полная апатия. Прежние радости кажутся постными, удовольствие — чем-то загадочным и недостижимым. Человек, страдающий депрессией, или безуспешно пытается чем-то себя занять, надеясь как-то избавиться от тягостных мыслей, или же ложится в постель и ничего не хочет делать. Он может стать озлобленным и раздражительным, может плакать днями напролет, а может не плакать вовсе, но от этого ему еще хуже. Мысли роятся в голове, крутятся вокруг одной темы — жизненных неудач, разочарований в работе или семье, у некоторых начинаются разнообразные физические недомогания. Такова депрессия крупным планом.

Сниженное настроение, чувство уныния, подавленности, тоски

Легкая депрессия. Если у нас депрессия, развившаяся на фоне острого или хронического стресса, то есть невротическая депрессия, то наше настроение, как правило, снижается

умеренно. Мы начинаем пессимистично смотреть на жизнь, не испытываем былого чувства радости, а все больше — усталость. Чаще в этом случае настроение снижается к вечеру, когда все дела уже сделаны и человек, ни на что не отвлекаясь, отдает себя во власть депрессивных рассуждений о том, как все плохо, незадачливо, глупо и т. п.

Как правило, при такой депрессии человек испытывает тревогу, ему трудно расслабиться, в голову постоянно лезут дурацкие мысли о каких-нибудь грядущих неприятностях. Где-то в глубине души он еще верит, что все кончится благополучно, что проблемы разрешатся, однако его высказывания на этот счет будут весьма скупыми.

Средняя депрессия. Если же в дело вступают депрессивные гены, то наше настроение снижается весьма существенно, особенно в ночные и утренние часы (некоторое улучшение наступает во второй половине дня, но и вечером может быть непросто). Приступами может появляться плаксивость, и попытки справиться с ней не всегда оказываются успешными.

Человек в таком состоянии начинает тяготиться жизнью, не хочет поправляться, не верит в возможность улучшения и часто думает, что единственный выход или правильный шаг — это покончить с собой. Тревога здесь, как правило, очень высока, сильное внутреннее напряжение не дает человеку покоя, несмотря на то, что сил, кажется, нет никаких. Развеселить такого человека почти невозможно, он игнорирует любое оптимистичное замечание окружающих, иногда, правда, с ироничной улыбкой.

Тяжелая депрессия. Если же наша депрессия, не дай бог, пришла и вовсе из неоткуда, без серьезных стрессов, ни с того ни с сего, как бы сама собой, скорее всего это депрессия генетической природы. Снижение настроения в этом случае проявляется, как правило, именно подавленностью, тоска ощущается буквально как физическая боль. При этом сам человек часто не считает свое настроение сниженным, просто не думает, что это может иметь какое-то значение на фоне общей безнадежности и бессмысленности его существования.

Тревога может не ощущаться вовсе, а может казаться запредельной, иногда такие пациенты говорят, что они словно бы зажаты в каких-то тисках и то ли сами они будут раздавлены, то ли тиски не выдержат. На лице у них выражение скорби, углы рта опущены, верхнее веко изломано под углом в области внутренней трети, на лбу характерная складка, поза сгорбленная, голова опущенная. Суицидальные намерения вполне отчетливы.

Всего хуже сознавать себя дополнением к собственной мебели.

В. О. Ключевский

Литературное свидетельство:

«Круг моего бессилия замкнулся...»

Этими словами заканчивается рассказ «Руфь» из книги «Грехопадение» удивительной современной писательницы Лилии Ким о молодой, внезапно овдовевшей женщине. Состояние ее героини как нельзя лучше отражает душевное смятение человека, когда его тревога становится депрессией, а депрессия — тревогой:

«Жизнь моя закончилась вместе с последним выдохом Хилеона. Я повисла между тем светом и этим, не в состоянии оказаться ни в одном из них. Жизнь никогда еще не была более бессмысленной, но покончить с собой у меня все еще не хватало духу, может быть, отчасти потому, что последними словами Хилеона было: „Пожалуйста, живи счастливо“. Он очень любил просить меня о какой-нибудь невысказанно сложной мелочи.

— Не переживай так, ты еще молодая, детей у тебя нет. Ты еще выйдешь замуж. Я сделала ремонт в твоей комнате. Нужно будет договориться перевезти вещи, — мать строит планы по поводу моей жизни.

Я услышала только: «детей у тебя нет» и разрыдалась. Мать принялась меня успокаивать, однако на лице ее досада, что я не понимаю, как она все хорошо придумала и устроила.

— А я не хочу жить! Я не хочу больше жить! Мама! Слышишь! Я, твоя дочь, не хочу жить! — крик раздается у меня внутри, продолжаясь надрывным эхом, обращенный в черную дыру, оставшуюся от моей души, куда я все более и более погружаюсь».

Чтобы вычистить одно, приходится выпачкать что-нибудь другое; но можно испачкать все, что угодно, и ничего при этом не вычистить.

Лоуренс Дж. Питер

Утрата интереса, способности испытывать удовольствие

По-научному этот симптом называется «ангедония» (утрата чувства удовольствия), по-простому — это когда ничего не хочется делать, силы есть только лежать и смотреть в стенку. Процессы торможения в головном мозгу возобладали над процессами возбуждения: человека, страдающего депрессией, не только ничего не радует, но и не впечатляет. То, что раньше доставляло удовольствие, теперь кажется пресным, пустым, глупым. Впрочем, от тяжести депрессии и выраженность этого симптома сильно варьирует.

Легкая депрессия. В случае депрессивного невроза мы, конечно, можем чем-то заинтересоваться, хотя круг наших интересов значительно сократится, да и тот интерес, что возникнет, быстро погаснет. Чувство удовольствия как бы сглаживается и сходит на нет раньше обычного. Особенно отчетливо это осознается в сексуальной сфере — нет желания, не хочется, не увлекает. Но если приглядеться повнимательнее, то заметишь, что и программ интересных на телевидении не стало, и увлекательные книги перевелись, и работа — хомут, и отдых — омут. Какие-то удовольствия, конечно, еще есть, но мало в них удовольствия, мало. Характерная черта — утрата интереса большого к своему внешнему виду, женщины, например, перестают использовать косметику или делают это совершенно автоматически, то есть по привычке, а не из желания нравиться и производить впечатление.

Средняя депрессия. Если же у человека смешанная депрессия — от стрессов и от генов, то весь его интерес ограничивается тематикой болезненных переживаний. Если его беспокоит ситуация на работе, то он будет фиксироваться на каких-то ее нюансах — отношениях с начальником, с партнерами, сослуживцами. Причем фиксироваться болезненно, избирательно, так, словно бы кроме этих нескольких проблем в его жизни вообще ничего нет.

Люди, страдающие такой формой депрессии, сохраняют пассивность, своего рода нейтралитет, даже в тех случаях, когда их окружающие активно выражают радость или заинтересованность. Чувство утраты удовольствия охватывает самые широкие пласты (пища теряет вкус, мир кажется «серым» и т. п.). Это переживание становится мучительным, тягостным, возникают постоянные сравнения себя с нормальными людьми: «Чему они радуются?.. Что им может быть в этом интересно?» В конечном счете такой человек приходит к мысли, что сам он уже «ни к чему не пригоден», сильно изменился, совсем на себя не похож, «стал не таким».

Тяжелая депрессия. Если же депрессия у человека генетическая, то утрата интереса и удовольствия может и вовсе дойти до полного отказа от какой-либо деятельности. Высказывания пациентов на этот счет звучат пугающе, они удивляются, как вообще можно испытывать заинтересованность и удовольствие. Они могут спросить у врача: «А вы можете чему-то радоваться? Чему?!» То, что раньше доставляло удовольствие, радовало или интересовало, кажется теперь бессмысленным, абсурдным, нелепым, чудовищным. У такого человека может возникнуть ощущение, что он и вовсе никогда в жизни не испытывал удовольствия или интереса. Настолько депрессия способна изменить не только наше ощущение настоящего, не только наши представления о будущем, но даже наши воспоминания о прошлом.

Снижение энергичности, активности, повышенная утомляемость

Преобладание процессов торможения над процессами возбуждения сказывается, разумеется, и на активности людей, страдающих депрессией — этой царицей подавленности и тоски. Попав во власть депрессии, мы не просто быстро утомляем ся, мы зачастую и вовсе не можем включиться в какую-либо целенаправленную деятельность; а если мы все-таки и станем что-нибудь делать, то чисто автоматически, отстраненно, без чувства сопричастности.

Легкая депрессия. В случае депрессивного невроза мы будем выглядеть усталыми и задерганными, посторонние люди могут сказать, что мы как-то излишне пассивны. Наша тревожность, впрочем, не позволит нам совсем «сдать». Возможно, что она даже сделает нас чересчур активными и энергичными, но только приступами. Торможение, впрочем, всякий раз, хотя, может быть, и не сразу, но побеждает.

Средняя депрессия. При средней выраженности депрессии пассивность приобретает черты скованности. Человек редко меняет позу, его мимика бедна и однообразна. Видно, что он двигается с трудом, долго думает над вопросом, не всегда может собраться, чтобы ответить полно и внятно. С такой депрессией человек часто жалуется на усталость, но это не просто усталость, он «устал от жизни», его «все тяготит», «сил нет, полный упадок» и т. п. Он устаёт от беседы, чтения, просмотра телепередач: «не могу сообразить», «не понимаю, о чем говорят», «теряю нить». Впрочем, было бы ошибкой полагать, что речь идет именно об утомлении. В мозгу человека, страдающего такой депрессией, просто недостаточно возбуждения, оно быстро подавляется торможением.

Тяжелая депрессия. У человека с тяжелой генетической депрессией активность может быть вызвана только приступом тревоги. Временами возникает ажитация, интенсивное возбуждение, сопровождающееся бесцельными действиями. В остальное же время он напоминает сдувшийся шарик, кажется, что жизнь его покинула. Это не просто вялость, это раздавленность. Движения таких пациентов медленны, крайне скупы, совершаются только при крайней необходимости, может развиваться так называемый «депрессивный ступор». Пациенты говорят тихо и с трудом, моментально утомляются от общения или какой-либо иной деятельности.

Согласно утверждениям современных астрономов, пространство конечно. Это очень утешительная мысль — особенно для тех, кто никогда не может вспомнить, куда он что-либо положил.

Вуди Аллен

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СИМПТОМЫ ДЕПРЕССИИ

Дополнительные симптомы депрессии, хотя и называются дополнительными, иногда доставляют человеку даже большее страдание, нежели основные симптомы болезни. Дело в том, что и сниженное настроение, и утрата чувства удовольствия, и общая пассивность с трудом поддаются «внутренней разработке», а депрессия — это, прежде всего, внутреннее страдание, когда мы думаем и передумываем какие-то свои несчастья.

Кроме того, основные симптомы депрессии, как ни странно, труднее заметить, нежели какие-то частные ее проявления. Можно заметить, что ты похудел, что ты чувствуешь неуверенность в себе или мучаешься нарушениями сна. Однако понять, что твое настроение снижено, если оно последовательно снижалось в течение нескольких месяцев, заметить — куда труднее.

Дополнительные симптомы депрессии таковы:

- трудности при необходимости сосредоточиться, удерживать внимание;
- снижение самооценки, возникновение чувства неуверенности в себе, идеи виновности и самоуничтожения;
- мрачное и пессимистичное видение будущего,
- идеи или действия по самоповреждению и суициду;
- нарушения сна (чаще ранние утренние пробуждения);
- изменен аппетит (в любую сторону);
- снижение либидо (сексуального влечения);
- соматические жалобы без органических причин, а также ипохондрическая настроенность.

Рассмотрим их по порядку.

Трудности при необходимости сосредоточиться, удерживать внимание

Для того чтобы длительное время удерживать внимание на каком-нибудь деле, мозг должен сформировать необходимую доминанту. Но как сформировать доминанту, например, на просмотр телепередачи, если весь твой мозг подчинен депрессии и, соответственно, находится под властью депрессивной доминанты? Да, это достаточно трудно. По сути дела, единственно возможный очаг возбуждения в мозгу человека, страдающего депрессией, — тягостные и фатальные мысли о бессмысленности и несостоятельности жизни.

При депрессивном неврозе мы сосредоточены на собственных пессимистичных переживаниях. При депрессии средней выраженности человек общается с нами словно бы через какую-то стену — он отгорожен, сосредоточен на чем-то другом, как будто бы с трудом отвлекается от того, чем занят все остальное время. Кажется, что временами он «отключается» и теряет нить разговора. При общении с человеком, ставшим жертвой генетической депрессии, возникает ощущение, что он и вовсе находится где-то совсем в другом мире, из которого нам слышны лишь некоторые отголоски и обрывки фраз. Причины этих впечатлений в том и состоят, что сам акт такой беседы не может занять и увлечь человека, страдающего тяжелой депрессией.

Одиночество скверно потому, что мало кто может выносить самого себя.

Ласло Фелек

Снижение самооценки, возникновение чувства неуверенности в себе, идеи виновности и самоуничужения

Будучи в состоянии депрессии, мы начинаем думать или о несостоятельности окружающего нас мира — он «плох», «несправедлив», «жесток», «глуп»; или о собственной несостоятельности, что мы сами «плохи», «глупы», «ни на что не способны», «виноваты во всем и вся». Причем из-за своей депрессии мы действительно не можем справляться с нагрузками, выполнять работу, требующую концентрации внимания, увлеченности и т. п. Так что найти доводы в пользу своей несостоятельности достаточно просто, а винить себя в чем попало — и вовсе нетрудно, ведь идеальных людей не существует, а делать дела и не допускать ошибок невозможно. Так что всегда можно посчитать себя «плохой матерью» или «никудышным отцом», «неблагодарным ребенком или товарищем».

Впрочем, чувство вины, развивающееся в депрессии, по данным различных исследований, характерно в большей степени для американцев. Россияне же испытывают чувство вины весьма своеобразно, они чаще ощущают неловкость или стыд. Однако же, по мере углубления депрессии, виновность действительно начинает конкурировать с самоуничужением, хотя и не вытесняет его вполне.

Человек, страдающий депрессией, может приписывать себе разнообразные пороки, считать себя виновником различных несчастий и преступлений, называть себя «преступником, испортившим людям жизнь». При этом в качестве «доказательств» он будет вспоминать какие-то мелкие промахи и ошибки, которые в состоянии депрессии покажутся ему ужасными и чудовищными.

Избегайте принимать окончательные и бесповоротные решения, когда вы устали или голодны.

Роберт Хайнлайн

Мрачное и пессимистичное видение будущего

В каком-то смысле человеку с депрессивным расстройством просто трудно думать о будущем, оно у него не вырисовывается — на это не хватает ни энергии, ни сил, ни желания. Ему, по большому счету, недостает желания жить, чтобы думать о будущем, тем более что всякая неизвестность пугает, а испугать человека, находящегося в депрессии, значит усугубить

его состояние, в очередной раз подчеркнув ее роль «поглотителя тревоги». В сочетании же с самоуничижительной оценкой всякие перспективы действительно кажутся человеку тщетными.

То, что все будет плохо, — это только суждение, симптомом болезни оно становится только в случаях, когда подобный вывод начинает определять поведение человека. Особенно этот симптом характерен для депрессивных реакций на острый и тяжелый стресс, депрессивного невроза, развившегося на фоне хронической психотравмирующей ситуации, а также при классических формах маниакально-депрессивного психоза.

Идеи или действия по самоповреждению и суициду

В суицидологии — науке о самоубийстве — выделяют несколько вариантов суицидального поведения:

- суицидальные мысли (которые в принципе, будучи абстрактным суждением, могут возникать и на фоне относительного психического здоровья);
- суицидальные намерения (явное желание покончить с собой, когда больной целенаправленно продумывает возможные варианты самоубийства);
- суицидальные действия (непосредственные попытки суицида, подготовка к суициду);
- и наконец, сам суицид (самоубийство). Человек, страдающий депрессией, как правило, не жалеет о том, что ему придется расстаться с жизнью. Напротив, он видит в самоубийстве избавление от страдания. А сдерживает его, с одной стороны, естественное нежелание переживать физическую боль, а с другой стороны, мысли о близких. Впрочем, если человеку кажется, что он только мешает своим близким, а его внутренняя, душевная боль невыносима, эти препятствия перестают защищать его жизнь.

На счастье, при тяжелых депрессиях (за счет выраженности процессов торможения) у пациентов, как правило, недостает внутренних сил для формирования конкретных планов самоубийства, а тем более для их реализации. Иногда это может создать иллюзию относительно неплохого состояния пациента, тогда как на самом деле это говорит о его запредельной тяжести.

В любом случае, если у человека развивается депрессия, нужно помнить о риске подобного исхода этой болезни, относиться к соответствующим его высказываниям серьезно и понимать, что в действительности он не хочет умерщвлять себя, этого хочет его депрессия, и она очень настойчива.

Нарушения сна

В процессе развития депрессии в мозгу человека происходят определенные химические процессы, а именно снижение количества веществ, которые играют первостепенную роль в передаче нервных импульсов от одной нервной клетки к другой. Одно из этих веществ — серотонин. И тут фокус... Дело в том, что это вещество (точнее, его недостаток) играет существенную роль в развитии депрессии, а его нехватка крайне неблагоприятно сказывается на состоянии нашего сна. Вот почему так часто человек, страдающий депрессией, обращается к врачу не из-за своей депрессии непосредственно, а по поводу нарушений сна.

Нарушения сна могут быть самыми разными, о чем я подробно рассказал в книжке «Средство от бессонницы», вышедшей в серии «Экспресс-консультация». Здесь же мы уточним только несколько важных деталей. У людей, страдающих депрессией, проблемы со сном достаточно своеобразны. Человек может весь день маяться, испытывая невыносимую сонливость, но при этом все его попытки заснуть оказываются тщетными. Это кажется парадоксальным, но на самом деле ничего странного в этом нет. Просто то, что он воспринимает как сонливость, — в значительной степени лишь общая заторможенность, характерная для депрессивного больного. А его сон нарушается по причине недостатка серотонина, вызванного самой депрессией.

Впрочем, пациенты с тяжелой генетической депрессией часто хорошо засыпают, но просыпаются рано утром, до будильника, и всегда с чувством тревоги и внутреннего напряжения. К вечеру они несколько «расходятся» и чувствуют себя лучше. По всей

видимости, за день депрессия отчасти преодолевается за счет постоянного притока в мозг возбуждения от производимых человеком дел и прочих событий. Ночью же количество этих раздражений уменьшается, и мозг снова оказывается в своем болезненном, полузаторможенном состоянии. В результате сон становится поверхностным, чрезвычайно чутким, тревожным, сновидения кажутся человеку не естественными и спонтанными, а «сделанными». Наутро он может думать, что вообще не спал, чувствовать себя разбитым, уставшим, с тяжелой головой.

Есть, впрочем, и другое объяснение этих специфических для депрессии нарушений сна. Поскольку тревога — это эмоция, то локализуется она в глубоких слоях мозга, а во время сна засыпает в основном «верхняя» его часть. По всей видимости, именно поэтому люди, страдающие депрессией, зачастую достаточно хорошо засыпают, но через 3—5 часов сна внезапно пробуждаются, как от внутреннего толчка, испытывают неопределенное беспокойство и тревогу. То есть нижние слои мозга дожидаются, пока верхние его слои уснут, и тогда тревога, всегда скрывающаяся за депрессией, вдруг прорывается. После подобного пробуждения заснуть, как правило, трудно, а если сон и вернется, то становится поверхностным и тревожным.

При депрессивном неврозе, напротив, чаще затрудняется процесс засыпания: человек крутится в постели, не находит себе места, не может улечься, временами хочет встать и начать что-нибудь делать. Он постоянно думает о том, что не может заснуть, а на следующий день будет плохо себя чувствовать. Подобные рассуждения, конечно, значительно откладывают его сон, который с тревожным состоянием никак не согласуется. Возможны, кстати сказать, на фоне депрессии и кошмарные сновидения, а также связанные с ними ночные пробуждения.

Так или иначе, но симптом нарушения сна, хотя и расположен здесь почти в самом конце списка, является одним из самых существенных признаков депрессии. Представить себе депрессию без нарушений сна практически невозможно. И потому если вы хорошо спите, то претендовать на диагноз «депрессия» вам, к счастью, не следует, по крайней мере пока.

«Тяжек сон, кто горем удручен».

Русская пословица

Я мыслю, следовательно, не могу уснуть.

Ласло Фелек

Литературное свидетельство:

«Всевозможные опасности»

В своей книге «Как избавиться от тревоги, депрессии и раздражительности» я рассказал историю Конрада Лоренца — выдающегося исследователя поведения животных, лауреата Нобелевской премии и вообще замечательного человека. Как выясняется, он также страдал достаточно тяжелой депрессией, которая, впрочем, выражалась у него в основном нарушениями сна. Вот что он пишет об этом в своей знаменитой книге «По ту сторону зеркала».

«Когда я, как со мной обычно бывает, просыпаюсь на некоторое время в очень ранние часы, мне приходит на память все неприятное, с чем мне пришлось столкнуться в последнее время. Я вдруг вспоминаю о важном письме, которое давно уже должен был написать; мне приходит в голову, что тот или другой человек вел себя в отношении меня не так, как мне хотелось бы; я обнаруживаю ошибки в том, что написал на кануне, и прежде всего в моем сознании возникают всевозможные опасности, которые я должен немедленно предотвратить. Часто эти ощущения так сильно осаждают меня, что я, взяв карандаш и бумагу, записываю вспомнившееся мне обязанности и вновь открывшиеся опасности, чтобы их не за быть. После этого я снова засыпаю, как будто успокоившись; и когда в обычное время просыпаюсь, все это тяжелое и угрожающее представляется мне уже далеко не столь мрачным, и к тому же приходят на ум действенные предохранительные меры, которые я тут же начинаю предпринимать».

Остается отметить, что этот поистине легендарный чело век, страдавший депрессией, не поддался и не сломался под ее натиском. Он всю жизнь боролся (что видно и по этому отрывку из его книги) за свое душевное здоровье, за свое право жить счастливой и полноценной жизнью, что вызывает к нему еще большее уважение, нежели даже его действительно блистательные открытия в области психологии животных.

С полным брюхом думается тяжело, но зато лояльно,
Габриэль Лауб

Изменение аппетита

Когда мы говорим, что аппетит при депрессии может меняться в любую сторону, это, наверное кажется странным. Но если знать, как устроен наш организм, то это даже логично. Действительно, у человека, страдающего депрессией, аппетит может и увеличиваться, и пропадать. Утрата аппетита, с одной стороны, объясняется преобладанием процессов торможения над процессами возбуждения в мозге, поскольку под затормаживание попадают и те центры мозга, которые отвечают за чувство голода.

С другой стороны, в дело **включается вегетативная нервная система — та часть нервной системы человека, которая отвечает за регуляцию работы всех внутренних органов тела. Тревога усиливает отдел вегетативной нервной системы, который подавляет работу системы пищеварения (это так называемый «симпатический отдел» вегетативной нервной системы).** Если организм находится в тревоге, то у него избирательно усиливается работа только тех органов, которые необходимы живому существу, чтобы спастись от опасности, — активизируется работа сердца, повышается артериальное давление, изменяется ритм дыхания и т. п. Для бегства и нападения желудок не нужен, а потому в эти периоды его работа просто приостанавливается.

Человек, у которого развилась острая депрессия (например, как реакция на тяжелый стресс), может потерять до 10 кг в течение одного месяца. А количество утраченных килограммов в каком-то смысле может рассматриваться как критерий тяжести депрессивного расстройства.

Впрочем, увеличению массы тела при депрессии, как это ни парадоксально, мы также обязаны этому второму из двух описанных механизмов. Тут возникает своеобразная коллизия. Если человеку, страдающему депрессией и пребывающему в состоянии тревоги, все-таки удастся что-нибудь съесть, то может возникнуть следующая ситуация. Поглощаемая им пища воздействует на соответствующие рецепторы, что приводит к активизации мозговых центров, отвечающих за пищеварение. Инициатива, что называется, идет снизу.

Активизация парасимпатического отдела вегетативной нервной системы (являющегося антагонистом симпатического отдела, активизирующегося при тревоге) снижает симпатические влияния. Кровь, образно выражаясь, оттекает к желудку, снижается частота сердцебиений, нормализуется артериальное давление, а это автоматически приводит к снижению чувства тревоги. Таким образом, прием пищи может стать своего рода защитным механизмом, уменьшающим тревогу. Человеку становится легче, и в его мозгу формируется такой рефлекс: если ты ешь, тебе становится лучше.

В результате человек, страдающий депрессией, набирающий иногда до двух-трех десятков килограммов за полгода, может обратиться к врачу с жалобами на жор, а не на депрессию. И не стоит удивляться тому, что обычное время для приступов жора у таких пациентов — ночное, когда тревога грозит вот-вот пробудиться и нарушить сон. Причем в качестве излюбленных «пищевых противотревожных средств» ими используются хлебобулочные изделия, которые способны быстро разбухнуть в желудке и оказать таким образом максимальное воздействие на соответствующие рецепторы, а также традиционные раздражители пищеварительной деятельности — специи, приправы или, например, лимон.

Наконец, не обходится здесь и без желанья себя порадовать: человек пытается поднять себе настроение, налегая на еду. В скором времени, по мере развития депрессии и утраты

способности к ощущению удовольствия, соответствующая цель уже не может быть достигнута таким образом. Но человек продолжает жевать «на автомате», якобы отвлекаясь от тяжелых дум.

Не обращайтесь внимания на мелкие недостатки; помните: у вас имеются и крупные.
Бенджамин Франклин

Если на клетке слона прочтешь надпись «буйвол», не верь глазам своим.
Козьма Прутков

**Случай из психотерапевтической практики:
«Блинчики с лимоном»**

Сейчас мне припомнился один весьма примечательный случай из психотерапевтической практики. Болезни, вообще говоря, редко дают повод для веселья, а депрессия — тем паче, но сама моя пациентка рассказывала о происшедшем с юмором (несмотря на депрессивное снижение настроения, у людей с хорошим чувством юмора юмор никуда не пропадает, правда, приобретает весьма специфический — холодно-иронический — окрас). Так вот...

Милая полная женщина сорока трех лет появилась на пороге моего кабинета. Внешний вид ее никак не выдавал в ней депрессивную больную. Она выглядела скорее как здоровая русская женщина, сошедшая со страниц некрасовского мифотворчества о нашем народе: «Коня на скаку остановит, в горящую избу войдет!»

После нашего с ней знакомства я осведомился: «А что, собственно, вас ко мне привело?» Она, и без того розовощекая, еще пуще покраснелась, потупила взгляд и произнесла странное: «Блинчики». «Блинчики?! — удивился я. — С этим и к психотерапевту?» Впрочем, мое удивление было недолгим. Уже через десять минут все встало на свои места — моя пациентка обратилась по адресу.

Впрочем, я не буду пересказывать всю историю, а расскажу только про один симптом депрессии: изменение аппетита в любую сторону, в данном случае — в сторону повышения. Ситуация выглядела здесь следующим образом. Каждую ночь, на четвертом часу сна, аккуратно в два часа ночи эта очаровательная дама просыпалась, словно от какого-то внутреннего толчка. Тревога, обычно активизирующая нас для борьбы или бегства, заставляла ее немедленно встать и начать что-нибудь делать чем-то себя занять.

И ритуал на этот случай был у моей пациентки заготовлен жесткий: она отправлялась на кухню и начинала... Чтс бы вы думали? Да, готовить блины! Напекши килограмм с гаком блинов, она усаживалась за стол и принималась пить чай с блинами. «Причем чай, — оговорила она с удивительной и одновременно комической серьезностью, — должен быть обязательно с лимоном!» Далее, наевшись «от пуза», она чувствовала приятную сладость накатывающего на нее сна и аккуратно переплывала обратно в постель. К четырем часам ночи она уже спала как младенец. Однако через полгода этот «младенец» обнаружил в себе два десятка лишних килограммов.

Ну и ради чего она обратилась к психотерапевту? Разумеется, для того, чтобы снизить вес! А что у нее обнаружил психотерапевт? Учитывая название книжки — понятно: депрессию. Действительно, у этой женщины был классический симптом ранних пробуждений (если бы она ложилась спать не в десять, как она это делала, а в двенадцать, то просыпалась бы в классическое для депрессий время — в четыре-пять часов утра). Эти ранние пробуждения, как и положено, сопровождалась у нее приступами тревоги, а это, если вспомнить физиологию, есть результат активизации симпатического отдела вегетативной нервной системы.

И далее происходило то, что следовало бы назвать «классическим защитным механизмом», к которому эта моя пациентка прибегала абсолютно неосознанно. Что она делала? Для начала она отправлялась на кухню и растрчивала свою бьющую через край тревогу на активную «полезную» деятельность: взбивать тесто, а потом жонглировать блинами — это серьезная физическая активность, способная поглотить избыток внутреннего напряжения, отличающего тревогу. При этом она должна была внимательно следить за тем, чтобы тесто взбилось хорошо, блины не подгорели, сама она не обожглась. Короче говоря, все

это заставляло ее переключиться с внутренних переживаний на внешнюю деятельность, что естественным образом серьезно снижает уровень тревоги¹⁰.

Далее она приступала к «гвоздю» программы: она начинала поглощать пышные, жирные блины, запивая их чаем, «обязательно с лимоном». Углеводы (а блины — это прежде всего углеводы) быстро усваиваются организмом, сами по себе блины, разбухая в желудке, давят на его стенки, лимон вызывает такое слюноотделение, что и собаке Павлова не снилось. Короче говоря, эта милая женщина, сама о том не подозревая, делала великую вещь: она всеми возможными способами и насильственным образом активизировала парасимпатический отдел своей вегетативной нервной системы.

Поскольку же парасимпатика противостоит симпатике, а без симпатки тревоги не бывает, то активизация первой автоматически приводит к снижению второй и вытеснению тревоги. Проще говоря, эта моя пациентка нашла «естественный» способ снижения тревоги с помощью блинов с лимоном. И ее организм, почувствовав, что так можно справиться с болезненным чувством, превратил подобные ночные мочионы в привычку, даже, я бы сказал, в потребность — сделал их необходимыми.

Разумеется, женщина набрала лишние килограммы, разумеется, она не лечила таким образом свою тревогу и свою депрессию, а просто уменьшала их выраженность, хотя продлевала таким образом их течение, т. е. длительность. И разумеется, после тщательного расспроса у нее обнаружили все прочие симптомы депрессии, которые она раньше не замечала.

Выяснилось, например, что последние полгода она стала считать себя «плохой работницей», корила себя за то, что «плохо шьет», «неумело», «грубо» (это швея-то с двадцатипятилетним стажем, ударница соцсоревнования, краса и гордость своего предприятия!). Кроме того, ее мучает то, что она не смогла сохранить семью (развелась), что сын, женившись, уехал в другой город; что она уже «старая», «никому не нужная», что жизнь ее «кончилась» и т. д. Все эти классические симптомы депрессии она, разумеется, не оценивала как симптомы болезни, а считала свои мысли естественными, выражаясь формальным языком, «объективно отражающими реальность».

После пройденного курса лечения — т. е. использования психотерапевтических техник и регулярного приема антидепрессантов — мир, «по странному стечению обстоятельств», стал показывать ей другую реальность. Через год она снова вышла замуж и получила повышение по службе — стала (если я не путаю эти должности и названия) мастером в своем цеху. Вот такие бывают «блинчики»...

У меня очень простые вкусы. Самое лучшее меня всегда устраивает.
Оскар Уайльд

Снижение либидо

Изменения в сексуальной сфере, как правило, возникают на самых ранних этапах развития депрессии, а дальше только углубляются: снижается либидо (интенсивность сексуального влечения), частота поллюций и выраженность эрекции у мужчин, тускнет оргазм, изменяется продолжительность полового акта, у женщин наступает фригидность. В целом снижение половой активности должно рассматриваться как результат торможения соответствующих центров и общего снижения жизненного тонуса человека, что характерно для депрессивных расстройств.

¹⁰ О том, что это за естественные защитные механизмы, предохраняющие нас от избытка тревоги, я рассказал в своих книгах «Счастлив по собственному желанию» и «Как избавиться от тревоги, депрессии и раздражительности», вышедших в серии «Карманный психотерапевт». Там же вы при желании найдете психотерапевтические технологии, позволяющие использовать соответствующие «природные дары» с максимальной эффективностью и без побочных эффектов (например, таких, как в описываемом случае).

Выявляемая подавленность, неспособность к положительным эмоциям, тревога, трудность в принятии решений часто рассматривается врачами как проявление простого сексуального расстройства, что в данном случае неверно. Впрочем, поскольку на депрессивном фоне сама сексуальная жизнь теряет для больного актуальность, он и не стремится обращаться за помощью к врачам по этому поводу. А в ряде случаев, напротив, снижение эрекции, неспособность получать сексуальное удовольствие начинает беспокоить страдающего депрессией даже больше, нежели общее снижение настроения. Тогда жалобы на сексуальную слабость могут привести человека к врачу-психотерапевту. Который, конечно, примется в этом случае за лечение депрессии, а не за восстановление «половой силы».

***Случай из психотерапевтической практики:
«Непутевая жизнь»***

На памяти любого врача моей специальности достаточно случаев, когда за так называемой непутевой жизнью скрывается самая настоящая депрессия. Именно она зачастую и делает жизнь человека непутевой, а поскольку мы всегда можем найти объяснения своим промахам, ошибкам и неудачам, то мало кто из таких бедолаг понимает: проблема не в нем и не в его жизни, а в его депрессии. Такие случаи иногда даже выглядят анекдотичными, хотя, по большому счету, смешного в них мало. Вот один из таких случаев...

Видному высокому, статному мужчине скоро стукнет сорок, на висках уже пробивается седина, за плечами неплохая карьера для человека, бывшего некогда инженером, в разных домах — бывшие жены и дети по лавкам. Он обращается к психотерапевту по поводу «чувств-с». Все мы время от времени влюбляемся, переживаем свои влюбленности и продолжаем жить дальше. У кого-то такая влюбленность проходит как слабый насморк, для кого-то — становится тяжелой инфекцией с интоксикацией и временным лихорадочным помутнением сознания. Он из последних.

Он говорит, что у него непутевая жизнь: «Я, наверное, не создан для семейной жизни, — рассуждает мужчина, потупив голову. — Это уже четвертый раз так. Сначала кажется, что все хорошо, даже замечательно. Я люблю, во мне все кипит, работа спорится, хочется начать новую жизнь. Потом вдруг словно бы все перегорает внутри. Я понимаю, что чувства переменились, я сам вроде как становлюсь другим. Мне не хочется идти домой, не хочется видеть женщину, которую совсем недавно так страстно любил. Нет никакого сексуального желания, вообще пропадает. Дома ссоры, конфликты — все из-за быта. Своего человека не найти — сначала кажется, что нашел, а потом смотришь — и чужой он тебе человек. Может быть, женщины всегда такие? Может, я от них жду чего-то такого, чего они просто не могут мне дать?.. А потом вдруг снова смотрю по сторонам, думаю: „Черт возьми, сколько кругом замечательных лиц — интересные, умные, чистые!“ Влюбляюсь, горю весь, стыдно, конечно, перед семьей, но я там просто не могу в таком состоянии оставаться — хочется сбежать. И я сбегаю — опять к новой женщине, и все прекрасно, замечательно! Но только несколько месяцев, может быть, полгода... И снова все сначала: домой — как на каторгу, ищу, чем бы себя занять, работу какую-нибудь, встречи деловые, только бы подольше домой не возвращаться».

Вот, собственно, вкратце и вся история. Кажется, что она не блещет оригинальностью, но это только поначалу.

То, что мужчины в браке действительно часто теряют прежний сексуальный тонус, — факт известный, и для улучшения качества такой супружеской жизни нужно искать соответствующие методы (они, слава богу, есть). То, что мужчины регулярно ждут от женщин того, чего те не могут им дать, — это также хорошо известно¹¹. Да и верность мужская — это вещь такая, как бы это сказать, художественная, что ли... Короче говоря, понятно все с этим субъектом — отправляйтесь на перевоспитание.

¹¹ Для разъяснения этих моментов я написал книгу «Красавица и чудовище» (тайны мужской и женской психологии), вышедшую в серии «Карманный психотерапевт», возможно, кому-то она будет не только интересна, но и полезна.

Ан нет! Не все понятно. Психотерапевта интересует периодичность этих всплесков жизненной активности — когда все горит и спорится, а также специфика эпизодов подавленного настроения, ощущения бессмысленности жизни, собственной никчемности и утраты сексуального желания. Ну и действительно, если дело в одной только влюбчивости и отходчивости, то сексуальная потребность как таковая в моменты такой отходчивости не должна пропадать.

Она может снизиться в отношении данной конкретной женщины, но так, чтобы взять и сгинуть вовсе, — это противоестественно. Если бы он, этот наш герой, заводил любовницу на стороне, когда его собственная жена перестала его возбуждать, то все вкладывалось бы в обычную формулу, так любимую женщинами: «Все мужики — парнокопытные». Но в этом случае подобного не происходит, никакой любовницы не появляется, более того, женщины вообще перестают мужчину интересоваться, его эта сфера отношений тяготит, мучит, он *не хочет*.

Так в чем же дело?! А в ней, родимой, — в депрессии, причем не какой-нибудь, а генетической. Утрата сексуального желания как такового или существенное снижение сексуальной потребности является ее хоть и дополнительным, но почти обязательным симптомом. Разумеется, подобную свою отходчивость любой из нас объяснил бы «личностными особенностями», «жизненными обстоятельствами», «судьбой», наконец. Но это только объяснения, ничего больше.

В действительности у этого моего пациента, равно как и у многих других мужчин, находящихся в аналогичном положении, эпизодами возникает «необыкновенный подъем сил», а проще говоря, маниакальная фаза депрессивного расстройства разной степени выраженности. В этот период у него, напротив, усиливается сексуальное влечение, все в голове переворачивается, и он бросается, как в омут, в свое «очередное чувство». Ему кажется, что он влюбился, а на самом деле его «понесло».

Маниакальная фаза долго не длится, как правило, срок ее значительно меньше, чем в описываемом случае. Но за ней расторопно поспешает новая — депрессивная, с характерными для нее идеями собственной виновности (а как же — семью бросил, свою жену до депрессии довел!), ощущением собственной несостоятельности (конечно, не может своими чувствами управлять!), подавленностью, тоской и утратой сексуального желания. Но все это так объяснимо, к сожалению. Если бы не эти объяснения, если бы задуматься — а нет ли тут какого подвоха, не потому ли жизнь моя непутевая, что что-то не так с моей головушкой? Если задуматься, да еще проконсультироваться у врача-психотерапевта, если еще и пролечиться у него вдобавок, то все встанет на свои места.

Так было и в этот раз, и человек, обратившийся ко мне по поводу своей личной жизни, на самом деле нуждался не в «отстройке семейных отношений», а в обычном антидепрессивном лечении. И вы не поверите, но жизнь его стала теперь «путевой», хотя, конечно, приходится время от времени поправлять здоровье, но больше нет ни прежних ничем не обоснованных вспышек, ни той мучительной, тягостной подавленности, которая следовала за ним каждый раз на протяжении нескольких лет.

Вот так иногда просто стать «путевым» человеком, вот так иногда сильно зависит качество нашей жизни от того, насколько хорошо мы понимаем природу этого *качества*. А природа у него проста — душевное здоровье, о котором всем нам надо уметь позаботиться.

Как мало нужно, чтобы сделать жизнь невыносимой!.. Камешек в ботинке, таракан в макаронах, женский смех!

Генри Луис Менкен

Радость и смех могут скрывать за собой натуру грубую, жестокую и бесчувственную. Но за страданием кроется одно лишь страдание. Нет истины, которая сравнилась бы со страданием, порой мне кажется, что страдание — единственная истина. В страда-, нии есть необычайная, властная реальность.

Оскар Уайльд

Соматические жалобы без органических причин, а также ипохондрическая настроенность

Этот симптом, как мы уже говорили, может быть чуть ли не единственным признаком депрессивного расстройства (маскированные депрессии), однако соматические жалобы далеко не всегда играют роль маски, скрывающей депрессию, зачастую они дополняют и приукрашивают картину и без того очевидного депрессивного расстройства.

Соматические симптомы (ощущения телесных недомоганий) при депрессивных расстройствах, как правило, начинаются с жалоб на общую слабость, тяжесть в голове, снижение аппетита, неприятные ощущения в области сердца, далее могут появляться боли в различных частях тела. Иногда, если тревога продолжает оставаться достаточно сильной, соматические жалобы являются следствием вегетативных расстройств.

Если ситуация усугубляется, то уже и сама тревога или тоска начинают отчетливо локализоваться в теле — возникает невыносимая тяжесть в груди, в области сердца, в голове, иногда в области шеи или живота. Боли начинают мигрировать, становятся мучительными, тягостными, вызывают крайнее, но при этом слабосильное раздражение пациентов.

В результате нарастает общая ипохондризация (не находящая объективных подтверждений уверенность человека в наличии у него тяжелого телесного недуга), которая может достигать уровня почти патологической убежденности таких больных в наличии у них тяжелого заболевания, которое «никто не хочет лечить» или «никто не сможет вылечить».

Опыт — это та чудесная штука, которая позволяет вам узнать ошибку, когда вы ее повторите.

Франклин Джонс

Историческое свидетельство:

«Депрессия в лицах»

Термин «депрессия» вошел в психиатрический обиход сравнительно недавно, чуть более века назад. До той поры использовалось другое понятие — «меланхолия», причем еще с догиппократовской медицины. Длительное время даже знаменитый маниакально-депрессивный психоз именовался многими учеными маниакально-меланхолическим.

Так или иначе, но депрессией (или меланхолией — это кому как будет угодно) страдали во все времена, и причины этих состояний были такими же, как и сейчас. У многих исторических персонажей причиной депрессии был стресс — как острый, так и хронический. Ветхозаветный **царь Саул**, мучимый утратой своего авторитета, постепенно превратился в раздражительного меланхолика, а потом неоднократно порывался убить своего соперника, будущего царя иудейского Давида. В «Илиаде» Гомера мы встречаем аналогичный случай, здесь двоюродный брат Ахилла, герой троянской войны **Аякс** после длительных и многократных стрессов, вызванных боевыми действиями, впадает в краткосрочное помешательство рассудка, его мучают галлюцинации, а потом развивается тяжелая меланхолия, приведшая героя к самоубийству.

Артур Шопенгауэр нес, по всей видимости, существенный «генетический груз» (его отец покончил жизнь самоубийством и, видимо, страдал тяжелой депрессией, а свою мать сам философ описывал как отчаянную истеричку). С молодых лет Шопенгауэр отличался болезненным поведением. Став профессором, он совершал странные и роковые для себя поступки, например намеренно назначал свои лекции в одно время и в одном университете с необычайно популярным тогда Гегелем, оставаясь таким образом без слушателей. Потом страдал от различных параноидных соображений и закончил, по словам Б. Рассела, как «самый пессимистичный из всех пессимистичных философов».

По всей видимости, нечто подобное случилось и с **Вольфгангом Амадеем Моцартом**. Биографы утверждают, что композитор достигал высших степеней переутомления, часто и тяжело болел. Так что в последние годы своей короткой жизни он естественным образом пришел к хронической форме своего прежде эпизодически возникавшего депрессивного состояния. В это время Моцарт постоянно говорил о скорой смерти и даже писал для себя реквием, но, как известно, так и не успел (или, как говорят, не смог) его закончить.

У **Леонардо да Винчи** депрессия развилась уже в позднем возрасте, здесь свою роль сыграл, с одной стороны, длительный стресс (бесконечные конфликты с Ватиканом и другими работодателями и коллегами, забвение), с другой — органические причины (художник страдал атеросклерозом сосудов головного мозга и перенес инсульт). По всей видимости, именно эта поздняя, старческая уже депрессия и заставила великого мастера все последние годы его жизни навязчиво рисовать картины Апокалипсиса и Всемирного потопа.

Знаменитый отечественный психиатр **В. М. Бехтерев**, еще в пору своего обучения на первых курсах императорской Военно-медицинской академии, страдая от нужды, голода, болезней, будучи особой весьма и весьма впечатлительной, оказался в конце концов пациентом клиники, которую в дальнейшем, спустя каких-то 10-15 лет, и возглавил. Что ж, эта депрессия успела закончиться прежде того, как пробудились его депрессивные гены, а потому этот случай внушает определенный оптимизм.

Нужно меньше времени, чтобы поступить правильно, чем объяснить, почему вы поступили неправильно.

Генри Водсворт Лонгфелло

Необходимо учиться на чужих ошибках. Невозможно прожить так долго, чтобы совершить их все самостоятельно.

Хаймен Джордж Риквер

А не пора ли мне к доктору?

Теперь, когда мы рассмотрели все симптомы депрессии, самое время задать себе сакраментальный вопрос: «А не пора ли мне к доктору?» Впрочем, у нас направляют на прием к психиатру или психотерапевту все кому не лень. Звучит это примерно следующим образом: «Слушай, тебе, наверное, надо к психиатру сходить, подлечиться!» Понимаете, о чем говорю: ругательство у нас такое, по знаменитой формуле — «А не пошел бы ты...» Мне как представителю указанных специальностей, конечно, обидно осознавать, что наша культура так далеко пошла... Тем временем культура цивилизованного мира цивилизованно направилась в другую сторону.

Спросите — какой прок в психотерапевте? Разумеется, психотерапевт — не представитель службы социальной помощи, не старик Хоттабыч с волшебной бородкой и даже не товарищ по несчастью. Он — доктор, который разбирается в том, как функционирует психика. И помогает человеку с наименьшими психологическими потерями выйти из создавшегося положения за счет подключения здоровых сил нашей психики. Резервы у нас есть, только вот где они лежат, неспециалисту, к сожалению, не ведомо, будь он хоть семи пядей во лбу.

На вопрос, нужно или не нужно, пора или не пора лично вам обратиться к психотерапевту, я надеюсь, помогла ответить эта глава. Если данные вашего теста на депрессию зашкаливают в номинации депрессия или и в этой номинации, и в позиции «тревога», то это очень серьезный сигнал. Если, ознакомившись с приведенными в этой главе симптомами депрессии, вы где-то узнали себя, то серьезность первого сигнала просто нельзя игнорировать.

Теперь так: если симптомы вашей депрессии напоминают депрессивный невроз, то, возможно, этой книги, т. е. представленных ниже психотерапевтических техник, будет достаточно (если же они не возымеют достаточного эффекта — значит, вы недооценили тяжесть своей депрессии и к врачу, хочешь не хочешь, надо пойти). Если же ваши симптомы скорее тянут на депрессию средней тяжести (там, где стресс смешивается с действием депрессивных генов), а тем более на тяжелую, то с обращением за медицинской помощью затягивать и вовсе нельзя. Без антидепрессантов в этом случае не обойтись, последние же должны быть назначены и выписаны врачом (впрочем, самую общую информацию на этот счет вы здесь найдете). Ну и вообще, не бойтесь врачей-психотерапевтов, в целом они совсем не страшные.

Мир всегда смеялся над своими трагедиями, ибо только так их и можно переносить. Соответственно, все то, что мир всегда воспринимал всерьез, относится к комедийной стороне жизни.

Оскар Уайльд

Глава четвертая ПСИХОТЕРАПИЯ ДЕПРЕССИИ

Мы достаточно долго обсуждали, что такое депрессия и с чем ее едят. Фактически это уже начало психотерапии, поскольку до тех пор, пока мы не понимаем, с чем имеем дело и имеем ли вообще, до тех пор пока нам не ясна суть этого расстройства, помочь себе мы не в силах. Теперь, я надеюсь, вопросов о том, есть ли у нас депрессия и надо ли себе помогать, — возникать не должно.

Сниженное настроение можно поднять каким-нибудь приятным занятием, но сущность депрессии как раз в том и состоит, что приятных занятий в жизни человека, страдающего депрессией, нет и быть не может. Он не способен получить удовольствие, не умеет, разучился радоваться так, как это делает человек, свободный от депрессии. Вот почему всякие рекомендации по лечению депрессии новой стрижкой, экскурсией по магазинам или, того хуже, хорошим вином, право, никуда не годятся! Лечение может быть лишь психотерапевтическим и фармакологическим, т. е. с помощью специальных психотерапевтических техник и посредством лекарственных средств — антидепрессантов.

Сейчас, когда мы уже разобрались более или менее в природе депрессии, я, насколько это в моих силах, попытаюсь рассказать о том, что нужно делать, если мы действительно хотим справиться с этой бедой. Мы выясним, какие есть средства психологической самопомощи в этом деле, то есть узнаем необходимые «как». Но должен оговориться, что ни я, ни кто-либо другой не сможет сделать это за кого-то. Все описанные в этой книге упражнения и психотерапевтические техники следует не только понимать, но и выполнять. Знать мало, надо еще делать!

Несчастья переносить не трудно. Они приходят извне; они — случайности. Но страдания от собственных ошибок — вот где скрывается ядовитое жало жизни.

Оскар Уайльд

АРХИМЕДОВА ЗАДАЧКА (или как разоблачить тревогу)

Первое, что нам предстоит сделать, начиная борьбу со своей депрессией, это найти скрывающуюся за ней тревогу. Как мы помним, депрессия — это защитный механизм, спасающий нас от нашей собственной избыточной тревоги. В состоянии тревоги мозг возбуждается, можно сказать, кипит, и чтобы он не выкипел, нужно его затормозить, именно эту функцию и выполняет депрессия. Впрочем, после того как депрессия выполнила эту свою благородную функцию, она начинает нас потчевать собственными «соленьями»: подавленностью, неспособностью испытывать удовольствие, ощущением бесперспективности.

В сущности, перед нами архимедова задача: «Дайте мне точку опоры, — говорил великий грек, — и я переверну мир!» Нам нужно перевернуть наш депрессивный мир, а для этого действительно нужна точка опоры. Поскольку же все начинается с тревоги, то логично было бы предположить, что именно она и является здесь искомой точкой. Однако мы вообще редко замечаем собственную тревогу, нам обычно кажется, что раз наши переживания обоснованы, то им и не следует придавать большого значения. Конечно, мы любим себе посочувствовать, но разделить неприятности и переживания по поводу этих неприятностей нам, как правило, в голову не приходит. Итак, мы ищем точку опоры. Какие же тут возможны варианты? Их всего три — серьезная трагедия, круто меняющая всю нашу жизнь; большое

количество «маленьких проблем», которые кажутся ослабленному ими человеку настоящими катастрофами; и, наконец, пресловутая проблема выбора, когда та или иная ситуация, заведши нас в тупик, испивает из наших жил последние соки. Со всем этим нам и предстоит разобраться.

Ужас катастрофы

В первом случае на нас обрушивается настоящая трагедия, которая в буквальном смысле грозит разрушить весь наш привычный мир. Гибель супруга, собственных детей или родителей, если мы еще очень молоды (да и в зрелом возрасте) — все это события чрезвычайные. Не дай их бог никому, но ведь дает...

Подобная трагедия — это не просто утрата, это необходимость перестроить всю свою жизнь в соответствии с новыми, изменившимися условиями¹². А потому кроме утраты перед нами, как это ни странно, еще и созидательная задача. Но кто в таком состоянии об этом думает? Нет, мы поглощены происшедшей трагедией, и о том, что самым уязвимым звеном в этом деле являемся мы сами, никто, конечно, не задумывается. Но ведь это так! Умерший, погибший, ушедший — ему что? Для него игра закончилась, а мы продолжаем играть, и положение наше чрезвычайное!

Перестроить свою жизнь — это не мебель в квартире переставить, а начать по-другому думать. Раньше, принимая то или иное решение, я автоматически согласовывал его с ним — с тем, кто сейчас меня оставил. Я думал о том, как он это воспримет, как сделать так, чтобы это не нанесло ему никакого урона или, даже напротив, было бы ему в радость. По привычке я и сейчас продолжаю так думать, но все эти мои мысли наталкиваются на жестокость факта: того, о ком я подумал, нет.

А начать думать иначе, так, словно бы человека, которого я потерял, и не было вовсе, непросто. Мой мозг, привыкший жить так, как он привык жить, всячески сопротивляется новым обстоятельствам, они буквально выводят его из себя. Он тревожится, он не может понять, почему все это, зачем ему все это и, наконец, с какой это стати он должен «себя ломать». И вот возникает тревога — тревога, вызванная скорее даже не тем именно, что мы понесли утрату, а тем, что мы сами не можем жить так, как мы привыкли жить.

В конечном счете, наши мозги достались нам от братьев наших меньших, а они все эгоистичны (альтруизм животных — это рефлекс, а не гуманистическое мировоззрение). И в целом, возникающая в подобной ситуации тревога — не бич небес и не проклятье божье, а нормальная вещь, выполняющая необычайно важную функцию. Что это за функция? Если нам нужно перестраивать всю свою жизнь, нам для этого нужны силы, причем немалые, просто огромные! Тревога же изначально (по задумке природы) — это не невроз и не сумасшествие, а психическая энергия, необходимая нам для любой мало-мальски серьезной работы. А теперь у нас работы хоть отбавляй, и тревоги, соответственно, также — вагон и маленькая тележка.

Весь вопрос, следовательно, в том, как мы сейчас этой своей тревогой (читай — энергией, силой) распорядимся. Мы можем выбросить ее на ветер — отдать своей скорби и причитаниям, потратиться на бессмысленные восклицания: «Господи, за что это нам! Как Ты мог?! Это жестоко, это несправедливо!» А можем вспомнить, что самым уязвимым во всей этой ситуации оказались мы сами: да, наш близкий погиб, а вот мы, напротив, вынуждены жить дальше, и обстоятельства у нас теперь — врагу не пожелаешь.

Это, вообще говоря, важное правило: думать нужно о живых. Без толку сокрушаться, что мы чего-то недодали тому, кого теперь уже нет. Лучше эти же силы потратить на то, чтобы «додать» тому, кто еще, слава богу, с нами. В нас нуждаются живые,

¹² Если рассматривать проблему под таким углом зрения — т. е. учитывая тяжесть и серьезность происшедших изменений, — то окажется, что в ряде случаев не меньшей трагедией оказывается и развод (чаще, конечно, для женщины), и отъезд детей (например, на постоянное проживание за границей), и тяжелое, инвалидизирующее заболевание кого-то из наших близких (если ваш супруг, не дай бог, лишился трудоспособности — это кое-что да значит).

умершим мы уже ничем не можем помочь. Но, по странности, о тех, кто рядом, мы постоянно забываем, а о тех, кого уже нет с нами, мы печемся — мыслями, думами, ритуалами. Не лучше ли «додавать» нашим близким при жизни? Не лучше ли, чтобы они могли чувствовать нашу заботу и любовь сейчас, а не тогда, когда уже будет поздно?

Однако же важно понять и другое: в такой трагической ситуации, а это наша трагедия, думать о живых — это прежде всего думать о себе. В нашем обществе, где личность конкретного человека никогда не признавалась значительной ценностью, подобная фраза звучит почти кощунственно. «Умер мой близкий, а я буду думать о себе?!» Да. Кто сейчас нуждается в помощи? Кому сейчас тяжело? Кто понес утрату? Тот, кто потерял, а потерял сейчас я, а потому о себе и о своей жизни и нужно в таких обстоятельствах думать (не забывая, разумеется, и о тех живых, которые понесли эту утрату вместе со мной).

Если же я не смогу выправиться, если я впаду в депрессию, если я потеряю желание жить — это, согласитесь, не лучшая память о том, кого теперь нет со мной. Более того, это тяжкий груз, это бремя для тех, кто со мной остался. Однако же мы предпочитаем думать и страдать по умершим, не догадываясь даже, что тем самым обрекаем на муки и себя, и тех, кто сейчас нуждается в нас и в нашей помощи. Мы становимся обузой для своих близких, которым и самим-то сейчас нелегко, и это настоящий, подлинный, в самом худшем значении этого слова, эгоизм.

Что ж, всему этому нужно положить конец. А силы, которые выделила нам природа для переустройства своей жизни в связи с пережитой трагедией, нужно использовать по назначению. Иными словами, мы должны потратить свою тревогу, свое напряжение на конструктивную и созидательную работу: мы должны понять и принять случившееся (а не биться в истерике, требуя, чтобы Судьба повернулась к нам другим бортом), правильно осрзнать свое положение, увидеть то многое, что у нас осталось (наши близкие, наша работа и т. п.), осознать, что сейчас главное и как правильно построить свою жизнь в новых условиях.

Любая тяжелая утрата — это прежде всего крушение наших жизненных планов. Рушится, разумеется, не сама жизнь, а только наше о ней представление и — главное — представления человека о своем будущем. В целом эту утрату вряд ли можно считать серьезной, ведь утрачиваются только *представления*, однако для нашей психики это, в каком-то смысле, утрата и самой жизни.

И за нашей депрессией здесь скрывается именно тревога, внутреннее напряжение, ужас катастрофы: «Как жить дальше?!» Впрочем, мы предпочитаем замалчивать эту тревогу (хотя ее видно невооруженным глазом!), считая, видимо, что тревожиться недостойно, что это как-то некрасиво — тревожиться за свою жизнь, а потому нужно «переживать по поводу утраты». В результате же эта тревога не используется нами как средство выхода из той тяжелой ситуации, в которой мы оказались, а просто кипит и выкипает, дожидаясь пожарного, отводя эту роль депрессии.

Поэтому не растеряться, не сдаться под этим напором потерь и неудач — самое важное. А для этого нам нужны силы, и они у нас есть, но, к сожалению, мы так часто делаем из своего внутреннего напряжения тревогу, а эта тревога быстро замораживается холодом депрессии.

Могу предположить, что сказанное выглядит слишком сухим, прагматичным, может быть, даже кощунственным, но трагедия требует действий, а не сантиментов и не премьерных выступлений в роли «жертвы».

Прежде чем мы начнем так или иначе реагировать на свое несчастье, необходимо задуматься о том, как именно мы будем на него реагировать, мы должны сами принять соответствующее решение, а не отдавать себя на откуп психических процессов. Конечно, первое, что придет нам в голову, — это впасть в депрессию, начать страдать и мучиться. Но правильно ли это, имеет ли это смысл, нужно ли это нам и нашим близким? Скорее всего, нет. Мы нужны сильными и себе, и нашим близким. Помните, у нас всегда есть возможность выстоять перед лицом трагедий, пережить их и жить дальше.

И, видимо, теперь я должен оговориться. Не думайте, что в этой ситуации нужно делать многое, принимать большие и серьезные решения, от нас сейчас требуется малое: небольшие, но конструктивные поступки. Мы должны продолжать жить, сосредоточивая свои силы на том, что мы считаем самым важным. Один маленький, но правильный шаг стоит многих больших ошибочных шагов.

Напряжение, возникающее у нас в ситуации острого стресса, дано нам как экстренная гуманитарная по мощь. Если использовать его для адаптации к новым условиям жизни, то мы сможем справиться со свалившейся на нас бедой. Если же мы не будем использовать ее для этих целей, ей придется преобразоваться в тревогу, а за тревогой последует и депрессия. Вот по чему так важно своевременно направить ее в нужное русло, начать приспосабливать к новой жизни, осуществлять то, что станет для нас залогом будущего, свободного от депрессии и извечной подавленности.

Вторая оговорка касается «ритуала скорби», столь у нас популярного. Гибель близкого предполагает переживание скорби, т. е. состояния подавленности и тоски, а также приема и выдачи соболезнований. Все мы знаем, что это необычайно тяжело — и соболезновать, и принимать соболезнования. Но традиция требует, и потому ритуал скорби живет и побеждает, зачастую, впрочем, это победа над жизнью, а не над смертью. Именно поэтому многим так тяжело выйти из этой, по сути, игры.

Подумайте, если бы вы сами умерли, хотели бы вы видеть, как ваши близкие убиваются от горя, стенают и мучаются? Вряд ли. Наверное, лучше было бы, если бы они справились со своим горем и просто вспоминали о нас с любовью и благодарностью. И лучше уж пусть они смеются на наших похоронах, вспоминая о пережитых некогда с нами минутах радости, нежели плачут, страдая от того, что этих минут уже более никогда не будет. Ведь, право, хочется, чтобы они были счастливы.

Если к двадцати годам вы не идеалист — у вас нет сердца, а если к тридцати вы все еще идеалист — у вас нет головы.

Рэндолф Борн

Почему мы радуемся, когда кто-то рождается, и горюем на чьих-то похоронах? Только потому, что мы лишь сторонние наблюдатели.

Марк Твен

Чередой проблем

Впрочем, для того чтобы впасть в депрессию, вовсе не обязательно терять близких, может оказаться вполне достаточным просто потеряться в череде мелких, но от этого не менее неприятных жизненных трудностей. Иногда проблемы, а мы именуем свои жизненные трудности именно «проблемами», обступают нас со всех сторон: и то не ладится, и это не так, и там конфликт, и здесь неудача.

Короче говоря, как в старом анекдоте. Приходит пациент к психотерапевту, рассказывает ему о своих бедах, а тот и отвечает: «Ну что поделать. Жизнь как зебра: одна полоса белая, другая — черная». На том и расстались. Встречаются снова. «Как дела ваши?» — спрашивает психотерапевт. «Да дела-то нормально — жизнь как зебра: одна полоса белая, другая — черная. Только вот почему вы мне прошлый раз не сказали, что та была белой?»

Тревога и внутреннее напряжение могут возникнуть у нас не только в результате серьезных жизненных потрясений, но и на фоне большого количества мелких трудностей. Хорошо бы вслушаться сейчас в каждое слово этого предложения: «большое количество мелких трудностей». Проблемы могут быть личными и финансовыми, профессиональными и семейными, короче говоря, с миру по нитке, голому — тревога. Нас беспокоят бесчисленные проблемы, а беспокойство — это тревога, а где тревога, там недалеко и до депрессии.

Вот возник конфликт на работе: сотрудникам вы не нравитесь, вам ваши сотрудники не нравятся, кто-то кому-то что-то сказал, короче говоря, повздорили. Ну, повздорили и

«проехали». Да, проехали не самым лучшим образом, но проехали. Это как на автомобиле: влетел в дырку на разбитой дороге — тебя трясет, но в тот момент, когда это осознаешь, ты уже на самом-то деле из нее вылетел, так что можно расслабиться. Однако же если ехать на автомобиле и думать, что впереди одни выбоины, то ощущения от езды будут ужасными! Так и с жизненными проблемами — если проехали, то проехали, а если зафиксировались — считай, увязли.

Проблемы домашние развиваются по тому же сценарию. Происходит какое-то событие, в *сущности*, не большое и не трагичное, а из него делаются выводы, как говорил Филипп Филиппович, «космического масштаба и столь же космической глупости». Например, муж покупает какую-то деталь к своему разваливающемуся автомобилю. Дело это для него важное, и проблема серьезная. А его супруга, которая на это «средство передвижения» давно плюнула, бьется из-за этой покупки в истерике: «Ну что ты наделал! Совсем с ума спятил! Только о себе думаешь! Мы ребенку до сих пор тетрадки купить не можем! Я в сапогах хожу, которые мне еще мама на свадьбу подарила! А ты о своем драндулете беспокоишься! Тебе на нас совсем наплевать!»

Аналогичная ситуация может сложиться и при покупке женой новой косметики. Если вы женщина, то понимаете, что покупка новой туши для ресниц или помады — это вопрос первостепенной важности. А потому всякие возражения мужчин на этот счет покажутся вам проявлением их «одноклеточности» и «примитивности». Но мужчине действительно может быть непонятно: «Зачем?!» Ему начинает казаться, что жена деньги «транжирит», «только о своей внешности думает», а на автомобиль, например, ей наплевать, а как без автомобиля? «Как ехать — подавай машину к подъезду, а деталь какую купить — денег нет! На новую косметику у нее деньги находятся!»

И вот случилось это неодобряемое супругом нецелевое расходование бюджетных средств, налетели вы на «кочку», ударились, пролетели и поняли, что была «кочка». «Ухабистая дорога у нашей семейной жизни, ухабистая!» Начинаются «выводы»: «он обо мне не думает», «она обо мне не думает», «у нас вообще формальные отношения!» Жизнь в несчастье, бедах, слезах... Зачем такая жизнь? Что делать? Годы проходят... Остается уронить слезу, растрогаться, и все, привет, жди депрессии.

Все это маленькие события, маленькие неприятности, из которых нам хватает человеконенавистничества, я бы сказал, даже самоненавистничества, сделать такие выводы, после которых не пребывать в тревоге просто невозможно. И вот мы бегаем от одной «кочки» к другой, делаем из мухи слона и удивляемся, что наши слоны повадились летать на навозную кучу. В целом, никакой катастрофы нет, и необходимости драматизировать эти обстоятельства тоже нет. Но если ты не знаешь, что, подвергая себя постоянным и ненужным эмоциональным тратам, ты можешь ввести себя в хронический стресс, сама твоя жизнь оказывается под угрозой. Тревога будет усиливаться, а депрессия будет готовиться занять ее место.

Каков принципиальный, самый важный ход, который мы должны предпринять, чтобы эти тревожные состояния не превратили нас в развалину? Собственно говоря, правило новизной не блещет: не раздувайте проблему. **Правильнее сказать самому себе, что проблема меньше, чем она есть на самом деле, нежели убеждать себя в том, что она больше фактических неприятностей.** В любом случае вы будете тратить на ее решение ровно такое количество сил, на которое вы сами заявили свою «проблему». Если вы заявите ее на тысячу рублей, вы будете тратить тысячу рублей. Если вы заявили ту же самую проблему как десятирублевую, будете тратить десять рублей от своих внутренних сил.

Преувеличение проблемы, переложение ее на все остальные дела, события — это абсурдная, бессмысленная и ничем не оправданная трата. Кочка пролетела, вы в нее ударились, но дальше дорога-то продолжается. На ней, возможно, тоже будут кочки и выбоины, но вы их также проскочите. Надо будет — ну встанете на ремонт, отремонтируетесь и будете ездить дальше, ничего по-настоящему страшного и катастрофического не произошло. Но если переоценивать значимость проблем, тогда вы в скором времени окажетесь Гулливером в стране великанов: все окажется проблемой — ни на стул не сесть, ни на стол не забраться!

Учитесь преуменьшать, а не преувеличивать свои проблемы. Для нашей психики, которая сама в этом деле ничего не смыслит, лучше слышать, что проблема пустяковая, нежели гигантская. И вместо того чтобы думать: «Моя жизнь не имеет смысла» — думайте, что его лишены ваши проблемы. Если мы с такой легкостью можем обесценить собственную жизнь, то почему бы нам не перенаправить свое обличающее жало и не обесценить обесценивающие нашу жизнь проблемы?..

Все, что проходит, — проходит, а проходит абсолютно все. Поэтому занижение «ставок» проблемы, ее обесценивание — это, право, выход! То, что случилось, не является проблемой — ну глупость, да, ну и что?! Убиваться теперь, что ли? Если проблема выеденного яйца не стоит, не надо выедать самого себя изнутри собственной тревогой и отчаянием. Вы — тот человек, который устанавливает «стоимость проблемы». Если установили в 255 рублей, придется 255 рублей и заплатить. Но ведь это вы сами для себя так решили! А почему 255, почему не один и не половина от одного, не одна десятая?! Почему 255 рублей, а не 10 копеек?

Помните: ваши проблемы — это не аукцион, где ставки постоянно идут на повышение, пока не выбьют всех и вся из игры. Играйте на понижение! Если вы обесцените свои проблемы, то окажется, что необходимые, требуемые от вас эмоциональные траты вовсе не так велики, как, может быть, казалось на первый взгляд. И вот вы были Гулливером в стране великанов, а теперь, играя на понижение, стали Гулливером в стране лилипутов. Вы перешагиваете гору, переходите вброд море и быстро достигаете очередной поставленной вами цели. Но все это возможно только в том случае, если вы вычеркиваете нули, стоящие за цифрами, коими вы оцениваете свои проблемы, а правильное сказать — трудности.

Давайте уже привыкать к новому, не депрессивному языку, это очень важно, это залог успеха и высокого качества жизни. Если что-то раньше вы называли «проблемой», сами знаете, у вас сразу опускались руки, жизнь казалась ужасной и сил не было никаких. Если же вы сейчас назовете это «трудностью», то сразу будете думать о том, что надо сделать, чтобы с этой трудностью справиться, а потому и силы появятся, и жизнь перекрасится в оптимистичные тона. Одно простое переименование наших «проблем» в «трудности» и «задачи» может сыграть судьбоносную роль!

Человек не из одного какого-нибудь побуждения состоит, человек — целый мир.
Ф. М. Достоевский

Мы за ценой не постоим!

Наконец мы добрались до третьего способа вызвать у себя тревогу и привлечь депрессию, вызвать, так сказать, огонь на себя. Вообще говоря, когда человек тревожится, он выполняет роль своего рода приманки — завлекает депрессию: «У меня есть еще силы, я не безнадежен! Ты найдешь, чем поживиться!» И конечно, много маленьких проблем можно заменить одной большой.

Какие проблемы мы любим выбирать в качестве билета в депрессию? Прежде всего, это проблемы выбора. Выбирать между двумя взаимоисключающими решениями, когда итог обоих не известен, это настоящая катастрофа! Вот мне уже представляются картины: женщина выбирает из двух мужчин — одного она любит, а другой «надежный»; или мужчина выбирает из двух женщин — к одной вроде как привык, с другой вроде бы счастье мерещится. Вообще говоря, истомиться в браке — это супер! Жизнь превращается в сплошную муку самым что ни на есть волшебным образом!

Другой вариант: человек думает, остаться ему на своей стабильной, но без серьезных перспектив работе или бросить все к черту и пойти искать удачу в другом месте. Есть и еще способы свести себя с ума на рабочем месте: попробуй решить — пойти ли к начальнику требовать прибавки (ведь нагрузки-то выросли!) или сидеть смиренно, не дергаться? А если ты сам начальник и подчиненные твои с работой не справляются, причем принципиально? Что делать? Уволишь, а кого нанимать? Снизить им зарплату? Так они еще хуже будут работать. Выучить? Да они не выучатся...

Следующий способ довести себя до сумасшествия — это начать выяснять отношения с близкими (или в меру удаленными), точнее, пытаться начать... Хочется прояснить для них свою позицию, но гарантий успеха никаких — не поймут, обиду затаят. Хочется повлиять на их поведение, а как — неизвестно! Русского языка не понимают, компромисс их не устраивает, изменяться не считают нужным, короче говоря, остается терпеть, ждать, злиться, переживать. И ведь все это с ощущением внутреннего напряжения, тревоги, кипения, так сказать, головного мозга!

Есть, впрочем, и тысяча других частных случаев проблемы выбора. Например, подросток заврался, и скоро, как ему кажется, его обман вскроется. Что делать?! Сказать родителям правду или продолжать в прежнем духе? А что будет? А может быть, все само собой рассосется? В общем есть над чем поразмыслить, о чем подумать; точнее же — чем довести себя до полного раздвоя, до нервного срыва, до истощения и подавленности, столь характерной для депрессии.

Короче говоря, есть у нас способ растрогаться на ровном месте даже в том случае, если никаких действительных трагедий не произошло, если проблем не море, а лужа. Но лужа-то лужей, но зато какая! Впрочем, этому горю легко помочь, но для того чтобы это средство сработало, нужно соблюсти два условия. **Во-первых, необходимо заметить, что зациклились на одной проблеме, что она не дает нам покоя, что мы только об одном этом и думаем сутками напролет. Во-вторых, без желания прекратить это безобразие не обойтись.**

Проблемы, о которых мы сейчас ведем речь и которые так часто омрачают жизнь добропорядочных граждан, как правило, настолько заполняют наше сознание, настолько подавляют нас, что мы просто не замечаем этого. Зачастую нам кажется, что мы живем нормальной, обычной жизнью, а на самом деле изнутри нас гложет тревога.

Но что такое — «тревога»? Кто ее вообще видел?

Помилуйте, мы же взрослые люди! Так вот, эту позу, как ни прискорбно, надо бросить. Довольно уже, находились с ней! И такую себе находили тревогу, что уж и габариты ее не определишь — велика, мать, велика! Поэтому определяем и констатируем: есть ситуация выбора, есть наша неспособность выбрать, есть напряжение и страх перед неизвестностью. Иначе говоря, есть тревога, а там, где тревога, — жди депрессию.

И если мы это дело признали и если есть у нас решимость со своей депрессией распрощаться, то нужно... Закрыть вопрос! Если какая-то проблема не решается, то решать ее без толку, она ведь не решается. Но помимо этой проблемы в нашей жизни есть еще масса других вещей, которые, впрочем, остаются незамеченными нами на протяжении всего того времени, пока в голове нашей царствовала эта одна-единственная проблема.

Никогда не забывайте о том, что жизнь — это возможность. Данный тезис может казаться философским изыском, но это действительно так. Когда у нас не ладится одно, то обязательно заладится другое. Как пелось в песне, «не везет мне в смерти, повезет в любви». По всем без исключения фронтам жизнь никогда не проигрывает. А мудрость состоит в том, чтобы всегда находиться на том фронте, на котором войска идут в наступление. Умение переключаться — великое и необходимое нам умение. Если где-то или в чем-то вам хронически не везет, займитесь чем-нибудь другим. Сами не заметите, как на оставленном вами фронте жизнь налаживается!

Если не ладится ваша профессиональная жизнь, а сил что-либо менять у вас сейчас нет, займитесь-ка жизнью личной. Если же, напротив, в личной жизни бог знает что творится, не пытайтесь выйти из своей депрессии, решая проблемы на этом поле, а примитесь лучше за жизнь профессиональную. Если и там, и там плохо — есть еще сад-огород, есть родственники, есть увлечения. Есть еще масса других дел, которые вполне могут вас занять.

А если вы хоть чем-то займетесь, то вашему внутреннему напряжению будет куда себя девать, если же оно начнет расходоваться, то будет снижаться, а будет снижаться, то и необходимость в депрессии, которая прежде была призвана это напряжение сдерживать, отпадет. Мы же, собственно, ради этого, ради избавления от депрессии себя и переориентировали. Так что считайте, задача решена, осталось, правда, претворить сказанное в жизнь.

Жалеть себя? Ну нет. Беспокойте меня, взваливайте на меня свои заботы и волнения. Говорите со мной, и пусть ваши слова построят прочную стену от бурь и штормов. В конце концов, позвольте мне понять, что я в состоянии исправить.

Натали Мерчант

СТЕПЬ ДА СТЕПЬ КРУГОМ... (или как избавиться от депрессивных мыслей)

После того как мы нашли корень зла, после того как мы поняли, что за тревога лежит в основании нашей депрессии, и изменили свое отношение к тому травмирующему нас событию, которое вызвало у нас эту тревогу, необходимо приступить к борьбе с самой депрессией. Тревога и стресс — это не равномерная нагрузка на наш организм, они не просто завоевывают нас, они осуществляют чудовищные по своим последствиям разорительные набеги, словно какие-то хазары или татаро-монгольские полчища.

Мозг человека — это электрическая система, все, что мы с вами думаем и чувствуем, имеет в нем свой материальный субстрат, и этот субстрат — психическое электричество. Тревога в ряду наших переживаний — самый интенсивный, самый мощный скачок напряжения в психической «электросети». Но, как мы с вами знаем, перепады и в обычной электросети — штука опасная: могут и пробки вылететь, и замыкание случиться. Наша психическая электростанция не составляет исключения из этого правила. Вот и возникает у организма необходимость сгладить подобные колебания, утопить возникающие благодаря тревоге пики напряжения.

От самого этого напряжения нашему организму, конечно, никуда не деться. Это только мы с вами, с помощью сознания и здравого рассуждения, можем снять проблему, если понизим ее ставки, а наш организм защищается иначе, он погружает кривую этого графика (где каждый пик — это залп тревоги) в слой своеобразной ваты. Тут-то и выходит на сцену депрессия, которая, словно снег, застилает, скрадывает эти злосчастные пики. По сути дела, депрессия выполняет защитную функцию, она спасает организм от разрушительной силы, но депрессия не способна ликвидировать тревогу, она ее только прячет.

Если вы помните рассказы барона Мюнхгаузена, то подобное сравнение должно быть вам понятно. Одна из историй знаменитого выдумщика посвящена тому, как целую ночь он ехал по заснеженной степи, но так и не нашел места, где можно было бы остановиться на ночлег. Спешившись, он улегся прямо на дороге, а свою лошадь привязал к какому-то колышку, торчащему от земли. Проснувшись, Мюнхгаузен обнаружил, что этим колышком был крест на куполе готической церкви. «Весь город, — поясняет барон, — этой ночью занесло снегом, к утру снег растаял. Я оказался на тротуаре, а моя лошадь болталась на церковной башне».

Примерно то же самое и происходит с нашим мозгом. Пики обуревающей нас тревоги подобны таким готическим церквям, купола которых словно выстреливают в небо. А депрессия, желая оградить нас от этих «выстрелов», заваливает все снегом, образуется степь. И теперь все как в песне: «Степь да степь кругом, путь далек лежит, в той степи глухой...» замерзает человек, оказавшийся в холодном плену своей депрессии. По ощущениям ему, конечно, становится легче, он перестает чувствовать свою тревогу, свое напряжение. Но само по себе это напряжение никуда не исчезает, оно просто прячется, а потому подобное, с позволения сказать, «самолечение» ни к чему хорошему привести не может.

Но что же это за снег, застилающий собой тревогу? Тут все просто, это внутренняя речь — то, что человек думает во время своей депрессии. И потому теперь перед нами задача расчистить возникшие снежные (читай — словесные) завалы, которые буквально парализуют всякую нашу активность, лишают нас возможности справляться со своим внутренним напряжением и превращают острую тревогу в хроническую депрессию.

Холодный плен

Как мы помним, депрессия — это «выученная беспомощность». До тех пор пока мне кажется, что я могу спастись бегством от своих проблем, до тех пор пока мне кажется, что у меня «есть выход», я тревожусь. Когда же я решаю (сам для себя), что «выхода нет», «спасения нет», а главное, что в нем — в этом спасении — нет никакого смысла, я «успокаиваюсь». Разумеется, подобное успокоение — чистой воды фикция и толку от него немного, а где-то глубоко внутри меня самого все равно бушует вулканическая лава внутреннего напряжения, но на безрыбье, как известно...

Так что я, сам того, конечно, не понимая, начинаю формировать в себе состояние безысходности, буквально убеждая себя в том, что «все плохо», что я из себя «ничего не представляю» и что «будущего у меня нет». После того как такая внутренняя депрессивная идеология в моей голове сформирована, я оставляю всякие надежды, а главное — желание спастись и спастись. Этот момент — ключевой в развитии депрессии. Мне на мгновение становится легче, я думаю: «Ну и черт с ним! Ну и гори все синим пламенем! Только оставьте меня в покое...» — и замыкаюсь.

Началась аудиенция: я один на один со своей депрессией, со своими мыслями на депрессивные темы. А тем этих, как уже было заявлено, три. Не густо, но зато краски ядреные (черные, очень черные и черные — хоть глаз выколи), а потому в целом картина у меня получается живописующая, точнее — живописующая о безжизненности.

И очень скоро я привыкаю так думать (ведь мне стало легче, когда я начал подобную пропаганду, и это «легче» оказалось тем роковым положительным подкреплением, которое закрепило эту привычку). Моя депрессивная идеология постепенно становится моей проповедью и отповедью — «все плохо». И не убеждайте меня в обратном, я все равно не поверю!

Сейчас, с вашего позволения, я скажу пару слов от лица психотерапевта. Когда я говорю с человеком, страдающим депрессией, мне иногда начинает казаться, что он ни за что на свете не откажется от своих пессимистичных утверждений. И это понятно, ведь если он признается в том, что все его депрессивные мысли — чушь собачья, ему предстоит столкнуться с реальной жизнью, от которой он благодаря своей депрессии так успешно сбежал.

Теперь он укрылся в замке Снежной королевы, он играет с кристаллами льда — со своими депрессивными мыслями. Он отвык от мира, где есть солнце. Ему уже не хочется покидать место своего заточения, тем более что осуществленный им побег (или арест, которому его подвергла депрессия) не был случаен. В мире, где есть солнце, случаются и грозы, и пожары, в нем действительно не все и не всегда спокойно. Но все-таки согласитесь, это не повод отказываться от реальности и отдавать себя на откуп подавленности.

Так или иначе, но сценарий побега нам известен: надо признать жизнь «отвратительной», убедить себя в собственной «несостоятельности» (или неспособности изменить что-либо к лучшему) и, наконец, объявить будущее вне закона. Такая «игра вслова» — излюбленное занятие людей, находящихся в депрессии.

Вступая в борьбу со своей депрессией, помните о двух правилах. Во-первых, и это может показаться странным, мы не должны верить себе, когда мы находимся в депрессии. Наши депрессивные мысли — мысли, навязанные нам депрессией, — это, по большому счету, ее мысли, а не наши. Во-вторых, если у нас уже развилась депрессия, мы сами себя предали, мы становимся союзниками своей депрессии. С одной стороны, депрессивное отношение к миру входит у нас в привычку, а с привычкой, как известно, бороться трудно, и потому в нас будет масса всяческого оппортунизма. С другой стороны, отказ от депрессивной идеологии выталкивает нас обратно в мир, из которого мы, собственно говоря, и бежали посредством своей депрессии, как г-н Керенский — в противоестественном для себя обличье. Разумеется, нам неловко и страшно возвращаться, но что поделать, надо, причем очень! Так что не верьте своей депрессии, не потакайте своей лени, помните — вам нужно выбираться из того снежного заноса, в котором вы оказались.

*Случаи из психотерапевтической практики:
«Кто здесь думает?!»*

Эта женщина (я буду называть ее Ириной) оказалась у меня на приеме, полагая, что ситуация с ее мужем и сыном критическая. Ей казалось, что муж слишком много работает, но при этом сама работа у него «нехорошая», а сын — тот, напротив, «совершенно ничего не делает» и «растет плохим человеком» (к слову сказать, ребенку тогда было всего 10 лет!).

Послушав этот рассказ, я, конечно, попросил привести ко мне этих двух «разрушителей» женского и человеческого счастья Ирины.

Впрочем, я боялся, что они (по крайней мере, муж Ирины) не пойдут на прием к психотерапевту. Право, что им у него делать? Сами-то они никаких проблем, предполагающих такое обращение, по всей видимости, не испытывают. Но я ошибся. Заботливые муж и сын явились ко мне по первому зову! И оба рассказывали мне о том, как они волнуются за свою жену и мать, как они за нее переживают, что она все принимает близко к сердцу и т. д.

И это вряд ли бы меня удивило, если бы я не видел, как сама Ирина с ними общается. Обращаясь к ним, она была раздражительной, напряженной. Честно говоря, она выглядела даже грубой, без конца на что-то обижалась, всем была недовольна и, кажется, ненавидела своих родственников мужского пола.

Побеседовав с мужем и сыном Ирины, я, мягко говоря, разошелся с ней в оценках ситуации. Супруг ее действительно много работал, но работа его никак не могла быть названа «нехорошей», а даже напротив, он руководил большим государственным учреждением, пользовался уважением. Короче говоря, что было в этой работе такого «плохого», я так и не понял.

Сын Ирины оказался милым мальчишкой, совершенно таким, каким должен быть мальчик его возраста и его поколения (нынешнее поколение подростков несколько отличается от прежних, но само по себе это не катастрофа, гораздо хуже быть «белой вороной»). Учился он хорошо, правда, он имел склонность к математическим наукам, а потому гуманитарные предметы не слишком его увлекали. Мама же настояла на том, чтобы сын учился в школе с гуманитарным уклоном, и тот старался, как мог, желая не разочаровывать маму.

Кроме того, у мужа действительно были серьезные проблемы, но чисто медицинские: полгода назад у него нашли весьма неприятное заболевание, о котором он так и не сообщил своей супруге. «Она же будет так волноваться! Я даже не знаю, как ей и сказать. А ведь надо, у меня уже и операция назначена. Я просто растерян...» — признался он. У сына тоже были проблемы — группа «головорезов» из числа старшеклассников в школе донимала после занятий его и нескольких его друзей. Но, разумеется, об этом, кроме доктора (т. е. меня), до сих пор никто не знал. Отцу он не мог сказать из-за его занятости, а матери просто боялся говорить.

Тут-то я подумал, что беспокойство, напряжение и подавленность Ирины объясняются вовсе не внешними причинами, на которые она ссылалась, а ее собственным психическим состоянием. Проще говоря, я заподозрил у нее депрессию. Особенно меня насторожило, когда она сказала: «Я, наверное, плохая мать и никудышная жена». Подобные мысли часто выдают депрессию. Сама Ирина, впрочем, категорически отрицала у себя наличие каких-либо симптомов этого заболевания. Говорила, что вот «если муж оставит свою работу» и «если ребенок перестанет так себя вести», то она сразу же и станет чувствовать себя лучше.

С горем пополам, используя весь свой врачебный авторитет и еще массу, если так можно выразиться, психотерапевтических уловок, я все-таки уговорил Ирину начать прием антидепрессантов. Она согласилась на это просто из уважения ко мне. Через три недели она пришла за очередным рецептом и с разговором. Лекарство к этому моменту уже оказало свой первый эффект: Ирина почувствовала, что ей стало легче, поняла, что какие-то проблемы она сильно преувеличивает. Короче говоря, решила, что доктор был прав и на самом деле что-то не так с ней самой, а не с ее близкими.

Разумеется, после этого мы прошли курс психотерапии, продолжая лечиться и антидепрессантами. В завершение всех наших праведных трудов Ирина представляла собой совершенно другого человека, которого, по выражению ее супруга, он знал в ней семь лет назад. «У нее, знаете, появился такой позитивный внутренний заряд, что ли... Она теперь, как и

раньше, стала живой, веселой, перестала видеть кругом одни неприятности», — рассказывал мне муж Ирины, когда мы закончили наше лечение.

Почему я именно сейчас вспомнил эту историю?.. Она, как мне кажется, очень хорошо иллюстрирует то, что мы называем здесь депрессивными мыслями. Ирина не задумывалась о своем состоянии, не понимала, что оказалась в плену депрессии. А ей именно из-за ее депрессии казалось, что все плохо, а поскольку муж и сын были для нее всем, то, соответственно, плохо, по ее мнению, было именно с ними. Ирина пыталась что-то сделать, но у нее ничего не получалось — все все равно было плохо, в результате она еще больше тревожилась, раздражалась и мучилась.

Если мы сравним ее мысли до и после проведенного лечения, то можно было бы подумать, что они принадлежат разным людям. В действительности и до, и после лечения, это был один человек, и в обоих случаях рассказывала она о своем муже и сыне. Но до лечения в ней говорила ее депрессия, а после — она сама. И когда ей было «дано право голоса», когда мы заставили умолкнуть и ретироваться ее депрессию, она говорила о своих близких с нежностью и заботой, на что те, понятное дело, реагировали соответственно.

Инвентаризация депрессии

Теперь мы проведем подробную инвентаризацию собственной депрессии, точнее говоря, возьмем на карандаш свои депрессивные мысли. В целом, находясь в депрессии, мы пессимистичны во всем, но есть моменты, когда мы словно пьянеем от своей депрессии — и тогда депрессивные языковые изыски просто бьют из нас ключом. Все как по Бальзаку: «Ничто так не пьянит, как вино страданья». Что ж, эти пьяные мысли в такой-то момент мы и записываем на бумагу. Причем обязательно и именно — записываем! И это уже по Петру Великому, который заставлял своих чиновников обращаться к императору в «письменной форме». Зачем в письменной? А «чтобы дурь каждого видна была»...

Впрочем, просто так записывать свою депрессивную идеологию — толку мало. Это дело нужно сразу же систематизировать. Систематизируем по группам: в первую у нас пойдет то, что мы думаем о мире, нас окружающем, во вторую — о будущем, в третью — о самих себе. Для облегчения задачи чертим таблицу...

Мысли о мире	Мысли о будущем	Мысли о себе
Итого: все плохо.	Итого: дальше будет только хуже.	Итого: моя карта бита.

И вот выстрелила в нас депрессия очередным своим «снежным зарядом», а **мы берем заготовленную таблицу и заносим в нее то, что без всякого преувеличения можно назвать пас вилем на Жизнь.**

Что мы, будучи в депрессии, думаем об окружающем нас мире? Вариантов тут несколько, а потому я могу сообщить только обобщенные соображения депрессивного человека на этот счет. Мир представляется в депрессии несправедливым, жестоким, абсурдным, пустым. Кажется, что «все плохо» — и тут у нас не ладится, и там у нас проблемы, и здесь ничего не добиться, и вообще незачем добиваться, потому что «все без толку». Записываем все это в первую колонку.

Теперь о своем будущем — материал для колонки номер два. Будущего у нас, как известно, «нет». У нас «ничего не получится», «все будет только хуже», «жизнь и дальше будет наполняться теми страданиями и лишениями, которые я испытываю сейчас». Нам «незачем жить», нам «нечего ждать», нам «не на что рассчитывать». В общем, пиши пропало.

Наконец, «несколько слов о себе». Мы думаем о себе как о «твари дрожащей»: «я ничего из себя не представляю», «я неудачник», «я никому не нужен» и т. п. Возможно, вы вините себя во всех мыслимых и немыслимых бедах. Возможно, вам кажется, что ваша «золотая осень» уже благополучно «отговорила», вы стары и одиноки, ваша карта бита. Возможно, впрочем, вы о

себе несколько лучшего мнения, но жизнь не дала вам шанса (это тогда в первый столбец заносим), а потому у вас «ничего не вышло», вы «ничего не добились», вы «не состоялись», «не смогли», «не сумели».

Понятно, что при такой оценке окружающего нас мира, будущего и самого себя нам становится, мягко говоря, плохо. Не трудно догадаться и о том, как будет чувствовать себя человек, думая подобные гадости... Конечно, он испытывает еще большую тревогу, а порочный круг замыкается: тревога — депрессия — тревога — депрессия. И чем дальше, тем хуже.

Существует тест для определения того, закончена ваша миссия на земле или нет. Если вы еще живы, значит, не закончена.

Ричард Бах

Жить — то же, что любить: разум против, здоровый инстинкт — да.

Сэмюэл Батлер

Обманный маневр

Депрессия нас регулярно обманывает, она великий, исключительный лжец, каких свет не видывал! А мы ей верим, мы вообще очень доверчивы по отношению к тому, что думаем. В данном же случае за нас думает депрессия, и это чревато. Но если она нас обманывает, почему бы нам, что называется, не вывести ее на чистую воду и не обмануть самим? Собственно, этим мы сейчас и займемся.

Итак, мы записали все свои депрессивные мысли, точнее говоря, то, что наша депрессия заставляет нас думать. Это может показаться непростым занятием, но дело того стоит. Причем в нашей страдающей от депрессии голове, можете мне поверить, ничего другого нет, все, что мы думаем, сводится к трем позициям и может быть без труда перенесено в колонки таблицы. После инвентаризации, т. е. записи наших депрессивных мыслей, переходим к анализу.

Сначала проанализируем пасквиль-донос, который мы составили на мир, нас окружающий, и на нашу жизнь. Специфической особенностью этих мыслей является их абсолютистский характер: «Все плохо!», «Ничего не радует!», «Хуже не бывает!» и т. п. Теперь рассуждаем... То, что сегодня солнце взошло, — это действительно плохо? Вряд ли. То, что пенсионерам пенсию прибавили хотя бы и на 10 /о, — тоже плохо? Ну не так чтобы очень... А то, что окна есть в квартире, — это не радует? Лучше, значит, без окон? Нет, согласитесь, окна радуют.

Все не бывает плохо. В принципе! Просто то, что вы сидите, стоите, лежите, — это не «плохо», это нормально и поэтому даже хорошо. Если именно сейчас не происходит ничего чудовищного — это тоже хорошо. Относительно фразы, что «хуже не бывает», могу заверить, что бывает и хуже. Так что мы явно перестарались, а потому всю эту колонку вычеркиваем. Да, берем и перечеркиваем, причем крест-накрест!

Разумеется, кто-то скажет, что плохое в нашей жизни все-таки есть. И с этим незачем спорить, сие сущая правда! Но можно специально ходить и с фонарем отыскивать то, что плохо, а потом смаковать найденное, и это было бы ошибкой. Если же смотреть на жизнь в целом, то хорошего (или по крайней мере нейтрального) в нем действительно значительно больше, чем плохого.

Впрочем, сейчас нас интересует даже не объективность «страшного суда», а борьба с депрессией. И проблема депрессии не в том, что она находит плохое, проблема в том, что она категорична и тенденциозна в своем поиске, в том, что она утверждает: «Все плохо!» И именно это не объективно, сама эта категоричность и безапелляционность.

Если же мы понимаем, что что-то плохо, а что-то хорошо, что-то замечательно, а что-то не очень, мы уже не можем в полную меру предаваться своей депрессии.

Теперь «депрессивные мысли о будущем»... Скажите, пожалуйста, кто из вас знает свое будущее? Весь жизненный опыт свидетельствует: любые радости и горести приходят к нам неожиданно-негаданно. Тем, кто находится в депрессии, это должно быть особенно понятно. Кто из них до возникновения депрессии думал, что она у них разовьется? Я думаю, что немногие. А

ведь развилась! Следовательно, эту напасть мы проглядели. Теперь же мы почему-то свято уверены, что будущее нам известно. С какой стати?

То, что нам сейчас плохо, вовсе не означает, что нам завтра будет плохо. Многое зависит от того, как мы сейчас поступим. Если мы будем, как и прежде, потакать своей депрессии, если мы будем поддерживать свою депрессивную идеологию, то, конечно, выбраться из этого омута нам шанса не представится. Однако, если мы сегодня сделаем что-то, что подорвет эту «депрессивную идиллию», разве же завтра нам не будет легче?

Впрочем, это тоже неизвестно, но известно другое — если мы сегодня этого не сделаем, то назавтра нам точно не полегчает. И вот уже это известно так же точно, как и то, что будущее абсолютно не известно¹³. А коли так, коли наше будущее нам не известно, то мы и эту колонку нашей таблицы, содержащую наветы на многие грядущие лета, вычеркиваем, опять же — крест-накрест!

Наконец, переходим к содержанию третьей колонки таблицы — к нашим мыслям о самих себе. Тут предлагается ход конем. Дело в том, что ни один человек, если, конечно, он не находится уже в последней стадии депрессивного умопомешательства, на самом деле не думает о себе настолько плохо, насколько он об этом говорит.

В действительности мы свято уверены (и эта уверенность не покинет нас до гробовой доски) в том, что мы — лучшие. Просто у нас не принято сообщать об этом окружающим, а в депрессии мы не считаем возможным признаться в этом и самим себе. Собственно, эту психологическую особенность и предлагается сейчас использовать.

Представьте себе человека, которого вы не уважаете, которого вы считаете выжившим из ума, взбалмошным и грубым, несостоятельным и вредным до мозга костей, короче говоря, нахальным ничтожеством. Уверен, что всякий при желании может найти подобного субъекта в своем личном опыте — или из числа своих недругов, или же в собственном трудовом коллективе, а может быть, даже в своей семье (часто, хотя и не всегда, на эту роль идеальным образом подходят, например, свекрови или тещи).

Теперь мысленно вложите «гадости о себе» из третьей колонки вашей таблицы в уста этого человека, человека, от которого вы бы никогда и ни за что не согласились бы выслушивать критику в свой адрес. Итак, представляем, что какой-то ненавистный нам тип говорит: «Ты ничего из себя не представляешь!», «Ты неудачник!», «Ты тварь дрожащая!» Разумеется, в душе возникает благородное возмущение, и вся колонка перечеркивается нами, причем моментально и многократно.

Теперь посмотрите на исчерканный вами листик и придите в себя. То, что на нем написано, — сущая нелепость. И даже если читать эти записи просто, отстраненно, без всех предложенных мною ухищрений, нетрудно заметить, что они, мягко говоря, преувеличивают серьезность проблем. А если вы почувствуете, что преувеличиваете свои горести и неприятности, вам сразу и обязательно станет легче.

Последующие техники закрепят этот результат. Впрочем, и этот прием с таблицей не стоит сбрасывать со счетов. Проведите эту процедуру несколько раз и тогда вы начнете замечать и опротестовывать собственные депрессивные мысли даже без предварительной записи. Подобная санация очагов депрессивной «инфекции» — это качественное как лечебное, так и профилактическое средство. Так что не отмахивайтесь от возможности улучшить качество своей жизни таким нехитрым образом.

Дурак не тот, кто говорит глупости, а тот, кто не замечает, что их говорит.
Осип Брик

Никогда себя не жалейте!

¹³ Вероятно, этот тезис о неизвестности будущего нуждается в более подробном пояснении, и тут я вынужден сослаться на другие свои книжки — «Счастлив по собственному желанию» и «Как избавиться от тревоги, депрессии и раздражительности», которые вышли в серии «Карманный психотерапевт».

«Никогда себя не жалеите!» — это частное, но очень важное правило, которое необходимо помнить, как «Отче наш», каждому, кто собрался бороться со своей депрессией. Если страдание возведено в культ, если оно вызывает к себе почтение, то нам никогда не избавиться от этого «схождения в страдание».

Как это ни покажется странным, но качество нашей жизни, то, как мы живем, зависит от того, как мы относимся к страданию. Если мы считаем его достойным делом, если мы полагаем, что в нем есть какой-то смысл, то страдание нам обеспечено. Но если же мы понимаем, что страдание — это иллюзия¹⁴ и не более того, ситуация меняется кардинальным образом.

Иными словами, если мы хотим прекратить страдание, нам нужно переменить собственное отношение к страданию. Мы должны перестать верить собственному страданию, мы должны перестать относиться к нему серьезно и ждать, что кто-то придет на помощь нашему страданию.

Страдание невозможно без жалости, адресованной самому себе. Только в том случае, если мы себя жалеем, страдание имеет шанс мучить нас всеми имеющимися у него средствами. Посмотрите за собой в минуту отчаяния, какое ваше собственное действие делает эту минуту, делает ваши слезы? Несомненно, это жалость к себе (а в более изощренных формах — жалость к себе по случаю, что нас никому не жалко). Избавься мы от жалости к самим себе, прекрати мы себя жалеть, и наше страдание рассеется как дым.

Но до тех пор пока мы испытываем к себе жалость, мы пестуем собственное страдание. До тех пор пока мы пестуем собственное страдание, нам плохо. Вот почему, если мы действительно вознамерились улучшить качество собственной жизни, нам необходимо перестать себя жалеть. Так что **ни когда себя не жалейте и никому не позволяйте это делать**. Конечно, подобная инструкция звучит чуть ли ни жестоко. Но на самом деле жестокостью по отношению к себе и окружающим является не эта, но обратная ей тактика.

Что бы там ни говорили, жалость нам приятна, она нам душу греет. Мы хотим, чтобы нас пожалели и обласкали, чтобы нас поняли и поддержали. Все это вполне естественно, ведь хоть мы и выросли, но детьми быть не перестали. Но за подобные удовольствия мы вынуждены расплачиваться. И если мы готовы заплатить за жалость к себе своим страданием, то в целом этим можно заняться. Если же мы готовы пожертвовать жалостью к себе, то о страдании можно забыть. Это хорошая новость...

Я люблю работу, она меня приводит в восхищение. Я могу сидеть и смотреть на нее часами!

Джером Клапка Джером

ДЕЛУ — ВРЕМЯ! (или как обмануть депрессию)

На что мы тратим день, поглощенные своей депрессией? Ответить на этот вопрос достаточно трудно. Понятно, что это пустой день. Мы или вообще не хотим ничего делать и по возможности не делаем. Или же то, что мы делаем, можно назвать «делом» лишь с большой натяжкой, поскольку в действительности это только имитация деятельности. Или, наконец, все, что мы делаем, — это лишь фасад, за которым скрывается настоящая работа: как в улье диких ос, кишмя кишат в нашей голове депрессивные думы. Вот так мы проводим время своей депрессии... Способствует это ее житью-бытью или препятствует? Данные многочисленных исследований свидетельствуют о том, что способствует, а нам надо сделать так, чтобы как можно меньше факторов ей благоволило. Так что сейчас будем решать вопрос со временем.

¹⁴ Самым подробным образом я описал эту иллюзию — иллюзию страдания — в книжке «Самые дорогие иллюзии», вышедшей в серии «Карманный психотерапевт». Человек, заполучивший депрессию, вынужден сполна выплачивать эту «дорогую» цену. Вот почему знать об этой иллюзии и понимать, что это только иллюзия, — вещь необычайной важности!

Время — к порядку!

Хотим мы этого или не хотим, но наша голова постоянно чем-то занята. В депрессии, впрочем, может возникать ощущение «пустой головы», но это только ощущение. Просто на фоне общего торможения (сдерживающего, как мы помним, наше внутреннее напряжение), свойственного депрессии, мысли человека могут обрываться, так и не доходя до своего конца. Вы что-то думаете, но додумать у вас сил не хватает, в результате вы бросаете свою мысль на полпути, а половина мысли — это не мысль.

Так что может казаться даже, что ее и не было вовсе. На самом же деле вы и о том подумали, и об этом (и все, разумеется, в депрессивном ключе), и за то ваша мысль зацепилась, и там постояла, и туда сходила. Получаются такие «рваные» мысли — психическая энергия на них тратится, а выхода ноль, какой-то жалкий выхлоп. Мелкие беспокойства, сливаясь в большую чашу с отвратительной, аморфной жижей, заполняют весь наш внутренний мир.

И со всем этим надо что-то делать, и в целом это не сложно, просто нужно упорядочить свои занятия. Упорядочить свою дневную активность: понять, чем вы занимаетесь, и структурировать эту деятельность. Желательно, конечно, чтобы ни минуты свободной у вас не было.

Конечно, подобный прожект выглядит слишком амбициозным для человека, страдающего депрессией, но ведь никаких больших и сверхъестественных дел и свершений не требуется. Просто нужно найти занятие.

Сейчас я приведу фразу, которая принадлежит семье одной моей хорошей знакомой — врача-психиатра. Она сама, как и большинство ее родственников по женской линии, страдает генетической депрессией. Что я могу сказать, у меня всегда вызывают чувство исключительного уважения люди, которые не сдаются перед жизненными трудностями, а здесь как раз такой случай. Так вот, в этой семье принято говорить: «Если женщина хочет покончить с собой, она должна взять мыло, веревку... и отправиться стирать белье».

Какой смысл скрыт в этой иронии, точнее — самоиронии? Если нас изводит депрессия, нам нечего больше делать: мы должны взять себя в руки и чем-нибудь (весьма, причем, незатейливым) заняться. Если же мы останемся сидеть сиднем, переминая депрессивными мыслями свои собственные косточки, ничего хорошего нам ждать не придется. Любое дело, какое-то занятие отвлечет психические силы от депрессивных мыслей, а потому их разрушающее воздействие на наше душевное состояние приостановится.

Разумеется, это не панацея, но очень важный элемент в комплексе мер по борьбе с депрессией. Поэтому все мои пациенты, проходящие лечение по поводу своей депрессии, занимаются у меня составлением ежедневных графиков. Занятие, конечно, муторное, но голову в порядок приводит, а нам того только и надо.

Итак, работа с графиком. Для начала сядьте этим вечером за стол и заполните первый столбец из приведенной таблицы — «Пробник». Просто запишите все дела, которые вы на протяжении этого дня предприняли. Записывайте абсолютно все, что можно хоть как-то назвать или обозначить. Вероятно, анализируя эти данные, вы сможете сказать, что в течение этого дня у вас неоднократно возникали провалы активности, т. е. своеобразные лакуны времени, ничем, никакой деятельностью не заполненные.

Теперь подумайте о том, какие дела можно втиснуть в завтрашний день. И запомните, что сейчас следует придерживаться правила: чем меньше дело, чем менее оно серьезно, тем лучше. Составьте график таким образом, чтобы лакун в нем не было, чтобы на каждое пустое времяпрепровождение у вас приходилось какое-нибудь незначительное, но занятие. Помните — это ваш план на завтрашний день, необходимо, чтобы он постоянно был у вас под руками и выполнялся. Важно, конечно, не точное соответствие плану, а то, чтобы в нем не возникали пустоты.

В завершение сказанного я должен оговориться. Дело делу, как известно, рознь. Вы и сами знаете, что можете чем-то заниматься, но при этом думать совершенно о другом, в частности «гонять» свои депрессивные мысли — слева направо и справа налево. Так дело не пойдет, старайтесь полностью переключаться на ту деятельность, которую вы осуществляете. **Пытайтесь по дойти к любому делу, пусть и самому пустяч ному, как можно более**

обстоятельно. Чем бы вы ни занимались, подходите к этому как к священному ритуалу — «с чувством, с толком, с расстановкой».

Если вы просто едите, делайте это так, словно бы участвуете в японской чайной церемонии. Если вы просто едете в общественном транспорте, займите себя чтением или банальным разглядыванием. Если вы разговариваете с кем-то, то старайтесь быть внимательными, вникнуть в суть адресованного вам сообщения. Возможно, это сообщение и не блещет оригинальностью, но здесь-то важно не то, насколько оно важно, а то, насколько вы увлечены этим делом.

«Ежедневник»

Время	«Пробник»	Дата	Дата	Дата
8 ⁰⁰	Собираюсь (собиралась) на работу			
9 ⁰⁰	Был(а) на производственном совещании			
10 ⁰⁰	Писал(а) отчет			
11 ⁰⁰	Сидел(а) в куртке с сотрудницами			
12 ⁰⁰	Ждал(а) в приемной у начальницы			
13 ⁰⁰	Ушел (ушла) ни с чем			
14 ⁰⁰	Был(а) на обеде			
15 ⁰⁰	Решал производственные вопросы			
16 ⁰⁰	—			
17 ⁰⁰	—			
18 ⁰⁰	Добирался (добиралась) домой			
19 ⁰⁰	Жил(а) в магазине			
20 ⁰⁰	Ужинал(а), смотрел(а) телевизор			
21 ⁰⁰	Помогал(а) ребенку с уроками			
22 ⁰⁰	Читал(а) книгу			
23 ⁰⁰	Готовился (готовилась) ко сну			

Возможно, вам для этих целей пригодится упражнение, которое я называю «переключением во внешнее», или еще говорят, что это техника «здесь и сейчас». Подробное изложение вы сможете найти в моей книге «Счастлив по собственному желанию», вышедшей в серии «Карманный психотерапевт». Здесь же я уточню только пару деталей.

Во-первых, самое важное — это фактические ощущения. Что бы мы ни делали, в этом задействованы наши органы чувств, но, как правило, мы не пытаемся осознавать свои ощущения. А сейчас этому нужно придать особое значение: не смотрите «просто так», а вглядывайтесь, присматривайтесь, улавливайте детали; не слушайте, а вслушивайтесь, чтобы расслышать; не пережевывайте пищу, а пытайтесь различить ее вкус и запах; двигаясь, ощущайте свои движения, точки соприкосновения своего тела с предметами.

Во-вторых, попытайтесь осознавать свои ощущения сразу в нескольких измерениях. Например, если вы читаете эту книгу, то старайтесь также видеть саму страницу, а не просто улавливать суть текста; почувствуйте, как вы ее держите, как ваши пальцы касаются ее обложки, в каком положении находится ваше тело. Чем больше ощущений попадет в поле вашего восприятия, тем лучше.

Подобные нехитрые способы естественной стимуляции мозга наравне с общей занятостью и увлеченностью делами способны потихоньку, помаленьку раскатать дремлющий в депрессивном сне мозг. А ведь он у нас, когда мы находимся в состоянии депрессии, буквально засыпается, затормаживается, тормозит. И чем более вы активны, чем больше вы заняты, тем меньше шансов у вашей депрессии.

Хватит бегать!

Вкниге «Как избавиться от тревоги, депрессии и раздражительности» я рассказывал о том, что все наши мысли могут быть условно подразделены на «прогнозы», «требования» и «объяснения».

То, что я называю «прогнозами», как правило, лежит в основании наших тревог. «Прогноз» — это когда мы мысленно забегаем в свое будущее, а наше сознание рисует нам картины разнообразных опасностей и бедствий. Конечно, в таких условиях трудно не растревожиться.

«Требования» — это все наши мысли, начинающиеся со слов: «Должен! Должна! Должно!» Когда мы предъявляем требования к другим людям, к миру, нас окружающему, к самим себе, мы ждем, что эти наши «пожелания» будут приняты к сведению и претворены в жизнь. Разумеется, чаще всего ни другие люди, ни окружающий нас мир, ни даже мы сами не торопимся выполнять эти «приказы». В результате мы раздражаемся и сетуем. Собственно, поэтому именно требования традиционно лежат в основании нашего раздражения.

А вот «объяснения» — в буквальном смысле этого слова — конек депрессии. В чем состоит суть «объяснений»? **С помощью «объяснений» мы, с одной стороны, пытаемся сделать непонятное понятным, а с другой стороны — защищаем себя от необходимости что-либо делать.** Если кто-то поступает не так, как бы нам того хотелось («требования»), мы объясняем его действия тем, что он «ничего не понимает», «плохо воспитан» и вообще «идиот».

Если же нам самим нужно что-то делать, а мы боимся или не хотим, то мы объясняем себе и окружающим, почему мы не будем этого делать. У нас всегда получается очень логично, но на самом деле «объяснения» — это или обвинение, или оправдание. Другие, как правило, нами обвиняются, причем во всех тяжких (нужно же найти виновников наших несчастий!), а наша лень и наши страхи нами, разумеется, оправдываются (а как иначе?!).

Почему же я говорю, что «объяснения» — это конек депрессии? Попытаюсь объяснить... Депрессия сама по себе характеризуется пассивностью, это своего рода бегство от действительности, способ уйти от проблем, способ амнистировать свое «ничегонеделание». Я говорю, что «все плохо», и ничего не делаю. А что делать, если все плохо? Я говорю, что будущего нет, и ничего не предпринимаю. А что предпримешь, если «будущего нет»? Я говорю, что я ничего из себя не представляю, и превращаюсь в мебель. А кем еще быть, если ты в лучшем случае чуть больше пустого места?!

Короче говоря, именно «объяснения» обуславливают пассивность человека, находящегося в состоянии депрессии. А до тех пор пока мы пассивны, мы будем думать свои депрессивные мысли, ведь больше нам заняться нечем и, как нам кажется, незачем — все бессмысленно!

И вот после того как я все объяснил, после того как мне стало «все понятно», после того как я сбежал от всех и вся, я уже не могу верить в свою жизнь, верить в то, что ее можно делать и строить. Как можно принимать решения, если мне удалось убедить себя в том, что все бесперспективно, а жизнь жестока и несправедлива? Как я могу взаимодействовать с другими людьми, если я уверен в том, что я никому не нужен, а окружающие думают только о себе? Как, наконец, использовать собственный потенциал, если я объясняю свои неудачи внешними, не зависящими от меня обстоятельствами? Нет, любая деятельность теперь совершенно невозможна!

Мы бежим от своих проблем, а в действительно сти — от жизни, и потому с каждым днем депрессии самой жизни в нас становится все меньше и меньше. Депрессия подло и предательски гонит нас в темный угол, мы оказываемся там, а потом говорим, что, мол, нам плохо, грустно, темно, пусто, никого нет, короче: все ужасно. Мы должны уяснить: самое отвратительное, на что нас толкает депрессия, вся ее структура, вся механика — это заточение в темном углу. Она пытается лишить нас возможности жить, переживать, предлагая взамен лишь палитру депрессивных чувств.

Вот так осуществляется бегство, с помощью своих «объяснений» я загоняю себя в темный угол, оказываюсь в темном углу. Отгородившийся от боли и проблем, спасаясь от неприятностей, напряжений и разочарований, я фактически обрекаю себя на все это! Мое бегство — это, как оказывается, не бегство от несчастий, а погоня за несчастьями.

Теперь все, я в заточении, я в блокаде, я в темном углу, и за все это мне остается благодарить мою депрессию, точнее сказать, мои объяснения. Игра в прятки с самим собой увенчалась успехом — я себя потерял!

Что ж, наша задача проста. **Мы должны оп ределить, где именно мы осуществляем свое бегство, и перестать бегать.** Бог мой, мы же ведь бегаем от собственной тени, и это чистой воды абсурд! Эта тень — наша жизнь! Куда от нее убежишь, куда?! Как вообще можно от нее убежать? От нее же никуда не деться, причем к огромному, гигантскому нашему счастью. Правда, мы этого не ценим. А она есть, она пронизывает нас, но вот только мы пропускаем ее через ужасную депрессивную призму, заставляем ее отражаться в кривом зеркале. Искривляя течение собственной жизни в угоду депрессии, мы теряем свое желание жить.

И это самое абсурдное, самое ужасное и самое бессмысленное мероприятие, на которое только и способен человек. Потому что жить с таким ощущением жизни совершенно невозможно! И мы должны понять: бегство осуществляется не физическим актом, не простым отстранением от дел, а нашими «объяснениями». Мы подумали, что проблема неразрешима, мы объяснили себе, что ничего невозможно сделать, и именно поэтому (ничего другого!) наша жизнь состоит из сплошных неприятностей и представляет собой движение от поражения к поражению.

Помните главное: бегство всегда осуществляется в го лове! И то, ударитесь вы в бега или нет, зависит только от вас. Ведь в конечном счете «объяснение» — это только психический механизм, ничего больше! Он может использоваться нами как угодно — и во вред, и во благо себе. Да, депрессия предлагает нам, почему нужно бежать, но мы вполне можем сформулировать такие объяснения, которые просто лишат нас возможности бегства. Но для создания таких *объяснений*, конечно, надо будет потрудиться. Сами по себе они не появятся.

Подумайте о том, как вы должны объяснить ту или иную ситуацию, как вы должны ее назвать и оценить, чтобы в вашей голове не стучала нервная и крамольная мысль — все бросить и исчезнуть. Мы должны формировать и использовать такие объяснения, которые предполагали бы прогрессивное развитие, возможность решения той или иной жизненной задачи, толкали бы нас на то, чтобы идти вперед, принимать решения, двигаться, преодолевая трудности и открывая для себя новые горизонты.

Попытайтесь это понять: от того, как вы назвали то или иное событие, от того, как вы его объяснили, будет зависеть и то, как вы будете действовать. Если назвали и объяснили его депрессивно — вы сбежите и окажетесь в заточении своей болезни; если же, напротив, это на звание и объяснение будет перспективным, вы станете действовать. А после того как вы станете действовать, у вас даже мысли в голове не возникнет, что эта ситуация может быть понята как-то иначе, что вы могли посту пить как-то иначе, что из нее кто-то способен извлечь другие выводы.

Выявить свои депрессивные «объяснения», предполагающие бегство, и сформировать в себе *объяснения*, которые, напротив, будут мо тивировать нас к активной и продуктивной деятельности, — это залог успеха. И не думайте, что подобное «упражнение» вам придется делать пожизненно. Поскольку если задаться этой целью, то очень скоро станет понятно, что, будучи в депрессивном умонастроении, мы просто источаем банальности, которые ровным счетом нам ничего не дают. С ними мы не будем развиваться, не будем жить лучше.

Когда же мы думаем о том, как мы должны понять, осмыслить ту или иную ситуацию, как посмотреть на нее, чтобы набраться сил и терпеливо двигаться дальше — это совершенно другая стратегия: и не бегство, и не нападение, а конструктивное и последовательное движение по жизни, где любая трудность, любая неприятность, с которой мы сталкиваемся, быстро ложится в копилку нашего психологического опыта, но не парализует и не обездвигивает.

Все объяснения нужны только для того, чтобы освободить нас от необходимости делать что-то, производить какое-то действие, не предпринимать действий. А пассивность — это уже бегство, ведь жизнь-то движется! Формируя в себе идеологию бесперспективности, мы просто стоим на месте, но жизнь движется вперед, а ты — назад, словно бы едешь обратно по эскалатору. Если же ты бежишь вперед, если ты думаешь, как использовать возникшую жизненную трудность себе во благо, то через какое-то время глядишь и замечаешь — и ноги стали крепче, и мозги подвижнее. Масса плюсов!

И это нужно, это очень важно понять, потому что тогда ты осознаешь всю меру собственной ответственности перед самим собой. Не перед кем-то, не перед каким-то дядей, а перед собой. Я же, как бы плохо мне ни было, хочу жить в этом мире и хочу быть довольным своей жизнью, это же так естественно! И я ответственен! Такой внутренний настрой, такое отношение к самому хлебу помогает переоценить жизнь. Вы станете по-другому к ней относиться, сможете, захотите по-другому к ней относиться.

Ожидание чего-то за ничего — самая популярная форма надежды.

Арнольд Глэз

Когда идеи подводят, слова оказываются очень кстати.

Иоганн Вольфганг Гёте

Трудность ничегонеделания состоит в том, что невозможно завершить и отдохнуть.

Альфред Ньюмен

С девяти до двенадцати — подвиг!

Депрессия — великий обманщик. Она пытается убедить нас в том, что мы ничего не хотим и, кроме того, что мы не согласны даже со словом «надо». Отсутствие желаний — это, как мы помним, классический симптом депрессии. А против «надо» у депрессии есть уникальное оружие: она говорит, что все бессмысленно, и потому даже «надо» теряет здесь всю свою гипнотическую силу. В действительности это, конечно, вранье, и мы на самом-то деле и хотим, и знаем, что «надо», что никуда не отвертеться. Но вот депрессия мутит воду, мы теряемся и не понимаем, что делать.

Потом решаем, что и не стоит ничего делать...

Однако же, как мы помним, в нас скрыта тревога, а это напряжение, и от него нужно избавляться, найти для него какую-то дырку, куда бы оно могло уходить. Мы, образно выражаясь, должны начать спускать пар, освобождать себя от этого избыточного внутреннего напряжения, в противном случае оно просто разорвет нас изнутри, да и депрессия никуда не уйдет. Куда уж ей... Она занята делом — она нас, как ей кажется, защищает.

Что же делать?! Напряжение нужно как-то сбрасывать, депрессию нужно как-то лишать возможности квартировать в нашей голове под предлогом защиты «слабого и уязвимого союзника». Но как, если «надо» не действует, а желания все умерли?.. Ответ один: нужно обмануть обманщика. Психологический прием, который мы будем сейчас обсуждать, возможно, кому-то покажется странным, однако странность эта обусловлена единственным обстоятельством: с депрессией просто так не договориться, ее нужно обманывать.

Перед нами, с одной стороны, стоит задача — мы должны начать тратить свою сдавленную депрессией энергию, а для этого следует просто что-то делать. Но депрессия, с другой стороны, уверяет нас в том, что все бессмысленно и что ничего не надо, а потому, постановляет она, ничего мы делать не будем. Кажется, что ситуация эта патовая, но не будем торопиться с выводами...

Обычно все, что мы делаем, мы делаем или пото му, что это «надо» делать, или же потому, что нам *хочется* это делать. В депрессии же получается, что ни чего делать нельзя (тогда как именно в ней-то и надо работать всеми четырьмя конечностями), потому что, с одной стороны, ничего не хочется, а с другой стороны — любое «надо» кажется бессмысленным. А тут как раз тот случай, когда действует правило: «Не спи — замер знешь!» Наша пассивность в состоянии депрессии усиливает депрессию. И только если мы начинаем намеренно активизироваться, пусть и без всякого иного умысла, кроме как ради самой этой активности, депрессия лишается своего главного козыря.

Представьте себе действие (поступок), которые вы совершаете не потому, что считаете его важным, не потому, что его нужно сделать, а «просто так». Что по этому поводу может сказать

наша депрессия? Скажет, что бессмысленно, а мы и не настаиваем на том, что в этом действии (поступке) есть какой-то смысл. Скажет, что она против любых «надо», а нам и не надо, мы его — это действие (поступок) — делаем «просто так».

Такое действие (поступок) я называю подвигом, но не в том смысле, что это героический поступок, когда челюсти и кулаки сжаты и мы наперекор, через себя, вопреки всему. Нет, здесь слово «подвиг» используется в том значении, в котором его использовал уже упомянутый нами барон Мюнхгаузен. Помните, как он посмотрел на свой распорядок дня и обнаружил в нем странную для любого нормального человека запись: «Девять утра — подвиг!»

Нетрудно догадаться, что под подвигом он понимал не великое свершение, а некое действие, лишенное всякого смысла и цели, совершаемое, как всякая взбалмошность, лишь для того, чтобы быть совершенным. Что ж, перед нами как раз то, что нужно, чтобы обмануть депрессию!

Выше мы обсуждали график дел и свершений на день. В нем, как мы помним, легко обнаружить лакуны. Чем же их занять? Ответ, как ни странно, прост и сердит одновременно: мы займем их «подвигами»! В такой «пустой клетке» мы запланируем для себя какой-нибудь бессмысленный, лишенный цели и смысла поступок; то, что мы никогда не делали прежде или, по крайней мере, давно не делали.

Например, мы можем изготовить какую-нибудь похлебку и накормить ею дворовых кошек. Разумеется, мы будем делать это не потому, что кошки голодают, и не потому, что мы проходим испытательный срок перед зачислением в партию Зеленых, а просто потому, что нам так вздумалось.

Другой пример: мы ни с того ни с сего, не имея никакого серьезного и осмысленного умысла, направляемся в цветочный магазин и покупаем какой-нибудь фикус. Потом приносим его домой, занимаемся поливкой, рыхлением почвы и поиском места для локализации нашего нового зеленого друга. Напоминаю, это действие не должно быть взбалмошным поступком, выпадающим из репертуара наших традиционных дневных забот и мероприятий.

Впрочем, сценариев подобных «подвигов» более чем достаточно. Мы берем лопату и отправляемся на улицу чистить ее от снега (разумеется, это должен делать дворник, но нас это «разумеется» сейчас не интересует, нам надо от лишней энергии избавляться). Или мы берем ноги в руки и отправляемся в ближайший книжный магазин, словно бы на проветривание, чтобы просто пройтись, посмотреть, чем дышит современная книгоиздательская индустрия. Или же мы отправляемся в ближайший лесопарк, чтобы посмотреть, как выглядит береза в это время года (задумайтесь, вы уверены, что знаете, как она выглядит в это время года? вы помните, как она выглядит? давно смотрели?). И это не ботаническая экскурсия в рамках школьной образовательной программы, а необходимый нам «подвиг», т. е. чистой воды бессмысленное мероприятие.

Любой такой поступок, осуществляемый нами с бухты-баракты, просто так, от нечего делать, для ничего, произведет на нашу психику эффект разорвавшейся бомбы. Вы только задумайтесь: мы никогда не занимались ничем подобным, мы никогда не делали ничего, чтобы делалось совсем просто так, без всякой цели. Разумеется, она — наша психика — от этого настолько взбудоражится, что выброс избыточной, сидящей в нас энергии просто гарантирован!

И я еще раз подчеркиваю: подобными действиями, своими подвигами, мы просто обезоруживаем собственную депрессию. Начиная действовать просто так, мы лишаем депрессию ее благородного пафоса! Она нам говорит: «Все бессмысленно!» — а мы отвечаем: «И слава богу, и очень хорошо! Именно потому, что бессмысленно, мы это и делаем! Был бы смысл, ничего бы мы не стали делать! А так — пожалуйста! Получите, распишитесь!»

Легкость, непринужденность, парадоксальность такого «подвига» — это как раз то, что нам нужно! Перефразируя применительно к этой технике знаменитое выражение, можно сказать: «Действую, потому что абсурдно!» Сама по себе депрессия — это абсурд, она пытается убедить нас в том, что мы ничего из себя не представляем и в этой жизни вообще ничто не заслуживает мнения. Разумеется, это полная ерунда! Но если мы на один абсурд наложим другой, противоположный ему абсурд, что получится? Получится то, что надо, очень хорошо получится, и не стоит думать, что это нелепо.

Нелепы как раз наши депрессивные суждения, те выводы, которые нам навязывает депрессия, а потому подобная, воистину парадоксальная тактика, такие «подвиги» ставят нас, поставленных с ног на голову, обратно — с головы на ноги! Да, нам ничего не остается, как относиться ко всему, что с нами происходит в состоянии депрессии, с юмором, однако же сделайте это забавное в своей бессмысленности мероприятие (ваш «подвиг») с максимальной степенью серьезности.

Отдайте всего себя «бессмысленному» действию своего «подвига», и вы поймаете двух зайцев сразу: во-первых, вы потратите избыточную энергию, которой скопилось в вас за время прозябания в депрессии бог знает сколько; а во-вторых, поставите собственную депрессию в смехотворное положение. С помощью подобного «подвига» вы лишаете ее главного — специфического депрессивного пафоса, пафоса страдания! Помните: серьезность депрессии, та степень доверия, с которой мы относимся к абсурдным и глупым на поверку депрессивным мыслям, — ее конек. Наш конек, следовательно, иной и прямо противоположный: мы должны воспринимать происходящее с нами в состоянии депрессии с юмором, мы должны перестать доверять пафосным речам нашей депрессии, мы должны делать намеренные глупости, а не маскировать глупость за преднамеренностью.

В музыке нет ничего особенного. Надо просто ударять по правильным клавишам в правильное время — а инструмент играет сам.

Иоганн Себастьян Бах

ЧЕЛОВЕК ХОРОШИЙ — И ЖИЗНЬ ХОРОША! (или как найти психологическую опору)

Наш вид, если рассматривать нас как млекопитающих, называется «человек разумный». В книге «Как избавиться от тревоги, депрессии и раздражительности» мне уже пришлось констатировать, что слухи о нашей разумности, мягко говоря, несколько преувеличены. Однако одно неоспоримое качество у человеческого вида действительно есть — он хороший, точнее говоря, хочет быть хорошим. И это не случайно, и это не безобидно. За эту свою особенность мы и вынуждены расплачиваться депрессией, тогда как в целом именно это качество может нам позволить из депрессии выйти. Что ж, переходим к прояснению сути дела...

Лучшее подкрепление

Для начала давайте разберемся, ради чего мы делаем все, что мы делаем. Возможно, вы думаете, что у каждого действия или поступка есть своя причина, свое основание, своя цель. Я готов с этим согласиться, но есть ли у них некая общая причина, единое для всех них основание, одна цель? Как это не покажется странным, есть. Более того, и причина, и цель здесь одинаковы. Все, что мы делаем, мы делаем для того, чтобы получить положительное подкрепление.

Что такое положительное подкрепление? Это то, что нам приятно. Для того чтобы тот или иной рефлекс закрепился, для того чтобы та или иная привычка у нас сформировалась, для того чтобы мы вообще стали хоть что-то делать, нужно положительное подкрепление. То есть мы должны почувствовать, что осуществление этих действий рано или поздно (но лучше раньше) даст нам ощущение радости, чего-нибудь приятного. В противном случае мы ничего делать не будем¹⁵.

¹⁵ Кстати сказать, в действительности это точно такое же желание получить чувство приятного, но в специфическом его виде: отсутствие неприятного, согласитесь, тоже приятно.

Положительные подкрепления могут быть самыми разными, начиная от чисто физиологических и заканчивая высокодуховными. Вкусная еда, сексуальное удовольствие — это, безусловно, положительные подкрепления. Кроме того, мы ведь с вами существа не только биологические, но и социальные, а потому необычайно значимым для нас подкреплением является поддержка и понимание со стороны окружающих, их доброе к нам отношение, и вообще наличие их в нашей жизни (одиночество, как известно, хорошо только тогда, когда ты знаешь, что через каких-нибудь пару-тройку часов оно будет приятным образом прервано).

Впрочем, на положительных подкреплениях социального свойства нужно остановиться особо. С самого раннего детства мы мечтали о том, что нас за что-нибудь похвалят родители, что воспитатели и учителя восхитятся какими-то нашими способностями, что, наконец, сверстники окажут нам почет и уважение. Мы очень этого хотели, ведь эта поддержка и одобрение — отнюдь не прихоть и не каприз, а, по сути, физиологическая потребность.

Когда мы говорим, что мы существа социальные, речь идет не о том, что мы живем в обществе, а о том, что нам нужно это общество, причем нужно биологически. Человек, как известно, существо стайное, у нас для этого даже есть соответствующий инстинкт, называющийся иерархическим¹⁶. Если мы стали Робинзоном Крузо, нам плохо не просто потому, что нам скучно, а потому, что не может быть удовлетворена наша биологическая потребность в принадлежности к стае, точнее говоря, к обществу.

При этом важно, чтобы эта стая (общество) относились к нам хорошо, в противном случае нас могут просто изгнать, а изгой, если он по своей природе существо стайное, неизбежно погибнет. Поэтому мы ужасно боимся осуждения со стороны окружающих и очень хотим занимать достойное место в общественной иерархии (т. е. чувствовать себя уважаемыми людьми). А для того чтобы быть уверенным, что это место действительно достойно, нам необходима поддержка и одобрение других людей. Если они к нам хорошо относятся, если они нас ценят, если они нам радуются, значит, все в порядке, а если нет, то не в порядке.

Мы испытываем потребность в том, чтобы другие люди говорили нам, какие мы хороши. Но как же редко случается такая радость! Когда мы что-то делаем хорошо, другие люди в основном воспринимают это как должное (и действительно, почему мы должны делать это плохо?!). Если же мы делаем что-то плохо, то они испытывают недовольство и, разумеется, сообщают нам об этом. Поэтому детей, к сожалению, чаще ругают, чем хвалят.

Воспитатели акцентируют свое внимание на недостатках, недочетах воспитуемых, желая тем самым оказать им помощь. Но получается ведь то, что получается, а в данном случае выходит, что ребенок постоянно слышит о том, какой он «недотепа» и «неряха», какой «несообразительный», «бестолковый», «бесчувственный» и вообще «плохой». При этом в нем много хорошего, и родители об этом знают, но малышу не сообщают, не рассказывают ему, что в нем хорошего и что он делает хорошо.

Постепенно у ребенка формируется впечатление, что его не любят, что им недовольны, что его не ценят и т. д. И ведь мы с вами все это переживали. Руководимые благими намерениями, наши родители постоянно указывали нам на то, что в нас плохо. И потому вместо положительных подкреплений мы постоянно получали отрицательные. Нам не доставало похвалы и ласки, а когда мы выросли, когда требования общества по отношению к нам увеличились, мы и вовсе лишились таких подкреплений. Акцент всегда делается на недостатках, и мы вообще очень мало говорим о достоинствах.

При недостатке положительных подкреплений, при избытке понуканий и осуждений у ребенка постепенно формируется ощущение, что он действительно ничего хорошего не достоин, что он «плох», что он «никуда не годится», «ни на что не способен». Поэтому он и сам начинает себя ругать, понукать, осуждать и наказывать. Мы становимся своими собственными экзаменаторами и цензорами, причем пристрастными, а иногда даже жестокими.

¹⁶ Подробный рассказ об этом инстинкте — тема отдельного разговора. Более-менее подробно эта тема освещена в книге «С неврозом по жизни», вышедшей в серии «Карманный психотерапевт»

Впрочем, как известно, всегда, когда чего-то недостает, этого особенно хочется. А потому, коли нас недолюбили в детстве, коли нас не поддержали и не одобрили во взрослой жизни, коли мы сами не оценили себя хоть сколько-нибудь объективно и позитивно, желание возместить эту недостачу у нас пусть и подсознательное, но огромное! Таким образом, потребность в положительном подкреплении социального плана у нас постоянно росла, а возможность получить желаемое, напротив, уменьшалась. Возникли своеобразные ножницы, которые нас и подрезали...

Что ж, самое время обратить свой взор к депрессии. В отсутствие положительных подкреплений депрессия не развиться просто не может. А насколько она способствует самому главному в нашей жизни — наличию в ней положительных подкреплений? Поскольку симптомы депрессии читателю этой книги хорошо известны, ответ на этот вопрос ему, должно быть, понятен: никаких шансов! Положительные подкрепления биологического свойства в состоянии депрессии сходят на нет просто потому, что мы, будучи в соответствующей — депрессивной — кондиции, теряем способность к получению удовольствия, а потому ни еда, ни секс нас не воодушевляют и соответственно не подкрепляют.

Может быть, тогда понадеяться на положительные подкрепления из области нашей социальной жизни? Тут у автора есть сомнения, и не всегда блажен тот, кто верует. Давайте задумаемся, какие шансы получить положительное подкрепление есть у человека, чье лицо изображает маску скорби, обычную для депрессивного больного? Да никаких шансов! Кто захочет общаться с человеком, у которого слезы из глаз льются, а сам он сокрушается на предмет бессмысленности собственного существования? Нет, никто с таким человеком вести душевные беседы не захочет.

Мы радуемся тем, кто радуется, а потому именно их мы и готовы радовать. Но людей, замкнувшихся в своем горе, радовать не хочется, так что пусть даже не надеются. Напротив, хочется от них отдалиться, сделать вид, что ты их не замечаешь, мотивируя это замечательным: «Ну что его беспокоит, он в таком горе!» В результате же человек, страдающий депрессией, оказывается в своеобразной социальной изоляции. А ведь он более кого бы то ни было нуждается в обратном: ему просто жизненно необходимы положительные подкрепления, но в его состоянии на них рассчитывать не приходится.

Депрессия формируется при отсутствии достаточного количества положительных подкреплений, когда мы не получаем удовольствия, когда с нами не хотят общаться (а если и общаются, то так, что лучше б уж и не общались вовсе). Причем, после того, как мы попали в ее плен, мы и не можем получать достаточных положительных подкреплений: чувство удовольствия мы не испытываем, а окружающие нас просто избегают. Так возникает по рочный круг: недостаток положительных подкреплений — депрессия — еще более ощутимый недостаток положительных подкреплений. В результате у нас подкрепляется не наша активность, а наша пассивность, поскольку именно она приносит нам наименьшее количество неприятностей, и это для нас уже положительное подкрепление, но такое, что лучше б уж его не было.

Что же делать?! Какой-то замкнутый круг получается! Мы нуждаемся в одобрении со стороны окружающих, но с самого раннего детства оно не получаем (по крайней мере, в запрашиваемых объемах). **Когда же у нас возникает депрессия, нам это одобрение особенно нужно, но мы выглядим таким образом, что нас не то что бы поддерживать, с нами-то и общаться не хотят!** Мы, разумеется, пытаемся выйти на контакт, вернуться в стаю, но там словно бы сговорились: «Сначала приведи себя в порядок! Будешь улыбаться — мы тебя примем, не будешь — твои проблемы!»

Но решение у этой проблемы, несмотря на все это, есть. Как мы уже с вами сказали, мы умеем себя ругать, мы способны себя отчитывать, рассказывать себе о собственной несостоятельности, неспособности, неполноценности. В состоянии же депрессии это у нас особенно хорошо получается! Но если мы можем осеять себя и свои действия отрицательными подкреплениями, то, значит, можем подкреплять себя и позитивно. А коли извне нам ожидать этого не приходится, то следует именно этой возможностью и воспользоваться.

В действительности, хотя это и не лежит на поверхности, мы постоянно сами себя положительно подкрепляем, в противном случае нам бы и вовсе не жить. В любое наше действие, в каждый поступок подсознательно впаяно, вшито положительное подкрепление. Например, хорошая оценка на экзамене или похвала начальника — это очевидно положительное подкрепление: «Молодец! Это у тебя хорошо получилось! Любо-дорого посмотреть! Золото ты наше! Как бы мы без тебя!»

Но для того чтобы получить хорошую оценку на экзамене, для того чтобы услышать от начальника доброе слово за содеянную работу, необходимо пройти большой путь, сделать множество дел, осуществить массу всяческих мероприятий. И разве бы мы были способны на это, если бы не говорили сами себе: «Молодец, у тебя хорошо получается! У тебя есть все шансы! Ты этого достоин!» Разумеется, не будь этих формулировок в нашем внутреннем пространстве, мы бы ничего не сделали, не осилили бы тот долгий путь, который необходимо пройти в данном случае для достижения конечного положительного результата.

Вот, собственно, это «молодец!», это «аи да Пушкин!», адресованные нами себе самим, и есть то, что получило в научной психологии название — «самоподкрепление». **И именно оно — это са моподкрепление, как оказывается, и есть то единственное, без чего из представленного выше порочного круга не выйти ни за что.**

А ведь в сущности это так легко! И главное, ничего противоестественного и странного в этом нет. Мы должны просто начать поддерживать и одобрять собственные действия. На мой взгляд, это и логично, и правильно. Если мы что-то делаем — это дело, и оно должно быть одобрено, оценено по достоинству. Если мы предпринимаем какие-то действия — это труд, и он не должен оставаться без вознаграждения, хотя бы и в виде простого «аи, молодца!»

При этом нужно отдавать себе отчет в следующем: если мы находимся в состоянии депрессии, то все, что мы делаем, — это событие! Депрессия уговаривает нас, что все бессмысленно, что надо лежать ничком и ждать, пока смерть зайвится. А мы двигаемся, действуем, производим какую-то работу! Нет, положительно мы просто должны получать всемерные похвалы и поощрения! Мы их, без дураков, заслуживаем самым категорическим образом!

В сущности техника этого психотерапевти ческого приема достаточно проста: мы долж ны просто подкреплять положительными оцен ками все, что мы делаем. Вот прозвенел будильник, вставать нам не хочется вовсе, а мы уже сидим на своей постели! Молодцы! Хорошо сидим! Дальше встаем и идем в ванную комнату, хотя не хотим и, как кажется, даже не можем, но идем! Супер! Великолпно! Теперь мы чистим зубы, готовим себе завтрак, собираемся на работу...

Подвиг! Воистину подвиг! И получается-то ведь как! Загляденье! Что ж, надо как-то добраться до работы, а это вам не фунт изюму — общественный транспорт, жара или холод, пеший марш-бросок... Молодцы! Со всем управляемся, все можем! А на работе, как мы на работе-то хорошо сидим, стоим, ходим, бумажки с места на место перекладываем! Это ведь надо еще уметь, это ведь надо еще умудриться! Очень хорошо! У нас все очень хорошо получается! Мы молодцы!

И вот так — с раннего утра и до позднего вечера, с подъема и до отбоя — поощрения, поощрения и еще раз поощрения! То, что мы делаем, несмотря на свою депрессию, несмотря на усталость и разбитость, несмотря на недомогания и трудности, без всякого преувеличения является великим делом, даже если объективно эти дела кажутся ничего не значащими. Они, быть может, ничего не значат для здорового, для того, у кого все хорошо, а в нашем случае они многое, очень многое значат! Именно так нужно относиться и к себе, и к тому, что мы делаем, находясь под прессом депрессии и свойственной ей подавленности.

Похвалите себя, сделайте то, чего не дела ют для вас другие, поддержите себя добрым словом и хорошим отношением. Поймите, что вы все делаете хорошо. Да, можно, наверное, было бы и горы сворачивать, и реки вспять воротить, но в нашем с вами случае и самое маленькое дело, и самое незначительное свершение — это большая победа, победа над депрессией, победа над самым заклятым нашим врагом! И это, право, стоит того, чтобы быть оцененным по самому высшему стандарту.

Нам следует научиться себя подкреплять, впрочем, мы и умеем это делать, но только не используем свои возможности. Самоподкрепление — это естественная вещь, когда вы, по сути, оцениваете свои поступки по достоинству. Обычно мы ждем, что кто-то нам скажет, какие мы молодцы, а нужно сделать это самостоятельно. В конечном счете только мы с вами знаем, чего нам стоило совершить такое «простое действие». А мы совершили, смогли, преодолели себя, и у нас очень недурно получилось! Так почему же не сказать себе: «Молодец! Ты очень хорошо все делаешь! У тебя все получается! Ты глыба, матерый человечище!»? Да, себе нужно это говорить и не раз в год, по большой удаче, а регулярно, ведь жизнь-то у нас не моментами происходит, а постоянно!

Когда же вы начнете сами себя подкреплять, когда вы перестанете ждать, что это сделает кто-то другой, ваше настроение обязательно улучшится, не может не улучшиться. Вы улыбнетесь, вы почувствуете себе хорошо, и тогда сразу появится кто-то, кто скажет, что мы сегодня замечательно выглядим, сразу появится кто-то, кого порадует наша работа, кто-то, кто захочет с нами поговорить, предложить какую-то помощь, какое-то сотрудничество, совместное мероприятие. И глядь, мы уже снова в стае, снова интересны, снова нужны, снова любимы!

Что ж, это, наверное, самое простое и, может быть, самое важное правило, самое сильное средство в борьбе с депрессией. Умение создавать положительные подкрепления, самоподкрепления — это то, чему мы все в обязательном порядке должны научиться, поскольку лучшей профилактики депрессии и представить себе невозможно, а других средств борьбы с депрессией и желать нельзя!

Многие люди подобны колбасам: чем их начинят, то и носят в себе.

Козьма Прутков

Человеческие существа, почти уникальные в своей способности учиться на чужом опыте, также замечательны своим очевидным нежеланием делать это.

Дуглас Адамс

В борьбе между собой и миром оставайтесь на стороне мира.

Франц Кафка

Оглядываясь на пережитое, я вспоминаю рассказ об одном старике, который на смертном ложе поведал, что его жизнь была полна неприятностей, большинство из которых так и не случились.

Уинстон Черчилль

Блаженное слово «довольно!»

О том, что ты был расточителен, понимаешь только в момент финансового краха. То, что ты был когда-то счастлив, осознаешь, лишь переживая тяжелые душевные потрясения. Наше счастье всегда где-то впереди, в будущем или где-то позади, в прошлом. И днем с огнем его не сыскать в настоящем! Почему? Потому что мы не знаем науки жить счастливо. Странно ли, что в этих обстоятельствах «остров невезения в океане есть», равно как и многочисленные его жители — т. е. мы с вами.

Народная мудрость гласит: что имеем — не храним, потерявши — плачем. Воистину так! Но в чем же дело? Почему мы не умеем быть счастливыми даже тогда (и особенно тогда!), когда в нашей жизни все благополучно? Почему мы спохватываемся, лишь когда поезд нашего счастья уже ушел? Видимо, вся беда в нашей природной ненасытности, нам всегда мало, никогда не бывает достаточно. Мы пресыщаемся в чем-то одном, но одновременно начинаем испытывать голод в какой-то другой части своего жизненного пространства. Все хорошо на работе — значит, дома мы отыскиваем проблемы. Все хорошо дома — значит, со здоровьем сплошное невезение. Со здоровьем все в порядке — значит, не видим смысла в жизни. Нет в жизни счастья!

Мы не привыкли видеть хорошее, нам оно скучно и неинтересно. Хорошо — и хорошо, чего еще? А вот если плохо — это дело, это мероприятие, есть чем себя за нять, есть на что свои силы потратить, есть, что называється, за что бороться! Вот и боремся — то с ветряны ми мельницами, то с сотрудниками по работе, то с роди телями, детьми и супругами, то, что уж и вовсе ни в какие ворота, с самими собой. И в результате оказываемся у разбитого корыта своей депрессии...

Нужно срочно менять тактику! Продолжать в том же духе — значит обрекать себя на постоянную тревогу и, по итогу, на хроническую депрессию. **Психика наша устроена в каком-то смысле очень примитивно, она занята проблемой выживания, постоянно нацелена на поиск по тенциальной угрозы и на попытки от нее пре дохраниться. В результате получается, что мы по самой природе своей как бы нацелены на негатив, именно он для нас актуален. А пози тивное, напротив, наше внимание к себе не приковывает.** Что ж, если это не происходит само по себе, это придется сделать в каком-то смысле даже насильственными мерами.

Задумаемся о том, что у нас хорошо. Руки-ноги есть? Хорошо! Глаза видят, уши слышат, сердце стучит? Замечательно! Семья есть, друзья есть, работа есть (какая-никакая)? Прекрасно! Впрочем, это мы по большому счету, а если еще и мелочи к этому присовокупить... Вот вы читаете газету — это возможность получить информацию. Скажете, плохо? Неправда, хорошо. Вот вы сидите сейчас, лежите или стоите — это что, тоже плохо? Отнюдь! У вас еще сегодня дела есть? Хорошо. Нет дел, можете отдыхать? Еще лучше!

Иными словами, если провести инвентаризацию всего, что есть в вашей жизни, то получится, что вы просто наисчастливейший человек! Вы этого не замечаете? В этом-то и беда. Вы не считаете это существенным? Что ж, когда отнимется это «несущественное», тогда узнаете, что способность ходить, видеть, слышать и т. п. — это самое существенное, что вообще может у человека быть. Хотите проверить? Завяжите себе глаза, посидите так часок-другой, а потом представьте, что это навсегда...

В слове «довольно», которое нам всем имело бы смысл заучить, удивительным образом ощущается звучание достатка и одновременно благоденствия. Когда вы говорите: «Довольно!» — вы автоматически утверждаете свой недостаток, вы сообщаете о том, что у вас нет недостатка, вы сообщаете, что выбрались из затягивавшей вас долговой ямы. Прежде все, что происходило в вашей жизни, воспринималось вами как погашение неких долгов, как возможность устранения недостатка, но не как прибыль. Вы жили, выплачивали долги и ничего не обретали.

Теперь, когда вы сказали: «Довольно!» — все новое и хорошее, что будет приходить в вашу жизнь, будет приходить к вам как бы сверх того, что у вас уже есть. Вы окажетесь в ситуации постоянного обретения, ваша жизнь будет шириться и разрастаться. Вы почувствуете, наконец, что такое счастье. Икогда почувствуете, то не забудьте использовать — для себя и других¹⁷.

Изменим отношение

«А кому сейчас легко?!» — фраза, глубоко укоренившаяся в нашем сознании. Отчасти это действительно так. Проблем — завались! Хвост вытаскиваем, так непременно нос увязает. Хотели, что называется, как лучше... Впрочем, одно дело — трудные жизненные ситуации, которые можно и нужно разрешать, другое дело — трудная жизненная ситуация, ставшая психологической проблемой. Мало того, что беда какая-то приключилась — семейная, профессиональная, здоровье подкачало — еще и душа то ли в пятки ушла, то ли вообще отправлена в бессрочный отпуск в неизвестном направлении. Так, дорогие мои, дела не делаются!

¹⁷ О том, как сделать это правильно, я рассказал в книге «Пособие для эгоиста», вышедшей в серии «Карманный психотерапевт».

Помните знаменитую присказку: «Борщ — отдельно, мухи — отдельно». Не надо такие вещи смешивать! — это мы хорошо понимаем. Но когда дело касается нашей жизни, мы эту простую истину почему-то забываем совершенно. Вот приключилось у нас какое-то несчастье (с кем не бывает?), очевидно, нужно предпринимать какие-то меры, причем срочно и рассудочно. А как мы с вами реагируем — экстренной мобилизацией и ударной работой по устранению последствий случившейся катастрофы? Нет! Любое нормальное животное, конечно, именно так бы и реагировало, но нас, видите ли, сильно разбаловали. Если зверь какой-нибудь сам о себе не позаботится, то о нем никто не позаботится. В человеческом же стаде дело обстоит иначе: кто-то да поспособствует. По крайней мере так было в нашем раннем детстве, и подсознательно мы ожидаем этой помощи до глубокой старости.

Обычно, если только что-то случится, у нас наготове три способа реакции: тревога, раздражение или тоска. Но, как известно, слезами горю не поможешь, от страха, нетрудно догадаться, тоже проку никакого, а о раздражении и говорить не приходится, только жару добавим, вместо того чтобы остыть для дел праведных. Эти наши реакции не только делу не способствуют, но, напротив, создают дополнительную, вторую к первой, проблему. Впрочем, мы могли бы и не реагировать таким образом, а просто взяться за дело, если жизнь от нас этого требует. Могли бы... если бы умели. А так все силы уходят на борьбу с собственным эмоциональным дефолтом.

Психическое здоровье, умение использовать свой психологический потенциал для собственных нужд — это не забава какая-то, а экономический фактор. На Западе это хорошо понимают и к психотерапевту ходят (все подряд — от мала до велика) не потому, что у них психологических проблем больше, а потому, что они и жить хотят лучше, и зарабатывать больше. На здоровую голову это, знаете ли, легче...

Любое наше ощущение, любое чувство, вклю чая и самое негативное, — это не объективное отражение действительности, это результат ра боты нашего психического аппарата. Где гарантия, что если ситуация изменится, то уйдут и эти «психические феномены»? Конечно, та кой гарантии нет и быть не может. Даже напротив, вероятность того, что эти ощущения не только не уменьшатся, но даже увеличатся при улучшении ситуации, как это ни парадоксально, больше. Все это, кстати сказать, подтверждается в большом числе специальных экспериментов, проведенных социальными психологами.

«Вещи не бывают хорошими или плохими, таковыми их делает наше восприятие их», так говорил Эпиктет и был тысячу раз прав. Одно и то же жизненное событие — для одного радость, а для другого — катастрофа. У одного кошка умерла, так он плачет, остановиться не может, другой пребывает в счастье: «Наконец-то, больше корм не надо покупать!» И так любое событие, какое ни возьми. И дело не в отношении к этому событию, дело в том, как мы его воспринимаем: положительно, нейтрально или отрицательно.

Сами по себе события нейтральны, хотя мы зачастую воспринимаем их как пугающие, как раздражающие или как расстраивающие. И это наше восприятие этих событий, но мы могли бы воспринимать их и по-другому. Только очень мы верим своему восприятию, а потому корректировать собственное поведение не можем, потому и тревожимся, расстраиваемся или сердимся. Но нам же ведь от этого и хуже! Смысла в этих негативных реакциях нет никакого. Событие, происшествие и т. п. должно восприниматься как руководство к действию.

Если что-то стряслось, то уже стряслось; надо думать, что с этим делать, как правильно поступить, Как снизить издержки происшедшей неприятности. Если уволили нас с работы, абсолютно бессмысленно горевать, тревожиться за свое будущее или раздражаться на тупое начальство. Произошло уже, поздно, проехали! Теперь дело за делом: надо думать, где искать новую работу, куда устроиться. А если мы дадим волю своим негативным эмоциональным реакциям, то уже через пару дней будем так выглядеть, что нас не только на работу, нас и в больницу-то побоятся брать!

Реагируя негативно, переживая, мы проявляем чудеса безответственности перед самими собой! Мы фактически прожигаем собственные возможности и не предпринимаем

мер для спасения собственного положения. А коли так, то количество проблем возрастает, причем в геометрической прогрессии: вас уволили, но вы не только зарплаты лишились, вы еще и душевное здоровье свое потеряли. И это наша расплата за то, что мы позволяем себе негативно реагировать на происшедшие события. Поэтому и получается, что наша безответственность призовет нас к ответственности, и ух как призовет! Не расплатимся! Жизнь-то наша, тут пенять не на кого...

Вот, собственно, все правила, которые необходимо помнить и реализовывать, когда мы сталкиваемся с жизненными трудностями. Во-первых, не делать из нейтральных по своей сути событий проблемы. Во-вторых, воспринимать событие, которое обычно воспринимается нами в негативном ключе, как руководство к действию: стряслось что-то, значит, надо мобилизоваться и работать. В-третьих, необходимо помнить о собственной ответственности за собственную жизнь: конечно, можно переживать и плакать, но дело от этого двигаться не будет, а потому нам же и придется расплачиваться за этот простой.

Конечно, всему этому нужно учиться. Так сразу не получится. Но почему бы и не поучиться? Тем более что результат явно превзойдет затраты на это обучение.

Я все больше и больше утверждаюсь в мысли о том, что наше счастье зависит куда более от того, как мы встречаем события нашей жизни, чем от природы самих событий.

Александр фон Гумбольдт

Надкусив яблоко, всегда приятнее увидеть в нем целого червяка, чем половинку.

Мартти Ларни

НЕ ВРАТЬ САМИМ СЕБЕ (как избавиться от чувства вины)

Теперь остается разобрать два чувства, которые вполне способны испортить нашу жизнь и которые обязательно включены в картину нашей депрессии. Без них, а это вина и агрессия, депрессивного состояния у нас не возникнет. Впрочем, тут как всегда — чувства эти мы испытываем, вгоняем себя ими в депрессию, но, по большому счету, понять и оценить их не удосуживаемся. Что ж, результат соответствующий...

Когда мы испытываем чувство вины, нам кажется, что это вполне оправданно, потому что мы провинились. И ведь нам даже в голову не придет: никому легче от нашей вины не становится, напротив, будет только хуже. Если мы действительно где-то напортачили, нам нужно с этим что-то делать, а не мучиться чувством вины, которое неизбежно приведет нас в состояние полной утраты какой-либо трудоспособности.

С агрессией дела обстоят еще хуже. Поскольку испытывать гнев — «нехорошо», а не испытывать нельзя (если уж возникли соответствующие обстоятельства), мы собственное раздражение прячем и этим сами себя травмируем, причем самым гнусным образом. Спрятать свою агрессию — дело не хитрое, только вот последствия у этого дела катастрофические!

Если вы не научитесь смеяться над неприятностями, то, когда постареете, у вас не будет возможности посмеяться.

Эдгар Уотсон Хоу

Изобличим манию величия

Чувство вины, как правило, подло и гнусно сопровождает депрессию. Но прежде мы должны научиться отличать вину от стыда. Внешне эти чувства очень похожи, хотя на самом деле они существенно друг от дружки отличаются, а потому и средства борьбы с ними разные.

Когда мы испытываем стыд? В тот момент, когда нас застали на «месте преступления». То есть для возникновения этого чувства нам нужно как минимум три составляющих: мы сами, то запретное действие, которое мы совершаем, и, наконец, человек, который нас за этим

действием застал. Для вины необходимы другие условия — нужны мы и наши претензии к самим себе, чаще всего глубоко скрытые, а потому неочевидные. Разберем это дело на примере, очень характерном. Вот женщина заподозрила, что муж ей изменяет. Разумеется, она тревожится и пытается хоть каким-то образом внести в этот вопрос определенность. Но как его внесешь? У мужа спросишь?.. О... это рискованно и, главное, скорее всего, бессмысленно. Что делать? Надо собирать доказательства, а средства шпионажа редко бывают корректными и добропорядочными. Это, разумеется, женщину мучит, она мучается, а потом, вынуждаемая обстоятельствами, все-таки решается... Она берет мобильный телефон супруга и выясняет, кто ему звонит, когда и с какой целью.

Если муж застанет нашу героиню в момент подобного «преступления», то она, скорее всего, будет испытывать чувство стыда. Разумеется, она станет или оправдываться, или защищаться, но в своем основании ею движет чувство стыда. Что стоит за стыдом? Страх наказания, страх, что сейчас нам напоят самым что ни на есть физическим образом.

Но что, если изобличения «преступницы» «на месте преступления» не произошло или если доподлинно выяснится, что муж «чист» (бывает же такое!) и вне всяких подозрений? Весьма вероятно, что спустя какое-то время наша «преступница» почувствует вину за содеянное, за свое недоверие, за свой поступок. Но угрожает ли ей в этом случае, хотя бы и гипотетически, какое-то физическое наказание, вызывает ли она сейчас на себя чью-то агрессию? Нет, эта вина — плод ее собственной душевной работы, чем, собственно, это чувство от стыда и отличается.

Впрочем, душевная работа — это, и нам это уже должно быть вполне понятно, далеко не всегда хорошо. Если ты в депрессии, то подобная душевная работа, может стать, есть работа твоей депрессии, а не твоей души, но различить, что тут что, достаточно трудно. Но не будем отвлекаться. Итак, что же такое чувство вины? Тут есть два важных пункта.

Во-первых, вина — это достаточно странная и неоправданная попытка вернуться в прошлое и изменить это свое прошлое. Когда женщина говорит, что она плохая мать, она думает о том, что она должна была иначе воспитывать своего ребенка, т. е., если убрать отсюда все лишнее, мечтает вернуться в свое прошлое и «перевоспитать» свое чадо, обеспечить ему иные условия жизни, образования и т. п. Разумеется, подобное пожелание, хоть оно и кажется хорошим, на самом деле бессмысленно и служит лишь одной цели — довести себя до состояния тяжелой и непроходимой депрессии.

И если мы хотим избавиться от чувства вины, то должны рассмотреть возможность своего возвращения в прошлое со всех сторон. Разумеется, мы придем к выводу, что такая возможность отсутствует. Но даже после осознания этого факта мы все равно, по всей видимости, от вины не избавимся. Так что здесь следует принять во внимание еще один факт. Попробуйте ответить себе на вопрос, могло ли прошлое быть другим? Если вы отвечаете на этот вопрос положительно, то вы слишком просто понимаете жизнь.

Каждое событие в нашей жизни — это не ваше спонтанное решение и не случайность, это действие, продиктованное огромным количеством самых разнообразных внешних сил и не зависящих от нас факторов. Проще говоря, чтобы мы были другими родителями, у нас самих должны были быть другие родители. Все эти вещи абсолютно взаимосвязаны. Но и этим вопросом отнюдь не исчерпывается, другой должна была бы быть вся наша жизнь! Задумайтесь, всякий ваш поступок есть следствие огромного множества причин, львиная доля которых находится вне вашего ведения, а потому брать на себя всю меру ответственности как минимум неоправданно!

Кроме того, ну не нужно путать себя нынешних с собой прежними! Это по меньшей мере странно! То, что вы можете понять сейчас, с высоты нынешнего своего опыта, теперешних своих знаний и представлений, вы не могли, да и не должны были понимать тогда, прежде, ведь в прошлом у вас был другой опыт, другие знания, иные представления. Да, сейчас вы, быть может, думаете, что надо было воспитывать вашего ребенка как-то иначе (что, кстати, далеко не факт!). Но тогда, когда вы его воспитывали, что вы могли знать о будущих результатах своих воспитательных стратегий?

На самом деле здесь мы традиционно совершаем одну и ту же ошибку: мы почему-то думаем, что тогда, в прошлом, мы могли знать, чем дело кончится (т. е. что будет в будущем).

Но, право, если мы могли это знать, то почему же поступали так, словно бы не знали? Ответу: потому что не знали! Никто не знает, к чему приведет тот или иной его шаг, а совершаем мы свои шаги, ориентируясь на то, на что можно ориентироваться.

И нельзя ориентироваться на результаты того, что будет после того, как мы что-то сделаем, потому что эти результаты заблаговременно нам никогда неизвестны!

Вот почему, рассуждая таким образом, мы не можем не заметить, сколь жестоко и несправедливо наше чувство вины. В действительности вина такое чувство — мы всегда без вины виноватые! И продолжать в том же духе значит ничего не понимать в жизни! Поэтому прекращайте это дело. Ваша вина, если она у вас есть, чистой воды бессмыслица, которая, кажется, специально призвана нашей депрессией для нашего же уничтожения. Берегите себя, не допускайте чувства вины: оно не только мучит неповинных людей (т. е. нас с вами), но и лишает нас возможности действовать, поступать так, как нужно поступать для дел будущих (а не прошлых!), учитывая, конечно, прежние ошибки.

Во-вторых, вина — это оборотная сторона мании величия. Нет-нет, не пугайтесь, речь не идет ни о каком сумасшествии, а просто о нашем предвзятом к себе отношении. Мы относимся к себе предвзято — это факт! Хотим ли мы быть лучшими? Да, безусловно (или кто-то хочет быть худшим?). А как нам нравятся собственные ошибки? Нет, они нам не нравятся, мы хотим действовать безошибочно. И наконец, хотим ли мы осчастливить других людей? Безусловно, это желание в нас наличествует, мы уповаем на то, что другие люди будут в восторге от общения с нами. Так что все симптомы мании величия у нас налицо!

Может быть, впрочем, я преувеличиваю? Но давайте послушаем собственные мысли в момент депрессии. О чем мы думаем? Мы думаем, что мы ничего из себя не представляем, т. е. очень хотим что-то весьма существенное из себя представлять. Мне вспоминается сейчас один из моих депрессивных пациентов, увенчанный докторской степенью, званием профессора, занимающий большую должность в серьезном научно-исследовательском учреждении, который убеждал меня в том, что «все это пустое» и что он «ничего из себя не представляет». Интересно, если даже такой социальный статус его — это «ничто», то что тогда хотя бы что-нибудь? Президентский пост?! Нет, право, чувство вины и собственной несостоятельности здесь было не чем иным, как обратной стороной мании величия.

Разумеется, в действительности этот мой пациент не имел никакого желания быть более значительной персоной в социальном плане, и то, что он мне говорил, было продиктовано его депрессией, и только. Но разве же не стоило ему задуматься о том, что он, как бы это помягче выразиться, слишком амбициозен?.. Если бы он задумался над этим, что он и сделал по настоянию доктора, то, конечно бы, поумерил свой пыл и столь неоправданные, столь завышенные требования к собственной персоне. А если бы он перестал требовать от себя быть столь значительным, то, разумеется, ему бы стало значительно легче, и самоуничижение прекратилось бы.

И, будучи в добром психическом здравии, мы пытаемся соответствовать некоему выдуманному нами идеалу, а в депрессии это стремление к идеалу и вовсе становится патологическим. Но довольно мучить себя подобным образом, пусть уж лучше мы действительно ничего из себя не представляем, но только бы обойтись без депрессии! Так что снимите эти требования, скажите себе: пусть уж лучше я буду самым ничтожнейшим из ничтожных, но буду доволен собой, тем, что я есть, нежели стану своим «идеалом», но растеряю на этом пути всякие остатки собственного душевного здоровья!

Позвольте себе быть «никем». Что в этом страшного? Перестаньте требовать от себя быть «лучшим». Зачем это вообще нужно? И если вы сделаете это, то будьте уверены: счастье вам гарантировано, тем более что, приняв эту ужасную альтернативу, которой вас пугает ваша депрессия, вы почувствуете себя сильным и свободным человеком. Чтобы увидеть, что все ваши самоуничижительные оценки — лишь блеф депрессии, достаточно про сто перестать бояться собственной «несостоятельности». И как только этот страх ретируется, вы перестанете себя чувствовать несостоятельным. Вы освободитесь от иллюзии «идеала» для нормальной и полноценной жизни.

Вторая проблема здесь — это чувство вины за содеянные ошибки. Но бог мой, кто из нас не совершал в своей жизни ошибок, кто не делал глупостей, кто не поступал так, как не

следовало было поступать?! Все мы делали ошибки, все мы делали глупости, всем нам есть за что повиниться. Однако же разве следует делать из этого трагедию? Разве логично верить собственной депрессии? Нет, право, стремление к совершенству, к непогрешимости — это самый большой из возможных грехов! Ведь именно таким образом мы подставляем сами себя, и только это может рассматриваться как серьезная и непростительная ошибка!

Что ж, относительно ошибок остается констатировать факт: требовать от себя непогрешимости просто нельзя, мы совершали, совершаем и будем совершать ошибки. Это абсолютно естественно! И более того: мы, как известно, расплачиваемся за свои ошибки, так что в целом имеем на них полное право. **Дать себе право на ошибку — это наиважнейшее условие выхода из депрессии, и условие, согласитесь, совершенно справедливое!**

И наконец, последнее: желание осчастливить окружающих... О чем мы думаем в своей депрессии? Мы думаем о том, что наши близкие несчастны по нашей вине, что мы буквально обрекли их на самые разнообразные страдания и муки. Но разве же это не глупость?

Во-первых, кто сказал, что они действительно несчастны? Как правило, это чудовищное и ничем не оправданное преувеличение, а самый несчастный во всем этом «кордебалете» — как раз сам винящийся.

Во-вторых, как вообще можно кого бы то ни было осчастливить, если он сам этого не захочет, а если захочет, то вообще что может ему помешать?! Мы, такие «ничтожные» и «ничего из себя не представляющие»? Право, если вы так думаете, то действительно серьезно переоцениваете свои возможности! И лечиться в этом случае нужно не от депрессии, а от мании величия!

В-третьих, достаточно странно думать, что окружающие непременно должны быть счастливы! Оставьте им право выбора, перестаньте их вынуждать! Что это вообще за такая странная идея — взять и потребовать от человека, чтобы он непременно был счастлив?! Если кто-то хочет быть несчастным (а счастлив человек или нет — это его личное дело), то кто имеет право ему помешать, почему вы думаете, что у вас есть это право?!

Давайте начнем с себя, давайте попробуем сначала себя сделать счастливыми, а уж по том будем думать, стоит ли нам братья за остальных. Впрочем, если мы сами будем счастливы, это, поверьте, будет большим счастьем для тех, кому мы дороги. И подобный подход к решению сфинксовой задачки «счастья наших близких» абсолютно оправдан, тогда как всякий иной, тем более насильственный, — чистой воды сумасшествие.

Да, депрессия — это великая обманщица! Она рисует нам недостижимый, невозможный, а главное, абсолютно нелепый идеал. Мы, разумеется, не можем ему соответствовать (и слава богу!), испытываем поэтому чувство глубокого разочарования в себе, начинаем винить себя, а потом почему-то удивляемся своему скверному настроению! Короче говоря, если вы действительно хотите управиться со своей депрессией, вы просто обязаны привлечь на свою сторону здравый смысл, здравое рассуждение, а главное — умение разделять реальность и пустовесную фантазию! А *чувство* вины — это химера, это игра в прятки с самим собой, это в конечном счете обратная сторона нашей мании исключительности, точнее сказать — мании величия. С этим пора покончить, пора уже позволить себе быть свободным и довольным жизнью человеком, мы имеем на это полное право, даже если сами себя виним и отказываем себе во всем, в особенности — в здравомыслии.

Если принять в рассуждение все добродетели, которых требуют от слуги, то много ли найдется господ, способных быть слугами?

Пьер Огюстен Бомарше

Жизнь — нечто такое, что каждый должен отвесть хотя бы однажды.

Генри Дж. Тиллман

Называть себя в печатных выступлениях «мы» имеют право только президенты, редакторы и... больные солитером.

Марк Твен

Для мании величия не требуется величия, а вполне хватает мании.

Л. Л. Крайнов-Рытов

Если тень человека идет впереди его, это не значит еще, что человек идет за своей тенью.

В. О. Ключевский

Случай из психотерапевтической практики:

«Грехи молодости»

Теперь, когда мы рассказали о вине и средстве борьбы с нею, мне бы хотелось уточнить одну существенную деталь. Вина, на самом-то деле, бывает двух видов: невротическая и собственно депрессивная. Выше мы говорили о второй, которая чаще встречается у людей с генетической депрессией, а вот невротическую вину мы стороной обошли. Что ж, устраним эту недоработку...

Невротическая вина значительно ближе к стыду, чем вина депрессивная. В целом, здесь тоже прослеживается какая-то тень страха, страха перед наказанием. Но все-таки невротическая вина от стыда отличается, и отличие это состоит в том, что стыд требует для себя некоей объективной угрозы, некоего более или менее осязаемого наказания. Человек, испытывающий невротическую вину, тоже (хотя часто и подсознательно) опасается именно наказания, но странного, надуманного, часто просто нелепого.

Это хорошо видно на следующем примере. Молодая женщина обращается ко мне по поводу самых разнообразных страхов. Ей постоянно кажется, что с ней что-то должно случиться, мерещатся самые разнообразные опасности: то ей кажется, что она в лифте застрянет и задохнется, то что она с лестницы упадет и шею себе сломает, то что на нее нападет кто-то в подъезде, то что она отравится, то что она заболеет и т. д. Короче говоря, вагон и маленькая тележка всяческих страхов. Другие врачи, консультировавшие ее до меня, недоумевали: ну не должно такого быть! не может быть у человека, даже абсолютного невротика, столько разных страхов!

Ну что нам оставалось? Стали мы разбираться, анализировать ее переживания. И очень скоро выяснилось, что, кроме страха, есть здесь чувство вины, а все кажущиеся угрозы подсознательно воспринимаются этой женщиной как некое наказание, словно бы должны ее за что-то наказать. Кто и за что?! Снова стали разбираться, и тут на поверхность вылез серьезный конфликт моей подопечной с госпожой Моралью. Что блюдет мораль? Она блюдет две вещи — секс и агрессию, в нашем случае был секс.

Молодость у моей пациентки была живая и бурная, какой в целом и должна, наверное, быть молодость. Она особенно ни о чем не заботилась, влюблялась, любила, разлюбила. В общем нормальная, хорошая даже жизнь, но «аморальная», аморальная в том плане, что противоречила она нормам ее воспитания. С детства ей прививали принципы, мягко говоря, патриархальные, она этому, понятное дело, сопротивлялась, шла наперекор традиции, но вот теперь попалась. Внутренний конфликт, в целом обычный для советского человека: знаешь, как должно быть, а живешь как можешь. Получаются нестыковки...

Те принципы, которыми нас потчуют в детстве, не всегда воспринимаются нами как догма и руководство к действию. Молодые люди — это разрушители запретов, в этом их великая эволюционная миссия. Однако, несмотря на наше сопротивление родительским предписаниям и нотациям воспитателей, даром подобная школа не проходит, и залегают эти принципы где-то глубоко в нашем подсознании. И вот когда случается у нас жизненный кризис, начинаем мы искать причину своих несчастий, и всплывают в нашем сознании какие-то реминисценции прежних, проигнорированных нами когда-то нравучений: «А говорила мне мама!»

Этой милой женщине мама говорила следующее: «Веди себя достойно! Выбери хорошего человека и выйди за него замуж! А не любишь, так полюбишь потом! Важно, чтобы был человек хороший, остальное все — блажь!» Говорила, а она ее не слушала и, наверное, правильно делала, потому что «хороший» — понятие в таком контексте чересчур растяжимое и совершенно абстрактное, а любовь — она и есть любовь. Конечно, без глупостей ни одна любовь не обходится, но, право, разве она того не стоит? В нашем же случае глупости послушались-послушались, да и закончились: вышла наша героиня замуж за «хорошего человека».

Теперь же, после этого неудачного брака, закономерно завершившегося разводом, после длительного времени, проведенного с «хорошим человеком», после череды самых разных личных неудач она уже и не знала, куда деваться от ощущения беспросветности своей жизни. Стала чувствовать ничтожность, пакостность и поняла вдруг, что вокруг нее много опасностей, везде стала ей мерещиться угроза для жизни. В действительности все эти опасности были, условно говоря, выдуманы ее подсознанием, она словно бы наказывала себя таким образом, словно бы ждала кары какой-то за свои «грехи смертные», за всю свою бурную молодость.

Вот такую заковыристую шутку сыграла с этой моей пациенткой госпожа Мораль, заставившая ее чувствовать себя виноватой, ждать наказания и мучиться страхами. И хотя у этой женщины действительно развилась депрессия, вина у нее была в большей степени невротическая. Когда же в процессе психотерапии мы добрались до сути конфликта, конфликт был исчерпан и словосочетание «я гадкая!» ушло из ее лексикона. Так что психотерапевтическая формула была здесь несложной: сначала моя пациентка осознала природу своих страхов, потом мы обучились избавляться от соответствующих мыслей и разучились придумывать себе опасности, что из-за сформировавшегося невроза стало для нее делом привычным. Но, к счастью, нет такой привычки, от которой нельзя было бы избавиться, и мы избавились.

А вот депрессивной вины здесь не было, и потому этот случай можно считать легким.

Истинного безумия нельзя достичь без мощного интеллекта.

Херник Тербер

Дайте вольному волю!

После того как вы научились себя самоподкреплять, после того как вы перестали себя, прямо скажем, гнобить (а как иначе назвать наши депрессивные мысли о самих себе?), после того как вы, выдержав удар депрессии, встали на ноги, настало время решить очень важную для каждого из нас проблему. Имя этой проблемы — агрессия...

Люди, находящиеся в депрессии, мучающиеся сниженным настроением, переживающие тяжелые психологические стрессы, по сути своей напоминают раненого зверя, которому больно, который на самом деле ужасно разозлен, потому что это единственный способ для него — защищаться. А защищаться ему, учитывая его уязвимое положение, необходимо самым серьезным образом! **И всякий раз, когда мы сталкиваемся с какой-нибудь проблемой или трудностью (а у человека, находящегося в депрессии, проблем и трудностей хоть отбавляй!), мы раздражаемся, напрягаемся, злимся.**

Вспомните, как реагируют на неприятности маленькие дети, которые еще не научились скрывать свои эмоции. Вам кажется, что они сразу же, столкнувшись с проблемой, плачут? Отнюдь! Сначала они дерутся, они недовольны, что им не дали того, что они хотели, они, иными словами, демонстрируют агрессию. Потом, когда они станут повзрослее, они научатся вести себя иначе, научатся сдерживать свое недовольство.

Да, изначально, на первом году жизни, дети реагируют на неприятности плачем. Потом на смену плачу придет агрессия. Ребенок, возможно, будет продолжать плакать в аналогичных ситуациях, но мы сможем отчетливо ощутить в этом плаче раздражение и даже злобу. Еще позже ребенок научится и вовсе скрывать свои чувства — оскорбленный, обиженный, униженный, он будет терпеть, а потом тихо плакать в подушку. Но в действительности это будет все то же самое раздражение, преобразованное теперь в отчаяние. И, разумеется, вся эта динамика, по большей части, — не от хорошей жизни.

Наше общество агрессию не приветствует, она у нас табуируется, мы считаем, что это нехорошо, и учимся находить какие-то обходные маневры с целью спрятать, загнать собственное раздражение внутрь. Нехорошо так нехорошо — будем как-то выходить из положения. Однако же нам следует помнить, что за любые действия супротив умысла природы природа наказывает.

Если бы мы умели переводить это внутреннее напряжение, это свое раздражение в некую конструктивную деятельность, то, вероятно, беды бы не было. Но нас этому не

учили, от нас требовалось подавлять, прятать свое раздражение. Кстати сказать, вам этот механизм ничего не напоминает? Я думаю, что напоминает. Именно так депрессия справляется с тревогой! Не так ли она справляется и со своим раздражением, если учесть, что тревога возникает у животного, находящегося в неприятном состоянии, которое, как нетрудно догадаться, естественным образом обозляет его?

Человеку, находящемуся в депрессии, больно, у него внутренняя, душевная боль. Депрессия — тягостное чувство, с ним тяжело и плохо. А когда нам больно, когда нам тяжело и плохо, мы начинаем автоматически защищаться, причем агрессивно, как делает это раненый зверь. Однако агрессия в нашем обществе не приветствуется, да и мы сами, будучи частью этой культуры, всячески пытаемся ее сдерживать. Но если что-то родилось, то про сто так не умрет. Вот эта агрессия и направляется нами вовнутрь, возникает аутоагрессия. Результат соответствующий: нам плохо — мы злимся — на кого эту злобу потратить, не знаем — колотим себя — нам становится еще хуже — мы еще больше злимся... Вот такая история.

И вот именно эта неспособность проявить свое несогласие с тем или иным фактом, невозможность реализовать свою агрессию, неумение направить ее в конструктивное русло и становится одним из ключевых факторов, способствующих развитию нашей депрессии. Агрессия — это способ активного изживания неприятностей, мы нападаем, чтобы устранить причину своего страдания. Но поскольку подобное поведение в нашем обществе не приветствуется, нам приходится изыскивать иные способы избавления от проблем. Депрессия же предлагает такой способ — спрятаться, уйти, затаиться.

Казалось бы, что тут сложного — давай, формулируй свою позицию, отстаивай ее, проводи свою точку зрения в жизнь! Имеешь право! Но нет, мы не приучены, нам неловко, неудобно, страшно. Мы вынуждены прятать свое недовольство, скрывать свое раздражение, но от этого нам становится только хуже, мы еще больше раздражаемся и таким образом заходим на новый виток.

И все почему? Потому что в какой-то момент нам не хватило мужества и здравого смысла, чтобы сказать: меня не устраивает вот это и вот это; за подобную нерешительность мы потом и расплачиваемся. Вот простой пример. Женщина пребывает в ужасной злобе на мужа по весьма в целом нехитрой причине. Он имеет привычку покурить вечером в постели, а затем приступает к супружеским отношениям. Она же этот сигаретный запах изо рта не переносит, но сказать своему мужу об этом не решается. Ей кажется, что он должен сам догадаться, однако же на самом деле ей ничего не кажется, она просто таким замысловатым образом уходит от необходимости сообщить мужу о своем недовольстве.

В действительности ничего страшного, рокового и противоестественного во всем этом нет. Есть варианты решения этого вопроса, обсуждение этой проблемы — никакой не криминал. Скажи, озвучь, сформулируй свои пожелания, а духу не хватает!

Казалось бы, что тут такого, простые слова, доброжелательное отношение: «Дорогой, милый, любимый, я очень хорошо к тебе отношусь, я на все согласна, хочу очень, но вот есть одно обстоятельство... Этот запах сводит на нет все мое сексуальное влечение, может быть, мы сможем найти какой-то выход?» Но нет, силушки не хватает, раздражение в ней копится, агрессия и напряжение нарастают.

Проблема-то, право, и выеденного яйца не стоит! А каковы ее последствия: у женщины тотальное разочарование в мужчине и хроническая сексуальная неудовлетворенность. Это накладывает свой отпечаток на всю систему их отношений, она же вдобавок себя еще и корит за это раздражение, а также думает, что жизнь ее кончилась, прошла даром, прожита, причем так бездарно! В результате у нас формируется порочный круг житейской, бытовой психопатологии. Что ж, лучшего лакомства для депрессии не найти...

Нам же остается ее этого лакомства лишить, научившись, во-первых, идентифицировать собственное раздражение, во-вторых, разрешив себе проявлять собственную агрессию, и, в-третьих, наконец реализовывать ее напряжение, перекладывая его в конструктивное русло сотрудничества с теми, кто нам дорог.

Если сердиться — сосчитай до четырех; если очень сердиться — выругайся.

Марк Твен

Глава пятая ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СРЕДСТВА

Психотерапевтические средства лечения депрессии — вещь, безусловно, наиважнейшая. Причем они хороши не только для лечения, но и для профилактики депрессии. Не допустить возникновения заболевания куда лучше, чем потом с ним отчаянно бороться. Но уж если случилось, если проглядели, если подловила нас депрессия, опускать руки и вовсе нельзя. Депрессия — враг серьезный, но извести его можно. И для этих целей кроме психотерапевтических средств требуются зачастую и средства лекарственные, т. е. антидепрессанты. Ничего страшного в антидепрессантах нет, и это хорошо понимаешь, если тебе известно, что они из себя представляют. Вот об этом мы сейчас и будем говорить.

Зачем нужны лекарства?

Хороший вопрос: «Зачем нужны лекарства?» Они нужны, чтобы лечиться, а конкретно антидепрессанты нужны для того, чтобы лечить депрессию. А как они могут ее вылечить? — вопрос вполне законный. До сих пор мы с вами говорили о том, что такое депрессия, по каким психическим механизмам она развивается и что нужно сделать, чтобы предотвратить ее развитие. Однако следует понимать, что всякий психический механизм не живет в нашей голове просто так, у него есть материальный субстрат, а именно — состояние нашей мозговой ткани.

В целом мозг напоминает собой, с одной стороны, маленькую электростанцию, а с другой — сложно организованную информационную сеть, нечто среднее между телефонной компанией и Интернетом. Собственно мозговая ткань — это скопления связанных друг с другом нервных клеток, а все наши психические процессы, т. е. то, что мы ощущаем, думаем, чувствуем, — это биологическое электричество, бегающее от одной нервной клетки к другой по определенным траекториям. Это биологическое электричество имеет химическую природу, здесь велика роль разнообразных ионов, и самое главное — химических веществ, называемых нейротрансмиттерами (буквально — «передающие нервный импульс»), или нейромедиаторами.

Имена этих нейромедиаторов — серотонин (его еще называют «гормоном радости»), норадреналин и дофамин. В целом, **норадреналину** приписываются функции поддержания нас в бодрствующем состоянии, т. е. чтобы мы не клевали носом целый день напролет. Без него не обходится и наша сообразительность, которая может пропасть при его недостатке. **Серотонин** обеспечивает наше настроение, половую активность, аппетит, сон, чувствительность к боли и многое другое. **Дофамину** исследователи вменяют роль регулятора мышечных движений, считается, что он принимает участие в формировании наших поведенческих реакций, отвечает за депрессивную ангедонию (т. е. утрату способности испытывать удовольствие).

Иными словами, какой бы симптом депрессии мы ни взяли, можно с большой точностью сказать, с каким именно нейромедиатором у нас возникли проблемы. То ли это нарушения сна и дневная сонливость, то ли наша вялость и несообразительность, то ли само сниженное настроение и чувство тревоги — все это имеет свой материальный субстрат, а именно: проблему недостатка какого-то из перечисленных нейромедиаторов. Они не передают нужные импульсы в нужном месте и в нужном объеме, а потому наш мозг просто не справляется с возложенными на него обязанностями — и вот уже депрессия...

Дальше начинается совсем сложное объяснение, которое именно по причине этой сложности я и вынужден опустить. Смысл же его сводится к следующему. В результате острого или хронического стресса все системы нашего мозга перенапрягаются и достаточно быстро развивается недостаток нейромедиаторов, ресурсы истощаются и нервные импульсы, которые прежде бегали от одной нервной клетки к другой, как часы, теперь встают, тормозятся, а то и вовсе отказываются возникать.

По сути дела, во время стресса мы осуществляем своеобразный перерасход веществ, переносящих в мозгу биологическое электричество. Кроме прочего на этом фоне изменяется и состояние самих нервных клеток — они становятся менее чувствительны к нейромедиаторам. И теперь мы имеем не только психологическую, не только физиологическую проблему (преобладание нервных процессов торможения над процессами возбуждения), но и биологическую. Вот почему в ряде случаев эффективность лечения депрессии может быть обеспечена только комплексным подходом, когда мы используем и психотерапевтические техники, и лекарственные препараты, т. е. антидепрессанты.

Я не верю в рок, который обрушивается на человека, что бы он ни делал; но я верю в рок, который обрушивается на человека, если он бездействует.

Гилберт Кит Честертон

Главную опасность в этой жизни представляют люди, которые желают изменить все — или не изменять ничего.

Нэнси Астор

Если бы Бот, создавая мир, спросил у меня совета, я бы сказал Ему, как устроить Вселенную попроще. *Альфонс Х. Мудрый*

Они принимают антидепрессанты

У нас почему-то думают, что принимать психотропные средства (в частности, антидепрессанты) — это признак слабости. Подобные, с позволения сказать, умозаключения свидетельствуют о крайней неосведомленности граждан в этом вопросе. Наш мозг — это орган, даже, можно сказать, система органов, и он тоже ломается, выходит из строя, и в этом смысле ничем не отличается от нашего же скелета. Если же следовать представленной выше логике, то человек, сломавший ногу, не должен позволять врачу накладывать себе гипс, не должен малодушничать! Пусть ходит со сломанной ногой и без гипса — это, наверное, даже закаляет!

Странно, что когда мы говорим о переломе или, например, об инфаркте, то сомнения в приеме лекарственных средств и лечебных процедур у нас не возникает, когда же речь идет о депрессии или каком другом психическом расстройстве, мы считаем для себя возможным «так обойтись». Визит к врачу-психотерапевту многими почему-то продолжает восприниматься как нечто зазорное, мы словно бы боимся потерять уважение, боимся осуждения.

К сожалению, это свидетельствует о нашей чрезвычайно низкой психологической культуре. Ведь подлинная внутренняя культура человека не в том, что он научится скрывать от специалистов свои проблемы, а в том, что в случае необходимости он своевременно обратится за помощью, поскольку без нее он будет страдать сам и заставит страдать окружающих. Как она должна выглядеть, эта психологическая культура, в идеале? Вчитайтесь в фразу, принадлежащую одному из самых известных американских журналистов — Майку Уоллесу: «Я буду принимать антидепрессант всю оставшуюся жизнь. И сделаю это очень охотно. Я не хочу потерять уважение других людей».

В России же покамест эта фраза звучит с точностью до наоборот: «Я не буду принимать антидепрессанты, потому что я не хочу потерять уважение других людей». И это отчаянная глупость. Когда уважением в нашем обществе будет пользоваться не тот, кто скрывает свои психологические проблемы, не тот, кто остается пассивным и бездеятельным в отношении этих проблем, но тот, кто готов решать свои проблемы и бороться с ними всеми имеющимися в распоряжении современной науки средствами, наше общество наконец-то станет по-настоящему цивилизованным.

И еще один факт. Когда в 1996 году генерал Колин Пауэлл должен был баллотироваться на пост президента США, в прессе появились слухи, что его жена Алма ранее страдала депрессией. Похожий инцидент в 1972 году стоил сенатору Томасу Йглону поста вице-президента США. Как же поступил Колин Пауэлл? Он собрал пресс-конференцию,

объявил о своем решении не баллотироваться на пост президента и откровенно признался американской общественности в том, что его жена действительно перенесла в прошлом депрессивный эпизод. Но, кроме прочего, он рассказал о том, как ей помогло лечение антидепрессантами, и призвал всех людей с этой проблемой обращаться за помощью к врачу. Общество прореагировало на это заявление не только с пониманием, но с восхищением и уважением. И вопреки самым пессимистичным прогнозам имиджмейкеров популярность Пауэлла только возросла.

Что такое антидепрессанты?

Лечение депрессии, как нетрудно догадаться, всегда было делом непростым. И поначалу в распоряжении человечества были лишь биоактивные травы, например зверобой, который, в частности, помогает бороться и с депрессией. Но этого, конечно, недостаточно. Однако все попытки найти какое-то средство, которое непосредственно лечило бы депрессию, длительное время оказывались безуспешными. Поразительно, но многие средства борьбы с депрессией поначалу обнаруживались учеными совершенно случайно.

Так было и с эффектами электрошока (первого антидепрессанта), и с основными химическими веществами, позволяющими бороться с депрессией. Антидепрессивный эффект этих веществ был открыт в пятидесятых годах XX века. Ипрониазид сначала использовался в комплексном лечении туберкулеза, но врачи стали замечать, что это лекарство делает их больных более счастливыми. Последующие исследования подтвердили догадку, ипрониазид оказался хорошим антидепрессантом.

Механизм его прост и понятен. Это вещество (равно как и другие его «родственники» из этой группы) предотвращает работу фермента (моноаминоксидазы, MAO), который расщепляет и губит наши нейромедиаторы. Если у нас и так мало нейромедиаторов, а их еще и расщепляют почем зря, это, конечно, беспорядок. И потому в ряде случаев именно такие препараты оказываются в высшей степени эффективными. Соответственно, эта группа антидепрессантов и получила название «ингибиторов моноаминоксидазы».

Примерно в это же время — в 50-е — врачи-исследователи безуспешно пытались лечить больных шизофренией с помощью имипрамина. Эффект был в этой части нулевым, а вот настроение у этих пациентов ощутимо повышалось. Проведенные дополнительные исследования подтвердили эффективность этого средства как антидепрессанта. За свое химическое строение (вещество имеет три кольца в своей молекулярной структуре) этот препарат и его «родственники» получили название «трициклических антидепрессантов».

Когда же ученые обнаружили эффективность двух указанных групп препаратов, они поняли и химический механизм развития депрессии, а именно роль в этом деле нейромедиаторов. Дальше исследования в области создания антидепрессантов уже не шли наугад, напротив, теперь эти работы были осмысленными и целенаправленными. Так стали появляться антидепрессанты нового поколения, которые способны избирательно воздействовать на химию мозга — на тот или иной его фермент и нейромедиатор, а потому характеризуются необычайно низким уровнем побочных эффектов.

Надо признать, что более мощных антидепрессантов с момента открытия ипрониазида и имипрамина найдено не было, однако не эти антидепрессанты, а более слабый флуоксетин (американское название — «Прозак») был назван величайшим открытием XX века. Почему так? Да очень просто: флуоксетин, как и большинство других новых антидепрессантов, практически не имеет побочных эффектов и может использоваться людьми, что называется, «без отрыва от производства». И если более мощные первые антидепрессанты требовали, условно выражаясь, выписки «больничного листа», то теперь человек может даже пожизненно принимать препарат из числа новых антидепрессантов и при этом вести полноценную жизнь.

Иными словами, если сейчас чем и занимаются ученые в этой области, так это изобретением таких лекарственных средств, которые были бы максимально безопасны и максимально удобны в использовании. Весь Запад ориентирован на достижение высокого качества жизни, а потому фармацевтические компании выпускают на рынок такие антидепрессанты, прием которых не вызывает у человека никаких неприятных ощущений.

Никогда не говори, чего не собираешься делать.

Коллин Пауэлл

Тяжелую болезнь вначале легко вылечить, но трудно распознать. Когда же она усилилась, ее легче распознать, но уже труднее вылечить.

Макиавелли

Выбор терапии

Ни одно лекарство, к сожалению, не является панацеей, а тем более если оно предназначено для лечения какого-то психического недуга. Вот почему антидепрессантов много, они разные и по механизму действия, и по производимым эффектам. Так или иначе, но назначаемые врачами лекарства эффективны, вопрос только в том, чтобы выбор препарата был верным, а проводимое лечение осуществлялось по правилам. Вот и вся хитрость. Теперь несколько слов о том, почему доктор назначает вам тот или иной антидепрессант.

Первое, от чего зависит выбор антидепрессанта, так это от тяжести депрессии: чем сильнее депрессия, тем более сильный необходимо подобрать антидепрессант. Соответственно, если депрессия очень тяжелая, то лечение будет проводиться с помощью больших доз ингибиторов МАО или трициклических антидепрессантов, а может быть, даже и электрошоком. Если же проявления депрессии небольшие, то в этом случае иногда достаточно и растительных антидепрессантов, содержащих гиперцидин (это препараты зверобоя). Остальные же антидепрессанты располагаются в средней части этой условной линии — от здоровья к тяжелой болезни.

Относительно анти депрессантов этой «средней группы» следует сказать, что большинство из них относится к новому поколению антидепрессантов, а главное их отличие друг от друга в том, на какие именно нейромедиаторы они влияют. Часть этих антидепрессантов влияет только на положение дел с серотонином (флуоксетин, циталопрам, пароксетин и др.), а часть обеспечивает поддержкой сразу же несколько нейромедиаторов, например серотонин и норадреналин. **Соответственно, подбор антидепрессанта осуществляется врачом с учетом всех симптомов заболевания** (где-то достаточно повлиять только на состояние дел с серотонином, а где-то необходимо воздействовать и на другой нейромедиатор), **такова вторая особенность на значения антидепрессантов.**

Назначение антидепрессантов в зависимости от тяжести депрессии



Третье, что имеют в виду врачи, когда назначают антидепрессант, — это его стимулирующий, или седативный, эффект. Дело в том, что одни антидепрессанты (например, амитриптилин), кроме собственно антидепрессивного эффекта снижают интенсивность внутреннего напряжения и тревоги; а другие, напротив, борются с апатией, вялостью и пассивностью (например, «Иксел»). Однако многие новые анти депрессанты имеют так называемый сбалансированный эффект, т.е. добиваются снижения тревоги и повышают активность человека.

Большинство антидепрессантов, за исключением растительных, продаются в аптеках только по рецептам. И это не чья-то прихоть, это вполне оправданное и абсолютно верное решение. Правильное назначение антидепрессанта может осуществить только врач в процессе не посредственной беседы с пациентом, которому он этот антидепрессант выписывает. Здесь масса нюансов и тон костей, которые и должен учесть доктор. А пользоваться антидепрессантом по формуле: «Я знаю, что это моей бабушке помогало» — ошибочно, хотя, к сожалению, встречается достаточно часто.

Четвертое, что иногда вводит неспециалистов в заблуждение, — это название анти депрессанта. Дело в том, что один и тот же антидепрессант может выпускаться разными фармацевтическими фирмами и потому иметь разные названия. Возьмем для примера — флуоксетин, который является самым популярным антидепрессантом в Америке и Европе (на его долю приходится почти 40% продаж анти депрессантов в мире). На российском рынке флуоксетин представлен почти двумя десятками фармацевтических компаний, причем и российскими, и зарубежными. Следовательно, одно и то же вещество продается в аптеках с почти двадцатью разными названиями.

Как же разобраться в том, что именно покупать, ведь доктор чаще всего выписывает просто «флуоксетин», не указывая фирменного названия? Здесь остается ориентироваться на соотношение «цена/качество». Российские и индийские препараты, например, часто дешевле западных аналогов, но отличаются, к сожалению, большим количеством побочных эффектов и не всегда столь же эффективны. Напротив, западные компании представляют на российский рынок, как правило, более дорогие, но и более качественные лекарственные средства.

Не грусти — есть средство!

Лечение депрессии, по-хорошему, дело специалиста — врача-психотерапевта. Впрочем, есть в списке лекарств, дающих хороший терапевтический эффект при легких и умеренных депрессиях, и такие, которые продаются в аптеках без рецептов. Это растительные антидепрессанты, произведенные на основе зверобоя, лечебные свойства которого были известны человечеству еще с давних пор. Современные исследования доказали эффективность одного из компонентов зверобоя — гиперидина — в лечении депрессии.

Наилучшая концентрация этого вещества достигнута в препарате с говорящим названием «Негрустин» (производство немецкой фирмы «Гексал»). В одной таблетке негрустина сосредоточено такое же количество искомого гиперидина, как в шести-восьми кружках крепко заваренного зверобоя; количество других активных веществ в нем, напротив, снижено. Это позволяет «Негрустину» быть эффективным антидепрессантом без побочных эффектов — он не вызывает ни сонливости, ни привыкания (единственное — не загорайте во время лечения этим препаратом, дабы избежать кожных реакций).

«Негрустин» не только побеждает депрессию, но и снижает тревогу, улучшает работу вегетативной нервной системы, эффективно справляется с синдромом хронической усталости и улучшает сон. Он позволяет женщинам снизить тяжесть предменструального синдрома и климактерических расстройств. Стандартизированная схема лечения «Негрустином» такая: первые две недели его следует принимать по одной капсуле два раза в день, а далее по одной капсуле в течение полутора-двух месяцев. Если через месяц терапии вы так не почувствовали ощутимого эффекта (а ни один препарат не является панацеей), то, конечно, без дополнительной консультации психотерапевта вам не обойтись.

Правила приема

Теперь мы должны сказать об общих правилах, которые касаются практически всех антидепрессантов. Во-первых, принимать антидепрессант нужно именно в той дозировке, в которой его назначил врач. Во-вторых, препарат должен приниматься без пропуска и на тот срок, на который _его назначил врач. В-третьих, не следует бояться зависимости — от антидепрессантов зависимости не бывает.

Почему я все это оговариваю, хотя кажется, что «оно и так понятно»? Видимо, потому, что это важно. Важно потому, что от правильного приема препарата зависит и эффективность терапии. Если же мы хорошо пролечим депрессию, то вероятность того, что она появится снова, значительно снижается. Если же мы пролечим ее плохо или вовсе «переждем», то вероятность следующего депрессивного эпизода очень велика.

Когда врач назначает антидепрессант, то ему «все понятно», а вот человеку, который получает на руки рецепт, напротив, почти ничего не понятно, соответственно он, скорее всего, и не будет получать необходимое ему лечение. И потому я считаю своим долгом кое-что пояснить.

Во-первых, если вам назначили антидепрессант, то принимать его нужно. Просто так антидепрессанты в нашей стране никто не назначает. Скорее можно думать, что у нас просмотрят депрессию или *будут* лечить ее «максимально щадящим» образом, но «просто так» не назначат точно.

Во-вторых, не рассчитывайте, что антидепрессант начнет действовать сразу терапевтический эффект от анти депрессантов начинает чувствоваться только со второй недели приема. Мы должны не только увеличить количество серотонина и других нейромедиаторов в мозгу, но также изменить и чувствительность к ним нервных клеток, а это требует времени.

В-третьих, антидепрессант всегда принимается курсами, и этот курс не бывает меньше двух месяцев, а если следовать рекомендациям Всемирной организации здравоохранения, то прием антидепрессанта должен продолжаться не менее чем в течение шести месяцев после достижения положительного эффекта. Привыкания к антидепрессантам не развивается, даже если мы принимаем препарат пожизненно. Но если мы отменим антидепрессант раньше времени, то возможно снижение настроения. Мозг должен успеть адаптироваться к новому для себя здоровому состоянию, а потому и необходимы длительные курсы приема этих препаратов.

В-четвертых, не бойтесь побочных эффектов. Побочные эффекты у современных антидепрессантов встречаются крайне редко (тошнота, слабость, потливость, беспокойство) и проходят в течение первых двух недель терапии. При необходимости всегда можно обратиться к врачу и согласовать с ним возможные варианты решения этой проблемы.

В-пятых, если вы не чувствуете эффекта от лечения антидепрессантом в течение более чем трех недель, обратитесь к врачу. Причины неэффективности антидепрессивной терапии могут быть самыми разными — возможно, была назначена недостаточная доза препарата, возможно, и вовсе необходимо подобрать другой антидепрессант, иногда приходится назначать даже несколько антидепрессантов одновременно. Короче говоря, здесь могут возникнуть трудности, но вполне преодолимые, при условии, разумеется, что пациент не будет скрывать их от своего врача.

Мой способ шутить — это говорить правду. На свете нет ничего смешнее.

Джордж Бернارد Шоу

Те, кто повторяет свои ошибки, — это счастливики, которым повезло уцелеть, совершив ошибку впервые.

Альфред Ньюмен

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Вот, наверное, и все, что я считал важным рассказать в этой книге. Не знаю, нашли вы у себя депрессию или нет, собираетесь ли призвать себе на помощь врача или не собираетесь, но понимать, что такое депрессия, мы должны, причем все. Депрессия — это главная виновница плохой жизни. Если у вас снижено настроение, и если вам ничего не хочется, то какая уж тут жизнь! Не жизнь, а сплошное мучение. А кто виноват? Виновата она — депрессия.

Конечно, депрессии бывают разными — и по тяжести, и по длительности, и по природе, и по последствиям. Но проблема-то всегда одинакова: есть жизнь, а нет радости в жизни. И ведь об этом надо уметь задумываться, и нужно находить в себе силы, чтобы обращаться за помощью. Много вы можете сделать и сами, но врач — на то и врач, чтобы оказывать помощь при болезнях, а депрессия — это болезнь.

Мы часто виним окружающих в том, что они как-то не так реагируют, не то делают, что их что-то не интересует, что они уделяют нам мало внимания... А что, если это депрессия? Почему мы не думаем, что подавленное эмоциональное состояние нашего близкого — это что угодно, только не депрессия? Это великая обманщица, которую нужно знать в лицо.

Качество нашей жизни — вещь и серьезная, и важная. Если мы не заботимся о себе, если мы относимся к своей жизни спустя рукава, если, наконец, мы не берем на себя ответственность за собственное душевное расположение, то нам вряд ли имеет смысл рассчитывать на то, что принято называть счастьем. Возможно, вы спросите меня: что принято называть счастьем?.. Люди называют себя счастливыми, когда у них хорошее настроение, когда они оптимистично смотрят в будущее и знают, что не будут пасовать перед лицом возможных трудностей. Счастье — это сплошная психология, которой всем нам следовало бы заняться. Удачи!