



ДОРОГА
исцеления

Рудигер и Маргит ДАЛЬКЕ

Dr. Ruediger DAHLKE



«ТЁМНАЯ НОЧЬ»
ДУШИ

ИСЦЕЛЕНИЕ
ОТ ДЕПРЕССИИ



Annotation

Депрессия излечима – и доказательством этого является книга, которую вы держите в руках.

По мнению авторов, наряду с очевидными причинами депрессии – жизненные потери, невзгоды, беды – существуют причины более глубокие, уходящие корнями в подсознание. Согласно исследованию Дальке, депрессия настигает человека тогда, когда он отказывается от своего высшего предназначения и сбивается с предначертанного ему пути. Увлечшись на путь более легкий или престижный, он живет не своей жизнью и, подсознательно понимая это, испытывает чувство бессмысленности и бесперспективности. Только ступив на свой истинный путь, человек сможет преодолеть депрессию. Более того, пройдя сквозь «темную ночь», он станет более сильным, духовно богатым и мудрым. Парадокс этого заболевания заключается в том, что оно способно истощить человека, но оно же может сделать его сильнее.

О том, как победить жестокий недуг, извлечь из него урок и обрести новые силы, вы узнаете, прочитав эту книгу. Авторы предлагают множество способов, благодаря которым вы сможете вернуться к полноценной жизни – нужно лишь начать действовать!

-
- [Рудигер Дальке, Маргит Дальке](#)
 -
 - [Благодарности](#)
 - [Предисловие](#)
 - [Введение. О трудностях обращения с депрессией](#)
 - [Искусство и миф – введение в мир депрессий](#)
 - [Поэтический мир меланхолии](#)
 - [Жизнь с депрессией: пример Германа Гессе](#)
 - [Депрессивные мастера, или Искусство как терапия](#)
 - [Путешествие героев и станции на их пути](#)
 -
 - [Зов, призвание](#)
 - [Отказ](#)

- [Другие станции в путешествии героя](#)
 - [Пути современных героев, их шансы и проблемы](#)
- [История и определение депрессии](#)
 - [Специфичные для своего времени оценка депрессии и мода на нее](#)
 - [Формы заболевания](#)
 - [Постановка диагноза](#)
- [Корни депрессии](#)
 - [Общественные и социальные корни болезни](#)
- [Телесные причины депрессии и индивидуальный стиль жизни](#)
 - [Стресс](#)
 - [Депрессивный мозг](#)
 - [Нервная система и полярность](#)
 - [Гибкость и приспособляемость](#)
 - [Травма](#)
 - [Потеря содержания и смысла жизни](#)
 - [Отсутствие самореализации](#)
 - [Зависимость от работы](#)
 - [Перегрузка и потеря сил](#)
 - [Метод анализа семьи](#)
 - [Недостаточное питание и загрязнение окружающей среды](#)
- [Духовная основа депрессии](#)
 - [Разделение типов людей по четырем элементам](#)
 - [Разделение типов людей по космическим закономерностям](#)
 - [Типы депрессии](#)
 - [Симфония сил](#)
- [Депрессивная структура человека](#)
 - [Исходная ситуация](#)
 - [Развитие как проблема](#)
 - [Возникновение депрессивных структур в характере](#)
 - [Формирование склонности к депрессии в материнском лоне и раннем детстве](#)
- [Депрессия в зеркале основополагающих принципов бытия](#)

- [В глубинах плутонического слоя – вода](#)
 - [Сатурн охраняет порог – Земля](#)
 - [Двенадцать планетарных принципов](#)
 - [Различные формы депрессии и их причины](#)
 - [Депрессии в различные периоды жизни](#)
 - [Духовный кризис](#)
 - [Женские гормоны и обращение с агрессией](#)
 - [Сезонные депрессии](#)
 - [Симуляция депрессии](#)
 - [Толкование депрессий](#)
 - [Язык симптомов](#)
 - [Депрессия глазами самих больных](#)
 - [Маскировка симптомов](#)
 - [Способы лечения депрессии](#)
 - [Варианты терапии](#)
 - [Разведка в «царстве теней»](#)
 - [Психотерапевтические методы лечения](#)
 - [Медикаментозная терапия](#)
 - [Другие терапевтические методы, применяемые в официальной медицине](#)
 - [Методы альтернативной медицины, новые и проверенные временем](#)
 - [Комбинированная идеальная терапия](#)
 - [Профилактика](#)
 - [О любви как высшей форме резонанса – противоположности депрессии, самом лучшем целительном средстве](#)
 - [Путешествие из царства теней к свету – подведение итогов](#)
 - [Заключительный поэтический аккорд](#)
 - [Приложение](#)
 - [Список литературы](#)
 - [Адреса](#)
- [notes](#)
 - [1](#)
 - [2](#)
 - [3](#)
 - [4](#)

- [5](#)
- [6](#)
- [7](#)
- [8](#)
- [9](#)
- [10](#)
- [11](#)
- [12](#)
- [13](#)
- [14](#)
- [15](#)
- [16](#)
- [17](#)
- [18](#)
- [19](#)
- [20](#)
- [21](#)
- [22](#)
- [23](#)
- [24](#)
- [25](#)
- [26](#)
- [27](#)
- [28](#)
- [29](#)
- [30](#)
- [31](#)
- [32](#)
- [33](#)
- [34](#)
- [35](#)
- [36](#)
- [37](#)
- [38](#)
- [39](#)
- [40](#)
- [41](#)

- [42](#)
 - [43](#)
 - [44](#)
 - [45](#)
 - [46](#)
 - [47](#)
 - [48](#)
 - [49](#)
 - [50](#)
 - [51](#)
 - [52](#)
 - [53](#)
 - [54](#)
 - [55](#)
 - [56](#)
 - [57](#)
 - [58](#)
 - [59](#)
 - [60](#)
 - [61](#)
 - [62](#)
 - [63](#)
 - [64](#)
 - [65](#)
 - [66](#)
 - [67](#)
 - [68](#)
 - [69](#)
 - [70](#)
 - [71](#)
 - [72](#)
 - [73](#)
 - [74](#)
-

**Рудигер Дальке, Маргит Дальке
«Темная ночь» души. Исцеление от
депрессии**

Ruediger Dahlke, Margit Dahlke Depression.
Wege aus der dunklen Nacht der Seele

* * *

Благодарности

За критику и корректуру благодарю сотрудников гомеопатического центра Крису Малери, Анну Шенфус, Хильдегунду Керкович, Фреда Еске, Йозефа Гиену и Геральда Мизера.

За участие и критику благодарю Доротею Ноймайер и Роберта Штаргалла, за информацию о своем личном опыте благодарю господина Мунтанера-Рибаса, Брюса Вербера и Гerti Штепана.

Благодарю Кристину Штехер за наведение порядка в моих книгах и за то, что она освободила меня от глубокого погружения в новые правила немецкой грамматики.

Я благодарю Герхарда Римана, моего стародавнего друга и спутника в мире книг, не только за то, что он дал мне последний, решающий импульс к написанию этой книги, но и за его значимые критические замечания.

Сабину и Доминику я благодарю за то, что они задали мне внешние рамки написания книги.

Веру я благодарю за атмосферу чуткой внимательности, которая позволила мне настолько близко подойти к депрессии, насколько я смог сделать это, а также за интенсивное и прекрасное время, проведенное мною на Бали, где и была написана эта книга.

Предисловие

*Чуть в отчаянье не впал я,
Думал, мне не хватит сил;
Но прошел я испытанье.
Как – не спрашивайте вы.*

Генрих Гейне

Начну отрывком из книги Джебрана Халиля Джебрана «Странник»:

Устрица обратилась к соседке со словами: «Я несу в себе боль, боль эта женского рода и круглая, я попала в беду».

Другая устрица самодовольно ответила: «Хвала небу и морю, я не страдаю от боли. Дела мои в полном порядке, как внутри, так и снаружи».

В этот момент мимо проползал рак и услышал их беседу. Рак сказал той устрице, которая как внутри, так и снаружи была здорова: «Да, дела твои прекрасны; но боль, которую несет в себе твоя соседка, – это жемчужина неповторимой красоты».

«О депрессиях больно писать, сам процесс написания приносит печаль, одиночество и сильно нагружает», – считает Эндрю Соломон, который страдает от депрессии и написал об этом явлении книгу^[1]. Вероятно, именно поэтому я долго сопротивлялся и не хотел писать о депрессии. С другой стороны, существует множество свидетельств тому, что в наше время эта тема все сильнее выходит на поверхность. Кроме того, в депрессии скрыто множество шансов, она дает возможность роста для человеческой души, если пройти, пережить этот ночной кошмар при свете дня. Психотерапия накопила огромный опыт, переданный пациентами, которые после выхода из депрессии не только возвращаются к жизни, но и становятся заметно более зрелыми

и счастливыми. Было бы очень хорошо, если людям все чаще удавался бы такой прогресс, так как депрессия неотступно накатывает на наше современное общество, подобно огромной волне.

Эту книгу я написал во время особенного путешествия – во время поста; голодание дало мне определенный опыт и позволило приблизиться к теме депрессии на очень близкое расстояние. Вернувшись из этого путешествия, я могу сказать, что без подобного исследования, сопереживания и изложения своего опыта на бумаге было бы невозможно получить то богатство, которое лежит в самых недрах депрессии. Богатство, подаренное миру множеством великих мастеров, нашедшее выражение в картинах, поэзии и прозе. Таким образом, данная книга, вместе с одноименным диском, является гомеопатической попыткой подчинить и даже преодолеть депрессию посредством произведений, созданных писателями и поэтами, жившими с этой болезнью. Под преодолением имеется в виду, что депрессию необходимо постичь как необходимый этап жизненного пути, смысл которого в том, чтобы научиться течь вместе с жизнью – и делать это на совершенно новом уровне.

По поводу самого себя могу сказать, что погружение в искусство страдавших от депрессии мастеров и связанный с этим процесс написания данной книги – были для меня чудеснейшим временем. Почему бы искусству не быть проводником от депрессии к свету жизни? В конце концов, огромное количество художников, писателей и поэтов прошли этот путь, не только сохранив свою жизнь, но сделав ее достойной и воистину ценной, оставив нам в наследство результаты тяжелого душевного труда – вечные произведения искусства.

Рудигер Дальке

Семяняк, Бали, январь 2006

Введение. О трудностях обращения с депрессией

Количество заболевших депрессией возросло за последние десятилетия, и события развиваются все более угрожающе. Несмотря на то что депрессия является наиболее мучительной из всех болезней и даже потенциально смертельным народным заболеванием, она до сих пор повсеместно табуизируется. Это происходит, с одной стороны, потому, что депрессия относится к области психиатрии, с которой подавляющее большинство людей предпочитает иметь меньше дела, чем с остальными отраслями медицины. С другой стороны, табуизация происходит потому, что депрессия сильно связана с нами самими, с нашей культурой и нашими внутренними проблемами.

Сейчас в Германии участковый терапевт отправляет каждого сотого пациента к психиатру. Притом каждая вторая депрессия остается нераспознанной врачами.

Но беда продолжается, и когда пациент попадает на прием к психиатру, или часто даже к неврологу, не имеющему никакого отношения к депрессии, оба этих специалиста часто колеблются по поводу принятия решения об отправлении пациента в клинику. Несмотря на все предрассудки и страхи, касающиеся психиатрии, существуют пациенты, безрезультатно желающие быть принятыми на лечение в психиатрическую клинику; у них ничего не получается только потому, что лечащий терапевт не направляет их туда, а самостоятельное направление в Германии в любом случае невозможно.

На сегодняшний день есть различные сведения о темпах распространения депрессии, но все они едины в том, что цифры становятся все более угрожающими. Депрессия в индустриальных странах занимает второе место в ряду основных заболеваний. В бедных странах третьего мира она находится на четвертом месте. Самые большие финансовые затраты из всех других возможных заболеваний вызывает именно депрессия.

По данным опроса, проведенного в Германии, каждый второй человек на вопрос «Страдали ли вы или члены вашей семьи от депрессии?» отвечает утвердительно. Из ответивших утвердительно двадцать процентов сами страдали от депрессии, в тридцати процентах случаев это были члены семьи.

По данным Всемирной организации здравоохранения, каждая пятая женщина и каждый десятый мужчина в жизни хотя бы раз страдал от депрессивных состояний.

В пятнадцати процентах случаев депрессивное состояние приобретало хроническую форму. При этом не учтены «черные» цифры, характерные для такого рода статистики. К тому же неизвестно, действительно ли женщины более подвержены депрессиям, чем мужчины, как показывает опрос, поскольку мужчины часто склонны переигрывать депрессию работой, спортом или шопингом, и часто болезнь невозможно заметить со стороны, то есть диагностировать.

«Мы поставлены перед проблемой эпидемического распространения депрессивных заболеваний», – говорит профессор психологии и исследователь депрессии Ханс-Ульрих Виттхен (работает в дрезденском университете и в отделении психологии Макса Планка в Мюнхене). В Америке девятнадцать миллионов больных депрессией, среди них два миллиона детей. В этой стране за последние десять лет, то есть на протяжении одного поколения, возраст возникновения этого заболевания снизился до двадцати шести лет.

В Германии число заболевших депрессией молодых людей в возрасте двадцати лет за последние десять лет увеличилось на треть.

В Европе эта проблема не обошла стороной и самых маленьких жителей: нередко даже дети в возрасте трех лет страдают от депрессии. Исследованиями подтверждается, что за детской гиперактивностью, недостаточной способностью к концентрации, невнимательностью, нарушениями аппетита и другими поведенческими девиациями зачастую кроется депрессия.

В основном эксперты сходятся в том, что растет количество объяснимых депрессий, а не тех, что раньше назывались «эндогенными», то есть неизвестного происхождения. Согласно исследованиям Виттена, это, прежде всего, так называемые вторичные или коморбидные депрессии, возникающие все чаще и связанные с такими симптомами как страх, нарушение сна, навязчивые состояния, хронические боли и даже алкоголизм. Доля таких депрессий составляет 70 %.

На положение дел в этой области может пролить свет практика прописывания врачами антидепрессантов. По данным журнала «Stern» между 1993 и 2002 годами количество назначенных антидепрессантов увеличилось более чем вдвое, по сравнению с предыдущим десятилетием. Стоит задуматься и над тем фактом, что такое средство, как прозак^[2] (в Германии: Fluctin), в последнее время стало использоваться в качестве наркотика. Этот препарат относится к группе антидепрессантов и является подавителем механизма обратного захвата серотонина нейронами мозга, обеспечивая постоянную поставку вырабатываемого организмом серотонина. Серотонин работает в качестве ширмы, защищающей мозг от негативных эмоций. Побочных эффектов от принятия препарата замечено не было, кроме подозрений на участившиеся самоубийства, и вот прозак стал своего рода почти официальным наркотиком, повышающим настроение сытого, но фрустрированного современного индивидуума. Таким образом, этот препарат стал разрешенным заменителем MDMA, или экстази, амфетамина, который также повышает количество серотонина в мозге и служит молодым людям для той же, но строго запрещенной в данном случае цели. В тенденции при каждом удобном случае предпринимать что-нибудь для борьбы с плохим настроением можно легко распознать, что депрессия воспринимается общественным сознанием как совершенно безобидное явление. Те, кто спокойно могут кокетничать со своей депрессией, называя ее при этом «депри» или говоря, что «я просто хочу развеяться», говорят совсем о другом, нежели тот, кто погружается в беспримерную, не имеющую никакого названия печаль, сомнение и бесчувственность.

Вот как один ученый, страдающий депрессией, описывает это состояние: «Обычная тоска и печаль имеет столько же общего с депрессией, сколько рост здоровых клеток имеет общего с онкологией».

Исследование жизни людей, покончивших самоубийством, показывает, что бóльшую их часть к такому концу привела депрессия. За 90 % суицидов скрываются психиатрические заболевания. Вследствие этого депрессию дóлжно считать опасным для жизни заболеванием. По статистике, депрессия среди сорокалетних стоит на втором месте по количеству смертности, уступая первое место дорожно-транспортным происшествиям. По данным «Spiegel» среди двадцатипятилетних граждан суицид уже сегодня является причиной смертности номер один. В десять раз больше людей совершают попытку самоубийства, не приводящую к результату, и многие из них навсегда остаются инвалидами.

За год в Германии двенадцать тысяч человек совершают самоубийство, и бóльшая часть из них страдает депрессией.

В старости депрессия является самым распространенным из всех психических заболеваний, и зачастую за деменцией (старческим слабоумием) кроется именно она. Процитированный выше автор Соломон считает, что депрессия, бесспорно, является самым опасным, дорогим в лечении и смертельным заболеванием.

Искусство и миф – введение в мир депрессий

Поэтический мир меланхолии

Большинство творческих людей, художников, писателей и поэтов прошлого и современности более или менее подвержены депрессиям. Мы благодарны им не только за оставленные нам чудесные произведения, но и за выразительные свидетельства непосредственно самой картины болезни. Актуальность данной темы доказывает тот факт, что выставка «Меланхолия – гениальность и сумасшествие в искусстве», прошедшая в Париже в 2005 году, собрала около трехсот тысяч посетителей, до того как переехала в Берлин. В столице Германии выставка с самого начала праздновалась как громадное культурное событие, критики воспевали ей гимны. Как писала художественный критик Ева Кархер в журнале «Vogue-культура», выставка показывает красоту, скрытую в унынии, и далее: «Это мучительное состояние противоречия в осознании конечности человеческого существования и последние тщетные попытки избежать его, делают меланхолию центром, источником искусства».

Если было бы возможно, я включил бы в книгу множество иллюстраций. На первом месте среди произведений мирового искусства, безусловно, находится картина Дюрера «Меланхолия», написанная в 1514 году, художественными критиками она считается ключевой во всем европейском искусстве вплоть до современности. Ева Кархер так представляет эту картину: «На каменных ступенях изображена сидящая массивная фигура женщины с крыльями, подпирающая голову рукой. Заключение в оковы грубой саморефлексии, она терзается печалью о конечности бытия и одновременно пылает страстным желанием освобождения». Возможно, крыльями Дюрер хотел подчеркнуть, что женщина эта может, подобно ангелу, подняться над обездоленностью земного существования. Это соответствует героическому путешествию, которое прослеживается от мифов античности до Карла Густава Юнга, и как мы увидим в дальнейшем, проявилось в жизни писателя Германа Гессе и многих его духовных последователей.

Улететь прочь, возвыситься на крыльях собственной мечты над земным страданием – об этом мечтал юный Гессе, но также мечтали об

этом и многие депрессивные пациенты. Об этом же самом мечтает и австрийский поэт Людвиг Хирш в своей песне «Прилетай, черная птица». Эта песня является приглашением смерти, которая на своих крыльях унесет человека из жизни, наполненной тоской и страданием; написана она скорее меланхоликом, чем человеком депрессивным, поскольку в песне чувствуется не только страстное желание прихода смерти, но все же и некоторый энтузиазм:

Черная птица большая!
Жду я тебя у окна.
Сахар на подоконнике.
Унеси на крыльях меня!

Закрой мои страстные очи
Крылами своими большими,
Унеси меня вверх, к небесам,
В новое время, к новому миру.

Смеяться буду, петь, кричать:
«Не может быть того!»
В мгновение ока я постигну
Единство всего!

Лети ко мне, я жду тебя.
Прижми холодный клюв
К ране моей и унеси
Меня подальше отсюда.

Нас не услышит медсестра,
Соседи крепко спят,
Бесшумно ты влетишь сюда
И унесешь меня.

И вот ты здесь! Ну, наконец!
Бесшумно ты пришла!
О боже, как красива ты,
Скорее, в путь пора!

Прощайте, родичи мои,
Любимая жена,
Прощай и мама, и сестра!
И помните меня!

Для печали нет причины!
Я буду петь, смеяться и кричать,
Все постигнув моментально,
Стану счастлив я опять!

Все постигнув моментально,
Стану счастлив я опять!
Я петь, смеяться буду я,
Я наконец-то счастлив стану!

В другом стихотворении Хирш с некоторой долей юмора описывает состояние меланхолии:

Солнце никогда не смеется Йонасу,
И если смеется, то только над ним.
Его ангел-хранитель показывает ему язык,
А счастливая звезда, кружащаяся над Йонасом, —
Это метеор, с шипением падающий в море.

Многие великие художники, например Франциско Гойя, Винсент Ван Гог или Каспар Давид Фридрих, творили свои картины, находясь на грани между меланхолией и сумасшествием. Представители таких направлений, как символизм и сюрреализм, тоже не смогли избежать притягательности гибели, упадка и болезни. Таким образом, посещение знаменитых музеев мира можно приравнять к бессознательной конфронтации с темой депрессии.

В мире литературы также существует предостаточно материала для изучения депрессии. Писательница Мария Калеко представляет депрессивный мирок следующими стихотворными картинками:

Бесцветные дни

Подобно серой стене, камень к камню
Высятся бледные дни в ночной тишине.
Печаль бессмысленных, пустых часов
Заключена в душе.

Сны плывут и утекают,
Как ночные привиденья.
Тщетно пытаемся мы собрать
Цветные осколки в оправу.
И в тених этих дней бесцветных мы живем,
Не умирая.

В стихотворении писателя Томаса Браша, которое он посвятил своему коллеге Уве Джонсону и его глубокой депрессии, хорошо выражена глубокая безрадостность этого состояния. Джонсон совершил самоубийство в возрасте сорока девяти лет.

Полусон

Как в темных коридорах,
Запутавшись в себе,
Повешен на веревке —
Мой труп висит в петле.

Я мчусь по коридорам
Тюрьмы живой своей:
Там плачет он и скалится —
Он хочет прочь скорей.

И вот – последние ступени,
И вот – последний бой.
Охранник слышит крики,
Зовет мой крик с собой.

И через глаз-окно бегу
В спокойствие ночи;
Там ждут меня два духа:
Дрожь, смех идут от них.
Закроет одеялами

Он мне мои глаза
Теперь мы спим и прячемся:
Закончилась беда.

Андре Хеллер, австрийский поэт, знакомый с темой депрессии на собственном опыте, находит смелость описать в своей песне «Система» некую внутреннюю настройку, заставляющую депрессию, поклонившись, уступить место меланхолии.

Плачь снова, если ты этого хочешь,
Не отказывайся от сомнений,
Позволь себе быть трусливым,
Саботируй в себе героя,
Окунайся иногда в дым страха —
Тебе же всегда не хватало пропасти.
Чего терять? Вокруг лишь только
Фальшивые симпатии.

Это система – система, приносящая доход.
Она хочет иметь тебя, несамостоятельного
и удобного.
И молоко, которым нас вскармливают,
Не экономят ни на тебе, ни на мне,
ни на ком-либо другом.

Поэтому я плачу, когда хочу плакать, —
Это сбивает их с толку.
В эпоху работы на результат
Я оставляю себе время на раздумье.

Моя одежда соткана из дыма страха.
Прóпасти – моя твердая опора.
Если кто-то сегодня не может больше лгать,
Это считается грехом.

Это система – система, приносящая доход.
Она хочет иметь тебя, несамостоятельного
и удобного.
И молоко, которым нас вскармливают,
Не экономят ни на тебе, ни на мне,
ни на ком-либо другом.

К числу знаменитых персон, страдавших депрессией, относилась королева Австрии Элизабет. Она не принадлежала к числу сладких романтических особ из оперетт, не была похожа на киношных принцесс, в своих стихах эта страдавшая тяжелой депрессией женщина оставила нам впечатляющие свидетельства своих страданий. Ее жизнь представляла собой диаметрально противоположность популярным фильмам, и очень характерно, что эта анорексичная, страдающая тяжелыми мигренями и депрессией дама остается идолом многих женщин последующих поколений – вплоть до современных молодых девушек. Нарушения аппетита и депрессии – страдания королевы Сиси – представляют в наше время огромную опасность для подрастающего поколения.

Характерным является то, что у нее было два имени. Королева писала о себе всегда «Сиси». Актриса Роми Шнайдер стала известна в Австрии, а затем и по всему миру после роли сладкой девушки Сисси. Возможно, она многое заняла из образа настоящей Сиси, если вспомнить трагический конец актрисы. Ее безуспешные попытки убежать от шаблона сладкой Сисси, которая принесла ей успех в начале карьеры, все больше чувствовались в ее личной жизни, она очень близко подошла к состоянию одержимой сомнениями настоящей королеве Сиси-Элизабет.

Королева Элизабет, которая, после беззаботного детства, проведенного в Баварии, была введена в королевский двор Вены, с его закоснелыми, жесткими церемониями, в стихотворении под названием

«Рамсгейт» описывает сопротивление ее депрессивной души возникшему чувству любви, которое было, очевидно, последствием тайного дворцового флирта. Строки выдают нам, что она выдерживает определенную дистанцию с собственным чувством. В других стихах она предпочитает мысленно убегать к мертвым героям, например, к «возлюбленному» Ахиллу из греческих мифов, или к «мастеру» Генриху Гейне – оба этих человека не могут доставить ей страдания, потому что их больше нет в этом мире.

Слишком поздно повстречались
На тернистом жизненном пути.
Нас слишком далеко занесло
Неудержимое колесо жизни.

Слишком поздно твои бездонные глаза
Магнитом меня притянули,
И даже под их теплыми лучами
Не растаяло ледяное сердце.

Меня охватывает грусть —
Она как отзвук древних дней,
Как тревожная, безымянная ностальгия,
Как безнадежная горечь.

Была когда-то я богата,
Бездонным казалось богатство мое.
Но легкомыслие все промотало —
Сердце стало пустой могилой.

О, отпусти меня,
Позволь мне
Не видеть честных глаз твоих.
Счастье больше не принадлежит только мне.
Я не хочу смотреть в твои глаза!

Еще проще и прямее выражает королева в своем стихотворении «Песня против пира» отказ от всяческих наслаждений, что очень характерно для людей, болеющих депрессией.

Мне не надо любви,
Мне не надо вина;
От любви мне так тошно,
От вина меня рвет.

Любовь отравляет,
Любовь жестока;
Вино фальшиво, —
На постыдные дела
Двигает нас оно.

Еще фальшивее вина
Бывает чаще тело наше:
Люди целуются фальшиво,
И чувствуют себя ворами.

Мне не надо любви,
Мне не надо вина;
От любви мне так тошно,
От вина меня рвет.

Австрийский лирик Георг Тракль, так и не доживший до тридцатилетнего рубежа, оставил после себя множество литературных памятников меланхолии. Свое меланхоличное душевное состояние он выражает в письме к Карлу Борромаеусу Хеллеру:

Дорогой друг!

...Я был бы очень рад, если бы вы в марте приехали в Зальцбург; мне так тяжело дома, я нахожусь в состоянии между лихорадкой и обмороком в своей солнечной комнате, здесь очень холодно. Странные кошмары и превращения преследуют меня, организм мой не может выносить этого,

эти лица тьмы... я дохожу до состояния как бы смерти; порой мною обуревают экстаз, доводящий меня до окаменелости; а ночью снятся печальные сны. Как же темен этот загнивший город, наполненный церквями и кладбищами...

Ваш преданный Георг Тракль

Как поэтическое определение меланхолии звучат следующие строки его стихотворения, которое называется «В старом альбоме стихов».

Меланхолия, ты постоянно возвращаешься,
О, кротость одинокой души...
До конца истлел золотой день.

Смирненно склоняется под болью
Терпеливо звучащее благозвучие слов
И мягкого сумасшествия.
Смотри! Смеркается.

Склоняясь под осенними звездами,
Все ниже с годами моя голова.

В своем стихотворении «Час грусти» поэт очень четко выражает свою тоску и уныние.

Темный след в осеннем саду
Оставляет блестящая луна,
В мерзнувшей стене тонет
Огромная ночь.
О, ужасный час грусти.

Серебром мерцают в сумерках комнаты
Огни одиночества.
Умирает, потому что мысли его черны,
Пьян от вина и от благозвучия ночного,
Склоняет он окаменевшую голову над прошлым.

И неотступно преследует ухо
Нежная песня дрозда в орешнике.
Сумеречный час перебирания четок.
Кто ты, одинокая флейта,
Замерзшая, главу склонившая над тьмой времен.

Ингеборг Бахман относится к числу мастеров, которые на протяжении всей жизни излагали в своих произведениях собственные депрессивные состояния. В ее стихах прослеживаются состояния от меланхолии до тяжелой депрессии. В стихотворении «Слова тьмы» она преследует в своих фантазиях мифического певца Орфея. В строках можно увидеть, как поэтесса восхищается красотой тьмы.

Как Орфей, играю я на струнах жизни и смерти.
И в красоте земли, в твоих глазах, отражающих небо,
Я вижу только тьму.

Не забудь, что даже ты, внезапно,
Ранним утром, когда твое ложе
Было еще влажным от росы и гвоздика
Спала на твоём сердце,
Видел черную реку, текшую мимо тебя.

Струна молчания, натянутая
на волну океана крови —
Ухватила я мелодию сердца твоего.
Твой локон превращен был
В темный волос ночной,
Черные снежинки тьмы
Запорошили лик твой.

Я больше не принадлежу тебе,
И вместе сетуем теперь.

Но, как Орфей, я знаю,
Что на струне смерти – жизнь.

И голубеет для меня твой навсегда закрытый глаз.

Бессмысленность и упадок чувственности – эти два центральных аспекта депрессивного переживания мы можем проследить в стихотворении Ингеборг Бахман «Потеря пути», а также заметить в строках типичную для депрессии безвыходность.

Смотрю на деревья и не вижу деревьев.
На стволах не осталось листьев,
Не сорванных ветром.
Фрукты сладки, но нет в них любви.
Они не насыщают.
Что же будет?
Убегает лес от глаз моих,
Не поют птицы для ушей моих,
Не могу прилечь я на поляне.
Я сыта и голодна одновременно.
Что же будет?
В городе сегодня празднество, зажгут огни.
Может, мне сходить туда и быть вместе с людьми?

Но ни в одном пути не нахожу я удовлетворенья.

В ее стихотворении «Позади леса» мы можем почувствовать ужасающую тоску по смерти.

Я свисаю, как снег с ветвей
В весенней долине,
Как холодный ручей,
Движусь я на ветру.
Я падаю в цветы, как капля,
В которой гниют они,
Как в болоте.
Я постоянно в размышлении о смерти.

Я в полете, потому что не могу идти спокойно

По зданиям, от неба отделенным,
Мечу я стрелы вокруг себя и строю стены.
И ночью я не сплю, шумя, как звук прибоя,
Вхожу я в устья водопадов,
И с гор толкаю я лавины.

Я дитя мирского страха,
Висящее в мире и радости.
Я как удар колокола,
Я как коса на зрелой пашне.

Я постоянно думаю о смерти.

Но одно из самых впечатляющих, «поэтических» описаний депрессии можно найти у Германа Гессе в его рассказе «Клейн и Вагнер». Лауреат Нобелевской премии, создатель таких бессмертных произведений как «Сиддхартха», «Степной волк» и «Игра в бисер», самый читаемый автор в Европе, он полюбился не только людям старого поколения, но и является культовой фигурой для современной молодежи. Гессе всю свою жизнь страдал от депрессии, и это страдание отразилось в его произведениях. В рассказе «Клейн и Вагнер» он описывает символику самоубийства и общий смысл этого деяния.

Он спокойно шел по улицам, промокая под дождем. Ни души, ни хотя бы собаки навстречу, все вымерло. На берегу озера он походил от лодки к лодке, они все были подняты на сушу и прочно закреплены цепями. Только совсем уже за городом он нашел одну, некрепко привязанную веревкой и легко отвязывающуюся. Он отвязал ее и вставил весла в уключины. Скоро берег исчез, спрятался за серой дымкой, будто бы и не было его, только серость, чернота и дождь остались на свете, серое озеро, мокрое озеро, серое небо, мокрое небо, все без конца.

Далеко посреди озера он убрал весла. Вот и настало время, и он был доволен. Прежде ему всегда хотелось в

мгновенья, когда смерть казалась неминуемой, еще немного помедлить, отложить это дело на завтра, попробовать пожить дальше. Ничего подобного не было сейчас и в помине. Его маленькая лодочка – это был он, это была его маленькая, ограниченная, искусственно поддерживаемая жизнь, а серая даль кругом – это был мир, это был космос и Бог, отдаться ей было нетрудно, это было легко, это было радостно.

Он сел на борт лодки, ногами наружу, в воду. Он медленно наклонялся, наклонялся вперед, пока лодка мягко не отделилась от него сзади. Он был в космосе.

В немногие мгновенья, прожитые им еще затем, было пережито куда больше, чем за те сорок лет, в течение которых он до сих пор находился в пути к этой цели.

Началось вот с чего: в тот миг, когда он падал, когда молниеносную долю секунды висел между бортом и водой, ему представилось, что он совершает самоубийство, мальчишеский поступок, нечто не то чтобы скверное, а смешное и довольно дурацкое. Пафос желанья умереть и пафос самого умирания сник, ничего от него не осталось. Его умирание уже не было необходимо, теперь уже нет. Оно было желательно, оно было прекрасно и желанно, но необходимо оно уже не было. С того мига, с той молниеносной доли секунды, когда он с полным желанием, с полным отказом от всяких желаний, с полной готовностью решил упасть с борта, упасть в лоно матери, в объятия Бога, – с этого мига умирание уже не имело значения. Ведь все было так просто, ведь все было так на диво легко, не было больше никаких пропастей, никаких трудностей. Вся штука была – решиться упасть! Это ярко вспыхнуло в нем как итог его жизни – решиться упасть! Стоило только это сделать, стоило только поддаться, отдаться, сдаться, стоило только отказаться от всяких опор, от всякой твердой почвы под ногами, стоило только послушаться голоса собственного сердца – и все уже было выиграно, все было хорошо, не было больше ни страха, ни опасностей.

Это было достигнуто, это великое, единственное: он решил упасть! То, что он решил упасть в воду и в

смерть, не было необходимо, с таким же успехом он мог бы решиться упасть в жизнь. Но от этого мало что зависело, важно это не было. Он был бы жив, он вернулся бы. Но тогда ему уже не нужно было бы ни самоубийства, ни всех этих странных обходных путей, ни всех этих утомительных и мучительных глупостей, ибо тогда он преодолел бы страх.

Чудесная мысль: жизнь без страха! Преодолеть страх – вот блаженство, вот избавление. Как страдал он всю жизнь от страха, а сейчас, когда смерть уже схватила его за горло, он не чувствовал ни страха, ни ужаса, только улыбку, только избавление, только согласие с происходящим. Он вдруг понял, что такое страх, понял, что преодолеть его может только тот, кто его познал. Ты страшился тысячи вещей, страшился боли, судей, собственного сердца, страшился сна, пробуждения, одиночества, холода, безумия, смерти – особенно смерти. Но все это были лишь маски, лишь видимости. На самом деле страшило тебя только одно – решиться упасть, сделать шаг в неизвестное, маленький шаг через все существующие предосторожности. И кто хоть раз, хоть один-единственный раз отдавался, оказывал великое доверие, полагался на судьбу, тот обретал свободу. Он уже не подчинялся земным законам, он падал в мировое пространство и кружился в хороводе светил. Вот как обстояло дело. Это было очень просто, любой ребенок мог это понять, мог это узнать.

Он не умом так думал, он этим жил, это чувствовал, ощущал это на ощупь, на вкус и нюхом. Ощущал нюхом и на вкус, видел и понимал, что такое жизнь. Он видел сотворение мира, видел гибель мира, они, как два войска, постоянно двигались навстречу друг другу, никогда не завершаясь, вечно в пути. Мир непрестанно рождался и умирал непрестанно. Каждая жизнь была выдохом Бога. Каждая смерть была вдохом Бога. Кто научился не сопротивляться, решался упасть, тот легко умирал, легко рождался. Кто сопротивлялся, тот страдал от страха, умирал трудно, рождался нехотя.

В серой пелене дождя над ночным озером утопавший видел отраженную картину игры мироздания. Солнца и звезды восходили и заходили, сонмы людей и животных, духов и ангелов стояли друг против друга, пели, молчали, кричали, вереницы существ тянулись друг другу навстречу, и каждое не осознавало себя, ненавидело само себя, ненавидело и преследовало себя в каждом другом существе. Тосковали они все о смерти, о покое, их целью был Бог, было возвращение к Богу и пребывание в Боге. Эта цель порождала страх, ибо была заблуждением. Не было на свете никакого пребывания в Боге! Никакого покоя на свете не было! Были только вечные, вечные, великолепные, священные выдохи и вдохи, созидание и распад, рождение и смерть, исход и возврат, без перерыва, без конца. И потому было на свете только одно Искусство, была только одна Наука, только одна Тайна: решиться упасть, не противиться воле Бога, ни за что не цепляться, ни за добро, ни за зло. Тогда ты избавлен, тогда ты свободен от страдания, свободен от страха, только тогда.

Его жизнь лежала перед ним как местность с лесами, долинами и селами, которую обозреваешь с гребня высоких гор. Все было сначала хорошо, просто и хорошо, и все из-за его страха, из-за его строптивости превратилось в муку и сложность, в страшные сгустки и спазмы горя и бед! Нет на свете женщины, без которой нельзя прожить, – и нет женщины, с которой нельзя ужиться. Нет на свете ни одной вещи, которая не была бы такой же прекрасной, такой же желанной, могла бы так же осчастливить тебя, как ее противоположность! Блаженство жить, блаженство умереть, стоит лишь тебе повиснуть одному в космосе. Покоя снаружи нет, нет покоя на кладбище, нет покоя в Боге, никакое волшебство никогда не прервет вечную цепь рождений, бесконечную череду вздохов Бога. Но есть другой покой, найти который можно внутри самого себя. Имя ему: решишь упасть! Не противься! Умри с радостью! Живи с радостью!

Все ипостаси его жизни были с ним, все лики его любви, все видоизменения его страдания. Его жена была чиста и невиновна, как и он сам, Терезина улыбалась детской улыбкой. Убийца Вагнер, чья тень так широко упала на жизнь Клейна, задумчиво улыбался ему, и эта улыбка говорила, что и злодеяние Вагнера было тоже путем к избавлению, что и оно было вздохом, и оно – символом, что убийство, кровь, мерзость – это не подлинно существующие вещи, а лишь оценки нашей собственной, терзающей себя души. С вагнеровским убийством он, Клейн, жил годы, отвергая и одобряя, осуждая и восхищаясь, ненавидя и подражая, он сотворил себе из этого убийства бесконечные цепи мук, страхов, горя. Сотни раз присутствовал он со страхом при собственной смерти, видел себя на эшафоте, чувствовал, как перерезает ему шею бритва, как входит пуля ему в висок, – а теперь, когда внушавшая страх смерть действительно пришла, умирать так легко, так просто, это радость и торжество! Ничего на свете не надо бояться, ничего не страшно – только в безумии мучим мы себя всеми этими ужасами, только в собственной нашей запуганной душе возникают добро и зло, ценность и ничтожность, вождделение и болезнь.

Фигура Вагнера растаяла где-то вдали. Он не Вагнер, уже нет, никакого Вагнера не существует, это все был обман. Так пусть Вагнер и умирает! Он, Клейн, будет жить.

Вода лилась ему в рот, и он пил. Со всех сторон, через все органы чувств в него лилась вода, все растворялось. Его всасывали, его вдыхали в себя. Рядом с ним, вплотную к нему, сплотившись, как капли в воде, плыли другие люди, плыла Терезина, плыл старый певец, плыла его, Клейна, бывшая жена, плыли его отец, мать, сестра и тысячи, тысячи других людей, а также дома и картины, Венера Тициана и Страсбургский собор, все уплывало, тесно сплотившись, чудовищным потоком, гонимое необходимостью, все быстрее и неистовей – и навстречу этому чудовищному, неистовому, огромному потоку творений несли другой поток, чудовищный, неистовый, поток лиц, ног, животов, животных,

цветов, мыслей, убийств, самоубийств, написанных книг, пролитых слез, густой, могучий поток, детские глаза, и черные кудри, и рыбы головы, женщина с длинным застывшим ножом в кровавом животе, молодой человек, похожий на него самого, с полным священной страсти лицом, это был он сам, двадцатилетний, пропавший без вести тогдашний Клейн! Как хорошо, что и это ему довелось узнать – что времени не существует! Единственное, что стоит между старостью и молодостью, между Вавилоном и Берлином, между добром и злом, между тем, что даришь, и тем, что отнимаешь, единственное, что наполняет мир различиями, оценками, страданием, спорами, войнами, – это человеческий ум, молодой, яростный и жестокий человеческий ум в состоянии бурной молодости, еще далекий от знания, еще далекий от Бога. Он придумывает противоречия, он придумывает названия. Он называет одни вещи прекрасными, другие безобразными, одни – хорошими, другие – плохими. Одна часть жизни зовется любовью, другая – убийством. Вот до чего этот ум молод, безрассуден, смешон. Одна из его выдумок – время. Хитрая выдумка, тонкое орудие, чтобы еще сильнее мучить себя, чтобы сделать мир многообразным и трудным! От всего, чего человек жаждет, он всегда отделен только временем, только этим временем, этой сумасшедшей выдумкой! Оно – одна из опор, один из мостов, которые надо прежде всего упразднить, если хочешь свободы.

Не останавливался вселенский поток форм, вбираемый в себя Богом, и другой, встречный, выдыхаемый. Клейн видел особей, которые сопротивлялись течению, отчаянно барахтались и навлекали на себя ужасные муки: героев, преступников, безумцев, мыслителей, любящих, верующих. Видел и других, легко и быстро, подобно ему самому, несшихся по течению в сладострастном восторге готовности и самоотдачи, блаженных, как он. Из пения блаженных и из нескончаемого вопля злосчастных над обоими потоками выстраивался прозрачный свод, как бы купол из звуков, храм из музыки, посреди которого, в вечно кипящих волнах

музыки вселенского хора, восседал Бог, яркая, невидимая из-за яркости сияющая звезда, воплощение света.

Герои и мыслители высывались из потока, пророки, провозвестники. «Вот он, господь Бог, и путь его ведет к миру», – восклицал один, и многие следовали за ним. Другой заявлял, что стезя Бога ведет к борьбе и войне. Один называл его светом, другой – ночью, третий – отцом, четвертый – матерью. Один восхвалял его как покой, другой – как движение, как огонь, как холод, как судью, как утешителя, как творца, как ниспровергателя, как дарующего прощение, как мстителя. Сам Бог никак не называл себя. Он хотел, чтобы его называли, чтобы его любили, чтобы его восхваляли, проклинали, ненавидели, обожали, ибо музыка вселенского хора была его обиталищем и его жизнью, – но ему было все равно, какими словами его восхваляют, любят ли его или ненавидят, ищут ли у него покоя и сна или пляски и неистовства. Каждому вольно было искать. Каждому вольно было находить.

Тут Клейн услышал свой собственный голос. Он пел. Он громко пел новым, сильным, звонким, звучным голосом, громко и звучно пел хвалу Богу, величал Бога. Он пел, уносимый неистовым потоком, среди миллионов созданий, пророк и оракул. Громко звенела его песня, высоко поднимался свод звуков, и в этом своде восседал и сиял Бог. Потоки, чудовищно клокоча, неслись дальше. ^[3]

Жизнь с депрессией: пример Германа Гессе

В прямо-таки возвышенном описании самоубийства в рассказе «Клейн и Вагнер» писатель перерабатывает свое собственное стремление к суициду, преследовавшее его с ранних лет жизни и приведшее его в детстве в психиатрическую лечебницу. В момент совершения самоубийства герой Гессе переживает момент осознания ошибочности и даже глупости подобного деяния, точно так же, как и писатель в юности осознал суицид как тупиковый путь, но, в отличие от героя рассказа, писателю постепенно удалось вывести себя из морока депрессии, встав на путь творчества. Тем не менее, Гессе не удалось полностью разрушить свой депрессивный фундамент до самого конца жизни. Вместе со своими героями он прорабатывал и перерабатывал огромный страх, постоянно присутствовавший в его жизни. Депрессия в юности почти свалила его, но посредством написания книг, и, прежде всего, через поиск духовного пути, он смог найти путь, выход из депрессивного тупика. С уверенностью можно утверждать, что именно духовный путь людей в его книгах, за постоянное описание которого Гессе критиковали оппоненты и завистники его Нобелевской премии, утверждавшие, что он больше интересуется не литературой, а вопросами смысла жизни, – так вот, именно этот духовный путь стал его собственным опытом. Именно этот аспект духовного искательства стал для Гессе выходом из одолевавших его сомнений. История жизни писателя является не только настоящим учебником по депрессии, но также своего рода вдохновляющей инструкцией, как *обходиться* с депрессией, *жить* с ней. Поскольку личный основополагающий шаблон, личную основную причину депрессии убрать невозможно, Гессе мог только покориться судьбе и научиться жить с этой спутницей. Именно в этом состоит шанс и задача любого человека, страдающего от депрессии, – с достоинством пройти через собственную преисподнюю.

Станции одной дороги жизни, пролегавшей через долину депрессии

В детстве Гессе страдает от кошмарных сновидений, часто просыпается и плачет. С самого начала он – одиночка в этом мире. Очень рано он начинает сбегать от людского общества к природе и сохраняет эту привычку на протяжении всей жизни.

Его родители становятся для него с самого начала тяжелейшей проблемой. Мария, мать Германа, по настоятельной просьбе своего отца вышла замуж за миссионера, изменила своей любви. Миссионер умер в тропиках от истощения. Затем Мария вышла замуж во второй раз, и тоже за миссионера, Йоханнеса, который и стал отцом Германа Гессе. Йоханнес посвятил жизнь миссионерству, и это полностью совпадало с собственными представлениями матери Гессе о религиозном долге.

Отец Гессе в юности «из-за упрямства» был отправлен своим отцом к друзьям в прибалтийский город Ревель^[4]. Йоханнес чувствовал себя нелюбимым, отвергнутым и изгнанным, он потерял всякую веру в себя. Эти обстоятельства и стали причиной обращения отца писателя к строгому религиозному ответвлению, основой его борьбы с собственным «внутренним чертом», с любым проявлением чувственности, ведь именно такой подход и практиковали пиетисты^[5].

Вскоре после женитьбы у этих разочарованных в своей жизни, ушедших в пиетизм родителей, рождается сын Герман, который, как видно из записей матери, «сразу был голоден... и обращал голову свою к свету». Тут сразу можно заметить жажду жизни Гессе и сопровождающее его на протяжении всего пути *стремление к свету*.

Оба родителя Гессе страдают от уныния – мать постоянно борется со своей депрессией, а отец нередко впадает в запой и вынужден несколько раз проходить соответствующее лечение. Родители Гессе являют собой типичный пример депрессии, возникшей в результате того, что они не отважились прожить свою жизнь так, как хотели, и в результате выбрали для себя чуждое им призвание. Мария не вышла замуж за человека, которого любила, и по просьбе отца пошла за христианина, ведущего строго благочестивый, религиозный, или как мы бы сейчас сказали, ханжеский, даже лицемерный, образ жизни. Йоханнес по причине раннего изгнания из родительского дома, ставшего для него самым ужасным наказанием, сам выбирает для себя религиозный путь. Подавленная жизненная энергия обоих ищет выход, но не находя его, проявляется в форме депрессивной симптоматики.

Герман живет и страдает в строго религиозной, противящейся всякой чувственности семье, и боится «согрешить», что грозит ему отправкой в интернат, к тому же живой темперамент дает ему достаточно причин для угрызений совести. Вследствие этого он постоянно лжет родителям, занимается мелким воровством, переживая таким способом свои страхи вновь и вновь. У него возникает навязчивая идея поджечь из мести родительский дом. Для его внутреннего мятежа не существует преград, он не испытывает страха и уважения перед тем Богом, которому его учат поклоняться, и даже начинает ненавидеть его, видя в нем причину своего вынужденного страдания. Он спрашивает себя: «Не был ли Бог чудовищем, сумасшедшим, идиотом, отвратительным клоуном?»

Мальчик живет в атмосфере чрезмерного религиозного усердия родителей – отец и мать с утра до вечера читают Библию, почти постоянно молятся. И вследствие наставнического, ханжеского настроения родителей, которое он расценивает как обвинение, вскоре к нему приходит мысль о побеге.

На помощь ему приходит природа, он проводит в изнуряющих долгих прогулках очень много времени, пытаясь таким способом уйти от своей «вины». Природа, которая способна помочь ему выйти на время из кризиса, становится для него матерью, заменяя ему настоящую мать, погруженную в навязанные ей религиозные обязательства.

Но полностью спасти от нависшей над ним родительской тени, особенно от постоянно обвиняющего его отца, природа не может, и Герман начинает задумываться о самоубийстве. Мальчик мечтает о том, что с ним происходит несчастный случай, и его на носилках приносят домой мертвым. В этом стремлении к суициду проявляется не только желание сбежать от горя, но и агрессивное желание отомстить родителям за их отрицание радостей жизни.

По причине его жизнерадостного темперамента родители считают Германа ненормальным. Так же, как когда-то поступали их собственные родители, они пытаются взять ситуацию под контроль при помощи подавления. Они отправляют сына в евангелистскую школу Геппингена, где он должен будет получить образование и стать миссионером. Йоханнес в точности повторяет то, что сделал с ним в прошлом его отец. Герман чувствует себя отвергнутым, так же как в

свое время и его отец, отправленный «на холодный север», и у мальчика начинаются головные боли. Когда Гессе исполняется четырнадцать лет, наступает время поступления в школу при монастыре, для прохождения там подготовки к учебе на факультете теологии. Герман воспринимает это время как мученичество, и позже переработает этот период в своем романе «Под колесом». Но тогда у него не было возможности психологической переработки, и поэтому он попал в большую опасность. Измученный головными болями, нервными срывами и суицидальными мыслями, он, в конце концов, бежит из школы. Но через день его ловят, и в качестве наказания на восемь часов заключают в темный подвал. Там он, видимо, и написал стихотворение «Карцер», иллюстрирующее его тогдашнюю жизнь:

Знакома ль вам страна, где не цветут цветы?
Темница страшная, куда и боги не заходят?
Горе тому, кто дни свои влачит в ней,
Будь проклята ты тыщу раз, дыра тоски и скорби!

Первыми робкими шагами Гессе развивает в себе способность через писательство перерабатывать невыносимые стрессы, что в дальнейшем и будет спасать его на протяжении всей жизни. Но на краткий промежуток все становится совсем плохо. Родители его лучшего друга запрещают ребенку общаться с ним. Это приводит к душераздирающему прощанию и создает еще бóльшую подпитку для меланхолии. Попав в такую изоляцию, оставленный в одиночестве и изгнании, он окончательно теряет всякую жизнерадостность и интерес к учебе, становится ко всему безучастным. Симптомы, от которых он постоянно страдает в то время – холод в ногах и жар в голове, – четко выражают возникшую дилемму. С одной стороны, у него отсутствует почва под ногами, он лишен корней, а с другой стороны, его голова, которую можно сравнить с земным шаром, перегрета и готова вот-вот взорваться. Его письма к родителям наполнены такой печалью, что те начинают считать его серьезно больным, тем более что в письмах он оспаривает существование черта, а также подвергает сомнению существование неба и ада, являющихся двумя основными столпами религии. Как только профессора окончательно сочли Германа

душевнобольным, поскольку он часто заводил разговор о самоубийстве, родители посылают мальчика к священнику, сыну знаменитого в то время экзорциста. Он посвятил свою жизнь исцелению душ грешников при помощи постоянных молитв и строгой дисциплины.

В это самое время Герман влюбляется в девушку намного старше себя и посвящает ей свои первые стихи, однако она отвергает его любовь, говоря Гессе, что «первая влюбленность никогда не может быть правильной». Отчаяние Германа растет. Он не в состоянии больше выносить «религиозный плач» опекающего его священника и покупает пистолет, чтобы свести счеты с жизнью. Теперь уже и священник советует родителям отдать Германа в психиатрическую лечебницу, где он будет находиться вместе с эпилептиками и умственно отсталыми.

«Не было бы счастья, да несчастье помогло» – врач не считал Гессе душевнобольным, а охарактеризовал его, скорее, как «яйцо без скорлупы». Письма того времени Германа к родителям наполнены отчаянием и болью, он описывает себя в них как узник каторжной тюрьмы, и в то же время как сироту, у которого есть живые родители. В одном из писем он просит у отца, с которым он борется особенно отчаянно, прислать ему револьвер, потому что хочет положить конец своему плачевному существованию. Немного позднее он, в полном мольбы письме к матери, сообщает, что заряженный пистолет уже лежит у него на столе. Лучше всего настроение молодого Гессе способны передать его собственные слова: «Заглянули бы вы в меня, в эту черную дыру, в которой горит и тлеет только одна светящаяся точка, тогда вы сами искренне пожелали бы мне смерти».

Избежав дома для душевнобольных, юный Гессе, кроме писательства, находит другой вентиль для выпуска бродивших в нем темных намерений – он окунается в ночную жизнь. Ни депрессивные припадки, ни стремление к самоубийству от этого, конечно, не заканчиваются, но, тем не менее, в темную душу писателя закрадываются некие светлые лучи. К этому времени у него созревает решение стать поэтом, оно наполняет его новой надеждой. По крайней мере, на какое-то время он смог подняться над суицидом и оставить темные мечтания, в которых хочет полностью стереть свое существование, уйти в ничто, стать ничем.

Практически в такой же степени больной, как и его сын, отец Германа, будучи не в силах переубедить Гессе стать писателем, заставляет его пройти обучение на механика – мастера-изготовителя башенных часов. Но это не смогло помешать Герману опубликовать первый томик стихов. У него сразу же нашлась литературная почитательница, которая позднее позаботится о том, чтобы ее муж, издатель Ойген Дитерикс, напечатал первую тоненькую книжку с прозой Гессе.

Гессе продолжает борьбу со своим миром теней. Находясь где-то посередине между желанием смерти и любовными страданиями, он уже нашел для себя два способа переработки безвыходности и тоски по небытию: это, во-первых, писательство, дающее ему возможность на время расправиться с проблемами, во-вторых, это алкоголь, с помощью которого он прикрывает душевные страдания.

Затем он находит и третий способ: путешествия. На протяжении всей последующей жизни путешествия станут для него возможностью побега от депрессии и источником жизнерадостности. Наконец в его жизни появляются радостные, даже веселые моменты. Он освободился от большого куска темного прошлого и пишет свою первую книгу – «Петер Каменцинд», которая мгновенно делает его знаменитым. Книга с воодушевлением принимается существовавшим в то время молодежным туристическим союзом. Петер Каменцинд, герой романа, идет по жизни своим собственным путем. Роман является, конечно, иносказательным описанием отрезка жизни и внутренней духовной борьбы самого писателя, которому к тому времени было уже двадцать семь лет.

Казалось бы, теперь Гессе оставалось только идти в гору, но он сопротивляется этому, и собственная судьба настигает его снова. Он не хочет быть знаменитым, не желает, чтобы его Петер Каменцинд был знаменем шумного туристического союза, и вообще любых товарищеских объединений. В это время от депрессии умерла его мать. Из страха, что им вновь овладеют чувства вины, стыда, угрызения совести и печаль, Генрих не приходит на похороны. А вот его герою, Каменцинду, удалось трогательно попрощаться с умирающей матерью. Здесь впервые заметна тенденция, которая повторится в будущем: Гессе позволяет своим героям совершать действия, которые не удаются самому писателю в обстоятельствах, скорый приход он предчувствует.

Во время путешествия во Флоренцию Гессе влюбляется в Марию Бернулли, которая станет его первой женой. Она не только носит то же имя, что и мать писателя, но так же страдает от депрессии, а позже умирает от этой болезни. То, что Гессе не «довел до конца» в случае с матерью, возвращается к нему, и он во второй раз терпит неудачу. Но на первых порах к нему приходит выздоровление, которое он характеризует как «дикую, сладкую любовь» и говорит, что этот брак подвел его ближе к «жизненным корням». С нахождением этих корней его постоянно холодные ноги становятся теплее, а перманентно горячая голова разгружается за счет «дикой любви». Гессе начинает прорабатывать свою драматическую юность и пишет произведение «Под колесом». Юношеские депрессии, страхи и бесконечное отчаяние вновь оживают вместе с работой, но именно таким образом ему удается проработать большую часть проблемы.

Несмотря на предчувствие, что он «не имеет таланта для супружеской жизни», а скорее имеет «неопределенное отвращение» к браку, Гессе, после долгого оттягивания, женится на Марии. Они переезжают в дом на Бодензее, обставленный по-спартански. Однако вскоре Мария заболевает и надолго уезжает на лечение. Гессе много работает и использует относительно тяжелые условия деревенской жизни в качестве желанной возможности возвращения к природе. Роман «Петер Каменцинд» приносит Гессе все большую известность; впервые он зарабатывает нормальные деньги. Но в то время, когда к нему приходит слава, он опять начинает мечтать – теперь уже о потерянном одиночестве.

Пройдя курс лечения, возвращается Мария, и у супругов в течение последующих шести лет рождаются трое сыновей. Уже после рождения первого отпрыска Гессе начинает страдать. Детский шум мешает его мыслительному процессу, и обязанности утомляют его. Домашние заботы и, прежде всего, разговоры о них сильно раздражают его нервную систему. Он все больше пьет и много путешествует – теперь уже на литературные вечера, где он читает перед аудиторией свои книги. На Монте Верита в Асконии, где Гессе лечился от алкоголизма, он знакомится с представителями эзотерических течений.

После того, как его роман «Петер Каменцинд» был превознесен критиками, он издает новый роман, «Гертруд», который подвергается

разгрому со стороны его бывших почитателей – Гессе сильно удручен. Несмотря на собственные заявления типа: «Я стал модным, но никогда не желал этого», резкая критика повергает его в отчаяние, он чувствует приход новой депрессивной волны. Чтобы отразить депрессию, писатель отправляется в Индию, несмотря на недавнее рождение третьего сына.

В этой восточной стране многие вещи кажутся ему отвратительными, и, тем не менее, именно там он находит значительную часть самого себя, вероятно, ключ к решению основных проблем своего существования. В столкновении с буддизмом он осознает тот факт, что «вечное не на земле», и формулирует это следующим образом: «Божество в тебе, его нельзя найти в понятиях или книгах». Путешествие в Индию становится для него своего рода инициацией. Кроме того, Индия вдохновляет его на написание романа «Сиддхартха». На санскрите «Сиддхартха» означает имя человека, понявшего смысл и цель жизни. Примерно то же происходит с Гессе в Индии, где он переживает своего рода чувство единства или экстаза (пиковое переживание), когда он впервые осознает смысл понятий «родительская любовь», «избавление через Иисуса» и «становление на путь».

Однако и от этого депрессии не исчезают, он вынужден и дальше бороться с ними – еще при написании «Сиддхартхи» он пытается убить себя с помощью таблеток, но все же в его памяти прочно укоренился опыт, что избавление находится внутри. И этот опыт помогает писателю спасти дырявое судно жизни от погружения на дно. Его герой Сиддхартха тоже хочет покончить с жизнью, утопившись, но река дарит ему освобождение, показав, что все всегда находится в движении. Этот же дар был уже до Сиддхартхи получен лодочником Вазудевой, перевозящим путешественников через реку. И вслед за автором, герой Гессе достигает спасительного берега. Так в этом романе, как и во всех своих произведениях, писатель перерабатывает посредством литературного инструмента свои собственные духовные проблемы. Отрывок из произведения лучше всего может показать, что понял Герман Гессе в Индии.

Лодочник

«Я останусь у этой реки, – думал Сиддхартха, – это та самая река, через которую я переправлялся когда-то по пути к людям-детям. Через реку меня переправлял один приветливый перевозчик – пойду и разыщу его. По выходе из его хижины и началась тогда моя новая жизнь, теперь уже старая и поконченная. Пусть и мой теперешний путь, предстоящая мне новая жизнь начнутся с того же самого места!»

С нежностью смотрел он на бегущую воду, всматривался в прозрачную зеленую глубь, в кристальные линии ее таинственного рисунка. Он видел, как светлые жемчужины поднимаются из глубины, как легкие порывы ветра пробегают по сверкающей водной глади, как отражается в воде голубизна неба. Тысячью глаз смотрела в него река: зелеными, белыми, хрустальными, небесно-голубыми. Как любил он эту воду, как она восхищала его, как он был ей благодарен! Он слышал в своем сердце оживший, вновь проснувшийся голос, и голос говорил ему: «Люби эту воду! Оставайся возле нее! Учись у нее!» О да, он хотел у нее учиться, хотел слушать ее; ему казалось, что тот, кто поймет эту воду, поймет ее тайну, тот сможет понять и многое другое, постигнуть все тайны.

Но из таинств реки ему открылось пока лишь одно, лишь то, что почувствовала его душа. Он видел: эта вода течет и течет, все время течет она, и в то же время остается на месте, всегда и во все времена одна и та же – и все же каждый миг новая! О, если бы охватить это, понять это! Но ни понять, ни охватить этого он не мог и чувствовал только, как шевелятся в душе смутные догадки, всплывают далекие воспоминания, звучат божественные голоса.

Голод становился все невыносимее. Сиддхартха поднялся и побрел вдоль берега реки навстречу потоку, прислушиваясь к течению и к голодному урчанию в своем животе. Он достиг переправы, лодка была у берега, как будто ждала его, и в ней стоял тот же лодочник, который когда-то перевез через реку молодого тогда еще человека. Лодочник тоже сильно постарел, но Сиддхартха узнал его.

– Перевезешь меня через реку? – спросил Сиддхартха.

Перевозчик, удивившись тому, что такой знатный господин путешествует в одиночку и пешком, посадил его в лодку и сел за весла.

– Прекрасную жизнь ты себе избрал, – сказал гость. – Прекрасно, должно быть, проводить каждый день у этой воды и плавать по ней.

Гребец, усмехнувшись, кивнул:

– Это прекрасно, господин, это – именно так, как ты говоришь. Но разве не всякая жизнь и не всякая работа прекрасны?

– Может быть. Но твоей жизни я завидую. И твоей работе.

– Моя работа, господин, тебе скоро бы разонравилась. Она не для людей в красивых одеждах.

Сиддхартха рассмеялся:

– Из-за моей одежды меня сегодня уже разглядывали – и недоверчиво разглядывали... Перевозчик, не возьмешь ли ты у меня эту одежду? Она тяготит меня. Да к тому же и денег, чтобы заплатить тебе за переправу, у меня нет.

– Господин шутит, – засмеялся перевозчик.

– Я не шучу, друг. Вглядишься, однажды ты уже перевозил меня в твоей лодке – бесплатно перевозил. Так сделай это и сегодня и прими в уплату мое платье.

– А господин пойдет дальше путешествовать без одежды?

– Ах, я с радостью закончил бы это путешествие. Я был бы рад, если бы ты, перевозчик, дал мне старую накидку и оставил у себя помощником, вернее, учеником, потому что сначала я должен научиться править лодкой.

Долго, изучающе смотрел перевозчик на чужака.

– Теперь я узнал тебя, – сказал он наконец. – Ты ночевал когда-то в моей хижине. Это было давно, наверное, больше двадцати лет назад. Я перевез тебя через реку, и мы хорошо расстались. Ты ведь был тогда аскетом? Не могу уже вспомнить твоего имени.

– Мое имя Сиддхартха. И я был аскетом, когда мы встретились с тобой.

– Что ж, добро пожаловать, Сиддхартха. Меня зовут Вазудева. Я надеюсь, что ты и сегодня будешь моим гостем, переночуешь в моей хижине, расскажешь мне, откуда ты пришел и почему твоя богатая одежда так тяготит тебя.

Они были уже на середине реки, и Вазудева, борясь с течением, стал сильнее грести, взгляд его был устремлен на корму лодки, размеренно работали сильные руки. Сиддхартха, не отрываясь, смотрел на него и вспоминал, как когда-то, в последний день его отшельнической жизни, прекрасное чувство любви к этому человеку наполнило его сердце. С благодарностью принял он приглашение Вазудевы. Когда они достигли берега, Сиддхартха помог Вазудеве привязать лодку к колышку, и перевозчик пригласил его войти в хижину, дал хлеба и плоды манго, и налил воды, и Сиддхартха разделил с ним трапезу и ел с наслаждением.

Потом, когда солнце уже склонялось к закату, они сидели на берегу, на поваленном стволе и Сиддхартха рассказывал перевозчику свою историю, всю свою жизнь, как она предстала перед его глазами в тот час отчаяния. До глубокой ночи затянулся его рассказ.

Вазудева слушал с большим вниманием. Он, казалось, впитывал в себя рассказ Сиддхартхи: происхождение, и детство, и все годы учения, и годы исканий, и все радости, и всю тоску. Среди многих достоинств перевозчика это было одним из самых больших: он умел слушать. Он не произносил ни слова, но говоривший чувствовал, как спокойно, открыто, доброжелательно принимает Вазудева его слова, как ни одного слова не пропускает, ни одного слова не ждет с нетерпением, не хвалит про себя и не осуждает – только слушает. Сиддхартха понял, какое это счастье – рассказать о себе все такому слушателю, перелить в его сердце свою жизнь, свои поиски, свои страдания.

Но конец рассказа Сиддхартхи (когда он говорил о дереве у реки, о постыдной своей слабости, о священном слове «Ом» и о том, как, очнувшись от своего забытья, он

всей душой любил эту реку) перевозчик слушал с удвоенным вниманием, целиком обратившись в слух, закрыв глаза.

Сиддхартха умолк, и наступила долгая тишина, и потом в тишине зазвучал голос Вазудеви.

– Да, так я и думал, – сказал он. – С тобой говорила река. Она и твой друг тоже, она разговаривает с тобой. Это хорошо. Это очень хорошо. Оставайся со мной, Сиддхартха, оставайся, мой друг. У меня была жена, ее постель была рядом с моей, но уже много лет как она умерла, много лет как я живу один. Живи теперь ты со мной, места и еды хватит нам обоим.

– Я благодарю тебя, – сказал Сиддхартха. – Я благодарю тебя и остаюсь. И еще за то благодарю тебя, Вазудева, что ты так замечательно слушал меня! Редко встречаются люди, умеющие слушать, и никогда не встречал я человека, который умел бы слушать так, как ты. Этому я тоже буду учиться у тебя.

– Ты будешь этому учиться, – сказал Вазудева, – но не у меня. Слушать меня научила река, у нее будешь учиться и ты. Она все знает, эта река, всему можно у нее научиться. Смотри, вот ты уже научился у нее, что это хорошо – идти вниз, спускаться, искать глубины. Богатый и знатный Сиддхартха станет простым гребцом, ученый Сиддхартха станет перевозчиком, – это подсказала тебе река. И остальному ты научишься у нее.

После долгой паузы Сиддхартха спросил:

– Чему же «остальному», Вазудева? – Лодочник встал.

– Уже поздно, – сказал он, – нам пора спать. Я не могу рассказать тебе этого, друг. Ты научишься этому, а может, ты это и так знаешь. Видишь ли, я ведь не ученый, я не умею говорить и думать тоже не умею. Я могу только слушать и чтить святое – больше ничему не научился. Если бы я мог все рассказать и научить, так я был бы, наверное, мудрец, а я просто перевозчик, и мое дело – перевозить людей через реку. Многих я перевез, тысячи, и для них всех моя река была только препятствием на пути. Они спешили за

деньгами, ехали по делам, на свадьбы, к святым местам, а на пути была река, и тут же был лодочник, помогавший им быстро переправиться через препятствие. Но несколько из тысяч – немного, четверо или пятеро, для которых река перестала быть препятствием, прислушались к ней, и она стала для них священной, как стала она священной для меня. А сейчас пойдём отдыхать, Сиддхартха.

Сиддхартха остался с перевозчиком, учился управлять лодкой, и когда не было работы на переправе, работал с Вазудевой на рисовом поле, запасал хворост, собирал плоды. Он учился строгать весло, чинить лодку, плести корзины и радовался своему учению, и дни и месяцы пролетали незаметно. Но больше, чем Вазудева, давала ему река. У нее он учился беспрестанно. И прежде всего он учился у нее слушать – слушать с тихим сердцем, со спокойной, открытой душой, без страсти, без желания, без суждений и мнений.

Легко было ему жить рядом с Вазудевой. Изредка обменивались они словами – немногими и хорошо обдуманноими словами. Вазудева не слишком любил говорить, редко удавалось Сиддхартхе склонить его к беседе.

– А ты, – спросил он его однажды, – ты тоже узнал от реки эту тайну: что нет никакой цели?

Лицо Вазудевы озарила усмешка.

– Да, Сиддхартха, – сказал он. – Ты ведь вот что думаешь: что вода везде одинаковая, у истока и в устье, у водопада, возле переправы, на быстрине, в море, в горах, – везде одинаковая и что у нее есть только настоящее – ни тени прошлого, ни тени будущего?

– Да, – сказал Сиддхартха, – и, когда я это понял, я оглянулся на мою жизнь и увидел, что она тоже как река, что ребенка Сиддхартху от взрослого Сиддхартхи, от старика Сиддхартхи отделяет лишь тень – и ничего реального. И предыдущие рождения Сиддхартхи не были прошлым, и его смерть, и возвращение к истоку – это не будущее. Ничего не было, ничего не будет, все есть, и сущность всякой вещи – в ее настоящем.

Сиддхартха говорил восторженно, это прозрение глубоко обрадовало его. Разве не прошло самоистязание, страдание и боязнь самого себя, разве не исчезло, не преодолено все тяжелое, все враждебное в мире – если преодолено время, если можно считать, что время исчезло? Он все говорил и говорил, а Вазудева только лучезарно усмехался ему и одобрительно кивал головой. Потом вместо ответа он потрепал Сиддхартху по плечу и вернулся к своей работе.

И еще как-то раз, когда был сезон дождей, и река набухла и грозно ворчала, Сиддхартха спросил:

– Не правда ли, мой друг, у этой реки так много голосов – очень много голосов? Прислушайся, разве нет здесь голоса короля, и воина, и быка, и ночной птицы, и роженицы, и умирающего, и еще тысячи других голосов?

– Это так, – кивнул Вазудева, – в ее голосе – голоса всех созданий мира.

– И если, – продолжал Сиддхартха, – тебе удастся услышать одновременно все ее десять тысяч голосов – знаешь, что ты услышишь?

Радость осветила улыбкой лицо Вазудевы, он наклонился к Сиддхартхе и прошептал ему на ухо священное слово «Ом». Это было то, что услышал Сиддхартха в голосе реки: «Ом».

И со дня на день становилась его улыбка все больше похожа на улыбку лодочника, была почти так же лучиста, почти так же пронизана радостью, так же светилась тысячью мелких морщинок, была такой же детской и такой же старческой. Многие проезжающие, когда они видели перевозчиков вместе, принимали их за братьев. Часто по вечерам они сидели вдвоем на берегу, на поваленном дереве, молчали и слушали реку, и не шум воды звучал в ушах обоих, а голос жизни, голос бытия, голос вечного совершенствования. И временами случалось, что оба, слушая реку, думали об одном и том же – о позавчерашнем разговоре, о проезде, чье лицо, чья судьба их заинтересовала, о смерти, о своем детстве – и когда река

говорила им что-то хорошее, оба одновременно смотрели друг на друга, безмолвно задавая один и тот же вопрос, безмолвно радуясь одинаковым ответам.

От этой переправы, от обоих перевозчиков словно исходило что-то – многие проезжающие это замечали, чувствовали. Случалось, что проезжий долго смотрел в лицо перевозчика и начинал рассказывать свою жизнь: рассказывал о страданиях, признавался в преступлениях, искал сочувствия, просил совета. Случалось иногда, что проезжий просил разрешения задержаться у них на вечер – посидеть у реки. Случалось, что приходили и любопытные, которым рассказали, что на этой переправе живут двое мудрецов, или волшебников, или святых. Любопытные задавали много вопросов, но ответов не получали, и вместо волшебников и мудрецов видели двух морщинистых дружелюбных старичков, немых, немного чудаковатых и вообще, кажется, слегка сумасшедших. Тогда любопытствующие ругали доверчивых людей, распространявших пустые слухи.^[6]

Тот факт, что романы Гессе немедленно возымели огромный успех, позволяет предположить, что тема поиска смысла, и в то же время тема депрессии, уже в начале XX века была широко распространенной, и многие, прежде всего, молодые люди могли легко идентифицировать себя с героями его произведений. Книги Германа Гессе, в том порядке, в котором они вышли в свет, можно считать курсом литературной психотерапии против депрессии и жизненных кризисов. Эти книги дали не только самому автору шанс саморазвития, но и подтолкнули многих других встать на путь поиска смысла жизненного пути.

Во время путешествия Гессе понимает, что Индия и вообще Восток не являются его домом и никогда не смогут заменить ему родину. Он чувствует, что должен возвратиться. Даже если здесь, на земле, рай кажется навсегда потерянным, то сам Гессе взывает себя и всех нас обрести его заново, изнутри.

Вернувшись домой с пониманием, что истина находится внутри, что все ответы есть в человеческом духе, в сердце, писатель снова

сталкивается с депрессией, теперь уже в образе болезни его жены, Марии. Ее меланхолия стала постоянной, ее преследуют тяжелые приступы. Гессе привычным манером убегает в литературные чтения и начинает прорабатывать свой проблемный брак в романе «Росхальде», где повествуется о безмолвном распаде семьи. Он покидает жену, не разводясь официально, и в очередной раз освобождает себя от когтей депрессии. Он ничем не может помочь жене, так же, как и ничем не мог помочь когда-то своей матери. В материальном плане он очень великодушен к ней; своим уходом он спасает, прежде всего, самого себя и свой писательский труд.

Отношения с матерью, которые Гессе так и не смог нормально наладить, теперь и с женой становятся камнем преткновения. Путь Германа Гессе, кажется, становится просто писательской проработкой всех обстоятельств его жизни. При этом совершенно четко видно, насколько сильно он резонирует с темами тоски и отчаяния. Как только становится лучше ему, депрессия настигает людей из его ближайшего окружения.

Следующий кризис его жизни проявляется в коллективном событии: это Первая мировая война. Находясь в ментальном разрыве между отвращением к войне и совершенно неполитической любовью к Отечеству, Гессе просится на фронт добровольцем. Из-за возраста (в то время ему уже тридцать семь лет) и вследствие плохого зрения он не проходит медицинскую комиссию. Позднее, уже из Швейцарии, Гессе, возмущенный плоским германским патриотизмом и злостной травлей всех врагов, пишет статью против господствующих в Германии настроений. Он также бойкотирует издание книг на родине, создавая себе этим материальные проблемы.

Дела его идут из рук вон плохо, в том числе со здоровьем. У него болит желудок, организм отказывается переваривать пищу. Как политическая ситуация в Европе, так и собственная, на всех фронтах, бьет писателя по желудку – Гессе больше не может переваривать жизнь. Совсем плохо Гессе становится в тот момент, когда умирает так ненавидимый им в детстве, но позже глубоко любимый, отец. В результате у Гессе не депрессия, а нервный срыв, что всегда свидетельствует о большей стабильности душевного состояния. Самые большие свои проблемы – от вопроса конечности бытия до поиска

смысла жизни – уже проработаны им, и старая тоска уже не способна овладеть писателем при каждом удобном случае.

Гессе проходит свое первое психотерапевтическое лечение у одного молодого аналитика. В начале прошлого столетия начать такое лечение – смелый шаг, поскольку психоанализ еще не признан и считается экспериментальной областью для «пионеров души». Именно к таким пионерам относится и сам писатель, и он в полной мере наслаждается всеми преимуществами профессиональной проработки истории его подвижнической жизни. В этот момент, под влиянием психоанализа, он пишет роман «Демиан», историю о взрослении. Ни в одном его романе мир не представлен вне противоположности добра и зла, которые кажутся единым целым, так, как это отразилось в личности Демиана. Читатель догадывается, что Бог, содержащий в себе как добро, так и зло, несущий ответственность за все созданное им, больше подходит для здорового единства, чем «добрый Бог», разрешающий только благие дела. Эту книгу биограф Гессе Биргит Лаан считает духовной биографией писателя^[7].

Едва Гессе успевает выздороветь, судьба снова стучится к нему. Он пишет своему другу: «Я полагал, что все несчастья уже позади. Но самое страшное постигло меня только сейчас, беды еще долго не кончатся». С его женой, которая была в поездке вместе с одним из сыновей, случился психический припадок, в поезде она избила ребенка и выбросила весь багаж из окна. Гессе не остается ничего другого, как отправить ее в одну из психиатрических лечебниц, которые в те времена назывались еще «домами сумасшедших».

За те месяцы, в течение которых его жена находится в лечебнице, писатель наводит основательный порядок в своей жизни. Он отправляет своих сыновей к близкому другу, где им предоставляется возможность нормально провести детство и повзрослеть. Затем он вдвое сокращает свою библиотеку и сводит счеты с родиной. Он подвергает беспощадной критике свою страну и весь немецкий народ. В течение трех дней он пишет эссе «Возвращение Заратустры», где выходит на свободу весь его потаенный гнев на войну. Заратустра Гессе в непринужденной манере спрашивает, известно ли немцам, почему их практически везде так не любят и одновременно боятся, почему все народы сторонятся их. И у него уже готовы ответы: потому что немцам никогда не приходила в голову идея взыскивать

ответственность с самих себя, потому что их торгашеские души всегда пылали преданностью и в том числе верностью к союзникам, помышляя при этом только о материальном. Далее он говорит своим героям: «Вы самый набожный народ в мире, но каких богов создала ваша набожность? Кайзера и унтер-офицеров!»

Таким вот образом он освобождает себя от прошлого и переселяется в Тессин, решая с этого момента, что ничто не будет ограничивать или сдерживать его – ни семейные дела, ни материальные заботы. Своей жене, которая все еще находится на лечении, писатель оставляет все, вплоть до книг и письменного стола. Сам он живет на съемной квартире и говорит о себе: «В моем сердце больше нет весны. Там наступило лето». Таким образом вновь несчастье способствует его развитию и уходу от болезненного состояния.

Гессе живет, как бедный художник, в маленьком городишке Монтагнола, и это несмотря на то, что его романы переведены на двадцать пять языков и выпущены огромными тиражами. Настало время для его романа «Клингсор» и внутренней дискуссии, касающейся чувства вины писателя к женщинам и чувственности. В это время алкоголь является для Гессе постоянным верным спутником, скрашивающим его вечернее одиночество. У Гессе появляется молодая любовница, но он чувствует также приход его старой, наполовину любимой, наполовину ненавистной знакомой – депрессии. Чтобы избежать депрессивного приступа, он снова обращается к психотерапии, на этот раз непосредственно к мастеру психоанализа Карлу Юнгу. Который должен быть, по идее, идеальным терапевтом для Гессе, поскольку он также вырос в семье священника и на своей шкуре познал всю низменность религиозного воспитания. Исследователь Гессе Гюнтер Бауман^[8] пишет, что оба этих человека «вырвались из камеры пыток» и направили «разрушительные импульсы на гениальное творение своих достижений». Гессе пишет одному из своих друзей: целью психоанализа является «создание пространства, в котором нам будут слышны голоса богов».

Обязанность перед обществом жениться на своей молодой любовнице опрокидывает Гессе в новые душевные страдания. Он считает себя полностью не пригодным для брака, несмотря на то что женщины очень увлекают его. Вместо того чтобы уйти в депрессию,

он заболевает телесно. У него начинается ишиас – боли в спине, которые олицетворяют его экзистенциальные проблемы. Кроме того, он страдает от несварения желудка, что свидетельствует о том, как ему все еще *тяжело* превратить жизненные ожидания в реальность, и, прежде всего, как тяжело ему защищаться против правил своего времени. Он пьет вместе со своей возлюбленной чистое вино, жестоко демонстрируя ей свою болезнь, а ее матери, с которой у него вполне добрые отношения, он пишет письмо, в котором признается, что силы его на исходе и он готов повеситься хоть сейчас. Но все это никак не помогает Гессе избежать похода под венец. Незадолго до регистрации брака организм писателя делает отчаянную попытку с помощью болезни избежать такого завершения событий. Конфликт теперь происходит на телесном уровне – температура тела поднимается до сорока градусов, Гессе лихорадит, но и это не помогает против власти общественных условностей. Свадьба состоялась. Однако через два месяца все проблемы уже позади, «супруги» практически не живут вместе.

Гессе начинает работу над новой книгой «Степной волк». Герой книги Гарри Галлер страдает от депрессии и бессмысленности существования, от чудовищного одиночества и чувства пустоты – а также от прихода старости: в общем, от всего того, от чего страдает и сам писатель. Ко всему еще примешивается дух времени, политическая картина мира, не устраивающая обоих. Галлер не любит современную музыку и городской шум, но, прежде всего, он находится в конфронтации с современными людьми и суетой, исходящей от них. В результате он хочет совершить самоубийство. Незадолго до принятия окончательного решения – повеситься ему или перерезать горло – он заключает сам с собой контракт. Он подождет, пока ему исполнится пятьдесят, а затем сам выберет, покинуть ли жизнь через «аварийный выход» или остаться. И это тоже часть автобиографии Гессе, как мы узнаем из его письма к другу Хьюго Баллю. Когда Гессе исполняется сорок восемь лет, то есть за два года до «истечения срока», он также заключает с собой подобный контракт.

Во времена глубокого отчаяния алкоголь остается единственным его спутником, и Гессе пытается при помощи любовных связей вернуться к жизни. Он учится танцевать и даже принимает участие в «балах-маскарадах». Гарри Галлер, герой произведения, в ходе своего

развития понимает, что он живет и постоянно странствует по созданной им самим внутренней преисподней, вместе с героем понимает это и его создатель. Таким образом, степной волк спасает Гессе от очередного глубочайшего кризиса; во время работы над романом свет понемногу начинает освещать тьму отчаяния, в то время как рушится второй брак, на деле никогда не имевший места.

В третий раз Гессе женится на Нинон Дольбин, которая намного моложе его; эта девушка читает каждое желание по его глазам, и, прежде всего, видит в нем великого мастера. Несмотря на то что он никогда не был по-настоящему влюблен в нее и даже не был счастлив с ней, она способствует его работе и верна ему до конца жизни.

Теперь он пишет роман «Нарцисс и Гольдмунд», историю дружбы двух мужчин, двух диаметральных противоположностей. Тема эта посвящена, прежде всего, встрече аскетизма и любвеобильности, противоборству Логоса и Эроса. Книга приносит Гессе хороший доход – она была самой продаваемой из всех книг при жизни писателя.

Но успех не может смягчить депрессию Гессе, не говоря уже о том, чтобы вылечить его полностью. Он все более не способен выносить мир мещан и обывателей. Он страдает от настроений, господствующих в обществе, постоянно лежит в постели и не хочет ничего слышать и видеть. Молодой жене, которая имеет дело с душевнобольным идеалистом, страшащимся будущего, приходится нелегко. С отвращением он видит в своей старой родине, Германии, возникновение примитивнейшей проекции, бесцеремонного отрицания военных преступлений и вытеснение всяческой ответственности, усиление антисемитизма, и вслед за тем рост национал-социализма.

Его последняя работа, «Игра в бисер», которую он закончил в 56 лет, не допускается к изданию на территории нацистской Германии и выходит небольшим тиражом в Швейцарии.

Позднее, с помощью своего друга Томаса Манна, Гессе получит Нобелевскую премию за эту работу. Но даже высокая награда несколько не улучшит душевное состояние автора. В старости Гессе часто угрюм и капризен. Германия становится банкротом, а в финансовом смысле эта страна все еще его родина, и Гессе на склоне лет снова становится бедным. Он часто отходит ко сну с мыслями о самоубийстве и просыпается поутру – с его собственных слов – еще не

человеком, а «утренней глубокой меланхолией». Однако смерти он уже не боится; он надеется, что она развеет его «маленький личный ад». В восемьдесят пять лет Гессе умирает от инсульта на почве лейкемии, о которой он сам ничего не знал, так как медицина того времени, как правило, не информировала пациентов об истинном положении дел. Итак, жизнь писателя, наполненная депрессивными мыслями о самоубийстве, закончилась естественным образом, и человек этот оставил потомкам многочисленные бессмертные произведения, в которых засвидетельствована смелость героев, идущих собственными, порой неординарными путями.

В романе «Игра в бисер» Гессе позволяет читателю как бы со стороны взглянуть на мир майя, на это царство обмана с пространством и временем, и Гессе находит выход для себя, находит не только свою личную, но и всеобъемлющую Истину. Цель жизни, в типичной формулировке восточных философских учений, Гессе достигает через свое заключительное произведение и делает это очень впечатляющим образом. Если он в собственной жизни и не достигает нового понимания истины, то поворот к Добру ему удастся сделать на страницах собственных книг. Он сам остается во тьме, но истина написана в его же книгах. Поскольку параллель между его книгами и личной жизнью всегда прослеживалась очень четко, мы позволим предположить себе, что все закончилось для писателя хорошо.

Что можно почерпнуть от Германа Гессе

Неповторимым образом жизнь Гессе являлась постоянным столкновением и противоборством с депрессией. Если существует генетическая предрасположенность к депрессии, то Гессе унаследовал ее от обоих родителей. В любом случае, он вырос в атмосфере меланхолии, которая сама по себе может вызвать депрессию. Гессе столкнулся в своей жизни с угрозой повторения родительского пути, который прослеживался из поколения в поколение: его набожные родители применяли к ребенку такую же тактику, что и их собственные предки – по отношению к ним самим. Результатом такой тактики и стало депрессивное состояние писателя. Родители пытались всеми способами противодействовать призванию Гессе, его

самостоятельности. Молодой Герман разрывается между желанием родителей отправить его по пути миссионера и собственными, еще не обретшими четкую форму, желаниями. Попытки писателя, несмотря на тяжелое душевное сопротивление, соответствовать желаниям родителей, становятся одновременно сопротивлением все более и более нарастающему внутреннему зову, призванию.

Развитие человека, путешествие из «ночного кошмара» юности к меланхоличному «ночному путешествию» взрослой жизни, трансформировавшее его в знаменитого писателя, четко отражено в произведениях Гессе. Под словосочетанием «ночное путешествие» имеется в виду путешествие через мир тьмы. В древности, когда только зарождались первые мифы, люди предполагали, что солнце, заходящее на западе, садится в лодку – лунный серп, и затем оно по темно-синему ночному небу возвращается на восток. Это называлось ночным морским путешествием. И точно так же, как солнце, герои должны были в своей жизни предпринять это путешествие. Альтернативой ночному путешествию является ночной кошмар, представляющий собой все ужасы тьмы и ночи, такой, какой мы можем увидеть на картине художника Генриха Фюсли «Страшный сон». Существуют многочисленные мифические описания этого центрального отрезка жизненного путешествия. В картах Таро эта фаза представлена фигурой отшельника, бродяги, закутанного в рясу монаха, который должен пройти огромный промежуток, наполненный страданиями и скитаниями.

В своих романах Гессе в прямом смысле слова пишет о собственных душевных проблемах и добивается успеха по множеству пунктов. Время, в которое он живет, уже готово к восприятию конструктивных решений. В то время как Гёте, о котором мы поговорим ниже, вынужден плохо закончить с Вертером, который только встал на путь «путешествия через ночь», лодка Гессе уже уверенно движется по своему «морскому пути». При этом героям Гессе удается сделать значительный шаг на пути к своей индивидуальности, который так хорошо описан в книге «Сиддхартха». Этот шаг в последующие за смертью Гессе десятилетия предпримут многие герои и героини, вставшие на путь писателя, побывавшего в Индии. Точно так же, как и самому Гессе, героям его романов удастся провести свои корабли через все опасности морского путешествия.

Тому, кто вплотную занимался историей жизни этого писателя, может показаться, что Гессе с любовью учился страданию, любил страдания. Создается ощущение, что он повсюду искал страдание, и страдание находило его на различных этапах пути. Например, как только он избавляется от меланхолии, убежав от родителей, тут же находит замену им в лице своей первой жены. Становится ясно, что соответствующая тема не была проработана им до конца.

Также из многих побочных аспектов его жизни видно, что тема депрессии и связанные с ней обстоятельства преследуют писателя постоянно – например, его друг Стефан Цвейг в 1943 году совершает самоубийство, претворив тем самым в жизнь то, что сам Гессе так часто хотел сделать. Если писатель слишком рано пытается уйти от проблем, то страдания, вызванные депрессией, заставляют его вернуться к незавершенной теме, к конфронтации и противоборству.

Несмотря на невероятные трудности и осложнения, у Гессе получилось не только выполнить, но и даже добиться мастерства в исполнении своей жизненной задачи, используя при этом свои таланты, как писателя, так и художника, а также прибегнув к психотерапевтическим методам того времени. Через творчество, а также посредством открытого принятия своей судьбы, ему постоянно удавалось находить выходы из тупиков и возвращаться к жизни. Он на собственном примере показал, что означает индивидуализация, описанная и востребованная от других Карлом Юнгом; даже если у Гессе сначала и не получалось дойти, докопаться до самого себя, даже если это вызывало страдания. Его жизнь и работа дают другим надежду касательно пути через темную долину депрессии. На этом, никогда не заканчивающемся пути поиска смысла жизни Гессе удалось передать миллионам молодых людей общее представление о том, что есть борьба за смысл жизни. Подводя итоги жизненного пути, Гессе сам благодарил свои страдания, а нам остается только поблагодарить писателя за его труд, так хорошо продемонстрировавший столкновение и борьбу с собственной депрессией.

Депрессивные мастера, или Искусство как терапия

Депрессия и меланхолия являют собой значимые источники художественных произведений, и с уверенностью можно сказать, что они – те самые болезни, благодаря которым так обогатилась наша культура. Цитируемые в начале книги мысли Халиля Джебрана, о том, что только боль ракушки может создать красивую жемчужину, предвосхитил Шарль Бодлер: «Загадочность и тоска относятся также к значительным признакам прекрасного. Я придерживаюсь мнения, что радость – это слишком обычное украшение прекрасного; напротив, меланхолия является как бы его сияющей спутницей».

Жизнь мастеров похожа на нашу с вами, отличие только в том, что их жизнь больше заметна публике, и поэтому в ней каждый нюанс выражается более четко; так вот, жизнь художника, как и жизнь обычного человека, будет находиться между восстанием и приспособлением, между индивидуальностью и единообразием. Депрессия с избытком способна выполнить требования общества и простирается от примитивного приспособленчества до самостоятельной способности ставить перед собой задачи. На противоположном полюсе находятся художники, поэты и писатели – они хотят приподняться над обычным обществом и быть единственными в своем роде. Зачастую такое восстание гениев является реакцией на вынуждение к приспособленчеству, но также часто и способом защиты от собственных депрессий. Конечно, далеко не все мастера так смело и агрессивно противопоставляют свое искусство депрессии, как это сделал Герман Гессе, они только упорно пытаются выполнить это противопоставление.

Бросается в глаза тот факт, что на экваторе и в южной части Тихого океана мы почти не встретим искусства в нашем, западном понятии, поскольку там депрессия незнакома людям. Начинает даже казаться, что большое искусство требует в качестве фундамента страдание и депрессию. В противоположность идиллии радостной южной жизни, тяжесть существования в северных широтах, с их климатом, а также с политической и экономической обстановкой,

вызвала из глубин страдающих душ целое изобилие бессмертных произведений искусства.

Гениальный Чайковский, постоянно страдавший от приступов депрессии, выходил из болезненного состояния с помощью сочинения музыки.

Меланхолия баварского короля Людовика II вызвала к жизни такую архитектурную постройку, как известный замок Нойшванштайн, расположенный на вершине горы, а также многие другие, не менее странные и величественные произведения архитектуры. В наше время замок Нойшванштайн, единственная постройка такого типа в Германии, должен быть причислен к семи чудесам света. Благодарить за это необходимо фантазию утопавшего в море депрессии (до тех пор, пока он действительно не утопился в штарнбергерском озере) человека, который периодически выходил из этого «моря» в мир, чтобы оставить нам свои сумасшедшие и гениальные идеи. Несмотря на то что для своих подданных он был настоящим испытанием, этот кайзер, как никакой другой правитель или регент, до сих пор любим народом Баварии; мир без него был бы намного беднее.

Поэзия и проза таких мастеров, как Рильке, Эйхендорф и Достоевский, часто произрастала на депрессивном фундаменте. Ведь печаль – всегда естественная спутница радости. Кто не может печалиться, тот и радоваться не сможет. Но здесь необходимо провести границу между здоровым чувством печали и настоящей депрессией. В Португалии есть слово «Saudade», созвучное слову «меланхолия», но не подразумевающее под ним болезнь, а только лишь своеобразное состояние тоски и желания отправиться в странствие, толкнувшее когда-то Васко да Гама на длительный морской вояж, о конечной цели которого у путешественника не было понятия, он не знал, куда приведет его путь. В тяге к дальним странствиям, точно так же, как и в глубинах меланхолии и даже на самом дне депрессии, кроется потребность становления на путь, ведущий к основополагающей цели. Морские путешественники искали эту цель совершенно конкретно, на материальном уровне, а художники и поэты искали ее на духовном уровне.

В то время как Гессе удалось во время путешествия в Индию и далее в самом себе, с помощью написания книг, найти ворота в

духовный путь и развить этот путь в себе, двери в такое путешествие для Эрнеста Хемингуэя, например, навсегда остались закрытыми. Его попытки ухода от депрессии с помощью алкоголя, оргий и других проявлений чувственности потерпели поражение, потому что для него это был не выход. Всемирное признание и даже Нобелевская премия не смогли спасти Хемингуэя, а поскольку у него не было ничего такого, что могло бы заполнить его пустоту и поддержать его, то он утонул в море своей депрессии и закончил свою жизнь фатальным выстрелом.

Путешествие героев и станции на их пути

Лекарство в тебе. Ты не обращаешь на это внимания. Болезнь приходит из тебя. Ты не замечаешь этого.

Хадрат Али

Архетип пути героя относится, конечно, не только к мужчинам и молодым людям, в равной мере этот архетип относится к девушкам и женщинам, и вообще, к женскому пути развития. Но мифы и сказания нашей патриархальной культуры наполнены естественно, примерами, мужского героизма. В любом случае, такие образцы вполне можно применять и к женским переживаниям.

Подарить жизнь в процессе родов – также героический поступок. Исходя только из этого факта, женщины являются героическими существами. Тот, кто приносит дитя в мир, должен сначала из девочки развиться в мать и женщину, преодолеть «путешествие» беременности длиной в девять месяцев, которое уже само по себе является подвигом. В мифологии ацтеков существовали различные круги рая, и женщины, умершие во время или сразу после родов, попадали туда же, куда и герои-мужчины, павшие на полях сражений. Кэмпбелл однозначно считает беременность героическим актом, поскольку такое состояние означает и требует положить свою жизнь за жизнь другого человека. Если же женщина возвращается в мир из этого «путешествия», то она получает самый ценный подарок – свое дитя.

Герой, или героиня, согласно Джозефу Кэмпбеллу^[9], – это человек, посвятивший свою жизнь цели, большей, чем он сам. Отто Ранк^[10] в своей книге «Миф о рождении героя» исходит из того, что герои – это мы все, потому что сам факт рождения представляет собой героическое развитие крохотного организма, окруженного околоплодными водами, в дышащее воздухом земное существо, которое очень скоро учится твердо стоять на ногах и

конфронтировать с окружающей действительностью. Таким образом, шаг в жизнь рассматривается как героический поступок.

В книге «Сила мифа» Кэмпбелл подчеркивает: «Покидая свой привычный мир, человек попадает в глубины, в дали или высоты. Там он находит то, чего ему не хватало в том мире, где он был прежде. Затем возникает проблема: остаться в новом мире, или вернуться в старый, забрав подарок с собой и сумев удержать его в том мире, откуда он когда-то был взят. Это не так-то просто».

Зов, призвание

Зов, или призвание, в основном очень рано заявляет о себе, и у каждого человека это происходит совершенно по-разному. Первые проявления зова приходят в форме мелких, косвенных и даже кажущихся неважными случайностей. Через них открывается чужой, неожиданный мир, для понимания которого герой или героиня еще не выросли. Древние люди внимательно искали такие знаки и были открыты для подобного рода знамений. Часто предзнаменование определяло выбор имени, выражающего призвание человека. Например, типичные индейские имена: «Сидящий бык» или «Танцующий с волками». Для народов, живущих в мире мифов и символов, такие знаки очень рано обретают четкие очертания. Но иногда они весьма расплывчаты и долго остаются в тени.

В фильме «Бен-Гур» показано, как однажды кирпич случайно выскальзывает из руки девушки и это создает толчок к целой цепи событий. Виной всему была глупая случайность, которая ничего не значит, в которой нельзя распознать какое-либо намерение, но, тем не менее, цепь событий уже не остановить, и Чарлтон Хестон в образе Бен-Гура должен в соответствии со своей судьбой пройти все высоты и глубины жизненного пути.

В фильме «Легенды осени» призвание приходит к главному герою в образе медведя. Мальчик, которого играет Брэд Питт, вступает с медведем в схватку и побеждает его, забрав в качестве трофея коготь. Топтыгин, раненый, отступает, а у мальчика теперь есть тотемное животное, которое само нашло его. Присутствующий при этом событии старый индеец сразу же понимает скрытый смысл происходящего, в то время как отец просто ругает мальчика за безрассудную смелость. Встреча с медведем явится определяющей для всей последующей жизни юноши, он уже не сможет избежать зова, даже если притягательность любви и домашнего очага будет очень сильна. Мальчик должен следовать зову судьбы, встать и идти по своему пути, любить этот путь даже больше, чем любимую и любящую его женщину.

Подобно тому, как зов может проявиться в образе медведя или выскользнувшего кирпича, он может прийти изнутри, проявиться в виде подросткового влечения к развитию собственной идентичности, нахождения самовыражения и раскрытия самосознания. Во время полового созревания, во время периода штормового влечения, знаки, подающие не один, а множество зовов, начинают четко проявляться – и некоторые из них тут же и навсегда подавляются. Именно здесь на почву психики нередко падает первое зерно будущей депрессии. После периода зависимости, который длится четырнадцать, а в худшем случае и тридцать лет, подросший человек должен отстаивать право на ответственность и самостоятельность, для чего необходим акт смерти (внутреннего ребенка) и акт воскресения (во взрослую жизнь).

В действительности зов происходит в нашей жизни не так привлекательно, как в голливудских фильмах. Очень редко может встретиться медведь, невысока вероятность и падения кирпича, куда чаще лодку нашей судьбы окружают «случайные» мелочи. Из маленьких изменений в дальнейшем могут произрасти мощные конструкции; такие последовательности можно проследить на математических моделях хаоса. Каждый, кто готов обратить серьезное внимание на знаки, подаваемые зовом судьбы, сможет узнать это. Даже Фрейд подводил нас к тому, что «психопатология повседневной жизни» далеко выходит за рамки случайностей и банальностей и может вынести движущие символы из глубин души на поверхность сознания.

Отказ

Если зов услышан и принят, как в обоих упомянутых выше кинофильмах, тогда судьба начинает набирать обороты, и индивидуальность сплетается, подобно канату, а путь начинает четко вырисовываться.

Если зову судьбы отказано, как часто происходит в наше время, наполненное кажущимися возможностями и всевозможными удобствами, тогда и возникают душевные проблемы вплоть до депрессии.

Поскольку зов судьбы, в основном, проявляет себя в виде малозаметных вызовов, то его часто отмечают и игнорируют. Зов будет то и дело повторяться, принимая различные формы, и когда-нибудь покажется, что судьба сдалась.

Но, оглянувшись назад, становится видно, что отступление судьбы было только иллюзией, и предначертанный путь должен быть пройден до конца. После отказа путь будет все равно выстрадан пассивно и бессознательно, и депрессия является частой формой такого страдания.

Конечно, никто сознательно не выбирает депрессию как жизненный путь. Депрессия – не что иное, как поверхностный побег в знакомое, банальное, в то, чему человек привык доверять, в развлечения, в привычный мир семьи или углубление в социальные обязательства. Побег, который являет собой хорошую отговорку, обоснование для отказа идти собственным путем.

Джозеф Кэмпбелл так пишет об этом в своей книге «Герой с тысячей лиц»: «В действительности, а нередко также в сказках и мифах случается, что герой не слышит зова судьбы и не принимает вызов. Каким бы властным не был зов, всегда находятся возможности обхода и побега к развлечениям или к социальным обязанностям. Если зов не услышан или отвергнут, приключения не происходит, и вместо

того чтобы принять вызов, принять риск, ответственность, человек получает обратное – негатив. Услышавший зов, но не захотевший принять его, закапывается в скуке, в суете и в так называемой культуре, закапывая тем самым свои скрытые потенциальные способности. Даже если такому человеку, как это когда-то произошло с царем Миносом, посчастливится создать величайшую империю, он все равно будет жертвой, которой необходимо избавление, иначе жизнь его будет бессмысленной и цветущее царство его превратится в пустыню. И дом, который он себе построит, будет домом смерти, лабиринтом с циклопическими стенами, в котором он сможет прятаться от своего Минотавра. такому человеку останется только придумывать для себя новые проблемы и медленно, постепенно гибнуть»^[11].

То же выражено в Ветхом Завете, в притчах Соломона: «Я звал, и вы не послушались... за то и я посмеюсь вашей гибели; порадуюсь, когда придет на вас ужас, как буря, и беда, как вихрь, принесется на вас; когда постигнет вас страх и беда». В Новом Завете есть следующее место: «Будь бдителен и бойся, что Иисус пройдет мимо, и не возвратится».

Другим примером может послужить легенда о Граале. Неудача Парсифаля в Гральсбурге, когда он из-за чрезмерной заботливости своей матери не в состоянии задать избавительный вопрос («Чего тебе не хватает, Охайм?»), показывает, что не ухваченный вовремя шанс является своего рода отказом и может отбросить длинную тень на дальнейшую жизнь.

Тот, кто проигнорирует зов Бога и собственные желания или испугается зова, нередко становится свидетелем того, как Бог превращается в монстра, в чудовище, обрушивающееся на него. Так и царь Минос, отказавший в жертве Посейдону, был повержен Минотавром, чудовищем, пожирающим людей. Согласно Кэмпбеллу, в мифологии, в случае непринятия вызова, Бог будет денно и ночью травить человека, и этот Бог является ни чем иным, как «ожившей самостью в безвыходном лабиринте собственной бесцельности».

Тем, кто последовал зову и не отказался от брошенного богами вызова, Гёте посвящает следующие строки: «Пока человек не желает жертвовать собой, властвует неуверенность, постоянное бездействие, существует возможность отступления. Касаемо достижения успеха и развития творческих способностей есть одна простая истина –

незнание которой разрушает все идеи и великолепные планы, а именно: в тот момент, когда человек полностью приносит себя в жертву, развивается провидение. В помощь приходят всевозможные вещи, которые никогда бы не произошли, не будь самопожертвования. Вслед за принятием смелого решения происходит целый ряд способствующих делу событий, ситуаций, встреч, приходит материальная поддержка – все то, о чем ты раньше и не мечтал... Что бы ты ни делал, о чем бы ни мечтал – ты можешь начать это в любой момент. В отваге живет творящая сила, мощь и волшебство. Начни сейчас!»

Многие факты свидетельствуют о том, что из-за отказа от зова судьбы может развиваться депрессия, даже если она и ее последствия станут заметны намного позднее. Тот, кто отклоняет свое призвание, забирает у жизни смысл. Тема бессмысленности не случайно занимает центральное место в депрессии, и если в исследовании этого явления дойти до самых корней, то там часто можно наткнуться на отказ от своего пути и глухоту по отношению к зову судьбы.

Этот зов – как уже было сказано выше – не должен быть заключенным в большие красивые рамы, как картина, которую видно издалека, он может сводиться к каким-то совершенно небольшим жизненным ситуациям. Зов может состоять в том, что необходимо выбрать определенную профессию, или кормить семью, растить ребенка, или развивать проект, придуманный самостоятельно. Звать могут не только люди, но и планы, идеи, видения. Отказ необходим, наоборот, когда старое и прожитое нужно отбросить, чтобы отважиться на шаг в неизведанное. Такие вещи как власть и знания, богатства и влияние могут привести к отказу от зова и, соответственно, к отказу от движения по пути развития.

Депрессия Гессе выросла из проблемы невозможности ухода из родительского «дома религиозного усердия», и вместе с тем невозможности освобождения от детства, поэтому его случай показателен для многих современных депрессий. Только когда Гессе удалось открыть в себе свою собственную широкую духовность и

научиться частично жить нормальной жизнью, в этот момент его депрессивная составляющая стала для писателя источником вдохновения.

В книге «Через испытание – к новой жизни»^[12] (см. список литературы) я уделил много места следующему феномену: все меньшему количеству молодых людей удается «выпорхнуть из родительского гнезда». Именно здесь может корениться источник учащающихся в современном обществе депрессивных заболеваний. Другой причиной депрессии может быть факт непонимания важности выбора той профессии, которая действительно зовет молодого человека или девушку. Сегодня нам не хватает именно призваний, а не профессий. Повсюду речь идет только о поиске занятости, о создании рабочих мест, и все надеются – во главе с политиками, – что на рынке труда в Европе произойдет чудо.

Перевод немецких слов на американский язык привносит всегда другой – американский – смысл в нашу жизнь^[13]. Если из своего жизненного пути делать «трип»^[14], то при этом не только теряется глубинный смысл, но зачастую из вида исчезает сама цель. Точно так же и в понятии «занятость» отсутствует какое-либо призвание. Занятость – это нечто поверхностное; занятость может питать тело, но не душу. Возможно, для современных американцев занятость имеет большое значение, но не для «старых душ», собравшихся в старушке-Европе. Мне кажется, что даже для американцев простой *занятости* слишком мало для удовлетворения духовных потребностей. Иначе почему сорок семь миллионов человек в этой стране (всего в США живет около двухсот миллионов) прибегают к помощи такого антидепрессанта как прозак?

Душа, изголодавшаяся по смыслу и не удовлетворяющая свои духовные потребности, когда-нибудь настолько разочаровывается, что чувство бессмысленности начинает выражать себя в виде депрессии, и таким вот печальным образом показывает человеку, чего ему не хватает в жизни.

Из всевозможных перегонов и станций на пути героя отказ от зова является самым главным пунктом нашей темы – темы депрессии. За кулисами тяжелой депрессии часто кроется отказ жить собственной

жизнью, отказ от своего пути; существует просто проблема глухоты по отношению к призыванию и вообще к зову судьбы. Легкие и средние по тяжести депрессии означают, что человек отказывается от последующего шага по уже выбранному в соответствии с зовом пути.

Итак, депрессия – это то, что происходит с человеческой душой в результате отказа. Чем дольше человек отказывается от прохождения очередной ступени развития, тем сильнее становится его депрессия. Из сказанного видно, насколько бессмысленно делить депрессию, как это принято в классической психологии, на эндогенную (идущую изнутри) и реактивную (приходящую извне). Пожалуй, все депрессии реактивные, но их корни исходят все же из глубин жизни индивидуума.

Пример христианской легенды о блудном сыне позволяет сделать еще более четкое сравнение. Взбунтовавшийся, а позднее и вообще без вести пропавший сын, вероятно, будет страдать от депрессии на определенных этапах пути. Например, если он растратит или проиграет наследство и не найдет выхода из создавшейся ситуации, или если он «зависнет» в середине жизни, выполняя какое-либо рутинное дело и ощущая при этом нехватку осмысленности. Он идет таким путем, в конце концов, постепенно возвращаясь домой, и его путешествие похоже на жизнь таких людей, как Герман Гессе. Несмотря на то что ему приходится бороться с соблазнами и отчаянием, он все же находит свою цель.

Другой сын в семье – изнеженный ребенок – кандидат на тяжелую депрессию, поскольку он еще вообще не знаком с жизнью и не научился действовать самостоятельно. В христианской интерпретации такое положение дел тоже не приветствуется, поскольку отец, в данном случае заместитель Бога, совершенно не признает его право на самостоятельность. Несмотря на протесты избалованного отпрыска, для вернувшегося домой сына, многократно потерпевшего неудачу во время скитаний и поисков (но обретшего единство), устраивается большой праздник. Из этого можно легко заключить, что христианский Бог ценит таких людей как Гессе, то есть тех, кто отваживается жить. Он не считает плохим, если у них что-то не получается, при условии, что эти люди все время совершают новые попытки и стараются жить до самого конца.

Другие станции в путешествии героя

Даже если эти станции не играют центральной роли в возникновении депрессии, все равно необходимо познакомиться с ними, так как они могут способствовать развитию депрессии в случае, если герой откажет зову судьбы на более поздних этапах пути. Более поздние отказы, по сравнению с непринятием зова судьбы с самого начала, будут являться причиной скорее средних и легких депрессивных состояний, тех состояний, которые ранее принято было называть реактивными – приходящими извне.

Первое, что переживает человек, принявший вызов, – это необъяснимый прилив сил. Кроме того, такому человеку совершенно неожиданным образом приходит помощь, причем оттуда, откуда ее уж совсем невозможно ожидать.

Возможно, это произойдет посредством доступа к внутреннему голосу, или через открытие своего ангела-хранителя, или тотемного животного. Это может произойти через контакты с людьми, которые возникают либо обычным путем, либо через возможности, которые для героя ранее были недоступны. Быть может, как это символически происходит в сказках, животные вступят в контакт с героем и придут ему на помощь, а где-то во внешнем мире, или в собственной душе обнаружится магическое место, дающее доступ к новому. Сны могут стать посредниками как бы с другим регионом сознания, оказать на человека окрыляющее действие. Возможно, таким изменением станет смена стиля питания. В жизни внезапно может появиться друг, с которым герой предпримет совместные походы в горы, и таким образом природа станет для него источником вдохновения. Или старый знакомый подтолкнет к занятиям фитнесом, что позволит значительно усилить энергетику организма.

Покинуть старую родину

За зовом часто следует потребность покинуть привычную родину и отправиться в путь, как это очень подробно описано в сказках – абсолютно у всех народов и во всех культурах существуют такие предания. Эта фаза связана с настоящей смертью. Время принятия решения совпадает с половым созреванием, в результате которого ребенок должен умереть, чтобы дать жизнь мужчине или женщине. В сказке братьев Grimm «Гензель и Гретель» это побег от отвратительных родителей, в других сказках герой сбегает от злой мачехи. Побег или уход ознаменовывает начало самостоятельности. Герой должен взять на себя ответственность.

Наряду с внешними причинами, сподвигающими героя на странствие, существует и внутренняя причина – это поиск своего предназначения и своего настоящего дома, то есть поиск ответов на вопросы «кто я?», «откуда я?» и «куда мне идти?». Как выясняется позднее, и зачастую после долгого странствия, этот дом не от мира сего, и с самого начала он обнаруживает признаки настоящего королевства. Зигфрид, герой «Песни о Нибелунгах» несмотря на то, что работает кузнецом и считает себя сыном кузнеца, на самом деле подкинутый ребенок короля.

На этом месте некоторым могут прийти в голову детские фантазии. Дети часто думают о том, что они не настоящие дети своих родителей, что их подменили, подкинули, или родители усыновили их. Эти маленькие принцессы и принцы доходят в своих фантазиях практически до своего истинного предназначения, хотя родители постоянно доказывают им иррациональность таких представлений. Вторым страстным желанием, приходящим изнутри, является тоска по настоящему возлюбленному или настоящей возлюбленной, отсутствующей половинке, которая сделает жизнь целостной и здоровой, в сказках эта половинка приходит в образе принцессы или принца. У Карла Юнга эти образы зовутся «анима» и «анимус», и им предназначена решающая роль. В духовной философии речь идет в данном случае о встрече с Богом или богиней. На самом деле, такие возлюбленные, или вторые половинки, в прямом смысле слова «обожествляются» героем или героиней.

Энергия, необходимая для предстоящих дел, может передаваться различными, порой очень неожиданными,

путями.

Итак, два устремления героя – поиск предназначения и поиск возлюбленной – приводят его к порогу, у которого необходимо расстаться со старыми ценностями и связанной с ними прошлой жизнью.

Испытания

Далее следует путь, наполненный испытаниями, длинное путешествие по миру. Герой раздет, незащищен, поскольку ему необходимо познать страх; повсюду его встречают испытания, вызовы, которые он должен принять и которые дарят ему возможность проявить себя в качестве героя, созревшего для них.

Темные стороны души должны быть освещены, а внутренние чудовища и драконы должны быть побеждены. Путь нередко заводит героев в самые темные уголки самости, вплоть до самой преисподней. Если же путешествие прерывается и герой отказывается от дальнейшего пути, то дорога к свету превращается в путешествие по темной долине депрессии.

На этом этапе жизни не стоит выбора – пойти дальше или вернуться. Здесь мы выбираем, на каком уровне будем идти: в свободном от мрака мире, где герою предстоит только периодическое схождение в собственный ад, как это делали герои мифов, или через темную долину, с временными просветлениями. Первое мы можем назвать героическим путешествием, или жизненной дорогой, второе – путем по темной долине депрессии.

Для депрессивных людей очень характерно следующее: они не позволяют по-настоящему помочь себе. В этом они схожи с братом героя из притчи о блудном сыне. А шанс героев состоит в том, чтобы принять любую помощь, из какого бы царства она не приходила. Они всегда открыты и готовы к диалогу, но не позволяют мирским вещам овладеть собой и сбить с выбранного пути. Для героя не существует женщины более красивой и богатства более ценного, чем цель его

путешествия, никакая другая вещь не сможет надолго отвлечь героя от его пути.

Настоящего героя, преданного своему пути, не смогут надолго остановить даже самые сильные искушения. Ни победы, ни поражения не остановят его. Даже на самой темной стороне действительности никакой противник или враг не будет в состоянии заставить героя мстить ему. Для героя всегда актуальна библейская истина, в соответствии с которой *месть принадлежит господу*. Герой спешит от одной победы к другой, и каждая из них подвигает его, постепенно делает его зрелым для совершения великого шага к самореализации.

Множество искушений подстерегают героя на пути – чтобы задержать его, чтобы он постепенно сбился с дороги и вообще отказался от испытаний, а значит, и от самого путешествия, попал бы в состояние стагнации, завис бы на месте и очутился бы в клетке депрессии.

Через испытания проверяется, созрел ли герой для своего задания, готов ли он всерьез, отказавшись от себя, посвятить жизнь высшей цели, заходящей за рамки самой жизни. В ходе испытаний определяется, обладает ли герой героическим сознанием, иными словами, может ли он совершать героические поступки. Действительно ли он прекратил думать только о себе и своем собственном благополучии? Действительно ли он посвятил свою жизнь служению великой цели или другим людям? Эти вопросы являются решающими. Кроме того, в ходе испытаний человек получает откровения, иными словами, ему передается информация, расширяющая сознание.

В религиях, так же как в сказках и мифах, очень подробно и понятно для каждого описан путь героя. Например, в Евангелие от Матфея Иисус говорит: «ворота в жизнь узки, и тропа туда очень тонка – немногие найдут ее»^[15]. В Коране тоже есть похожее место: «Вы думаете, что попадете в рай, не пройдя через опыт страданий?»

Кэмпбелл считает, что существует два вида героических актов: первый – конкретное действие, например, спасение жизни; и второй – духовное действие, посредством которого герой знакомится со сверхобычной областью духовной жизни, откуда он забирает с собой

определенное послание. Для Парсифаля, героя цикла поэм о Граале, это спасительное для страны известие звучит так: «Король и страна едины».

На примере двух братьев из притчи о блудном сыне можно увидеть, к чему приводят соблазны, месть и другие страсти, каким образом можно сойти с пути развития, став жертвой обстоятельств. Путь мифических героев, вплоть до полного их освобождения, изучает так называемая «вершинная психология» сказок. Путям обычных людей посвящена глубинная психология, или психология подсознательного, изучающая людскую психику в глубину, вплоть до страданий и неудач.

Встреча с богиней, Богом

Когда пройдено последнее испытание на пути развития, сказочный герой созрел для встречи с богиней. Представительницей богини выступает его вторая половина – женская часть души. Герой-мужчина встречает ее в образе принцессы, своей анимы, за которую он вынужден бороться долго, терпеливо, жестоко и даже порой прибегая к хитрости.

Героиня, к примеру, Золушка, находит в принце доступ к своему анимусу. Она созрела для этой встречи по-своему, по-женски. Ей, как и герою, необходимо запастись смелостью и смирением, а также чуткостью, интуицией и стойкостью. Ей необходимо время, чтобы подготовиться, и часто она долго выжидает, прежде чем разрешит себя обнаружить.

Посредством такого посвящения герой или героиня становятся теми, кем они были всегда. В них просыпается предназначение; другими словами, просыпается их настоящее «Я».

В концовке своих сказок братья Гримм четко выражают то, что должно произойти потом: «И если они не умерли, то живы и до сих пор». Здесь имеется в виду, что речь в сказке не идет об историческом, завершенном событии, а о бессмертном, живом образце

происходящего. Герой возвращается домой с найденной второй половиной и празднует то, что в духовной философии именуется «химической свадьбой». Если герои, в итоге, становятся хорошими королями, то они – бодхисатвы, как принято говорить на Востоке, или ангелы – в соответствии с западной традицией. Они все еще в этом мире, но уже не из этого мира, и готовы в любой момент помочь тем, кто захочет последовать по пути самореализации, по пути, который когда-то прошли они сами. В античные времена такое возвышение над мирским называлось апофеозом, или обожествлением. Тогда считалось, что совершившие великое поднялись к богам, и их необходимо почитать.

Джозеф Кэмпбелл, величайший мифолог прошлого столетия, подводит итог в путешествии героя такими словами: «...Мы не должны предпринимать путешествие в одиночку – по нашему пути шли герои всех времен. Лабиринт хорошо известен. Мы должны только следовать тропой героев, и там, где думали мы, что встретим только ужасное, найдем мы Бога. И там, где думали мы, что убьем другого, там мы поразим самих себя. Там, где мы думали, что движемся наружу, окажется, что попали мы в центр нашего существа. И там, где мы думали, что будем в одиночестве, станем мы целым миром»^[16].

Пути современных героев, их шансы и проблемы

Все мифы и сказки разных народов демонстрируют один и тот же архетипический образец пути. Но герой может быть с тысячей лиц, точно как в названии книги Кэмпбелла. Он исходит из того, что герой конкретного мифа должен принимать участие в том приключении, для которого он уже созрел и которое может продвинуть его далее по пути развития. Приключение – это, по мнению Кэмпбелла, символическая возможность демонстрации характера героя. Даже ландшафты на его пути, все внешние условия подстроены под его готовность к приключениям. По поводу этого Кэмпбелл выводит следующее заключение: «Наша жизнь демонстрирует наш характер. Чем дальше мы продвигаемся по ней, тем больше узнаем о себе. Поэтому хорошо, если мы попадаем в ситуации, в которых проявляется характер с самой высокой стороны, а не с низменной». И в другом месте: «Мифы помогают человеку увидеть, что он совершенен, наполнен силой и солнечным светом, который можно нести в мир».

Тот, кто найдет место, где ждет его радость; если его влечет радость, за которой он следует без страха – у того на руках хорошие карты. Один духовный учитель, с которым свела меня жизнь, сказал мне однажды такие слова: «Там, где нет радости – нет и пути».

Своим студентам Кэмпбелл давал очень простой совет: чтобы найти свой путь, нужно радоваться жизни.

В наше время соотношения сильно изменились, и поиск собственных путей для большинства людей более не актуален, не таким важным стало и само путешествие по жизни. Молодые ремесленники больше не отправляются в странствия^[17], и немногие молодые люди мечтают о путешествиях. В наше время все идет в сторону ухудшения, и герои, желающие отправиться в путешествие, вызывают все меньшее понимание и сочувствие.

Дон Кихот является последним героем-рыцарем Средневековья, он отправился на бой с великанами, но нашел на их месте только

ветряные мельницы. Кэмпбелл указывает, что именно это время было началом механистической интерпретации мира. Но несмотря на то что окружающий мир, с точки зрения большинства, больше не наполнен волшебством, героям ничто не может помешать – теперь они должны отправляться на поединок с ветряными мельницами жесткого, техногенного, но прежде всего *материалистического* мира. Материалистический мир создает душевную неуверенность, отчужденность – оба эти качества не способствуют развитию человека, героя^[18].

Хуже того, расколдованный мир материализма все меньше и меньше подвигает молодых людей на героическое путешествие, и огромное количество потенциальных героев остается сидеть дома, перед телевизором, превращаясь в бездельников и лентяев, отвергающих настоящую жизнь. Эта ситуация зачастую рассматривается как проклятие современного общества, она нередко приводит к смертельной, оупляющей скуке и впоследствии к духовной деградации. Но с другой стороны, такая ситуация провоцирует мыслящую часть общества на обратное околшебствление мира, создает стремление к возрождению духовности и отражается в таких современных мифах, как трилогия «Звездные войны» Джорджа Лукаса. В этой связи Джозеф Кэмпбелл приводит в пример поэму «Бесплодная земля» Томаса Элиота и говорит об «общественном застое, стагнации, которая не способствует пробуждению в людях духовных сил, смелости и скрытых возможностей». С другой стороны, Кэмпбелл говорит, что любой мир имеет право на существование, пока он наполнен жизнью. Более необходимым является привнесение жизни в мир. Это удастся только тогда, когда человек найдет свою настоящую жизнь и оживет в мире.

Современный мир находится в ситуации, на тысячу миль удаленной от возвращения к волшебству. С одной стороны, такая ситуация может приводить к депрессии, поскольку нет стимулов к поискам смысла и претворения в жизнь мечты; этот мир отправляет нас в материалистические тупики и развивает в нас пассивность, мы прекращаем верить в себя. С другой стороны, именно такой мир и являет собой вызов, подвигающий нас искать свою живость, свою выразительность внутри нашей собственной сущности, а также и во внешнем мире, где еще сохранились последние оазисы настоящей

жизни. И делать это вопреки всем напастям и превратностям современного общества. Новые мифы, например «Властелин колец» Толкиена, выжили именно в таких нишах сознания. Благодаря их почитателям, они живы даже во времена рационализма и жесткого материализма и возрождены в новом, техногенном одеянии. Наряду с такими современными мифами, как трилогия Джорджа Лукаса «Звездные войны», появились также истории о Гарри Поттере, создающие для молодых людей духовную почву, призванные заставить их прекратить растительное существование на родительском диване, сломать рамки замороженной самости.

Однако существует также и противоположный полюс – герой может оказаться в опасности, чрезмерно увлекшись сознанием своего долга. Авторы Давид Файнштейн и Стэнли Криппнер вот что пишут по поводу чрезмерного стремления людей развить и претворить в действительность свои способности и желания: «Слишком большие желания ведут к тому, что герой создает сказочного себя, слишком великого и деспотичного, который в итоге сталкивается со страхом, чувством вины, депрессиями; теряет самоуважение. Греки именовали эту подстерегающую героя опасность *hybris* – чрезмерная гордость. Гибрис означает следующее: забыть, где находится настоящий источник силы, и думать, что он находится внутри себя»^[19]. Итак, депрессия может развиваться как из отрицания себя, так и из чрезмерного тщеславия.

История и определение депрессии

Несмотря на то что с депрессией очень трудно совладать и излечивается она с трудом, болезнь эта не является современной, она существовала с незапамятных времен. Еще Гиппократ, прародитель медицины, дал ей имя – меланхолия, что дословно означает «черная раздражительность». При взгляде на тот творческий потенциал, который привнесла в современность меланхолия, ее можно считать привлекательной родственницей депрессии. Несмотря на то что мода на копание в мрачных глубинах души давно прошла, депрессию можно и сейчас считать сестрой меланхолии, только уже не такой привлекательной, коей она считалась в прошлом. В своей книге «Болезнь как метафора» Сьюзан Зонтаг пишет, что депрессия – это меланхолия без очарования, живости, без вспышек характера.

Специфичные для своего времени оценка депрессии и мода на нее

Картины так называемых душевных болезней и методы терапии менялись на протяжении столетий. Если в XVIII веке врачи имели дело с обмороками и бесноватостью, то в XIX веке речь шла уже об истерии и судорогах, а в XX столетии мы имели дело с нарушениями аппетита, синдромом эмоционального выгорания («сгорел на работе») и депрессиями. В этом смысле депрессия – это действительно болезнь XXI века.

На протяжении мировой истории ученые рассматривали депрессию с разных точек зрения^[20]. Например, Эмпедокл считал, что причина депрессии кроется в избытке черной желчи в организме – отсюда и понятие «меланхолия». У Гомера есть упоминание о «черном облаке несчастья». Гиппократ еще за пять столетий до Рождества Христова считал, что причиной подавленности духа является органическое нарушение мозга, которое, в теории, поддается лечению, но в то время не было подходящих средств. Уже тогда он связывал меланхолию и черную меланхолию с осенью и со сменой фаз человеческой жизни.

В медицинском подходе немного поменялось с тех давних пор. К примеру, Гиппократ, основоположник современной официальной медицины, всегда был против представителей «священной медицины» и ругался, когда те взывали к богам и совершали молитвы. Он называл их мошенниками и шарлатанами. С другой стороны, Сократ и Платон отвергали тогда совсем еще молодое учение Гиппократа об органах тела и настаивали на том, что тяжелые душевные страдания могут быть излечены с помощью философии, и такие больные не должны попадать в руки врачей.

Гиппократа можно считать основоположником медикаментозного подхода в психиатрии, а Платона – отцом психотерапии на основе философии. Две школы, два подхода, которые до сих пор соперничают друг с другом.

Через шестьдесят лет после смерти Гиппократов на сцене появился Аристотель, принесший с собой примирение. В своем учении он не позволил присутствовать гиппократовому отрицанию души и не перенял от своего наставника Платона недооценку врачей, которых тот считал грубыми ремесленниками. Аристотель пошел по срединному пути, пропагандирующему взаимодействие двух подходов – равновесие души и тела.

Данная книга составлена, скорее, по-аристотелевски – в ее основе лежит комплексный подход к психосоматике. Кроме того, Аристотель даже воспевал депрессию, поскольку многие мыслители того времени, скажем, Эмпедокл и Платон, а также многие поэты были меланхоликами. Даже мифический Геракл, мифический праотец современного супермена, был склонен к меланхолии.

Впоследствии появлялись и исчезали различные теории и методы терапии. Например, врач Пелагриус считал, что депрессия возникает из-за чрезмерной потери спермы, а его оппоненты, наоборот, утверждали, что воздержание вызывает меланхолию и плохое настроение, и рекомендовали пациентам сексуальные утехи. Сенека восхвалял меланхолию, дарящую вдохновение; этот философ был очень уважаем в эпоху Ренессанса, когда создавались великие произведения искусства. Он писал, что ни один по-настоящему талантливый человек не может избежать частичного сумасшествия. В древности не проводилось различия между сумасшествием и тяжелой формой меланхолии, поскольку последняя характеризуется множеством нездоровых видений и восприятий.

В I веке нашей эры Менодот разработал методику лечения меланхолии, похожую на современную: наряду с лекарственным растением чемерицей он рекомендовал больным гимнастику, путешествия, массажи и минеральные воды. Его современник Руфус из турецкого Эфеса считал главными причинами меланхолии недостаток движения, чрезмерное потребление мяса и красного вина, а также душевное перенапряжение.

Гален, знаменитый врач императора Марка Аврелия, светоч медицины того времени, полагал, что сексуальное воздержание вызывает как тяжелые физические заболевания, так и меланхолию. Он лечил депрессию с помощью лекарственных трав, примешивая туда немного опиума – практически тот же метод, что используется в

современной фармакологии. Философская школа стоиков, властвовавшая в умах в период распада Римской империи, утверждала, что меланхолия вызывается внешними факторами, как и все другие заболевания. Эта точка зрения господствовала вплоть до Средневековья, и для лечения использовались стандартные методы, предложенные Галеном. Но с усилением власти христианства над меланхоликами сгустились тучи.

В Средневековье подверженных депрессии людей считали неверующими, исключенными из плана спасения Бога. Христианские теологи пользовались при этом довольно запутанной логикой, которая расцвела буйным цветом во времена «святой» инквизиции. Поскольку Иуда покончил жизнь самоубийством, все меланхолики автоматически приравнивались к этому библейскому персонажу. Меланхоликов принуждали к тяжелому физическому труду, над ними всячески издевались и глумились, а окружающим рекомендовалось избегать дружбы с ними. Вплоть до нашего времени в общественном мышлении господствует введенное еще при средневековом христианстве понятие, что душа и тело – разные сущности, в то время как античная и восточная философии считают их нераздельными.

В Средние века католическая церковь была убеждена, что меланхолия – это наказание божье за грехи.

Однако во время прихода эпохи Ренессанса меланхолию реабилитировали – ее отнесли к основополагающему принципу Сатурна (подробнее об этом в главе «Депрессия в зеркале основополагающих принципов бытия»), то есть считалось, что гений расплачивается своим здоровьем за талант, приносящий божественные творения, картины и изобретения в мир, на пользу и радость всем людям. Марсилио Фичино, один из самых знаменитых мыслителей этой эпохи, полагал, что депрессия выражает стремление человека к совершенству и бессмертию. Он осознавал, что депрессия близка к божественному, но также и к смерти, и считал ее основой любого вдохновения. Основой депрессии он считал принцип Сатурна. Вот что пишет алхимик и каббалист Марк Випсаний Агриппа об этом принципе: «...Самая большая из всех планет, она зовет душу от внешних вещей к внутреннему познанию, поднимает ее до

величайших высот и опускает до самого дна ада, даря по пути знания и позволяя видеть будущее».

В эпоху Ренессанса меланхолия вошла в моду.

В итоге Ренессанс победил средневековые христианские суеверия, и в Италии даже стало модно если не быть, то хотя бы притворяться меланхоликом. Вслед за Италией и английское дворянство подхватило эту «меланхолическую» моду. Созданный Шекспиром депрессивный Гамлет окончательно сделал депрессию допустимой в светском обществе. Две трети дворян были официальными меланхоликами, что теперь считалось более привилегией, чем преступлением. Эта мода поразительно напоминает современное положение дел в Америке, где миллионы людей лечатся антидепрессантами. Единственной проблемой оставалось самоубийство, которое было запрещено законом и церковью. Имущество самоубийц отходило либо короне, либо церковнослужителям, а наследники оставались ни с чем.

В Новое время с расцветом науки больных депрессией стали «лечить» жестокими методами, которые больше были похожи на пытки. Садизм инквизиции, которая не ушла навсегда, а лишь в очередной раз сменила форму, праздновал новый триумф.

В XVII–XIX веках произошел расцвет науки, которая всеми возможными на тогдшний день средствами пыталась проникнуть в тайны человеческого мозга. Человек стал рассматриваться как машина, как механистичная связь простых и сложных химических элементов. Начался период серьезного, если даже не чрезмерно усердного подхода к лечению депрессии. Больных в Европе стали лечить садистскими методами, именно тогда была изобретена используемая, кстати, до сих пор смирительная рубашка. Подобные методы, конечно, не приводили к положительному результату, и бедных «сумасшедших» навсегда запирали в соответствующие учреждения, где для лечения применялись болевые методы, которые можно смело назвать пытками – считалось, что только так можно ослабить их душевные муки. Больных подвешивали за ноги и топили головой в бочках, доводили с

помощью инструментов, оставшихся в наследство от инквизиторов, до потери сознания, или просто избивали самым жестоким образом.

В начале XIX века, с приходом романтизма, для страдающих от депрессии на горизонте блеснул луч света, на болезнь обратили внимание в высшем обществе – теперь она считалась источником интуиции. Снова по всем фронтам стало модным восхвалять божественный дар и печалиться о быстротечности земной жизни.

Однако Гёте осознал важность бренности земного бытия и вознес ее над радостями каждого мгновения. Так он стал противником духа своего времени. Мефистофель говорит Фаусту: «Печалься же, в печали ты прекрасен!», то есть уговаривает остановить мгновения красоты, – это призыв демона, но не божественной силы. При этом Гёте понимал, что постижение абсолюта, Бога или истины, если хотите, заключено в мгновении, а не в бесконечной смене декораций, не в вечнотекущем «здесь и сейчас».

Дух времени требовал других ценностей, в моду снова пришла меланхолия и страдания, и Гёте сам был в какой-то мере зачинщиком подобных тенденций, написав роман «Страдания юного Вертера». Это произведение можно сравнить с «Сиддхартхой» Гессе, в нем описывается поиск жизненного смысла, происходящий в душе юноши, и даже в наше время книга пользуется популярностью, не меньшей, чем роман «Над пропастью во ржи» Сэлинджера.

Несмотря на то что прогрессивное мышление распространялось по Европе, в положении «несчастливых сумасшедших» мало что менялось, и лишь в XIX веке меланхолики смогли показаться из своих берлог, не боясь стать преследуемыми изгоями. Сумасшедшие дома приняли более пристойный вид, став похожими больше на дома престарелых, чем на застенки инквизиции. Дома эти начали быстро наполняться больными, поскольку, во-первых, «добрые сограждане» как и прежде, сообщали «куда следует» о своих не совсем здоровых соседях. Во-вторых, растущая индустриализация требовала от граждан крепости духа и здоровья, как физического, так и ментального, и странным личностям в таком обществе вообще жить становилось все невыносимее, вследствие чего они вполне добровольно сдавались в сумасшедшие дома. Мишель Фуко в книге «История безумия» писал,

что прерогатива власть имущих заключается в том, чтобы прятать инакомыслящих и неугодных подальше от общества, поскольку такая практика является естественной для удержания власти.

Дальнейшей причиной роста количества депрессивных заболеваний явилась потеря религии вообще и связи с божественным в частности, как в результате «работы» инквизиции в Средние века, так и вследствие механизации, индустриализации и роботизации человека в обществе. Сейчас мы расхлебываем последствия: меланхолики жалуются на бессмысленность и отсутствие всякого смысла в жизни.

Современный взгляд на депрессию в среде ученых и врачей сложился во многом благодаря работам Эмиля Крепелина и Зигмунда Фрейда. В 1895 году в свет вышла работа Фрейда «Печаль и меланхолия», эта книга как никакая другая сильно повлияла на осознание депрессии как болезни не только соматической, но и душевной природы. Крепелин придерживался отличной от Фрейда точки зрения и настаивал на телесной природе возникновения депрессии. Этот дуализм мнений господствует в науке и до сих пор: с одной стороны – психобиологическая точка зрения Крепелина, а с другой – чисто психологическая точка зрения Фрейда.

Само слово «депрессия» возникло в Англии в 1660 году, и с середины XIX века употребляется по всему земному шару.

Методы лечения больных существенно поменялись только в середине XX века с развитием психофармакологии и изобретением антидепрессантов. В 50-е годы ученые искали лекарство против раздражения и чесотки, в ходе этих исследований и были случайно открыты первые антидепрессанты.

С изобретением препарата имипрамина (тофранила), который был создан немецким ученым Роландом Куном, в лечении депрессии стал заметен значительный прогресс. Механизм лечебного действия имипрамина и его активного метаболита десметилимипрамина связан с блокированием обратного нейронального захвата моноаминов пресинаптическими нервными окончаниями нейронов головного мозга, увеличивая их уровень в синаптической щели и усиливая физиологическую активность больного. До изобретения прозака,

блокирующего обратный захват серотонина нейронами головного мозга, имипрамин считался самым лучшим средством против депрессии. Но принцип действия этих двух лекарств практически одинаков – все известные нам нейротрансмиттеры, такие как адреналин, норадреналин, допамин и серотонин, все без исключения являются моноаминами, и если оксидаза, то есть фермент, который снижает их уровень в организме, блокируется, то уровень этих моноаминов в крови повышается. Прозак только тем и отличается от имипрамина, что повышает лишь уровень серотонина в крови, не оказывая воздействия на остальные нейротрансмиттеры. В современной медицине, по сути, существует лишь два этих средства, и путь до создания фармакологической панацеи еще очень долг.

Формы заболевания

Четкого определения депрессии не существует, мы имеем дело лишь с многочисленными формами данного заболевания, причем эти формы до сих пор точно не дифференцированы. Возможно, с точки зрения медицины, за этим диагнозом кроются различные картины болезни. Надежда на то, что откроют биохимические причины возникновения «большой печали», совсем слаба, поскольку процессы в мозге очень сложны, и до сих пор этого сделать не удалось.

Сейчас человечество стоит только у истоков исследования биохимических корней депрессии.

Насколько сложно прийти к единому заключению о свойствах и типах депрессии, доказывает хотя бы то, что не существует даже единообразия медицинских понятий в этой сфере. Приведу примеры различных форм заболевания: «дистимия», «депрессивный эпизод», «циклотимическое нарушение» – врачи используют то одно, то другое понятие, смешивают их, и только термин «биполярное нарушение» (когда депрессия сменяется манией) имеет четкие понятийные очертания. Но от этой крайней формы депрессии, при которой высока вероятность суицида, страдают менее 2 % заболевших. Под так называемой эндогенной или первичной депрессией психиатры понимают заболевание, на фоне которого еще не проявляются другие психические или физические заболевания. Вторичная депрессия – это депрессия, имеющая некую предысторию, и здесь врачи уже имеют дело с тяжелой формой развившейся депрессии, когда у пациента налицо психосоматические нарушения.

Легкие и тяжелые депрессии

В любом случае, необходимо отличать легкую и тяжелую форму заболевания, причем первая распознается с большим трудом. Определение *легкая* ни в коем случае не означает, что депрессия безобидна. То же самое касается и понятия *депрессивное состояние*.

Нельзя забывать, что 10–15 % пациентов, дошедших до состояния тяжелой депрессии, заканчивают суицидом. При этом следует помнить: в соответствии с данными, собранными Эндрю Соломоном, больные не совершают самоубийство в состоянии глубокой депрессии, а идут на этот крайний шаг в состоянии облегчения, вызванным приемом антидепрессантов.

Поскольку у нас нет четкого медицинского определения депрессии, остается пользоваться философскими понятиями, субъективными описаниями и определениями самих больных, например Артура Миллера: «Депрессия – это неутолимая боль, вызванная потерей самого себя».

Ранее предполагалось, что депрессия вызывается нехваткой нейротрансмиттеров (серотонина и норэпинефрина), поскольку больные, получающие их в большом количестве, временно выздоравливали, или, по крайней мере, их состояние значительно улучшалось. Но сейчас и эта теория не выдерживает критики. Дело в том, что у депрессивных пациентов не выявлено специфической только для них нехватки серотонина – такая же нехватка нейротрансмиттера наблюдается и у шизофреников, ревнивцев, пациентов, страдающих фобиями и навязчивыми состояниями. К тому же лекарственная терапия начинает помогать (если это вообще происходит) только через несколько недель после приема антидепрессантов. Положительный эффект здесь возникает скорее вследствие повышения общего настроения, подобно тому, как это происходит у здоровых людей, употребивших наркотик экстази.

Недавно учеными были открыты некоторые генетические факторы, обуславливающие депрессию. Если один из однояйцевых близнецов страдает депрессией, то другой может заболеть с вероятностью 50 %.

Кроме того, исследователями был открыт ген, отвечающий за концентрацию серотонина в крови, данный ген имеет короткую или длинную форму. Короткая форма гена плохо считывается и плохо копируется, и если такой ген унаследован от обоих родителей, вероятность депрессивной реакции на стресс или травму вдвое выше, чем при унаследовании длинной формы гена. Ученые полагают, что

данный ген – лишь один из целого множества генных факторов, которые влияют на возникновение депрессии. Очевидно, именно это объясняет тот факт, что антидепрессанты помогают только 60–70 % пациентов, остальные никак не реагируют на лекарственную терапию.

Эндрю Соломон пишет, что депрессия – это искажение чувства любви, и возникает она в том случае, когда потеря любви приводит к отчаянию. «При тяжелой депрессии человек теряет способность любить и быть любимым, он становится одиноким, не хочет быть связанным с другими людьми и теряет способность жить в мире с самим собой»^[21].

Немецкий философ Романо Гвардини формулирует свою точку зрения на депрессию так: «Загадки меланхолии состоят вот в чем: как жизнь отворачивается от самой себя? как случается, что инстинкт самосохранения, самоуважение и стремление к развитию напрочь перечеркивается самоотрицанием, отчего вырезается на корню уверенность в себе? Такое ощущение, что для меланхолика состояние заката жизни – это величина позитивная, нечто страстно желаемое»^[22].

Другим важным критерием депрессии является полная потеря смысла и осмысленности. Если в «нормальной» жизни человек ищет в любой вещи и явлении скрытое или явное значение (например, моя миссия в медицине – это раскрытие скрытого смысла болезней), то депрессивный больной не может отыскать этот скрытый смысл, теряет способность поиска, и поэтому ему все кажется бессмысленным.

В данном случае человек «выпадает из течения реки жизни», перестает принимать участие в динамичном процессе существования. Он начинает жить с мертвецами, как в случае с австрийской королевой Элизабет, которая писала стихи, посвященные давно умершим героям. Он, по словам одного из пациентов, «становится похожим на живого мертвеца, как труп влачит свое существование в этом живом мире».

Со слов пациентов можно заключить, что между легкой и тяжелой формами депрессии существует не только количественный (степень отсутствия жизненной энергии), но и качественный разрыв. Если раньше в психиатрии делали различие между реактивной (возникающей извне) и эндогенной (приходящей из глубин сознания, необъяснимой) депрессией, то сейчас наука склоняется к признанию плавного перехода от одной формы к другой.

Так называемая легкая депрессия постепенно приобретает, разрастаясь под действием внешне неприметных поводов, более грубые и тяжелые черты.

Сперва исчезает чувство счастья, затем чувство смысла, а в конце наступает полное отчаяние.

Причем самое болезненное в этой форме депрессии – не страх перед тем, что приступ вернется снова, а сам факт осознания конечности жизни, страх смерти, то есть практически то, что коснется когда-нибудь каждого. Страдания при тяжелой форме депрессии проходят в гораздо более резкой форме, и нередко приводят к полному разрушению человеческой жизни. Проблема состоит в описании этого состояния, поскольку те, кто не испытывал подобного сам, не могут понять его, а депрессивные чаще всего описывают его так: «Все перестает быть таким, как прежде, ничто уже не напоминает прошлое, все дело не во мне самом, а в этом странном состоянии». Довольно расплывчатое определение, но оно позволяет, тем не менее, представить, что больной внезапно встречается с собственной теневой стороной. И, не будучи подготовлен к этому, удивляется тем свойствам собственной души, с которыми он раньше никогда не сталкивался, считая их при этом не своими, а чьими-то чужими и вообще враждебными. Во время психоза тоже происходит подобная ситуация. Именно противление депрессии, противление своей теневой стороне и ведет к страданиям. Поэтому очень хорошо воздействует на больных методика выявления теневых проекций, целью которой является примирение пациента со своей отрицательной стороной. Если пациент идет на такую терапию осознанно и добровольно, то шансы исцеления велики.

Нехватка жизненной энергии и недостаточная связь со своим внутренним центром

Картина депрессивного заболевания включает в себя значительную нехватку (жизненной) энергии. Экстремальным случаем нехватки энергии является смерть, с которой больной имеет не только символическую связь, но и вполне осязаемую. Поскольку мысли и

чувства – не что иное, как формы жизненной энергии, то их потеря очень естественна для депрессии.

Больной депрессией человек может прочесть страницу книги и ничего не понять из нее. Дело не в том, что он останавливается на одной мысли, не замечая других, а в том, что мысли вообще исчезают, проваливаясь как бы в темную дыру, проглатывающую и вещи, которые были важны раньше. Это наталкивает на мысль о феномене черных дыр из астрофизики, гравитация которых столь велика, что там исчезает даже время или, как говорят физики, горизонт времени. На самом деле, для множества пациентов в черной дыре исчезает их собственная история, а вслед за ней могут исчезнуть и они сами. Поскольку они не могут вызвать из прошлого все то прекрасное, что было там, и вследствие отсутствия всякой надежды совершенно не верят в будущее и не ждут его, то попадают в хваленое «здесь и сейчас», которое скорее напоминает карикатуру на ту землю обетованную, что восхваляется эзотериками и кутилами. Если просветление, достижение истины и абсолюта является смыслом и целью всех духовных путей, то глубочайшая тьма депрессии является собой противоположный полюс.

Другой важный критерий депрессии – потеря связи со своим внутренним центром. Это стало нормой для многих людей из общества, где все силы направлены на достижение результата. Возможно, это даже главная причина того, что столько людей на Западе подвержены депрессии.

Легкая и тяжелая форма депрессии – просто разные уровни потери энергии, и переход от одной формы к другой лишь вопрос времени. Потеря энергии может выражаться как в отсутствии спонтанной активности, так и доходить до полной летаргии, когда человек не может встать с постели.

Все болезни, связанные с потерей жизненной энергии и связи с внутренним центром, имеют привкус депрессии. Например, синдром хронической усталости или синдром «выгорания». Создается впечатление, что от синдрома выгорания до депрессии – один шаг.

Отсутствие активности может дойти до такой степени, что даже стремление к суициду уходит на второй план, сменяясь полной

апатией. Сначала исчезает ощущение счастья, затем само счастье исчезает из представления, то есть человек не может его больше визуализировать, а затем оно фактически полностью пропадает из жизни, и ничто уже не приносит радость. Исчезают чувство юмора и любовь, больного ничто больше не трогает на эмоциональном уровне. У больного падает работоспособность, он теряет ко всему интерес, становится печальным, его сопровождают страхи, нарушения сна, возникает склонность к самообвинению, чувство тревоги и вины сопровождают болезнь. Это состояние отдаленно похоже на утреннее настроение, когда не хочется идти на работу, или, как говорят в народе, «встал не с той ноги».

Депрессию можно сравнить с затянувшимся сеансом психотерапии методом теневой проекции, при этом в роли терапевта выступает сам больной. Подавляющее большинство не понимает и не осознает этот факт. Сначала человеку еще удастся вести нормальную жизнь наряду с депрессией, но потом она забирает все оставшееся внутреннее пространство, и возникает состояние, напоминающее тибетское описание бардо – промежуточного состояния, в котором пациенты застревают до тех пор, пока не выполнят все задания своей жизни, не дойдут до осознания и понимания.

В соответствии с тибетской «Книгой мертвых» (Бардо Тодол), в этой и в потусторонней жизни существует множество промежуточных состояний, и душа человека, покончившего жизнь самоубийством, проваливается в ужасную форму бардо, напоминающую описание ада у христиан. Там души проходят через испытания, подобные тем, какие проходили герои античности в своих путешествиях по подземному царству. Полная безнадежность окутывает души самоубийц, поскольку у них теперь нет даже тела, которое может собрать опыт и чему-то научиться. Обучение и сбор опыта не может происходить и в теле больного депрессией, поскольку оно также практически бесчувственно и похоже на живой труп.

Можно сказать, что депрессия – это земной ад современности. Мой тридцатилетний опыт реинкарнационной терапии не оставляет никаких сомнений в ужасных переживаниях, с которыми сталкивается душа самоубийцы в потусторонних сферах.

Никто не сможет лучше описать состояние депрессии, кроме самого больного. Вот как описывает свое состояние один молодой человек в письме к подруге:

Дорогая Ребекка!

Цветы, подаренные тобой, почти завяли. Вместе с ними увядает моя душа. Увядшая душа. Это оттого, что я не нашел в себе силы полить ее живительной водой. В данный момент я чувствую себя, как твои цветы. Во мне так мало сил. Это чувство знакомо мне давно. Это повторение тех тысяч смертей, которыми я умирал в последние годы. То и дело меня проглатывает темная пучина. Она отнимает у меня способность чувствовать и ясно мыслить. Раздробленность – меня рвет на тысячи кусков. Мысли, чувства и стремления становятся просто мячиками, которыми играет глубоко сидящий во мне страх. Страх, для которого я не нахожу ни имени, ни определения.

Сопротивляться этому водовороту так трудно, сил у меня совершенно не осталось. Ребенок, которым я когда-то был, совсем потерян. А сейчас он нужен мне, как никогда раньше. Как в детстве, он будет лежать под одеялом и молиться, чтобы все было хорошо. И все действительно было хорошо, потому что тверда была вера. Сегодня, как, впрочем, и вчера, я лежу в постели. Усталый и обессиленный от груза, давящего на грудь. Но заснуть я не могу. Всего несколько минут – и я просыпаюсь: страх приходит снова. Я пробую успокоить себя. Но любой звук, приходит ли он с улицы или из дому, заставляет меня напрягаться. Я думаю: куда мне пойти? Где я найду покой? Покой, чтобы найти ответ на все случившееся через Бога. Тогда я снова встаю и подхожу к книжной полке, надеясь там отыскать успокаивающую мудрость просветленных. Но их слова не достигают меня. Подавленный, я снова ложусь в постель, потому что снова приходит усталость. И так я живу: днями, месяцами, годами. Тогда я плачу: давление достигает максимума, и все, что остается мне – только плакать. Потому

что у меня нет сил. Потому что я чувствую чудовищное одиночество. Потому что я не нахожу своих корней, и ранив себя, я нанес вред и другим людям. Я не вижу никакой перспективы в моей работе. И в конечном итоге я плачу оттого, что я не чувствую любовь к самому себе.

Тогда я слышу голос своего эго, которое говорит мне, что все исправится, если изменится то или иное обстоятельство. Например, если бы у меня была постоянная работа. Или если бы я жил в другом месте.

Но я знаю, что это самообман. Моя больная темная душа сопровождает меня повсюду. Я везде ношу ее с собой. Это моя душа, но что стало со мной, кто я? Куда мне идти? Передо мной разверзлась глубокая пропасть. Как перейти через нее? Я знаю, мне необходима профессиональная помощь. Но как это будет работать? С одной стороны, я должен работать, иначе окажусь на улице, но с другой стороны, я не могу без помощи и поддержки. Поэтому я все еще надеюсь на Бога. Но даже надеяться не хватает сил.

И вот снова приходит усталость. Мои плечи болят; я чувствую груз, который не могу сбросить с них. Я бы так хотел быть свободным, свободным от этого груза и боли. Свободно смотреть на мои слабые и сильные стороны и не быть связанным ими. Путь каменист. Мои ноги болят. Почему Бог не отправит меня на сочную зеленую поляну? Почему он прячется от меня? Почему он не дает мне силу для принятия моих страхов? Ласковый! Он – то единственное, что еще осталось у меня. Но он так часто покидает меня. Дело, видимо, в том, что я существую слишком далеко от самого себя.

Вот, снова я говорю только о себе. Не о нас. Мне так тяжело быть нами. Я чувствую беспомощность, да, я знаю, что это печально и тяжело. Мне нужно только взлететь в небо и парить там легко, как орел. Но мой страх прочно привязал меня к земле.

Сегодня я не мог писать рукой, она так слаба. Прости.

Спасибо за то, что любишь меня.

Маттиас

Отсутствие резонанса

Острая депрессия – это противоположность сильному состоянию влюбленности. В состоянии влюбленности человек полностью связан с любимым человеком, находится с ним в полном резонансе. В состоянии депрессии у человека не только отсутствует связь с другим человеком, но и с самим собой, депрессия характеризуется полным отсутствием резонанса и чувств. Если влюбленные вибрируют не только душой, но и телом на одинаковых частотах, то депрессивная вибрация не гармонирует ни с кем и ни с чем.

Противоположный полюс депрессии – это, без всякого сомнения, любовь.

В обществе, где так распространена депрессия, люди не осознают важность гармонии и резонанса. При полном отсутствии резонанса возникает тяжелая депрессия. На какое-то время можно ввести себя в состояние резонанса с другими путем принятия алкоголя (например, посещать дискотеки и другие увеселительные заведения), или можно заняться спортом, ходить в фитнес-клуб, выезжать большими компаниями на природу. Но такие действия помогают ненадолго, хотя и без них совершенно не обойтись – достаточно вспомнить молодого Гессе, который лечил свою депрессию побегами на природу, где его душа снова вступала в целительный резонанс с красотой тосканских пейзажей. Таким способом ему удавалось избежать тяжелейших кризисных ситуаций; это было своего рода терапией.

Резонанс – это один из принципов, на которых держится мир. Он настолько же важен, насколько важны принципы соперничества и конкуренции. На мой взгляд, Чарльз Дарвин проглядел важность резонанса, создавая свою теорию эволюции. Выживают не только сильнейшие, но и привлекательнейшие, то есть те, с кем другие охотно вступают в резонанс.

Нам всем, очевидно, знаком феномен, когда совсем непрактичные и даже неудобные вещи охотно покупаются как женщинами, так и мужчинами. Происходит это потому, что вещи эти достаточно привлекательны, просто нам они нравятся. Как иначе продавались бы

украшения и модная одежда? Почти всем людям нравится вступать в резонанс. Старые и молодые – мы все его ищем, мы хотим вибрировать с другими людьми на одной частоте: на дискотеках, в ресторанах, на праздниках, народных гуляниях и даже в обычном коллективе – на работе, в офисе.

Так называемый моббинг является скрытым методом вытеснения людей из коллектива; целью моббинга является выбивание неугодных людей из общего резонанса. Делают это в основном трусливые люди, которые сами хотят вибрировать с другими на одной частоте, но обладают слишком слабым самосознанием и думают, что никто их не замечает. Они просто надеются получить преимущество, сократив круг потенциальных конкурентов.

Напряженные попытки молодых людей протанцевать всю ночь до утра преследуют одну цель: войти в резонанс с как можно большим количеством партнеров. Экстаз – это резонанс сердец, и если его невозможно достичь с помощью танцев, музыки и сопереживания, то на помощь приходят наркотики, в частности экстази, вызывающие всплеск серотонина в крови, что и приводит к желаемому результату: сердце, согласно свидетельствам самих молодых людей, как бы открывается, вступая в резонанс с другими сердцами.

Самым мощным антидепрессантом на сегодняшний день является прозак, ингибитор обратного захвата серотонина нервными окончаниями, который способствует поддержанию уровня серотонина в крови.

Итак, разницы между молодыми потребителями экстази и более зрелыми потребителями прозака не существует. Просто эти люди не могут самостоятельно войти в резонанс с другими людьми и пользуются для этой цели химическими средствами.

Если вспомнить, что в Америке сорок семь миллионов человек употребляют прозак, то можно уверенно утверждать, что дело тут не только в депрессии, но и попросту в том, что в обществе потребителей, коим и является это государство, полностью отсутствует резонанс, сердца людей замкнуты, и они не могут просто радоваться жизни.

Французский психиатр и исследователь Дэвид Серван-Шрайбер в своей книге «Новая медицина эмоций»^[23] утверждает, что наши гены полны альтруизма, имея в виду всем известный факт: мы любим общаться и быть в обществе, и не выносим изоляцию, чувствуем себя плохо без общества людей. Что такая программа изначально заложена в наших генах, кажется мне вполне вероятным. Еще древние греки утверждали, что человек – общественное существо, и не может жить без социума. Доказательством этого является недавнее открытие так называемых зеркальных нейронов головного мозга, которые отвечают за подражание. Этот факт объясняет, почему манеры поведения, господствующие в социальных сообществах, так заразительны.

Депрессия, напротив, является состоянием, в котором отсутствует резонанс и сопереживание, а есть лишь стагнация, застой. Поэтому для больного хорошо практически любое средство, которое введет его в состояние резонанса. Дети из неблагополучных семей, которых можно увидеть на улице, целыми днями раскачивающихся на качелях туда-сюда, являются примером того, как можно войти в резонанс если не с враждебным миром взрослых, то, по крайней мере, с самими собой.

Возможно, нас оккупируют чужеродные существа или энергии?

В свою книгу «Тени Сатурна» Эндрю Соломон поместил рисунок, на котором тяжелая депрессия изображена в виде вьюнка, обвившегося вокруг старого дерева от самых его корней до вершины, так что дерево почти задушено паразитирующим растением. В понимании автора, депрессия – это вьюнок, который преследует свои интересы, а дерево использует только в качестве своего прибежища и опоры. Эта картина может создать впечатление, что депрессия – это нечто внешнее и даже живое; паразит, нападающий на человека. И хотя этот паразит вырос из темных глубин человеческой души, он уже стал настолько самостоятельным, что потерял с ней всякую связь. Еще эта болезнь часто сравнивается самими пациентами с некой тенью, которая ложится на изначально светлое и радостное создание человека и опутывает его своими щупальцами. Связано это с восприятием смерти в нашей культуре. Дело в том, что в архаичных культурах, которые сохранились, например, в Африке и некоторых других странах, отношение к смерти носит более расслабленный характер. И в языках

данных народов даже не существует слова, по смыслу сходного со словами «депрессия», «подавленность» или с выражением «упасть духом».

Для многих пациентов служит утешением восприятие депрессии в качестве некоего враждебного человеку создания, даже органического существа, которое не имеет никакого отношения к нему самому, а является подобием бактерий или вирусов, атакующих организм. Тогда человек начинает думать: «Ну, здесь ничего уже не поделать, я не имею к этому никакого отношения, мне просто не повезло, судьба несправедлива ко мне».

Пока учеными принимаются в расчет биохимические причины депрессии, человек будет проецировать вину за возникновение этого заболевания на свой организм – думать, что все дело в нарушении обмена веществ или в «промывании мозгов» телевидением. Хотя первый вариант является научным, а второй просто вошел в моду, тем не менее, оба эти предположения имеют место – и они не что иное, как проекция собственной ответственности на внешний мир. «Виноват кто-то другой или что-то другое». В Средние века, например, вся ответственность перекладывалась на «бесов» и «одержимость» – так что в таком подходе нет особенной новизны и четко доказуемых фактов. Неудивительно, что решения, предлагаемые официальной медициной в отношении причин и методов лечения депрессии, находят такое широкое признание. Люди совершенно не хотят искать причины болезни в своем прошлом и не собираются брать на себя ответственность, а именно: осознание *болезни как символа*.

В наше время люди еще весьма склонны перекладывать, или, если хотите, проецировать ответственность на темные злые силы. При этом внешний вид этих сил весьма пластичен – архаичный черт с рогами хотя и ушел в прошлое, но в состоянии глубокого отчаяния картины, встающие перед взором человека, вполне соприкасаются с древним миром забытых символов и представляют собой не менее ужасную картину, чем виды средневекового ада. Тогда на самом деле люди видят некоего демона, сидящего на груди и сосущего жизненную энергию.

Лечение следствий, а не причин болезни – вот характерная черта современного подхода в медицине.

Эндрю Соломон пишет, основываясь на своем собственном опыте: «Ты сам – это уже не ты, тебя захватили чужеродные силы. Порой я чувствую себя захваченным каким-то злым демоном». В бразильской народной медицине такие факты признаются, и методами изгнания дьявола лечат не только депрессию, но и эпилепсию. Даже в европейской психиатрии конца XIX века еще существовало понятие «одержимость», когда речь шла о шизофрении. Действительно, депрессия иногда по своей симптоматике схожа с другими психическими заболеваниями.

Психотерапевт Райнхард Лир, рассматривающий одержимость из перспективы расстановки членов семьи по Хеллингеру, утверждает следующее: «Одна из причин депрессии – это близость к больному умерших родственников, которые как бы застряли „по эту сторону“, и хватаются за живых. Эти мертвецы высасывают из больного силы и чувства, поддерживая таким образом свое существование в промежуточном мире. Если помочь мертвым уйти с помощью ритуалов и наставлений, то больному внезапно становится лучше». По крайней мере, эта гипотеза объясняет тот факт, что у депрессивных больных так мало жизненной энергии, и совпадает с методами бразильских целителей, которые, с одной стороны, помогают депрессивному освободиться от «внешних» злых сил, а с другой, помогают душе «одержимого бесами» человека найти путь из мира теней. Стоит напомнить, что в Тибете тот отрезок пути, по которому проходит душа, называется «промежуточным состоянием», или бардо. Душа как бы вращается в замкнутом круге собственных картин и представлений, далеких от реальности.

Американский психиатр Карл Викланд в своей книге «Тридцать лет среди мертвецов»^[24] рассказывает о своей работе по «освобождению душ», которой он практически всю жизнь занимался вместе с женой-медиумом. Он сам проводил сеансы психотерапии, а его жена концентрировалась на привязавшихся к больному «мертвых душах» и объясняла им состояние, в котором находится больной. Таким способом ей удавалось отправлять эти души туда, куда им следовало направиться, а человек на самом деле выздоравливал.

Во время моего обучения у одной бразильской пары (я собирался стать медиумом), практикующей в Европе, я мог наблюдать, как они проводят сеансы подобной терапии. Если человек мысленно опирается

на этот мир и хочет с помощью медиума проникнуть в область, где можно познать причины страдания и приобрести соответствующий опыт, то лечение действительно удастся. Результаты порой просто удивительны и объясняют не понятные ранее *соответствия*.

Однако депрессивные состояния объясняются и совершенно прозаическим образом: у больного ослабляется душевная защита, или душевная иммунная система, если хотите. Происходит это вследствие сильной душевной травмы, злоупотребления наркотиками и алкоголем, а также хронической неосознанности. Конечно, не стоит отвергать вероятность того, что некие злые силы одолевают больного, но в таком случае стоит отметить, что больной сам когда-то открыл двери для этих сил и осознанно или неосознанно впустил их. Поэтому понятие «одержимость» все же не соответствует реальности.

В моей книге «Болезнь как язык души» (см. список литературы) вы найдете соответствующие различным физическим и душевным болезням жизненные задания, которые нужно принять и начать исполнять – тогда симптомы исчезают. Такой подход основывается на осознании факта, что невыполненные душой задания выражаются через телесные симптомы. Через заболевание душа подает нам знак – «ты идешь не по тому пути» – и дает шанс все исправить.

Важным при толковании картин болезни и использовании терапии является установка не на вину (то есть «сам виноват»), а на ответственность – больной должен ответить на вызов, предъявляемый ему судьбой. Это активизирует силу и дает надежду.

Например, у мужчины, который к середине жизни понял, что необходимо оставить все прошлое позади, отпустить его и перейти к поискам своего внутреннего женского полюса, анимы, не возникает проблем с простатой. Ему не нужно постоянно ходить в туалет (в данном случае это – символ высвобождения). А женщина, которая поняла, что ей необходимо обнаружить свой мужской полюс – анимус, – не сталкивается с такой проблемой, как остеопороз.

Душевные страдания с точки зрения буддизма

Из буддийских учений Тибета проистекает еще одна точка зрения на возникновение депрессии. Буддисты считают, что в случае тяжелой

депрессии душа уже почти находится «в том мире», только немного зависла в некоем промежуточном состоянии. Эта точка зрения совпадает со свидетельствами самих депрессивных больных, которые отмечают, что чувствуют себя «заживо похороненными» или «живыми трупами». В западной культуре можно найти свидетельства таких промежуточных состояний – когда человек еще не умер, но уже и не жив – например, в творчестве художника Иеронима Босха. Конечно, эти наполненные ужасом картины ада и страданий грешников современные люди успешно вытеснили из сознания, но не из темных глубин своей души. Современные интеллектуалы вряд ли воспринимают всерьез само слово «ад», и просто здорово, что замену этого понятия можно найти у тибетцев, поскольку, переиначивая слова одной книги, позволю утверждать, что «высшее достижение дьявола состоит в том, что люди совсем перестали верить в его существование».

В состоянии бардо, в промежуточном состоянии между жизнью и смертью, которое может длиться до сорока дней, душа встречается с картинами, вызванными воспоминаниями о прошедшей жизни.

Длится бардо до тех пор, пока человек не начинает замечать, что все страшные и чудовищные видения окружающей действительности – это то, что создал он сам.

В момент осознания этого факта наступает примирение с адом, созданным им самим. В книге «Бардо Тодол» написано, что в момент осознания картины ада тут же исчезают. Такой подход к вопросу вполне объясняет длительность, мучительность и совершенную непредсказуемость депрессивных состояний. Ведь далеко не все души разбираются в этой теме, не все способны посмотреть «себе в лицо», осознав и приняв свои страхи, свою ненависть, свое предательство, свою трусость такими, какие они есть на самом деле. Некоторые, возможно, зависнут между двумя мирами. Патовая ситуация, как в шахматах.

Западные эзотерические школы учат, что жизнь – это страдание и что поступки определяют нашу судьбу. Будда тоже говорит, что жизнь – это страдание, которое обуславливается привязанностями и зависимостями. Человек, страдающий от депрессии, хорошо понимает,

что в жизни много страданий, следовательно, он, с точки зрения буддизма, имеет сильные привязанности. Действительно, по разным причинам эти люди не могут избавиться от прошлого, от стереотипов, от непроработанных событий и впечатлений, от обвинений самих себя и плохих воспоминаний. Они не могут избавиться от всего этого груза точно так же, как обычные, здоровые люди не могут избавиться от привязанности к мирским вещам, на что и обращает внимание Будда. Очевидно, человек вредит себе как привязанностью к материальным ценностям этого мира, то есть зависимостью от положительных вещей, так вредит он и привязанностью к отрицательным переживаниям. Удержание отрицательных впечатлений сказывается на здоровье.

Из терапевтического опыта известно, что нередко в предыстории депрессивных больных были события, связанные с проклятьем, направленным как на обидчиков, так и на жертв. События, связанные с этими проклятиями, и сами проклятья имеют тенденцию удерживать и не отпускать людей до тех пор, пока вопрос не разрешится и проблема не растворится. Даже если мы не придаем значения таким вещам в наше время, то наша душа хорошо помнит это, и для нее такие вещи очень важны.

Если подумать о том, насколько велика в современном обществе потребность отпустить и отбросить все старые проблемы, становится ясно, насколько вырос в современном мире депрессивный потенциал вследствие экстремальных привязанностей.

Подверженный депрессии человек обладает сильными привязанностями и усердно цепляется за прошлое.

Сегодня каждый врач должен советовать пациентам расслабиться, отпустить прошлые стрессы, по-настоящему простить обиды, как нанесенные, так и принятые от других. У нас существует проблема с высвобождением вины, обиды и стресса, именно поэтому в современном обществе так распространена депрессия.

Депрессия – это аварийное отключение организма в безнадежной ситуации. «Включая» депрессию, люди перестают принимать участие в жизни, которая стала для них невыносимой.

Человек переходит в состояние «stand-by», как телевизор, когда горит только красный диод, или, выражаясь точнее, в состояние между жизнью и смертью, в стагнацию, в которой присутствует нечто ирреальное. Генрих Гейне, великий депрессивный поэт, пришел к осознанию факта, что единственно вечное состояние вещей – это превращение. Осознание постоянного изменения бытия помогает освободиться от якорей, которыми мы цепляемся за прошлое.

Для пациентов, которым жизнь кажется сплошным страданием, депрессия может стать первым шагом на пути просветления, депрессия может стать помощником. С буддийской точки зрения, депрессия позволяет людям созреть для самопознания и самореализации, сделать шаг к обретению самости, нахождению пути – ко всему тому, чего не смог сделать человек в ином состоянии. Всему нашему обществу необходимо сделать такой шаг. Итак, самостоятельный выход из депрессии – это осознанный шаг на пути стремления к совершенству, пути приближения к Творцу, или, как это принято говорить в буддизме, к состоянию Будды.

Буддизм может стать философией высвобождения, чудесным шансом для больных депрессией, да и сама болезнь – не что иное, как шанс сделать шаг вперед по пути развития.

«Стертая» депрессия

Раньше официальная медицина называла такую депрессию *стертой*, так как эта болезнь всегда прикрывается множеством симптомов: головокружением, тошнотой, болью в спине, головной болью и многими другими. Действительно, для внешнего наблюдателя подобная депрессия представляет собой довольно «смазанную», неясную картину, разглядеть в которой психосоматическое заболевание может только очень опытный врач.

Эта форма депрессии называется субдепрессией, а в Европе она носит название «депрессия Сиси», по имени австрийской императрицы, страдавшей этим заболеванием, но при всех своих страданиях умевшей скрыть свое состояние от чужих глаз с помощью шуток и обаяния. Такое старание выражается в переигрывании:

человек с головой уходит в работу, в деятельность, путешествует, усиленно занимается спортом – в общем, поступает так, как делал это, например, писатель Герман Гессе. Никто не может догадаться, что человек страдает.

К тому же, действительно, симптоматика фибромиалгии и ревматизма очень схожа с соматическими симптомами депрессии. Поэтому страдающим депрессией людям так легко скрыть свою болезнь.

Чем больше человек скрывает от мира свою депрессию, тем труднее ему становится избавиться от нее впоследствии.

Депрессию порой совершенно невозможно диагностировать, особенно если больной сам не понимает, чем он страдает, или хочет скрыть истинные причины соматических проявлений этого заболевания.

По данным статистического опроса среди больных депрессией, опубликованным в журнале «Stern», было установлено, что в 20 % случаев болезнь вообще не распознается врачами, а в 18 % случаев не воспринимается врачами всерьез. По данным самих врачей, правильные диагнозы касательно депрессии составляют 50 %, а остальная половина больных вообще не считается таковыми, или диагноз выставляется неправильно.

С другой стороны, по данным университета в Ахене (Германия), треть пациентов, признанных депрессивными, на самом деле вовсе не страдают от этой болезни. Вывод напрашивается сам собой: число действительно страдающих депрессией людей, которым оказывается медицинская помощь, относительно невелико.

В соответствии с данными журнала «Spiegel» № 46 за 1999 год, где опубликована статья профессора психологии Виттена, 75 % случаев все же диагностируются участковыми врачами, но и здесь остается только сожалеть об оставшейся четверти.

«Смазанным», или потайным, депрессиям в настоящее время подвержено также множество мужчин, хотя ранее считалось, что скрывают депрессию в основном женщины. Мужчины способны лучше, чем женщины, скрывать свои душевные недостатки. Один только факт, что среди самоубийц две трети – мужчины, указывает на то, что мужчин, страдающих от тяжелой формы депрессии, больше, чем женщин.

«Только в последние годы стало ясно, что депрессия имеет различную симптоматику, разделенную по половому признаку», – говорит профессор Зигфрид Каспер, работающий в психиатрическом отделении клиники в Вене (журнал «Spiegel», № 41, 2005). Далее профессор продолжает: «Опечаленные мачо, в отличие от женского пола, не уходят в себя, а с головой окунаются в деятельность: работу, спорт и т. п. Они заливают проблемы алкоголем, пускаются в сексуальные похождения или начинают вести себя как дикие звери: мчаться с огромной скоростью по автомагистралям, драться на дискотеках, то есть входить в состояние аффекта. Женщины, напротив, реагируют на депрессию своего рода смертельной остановкой – деятельность прекращается, они уходят в себя, что также нередко приводит к алкоголизму». Профессор Рутц из копенгагенского университета вообще считает, что если у мужчины замечено такое поведение, как неоправданная агрессия и приступы ярости, то стоит задуматься, не скрывается ли за этими симптомами депрессия.

Медики уверены, что 90 % самоубийц – люди, страдающие от психических заболеваний, в основном от тяжелой депрессии.

Причины половой специфики поведения уходят корнями в древность. В течение тысяч лет мужчины привыкли выстаивать и выживать через борьбу, а женщины – покоряться и подчиняться. С другой стороны, существуют и современные причины: сейчас у мужчин не принято иметь «женские проблемы», и вообще какие-либо проблемы – поэтому депрессия и заталкивается под ковер. Врачи не могут диагностировать у них депрессию, потому что мужчины имеют свойство подсовывать им какую-либо телесную проблему, в случае, если они вообще обращаются за медицинской помощью.

Биполярное нарушение: мания вперемишку с депрессией

К небу взлететь и низвергнуться вновь,
Счастлив лишь тот, кем владеет любовь!

Гёте, «Эгмонт»^[25].

Биполярное нарушение – это постоянная смена двух диаметрально противоположных полюсов: неба и преисподней, экстаза и полной подавленности, состояния удовольствия и радости и глубокой депрессии.

Эпиграф из Гёте – пример того, как человек страдает из-за циклотимии. Так раньше называли эту болезнь. Еще более старое понятие – маниакально-депрессивный психоз. Много имен имеет это действительно экстремальное нарушение, при котором больной, зачастую в течение короткого промежутка времени, проходит через весь спектр возможных человеческих настроений.

Картинно это можно представить в форме морского прилива (маниакальная фаза) и отлива (депрессивная фаза). При этом во время прилива эйфорией, счастьем и деятельностью затопляется абсолютно все жизненное пространство, а отлив высушивает душевную почву до трещин.

Люди, страдающие маниями, могут сделать нечто совершенно чудесное и гениальное. Я помню одного пациента, который играл одновременно с несколькими противниками в шахматы, выигрывая при этом партию за партией и не задерживаясь ни у одной доски подолгу. В последовавшей за этим депрессии он не смог сконцентрироваться даже на одной игре. У другого пациента в маниакальной фазе усиливалась фотографическая память, и он мог наизусть запомнить содержание книг из библиотеки психиатрической лечебницы и повторить содержание по памяти.

В периоды мании пациенты ощущают прилив сил, их посещают чудесные идеи. Энергия так и прет из них, они могут работать и мыслить за десятерых. Со стороны это выглядит чудесным и привлекательным, если не знать о том, что за этим состоянием кроется. В таких маниакальных состояниях пациенты выглядят королями мира

и ведут себя зачастую соответственно. Поп-звезда Робби Вильямс страдает именно таким психозом, этим хорошо объясняется эйфория, распространяемая им со сцены на публику. Один наш друг из общежития, страдавший от биполярного психоза, однажды, оставшись один дома, за полдня умудрился продать всю мебель и предметы обстановки из нескольких комнат. Он хотел на эти деньги поехать на Камчатку, чтобы осуществить там проект по выживанию человека в диких условиях природы. При этом такие «мелочи», как собственность и жизненно необходимые вещи, казались ему совершенно не стоящими внимания.

Вывести такого пациента из маниакальной фазы, опасной для окружающих и для него самого, – очень трудная задача, поскольку добровольно он этого не сделает. Такой нейролептик, как *Neurocil*, может смазать симптомы маниакального состояния, но одновременно он приводит к переходу в депрессивную фазу, которой так боится пациент, и соответственно всеми силами избегает приема данного препарата.

Искусство лечения таких больных заключается в том, чтобы держать их в равновесии между двумя полярными фазами, чего пациентам явно не удастся сделать самостоятельно. Американский психиатр и буддист Эдвард Подволл в своей книге «Из исчезнувших миров» описывает историю жизни пациента, страдающего от биполярного нарушения и обучающегося жить с манией.

В фильме «Мистер Джонс» актер Ричард Гир прекрасно сыграл роль маниакально-депрессивного пациента, выразив грандиозные высоты и глубочайшие падения, свойственные данной психической болезни.

Жизнь с биполярным нарушением напоминает аттракцион американские горки. На золотой середине больной человек не останавливается, он продолжает то катиться вниз, то взлетать вверх, если, конечно, не провести качественное лечение. Такая судьба, кажется, посвящена жизненному заданию, выраженному в десятой карте Таро – «Колесо жизни», где колесо символизирует, что человек должен пройти все состояния – от глубин ада до заоблачных высот, и вернуться обратно, в пучину преисподней, чтобы познать смысл

земного существования. При этом речь идет о самой серьезной и сложной теме, затрагивающей все человечество – полярности, или дуализме восприятия. Для человека все вещи и явления имеют две стороны, и сам человек не является исключением.

Темная долина, куда неизбежно спускается пациент после бурной маниакальной фазы, наполнена печалью и страхами. Избыток энергии переходит в свою противоположность, врата вдохновения захлопываются, и отворяются двери печали и безнадежности. Если до этого пациент ничего и никого не боялся, то в депрессивной фазе он превращается в замкнутое, наполненное страхом существо.

Любой человек, прошедший реинкарнационную терапию, осознает, глядя на жизнь со стороны, что в ней есть взлеты и падения; точно в такой же ситуации находится и пациент с биполярным нарушением, только симптомы выражены здесь гораздо ярче. Поначалу человек становится преступником, затем жертвой, а потом все повторяется заново, все начинается снова. Очевидно, пациенту необходимо взглянуть на круговорот событий со стороны и найти для себя приемлемую середину, и действительно, некоторым самостоятельно удается достигнуть срединного состояния. Тогда не только сам пациент находит облегчение, но и окружающие его люди избавляются от страданий, ведь такой страдалец может довести до изнеможения абсолютно всех. В неэкстремальных случаях маниакально-депрессивного психоза пациенту удастся хорошо справиться с депрессией (во многом благодаря современной фармакологии), ну а маниакальной стадией пациент наслаждается, и так идет по жизни дальше.

Узнать состояние пациента можно по его глазам: в маниакальном состоянии они излучают настроение и завораживающую привлекательность, что напоминает строки Гёте:

Будь глаз наш не подобен солнцу,
Не смог бы он его увидеть.

В состоянии депрессии глаза человека уже не только не являются более зеркалом души, но и вообще не встречаются взглядом с другими

глазами, депрессивный пациент склонен отворачивать взгляд – как от других людей, так и от самой жизни.

В конце концов, биполярное нарушение является утрированной картиной состояния, свойственного всем людям. Очевидно, именно по этой причине оно так действует на нервы: ведь в жизни каждого человека есть взлеты и падения, периоды хорошего и плохого настроения. Но мы обычно способны проецировать наше настроение на других, способны перекладывать ответственность, по крайней мере, что касается негатива. Тот же, кто откровенен сам с собой, понимает, что все настроения – хорошие и плохие – все это исходит от внутренней сущности, а не приходит из внешнего мира.

В буддийской традиции существует так называемая медитация невозмутимости – это очень простое упражнение заключается в том, чтобы в течение получаса сидеть с закрытыми глазами, став сознательным свидетелем настроений, которые приходят и уходят, сменяя друг друга. При этом ответственность за настроения не перекладывается на других, а берется на себя. Выполняя это упражнение ежедневно в течение получаса, человек перестает проецировать свои настроения на других. Если такое состояние продлить на весь день и вообще на всю жизнь, то это было бы идеальным решением всех проблем. Осознание своей внутренней сущности позволяет увидеть игру собственных проекций.

Постановка диагноза

Распознать депрессию самостоятельно бывает непросто. Даже участковые терапевты, имеющие многолетний опыт, терпят в этом вопросе неудачу. Конечно, до сих пор не существует никаких анализов на депрессию, никакого объективного метода диагностирования этого недуга, но классическая медицина движется и в этом направлении. В половине случаев выставляется неправильный диагноз, или вообще все списывается на усталость. Как же определить, страдает ли человек депрессией? Предостерегающими можно считать следующие симптомы:

- Безучастность.
- Плохое настроение.
- Нехватка радости и жизненной энергии.
- Потеря энтузиазма.
- Мысли о самоубийстве.
- Плохой аппетит.
- Потеря полового влечения.
- Нарушения сна.
- Необъяснимые приступы страха, например боязнь не справиться с простыми ежедневными задачами, что впоследствии и может случиться на самом деле.
- Заметная потеря чувства собственного достоинства.
- Склонность винить себя во всем и неспособность видеть разницу между виной и ответственностью.

Подозрительными соматическими симптомами «смазанной» депрессии являются боли в спине, головные боли, головокружение или тошнота. Еще сложнее выставить корректный диагноз, если пациент маскирует свое состояние за наигранно приподнятым настроением, как это делала императрица Сиси. Лучше всего депрессию можно определить по следующим высказываниям самих пациентов:

- Я падаю в темную пропасть.
- Меня засасывает в темную дыру.
- Вокруг меня померк свет.

- Все чувства покинули меня.
- У меня такое ощущение, что я больше ничего не чувствую.
- Мои чувства как будто заморозились, покрылись коркой льда.
- Я чувствую себя как ходячий труп.
- Я всего лишь зомби.
- Я не могу вынести того, что мое тело живо, а дух мертв.
- Больше не осталось ни одной искры надежды.

Болезнь и то важное, что может подвинуть человека по пути развития личности, находятся рядом. Например, склонность больного постоянно во всем винить себя самого – это уже ближе к ответственности за свою жизнь и свой путь, чем проецирование вины на других. И все же депрессивный пациент так же далек от пути истины, как и обычный человек, перекладывающий ответственность и вину на других. Серединный путь похож на пробежку по лезвию бритвы, как это описано в одноименном романе Сомерсета Моэма.

Об использовании каталога вопросов

Масштабы, которые приобретает депрессия, приводят к необходимости использования довольно спорного метода самодиагностики. Нижеприведенный каталог вопросов прояснит ситуацию. С помощью данного вопросника можно определить степень депрессивного состояния. При легких депрессиях психиатры сегодня рекомендуют когнитивную, или поведенческую, терапию. При депрессиях средней степени не обойдется без назначения антидепрессантов, а если у пациента тяжелая форма заболевания, то лечение происходит в основном с применением лекарств. Такой подход воспринимается пациентами в основном положительно, поскольку им легче страдать от какого-то определенного, официально признанного заболевания, чем пребывать в полной неизвестности касательно того, что же с ними случилось. Даже предположения (пока еще недоказанные) о том, что тяжелая форма депрессии вызвана нарушением обмена веществ в головном мозге, несут в себе нечто успокоительное для страдающих пациентов.

Вопросы для самодиагностики

- Понизилась ли моя жизненная энергия за последнее время? (Две недели полной бездеятельности – это очень серьезный повод для подозрений.)

- Способен ли я радоваться жизни? Интересуюсь ли я актуальными для меня темами? Не снизилось ли у меня за последнее время чувство самоуважения?

- Не потерял ли я интерес к вещам, которые были мне так важны раньше?

- Становится ли мне все труднее принимать решения?

- Чем чаще я смотрю в прошлое и заглядываю в будущее, тем реже я вижу там надежду на лучшее. Так ли это?

- Склонен ли я к самообвинениям, чувству вины и раздумьям?

- Я часто чувствую себя усталым и изможденным, несмотря на то что не занимался тяжелой физической деятельностью. Так ли это?

- У меня за последнее время сильно испортился аппетит.

- Мой сон в течение последних нескольких недель стал очень беспокоен; я не могу нормально уснуть, а как только засыпаю, тут же просыпаюсь.

- С утра меня начинают одолевать мучительные мысли.

- У меня недавно начались боли в спине, голове, сердце или в области органов пищеварения.

- Даже если я не сильно напрягаюсь физически, у меня все равно начинается сильное потоотделение.

- В последнее время у меня отсутствует тяга к сексуальному удовлетворению.

- Я чувствую себя несчастным, и это ощущение не оставляет меня уже в течение нескольких недель.

- Мне кажется, что я потерял контроль над жизнью. Неужели моя жизнь вышла из-под контроля?

- Неужели моя жизнь потеряла смысл? Цель жизни утеряна? Мои глаза пусты, они больше ничего не излучают.

- Есть ли в моей жизни содержание и смысл? Есть ли в моей жизни призвание, которое зовет меня?

- Есть ли у меня представление о том, каким должен быть мой жизненный путь, и есть ли у меня силы встать и идти по этому пути?

С помощью данного вопросника можно определить склонность к депрессии, но выставить точный диагноз вряд ли представляется

возможным. Если придерживаться только этого вопросника, то выйдет, что депрессией страдают гораздо большее количество людей, чем сообщает нам статистика. Поэтому данный каталог вопросов следует рассматривать с осторожностью.

Корни депрессии

Общественные и социальные корни болезни

Биографии великих мастеров прошлого, всю свою жизнь боровшихся с депрессией, доказывают, что и в прошедших столетиях у людей было достаточно причин, чтобы усомниться в радостях жизни. Но в современном мире существует, к несчастью, гораздо больше поводов впасть в депрессию. Сухие цифры статистики говорят нам, что после 1956 года у каждого родившегося ребенка существует вдвое большая вероятность ухода в депрессию, чем у родившихся в первой половине XX столетия.

Основными внешними причинами депрессии в Европе и стремительно развивающихся восточноевропейских странах, без сомнения, можно считать распад семейных отношений, распад брака и потерю работы. При этом и та, и другая причины нередко пересекаются – то есть безработные зачастую теряют семью, и наоборот, после того как семья потеряна, человек нередко становится безработным. Эта группа людей относится к тому социальному слою, который вырос на почве глобализации и тотального расслоения общества, причем группа эта намного более многочисленна, чем может показаться на первый взгляд.

Что же служит питательной почвой для той волны депрессии, которая захватила нас в последние тридцать лет? Для этого необходимо понять, в каком мире мы сейчас живем и каковы типичные признаки нашего общества и нашей эпохи? Основные подозрения при этом падают, конечно, на отсутствие любви и повышенный стресс. Это первый шаг в рассмотрении проблемы. Вторым шагом будет определение, какие слои и типы людей, прежде всего, подвержены депрессии в современном обществе. Целью исследования является определение того, как можно встретить депрессию и противостоять ей при современном раскладе вещей.

Глобализация и конкурентная борьба

Модой нашего времени является глобализация. Мир все быстрее становится большой деревней, где каждый с каждым взаимодействует

поверхностно. Интернет – это сеть, соединяющая всех, но при этом и стоящая между людьми, как стена. Причем мир, который связан глобальной сетью, является так называемым «первым миром», откуда мы и получаем 90 % новостей.

Что же означает глобализация, падение границ для людей нашего мира? В первую очередь, это увеличение конкурентной борьбы каждого с каждым. Во вторую очередь, это сокращение рабочих мест с целью экономии и увеличение нагрузки на оставшихся сотрудников. Раньше по этому поводу в Европе говорили: «Выехать на спинах сотрудников». Сейчас есть более емкое понятие – соковыжималка. У трудового населения остается небогатый выбор: либо влиться в стройные ряды безработных, либо взяться за вдвое больший объем работы и согласиться при этом со снижением зарплаты. Понятно, что это никак не способствует повышению удовлетворенности от труда, а только провоцирует стрессы. Почему от этого процесса выигрывает меньшинство, и в итоге абсолютно все будут страдать, объясняется в моей книге «Чем болеет мир?» (см. список литературы).

При внимательном рассмотрении тенденций последних десятилетий, связанных с глобализацией, можно заметить, как глобализация сказывается на межчеловеческих связях, семье и профессиональной деятельности – у людей отнимается прошлое и будущее.

Экономическая депрессия

К вышеназванным факторам следует добавить, что Германия относится к «первому миру», где фаза разочарования и депрессии началась уже давно. В странах третьего мира разочарование и депрессия не играют такой важной роли, потому что затмеваются внешними конфликтами и войнами. Кстати, во время Первой и Второй мировых войн люди в европейском регионе не страдали от депрессии, несмотря на то что причин было предостаточно. В послевоенное время, когда гигантскими шагами шло строительство и развитие экономики, депрессия также не запускала свои лапы в души людей. У людей просто не было времени на болезни и уныние: необходимо было выжить, построить мир для себя и будущих поколений.

Точно так же, как в свое время паровая машина и электрификация, в 1950–1960-е годы происходила всеобщая «автомобилизация» Европы, что привело к мощному экономическому росту. Затем последовал победный рост компьютерной индустрии.

После этих всплесков все стало тихо и спокойно, экономика впала в стагнацию – во всяком случае, в Германии и Франции. Если 60-е, 70-е и 80-е годы XX столетия были полны надежд и экспансии, то в 90-е годы экономический рост прекратился, и стала очевидной необходимость самоомобилизации.

«Золотое время прошло» – то и дело можно услышать от стариков. Действительно, люди сейчас пресыщены, но в то же время денег в кошельке европейских граждан становится все меньше. Число безработных растет, настроение падает, а потребности людей не становятся скромнее. И беде этой не видно конца. Данные любых экономических исследований весьма нелицеприятны, уровень образования падает. Европейский союз обрастает долгами, и отдавать их некому, поскольку население Европы стареет. Люди испытывают стеснение, потеряв работу, но толкового решения проблемы предложить никто не может. Все это приводит к бездеятельности и лени.

Объективно говоря, в материальном смысле народ не страдает, но вследствие отсутствия занятости падает общий настрой, а от постоянного плохого настроения, как известно, недалеко до депрессии.

Экономическая депрессия способствует психологической – этот страшный сон стал уже явью.

К тому же в Европе за последние полвека люди привыкли к постоянному экономическому росту, а сейчас экономика спускается по наклонной. Рост самоубийств, особенно среди пожилой части населения, еще не достигшей пенсионного возраста, происходит именно вследствие безысходной безработицы – ведь шанс найти работу пожилому человеку ничтожно мал.

Материальное пресыщение

Даже если бы начался новый экономический рост, произошло «экономическое чудо», еще вопрос, смогли ли бы люди избавиться от психологической стагнации. Высокий уровень безработицы, с одной стороны, обусловлен экономическим спадом, а с другой стороны, можно уверенно сказать, что люди пресытились, и материальная сторона их уже не привлекает. Это не означает, что они имеют более чем достаточно, просто западная психология устала от постоянного стремления к материальным ценностям, мечты о постоянно повышающемся благосостоянии разбились вдребезги. Для западного человека больше не существует достойной цели, интересного направления для развития. Для производителей нет стимула, так как потребители просто устали от обилия производимой и потребляемой продукции.

Даже автомобиль, эта любимая игрушка европейского потребителя, сегодня явно не в таком почете, в каком был еще пятнадцать лет назад. На улицах Лондона сегодня редко увидишь дорогие модели, выпускаемые современной промышленностью, они почти все уходят на восточные, еще не насыщенные вдоволь рынки.

Итак, люди на Западе имеют все необходимое и не нуждаются в большем – здесь-то и зарыта собака. В этом таится ответ на вопрос, почему все так плохо в экономике. Экономисты говорят об этом так: «Германия является лидером в мире по экспорту, но имеет слишком маленький внутренний спрос». Откуда же взяться мотивации? На этой почве и возникает опасность скатывания в депрессию.

Тот, кто полностью обеспечен материально, по идее, должен быть доволен. Но если люди разочарованы, что становится заметно в сложившейся ситуации, это означает, что кроме материальных желаний и представлений у них в жизни ничего нет. Материальное благосостояние более или менее достигнуто, и смысл жизни исчезает. Приходит пустота и чувство бессмысленности – первые вестники депрессии. Это происходит в тот момент, когда мечты полностью сбылись или разбились вдребезги. Состояние пресыщенной Германии, считающейся в Европе чуть ли не страной нытиков, говорит о том, что здесь у людей ощущается нехватка внутренних целей и духовного содержания. «Страна удовольствий», как еще недавно называли Германию немецкие журналисты, превращается в страну лентяев, которые уже не способны радоваться своему внешне завидному

положению. Внешне все достигнуто, а внутри – пустота. Напрашивается вывод, что материальное пресыщение просто вредно для общества и ведет его к еще большей неудовлетворенности, чем бедность.

Как депрессия, так и фрустрация – оба эти явления наполнены женской энергией и затрагивают женскую область мозга. Они являются архетипами женских реакций на чрезмерное развитие. На этой древней, давно забытой женской территории и будет разыгрываться театральное представление будущего.

Когда внешние проблемы решены, наступает черед решения внутренних проблем. Если мы не воспримем эти проблемы сознательно, не впустим их в наше сознание, то они найдут себе другие подмошки. А именно: наше тело и наша душа – первое в смысле болезненных соматических симптомов, второе – в смысле классических душевных заболеваний, к коим и относится депрессия. Основными телесными симптомами депрессии являются проблемы с сердцем, остеопороз и диабет^[26].

В «Трактате о целительстве» Ханса Блюера написано, что сумма болезней в мире всегда одинакова, и на самом деле, равновесие в сытое общество вносит депрессия.

Если мы поймем, что без роста и развития жить не можем, а экономический рост уже невозможен, то значит, необходимо развиваться на духовном и душевном уровнях.

Это можно понять на примере толкования симптомов болезней. Без роста и развития не может существовать ни один человек, но у каждого человека есть выбор, на каком из уровней он хочет развиваться. Там, где *естественным* образом завершается физический рост, должен постепенно начинаться духовный и социальный рост. Если человек бойкотирует дальнейший рост, то этот рост перейдет на тело и проявится поначалу в форме невинных опухолей, но, в конце концов, может привести к раку и преждевременному окончанию данной инкарнации.

Этот образец поведения можно перенести и на общество. Оно также должно развиваться и расти, становясь сплоченным; это может происходить через прирост населения или посредством

экономического роста, но также и путем организаторского роста. Но на всех этих уровнях в Германии уже давно ничего не происходит. Экономика в стагнации, а количество населения даже уменьшается. Переорганизация общества вызывает у населения невероятный страх и ей сильно противятся правозащитные организации и союзы. Положение стало затруднительным, куда же нам еще расти?

С точки зрения русского экономиста Николая Кондратьева, необходимо сделать еще один шаг, по его расчетам уже шестой, коллективный шаг на пути внутреннего роста общества. Пятым шагом при этом было удовлетворение потребности общества в информации (Интернет и мобильная связь). А на двух предыдущих шагах, к примеру, решались задачи мобильности (автомобильный бум) и обеспечения энергией (электрификация). Шестой шаг, в соответствии с его теорией, должен быть посвящен темам здоровья человека (медицина), общества (социальная система) и природы (экология). Мы располагаем мощными производственными ресурсами для проведения экологической реформации, мы должны улучшить наши регенеративные способности, улучшить качество сна, чтобы организм качественнее отдыхал – здесь есть, над чем поработать. Нам необходимо больше движения, чтобы обеспечить баланс кислорода в организме. Но, прежде всего, нам необходимо понять, что только общими усилиями мы сможем освободиться от груза заболеваний, ставших чумой нашего времени: хронических болей в спине, лишнего веса, диабета, депрессии. Если бы коллектив смог получить обратно энергию, заключенную под замок этими болезнями, то не только каждому в отдельности, но и всему обществу стало бы намного лучше. Нация, которая осознает эти взаимосвязи первой и станет использовать знание на практике, сделает большой шаг вперед, и ей никто не сможет составить конкуренцию. Прогресс возможен и сейчас, все, что необходимо, – это перейти от сконцентрированности на внешнем благосостоянии к достижению внутреннего равновесия, распрощаться с одним только материальным и перейти в область духа.

Профессия и призвание в кризисе

Еще не так давно, в 1960-е годы, молодежь стремилась иметь постоянное рабочее место, чтобы развиваться и расти вместе с фирмой. Это давало хорошие гарантии на будущее и уважение в обществе. Сейчас в моде больше временная занятость, без всяких гарантий на будущее и без всякого карьерного роста. В наше время не ценится преданность своему делу, постоянство. В цене только непосредственный сегодняшний результат, о будущем не принято думать – как со стороны работодателей, так и работников. Если кто-то сегодня не может быть полезен, он просто не нужен, несмотря на старые заслуги, быстро улетающие из памяти начальства, – то есть практически отсутствует воспитание трудового коллектива.

«Победитель забирает все» – этот слоган стал девизом конкурентной борьбы. Второе место уже не является победным, как это было раньше, в духе олимпийских идеалов. Такое положение вещей не радует склонных к депрессии людей. Второе место сегодня – это уже не победа, а поражение. вспомните хотя бы Шумахера, который, заняв не так давно второе место в гонках, подвергся критике в прессе. При этом те гонщики, кто критиковал Шумахера, сами не достигли таких успехов, как он.

За модой на моментальный успех скрывается тотальный эгоизм. Только тот, кто силен в данный момент, имеет право голоса и власть, его совершенно не заботят победители прошлого. Быть *вчерашним*, старомодным – вот самое ужасное, что может произойти с современным человеком.

Неуверенность в себе и страх потерять рабочее место приводят к тому, что люди начинают вести себя подобно животным, и вместо солидарности в рабочих коллективах наблюдается разобщенность. Если крысам становится тесно и еды не хватает, то они из довольно мирных животных превращаются в агрессоров и начинают нападать друг на друга. Применительно к современным людям этот феномен в рамках коллектива называется моббингом, а является попросту травлей. По данным правозащитных общественных организаций около миллиона немцев чувствуют себя на работе жертвами моббинга. Это также одна из причин возникновения волны депрессии.

Руководители фирм и менеджеры ставят сейчас свою личную карьеру превыше всех остальных целей – они просто не заботятся о будущем. «Лишние» рабочие места без раздумий устраняются, а о

принципе «кто виноват?» уж и говорить не приходится. Ведь брать на себя лишнюю ответственность – это совершенно не соответствует стилю современных руководителей, вот и перекладывается вина на тех, кого необходимо устранить из конкурентной борьбы. О будущем никто особо не задумывается – «после меня хоть трава не расти», главное, чтобы сегодняшней день был прибыльным. Конечно, такое происходит далеко не везде, но тенденция совершенно очевидна – поэтому и происходит текучка кадров, например, в Макдональдсе или других подобных капиталистических «гигантах», семимильными шагами распространяющихся по восточной Европе и Азии. С духовной точки зрения, все становятся жертвами – как предприниматели и менеджеры, так и рядовые сотрудники. Все большее количество людей критикуют современный облик капиталистического мира, но справедливости ради вспомним, было ли раньше по-другому? И настолько ли плох день сегодняшний. Ведь по закону полярности (или, если хотите, по закону диалектики Гегеля), у каждой вещи должна существовать «обратная сторона медали».

Действительно, но как ни печальны обстоятельства для многих жертв современного мира, можно заметить, что сама мода на жизнь в одном дне, на сиюминутные достижения – это не так уж и плохо и совпадает даже с текстами священных книг. Например, Иисус в Нагорной проповеди (Евангелие от Матфея) говорит: «Взгляните на птиц небесных: они ни сеют, ни жнут, ни собирают в житницы; и Отец ваш Небесный питает их. Вы не гораздо ли лучше их?» Здесь говорится о том, что «будет день – и будет пища», то есть о принципе жизни в настоящем, а не в прошлом и не в будущем. Вероятно, теперь настала пора жить именно так – мы сопротивлялись этому всеми силами, но, видно, от судьбы не уйдешь. Обратить внимание на эти слова должны, прежде всего, те, кто страшится будущего и безо всякой гордости оглядывается на свое прошлое.

Человек, постоянно делающий максимум того, что он может, живущий и наслаждающийся каждым моментом бытия, – он никогда не думает о будущем и не вспоминает прошлое. Такой человек начинает, как магнит, притягивать к себе, все положительное. Все современные кризис-менеджеры и IT-специалисты, призванные решить сиюминутную проблему за хороший гонорар, сосредоточены на настоящем, иначе они не смогли бы решать сложные проблемы.

Конфликты в семье и между партнерами

В партнерстве, как и в профессиональной жизни, люди зачастую вынуждены жить в настоящем, не учитывая заслуг прошлого и не загадывая далеко на будущее. В Европе на смену институту брака давно пришло партнерство. На протяжении определенного отрезка жизни человек живет с партнером, а затем, если кто-то кого-то не устраивает, то можно без проблем разойтись – удобно и просто.

На смену большим семьям пришли маленькие. Если у родителей раньше было четверо детей, то сейчас у детей четверо родителей. Сначала были семьи с одним ребенком, затем мода на детей прошла полностью, следующим шагом станет одиночество, что и происходит в настоящее время.

Найти партнера на одну ночь – мода сегодняшнего дня, переходящая на будущее. За этим последует, очевидно, только киберсекс или секс по Интернету, то есть секс без присутствия всяческого человеческого тепла. Конечно, при этом не может идти речи ни о социальной защищенности, ни о каких-либо чувствах. Я уверен в том, что на просьбу «Мне так плохо, приходи и побудь со мной» ищущий поддержки получит соответствующий времени ответ: «Сейчас не могу, но когда будешь чувствовать себя лучше, позвони».

Сегодня в таких больших городах как Гамбург и Мюнхен живет больше одиночек, чем пар.

За современными связями прячется не что иное, как эгоизм. Если человек вообще ничем не хочет делиться, то выгоднее всего остаться одному – это и есть кредо общества одиночек. Человек, склонный к депрессии, не может справиться с эгоизмом. Он не смог развить собственное «Я» и больше ориентирован на «Ты». Такой человек становится проблемой для себя и для других в обществе, где всем управляет эгоизм.

Отход от больших семей и пожизненных партнерских связей в браке плох с точки зрения консерваторов и детей, родившихся от таких связей. Но насколько это плохо в действительности?

При внимательном рассмотрении видно, что современная тенденция призывает нас жить в сегодняшнем дне, в «здесь и сейчас»,

что, в общем-то, и рекомендовано всеми религиями и духовными традициями прошлого. Если прошлое не имеет значения, а будущее отпадает, то остается только настоящее. У человека сейчас есть возможность вместо раздумий типа «а что, если» или «но ведь могло бы быть и по-другому» оставаться в настоящем и наслаждаться конкретным моментом. Но это может удаться нам только в том случае, если мы разовьем в себе любовь и смелость, чтобы открыться для другого человека, умение взять на себя ответственность.

К сожалению, зачастую люди просто не умеют наслаждаться настоящим, они продолжают искать забытые идеалы прошлого, стремиться к неосознаваемому будущему, и потому не находят счастья и успокоения.

Итак, необходимо жить в настоящем и в настоящем же нести обоюдную ответственность за партнерские отношения, не концентрируясь на будущем и не вспоминая о прошлом. Делать это нужно без трусливой осторожности, без фальшивого внимания и уважения с расчетом на будущее. Только тогда настоящее может стать живым и приносить удовлетворение.

Постоянная готовность к настоящей жизни – к взлетам и падениям, к любви и ненависти, к спорам и взаимопониманию – растворяет в себе бессмысленность существования, излечивает человеческую жизнь, избавляет от депрессии.

Но для депрессивного человека не просто понять и выполнить эти условия. Дело в том, что он, становясь жертвой общества эгоизма, общества, где каждый за себя, теряет чувство защищенности, а сам себя защитить не в состоянии. Он не в состоянии распознать защищенность в вечнотекущей реке существования, он боится этой реки. Происходит это вследствие его базисной структуры, о которой речь пойдет дальше, в главе «Духовная основа депрессии».

Индивидуализм вместо индивидуальности

Поскольку прошлое устарело, молодежь не имеет никакого представления об истории, а при современном положении вещей и не

хочет ей интересоваться – то будущее представляет собой нечто загадочное. А так как прошлое устарело, то существует опасность, что будущее тоже будет бессмысленным. Тот, кто не извлек никаких уроков из прошлого, для того и будущее не будет иметь никаких перспектив – как раз такой опыт сейчас и приобретает молодежь. Это напоминает мне двадцать вторую карту Таро – самый высший уровень, на которой изображен дурак, достигший высшей мудрости. Но этого дурака можно расположить и на самом низшем уровне, как и поступают многие интерпретаторы Таро. С моей точки зрения, дурак все-таки победил этот мир и может отдаться полностью на волю настоящего момента, почти так же, как герой сказки братьев Гримм «Счастливчик Ганс».

Этот дурак сильно отличается от тех бестолковых шутов-недоучек, которые, окончив школу и не поступив на профессиональное обучение, не имеют никаких шансов на рынке труда в Германии.

Конечно, у этой ситуации есть противоположный полюс, а именно: сейчас существует много людей, которые, куда бы они не шли, все равно добиваются успеха. Происходит это вследствие их смелости и самоуверенности, а не образования, связей или заслуг. Думаю, у этого типа людей большое будущее, какими бы грубыми и неотесанными они не были. Но для людей, имеющих депрессивную структуру, этот факт не дает никакой надежды, поскольку выступления на сцене у них так и так не получится, а смелости для прямого общения с людьми у них нет по определению.

Дух современности совершенно не соответствует депрессивно настроенным людям – ведь они находятся в прошлом, а сейчас принято забывать прошлое и настраиваться либо на ближайшее будущее, либо не думать о будущем вообще. Впрочем, большой депрессией человек почти во все времена находился в положении проигравшего.

Современное эго

Попытки многих современных людей представить себя необычными, каким-либо образом выделиться из толпы, одевшись в яркие перья по-настоящему творческих личностей, выглядят смешно и

нередко приводят к полной фрустрации. О чем идет речь? Да все о том же – средства массовой информации десятилетиями помогают среднестатистическому человеку создать некий образ, идентичный каждому. Но тут кто-то выбирает блестящий внедорожник, который никогда не колесил по пустыне или джунглям, и паркует его перед дискотекой. Другой натягивает на себя необычные шмотки, ест и пьет необычные вещи, снимает напрокат лимузины, чтобы прокатиться по городу с рюмкой вина в руке, чувствуя себя... ну, он даже сам не сможет вам сказать, кем.

Эгоизм растет – возможно, кому-то уже завтра захочется на дискотеке крутить через iPod специально подобранную для себя музыку, вместо предлагаемой для всех. Этот человек перестал вибрировать со всеми танцующими, а в худшем случае и со всем остальным миром.

Тот, кто полностью вышел из резонанса, перестает вибрировать на одной волне с другими, и в том числе на одной волне с самим собой, очень близок к состоянию депрессии. Связь депрессии и резонанса еще не изучена, но этот феномен существует.

Теневые стороны прогресса можно заметить практически во всех социально-экономических явлениях мира: в стремлении стать неповторимым человек покупает одежду знаменитых дизайнеров, причем марка обязательно должна быть заметна – чтобы и другие увидели его необычность. Но в этом он копирует других, а копия остается лишь копией – не оригиналом. Автомобили в Европе стали производить похожими друг на дружку – почти так же, как когда-то в странах социалистического содружества. Даже цвета не отличаются разнообразием – в моде либо черный, либо серебристый. Таким образом, оригинальность и индивидуализация рука об руку идут с массовым производством. Машины, имеющие такие цвета и формы, легче потом продать, все уже рассчитано не под себя и для себя, а под кого-то другого – настоящая карикатура на христианскую любовь к ближнему.

Массовость – противоположный полюс индивидуализма. Шведский экономист Кьелл Нордстрем говорит о «явлении караоке» в

капитализме – когда все копируют друг с друга. Как только какой-то стоящий мастер придумывает что-то по-настоящему новое и интересное, тут же появляется копия. Абсолютно все рынки живут от продажи копий. В Шанхае или Гонконге уже не существует оригинальной продукции, при этом копии практически не отличаются от оригиналов. И каждый носит на руке Rolex, в надежде, что осознание «я – это что-то необыкновенное» должно на самом деле сделать его таковым, добавить в его жизнь хотя бы немного творчества и креативности. Чем сложнее в собственных глазах стать индивидуальностью, тем отчаяннее становятся попытки достичь ее.

Два экстремальных полюса: чрезмерный индивидуализм, простирающийся от оригинальности, независимости и самобытности до одиночества, изоляции и холода, и погружение человека на самое дно, в бессмысленность массового существования – оба этих явления в равной степени служат питательной почвой для депрессии.

История развития эго имеет длинную историю. Есть очень старая история, еще из времен Ренессанса: в Риме, во время торжественного открытия скульптуры Микеланджело «Оплакивание Христа» в толпе раздался голос: «Этот Леонардо – настоящий гений!» Микеланджело вспомнил, что не подписал свою работу, вся слава может достаться да Винчи, и втайне, ночью, прокравшись к скульптуре, оставил на ней автограф. Правда это или нет – не знает никто, но подпись на скульптуре осталась, и ее может увидеть любой: Микеланджело Буонарроти.

Современная сцена переполнена звездами и суперзвездами, которые стремятся стать мегазвездами – желание вырасти до «недостижимых высот» в наше время очень сильно – опять же вследствие массовости культуры, проникновения в нашу жизнь уже не только телевидения и гляцевых журналов, но и Интернета, позволяющего выставить и разрекламировать себя, как угодно.

Каждый хочет стать чем-то необычным и вырваться из моря бессмысленности, построить свою маленькую эго-башню. Пожалуй, самые смешные способы таких попыток записаны в книгу рекордов Гиннеса. На страницах этого издания практически каждая

посредственность может занять свое «неповторимое» первое место. Сегодня везде проводятся хит-парады, совсем не связанные с поп-музыкой. Даже в медицинских журналах устраивается подобие некоего «соревнования» на лучшего врача. Каких-либо четких признаков и критериев для выбора «лучшего врача» нет, но уже сама по себе публикация в медицинском «умном» журнале создает определенный эффект, который принято сейчас называть пиаром, а пиарит себя человек ведь не только с целью заработка. Такой пиар в медицинском мире еще несколько десятилетий назад был просто невообразим.

Вывод: старые правила и законы разрушились о современный эгоизм, разбились о конкурентное мышление и индивидуализм, что привело депрессивно-структурированных людей на грань отчаяния, но при этом неплохо сказалось на сангвиниках и истериках. Другими словами, мода на эгоизм, индивидуализм и конкурентное мышление пренебрегает женскими архетипами и подчеркивает исключительно мужскую составляющую – всем давно знакомая тенденция.

Опасность для современного эго представляет одиночество, изоляция и отсутствие вибрации на одной волне с другими людьми, своеобразная разновидность социального и индивидуального аутизма. Особенно в небольших городках, где не принято много говорить и люди привыкли скрывать все друг от друга, молчание становится просто опасным. А потом, когда обнаруживается, что молодой человек покончил жизнь самоубийством, никто не может даже толком сказать, почему так произошло.

Одиночество – это тюрьма, двери которой можно открыть только изнутри. Средства и возможности нахождения ключа к этой двери все меньше и меньше доступны молодым людям. Коллектива уже давно не существует, а в обществе, где каждый за себя, слабый должен исчезнуть.

Мода на индивидуальность, которая пришла, как и многие другие явления, из США, распространилась по всему миру. Право на самовыражение и поиск своего счастья собственным способом, записанное в североамериканской конституции, стало уже почти обязанностью. Эта мода приходит в наш мир с экранов телевизоров, из фильмов и поп-музыки, она попадает на плодородную почву и

превращается в итоге в свою противоположность – фрустрацию и депрессию. Право на счастье, записанное в конституции Америки Джорджем Вашингтоном и Томасом Джефферсоном, изначально подразумевало под собой право на коллективную радость. Но в наше время в обществе, ориентированном только на удовольствие, счастье путается с сиюминутным кайфом, а радость людям приносят (приносят ли?) довольно странные вещи – дискотеки, телевизор. Человек перестал творить, зачем делать это, если есть все готовое, чем можно тут же воспользоваться и потом выкинуть?

Вместо развития внутренней индивидуальности человек развивает внешнюю необычность. Вместо развития самости, то, о чем говорил Карл Юнг, человек развивает эго. Оно ведет себя как тень по отношению к свету.

Книга Абрахама Маслоу «Психология бытия», которая произвела переворот в жизни людей середины XX века, стала мало-помалу настольной книгой эзотериков и людей, променявших поиск смысла жизни на поиск принципа удовольствия.

Убрать питательную почву депрессии – это означает перестать игнорировать задание своей жизни, начать поиск смысла жизни и цели существования. Когда приходит понимание, почему ты находишься здесь, почему сталкиваешься с одними и теми же заданиями, которых так старательно избегал в прошлом, то глаза открываются на истину, начинается развитие. Помочь в распознавании истинной цели и задания жизни может реинкарнационная терапия.

Разочарование, недовольство, потеря смысла

Представим себе спортсмена, который после долгих тренировок и тяжелейших соревнований стоит на пьедестале в ожидании золотой медали. Звучит национальный гимн, и слезы текут по его щекам. Весь мир думает, что это слезы радости, но сам спортсмен в этот момент ощущает опустошение и переживает разрушение идеалов. Он понимает, что остался тем же, кем и был, что идеал оказался обманом, а цель была совершенно другой. Абсолютно внезапно он снова оказался один на один с самим собой у самого начала пути. Последующее непосредственно за этим разрушение мотивации

спортсмена будет одновременно правильно и не совсем правильно представлено в средствах массовой информации: большинству покажется, что достигнув великолепного результата, он потерял всякую мотивацию и обленился, в то время как самому спортсмену ясно, что вся его мотивация была полной иллюзией. Он на самом деле верил, что золотая медаль навсегда сделает его счастливым, а теперь понимает, что получил в награду лишь краткий момент радости и удовлетворения, за которым следует разочарование и пустота – материя, из которой соткана депрессия.

Примерно так же чувствует себя человек современного индустриального общества.

Человек достиг материальных целей и понял, что это были иллюзии, не дающие настоящего счастья и даже не оставляющие никакой надежды. Старые идеалы разрушены, а кроме них у человека ничего не было. Теперь ему совершенно ясно, что эти идеалы вообще не работали никогда.

И на политической сцене сейчас происходит нечто подобное: политики уже давно не обещают народу материального благополучия, сводя все к неким духовным и социальным достижениям – снижение безработицы, больше социальных благ... А вот обещаний по поводу экономического роста от них почти не слышно, да и к чему может привести экономический рост в Европе? Разве что только к снижению числа мучающихся от отсутствия занятости людей. Материальными благами избирателей в Европе сейчас уже не заманишь.

Разочарование возникло, пожалуй, еще из-за того, что желания людей в течение многих лет блокировались. Однобокость материального направления искалечила чувственность огромного слоя населения. Эмоциональная пустыня чувствуется в повсеместно разрушающихся семьях и партнерских отношениях. В особенности до мужчин эмоциональная проблема доходит только когда жена с детьми уже давно «за семью горами». Это также может спровоцировать депрессию.

Ощущение того, что стремление к материальному благополучию изначально фальшиво, подтверждают все мировые религии, и здесь кроется некий ключ к разрешению печальной ситуации. Деньги не

решают всех проблем, и доказательством тому может послужить история одной американской миллиардерши, которая организовала группу самопомощи больным депрессией миллиардерам. Кроме того, этот случай демонстрирует, что обладание большими деньгами приводит скорее к депрессии, чем к счастливой жизни. С точки зрения духовной философии, путь человека простирается за пределы материального, и поэтому разочарование в обладании одной только материей кажется мне вполне логичным. Действительно, материальное пресыщение доводит порой до разочарования и скуки, и тогда не помогают даже самые изысканные блюда в ресторанах, самые интересные заграничные поездки, самый экстремальный спорт и самый извращенный секс. В таком случае либо человек начинает искать смысл жизни, любовь и обязательства, то есть встает на путь духовного и человеческого роста, либо скатывается в духовную бездеятельность и, как следствие, заболевает депрессией.

В слабо развитых экономически странах третьего мира у людей на подобные заболевания просто нет времени и возможности. Там люди заняты добычей самого необходимого для жизни, или, говоря языком Йоги, там задействована корневая чакра, и вся жизнь вращается вокруг этого энергетического канала. Под чакрами йоги понимают семь энергетических каналов, расположенных вдоль позвоночника, и некоторые исследования доказывают, что у депрессивных людей корневая чакра (Муладхара) заблокирована вследствие различных причин. Возможно, у депрессивных людей из «развитых стран» эта чакра потеряла связь с землей, и потому атрофировалась, но я думаю, что она заблокирована вследствие отказа от зова вечности, отказа от развития внутреннего «Я». В таком состоянии сексуальная энергия циркулирует плохо, энтузиазм пропадает. Для исцеления нижних чакр рекомендуются «заземляющие» упражнения, заряжающие организм энергией (см. главу «Усиление основных чакр»).

Основы совместной социальной жизни также значительно подорваны. Существует множество несознательных людей, забывших и совершенно не интересующихся как своим прошлым, так и прошлым своей страны: они проецируют все свои проблемы на других, вместо того чтобы взять ответственность на себя. В такой ситуации поиск козлов отпущения вскоре превратит в жертву того, кто их ищет. Удивительным явлением является печальный факт, что в

необразованных слоях населения Европы можно встретить такое огромное количество неонацистов, ненавидящих иностранцев и совершенно не осознающих, что иностранцы могут стать нашей последней надеждой на исправление социальной ситуации в стране. В такой непростой ситуации самым осмысленным решением станет устремление к новым целям и новым ценностям.

Если люди начнут серьезный поиск смысла своей жизни, то это сконцентрирует позитивную энергетику социума, и такие чувства, как безнадежность, бессмысленность и отчаяние, не получат больше никакой подпитки.

Если бы люди могли создать поле сознания, в центре которого был бы поиск смысла, то на руках у населения развитых стран оказались бы хорошие козыри. Люди, занятые поиском смысла своей жизни, перестали бы постоянно проецировать свои неудачи и своих «тараканов в голове» на других и не создавали бы ни себе, ни другим никаких проблем. Эти люди стали бы обращать внимание исключительно на самое важное. Если этого не произойдет, то нам грозит продолжение постепенного вымирания и смерть – иными словами, нашему обществу грозит депрессия социальной жизни.

Лень и отсутствие противоборства в диалоге

В обществе, где люди не умеют и не хотят учиться вести конструктивный диалог, создаются идеальные условия для распространения тоски и депрессии. Примером тому служат эскимосы, коренной народ острова Гренландия. Этот народ, ведущий древний образ жизни на стыке примитивности и цивилизации, как и многие другие подобные народы и племена, очень подвержен болезням нового времени. Среди эскимосов высок процент больных депрессией.

Люди перестали общаться друг с другом, и это – еще одна причина для тоски.

По некоторым данным, 80 % населения Гренландии страдают от безысходной тоски, постоянно растет число самоубийств. Исследователи установили, что дело тут не только в длинной полярной ночи – большинство самоубийств приходится на светлый месяц май – здесь дело скорее в традиционном молчании и принципе невмешательства в чужие дела. В межчеловеческих связях современного развитого общества тоже можно заметить подобное.

С одной стороны, недостаток общения обусловлен нежеланием болтать по пустякам, но, с другой стороны, полное отсутствие общения приводит к разрушению связей вообще и может привести в итоге к депрессивным состояниям.

Когда современные женщины-эскимоски нарушили табу молчания и стали говорить о личных проблемах, сразу стали заметны целительные результаты: количество самоубийств снизилось.

Похожая ситуация произошла и в Германии, когда началась компания по консультированию населения о депрессиях и способах защиты от них. В самом начале этой акции количество самоубийств значительно снизилось. Оказывается, достаточно просто завести разговор на эту тему – точно так же, как это произошло с эскимосами.

Размах проблемы можно понять, если обратиться к данным статистических опросов: среднестатистический швейцарец общается со своей женой 12 минут в неделю, при этом минимум два часа в день он сидит перед телевизором. Похожая ситуация сложилась в Германии и в остальных индустриальных странах.

В чем же причины? Почему нам не хватает сегодня смелости и желания для общения? Или это телевизор сделал нас настолько ленивыми, что мы больше не умеем мыслить самостоятельно, а даже если умеем, то просто разучились или даже не успели научиться формулировать свои мысли, чтобы высказать их вслух. Мне кажется, здесь смешаны различные причины, в том числе и разделение рабочих мест вследствие тотальной компьютеризации, отчего сотрудники офисов стали меньше контактировать друг с другом, перестали «работать в команде».

Наши дети, вместо того чтобы учиться жить, играть и работать в коллективе, играют с компьютером и становятся одинокими, даже не замечая этого. Напротив, они уверены в том, что совершенно не одиноки, потому что в Интернете они на связи со всем миром.

Межчеловеческие отношения при этом поверхностны, даже если люди часами сидят в видеочатах или общаются в процессе совместных игр по сети. Компьютерная коммуникация и виртуальный секс приведут если не к полному вымиранию человеческой популяции, то к одиночеству и депрессиям. Что же касается отсутствия смелости, то этой теме посвящена моя книга «Агрессия как шанс» (см. список литературы).

Хотя леньость на первый взгляд кажется невинным проявлением человеческой природы, в современном мире она стала негативным фактором. Достаточно вспомнить, сколько людей в мире страдают от избыточного веса и диабета II типа. Наряду с нехваткой здорового питания людям не хватает движения и физического труда, а происходит это вследствие лениости и технического прогресса – достаточно обратить внимание на лифты и эскалаторы, которые последние десятилетия повсеместно устанавливаются в торговых центрах. Нам бывает просто лень подняться по лестнице на этаж вверх.

Конечно, в ходе развития человек всегда стремился к тому, чтобы как можно меньше сил и энергии потратить на добычу пропитания, для этого был сначала изобретен лук и стрелы, затем огнестрельное оружие, и т. п. Но сейчас прогресс дошел до того, что люди не знают или не хотят задумываться, откуда пища попадает на их стол; к таким беспрецедентным удобствам человечеству придется не просто привыкнуть, но и научиться жить с ними. Поэтому нельзя рассматривать современную ситуацию только с точки зрения морали – так сложилось исторически. Но отметить то, что сидение перед телевизором заменяет нам живое общение и радость движения, я считаю необходимым.

Вытеснение мыслей об умирании и смерти, упразднение траура

Коллективное вытеснение темы смерти является еще одним направлением, дестабилизирующим мир депрессивно-структурированных людей. Сначала необходимо пролить свет на проблему упразднения траура в современном обществе. Траур и смерть не вписываются в общество, сконцентрированное на разуме, рационализме, производительности и техническом прогрессе. Но наш жизненный путь и при прогрессе ведет нас к смерти, и траур был бы естественной подготовкой к ней. В нашем обществе старательно вытесняются траур и смерть, при этом возводится в степень культ молодости, несмотря на то что Европа стареет на глазах, и скоро пенсионеров будет больше, чем работающих.

Если в государстве все хотят прожить долго и не стареть при этом, то основа для недовольства и несчастий «успешно» заложена.

Абсурдная социальная ориентация на вечную молодость, или, говоря точнее, дезориентация, сажает семена депрессии.

Каким образом старики должны стать счастливыми, если они достигают такого презрительного состояния? Мы имеем дело с огромным количеством старческих депрессий, но вряд ли кто-то вообще обращает на это внимание, поскольку тема старения усиленно вытесняется из сознания населения. К тому же пожилые люди не участвуют в производстве валового продукта, и как можно воспринимать их после этого всерьез? Действительно, при таком печальном положении вещей *в головах*, тема старения и смерти совсем уходит в тень. И конечно, никуда не исчезает.

С каждой круглой датой мы приближаемся к тому возрасту, о котором не принято ни говорить, ни думать. Если бы мы использовали время нашей жизни в свете религий и древних традиций, то не забыли бы о трауре, не забывали бы помнить о смерти и старении, и о том, что все проходит, все заканчивается.

Траур по смерти родственника – это время для раздумья и осознания того, что мы все смертны, это время примирения с конечностью земного существования. Траур – это часть жизни. Каждый, кто прошел через глубокий траур, выйдет более зрелым

для примирения с собственным будущим. Печаль, этот неотъемлемый элемент депрессии, идеально тренируется во время прощания с близкими людьми, ушедшими из жизни.

Человек, потерявший близкого родственника, который погиб во цвете лет в результате аварии или несчастного случая, может запросто стать жертвой неправильных методов вытеснения печали. Например, врач может прописать ему успокоительные лекарства, повышающие настроение, а другие родственники отсоветуют ходить и прощаться с покойником. Это непреднамеренно поспособствует депрессии, а не предотвратит ее. Официальной медицине не хватает знаний о символах, архетипах и духовных взаимосвязях, поэтому врачи зачастую просто не понимают, как можно помочь пациенту.

Например, врачи не могут понять, почему антибиотики, прописываемые детям до двух лет, позже в 50 % случаев приводят к аллергиям. А причину нужно искать в принципе агрессии, который подчиняется Марсу^[27].

Основной принцип, которому подчинены темы прощания с покойным и смерти, связан с древним богом времени – Хроносом, или Сатурном. Учение об архетипах или основных принципах для официальной медицины остаются тайной за семью печатями, и методы лечения, хотя и проводятся с благими намерениями, на деле контрпродуктивны.

Предположим, что кто-то всерьез воспримет советы врача и станет принимать лекарства «против траура», а современная фармакология сильна, и действительно, чувство печали будет полностью устранено. Человек не сможет пережить те важные чувства по поводу потери близкого человека, которые были уготованы ему судьбой – эти чувства будут изничтожены с помощью химических элементов, содержащихся в препарате, и тем самым будет подготовлена почва для душевного заболевания.

Вопрос заключается в том, будут ли эти печальные переживания действительно устранены с помощью лекарства или просто «запрятаны в подвал» подсознания человека. К сожалению, произойдет последнее: траур не будет пережит и самостоятельно трансформирован, он просто будет вытеснен, а, как известно, из мира ничто не исчезает, и вся энергия сохраняется. Дерево становится

золой, зола становится нефтью, из всех этих форм накопленной энергии можно получить тепло. Но даже тепло не исчезает, оно нагревает атмосферу Земли.

Ничто не может просто взять и исчезнуть – к сожалению, даже энергия траура.

Если траур не переживается, то он накапливается в каком-нибудь укромном месте, и через некоторое время проникает в сознание в форме депрессии.

Примером такой запоздалой реакции на психологические травмы служат люди, пережившие войну. Они сталкиваются с психологическими проблемами намного позже. Каким образом проявляют себя эти вытесненные энергии, предугадать заранее невозможно, поскольку каждый человек реагирует индивидуально: возможно, это будет болезнь тела, или болезнь души, или и то и другое. Современная медицина совершенно не хочет замечать этой взаимосвязи, в том числе при возникновении депрессий. Медики признают необходимость боли как сигнала для принятия лечебных мер. Но боль не всегда бывает только физической, иногда она исходит из души. Очевидно, такая боль тоже необходима. Вытеснение этой боли не приводит к ее уничтожению, а приводит только к временному облегчению, затем, рано или поздно, боль возвратится, но в другой форме.

Если надлежащим образом не проститься с умершим родственником, у детей, например, могут возникнуть проблемы с обучением. И двери для депрессии распахнутся. В определенных ситуациях вытесненная психологическая травма может активироваться, например, под воздействием настроения, картины или символа, поскольку душа пытается снова встать на путь осознания и растворения данной проблемы. Поскольку между причиной и следствием лежит огромный промежуток времени, то ни медики, ни сам человек не замечают никакой взаимосвязи, не видят истинных причин болезни. До недавнего времени такой тип депрессии назывался «эндогенным», то есть не имеющим явных причин.

Отношение врачей к данной проблеме – лишь проявление всеобщего настроения: печаль и траур должны быть вытеснены из

сознания как можно быстрее. И население, и врачи – это, по сути, современное общество, они неотделимы друг от друга. Поэтому можно прийти к заключению, что печаль потери и траур по усопшим в наше время являются табу, и человеку, который не хочет избегать скорби, приходится уединяться, чтобы ему никто не мешал своими фальшивыми утешениями.

Если же этот человек через несколько месяцев интенсивного траура после ухода жены, например, влюбляется, то можно заметить обратную реакцию окружающих – мол, не остыла еще покойница, а он уж забыл о ней и предается удовольствиям. За таким отношением скрывается «простонародная» враждебность к новой жизни, которая начинает пробиваться через обломки прошлого. В этом смысле по-человечески нормальной и вполне жизнеутверждающей традицией мне представляется католический обычай поминания усопших – тризна. В ортодоксальном христианстве, православии, существует обычай поминок.

Тот, кто избегает мыслей о смерти, не будет доволен жизнью. Это показывает опыт. Страх сковывает радость жизни, а страх смерти подавляет всякую жизнь вообще.

Если человек научился прощаться с ушедшими, то он понимает, что они просто опередили его, что ему когда-нибудь тоже придется пойти вслед за ними. Осознание этого факта является значительным шагом на пути саморазвития. На самом глубочайшем чувственном уровне он познает свое предназначение, которое, несмотря на все уловки по вытеснению, состоит в смерти и избавлении души. Необходимость осознания этой истины подчеркивается во всех духовных традициях человечества, в том числе в христианстве; мистик Ангелус Силезиус выразил это следующими словами: «Кто не умирал до своей смерти, тот погибнет, когда умрет». А Вольфганг Гёте по этому поводу написал:

И пока не умер ты
И не стал ты больше, —
Смутный гость ты на Земле

В темной старой роще.

Вытеснение нашим обществом сознания того, что человек смертен, настолько распространено, что эта тема возвращается по темным закоулкам в дом каждого и всякого, и стучится у ворот, принимая форму болезней и, в том числе, депрессии.

Недаром больных тяжелой формой депрессии людей так часто посещают мысли о самоубийстве и смерти вообще. Смерть – это когда умирает старое, и должно родиться что-то новое. Но человеку свойственно цепляться за старое, он не может отпустить прошлое, а самоубийство – это не уничтожение прошлого, это уничтожение настоящего. Потенциальные самоубийцы не хотят отпускать прошлое, подобно тому, как старое дерево не отпускает плоды свои падать на землю, и следующей весной эти старые плоды не дают возможности роста новым. Получается, что эти люди боятся смерти меньше, чем они боятся жизни. Любой страх своими корнями всегда уходит в основной страх смерти. В случае тяжелой депрессии человек настолько боится всего, что страх смерти, доходя до своего пика, превращается в стремление к смерти, при этом любовь к жизни превращается в страх и неуверенность по отношению к последней. На словах все выглядит достаточно ясно, но на деле тот, кто не пережил подобное состояние, не сможет понять, как это происходит. Тяжелее всего понять, как можно полностью потерять всякую надежду, а ведь именно это и происходит с депрессивными людьми.

Депрессия, как и любая другая болезнь, представляет собой нечто гениальное, поскольку она сталкивает человека с темой, которую ему необходимо проработать, из которой ему необходимо вынести урок.

Человек, заболевший депрессией, настолько слаб, что не может часто даже совершить самоубийство, он не может ни на минуту отвлечься и стоит лицом к лицу с этим уроком жизни. Судьба сделала ход конем, предоставив человеку возможность научиться, столкнув его с депрессией. С определенной точки зрения, в депрессивных людях есть нечто героическое, поскольку, желая своей гибели, они

переступают порог страха смерти, но при этом, к сожалению, не справляются со страхом перед жизнью. Если хочется помочь им, необходимо найти для них возможность перебороть страх перед смертью не путем расставания с жизнью, а путем жизни и помощи в осознании того, что ничто не вечно, и торопить события не нужно – всему свое время. То есть поменять один уровень конфронтации на другой: вопрос «веревка или пуля» заменить вопросом «религия или атеизм» или «религия или философия». Такому человеку необходимо смело конфронтировать с темой смерти, с темой ухода из этого мира, вместо того чтобы культивировать в себе мысли о самоубийстве и направлять застоявшуюся агрессию против своей персоны.

Примером такого отношения к теме смерти является культура Тибета, в буддизме данная тема является частью культуры, и общение с ней начинается у человека с середины жизни. Повсюду, где есть эта культура, депрессии людям неведомы. Конечно, если тибетец потеряет своего родственника, он расстроится. Но его горе будет выражено в ритуальном прощании, поскольку он воспринимает ушедшего только как того, кто прежде него вступил «на другую сторону», и траур не сломит такого человека. Если спросить его, откуда берется тоска и мысли о самоубийстве, то он только пожмет плечами и скажет, что вообще не понимает, о чем речь идет.

Депрессии имеют место только в нашем обществе, там, где вытесняется принцип Сатурна – принцип отрезания всего лишнего, принцип смерти, из которой возникает что-то новое, то, о чем говорил в стихах Гёте. При этом вытеснение нам не помогает, мы лишь заталкиваем эту тему в подвал своего подсознания, но она никуда не исчезает. И если в таком вытеснении принимает участие все население, депрессия распространяется, как чума в Средние века. В книге «Через испытание – к новой жизни» я уже касался темы смерти и вытеснения людьми мыслей об этом, а также о том, как можно выйти из кризиса и встать на путь развития.

Пренебрежение содержанием и качеством

В наше время люди больше обращают внимание на количество, а не на качество. Лучше всего ситуация видна на примере денег, которые

больше всего владеют умами современных людей. Только очень старые люди осознают, что их «величина» определяется не только количеством, но и качеством. Примером тому является крестьянин, которому государство выделило субсидии, чтобы он не возделывал землю старыми машинами и механизмами. По сути, государство дало ему взятку с целью поддержания неведомого крестьянину экономического роста. Но крестьянин-то понимает, что, приняв деньги, он предает свой труд и все те усилия, которые затратили на выращивание злаков и разведение скота его предки. И ценность этих «неправильных» денег будет для него ничтожна. Но такой человек в наше время скорее будет исключением, чем правилом. Потому что другие люди просто будут подсчитывать барыши, ни о чем не задумываясь. Тем, кто заботится в наше время исключительно о деньгах, совершенно все равно, что продавать и куда перенаправлять капиталы, то есть их не заботит качество – для них важнее количество.

Раньше существовало правило: кто давал ссуду более чем под 15 %, считался ростовщиком, то есть практически преступником. Биржевые брокеры уже давно перешли порог в 15 % – как они полагают, это произошло для них без последствий – и стали придавать значение только «быстрым» деньгам; качество сейчас практически никого не заботит. Если раньше банки давали ссуды под бизнес, то сейчас они занимаются в основном биржевыми играми. То, что раньше называлось подкупом, сейчас именуется «спонсорством».

Например, организация любого выступления артиста в любом европейском городе стала настолько дорога, что финансировать ее могут только люди, обладающие очень большим деньгами и вдобавок властью. При этом в первую очередь они будут рекламировать себя. И если мы хотим спасти эту планету и нас самих, то должны, прежде всего, вспомнить о качестве, когда речь идет о деньгах. И не только о деньгах.

Понемногу мы открыли, что качеством обладает и время, которым управляет бог Хронос. Время течет долго, когда мы ожидаем чего-то, например прихода любимого человека, и оно может пробежать очень быстро, если мы находимся, к примеру, в отпуске. Оглянуться не успели, а уж пора на работу. Астрология работает с качеством времени, а не с его количеством, и мы делаем то же самое, когда воспринимаем воскресенье длиннее и приятнее, чем следующий за

ним понедельник. Рождество и Новый год люди воспринимают гораздо положительнее, чем рабочие будни.

Открытие качества пространства было сделано в Европе совсем недавно, с приходом восточного учения фэн-шуй. Оказывается, качество заключается не только в голых квадратных метрах, но и в том, как расположить на этих метрах мебель, горшки с цветами и прочую домашнюю утварь.

Не только деньги, время и пространство, но и все, что есть во Вселенной, содержит в себе качественный аспект. Поэтому учение об основных принципах более чем осмысленно. Оно помогает нам заметить во всем качественную составляющую и таким образом лучше понять мир и самих себя. Пока жизнь сосредоточена исключительно на количественном аспекте, она будет бессмысленна и бессодержательна. Может возникнуть внутренняя пустота, переходящая в депрессию, карикатура на ту пустоту, о которой говорят буддисты, когда имеют в виду нирвану. Поскольку современная мода на количество способствует созданию угнетающего душевного состояния, то все больше людей будут затянуты в воронку депрессии.

Человек, живущий только количеством, со временем заметит, что упустил из виду одну важную вещь: свою душу. Душа очень стара, она древняя, как сама Земля, и подчиняется своим законам – эти законы качественные, и стоят они выше всего количественного.

Этот аспект возникновения депрессии является дополнительным, одной из множества причин, которые при рассмотрении со стороны кажутся иногда противоречащими друг другу. Но часто и одной причины бывает достаточно, чтобы привести человека в состояние стагнации. С одной стороны, к депрессии может привести распад семейных отношений, развод. С другой стороны, проблемы на работе могут послужить причиной распада семьи. Вряд ли какой-либо безработный сможет сказать: «Ну, слава богу, наконец-то у меня есть время для личной жизни!»

Как безработные, ничего не имеющие люди, так и те, кто владеют всем, – обе категории склонны к депрессии. Материальный недостаток может стать причиной тоски, а чрезмерное пресыщение и радость

вызывают внутреннюю пустоту. Отсутствие экономического роста может не только разрушить материальное состояние человека, но и его душевное равновесие. Чрезмерный экономический рост, при котором все ресурсы направляются и сосредотачиваются только на материальном аспекте развития, также приводит к разрушению душевного содержания жизни, к внутренней бессмысленности и пустоте.

Если же человек развивается по пути духа, помнит не только о материальном, но и о вечном, угрозы депрессии нет. Среди таких людей я за всю мою тридцатилетнюю терапевтическую практику не встречал ни одного страдающего этим недугом. Душа этих людей постоянно развивается, трудится и движется.

Телесные причины депрессии и индивидуальный стиль жизни

Стресс

Одна из распространенных теорий возникновения депрессии опирается на стресс как на решающий фактор. Удивительного здесь ничего нет, ведь стресс считается причиной многих заболеваний, не только депрессии. Стресс означает «напряжение» – это слово пришло к нам из английского языка, а в английский язык – из латинского. В XVIII–XIX веках в английском языке это слово использовалось преимущественно в физике и обозначало собой силу давления, натяжения, толкания, сжатия а также деформацию, возникшую в предмете под воздействием такой силы. В 30 годах XX века известный врач и биолог Ганс Селье перенес слово «стресс» в медицину. Этот термин широко используется в медицине, биологии и психологии. Сегодня под стрессом понимается в основном чрезмерная усталость и физическое перенапряжение, а также психологическое давление, оказываемое на человека другими людьми.

75 % всех обращений к врачу связано со стрессом. Примером тому является совершенно обычное желание человека отдохнуть и взять больничный, и связано это не с ленью или еще какой-то личной причиной (другие дела), чаще всего причиной такой «симуляции» является стресс. Стресс усиливает симптомы депрессии, и даже самые маленькие неприятности переживаются как нечто ужасное. В случае тяжелой депрессии самые обыденные вещи, такие как поход в туалет, могут быть для человека тяжелыми и трудновыполнимыми.

Таким образом, человек, страдающий депрессией, живет в постоянном стрессе. Он то и дело проваливается в депрессивные воронки, поскольку его мысли повторяются, как при кручении тибетского молитвенного колеса. В нем срабатывает стрессовая программа, обусловленная личным образцом мышления, и вся его раздражительность, неохота, отсутствие аппетита, нарушения сна и т. п. записаны в эту программу.

Душевная и социальная перегрузки также являются спусковым крючком депрессии. Вышедший из-под контроля стресс приводит к заболеванию.

Затянувшаяся семейная ссора, приведшая к разрушению семьи, моббинг на работе, увольнение, скрытое послание, которое обычно звучит так: «Ты плохо справляешься» или, еще того хуже, «Ты больше не нужен» – все эти факторы могут быть спусковыми крючками стресса. В Европе на первом месте стоят такие причины стресса, как разрушение семьи и потеря рабочего места. А в Америке на первом месте – плохие отношения в рабочем коллективе (моббинг), а на втором месте – разрушение семьи. Причина может также скрываться в детской психологической травме, связанной с сексуальными домогательствами или недостаточной родительской любовью.

По какой бы причине депрессия не возникла, она тянет за собой другие проблемы, которые только усугубляют ее ход. Из-за депрессии у человека могут разрушиться отношения с абсолютно всеми окружающими, так как в наше время уровень терпимости к фрустрации в обществе очень низок. Депрессия забирает у человека абсолютно все жизненное пространство: работу, семью, друзей. За этим скрыт принцип «самого главного» – принцип Сатурна, который отсекает все лишнее.

Люди, вышедшие из депрессии победителями, отмечают, что они стали сильнее, взгляд на мир стал яснее, их жизнь приобрела значимость.

Депрессивные люди в рабочем коллективе зачастую в первую очередь становятся жертвами моббинга. Происходит это по той причине, что они сами не замечают, точнее говоря, не осознают свою депрессию. Со стороны эта болезнь заметна, особенно если общаться с человеком на протяжении восьмичасового рабочего дня. С физиологической точки зрения известно, что при стрессе увеличивается выработка гормона кортизола, затормаживающего иммунную систему человека. Отсюда берут начало сопутствующие болезни тела. Известно, что депрессивные люди не страдают от повышенной температуры, их никогда не лихорадит, в отличие от здоровых людей. Зато у них есть целый «букет» других заболеваний.

В 60-е годы XX столетия, еще до «победного марша» антидепрессантов, использовался один оригинальный метод, который

заклучался в иммунной стимуляции организма. При этом у человека искусственно повышалась температура тела, как при простуде, что приводило к кратковременному улучшению общего состояния. Таким способом на телесном уровне повышалась сопротивляемость организма, а организм воздействовал в свою очередь на душу, давая ей пусть временное, но облегчение.

Как внутренний жар, так и внешний холод способны на какой-то период вывести больного из состояния стагнации.

Результаты некоторых исследований ученых показывают, что в депрессии присутствует некий воспалительный компонент. Некоторые заводят речь даже о вирусе, который встречается у 50 % депрессивных, и хотя данную гипотезу опровергают другие ученые, факт остается фактом: при тяжелой депрессии, как и при простуде, бывает очень полезно охладиться – здесь можно даже использовать достаточно современный метод – криокамеру, где температура кратковременно снижается до $-150\text{ }^{\circ}\text{C}$. Это способствует излечению и профилактике как простудных заболеваний, так и депрессии, являющейся заболеванием и тела, и души. Время пребывания в одних трусах при такой низкой температуре составляет 160 секунд, и этого достаточно, чтобы организм успел полностью мобилизоваться и активировать свой защитный механизм. Как будет показано далее, депрессия тесно связана с архетипом Плутона^[28], и все, что вносит движение в закосневшую систему, дает положительный эффект. Плутон любит метаморфозы, и даже маленькие шаги в экстремальность дают кратковременные, но ощутимые улучшения. Конечно, закаливание и связанное с ним повышение сопротивляемости организма также будут весьма полезны при депрессии. Нельзя забывать и о закаливании душевной иммунной системы. Если полагаться на систему духовной философии, то тонкое тело, которое есть у каждого человека, обладает своей собственной иммунной системой, а это означает, что ее можно закалывать.

Мы знаем, что депрессия заставляет страдать абсолютно весь организм, а не только разум и душу. Из-за нее могут возникнуть такие болезни, как инфаркт или диабет. Риск инфаркта у страдающих депрессией в два-три раза больше, чем у остальной части населения, риск развития остеопороза также повышается. Возможность заболеть эпилепсией у депрессивных больных существует даже во взрослом

возрасте, не говоря уже об алкогольной и наркотической зависимостях, как показывает нам жизнь Германа Гессе.

Психологическая трактовка сопутствующих заболеваний достаточно проста. Повышенный риск возникновения инфаркта свидетельствует о том, что больной депрессией человек недостаточно заботится о своих сердечных делах. Склонность к диабету говорит о трудностях, связанных с овладением темами чувственности и любви, с неумением наслаждаться любовью. Высокая степень алкогольной зависимости означает трудности поиска смысла жизни. Алкоголь является типичным способом побега от проблем, которых у депрессивных людей немало – мир кажется им слишком жестоким, а поскольку они не в состоянии смягчить его, то пытаются с помощью алкоголя утопить, по крайней мере, свое видение этого мира. Остеопороз указывает на то, что к середине жизни человек не сумел сбросить старый груз, освободиться от вещей, которые больше не годны для второй половины жизни. Человек, который болеет депрессией, не может избавиться от груза прошлого, не может отпустить свои старые проблемы, испытывает трудности поиска смысла жизни; он не вырос для этого мира, поэтому не может реализовать себя в любви, отчего и разрушаются его семейные и межчеловеческие отношения.

Имеются научные доказательства того, что тяжелый стресс и непроработанные психические травмы оставляют след не только в отделе мозга, отвечающего за эмоции, но и в иммунной системе человека. Например, организм женщин, которые были изнасилованы в детстве, во взрослом возрасте на каждую трудность и каждую проблему, даже несколько не связанную с сексуальностью, реагирует выбросом стрессового гормона кортизола.

Повышение уровня кортизола в крови вызывает чувство страха, а страх, в свою очередь, способствует дальнейшему развитию депрессивного состояния – получается замкнутый круг. Два фактора – психологическая травма и страх – создают своеобразный альянс, и депрессии при таких обстоятельствах очень трудно избежать.

Синдром хронической усталости и стресс стали нормой в нашем обществе. Люди подвергаются большим перегрузкам, поскольку вследствие глобализации они вынуждены работать больше: количество рабочих мест сокращается, и оставшимся сотрудникам приходится

выполнять несколько функций одновременно, при этом они прекрасно понимают, что в случае восстания они просто останутся без работы. К этому добавляется страх потерять семью, потерять дружеские узы с другим человеком как из-за проблем с работой, так и из-за хронической нехватки времени. Потеря безопасности, которую обеспечивает семья, съедает последние силы человека, и снова получается замкнутый круг, разорвать который многие не в силах. Избыточный вес, извечная проблема «развитых стран», также связан со стрессом – многие люди реагируют на стресс чрезмерным употреблением еды, что и приводит к лишним килограммам. Дело в том, что процесс принятия пищи напоминает человеку его детство, когда вся семья собиралась за столом, все были едины и находились в безопасности – это и приводит к тому, что еда становится своеобразной заменой дружной семьи, она создает утраченное чувство спокойствия.

Тот, кто научился адекватно реагировать на стресс, не прибегая к методам «прятки», чрезмерному потреблению пищи и уходу в запой, тот гораздо в меньшей степени подвержен психосоматическим заболеваниям.

Да и антидепрессанты устраняют лишь симптомы стресса и депрессии, поскольку, по статистике Гарвардского университета, 50 % пациентов после прекращения приема лекарства в течение года возвращаются в прежнее болезненное состояние.

Рассматривая современного человека, перегруженного на работе, с «никакой» личной или семейной жизнью, мы видим нервное, безудержное существо, чаша терпения которого уж давно наполнена до краев, и поэтому на каждую мелочь он реагирует раздраженно и болезненно. Недаром многие говорят, что современный человек ведет себя как робот, запрограммированный на заработок и трату денег. Баланс между работой и личной жизнью уже давно не достигается, человек стал зубчатым колесом во всеобщем огромном механизме индустриально-рыночной экономики. Мозг человека просто не успевает приспособиться к постоянно развивающемуся техническому прогрессу, ко всем информационным новшествам: компьютеризации, интернетизации и глобализации экономики. Как же может мозг

человека адаптироваться к этому бурному миру и адекватно реагировать на возникающие стрессовые ситуации?

Депрессивный мозг

Давайте поближе рассмотрим мозг человека, этот центр обработки информации и впечатлений, чтобы понять, как он реагирует на постоянно усложняющиеся задачи современного мира. Действительно, наш большой мозг, который еще называют неокортекс, делает из нас *Homo Sapiens Sapiens*, который является на сегодняшний день высшей ступенью эволюции. Человек, как мы далее сможем понять на примере развития автомобильной и компьютерной индустрии, никогда не разрабатывал и не стремился к принципиально новым концепциям, а только развивал и усовершенствовал старые модели.

Наш мозг состоит из трех слоев, каждый из которых является развитием и продолжением предыдущего. Верхний слой – это неокортекс, или новый мозг, отвечающий за наши когнитивные способности, – язык и мышление. Благодаря этому слою мозга мы достигли такого уровня материального прогресса, именно ему мы должны быть благодарны за достижения человека в науке и образовании. Под этим слоем располагается лимбическая система, та часть мозга, которая отвечает за чувства и инстинктивные защитные реакции; ее еще иногда называют мозгом эмоций. В каждом из двух полушарий мозга есть ядро – амигдала, или миндалевидное тело, являющееся источником наших страхов и отвечающее в то же время за ярость и омерзение, во всяком случае, на уровне мозга. У больных депрессией эта часть мозга постоянно перевозбуждена. Это физиологическая причина негативного восприятия мира депрессивными людьми. На компьютерной томограмме мозга людей, переживших несколько приступов депрессии, миндалевидное тело уменьшается в размерах. Другая часть мозга, гиппокамп, отвечает за память и гибкую приспособляемость к меняющимся обстоятельствам. Этот отдел мозга также оказывается в беде, если приходит депрессия. Гиппокамп очень важен для позитивного восприятия жизни, поскольку он придает воспоминаниям эмоциональную окраску и облегчает запоминание информации. У больных депрессией он уменьшен в размерах и выглядит на томограмме сморщенным.

Итак, при депрессии эмоциональный мозг перевозбужден, а неокортекс практически не задействован, то есть он попросту не функционирует.

Можно сделать вывод, что на уровне мозга депрессия – это регрессия, или возвращение на предыдущий, более проверенный уровень. Психология называет это фиксацией на детских образцах поведения.

В то время как неокортекс, новый мозг, приподнимает человека над животным миром, лимбическая система – это вещь, которая есть у всех млекопитающих, и даже птиц. Только у рептилий нет лимбической системы. Это, кстати, причина того, почему человек способен установить хороший эмоциональный контакт с млекопитающими и даже птицами, но вряд ли кто-то испытывает нежные чувства к крокодилам и змеям.

Под этими двумя слоями, в самой глубине, прячется ствол мозга. Он управляет такими автономными функциями, как дыхание и пищеварение. Без этого, самого глубокого уровня мозга, невозможна жизнь. Как только центр дыхания повреждается, человек умирает. Но если вся жизнь сводится к уровню стволового мозга, человек становится «живым трупом», или, выражаясь мягко, растением. При этом кора мозга, неокортекс, мертва, и частично мертва лимбическая система, живет лишь самая древняя часть мозга – человек дышит, переваривает пищу, ходит в туалет. Стволовой мозг плавно переходит в спинной мозг, находясь, таким образом, в прямом контакте с остальным организмом.

Наш большой мозг всегда превозносился учеными как венец эволюции, а лимбическая система (мозг эмоций) недооценивалась. Однако из личного опыта многие знают, что интеллект – это еще далеко не все, иначе аутисты с их невероятными математическими способностями были бы самыми счастливыми людьми на свете. Но это не так, к сожалению. Проблема аутизма лежит как раз на ступень глубже – никто не усомнится в том, что у аутистов имеются здесь серьезные проблемы.

Абсолютный чемпион по IQ^[29] станет, без сомнения, неудачником в жизни, не только в личной, но также и в профессиональной. Люди с

гораздо менее развитым интеллектом имеют несравненно бóльшие шансы для достижения успеха в жизни. Даже с научной точки зрения это доказано: более чем 80 % успеха в жизни приносит не интеллект, а другие факторы. Иными словами, от IQ зависит лишь 20 % успеха.

Научные исследования подтверждают, что эмоциональный контакт является необходимым условием для роста клеток. Примечательно, что открытие это было сделано в ходе экспериментов с крысами. Исследователи языка уже давно пришли к выводу, что контакт необходим для человеческого роста и развития. Если отказывать детям в языковом или эмоциональном контакте, то у них совершенно не разовьются ни коммуникативные, ни языковые способности.

Ученые признают важность эмоций, и в связи с этим в Йельском институте биосферы в США был введен коэффициент эмоционального интеллекта (EQ). В течение десятилетий этот коэффициент не признавался в широких кругах, но в последнее время стал приобретать популярность, несмотря на то что выразить его в цифрах конечно сложнее, чем IQ. Коэффициент эмоционального интеллекта измеряет способности лимбической системы мозга, связанные не с логическим и аналитическим мышлением, а с определением способности человека распознавать собственные чувства и чувства другого человека, понимать смену чувств, делать из этого определенные выводы, то есть давать оценку чувствам и взвешивать их. То есть чем выше EQ, тем лучше человек способен владеть своими чувствами, тем более ответственно относится он к своим поступкам, и способен достичь большего успеха в общественной и личной жизни, то есть достичь счастья.

Активное правое полушарие мозга

У завязтых оптимистов активнее работает левое полушарие мозга, в то время как у людей, склонных к более серьезному взгляду на жизнь, более активно правое полушарие и в особенности лобные доли. Ученые пришли к таким выводам, наблюдая людей, у которых после инсульта или операции была повреждена правая лобная доля головного мозга. После этого они становились более оптимистичными

и были всегда в хорошем настроении. Данное свойство мозга можно измерить даже у новорожденных. Дети с более активным правым полушарием реагируют на развод родителей печалью и слезами, а левополушарные дети переносят развод менее проблематично. Дети с активным левым полушарием имеют гораздо больше шансов на успех в жизни. Такие дети более удовлетворены жизнью, общительны, уверены в себе. Правополушарные дети склонны к молчанию, задумчивости и печали.

Реакция этих двух типов людей при просмотре одного и того же фрагмента из фильма различна. Левополушарные люди смеются при просмотре комедийных сцен, а отрывки из фильмов ужасов не вызывают в них никаких чувств. Правополушарные люди всегда близко к сердцу воспринимают боль и страдания всего мира, и вследствие этого менее склонны к радости. Из-за чего в мозге возникло такое разделение, ученые пока не выяснили, как неясно и то, можно ли изменить что-то в этой области в процессе взросления.

Я уверен в том, что человек может настроить себя самостоятельно и перейти от минора к мажору, и наоборот, поскольку жить только в радости или исключительно в печали довольно затруднительно. Для счастливой жизни необходимы равновесие и гармония.

Конечно, людей с крайне активной только правой или только левой половиной мозга очень мало – вероятно, человек самостоятельно может достигать равновесия, вот только не каждый сможет удерживать это равновесие в течение всей жизни.

Люди типа матери Терезы, воспринимающие страдания других как собственные, совершенно точно относятся к правополушарному типу. Они не могут справиться со своими проблемами, но при этом постоянно сочувствуют и стараются помочь другим, и рано или поздно сами оказываются «за бортом». Вопрос, насколько действенно они в состоянии поддержать других, остается открытым. В соответствии с законом резонанса, такая помощь будет скорее нерезультативна. Такими людьми в нашем обществе пользуются, они сильно устают на работе, и работа эта в основном плохо оплачивается.

Человеку нужно иметь способность радоваться и сострадать, и тот, кто не познал печаль, не может веселиться от души.

Люди с преобладающим левым полушарием пользуются популярностью. Они успешны в жизни, как деловой, так и личной, не обращают внимания на неудачи и трудности, и за счет своего оптимизма способны брать от жизни лучшие куски «пирога». Это они создали общество потребления, выстроили все эти развлекательные центры, гипермаркеты, Диснейленды, спортивные клубы и сауны.

Если размышлять о происхождении депрессии с духовной точки зрения, то болезнь эта посещает людей для того, чтобы они справились со своей темной стороной, переступили через свои страхи, растворили свой негатив. Не исключено, что депрессия указывает на задание, которое необходимо выполнить человеку в земной жизни. Впрочем, не так важно, заложена ли она генетически, или является заданием извне – в любом случае ее необходимо преодолеть, долину слез души необходимо оставить позади себя.

Если рассматривать проблему глобально, можно предположить, что люди, впитавшие в себя всю мировую боль и тоску, необходимы для внесения равновесия в гедонистический западный мир, где правят балом удовольствия, безответственность в отношениях, шопинг.

В этом плане не удивительно, что количество депрессивных людей растет – ведь в обществе с растущими потребностями в удовольствиях должна быть и другая чаша весов. Закон полярности заметен здесь очень хорошо. Если мы постоянно обращаемся только к положительному полюсу, развлекаемся и порхаем, смотрим на мир через розовые очки, любим комедии и старательно избегаем трагедий, то другая часть общества будет через край переполнена противоположными чувствами и событиями – будь то депрессии на личном уровне или катастрофы на уровне мировом. Рассматривая макрокосмос – то есть в данном случае человеческое общество, нельзя забывать и о микрокосмосе – нашем мозге. Здесь видна диаметрально противоположность между нормальными людьми и депрессивными – если у первых усиленно работает неокортекс, то есть кора мозга, отвечающая за логическое и аналитическое мышление, при этом остальные слои мозга задействованы в гораздо меньшей степени, то у

вторых кора мозга совершенно не включена, зато лимбическая система и ствол мозга перевозбуждены.

В буддийских странах мы видим некую противоположность: вся жизнь, с точки зрения Будды, – это страдание, и общество согласно с этим, оно принимает страдание на уровне интеллектуального восприятия, и по этой причине страх и печаль не находят место в людских сердцах.

В нашем же обществе старательно игнорируется тема страданий и горя, в итоге мы собираем богатый «урожай» депрессий.

Неоспорим и тот факт, что в рамках прогресса глобализации все меньшее количество людей становятся богатыми и живут комфортно. То небольшое количество, которое извлекает из глобализации выгоду, выезжает на спинах миллионов других людей и походят на карикатуры капиталистов, которых изображали на коммунистических плакатах; могут ли эти люди по-настоящему наслаждаться своим богатством – большой вопрос, скорее они хотят своим богатством продемонстрировать нечто, выделиться из толпы. Подавляющее большинство страдает от глобализации и беспрерывно растущей суеты, отсюда и рост стрессово-соматических заболеваний – от аллергий до боли в спине, от нарушений сна до инфарктов. Да и другие заболевания приобретают все больший размах: у половины людей в индустриальных странах рак, у трети – психозы; к массовым заболеваниям психосоматического типа относятся также диабет II типа и лишний вес.

В обществе обнаруживается тенденция повсеместного биполярного нарушения, напомним, что ранее это нарушение называлось маниакально-депрессивным психозом. Гиперактивные фирмы, оказывающие услуги населению, гиперактивные дети (в США к этой категории относится половина мальчиков), да и вообще все, кто еще на плаву в обществе потребителей, имеют как депрессивные, так и маниакальные черты: они устают на работе, перегружены, а на выходных и в отпуске «отрываются по полной». Внешне они всегда в движении, внутри у них все застыло. На другой чаше весов находятся чувствительные правополушарные люди, вынужденные участвовать в

этом сумасшедшем движении, которое им уже надоело, от которого они устали, а когда человек устает, то часто внимание его обращается к внутреннему миру: а там пустота, полный штиль. Нередки случаи, когда жизнерадостные и веселые люди с активным левым полушарием вдруг осознают, что только внешне они были активны, что вся их деятельность, все, что делали они, было внешней количественной суетой, а качества не было. Депрессия принуждает их к покою, к тому, на что раньше у них совершенно не было времени.

Итак, депрессии, возникающие вследствие усталости и перегрузок, указывают человеку, что необходимо развивать в себе другой уровень – развивать душу, а не жить по схеме работа-отдых-работа. Если человек не прислушивается к голосу судьбы, то ему придется развиваться на том уровне, на котором он привык жить, и стрессы станут все тяжелее и тяжелее, как и их последствия.

В медицине для лечения депрессии применяется метод магнитостимуляции мозга, с помощью этого метода можно вывести человека из состояния подавленности в маниакальное состояние, то есть сделать его на какое-то время гиперактивным. Таким способом ему можно показать, что «жизнь прекрасна» и что он вполне может радоваться ей, не используя при этом антидепрессантов. Все это еще раз указывает нам на факт, что нормальное существование находится где-то в «золотой середине» между депрессией и маниакальностью.

Действительно, сегодня всем нам необходимо развивать в себе сочувствие к людям, то самое чувство сострадания, о котором говорят религии и даже некоторые политики. Если этого не произойдет, то мы рискуем остаться одни в бесчувственном социуме, ориентированном исключительно на материальный успех. Именно это и происходит с депрессивными людьми, только они не осознают причин болезни, полностью отходят от общества и замыкаются на собственной внутренней пустоте.

Последствия стресса

В биохимическом плане в момент стресса мозг переполнен особыми, стрессовыми гормонами. Уровень кортизола и кортикотропина повышается. К тому же появляется сигнальное вещество CRF, вызывающее чувство страха. В общем и целом мозг во время стресса находится в состоянии длительной перегрузки и затопляется информационным шумом, причем врачи не понимают, является ли такое состояние следствием депрессии, или депрессия – следствие данного состояния. Возможно, это не что иное, как мобилизация организма для выполнения сложного задания. В любом случае, если организм на протяжении длительного периода вырабатывает вышеназванные стрессовые гормоны, то за этим может последовать депрессия.

Еще одно, не менее распространенное предположение ученых состоит в том, что депрессия обусловлена застоем роста клеток мозга. Сейчас те, кто выдвинул эту гипотезу, находятся в поисках средств, позволяющих стимулировать рост нервных клеток, чтобы справиться с проблемой депрессии. В случае депрессии левое полушарие мозга заторможено, а во время особо тяжелых приступов оно вообще отключается, что подтверждается исследованиями, но ученые пока не выяснили, является ли отключение левой половины мозга причиной или следствием депрессии.

С точки зрения духовной философии, отключение левой доли мозга, конечно, не причина, а просто хорошее зеркало, отражающее сущность ситуации.

Прекращение развития здоровых клеток мозга отражает ситуацию, сложившуюся в душе человека: духовный рост прекратился. Человек должен непрестанно развиваться, и это развитие, или, как в случае депрессии, стагнация, отражается на процессах, происходящих в клетках мозга.

В основе стагнации могут быть различные причины: от непроработанных психических травм и психической перегрузки – стресса, до хронической привычки к бездействию и бездеятельности. Мозг, находящийся в состоянии застоя, демонстрирует, что по старому пути идти не получается, и это состояние в точности соответствует душевной ситуации больного человека.

Многим знакомо состояние ежедневной психической перегруженности, когда количество раздражающих импульсов грозит перейти в «качество» и расстроить психику, привести человека к стрессу. Хроническое бездействие, вызванное порой не зависящими напрямую от человека причинами, например безработицей, также может привести к разрушению психики и депрессиям. Скорее всего, именно безработица и бездеятельность являются более серьезной причиной болезни, чем усталость от работы и домашних обязанностей. Когда работы слишком мало или нет совсем – это плохо, когда ее слишком много – тоже ничего хорошего.

Задача состоит в том, чтобы позитивно воспринять свое разбитое, замороженное состояние, не бояться его, к чему, собственно, и вынуждает депрессия. Вместо суеты и кружения во внешнем мире человек должен уйти в себя, подвести итоги, и только после того, как смысл и цель будут найдены, снова возвращаться к жизни.

Мозг требует тренировки, точно так же, как это необходимо ногам и рукам, иначе начнется деградация. Тренировать необходимо не только аналитические способности, но также чувства и сознание.

Если болезнь длится долго, то изменяется физическая структура мозга – депрессия вызывает гибель нейронов; у самоубийц около 40 % клеток миндалевидного тела мертвы, и то же самое происходит с клетками гиппокампа. Но вымирание клеток не означает невозможность их обратной регенерации, наш организм способен восстановить все, что ему необходимо. Как наш организм в целом, так и мозг в частности, без работы «ржавеют». Не задействованные мускулы и клетки кишечника атрофируются. Если перестать заниматься бодибилдингом, то очень быстро мышцы «сдуваются» – они больше не работают в полную силу. Организму необходимо только то, что использует сам человек. «Лишнее» атрофируется, и, как следствие, возникает болезнь. «Земную жизнь пройдя до половины, я очутился в сумрачном лесу» – эти строки из «Божественной комедии» Данте рассказывают о кризисе среднего возраста, о депрессии. Тот, кому удалось преодолеть этот сумрачный лес, выходит преображенным

и наполненным радости. Такой человек способен развиваться дальше, расти не только в материальном, но и в духовном плане.

Взаимодействие и соперничество отделов мозга, отвечающих за чувства и мысли

В ходе эволюции между более старой, лимбической системой, отвечающей за чувства, и новой корой мозга, отвечающей за аналитическое и абстрактное мышление, возникла определенная конкуренция: лимбическая система очень древняя, она – как это происходит и у животных – отвечает за контакт с окружающим миром. Большой мозг (кора или неокортекс) являет собой более высокую стадию развития, и утверждает себя в качестве лидера, пытается забрать себе всю полноту власти. Но теперь становится ясно, что подобная «диктатура» большого мозга плохо сказывается на здоровье. Происходит это потому, что рано или поздно лимбическая система проигрывает войну, сдается и складывает с себя все полномочия, то есть перестает функционировать. Впрочем, может произойти и обратное – если лимбическая система побеждает, то большой мозг начинает деградировать, и, как следствие, человек заболевает тем, что принято называть депрессией.

Превосходство интеллекта может привести к соматическим заболеваниям, которые становятся следствием синдрома собственной важности, к таким проблемам относятся гипертония и инфаркт. С другой стороны, если нами управляют только чувства, то есть победу одерживает лимбическая система, то неприятностям не будет видно края: перманентное состояние страха, паника, нарушения сна – в общем все то, что принято называть общим понятием «депрессия». Первую ситуацию можно расценивать как «чрезмерную взрослость», а вторую – как «чрезмерную детскость».

На душевном уровне соперничество двух отделов мозга приводит к дисбалансу и вызывает состояние несчастья, грусти и неудовлетворенности. Если оба отдела мозга находятся в гармонии, то человек ощущает себя хорошо как на телесном, так и на психологическом уровне. Выражаясь метафорическим языком, человек находится «в колее» или плывет на всех парусах; очевидно, что мозг

изначально имеет встроенную склонность к такому равномерному движению.

Внешне счастье выражается в улыбке, озаряющей лицо человека. Настоящая улыбка – это когда не только рот улыбается, но и глаза начинают «светиться», улыбка доходит до зеркала души. Когда человек медитирует, наблюдает за своим существованием, ни оценивая, ни сожалея, ни скорбя, улыбка – начинает с его губ распространяться по всему телу, и тело входит в состояние удовлетворенности и расслабления. Улыбка означает, что человек течет в такт с потоком реки бытия, недаром улыбка новорожденного моментально открывает двери в сердца родителей.

Депрессивные люди очень далеки от той, исходящей от сердца улыбки счастья, что озаряет лицо ребенка. Если улыбка – следствие удовлетворенности и гармонии, то она может, пусть даже в своей несовершенной форме (в конце концов, совершенство – нечто неземное, но мы-то ходим по земле) оказывать хорошее профилактическое и терапевтическое воздействие.

Человек, идущий по жизни с улыбкой, невероятно быстро достигает гармонии с миром и с самим собой.

В медитативных практиках часто используется методика внутренней улыбки, а такие мастера, как Тич Нат Хан и Мантак Чиа, проводят уроки подобной медитации в Европе, и я сам не раз проходил у них практику. В духовной философии связь между сердцем и глазами разъясняется через их связь с архетипом Солнца. Теперь осталось только доказать это научными методами. Если бы, наконец, удалось научить страдающих депрессией людей методу внутренней улыбки, то результаты были бы ошеломляющими. Во всяком случае, стоит это попробовать.

Задачи отдела мозга, отвечающего за эмоции

Эмоциональный отдел мозга или лимбическая система как бы снизу вносит смысл и задает направление нашей жизни, а большой мозг помогает нам разумными способами следовать по пути,

заданному лимбической системой, и добиваться на этом пути успехов. Эмоциональный отдел мозга – это старший брат, поэтому он в первую очередь заботится о выживании, пропитании, крыше над головой, он озабочен сохранением вида. Лимбическая система ближе к природе, чем кора мозга, которая умеет абстрагироваться и мыслить аналитически. Можно даже предположить, что природа не заложила в молодой неокортекс инстинкта самовывживания.

В пример можно привести состояние влюбленности, в котором человек совершенно неспособен думать и действовать логически. Недаром шутники называют это состояние опьянением. Разумные аргументы на человека в этом состоянии вряд ли способны подействовать. Напротив, лимбическая система хватается за этот шанс, чувствуя во влюбленности возможность продолжения рода, использует все (ну, почти) методы, чтобы добиться результата. Боязливые люди в состоянии влюбленности становятся способны на подвиги, на проявление инициативы, практически на все то, что раньше для них было просто невозможным. Эмоциональный мозг принуждает человека жить в настоящем, наслаждаться здесь и сейчас соитием с другим существом; все остальное становится второстепенным и неважным. Точно такое же принуждение оказывает на человека лимбическая система и во время депрессии, только в отрицательном смысле.

Влюбленные свободны от депрессии, но больные депрессией едва ли способны полюбить, а ведь это означало бы для них моментальное выздоровление.

С интеллектуальной точки зрения, дети-солдаты в Африке – это сумасшествие, так как приводит к уничтожению популяции. Но население Африки растет. Просто в Европе люди, управляемые исключительно интеллектом, практически не размножаются. Женщины с высшим образованием в Германии полностью отказываются от продолжения рода. Поэтому отключение неокортекса на время влюбленности совершенно необходимо для выживания нашего общества. Можно пойти дальше и утверждать, что тот, кто долго ни в кого не влюблялся, над кем долго не доминировали чувства, попадает в опасность. Ведь эмоциональный мозг, так или иначе,

стремится к власти – и если нет любви, это происходит в форме депрессии.

Игру мыслей можно продолжить: в то время как «первый мир» не размножается, в «третьем мире» в семьях много детей, и совершенно отсутствует депрессия. Получается, что на Востоке влюбленность – вполне естественное чувство, в то время как у нас оно является редким, поскольку мозг слишком занят интеллектуальным и отвергает земные импульсы.

Влюбленность – это стресс в необычной форме, который необходим для продолжения рода и на время заменяет власть, принадлежащую исключительно логике и интеллекту.

В ситуациях сильной опасности и когда нас охватывают сильные чувства, неокортекс отключается, работают только две оставшиеся части мозга – ствол и лимбическая система. Отключается неокортекс гормоном стресса адреналином, который в момент опасности выбрасывает организм. Начинают работать исключительно инстинкты, обеспечивающие выживание. Но если в состоянии стресса человек находится слишком долго, он вообще теряет контроль над мышлением, а такое состояние намного хуже, чем быть постоянно во власти мышления. В повседневной жизни властвуют мышление и логика, если же мы перейдем исключительно на чувства и инстинкты, жизнь станет невыносимой – возникнет депрессия. Вероятно, именно по этой причине состояние влюбленности так кратковременно.

На одной влюбленности невозможно выстроить совместную жизнь. Влюбленность должна отключиться, чтобы выносить, родить и воспитать детей, чтобы до конца выполнить функцию размножения.

Вследствие так называемого посттравматического синдрома, например после изнасилования, может случиться так, что эмоциональный мозг на какое-то время отключится, потому что он не сумел защитить человека в момент опасности. В этом случае в момент последующей опасности лимбическая система не срабатывает. Человек становится беззащитным.

Подобная ситуация возникает во время приступа паники, когда эмоциональный мозг берет верх, и организм погружается в хаос вегетативных реакций, которые простираются от учащенного сердцебиения и спазмов в желудке до сильнейшего дрожания всего тела. При этом разумное мышление совершенно не работает, поэтому и рациональные аргументы не действуют на больных. По свидетельствам самих больных в их головах «наступает полная пустота». Ни одной ясной мысли – только мысль о выживании и о смерти. Высокое количество адреналина приводит к постоянному включению лимбической системы. Современная медицина может визуализировать этот процесс с помощью метода позитронно-эмиссионной томографии (ПЭТ). Если искусственно, с помощью психотерапевтических методов, ввести человека в состояние посттравматического синдрома, то на мониторе компьютера заметно усиление притока крови в область центра мозга, где расположена лимбическая система. При усилении кровотока в миндалевидном теле мозга отключается речевой центр в коре, что может привести к временной потере речевой функции, человек не может вымолвить ни слова. Телесные симптомы страха и депрессии имеют вполне определенный смысл.

Но депрессия – это хроническая форма состояния страха и паники, при которой лимбическая система (чувства) постоянно включена, а неокортекс (разум) отключен. Возможно, организм заново переживает некую стрессовую ситуацию, которая имела место в прошлом – у каждого человека это нечто индивидуальное. Ситуация не проработана, и человек надолго «зависает» в этом состоянии. Как следствие возникает депрессия, сопровождаемая приступами страха.

На сегодняшний день современная медицина располагает методом «переключения мозга» с помощью магнитной стимуляции, но помогает этот метод при условии, что после его использования человек изменяет свою жизнь – снижает уровень стресса, меняет работу или стиль жизни. Раньше для этой цели использовался электрошок, который обладает терапевтическим эффектом, но, с моей точки зрения, не может быть оправдан только поэтому. Чтобы приступить к психотерапии, больному сначала нужно снять сильные симптомы с помощью либо магнитной стимуляции, либо фармакологических средств (антидепрессантов). Итак, в первую очередь необходимо все-

таки убрать следствия, а уж затем приступить к кардинальному лечению причины.

Нервная система и полярность

Опасность приходит тогда, когда человек по той или иной причине подолгу находится в экстремальном состоянии. Идеалом является, конечно, гармония, плавное течение между двумя полюсами, когда происходит равное взаимодействие сторон. Там, где властвует только разумный мозг – неокортекс, человек превращается в одинокое, жалкое существо, которое ни с кем не способно общаться. Самым крайним проявлением такого состояния будет алекситимия – заболевание, при котором пациент просто не способен чувствовать и тем более описать собственные ощущения. Такой человек теряет эмоциональный контакт с миром, живет *исключительно разумом и логикой, не руководствуется ни чувством любви, ни чувством самосохранения. Именно такие люди часто «сгорают» на работе. Последствием такого поведения может стать сердечный приступ или перегрузка кровеносной системы.* Другим полюсом является *превосходство эмоционального отдела мозга, то есть доминантность лимбической системы.* Если человека преследуют постоянные или периодические приступы паники, то это первые признаки вступления во власть эмоционального ядра, первые признаки депрессии. У 80 % депрессивных людей, прошедших позитронно-эмиссионную томографию^[30] мозга, выявлена большая активность правого полушария мозга, левое полушарие при этом почти неактивно.

Обратимся к нашей нервной системе, которая делится на симпатическую и парасимпатическую. Рассмотрим эти две части вегетативной, то есть не зависящей от нашей воли, системы человеческого организма. Парасимпатическая часть нервной системы – это женский архетип действительности, симпатическая часть – это мужской архетип. Парасимпатическая система управляет процессом усвоения пищи, заботится о поддержании в организме определенной температуры, о функциях выделения и других повседневных обыденностях, поддерживает «домашний очаг». Симпатическая нервная система – это типичный «мужчина», который мобилизует организм для работы, охоты, битвы и для ухода от погони.

Поскольку в нашем мире превалирует мужской архетип поведения, то у людей возникают проблемы от перегрузки симпатического отдела нервной системы – например, высокое давление, вызванное постоянной готовностью к нападению или отражению нападения. Вследствие недостаточного использования симпатической нервной системы тоже возникают болезни, общее название для которых – синдром хронической усталости.

Разделение на женский и мужской полюса в мозге – это лимбическая система (эмоции) и большой мозг (неокортекс, логика) соответственно. При зарождении жизни видно, что женская составляющая появляется первой: в эмбрионе сначала развиваются женские признаки, а затем, в половине случаев, происходит трансформация в мужчину. Мужская хромосома возникает позже женской хромосомы. По аналогии с этим, поначалу в истории существовал матриархат, и намного позже пришла власть мужчин, власть разума, логики и абстрактного мышления. Данный порядок отражен в мифах и сказках народов мира, и современные нейробиологи склонны считать этот порядок верным: первой возникла лимбическая система, а затем неокортекс.

В древнегреческом мифе великая богиня Гера создала из своего молока Млечный Путь, что подразумевает творение. Позже появляется Зевс, ее юный брат, который начинает ухаживать за ней. Поначалу Гера отвергает ухажера, но он превращается в голубя (в других вариантах – в кукушку) и начинает пить молоко из ее груди, апеллируя к материнскому инстинкту. Только после этого Зевс добивается Геры. Став мужем Геры, он становится богом-отцом. В то время как Зевс властвует над Олимпом, Гера становится ревнивой владычицей домашнего очага. На примере Геры видно, насколько далеко может простираться женская составляющая: от создательницы и хранительницы мира до жены и домохозяйки. Вот только Зевс забывает, от кого он получил свое могущество и кому должен быть благодарен за свое восхождение на Олимп. А когда Гера напоминает ему об этом, то звучит это для Зевса как оскорбление и повергает его в ступор. Примерно то же самое и происходит во время депрессии, когда женская составляющая начинает настолько сильно напоминать о себе, что человек приходит в состояние ступора.

В германской мифологии, в сказании о Ньорде (бог рыболовства и моря) и Фрейе (богиня любви) оба божества достигают согласия и поровну делят власть, что представляется вполне разумным. До сих пор исландцы, выросшие под воздействием культуры этого мифа, гораздо более миролюбивы и готовы на компромисс, чем христиане, или люди, выросшие под влиянием античной философии.

Чтобы облегчить представление об этой довольно серьезной теме, можно сравнить два полюса вегетативной нервной системы с педалью газа и тормоза в автомобиле. Мужская составляющая (симпатикус) – это педаль газа, а женская составляющая (парасимпатикус) – это тормоз.

Подобное сравнение можно продолжить на головной мозг и применить к лимбической системе и неокортексу. При этом совершенно ясно, что жизнь «без тормозов» так же опасна, как невозможна нормальная езда при постоянно натянутом ручном тормозе. Решение лежит, как всегда, посередине – поддать газу на прямой дистанции и притормозить на опасном повороте. Пациент с высоким давлением гонит свою «машину» к инфаркту, а больной депрессией так сильно натянул ручной тормоз, что не может сдвинуться с места.

Гибкость и приспособляемость

Чтобы удачно плыть по течению реки жизни, оба отдела мозга и обе составляющие нервной системы должны работать равномерно, чтобы в любой момент человек способен был адекватно отреагировать на возникшую ситуацию. У животных, живущих в дикой природе, такое равновесие доходит почти до совершенства; они способны своевременно переключаться. Антилопа может пить у водоема в непосредственной близости от льва, который сыт и спокойно спит. Если же к ней начинает подкрадываться голодная львица, то антилопа мгновенно переходит от процесса, управляемого парасимпатиком, к процессу, управляющему симпатиком, то есть удирает от преследователя, выражаясь иронически, «со всех копыт».

Умение быстро приспособиться к ситуации – залог здоровой и счастливой жизни (выживания). Как только данная способность исчезает, человеку (как животному, выпущенному из зоопарка на волю в дикие джунгли) грозит беда.

Распознать беду можно с помощью исследования сердечного ритма. Если сердцебиение закоснело, теряет индивидуальный ритм в различных ситуациях, то кардиологи считают это опасным признаком. Только за несколько месяцев до смерти сердцебиение становится равномерным, сердце не реагирует нормальным образом ни на одну из повседневных ситуаций: в минуты опасности и в минуты радости сердце не бьется быстрее, в минуты покоя и ночью оно не замедляет свой ритм. Равномерный ритм сердца – это угрожающий фактор и для старика, и для эмбриона в материнской утробе, и для взрослого человека. Если сердце постоянно бьется в такт – это означает смертельную угрозу, поэтому без сменяющегося ритма невозможна никакая жизнь.

Гомеопаты считают, что отсутствие всякой реакции организма представляет опасность для человека. Опасна не повышенная температура, а постоянное отсутствие повышенной температуры –

даже при болезни. В анамнезах раковых пациентов часто встречаются подобные записи.

С медицинской точки зрения, возраст человека определяется по состоянию его сосудов. Но и по ритму сердца можно определить, насколько человек состарился, потерял гибкость и приспособляемость. В момент рождения сердце бьется в широком диапазоне частот, а незадолго до смерти оно начинает работать равномерно. В год сердце на 3 % снижает диапазон своей частоты, то есть в процессе старения человек теряет дар приспособляемости к различным ситуациям. Другими словами, организм человека замораживается, а душа отупевает.

Это развитие можно проследить на поведении автомобилиста, который в начале «карьеры» постоянно жмет на газ и резко притормаживает, а уже лет через десять начинает ездить спокойно, равномерно и очень осторожно.

Жизнь с самого рождения представляет собой череду ускорений и торможений, переходя со временем в плавное русло, к чему человек, в общем-то, и стремится; однако при таком переходе теряется возможность развития, многие возможности просто игнорируются.

На душевном уровне происходит то же самое: в юности человек воспринимает каждый импульс, следует за ним, принимает вызов. Позднее он часто не доводит дело до конца, сдается, не может начать новую жизнь, не может сменить работу и т. п. Ослабление приспособляемости связано, по моему мнению, с чрезмерно развитой «педалью газа» – человек просто не привык останавливаться, он движется по накатанной дороге, не притормаживая. Педаль газа – это симпатическая нервная система, связанная с неокортексом. Начиная превалировать, эта система вредит организму. Представьте себе поезд, на всей скорости движущийся в гору. Что может произойти? Правильно, сломается двигатель. Отсюда сердечный инфаркт, высокое давление. Чувства отключены, работает исключительно разум, организм, как перегретый паровоз, продолжает с трудом тащить машиниста к вершине, а машинист, увы, позабыл про опасность.

Подводя итоги, можно сказать, что такие заболевания, как гипертония и депрессия, вызываются превалированием мужской и женской составляющей в человеке. В первом случае причиной является превосходство разума над чувствами (работа большого мозга, неокортекса), во втором – превосходство чувств над разумом (работает в основном только лимбическая система).

Травма

В соответствии с результатами медицинских исследований, 45 % пациентов, страдающих от депрессии, в детстве потеряли родителей или подверглись издевательствам со стороны взрослых. После этого даже небольшие дорожно-транспортные происшествия приводят к тому, что люди еще несколько месяцев после случившегося страдают от депрессий и приступов страха.

Часто депрессия начинается как следствие потери близких людей, вынужденной смены места проживания или развода с женой (мужем). Жизнь в несчастливом браке – тоже вполне типичная причина депрессии. Множественные поражения и неудачи в повседневной жизни могут подвести человека к депрессивному состоянию. Не проработанный в душе разрыв с партнером и потеря рабочего места – наиболее частые причины ухода в печаль и меланхолию. Более редкой, но самой тяжелой причиной может стать потеря ребенка, в этом случае проблема не решается никак и даже может привести к раку, который в данном случае возникает вследствие потери важной составляющей мира человека, недавно вступившего в роль родителя. Энергия, которая интегрировалась на любви к ребенку, теряет свою направленность, и куда она потечет – в депрессию или в рост раковых клеток, – зависит от базовой структуры души, к которой мы обратимся позднее.

Потеря ребенка, конечно, самая тяжелая травма, которая достается матери. Однако не размах трагедии является решающим фактором развития последующих событий, а духовные возможности проработки трагедии, которые базируются на упомянутой структуре души.

Назову еще несколько типов травм: сексуальное насилие, произошедшее в раннем возрасте, участие в военных действиях, катастрофы различного рода, когда есть жертвы и разрушения. Решающим фактором здорового выхода из стагнации будет проработка проблемы на душевном уровне.

Легко понять источник болезни, если дело касается реального ужасного события. В обыденной жизни травмы часто наносятся совершенно обыденными вещами: несостоявшаяся карьера, например.

Если жизнь человека не состояла до этого из чего-то большего, чем карьерный рост, то неудача на этом пути может сильно сказаться на общем самочувствии и привести к депрессии. Даже самый обыкновенный уход на пенсию может стать причиной депрессии, уход ребенка из дома во взрослую жизнь также может привести к «синдрому пустого гнезда», в общем, потеря привычных обязанностей, потеря смысла, который главенствовал в течение многих лет, приводит человека к опустошенности.

Человек должен понимать, что в жизни необходимо иметь цель и содержание, в прямом смысле слова, питающие душу.

Причин для депрессии множество, непроработанные причины накапливаются, суммируются, а «последней каплей» может стать совершенная мелочь. Дальнейший ход развития депрессии зависит от того, насколько человеку дорогá и необходима собственная жизнь. Возможно, он просто застрял в рутинной философии, и нужно отпустить некие представления, возможно, потребуется даже изменение мировоззрения; для всего этого необходима гибкость и определенная мудрость. В ситуации, когда в семье, где три ребенка, умирает один из них, у человека остается и смысл жизни и обязанности, когда же умирает единственный ребенок, то могут опуститься руки. Бессмысленная жизнь ведет к депрессии, а сама депрессия выстроена на ощущениях пустоты и бессмысленности, не дающих человеку покоя, приносящих ему страдания. Стремление к суициду лишний раз доказывает, что жизнь для депрессивного человека не стóит ничего, поскольку в ней отсутствует смысл.

По этой причине смысл жизни человека должен простираться дальше, чем просто «работа-дом-отпуск-работа». В жизни должно оставаться место для религии, философии, искусства. Это не только необходимое условие для интересной и наполненной жизни, но и профилактика депрессии.

Потеря содержания и смысла жизни

Все меньше людей связывают свою жизнь с религией и философией, и поэтому так мало тех, кто может сказать, в чем смысл его жизни, куда лежит его путь. Из религиозных сообществ Европы уходит все больше людей, а те, кто еще остаются, настолько отдаляются от самого важного – поиска себя и Бога, – что не способны найти ответы на вечные вопросы; религия для них перестала быть живой, не приносит утешения и радости. Происходит то, о чем говорил Ницше: «Бог умер». Если человек не ищет и не спрашивает, откуда придет ответ? Содержанию жизни в современном обществе не придается большого значения, и человек часто вообще не осознает, что должно быть содержание, что жизнь не должна быть пустой.

Поскольку современный человек не ставит перед собой вопрос о смысле жизни, он создает тем самым основу для депрессии.

После Второй мировой войны школьное европейское образование свелось к тому, чтобы после восьмого класса у подростков была работа, при этом не важно какая, лишь бы человек трудился. И сейчас к профессиональному образованию стремятся немногие молодые люди, большинству хватает простых профессий, не требующих ни знаний, ни опыта. Работа, не требующая специальных навыков, редко является призванием. Но сейчас вряд ли кто прислушивается к внутреннему зову, и чего-то другого ожидать не имеет смысла.

Политики в Германии в связи с кризисом уже предупредили школьников, что если те не найдут себе какой-нибудь работы или не уйдут в подмастерья, никаких социальных гарантий от государства они не получат: ни профессионального образования, ни тем паче высшего^[31]. Очевидно, политики сами потеряли всякое понятие о смысле призвания и о смысле жизни вообще.

В экстремальном случае возникнет депрессия, потеря надежды и ощущения ценности жизни. На сегодняшний день существует опасность, что таких людей будет больше, чем раньше, ибо об этом старательно «заботится» государство.

Тот, кто следует за зовом внутреннего голоса, находит смысл и радость в профессии; а те, кто просто выполняют обязанности, ищут лишь заработок и финансовую поддержку, но сами по себе деньги не могут сделать человека счастливым, – это известный факт.

Ничего не поделаться, профессиональное образование уходит в прошлое, и его заменяют никчемные «барыжные» профессии, вроде продавца или консультанта в магазине бытовой техники. Если человек вынужден продавать вещи, которые он сам не любит и в которых не видит никакого смысла, то он будет плохим продавцом, с одной стороны, а с другой стороны, он станет жертвой бессмысленности и пустоты. К сожалению, такая судьба очень типична для многих современных людей.

Если профессия неинтересна, то в ней нет смысла, а это рано или поздно приведет к чувству пустоты, которое человек не сможет вынести.

К сожалению, потеря содержания касается и профессий, для которых необходимо высшее образование. Возьмем врача-терапевта: в идеальном случае он должен знать абсолютно все о человеке. На деле это совершенно не так. Врачи до сих пор лечат только последствия болезни, не указывая пациенту на возможные причины. Как можно картину или пьесу оценивать только по формальным внешним критериям? В официальной медицине такая оценка происходит безостановочно. На Земле не существует ни одной вещи или явления, которое не имело бы внутреннего смысла. Почему же болезни рассматриваются как нечто случайное? Эту абсурдную позицию, к счастью, сейчас разделяет все меньшее количество пациентов. Люди понимают, что искать необходимо причину болезни, а не только лечить последствия, не задумываясь ни о чем другом.

Повсюду, где теряется связь с корнями, возникает потеря смысла. Кто не может объяснить смысл своей работы другому, рискует сам потерять из вида всякий смысл. Сейчас, в обществе абсолютной власти денег, даже нельзя посоветовать людям поразмыслить над смыслом

своей работы, поскольку это может вызвать у них чувство вины и привести к разочарованию.

Тупое зарабатывание денег приводит к потере всякого внутреннего смысла любой деятельности. Сегодня существуют хорошо оплачиваемые профессии, которые несут не то что положительный, а скорее разрушительный смысл, которые вредят всеобщему развитию – достаточно упомянуть размах военной индустрии.

Решающим фактором, влияющим на состояние души, являются чувства, испытываемые человеком от его работы: если он знает, что делает, для чего и зачем, если работа приносит ему удовлетворение и наполняет жизнь смыслом, то человек на своем месте счастлив, будь он водителем трамвая или менеджером по продажам. По данным еврокомиссии, 25 % европейского населения страдают от психических заболеваний, из них 80 % больны депрессией – при таком низком уровне образования и высоком уровне безработицы другого и ожидать не приходится.

Утрата содержания и качества во всех областях жизни в пользу количественного аспекта (деньги) способствует росту депрессивных состояний.

Повсюду – от школ до университетов – поиск смысла жизни просто исчез из программы. От семей, в которых родители не доросли до умения преподнести элементарные основы существования своим детям, чего-то осмысленного ожидать не приходится. Поэтому ясно, что такой поиск необходимо начать самостоятельно. Поиск смысла, особенно в нашем обществе, гораздо важнее, чем обеспечение материальной базы существования, поскольку материальное добывается сейчас легче, чем вечное. Очевидно, что политики упускают из виду этот аспект, проводя безответственные реформы в области образования, как школьного, так и профессионального.

Без поиска смысла невозможно счастье.

При этом не факт, что религия, философия или покупка дома в ипотеку могут стать смыслом и целью. Нельзя останавливаться на достижении чего-то одного. С последней выплатой по кредиту

дальнейшая жизнь может потерять всякий смысл. Необходимо постоянное движение. Для каждого периода жизни у человека должны быть свои цели – в юности одни, в старости – другие. Конечно, есть люди, которые понимают, что иначе и жить невозможно, но таких, к сожалению, пока единицы, именно потому депрессия и распространяется по Европе, как чума в Средневековье.

Отсутствие самореализации

Тот, кто не может исчерпать все данные ему возможности, несмотря на то что хочет это сделать, может впасть во фрустрацию и заболеть. Очевидно, что личное развитие – одно из важных заданий в жизни.

Состояние фрустрации и недовольства собой даже хороший знак, если человек правильно его интерпретирует. Такое состояние – сигнал к тому, что необходимо менять что-то, чтобы стало возможным дальнейшее развитие.

Человек еще жив, здоров и недоволен собой – а значит, он может реагировать и должен понять, что есть еще, над чем поработать.

Из недовольства собой может вырасти сила для движения по пути самореализации.

Если же человеком овладел пессимизм, если он не может мобилизовать свои силы, то рост в духовном и социальном плане становится невозможным, остается только другой рост – развитие раковых клеток. Переориентация в данном случае будет целительной, но вот сможет ли человек понять все вовремя и измениться? Если шанс идти собственным путем у человека отнимается, будь то в силу негативных обстоятельств, или его отнимает близкий человек, то это приводит к отчаянию; страдают при этом и тело, и душа. Таким способом организм и скрытая в нем самость, центр, душа – называйте это как хотите – дает человеку знак, что он сошел с пути, и знак этот приобретает форму депрессии, отчаяния, головокружений, приступов страха и других соматических проявлений.

Некоторые люди, например несчастливые в браке, полуосознанно делают самостоятельные шаги к депрессии под девизом «ты не даешь мне жить так, как я хочу, тогда почувствуй себя виноватым за мои страдания». Эти люди разыгрывают из себя мучеников, и нередко им это хорошо удается. Известный факт: женщины, постоянно играющие оргазм в постели, рано или поздно получают настоящий оргазм. В

нашем случае вывод неутешителен: постоянная игра в мученика может стать неподдельной и превратиться в болезнь. Депрессия – это рак души, который разрастается пустотой, и пустота эта заполняет абсолютно все существование. Здесь перекалывание ответственности на другого не помогает, поскольку человек сам не хочет быть освобожденным, сам не хочет развиваться и следовать за зовом судьбы. Перекалывать ответственность – удобная позиция для больного человека, но вот проблема-то от этого никуда не девается, и депрессия не исчезает.

Человек разными способами убегает от болезни: он может просто пойти спать, но даже нормальный сон не приходит к нему, ведь мало быть усталым, необходимо еще и быть удовлетворенным, знать, что день прошел не напрасно. А дни больных людей проходят в тоске и скуке, в отчаянии и поиске персоны, на кого можно было бы излить свои проблемы. Абсолютно замкнутые и отчаявшиеся вконец люди совершают самоубийство – это не что иное, как последняя попытка убежать от себя. Причем у депрессивных людей может случиться несколько попыток самоубийства, даже если первые не удались, то зараза не отступает, и человек продолжает упрямо и трусливо бежать от выполнения собственного предназначения, абсолютно не пытаясь разобраться в самом себе.

Хорошим способом вытеснения депрессии являются прописанные врачом антидепрессанты. Но не забываем, что именно под воздействием последних люди зачастую и решаются на шаг с девятого этажа, потому что знают, что вскоре опять начнется приступ; а пока все хорошо, можно и сбежать. Прогрессирующая депрессия, подобно раку, указывает людям, насколько они стали мертвы вследствие ухода с пути индивидуации, потеряв себя, забыв о своем внутреннем «Я», веря только в количественный аспект жизни, игнорируя существования качества, и цели, и смысла. В данном случае самый лучший выход – это самореализация, а не антидепрессанты, приносящие временное облегчение, за которым следует еще большее мучение – ведь цель не выполнена, развитие остановлено.

Беда в том, что люди зачастую не осознают важность самореализации, не понимают, что именно необходимо делать. Недаром я в прошлой главе упомянул о том, что сейчас упор делается на работу вообще: главное, чтобы платили. Где работать, как работать

и кем работать – для многих просто не важно. Главный критерий, чтобы платили и не слишком нагружали. Где уж тут развиваться личности, не говоря уже об юнгианской индивидуации. Человеку необходимо движение, и лучше делать что-то более осознанное, чем скучать в качестве охранника или продавщицы зонтиков.

Эту главу мне хочется закончить словами Фридриха Шиллера из его «Оды к радости»:

Мир и радость – путь из тьмы.

Да, где нет радости, там нет пути.

Зависимость от работы

Тот, кто в жизни ставит эффективность и результативность, столь любимые в нашем материалистическом обществе категории, во главу угла, не имея при этом особого интереса к работе, тот рискует не меньше безработного и бездельного человека впасть в депрессию. Действительно, творчество и интерес к работе – основа счастья, так что же плохого в трудолюбии? В данной главе речь идет не о трудолюбии, а о побеге в работу. Послание человека, работающего без устали, гласит: «Я делаю для вас все возможное!», откуда ясно, что работа для такого человека – единственный способ самоутверждения в семье. Очевидно, им управляют страхи, связанные с интимными отношениями и чувствами. Зачастую такие «рабочие лошадки» зарабатывают уважение и почитание в семье, однако вряд ли это касается искренней любви домочадцев или жены. В этом случае проблемы с коммуникацией будут все усиливаться; сколько ни работай, сколько ни старайся, чтобы тебя уважали, рано или поздно тебя настигнет отчаяние. Но вряд ли кто-то заметит это, ведь папа был всегда объектом особого уважения – разве нужно ему еще что-то? Вероятно, да. Только он сам этого не осознает, полагая, что деньги и работа решают все. Именно из таких «скрытых» ситуаций и возникают так называемые латентные депрессии, признаком которых являются боли в голове и затылке, проблемы со спиной и сильные приступы потливости.

Перегрузка и потеря сил

Депрессия вследствие потери сил является развитием стресса. Если человек грабительским способом использует данные ему ресурсы, этим он вызывает во всем организме невероятно сильный стресс. Потеря сил настолько выводит его из равновесия, что возникает депрессия. В наше время существует множество возможностей довести организм до состояния крайнего истощения, например, можно посвятить себя без остатка работе в какой-нибудь развивающейся фирме. Сейчас в Европе существует множество вариантов как для крайнего переутомления (работа в фирме, которая экономит на сотрудниках, и поэтому там один работает за четверых), так и для крайнего безделья (только в Германии около семи миллионов безработных). В повседневной жизни также существует множество «подводных камней» – и в семье, и тем более, если человек одинок.

Как в области чрезмерной занятости, так и в области бездеятельности человек выпадает из здорового течения жизни, теряет вкус к жизни и перестает наслаждаться плодами собственного труда.

Возьмем в качестве примера менеджера крупной фирмы – он работает не покладая рук, но при этом не может быть на 100 % режиссером разыгрываемого спектакля, поскольку не является владельцем фирмы. Складывается, к примеру, следующая ситуация: двумя фирмами ведется конкурентная борьба, которую можно выиграть, только если работать сверхурочно. И их сотрудники чрезмерно напрягаются. Затем две конкурирующие фирмы сливаются, и вроде бы все должно идти хорошо, но тут возникает депрессия, причем как психологическая (не с кем больше бороться), так и экономическая – любопытно, что 80 % процентов слияний становятся экономически невыгодными. По Дарвину, выживает не сильнейший, а тот, кто способен лучше приспособиться: в данном случае «выживут», конечно, самые неутомимые офисные работники, большую часть которых уволят, а оставшиеся (приспособившиеся) будут трудиться за

четверых и изо всех сил делать хорошую мину при плохой игре, за счет своего здоровья, разумеется.

Другим источником психической перегрузки может являться кризис семейных отношений, который затягивается порой на долгие годы и вытягивает из человека все силы. При этом люди питаются иллюзией, что время все излечит, или наступит такая ситуация, которая все исправит. Тем самым создается болотистая почва для депрессии.

Депрессия может случиться также по внешним причинам: человек купил квартиру или дом в кредит, а через десять лет не может расплатиться – из-за кризиса потерял работу. Он вынужден продать жилище по смешной цене, и понимает, что платил все эти годы анонимным акционерам банка. Выбрасывал деньги на ветер, не довел дело до конца – вполне стандартная причина для фрустрации.

Другим источником фрустрации является переоценка своих способностей. Например, человек, считающий себя музыкальным гением, может страдать оттого, что играет в уличном музыкальном коллективе. Тот, кто чувствует себя большим литератором, а пишет статьи в бульварную газету, несколько напряжен, и напряжение это может перерасти в перенапряжение. Представлять себя бóльшим, чем ты есть, бывает довольно-таки опасным, если стремиться при этом исключительно к славе. К тому же, как известно, тяжело бывает падать даже с мнимых вершин.

Если попытаться трактовать депрессию, возникшую вследствие подобных ситуаций, можно сказать, что речь здесь идет о «зимней спячке» организма: он отказывается принимать участие в жизни, не дающей шансов. В данном случае депрессия – это состояние временного сна, в период которого организм набирает силы, чтобы затем предпринять энергичные действия. Такая депрессия – это бойкот всему, что свято для общества, и оценивается субъектом по этой причине весьма негативно. А поскольку в нашем обществе число депрессивных заболеваний неуклонно растет, то ясно, что именно общественные установки, общественный строй принуждают людей к уходу в депрессию. Однако нельзя забывать, что общество состоит из отдельных людей, поэтому ответственность несет каждый в отдельности, и бесполезно перекладывать ее на кого-то другого, а тем более на общество в целом. В данном случае, впрочем, как и всегда,

необходимо самостоятельно позаботиться о себе, самостоятельно переосмыслить прошлое, чтобы жить, а не существовать в будущем.

Метод анализа семьи

Объяснение причин депрессии можно выявить с помощью метода расстановки членов семьи. В рамках группового сеанса психоанализа одному из пациентов предлагается расставить членов своей семьи в помещении в соответствии с их межличностными связями (роль членов семьи играют другие участники сеанса).

Терапевты, многократно проводившие такие сеансы, утверждают, что депрессии возникают по причине неуважения к родителям. Чем презрительнее и злее относятся выросшие дети к своим родителям, тем меньше у них шансов взять от них родительскую силу и мудрость, и тем вероятнее наступление у них депрессивного состояния. Депрессия исчезает в том случае, если человек принимает и любит родителей такими, какие они есть, пишет Томас Шеффер^[32]. Конечно, занижая достоинства своих родителей, человек, прежде всего, унижает самого себя. У него отсутствует нечто важное в жизни – а именно, связь с корнями; примером таких взаимоотношений служит жизнь писателя Германа Гессе.

Так называемое «принятие родителей» является важным элементом любой психотерапевтической практики, в том числе и методики расстановки семьи.

По аналогии с деревом, которое отрицает свои корни, человек без принятия родителей не может ни расти, ни расцвести. Принять родителей таковыми, какие они есть, – важный шаг на пути взросления и самостоятельности.

Если человек отрезает энергетическую связь с родителями, перестает их любить и сам не может более подпитываться их любовью, возникает чувство подавленности, и даже депрессия. Нередко человек начинает обвинять себя за свою нелюбовь к родителям, за то, что они старались для него, а он для них – нет. Другим видом самонаказания является чувство вины за то, что кто-то умер, а ты жив, как это нередко происходит у солдат, прошедших войну, а таких сейчас на свете, к сожалению, немало. В методе

расстановки семьи и близких друзей такие люди близко к себе ставят умерших друзей или родственников – это могут быть младшие братья или сестры, или слишком рано ушедшие товарищи. Людям зачастую настолько хочется умереть за тех, кто ушел раньше их, что желание это принимает форму депрессии, а в таком состоянии, как мы уже знаем, человек мало чем отличается от мертвеца. Депрессия может возникнуть у людей, вышедших из тюрьмы или длительное время пробовавших в заложниках.

Терапевт Райнхард Лир считает, что депрессия – вид самонаказания за что-то, в том числе за плохое отношение к родителям.

Случается, что люди, спасенные из смертельно опасной ситуации, тоже заболевают депрессией. Причина здесь в том, что человек не может принять драгоценный подарок – жизнь, отвергает ее, считая себя недостойным жизни и, как следствие, заболевает. Выход из такой ситуации – благодарность. Спасенный «чудом» должен начать жизнь заново, обязан благодарить судьбу и начать радоваться своему новому рождению. Если человек недостаточным образом проявляет свою благодарность, он будет вести себя так, будто он умер, несмотря на то что на самом-то деле жив. В этом случае самым логичным «притворством» станет депрессия. Необходимо всегда помнить о своем «втором рождении», о своем чудесном спасении и при этом осознавать, что чудес не бывает, что просто так ничего не случается во Вселенной. Психотерапевт предлагает пациенту в этом случае мысленно вернуться в ситуацию, когда тот был на волосок от смерти, и пережить ее заново. Иногда человек только в момент полного погружения в прошлое осознает, что смерть была бы для него слишком простым выходом.

В расстановке находится место и для депрессии, и часто оказывается, что человек ставит депрессию на место определенного действия, которое он не смог совершить по тем или иным причинам. С помощью депрессии можно уйти от определенных действий, например откровенного разговора с партнером по поводу предстоящего развода, а также от множества других. Дело здесь в том, что для многих людей

страдание – более легкий выход, чем переговоры и поступки, требующие уверенности в себе.

Недостаточное питание и загрязнение окружающей среды

Питание – важный фактор, влияющий на появление болезни, и не менее важный фактор при лечении депрессии. Впрочем, некоторые специалисты преувеличивают роль здорового питания и его влияние на ход депрессии. Конечно же, не все сводится к одному лишь питанию, хотя, действительно, в нашей пище существует нехватка жирных кислот омега-3. Более подробное описание данной проблемы читатель сможет найти в моей книге «Здоровое питание VS Диета», в главе о жирах (см. список литературы). Диеты и рецепты можно найти в той же книге в разделе «Терапия».

Что касается загрязнения окружающей среды: раньше было принято считать, что рак легких вызывается выхлопными газами. Сейчас в Европе подавляющее большинство машин с катализаторами, что позволяет снизить выхлоп до минимума. Тем не менее, количество раковых больных, к сожалению, только увеличивается. Загрязнение воздуха свинцом также сейчас ниже, чем еще двадцать лет назад. Так что понятие «свинцовая усталость» – скорее метафора, чем намек на присутствие свинца в окружающей нас среде обитания.

А вот амальгама для пломб, используемых в стоматологии, действительно содержит свинец. Но исследований, посвященных вопросу вредности таких пломб для организма, не существует, и было бы опрометчиво связывать пломбы из амальгамы и депрессию.

Проблема недостаточного питания в развитых странах действительно есть. Люди настолько разленились, что перестали самостоятельно готовить пищу и предпочитают фастфуд или питаются пиццей.

Исследования, проведенные на животных, показали, что недостаточное питание (а в случае ресторанов быстрого питания это нехватка витаминов и растительной клетчатки) приводит к уменьшению объема мозга, количества нейронов, синапсов, дендритов и реактивных зон.

После «питательной реабилитации», несмотря на то что происходит значительный «скачок» в увеличении веса мозга и его объеме, наблюдается устойчивое снижение в количестве дендритических и синаптических соединений позвоночника и кортикальных клеток. Эти структуры важны для межклеточных коммуникаций. Изменения в гиппокампе (взаимосвязаны с краткосрочной памятью) и мозжечке (ответственном за точную моторную деятельность и равновесие) остаются постоянными^[33]. У детей, имеющих недостаточное питание, наблюдаются дисфункции внимания и побуждений, снижаются способности к адаптации в стрессовой ситуации, увеличивается склонность к эмоциональным нарушениям, таким как обеспокоенность и сниженная заинтересованность.

Таким образом, если депрессия и не является прямым следствием недостаточного питания, то все же косвенным, по крайней мере. Процесс приготовления пищи должен занимать у человека какое-то время, иначе существует опасность привыкания к вредным полуфабрикатам, приготовление которых не занимает времени, но отнимает здоровье. К тому же, поедая полуфабрикаты, человек часто не понимает, что конкретно он ест. Он отстранен от еды, как наиважнейшего источника жизненной силы, и занят лишь набиванием желудка. Конечно, процесс усвоения пищи при этом ухудшается, а при депрессии тем более.

Духовная основа депрессии

Разделение типов людей по четырем элементам

В различных сложных ситуациях человек реагирует по-разному, а значит, что и заболеть он может по-разному. Многое зависит от того, что человек взял с собой в эту жизнь, что ему было дано от рождения и какой отпечаток накладывает на него его вечная душа.

Полностью физически и психически здорового человека встретить можно редко, но представить его себе вполне возможно: этот человек здоров, прежде всего, потому, что он живет осознанно. Он находится в равновесии и идет по жизни срединным путем, с которого он может в любой момент сойти, но не должен делать этого для кого-то. Он может быть в одиночестве, если захочет, и может быть в обществе людей, опять же, если захочет. Он может завести семью, если ему самому это будет нужно, и может оставаться один. Умеет любить и работать, полностью отдавая себя любви и делам, не теряя себя при этом. Он с радостью помогает другим, но не страдает при этом синдромом «добротного помощника», за счет которого кормятся «прихлебатели». Способен на сопротивление, но при этом он не борется сам с собой, им не овладевают постоянно меняющиеся эмоции. Здоровый человек не выпускает из внимания свои цели, а своих врагов воспринимает как своих ближних. В любви он полностью расстается с собой и становится единым, как со своим «Я», так и с партнером. Он осознанно живет в своем теле и в окружающем его мире и воспринимает мир с радостью. Обладает хорошей интуицией и чувствует момент, когда необходимо действовать. Он сделает все, что должен сделать, и получит взамен то, что ему необходимо. В середине жизни он сознательно направит свой путь в сторону Родины, понимая, что смена пути потребует много лет, что путь в «обетованную землю» будет не близок и продлится долгие годы. Старение делает его мудрым, а развитие его никогда не прекратится. Он видит великий космический порядок и принимает его таким, какой он есть. Полон смирения и уважения к тому месту в этом порядке, которое занимает сам. Те моменты высшего счастья, которые доступны ему, воспринимаются им так же, как и падения; он не теряет от высшего

экстаза почву под ногами и не становится зависимым от высших прозрений духа.

Он благодарен за все, что происходит с ним, за все, что встречается на его пути, и постепенно счастливые моменты случаются все чаще, сливаясь друг с другом – становясь непрерывным счастьем, и когда последнее сопротивление прекращается, то путь и он сам сливаются воедино, и мир становится единым целым.

Все религии и духовные традиции человечества утверждают, что идеальный человек есть в каждом из нас. Но долг путь к осознанию этого, еще дальше – к осуществлению. На пути к идеалу проявляются различные проблемы, которые объясняются медиками и психологами, описываются теориями и о которых выдвигаются гипотезы. С помощью теорий человеку удается до некоторой степени «привести мир в порядок», систематизировать знания. Но для такой систематизации приходится вводить ограничения и разграничения. Ограничения и разграничения необходимы человеку лишь для собственного успокоения, для того, чтобы страх больше не терзал его – страх незнания, страх неуверенности в завтрашнем дне. Дело в том, что, разбивая общее неизвестное на части (дифференциация), мы можем получить определенное представление о проблеме и найти пути ее решения. Прежде всего, при использовании теорий необходимо понимать, что переход от нормального состояния к невротическому происходит плавно, и каждому «здоровому» человеку свойственно порой состояние меланхолии и печали.

Каждый человек обладает определенной душевной структурой. Все разнообразие типов можно свести в четыре основных группы, соответствующих четырем классическим элементам – Воде, Огню, Воздуху и Земле. По типам темперамента люди также делятся на четыре группы: флегматиков, холериков, сангвиников и меланхоликов. Неврозы же можно разделить на депрессивные, истерические, шизоидные и навязчивые. Прямые сопоставления выглядят натяжкой, но не следует забывать, что речь идет лишь о дифференциации, то есть о разделении целого, и каждый из нас носит в себе помимо основных,

явно выраженных свойств хотя бы частицу всех вышеупомянутых типов.

Таким образом, можно без жесткой привязки объединить логической цепочкой огненный тип, холерика и истерика. Воздушный тип можно объединить с сангвиником и шизоидом, а водный тип – с флегматиком и депрессивным. Тип Земли в соответствии с этой схемой объединяется с меланхоликом и типом, подверженным навязчивым состояниям. На первый взгляд кажется удивительным, что депрессивный тип объединяется с различными меланхолическими элементами: Водой и Землей. Но оба эти элемента являются женскими: Вода – это депрессия, Земля – это меланхолия. Поэтому они обладают общими чертами.

Несмотря на все сомнения по поводу подобного разграничения типов, мы должны признать, что без дифференциации невозможно будет разобраться в проблеме; поэтому в следующей главе я хочу рассказать еще и о порядке, придуманном психологом Фрицем Риманом и описанном в его книге «Основные формы страха». В этой книге проведена параллель между микрокосмосом человека и макрокосмосом мира. Эммануил Кант сказал: «Две вещи наполняют душу все новым и нарастающим удивлением и благословением, чем чаще, чем продолжительнее мы размышляем о них, – звездное небо надо мной и моральный закон во мне». Риман на этом основании решил поделить людей на типы в соответствии с космическими закономерностями. Эта система в совершенстве подходит для человека, воспитанного на аналогическом мышлении, служит осмыслению и создает порядок в голове.

Разделение типов людей по космическим закономерностям

Циркуляция – пассивное кружение вокруг центра

Подобно ребенку, Земля наряду с другими планетами Солнечной системы, кружит вокруг притягивающего материнского центра – Солнца. Если бы это было не так, Земля сошла бы со своей орбиты, ушла бы из своей семьи и улетела прочь. В этом случае она стала бы холодной и превратилась в комету. Итак, циркуляция – это подчинение и порядок, который проявляется в кружении вокруг внешнего главного объекта. Собственные желания и собственные внутренние законы должны быть отставлены в пользу приспособления к этому главенствующему центру.

С точки зрения психологии, в такой модели поведения речь идет о *связи ребенка с матерью*.

На уровне элементов этот порядок соответствует *Воде*, которая принимает форму сосуда и может вбирать в себя предметы.

С точки зрения учения о характерах, здесь более всего подходит флегматик, пассивно движущийся по течению. Этот тип приспособляется, и желает приспособиться там, где это ему будет позволено. В противном случае он не вступает в игру вообще.

Данный тип можно соотнести с племенным строем, который господствовал на ранних этапах развития человечества, в нем один человек не играл никакой роли, а коллектив главенствовал над всем, был центром, вокруг которого и двигалась жизнь.

В учении о неврозах этот тип называется *депрессивным*. Люди с депрессивной душевной структурой подобны зеркалу: они приспособляются к окружающему миру, отражая его свойства, оставаясь пассивными и несамостоятельными. В семье они чувствуют себя комфортно, а в качестве борцов-одиночек в современных джунглях мегаполисов они останутся в проигрыше. Это люди племенного строя, где сила – в коллективе, а не в одиночках. И в

современном мире, где балом безжалостно правит эго, где утрачена связь с другими людьми, этим людям приходится нелегко.

Хочу отметить, что *депрессивная* душевная структура не означает болезнь – это просто определение, совпадающее с понятием из психиатрии. Поэтому правильнее называть это циркуляцией – пассивным кружением.

Ротация – кружение вокруг самого себя

Другие три типа по Риману подразумевают вращение вокруг своего собственного центра, то есть так, как это делает Земля, вращаясь вокруг собственной оси.

С точки зрения психологии, это соответствует принципу индивидуации Карла Юнга. Речь идет о развитии личности.

На уровне учения об элементах это соотносится с принципом Воздуха, который невозможно ощутить и поймать, а на уровне характера – это сангвиник, который себя считает мерой всех вещей, и который ответы на все вопросы ищет в себе самом.

Такой человек всегда подходит под свое время, и сейчас в особенности, поскольку в современном обществе индивидуум стоит над всем остальным. «Я» сейчас стоит превыше «Ты», и выражается это, например, в большом количестве одиночек, которые живут без семьи и которым не требуется большего.

В учении о неврозах этот тип соответствует *шизоиду*, который полагается только на себя, и в последующем будет одинок. Такой тип близок к шизофрении, то есть недалек путь и до психиатрии, если, конечно, человек слишком сконцентрирован на себе самом.

На примере первых двух принципов становится ясно, что путь к индивидуации нелегок, поскольку мы должны в любом случае подчиняться, например, в детстве, но с другой стороны, мы должны идти своим путем, находить себя, свое призвание после вступления в половое созревание. Человек с депрессивной структурой души не испытывает проблем с подчинением в детском возрасте, и поэтому ему сложнее найти собственный путь во взрослой жизни.

Сила притяжения – связь с Землей

За счет силы притяжения, как известно, существует наш мир, эта сила сдерживает его, в противном случае Земля развалилась бы на куски, и куски эти разлетелись бы в разные стороны. Гравитация направлена к центру Земли и создает своего рода воронку, направленную внутрь.

С психологической точки зрения, это *постоянство* и *долговечность*.

Учение об элементах подразумевает под данным понятием *Землю*, дающую надежность и безопасность. Карл Юнг называл это *чувством*. В рамках истории человечества были эпохи стихии Земли, например, при правлении Конфуция в Китае, или период строгого разделения на касты в Индии, а также времена викторианской Англии с ее строгими обычаями.

Тип характера, соответствующий силе гравитации, – это меланхолик, а с точки зрения психиатрии – это человек, одержимый навязчивыми идеями. Здесь, в крайнем случае, недалеко до маниакально-депрессивного психоза, результатом которого может стать полная потеря личности.

Принцип притяжения к Земле тесно связан с темой депрессии. Меланхолия – сестра депрессии, к тому же здесь мы имеем дело с женскими архетипами – Землей и Водой, которые отвечают за силу тяжести, но, прежде всего, за стойкость и приспособляемость к обстоятельствам.

Центробежная сила – завоевание мира

Смысл центробежной силы в том, чтобы подняться от земли и оторваться от центра притяжения.

С точки зрения психологии, здесь речь идет о том, чтобы покинуть центр, вокруг которого человек когда-то вращался, начать завоевание пространств и покорение мира. Соответствующие импульсы – это *миграция* и *изменение*.

Элемент – *Огонь*, который невозможно поймать и не так-то просто подчинить, огонь стремится вверх и постоянно полыхает.

Характер – холерик, с его бурлящим темпераментом, который готов изменить мир росчерком пера прямо сейчас, не медля ни

минуты. Карл Юнг соотносит это явление с *интуицией* (Огнем).

Учение о неврозах в данном случае говорит об *истерии*. Если тенденция будет повышающейся, то речь пойдет уже о циклотимии, или маниакально – депрессивном психозе.

Оба космических принципа – принцип притяжения и принцип центробежной силы – по сути, противоречат друг другу. С одной стороны, человек стремится к постоянству и надежности (притяжение, Земля), а с другой стороны, он не может без изменений и завоеваний (центробежная сила, Огонь).

Типы депрессии

Превалирование женских элементов и сил

Тот, кто склонен к двум женским архетипам – циркуляции вокруг центра (Воде) и силе притяжения (Земле), – будет делать ставку на приспособляемость и постоянство и станет консерватором. Для такого человека существует опасность стагнации и недостаточного развития. Карикатурным выражением данного типа личности является мещанин^[34], у которого отсутствует смелость и энергия. Такого человека преследуют темы траура, но также и ярости, из этой зловещей смеси возникают конфликты.

Терапевтическая помощь здесь может выражаться в обращении внимания человека к светлым сторонам женских составляющих, на примирение с женскими качествами мира.

Важно понимать, что в депрессии находят выражение теневые стороны женских элементов – то есть не лучшие, а худшие стороны.

В индустриальных странах, которые принято называть «первым миром», преобладает мужская составляющая, которая выражена в радости и удовольствии, присущими Огню и Воздуху. Открытое признание женской составляющей для современного индустриального общества представляет собой сложную задачу. Но женское никуда не исчезает и проявляет себя по этой причине в душах людей, причем своей теневой стороной. По телевизору и в кино можно видеть в основном детективы, боевики, фильмы ужасов и катастроф, которые выражают мужской аспект, а женская составляющая в них скрыта. Именно из-за скрытости не удастся полностью выявить противоречие. Людям явно не хватает этой составляющей, и если раньше дело ограничивалось относительно безобидными драмами и ужасами, сейчас размах беспредела и катастроф в фильмах становится все более угрожающим. С растущим вытеснением темы растет и потребность компенсации. Чтобы изучить сущность теневой стороны до самого

конца, необходимо обратиться к теме полярности, что выходит за рамки данной книги^[35].

Превалирование мужских элементов и сил

Если у человека повышенное преобладание мужских архетипов (ротация и центробежная сила) и мужских элементов (Воздух и Огонь), его отличает подчеркнутое стремление к индивидуации и прогрессу. Такой человек часто теряет жизненную основу, теряет свои корни. В этом случае возникает опасность неврозов и психозов, которые могут перерасти в мании и шизофрению.

Депрессия людей воздушного типа, свойственная сангвиникам и шизоидным личностям, проявляется в грусти по утраченным идеалам, эти люди полностью перестают общаться с другими людьми, страдают от крайней самоизоляции и одиночества. Такой тип депрессии был у Генриха Гейне: в его творчестве заметна агрессия, жесткий цинизм вперемешку со стремлением к разрушению, доходящая до паранойи поэзия. Местами в его стихах и прозе заметны краткие фазы ясности мысли, дающие возможность самоосвобождения.

Депрессия людей огненного типа с холерическим характером и истерической нервной структурой проявляется в форме погасшего огня, то есть человек полностью теряет свою энергию, обессиливает. Такая форма депрессии встречается очень редко, кажется, что огненный тип вообще освобожден от вероятности сильных депрессий. Люди, относящиеся к этому типу, с самого начала обладают здоровым оптимизмом и способностью вытаскивать самих себя за волосы из болота. Однако если такие люди остаются не у дел, например вследствие безработицы, то в состоянии полного бездействия жить им вдвойне тяжелее. Для людей огненного типа также очень опасны потеря смысла и уважения, потеря веры в Бога.

Учение об элементах подчеркивает антагонизм между депрессией (Вода) и истерией, манией (Огонь). Апатия и слабость во время депрессии контрастируют с импульсивностью и эйфорией при истерии и мании. В наше время истерия встречается редко, тогда как в Средние века она была довольно частым явлением, психиатрические клиники

были просто переполнены истериками. Мании, несомненно, существуют и сейчас, но по количеству сильно уступают депрессиям.

Из такого неравномерного распределения, господствующего в современном мире, можно заключить, что с мужскими архетипами люди хорошо научились сознательно обращаться, и поэтому не прячут их в тень общественного подсознания, как это происходит с женскими составляющими. Раскрытие женских тем и архетипов должно стать основной задачей психиатрии, если мы хотим успешно бороться с депрессиями. Данная область медицины на сегодняшний момент развита очень плохо, на это указывает хотя бы тот факт, что существование архетипов или основных принципов вообще не принимается во внимание.

Симфония сил

На совокупности четырех вышеназванных сил строится динамика нашего мира, как внешнего, так и собственного, внутреннего. Уравновешенность четырех сил является гарантией порядка внутреннего и внешнего космоса. Выраженное преобладание одной из четырех стихий вносит хаос в душу человека и проявляется в форме невроза или даже психоза.

Но в хаосе есть свой смысл, и, как сказал Ницше: «Необходимо иметь в себе хаос, чтобы родить танцующую звезду. Я говорю вам: в вас еще есть хаос».

Из хаоса и неравновесия мы получаем шанс личностного роста, вызов, устремляющий нас к развитию. Если мы примем этот вызов, то сможем приблизиться к идеалу человека, который описывается в религиях и который я попытался описать в начале раздела.

Склонность к *циркуляции* занимает особенное место в этой книге, с ней мы должны разобраться получше. Если бы Земля не вращалась вокруг Солнца, подчиняясь ему, человеческая жизнь на ней была бы невозможна. Опираясь лишь на свои законы, Земля не могла бы существовать. Подобное происходит и с человеком: если он не находит своего места, вообще не подчиняется ничему и никому, его жизнеспособность падает. Такой человек будет изолирован от общества, потому что общество не хочет видеть в нем свое отражение, ту самую теневую сторону, о которой я все время упоминаю. В некоторых обществах и высокоразвитых культурах прошлого, например в индийской культуре, к таким людям относились толерантно и признавали за ними право на жизнь в социуме. Депрессия для подобных людей в прошлом явно не была проблемой, потому что в то время больше соблюдались женские принципы существования. При этом древние культуры к психическим болезням относились даже с уважением: считалось, что именно так прорывается через человека божественная сила.

Если бы человек не подчинялся вообще никаким законам, он стал бы великим сумасшедшим, а без саморазвития и ответственности вел бы просто растительное существование, был бы как зомби. На уровне элементов можно провести следующую аналогию: без воды и воздуха жизнь невозможна. Да и что была бы это за жизнь без глубины чувств, без легкости мысли и мечты?

С другой стороны, без центробежной силы и силы тяжести наша планета развалилась бы на куски, она потеряла бы себя и свою траекторию, свой путь в бесконечности Вселенной. Точно так же и непостоянный человек сходит с ума, при этом душа его распадется на части. В конечном итоге, без тяготения и центробежной силы Земля стала бы игрушкой других сил, которые притянули бы ее и завладели бы ей без остатка. С человеком происходит то же самое: без внутреннего огня он раболепно склоняется перед посторонней силой.

Итак, без элементов Огня и Земли планета не могла бы существовать, и человеку на ней не нашлось бы места. Если бы не было постоянства, не происходило бы размножение, а без огня вдохновения человек не смог бы утвердиться в постоянно текущей реке жизни.

Депрессивная структура человека

Исходная ситуация

Если исходить из того, что все четыре элемента – Земля, Вода, Воздух и Огонь – распределены равномерно, четверть населения Земли имеет депрессивную структуру души. Конечно, на этот счет не существует никаких исследований, поскольку естественные науки презрительно относятся к учению об элементах. В любом случае, очень большое количество современных людей находится в опасности, поскольку данная от рождения структура души может подтолкнуть их к депрессии, особенно в такие времена, как наши, когда рушится все, что так важно для этого типа людей. К тому же сейчас из поля осознания общества выпадает женский аспект бытия, который в неосознанном виде проявляет себя в форме депрессии.

Когда ребенок рождается, и даже до этого момента – еще в женском животе – он начинает вращаться вокруг центра – матери. Взаимосвязь мать-ребенок в большинстве случаев длится достаточно долго. Каждый человек проходит через данную фазу существования, что отражается на его дальнейшем поведении.

Основной страх, связанный с этим порядком, – страх потери матери как центра всех стремлений и ощущений. Представьте себе, что Земля теряет Солнце. Такое же состояние у новорожденного ребенка, самостоятельность в этой фазе развития невозможна и крайне опасна.

Внешний центр представляет в этот момент огромную ценность, поскольку сосредоточение на собственном центре еще отсутствует. В этот период ребенок полностью зависит от матери, поэтому их тесная взаимосвязь кажется вполне естественной. Противоположностью такой взаимосвязи является кручение шизоидного типа вокруг собственного центра, проявляющееся в стремлении к тотальной независимости и отдалении от управляющего внешнего центра. Дистанция, которая шизоидному типу дает ощущение безопасности, для депрессивного типа равносильна потере опоры, защитной «стены». Такой человек будет всячески избегать самостоятельного и независимого развития. В самом крайнем случае депрессивно-структурированный человек вообще перестает вращаться вокруг

собственной оси, то есть полностью теряет смысл своей жизни и себя самого, при этом с целью собственной безопасности он ищет себе сотоварищей, подверженных такой же тенденции – чтобы было вокруг кого вращаться и кого совращать. По такому принципу нередко возникают компании наркоманов и пьяниц. Эти люди, как Луна к Земле, всегда обращены к жизни одной стороной, они не способны в одночасье поменять свою позицию, поскольку очень неуверенны в себе. Односторонняя жизнь этих индивидуумов наполнена страхом и пассивностью.

В результате развития «Я» приостанавливается. Вместо индивидуации начинает преобладать зависимость от других людей, человек сбежит в эту зависимость, как в крепость, и выбраться из нее либо сам не захочет, либо у него не будет для этого сил. Причем этот вид зависимости от другого человека не имеет ничего общего с добродетелью. Высказывание Иисуса: «Возлюби ближнего своего, как самого себя», – означает, что для начала необходимо любить самого себя, а уж затем любить ближнего. Именно с любовью к самому себе у депрессивных людей большие проблемы. Если человек любит, он не боится потерять, а у депрессивных людей преобладает страх потери.

Человек становится настолько зависимым от партнера, что высказывания типа: «ты очень мне нужен», «я не могу жить без тебя» и «я люблю тебя больше, чем свою жизнь» – перестают быть просто комплиментами, а становятся подтверждением неприспособленности к жизни и однобокости восприятия мира. Чем меньше присутствует в жизни вращения вокруг своей «оси», чем меньше человек живет собственной жизнью, тем опаснее кажется для него дистанция между ним и другим человеком, он стремится слиться с ним, чтобы не остаться в одиночестве, которое означало бы для него полную остановку. Депрессия в этой ситуации, как и в любой другой, являет собой послание судьбы: что-то не так, что-то необходимо изменить в себе.

Как и любая другая болезнь, депрессия – это знак, который должен быть понят и осознан.

Как уже было сказано, депрессивный человек прячется сам и прячет свои страхи за зависимостью. Формы этой зависимости могут

быть различными, например, зависимость от других – «я кому-то нужен» – или делание других зависимыми от себя. Чтобы сделать других людей зависимыми от себя, существует множество уловок. Можно вести себя как беспомощный ребенок, ведь хороший человек не покинет слабое существо, не оставит в «беде». Или наоборот, можно столько делать для другого человека, что тот станет воспринимать делающего как неиссякаемый и надежный источник помощи и уюта. Тот, кто помогает людям, боясь потерять их расположение, конечно, будет обрастать огромным количеством любителей, склонных использовать добровольных помощников.

Неосознанная жизненная стратегия, если использовать ее на протяжении длительного времени, закрепляется и делает индивидуальное развитие практически невозможным. Человек становится человеком лишь наполовину, совершенно забывая о целях и смысле существования.

Недаром в ранней истории человечества не было депрессий – ведь над всей жизнью главенствовал коллектив, родовой строй. Собственное и индивидуальное развитие не имело такого значения, как в наше время, когда требуется личная ответственность и личный рост. Сейчас это даже модно – быть эгоцентриком. По этой причине более слабые, зависимые люди «сбегают» в депрессию, которая, со своей стороны, открывает им глаза на то, насколько все для них потеряло смысл.

Развитие как проблема

Человечество давно перешагнуло ступень родового строя, при котором депрессий не существовало, и перешло на более высокий уровень – на ступень индивидуализации. Сейчас тенденция к индивидуальному развитию настолько сильно выражена, что не существует обходных путей – кроме депрессии.

Депрессия – это метод неучастия в глобальной общественной игре «монополия», где каждый должен занять первое место, стать самым сильным, самым красивым и успешным.

В данном случае депрессия кажется хорошим выходом; но на самом деле это не выход – это просто обходной путь. Что делает депрессивный человек? Он снимает с себя всю ответственность, впадает в зависимость от общества и одновременно бойкотирует общество. Такой человек становится печальной карикатурой преданности и самоотдачи. Обществу в целом развития не избежать, даже если отдельные больные люди будут всю жизнь придерживаться бойкота.

Все духовные традиции, религии и философские учения исходят из того, что личное развитие необходимо. Все мифы о творении повествуют об этом. «Все течет, все меняется» – депрессивный человек ничего не может изменить в этом законе. Он может только быть с ним несогласным и бойкотировать истину хоть всю жизнь.

Гурджиев, сделавший своего ученика Успенского бессмертным, интерпретировал палочку мага на первой карте Таро как оружие, с помощью которого встающий на путь герой должен оставить свои приспособленческие привычки, убить в себе чувство коллективизма, стадное чувство и приверженность к традициям. Путь к личному развитию начинается в коллективе, точно так же, как путь тела в жизнь начинается в материнском чреве, лишь затем, через пробуждение себя, начинается рост эго, а уже потом происходит отказ от эго, и оно, подобно капле, возвращается обратно в море вечности.

Но депрессивные люди не развили собственного эго, им нечего возвращать в море вечности. Если же эго не развито в достаточной степени, отказ от него опасен тем, что человек потеряет контроль над своим внутренним миром и закончит свои дни в сумасшедшем доме. Если невозможно опереться на «Я», и человек опирается лишь на одно «Ты», то есть складывает с себя всякую ответственность, то потеря такого «Ты» будет означать для него потерю всего в жизни. У него разовьется страх потери, вообще страх овладеет его существом. Депрессивные ищут зависимость, чтобы обезопасить себя, но у них в итоге ничего не получается, поскольку судьба не хочет играть по их правилам. Ибо главным правилом является развитие. Они же только упорнее продолжают искать еще бо «льшую зависимость, делают себя еще более несвободными и еще более несамостоятельными. Отдав последние остатки самоопределения, человек ожидает, что страх потери исчезнет, но происходит обратное: он еще больше боится потерять все, а безопасности в жизни не прибавляется. Так человек доходит до крайнего состояния и окунается в глубокую депрессию.

Выходом из ситуации было бы открытие для себя принципа вращения вокруг своего центра, или пути развития «Я». Развитие центра, или оси собственной жизни, стало бы целительным для депрессивных людей. Этому они могли бы выучиться у шизоидных типов, а шизоиды, в свою очередь, могли бы научиться у депрессивных умению центрироваться на собственном «Я». Ведь для депрессии характерен страх потери «Я», которое всячески оберегается и, как следствие, не идет по пути роста. Но если человек жертвует собой, будто камикадзе бросаясь на дуло пулемета, это не сознательной отказ от «Я», а просто попытка уничтожения «Я» под видом самопожертвования. То же самое происходит, если человек уходит в монастырь, отказываясь от жизни в миру. Для осознанной личности такой уход, возможно, необходим, если это его путь, его развитие. Для депрессивного человека уход от мира в данном случае означал бы просто очередной вариант побега, и монастырь стал бы для него прибежищем, а не местом совершенствования духа.

Чтобы не оставаться в одиночестве, депрессивный человек может окружить себя парой друзей, которых он обольщает любыми способами, чтобы сохранить и упрочить связь с ними. В итоге получается так, что они начинают зависеть друг от друга, и в случае,

если один почувствует в себе силы освободиться от депрессивной зависимости, выйти из порочного круга ему будет нелегко, поскольку другой начнет обольщать его всеми доступными средствами.

Человек, склонный к депрессии, избегает критики и любого сомнения в свой адрес. Агрессия немедленно подавляется и возвращается позднее, зачастую в форме мыслей о суициде – острой форме автоагрессии.

В этих бессознательных стратегиях поведения кроется опасность скатывания в инфантильную наивность, которой многие захотят воспользоваться. К этому же нередко добавляется политика страуса, прячущего голову в песок: человек не желает ничего знать, не желает усваивать уроки, даваемые ему жизнью. Но его жизнь подобна хождению по тонкому льду, и навсегда скрыться от преподаваемых судьбой уроков ему не удастся.

Для создания тихой гавани, мира и гармонии депрессивный человек может довести свою скромность, готовность к отречению, сверхприспособляемость, подчиняемость и сострадание до полной самоотдачи, практически до мазохизма. Здесь опять-таки кроется опасность отчаяния, возникающего из-за перегрузки и слишком завышенных стремлений к достижению добродетели.

Если человек бойкотирует свой духовный рост, рост не прекращается, а приобретает форму рака или форму депрессии. Эти заболевания имеют нечто схожее в своей природе: как рак, так и депрессия медленно, но верно съедают человеческую жизнь.

Несмотря на скромность и стратегию отказа от всего удобного и хорошего в жизни, у депрессивно-структурированных людей есть свои желания. Но в противоположность нормальным людям, они не могут четко высказать их. Тот, кто не может требовать, не умеет быть хватким, агрессивным, автоматически становится зависимым от других. Вместо выставления обоснованных требований такой человек учится все больше и больше приспособливаться к враждебным обстоятельствам. По причине недостаточной самооценки – что неудивительно, поскольку самость депрессивно-структурированного человека абсолютно неразвита, другие люди переоцениваются и кажутся гигантами мысли. А другие люди, видя, что человек не

способен серьезно относиться к собственным обоснованным желаниям, перестают его всерьез воспринимать. Круг замыкается.

Возникает неосознанная позиция ожидания, питаемая надеждой о том, что другие увидят, прочтут по глазам и поймут его невысказанные желания. В этом и состоит источник тоски депрессивного человека. Конечно, его желания не исполняются, вместо этого в нем развивается склонность к проекциям и жалость к самому себе. В этом случае «жестокий мир» становится козлом отпущения, а сам человек – его невинной жертвой. Человек начинает говорить и думать о том, что пришли «тяжелые времена» и т. п.; все это лишь для оправдания своих собственных неудач, для оправдания своей слабости. У него может возникнуть зависть к людям, которые умеют и не боятся высказывать свои требования и желания; разочарование в себе и в «злом, нехорошем мире людей» будет постоянно увеличиваться, что приведет в конечном итоге к сильнейшей депрессии.

Другой вариант стратегии заключается в занижении значения и ценности того, чего человек хочет, но не может получить. Мир от этого становится еще грустнее и неинтереснее, чем был раньше, когда стагнация только начала использоваться склонной к депрессии личностью в качестве защитной программы.

Возникновение депрессивных структур в характере

Депрессивная структура характера возникает в фазе симбиоза с матерью, когда ребенок еще находится в утробе. И еще в течение некоторого периода после рождения, во время которого еще вообще не существует «Я», а существует только «Мы». На этом этапе совершенно естественным образом ребенок, как эхо, отзывается на состояние мамы. Когда мать улыбается, ребенок улыбается в ответ, очаровывая этим всех присутствующих. Сегодня науке известно, что в мозге существуют зеркальные нейроны, задача которых состоит в копировании воспринятой информации – подражании. В самом начале жизни у этих нейронов очень много работы, поскольку конкуренция в мозгу еще спит. Однако и позднее зеркальные нейроны дают о себе знать, например, когда мы закидываем ногу на ногу, если это делает наш собеседник, а если кто-то зевает, то желание зевнуть возникает и у нас.

В раннем возрасте вся жизнь сосредотачивается на подражании, с возрастом эта тенденция снижается. Поначалу происходит ротация вокруг главного центра – матери, а затем человек учится кружиться вокруг собственного центра – двигаться вокруг внутреннего эго. Депрессивно-структурированные люди не усваивают данный урок, «в них нет этого земного», – как сказал Кнуров о Ларисе Дмитриевне в пьесе Островского «Бесприданница». «Земное» – хорошее сравнение, потому что здесь речь идет о Земле, как планете, крутящейся вокруг собственной оси, а депрессивный человек подобен Луне, которая всегда обращена одной стороной к Земле.

Формирование склонности к депрессии в материнском лоне и раннем детстве

На внутриутробной фазе развития ребенок ощущает себя исключительно через мать. Мать – его единственное пространство, и ребенок в прямом смысле слова в ней и живет ею. Если ощущение связанности с матерью не исчезает в дальнейшем, мы имеем дело с проблемой, из-за которой и написана эта книга.

Ключ к пониманию находится в пренатальной фазе: здесь ребенок переживает не только симбиоз с матерью, которая питает его через пуповину, но и, по идее, должен переживать моменты экстатического единства, связанные с бесконечностью и непривязанностью. Это совпадает с мнением духовной философии, согласно которой все закладывается в самом начале. Если нерожденному ребенку ничто не мешает, он сможет пережить опыт бесконечности и открытости далее космоса, то есть не будет сконцентрирован на частной связи с матерью. Плавая в пространстве матки, окруженный околоплодными водами, имеющими такую же температуру, как и его собственное тельце, нерожденный не ощущает внешних границ. Его восприятие не заканчивается на границе кожи с пространством (околоплодными водами), а простирается на все материнское тело. Восприятие, не имеющее границ, является бесконечностью, безграничностью и абсолютной открытостью. Психиатр Станислав Гроф называл это «океаническим ощущением». В практике реинкарнационной терапии мы ощущаем экстатическое восприятие безграничного пространства души. Ребенок ощущает себя единым с матерью и со всем его миром, и в это самое время в нем рождается глубинная уверенность, которая затем становится основой уверенности в себе взрослого человека.

Любые попытки воспитать уверенность в себе во взрослом возрасте становятся успешными только в случае, если происходит опыт единства. Тренировки по самообороне, боевые искусства, курсы риторики, дорогие стрижки и прочие попытки развить в себе уверенность не приводят к постоянному успеху, уверенность в себе должна иметь более глубокие корни.

Если ребенок был желанным, если родителям было не так важно, какого он будет пола, если в первой, внутриутробной фазе развития плода у родителей не было каких-либо серьезных психологических проблем касаясь их нового *родительского* статуса, то ребенок научится не только быть частью матери, но и приобретет опыт бесконечности бытия, опыт уверенности в собственных силах. Этот опыт станет основой для нормальной человеческой жизни. Ребенок сможет развиваться и не бояться самостоятельности, не теряя при этом связь с центром – со своими родителями. Позднее центр притяжения переместится с матери на Бога, или какую-либо соответствующую внутреннюю инстанцию.

Ощущение того, что его появление на свет – это не просто игра природы и случайность, а так было задумано, так хотел Творец (творцы), останется для этого человека и его «внутреннего ребенка» навсегда базисом уверенности в себе и будет помогать ему в самостоятельной жизни.

На самом деле не все люди получают этот чудесный подарок от рождения. Если данный идеальный базис не был заложен изначально, то достичь его можно только с помощью переживания единства, или так называемого пикового переживания, которое является результатом практической медитации. Таким способом можно избавиться от депрессии на самом глубоком уровне из доступных человеку. Подробно о медитации и пиковом опыте написано в моей книге *«Легкость на душе – легкость в теле»* (см. список литературы).

Сегодня часто бывает, что ребенок рождается либо случайно, не по желанию, либо родители ожидают мальчика, а появляется девочка, и наоборот. Базис для уверенности в себе у такого ребенка не появляется, и ему необходим второй шанс, а такой шанс может дать человеку лишь ощущение единства, которое исключает частности дуализма: мужчину и женщину, тьму и свет, существование и несуществование и т. д.

Разговоры и мысли родителей о возможном аборте на ранней стадии беременности приводят к возникновению у нерожденного человека страха смерти, а страх смерти смывает базовое доверие к

миру. При неудачном аборте результаты могут быть еще катастрофичнее.

Менее проблематичной, как бы дико это не звучало, является ситуация войны и бомбардировок, когда мать еще сильнее старается оберегать новорожденного ребенка, при этом давая ему максимум тепла и заботы. Сейчас мы все живем во времена свободы, когда можно делать аборты на первых месяцах беременности, и врачи помогают в этом семейным парам. У пока еще не состоявшихся родителей появляется возможность в течение 2–3 месяцев поразмыслить, нужен ли им ребенок вообще. При такой жизненной позиции родителей в нерожденном человеке закладывается недоверие, передающееся ему через тело матери. Если подумать о том, насколько в наше время возросло боязненное отношение к беременности в первые три месяца после удачного зачатия, и сравнить этот печальный факт с растущим количеством депрессий среди молодых людей, многое становится понятным. Люди с недостатком уверенности в себе, отсутствием базовой уверенности, не заложенной в них родителями, реагируют депрессией на проблемы, приходящие из окружающего мира, они обречены быть настоящими неудачниками.

Второй шанс для получения необходимого базового доверия – это так называемая вторая фаза развития ребенка. В первой фазе ребенок учится осознанно воспринимать окружающий мир, а во второй распознает мать как источник утоления всех потребностей, ведь ее постоянное присутствие, или по крайней мере регулярное возвращение, становится необходимым для выживания. Это время, в которое ребенок, как эхо, имитирует поведение матери и на улыбку отвечает улыбкой. После первого, внутриутробного ощущения рая, эта фаза является вторым раем, самой настоящей «страной лентяев», в которой просто так, ни за что, малыш получает молочные реки и кисельные берега, а «жареные утки» летят сами прямо в рот. Мечта о стране лентяев преследует многих людей всю жизнь, в особенности тех, кто в действительности никогда не был в такой стране, не был в ситуации, когда получал все, а сам за это ничего не делал. То есть ни в утробе матери, ни во второй фазе развития подобное совершенно необходимое для становления уверенности в себе «баловство» отсутствовало. В данном случае идея всемогущей заботящейся матери

становится идеалом выросшего человека. Таким образом, отношение к самому себе, к другим людям и к миру выстраивается во время этих двух фаз. «Как аукнется, так и откликнется» – вот точное описание сложившейся ситуации.

В начальном симбиозе, когда мать и ребенок связаны ощущением «Мы», у ребенка может выработаться страх удаления от матери как от единственного существующего центра жизни. Некоторые дети приходят в мир с развитой самостоятельностью, они могут выносить длительное отсутствие матери, другие ни часа не могут пробыть без нее. И все же главное на ранних фазах развития – это присутствие матери, общение с матерью. На этом этапе большое значение имеет вращение вокруг центра притяжения, которым является мать, и ребенок должен получать данный опыт по максимуму. Мать становится для человека образцом отношений с близкими людьми, с будущим партнером. Если она не сможет изначально вселить доверие в сердце ребенка, то в будущем такое доверие можно выработать, только пройдя через опыт единства, который можно получить через тесное общение с природой, медитацию или любовную связь, где будут присутствовать моменты высшего духовного экстаза.

Проблемы в период симбиоза

Отсутствие любви, фрустрация

Жесткие, бессердечные матери, сами недополучившие в детстве любви, склонны любить ребенка скорее по обязанности, а не естественным образом. Ребенок чувствует, с одной стороны, ее старания (читай – обязанность), а с другой стороны, он не может не заметить того факта, что он лишний.

При таком положении дел ребенок не будет ощущать себя достойным любви и будет думать, что для матери он – настоящая обуза. Если кто-то с самого начала чувствовал себя обузой для родителей, то и потом у него не сможет развиться ощущение, что он достоин любви вообще.

Для каждой жизни необходима любовь, и если фрустрированная мать отказывает ребенку в любви, она, по сути, перестает быть матерью. Основной причиной такого поведения бывает, скорее всего, незапланированная беременность, нежелание иметь детей. Если связь между людьми в браке или дружбе нестабильна, неудивительно, что мать так поведет себя по отношению к ребенку. Мать может не любить ребенка потому, что переносит на него обиду, полученную от мужа (отца ребенка). Даже нежданно-негаданно появившиеся поздние дети могут попасть в ситуацию «приемышей», поскольку мать считала, что все мучения, связанные с размножением, уже позади. Дети, из-за которых мать должна была прекратить работать и делать карьеру, также могут быть нелюбимыми, и конечно, в такую ситуацию попадают те дети, которые появились на свет в результате насилия.

Особо достойны упоминания семьи, где ребенка воспитывает одна мама, или семьи, где супруг не является биологическим отцом ребенка. Матери-одиночки вынуждены выполнять две функции – быть и добытчиком, и мамой одновременно. А в случае если мать не работает, ребенок может стать еще большей жертвой, поскольку будет для матери своего рода заменой мужа, и она не захочет отпустить его в самостоятельную, независимую жизнь. Если мать-одиночка стала таковой, потому что ее покинул отец ребенка, впоследствии она может бессознательно мстить ребенку за его отца, а если мать по собственной инициативе бросила мужа, ее вина компенсируется чрезмерной заботой. В первом случае речь идет о «неудачнице», пытающейся самоутвердиться через малыша, во втором – о чрезмерно заботливой матери, способной сделать из ребенка совершенно несамостоятельное, избалованное существо. Оба этих обстоятельства могут привести к созданию депрессивной структуры в психике ребенка.

На первый взгляд кажется, что в семьях, где у ребенка есть как приемный отец, безусловно любящий его, так и настоящий отец, все благополучно. Вроде бы неплохо иметь так много родителей. Но так бывает далеко не всегда – ведь такие отношения означают, в сущности, разобщенность и разъединенность на всех фронтах одновременно. Новоявленный отец вносит определенное напряжение в отношения мать-ребенок. Мать должна постоянно делать выбор между вполне законными требованиями нового мужа и ребенка. Новый муж может,

например, по причине своего эгоизма мешать матери заботиться о ребенке чрезмерно.

Берт Хеллингер^[36] говорит – и я согласен с ним целиком и полностью, – что ребенок при разводе должен воспитываться той половинкой, которая меньше жалуется и ругает другую. Если следовать этому правилу, выходит, что сейчас ребенок в подавляющем большинстве случаев воспитывается не тем родителем, а именно матерью, от которой ушел муж. Такая мать должна четко понимать, что в личной неудаче нельзя винить всех мужчин вообще, и поэтому неправильно полностью демонтировать в сознании ребенка фигуру отца.

Внешними признаками фрустрации являются недостаточное внимание к ребенку, недостаток кожного контакта (слишком малое количество прикосновений и поглаживаний), быстрое и нетерпеливое вскармливание, быстрое отрывание от груди или вообще отказ от вскармливания грудью. По натуре своей суетливые, занятые кучей других проблем матери ведут себя так по отношению к детям постоянно, не руководствуясь при этом злыми намерениями. В наше время, когда суета является нормой жизни, а деньги постоянно соотносятся со временем, плохо обстоят дела с тесным телесным и духовным контактом мать-ребенок, а ведь без чувства любви и признания ребенок не может нормально развиваться.

Из-за суетливости и фрустрации матери у ребенка начинает развиваться чувство безнадежности и бесперспективности. Первое послание, полученное ребенком от матери, – это неприятие и привычка терпеть «жизненные трудности», и эту «ипотеку» ему придется тащить через весь свой путь. Такой человек станет типичным пессимистом, чаша жизни которого будет всегда полупустой, потому что с самого начала она не была наполнена до краев. Тот, кого с детства научили смотреть на жизнь через темные очки пессимизма, в итоге и привносит в нее пустоту и враждебность.

Чтобы вынести все тяготы такого положения, ребенок быстро учится следующей стратегии: он заранее не ожидает от жизни многого, а уж тем более не ждет чего-то прекрасного, не ожидает любви. Поскольку он не научился верить в себя и в свой успех, то в худшем случае он даже не пытается стать самостоятельным, а наоборот, только убеждается в своих же негативных предсказаниях – «меня ждут

сплошные трудности и неудачи». Длительная фрустрация подобного рода, конечно же, приводит к депрессии.

Фрустрация матери на раннем этапе развития ребенка приводит к сознанию собственного бессилия у последнего. Он не учится брать, хватать и требовать, поскольку заранее не ожидает, что ему вообще что-то достанется. Для выживания в этой бесперспективности он иногда из своей беды делает добродетель. Скромность и непритязательность становятся идеологией, из которой даже вырастает моральное преимущество. Однажды все те, кто имеют смелость брать и требовать что-либо для себя, становятся плохими, а сам депрессивный и фрустрированный человек возвышается над ними. Нередко такие люди выбирают для себя профессии помощников, притом самые малооплачиваемые. Делается это для того, чтобы не отказывать своей привычке – ничего не брать, но много отдавать. Такой человек постоянно жертвует собой, поскольку это единственное, чему он научился в жизни. Почему в нашем обществе подобных людей с синдромом «добровольного помощника» совершенно беззащитно используют, относится к другой теме разговора.

Несомненно, таких людей предостаточно и они живут нормально в своем образе до тех пор, пока могут выполнять все требования, поставленные перед ними. Если же требования повышаются, заходят за все возможные рамки, или человек сам устает от всех невыносимых обязательств, взятых на себя, то это и приводит к болезням – хронической усталости и апатии, для которых сейчас существует термин «burnout» – то, что раньше называлось «сгорел на работе». На фоне хронической усталости развивается чувство вины за плохо сделанную работу, это замыкает круг, и такой человек заболевает депрессией. Наряду с пессимизмом и безропотным смирением в таком человеке развивается чувство собственной неполноценности: «Я не достоин ни любви, ни уважения, ни денег». Маленький ребенок не имеет возможности сравнивать – он видит перед собой лишь своих жестких, угрюмых родителей. Позднее в своем партнере он будет искать и найдет тот же самый образ: ничего светлого. Отсюда вырастает чувство, что он недостоин жизни вообще. Тот, кто свое существование осознает как вину, постоянно вынужден извиняться и заглаживать свои «грехи». Человек постоянно жертвует собой, искупая «вину», но поскольку такое самопожертвование не может

продолжаться вечно (человек устает), то единственный оставшийся выход – это уход в депрессию.

Избалованность, чрезмерная заботливость

Другим крайним случаем является чрезмерная избалованность, когда мать не дает ребенку никакой самостоятельности и желает, чтобы ребенок ее всегда оставался дитятей, которого нужно нянчить. Такая мать слишком долго разговаривает с малышом на преувеличенно детском языке и дарит большее количество нежности, чем необходимо для нормального развития. Порой дело у таких матерей доходит до того, что она с большей радостью будет нянчиться с больным повзрослевшим ребенком, чем иметь дело с самостоятельным взрослым человеком. Речь идет чаще всего о матерях, которых покинул партнер или которые потеряли другого ребенка, то есть о женщинах, имеющих депрессивную структуру. Заботливые матери по вполне понятным причинам боятся, что с ребенком случится нечто подобное, и окружают его чрезмерной заботой, не давая при этом возможности самостоятельно развиваться.

Взросление и возмужание ребенка для таких матерей становится настоящей катастрофой. Они пытаются всеми силами удержать его, не отпуская в самостоятельный путь, и вот такими благими намерениями добиваются порой обратного результата.

В мифологии эта вечная проблема нашла отражение в историях об Ахилле и его матери Тетисе, о Парсифале и Герцелойде. Отец Парсифаля Гарчмурет погиб в рыцарском поединке, и мать всеми силами старалась отвлечь своего сына от карьеры рыцаря: она одевала его в девичьи платья, ограждала от общения с мужчинами, запрещала ему задавать вопросы взрослым и скрывала от него знания об окружающем мире. Своим поведением Герцелойда добилась обратного. Однажды Парсифаль увидел трех рыцарей в доспехах и, приняв их за богов, умчался за ними прочь из дому. Предоставленный сам себе и окружающему миру, он оказался совершенно беспомощным, и большую часть своей жизни страдал от воспитания, данного ему матерью и ее дворовым окружением.

В современном мире практически все происходит так же, как в мифе о Нибелунгах. Только малыш чуть захнычет, мать сразу же тащит его к груди. Данный образец закрепляется в сознании ребенка: любое

проявление жизни, любое его высказывание тут же должно подтверждаться кормлением – человек привыкает есть по любому поводу. Если учесть, насколько развита индустрия быстрого питания в Европе и Америке, неудивительно, почему большое количество детей страдает от излишнего веса. Если любое проявление радости и энергии тут же накрывать нежностью и заботой, то это вредит здоровому развитию человека.

Мать играет роль своеобразного буфера между ребенком и окружающим миром: она фильтрует опасности, исходящие от мира, но одновременно с этим отфильтровывает и шансы ребенка на обучение.

При чрезмерной фильтрации ребенок ничему не учится и в итоге становится нежизнеспособным вообще. Такой фильтр вырабатывают люди с депрессивной структурой, чтобы оградить свою невротичную слабую психику от явлений и фактов окружающего мира. Но в этом случае в жизни человека остается немного – в результате искаженный мир врывается в жизнь «человека в футляре» в форме депрессии.

Зачастую чрезмерно заботливые матери пытаются слезами и напускной печалью заставить детей подчиняться их требованиям. Происходит воспитание через чувство вины: ребенок постоянно живет с этим чувством, так как видит, что мать печальна и постоянно плачет, а поскольку она при этом делает для него все возможное, то источник ее печали, конечно же, он сам и есть – ребенок это начинает осознавать и растет в страхе и неуверенности.

Во многих детях втайне развивается чувство ненависти по отношению к властной матери, и при этом их чувство вины усиливается еще больше. Позднее эта подавленная ненависть может перейти в стойкие мысли о самоубийстве, то есть в период сильнейшей депрессии трансформироваться в автоагрессию. Дети, воспитывающиеся такими методами, могут в дальнейшем, подобно их матери, не научиться четко выражать свои желания, а будут печально ждать от окружающих, что те угадают их мысли и сделают для них все, что они втайне хотят. Дети матерей, которые подобным образом – через слезы или через подавленное молчание (тихая истерика) – добиваются своего, учатся этому «искусству» и на самом деле часто

добиваются успеха на каком-то этапе; однако далеко не всегда окружающие люди согласны идти у них на поводу, и, потерпев раз-другой полное поражение, «плаксы» находят выход в депрессии.

Заботливые матери считают окружающий мир источником зла и всячески оберегают ребенка от знакомства с ним: так, как это делала Герцелойда в мифе о Нибелунгах. У такой матери реакция на первые знакомства ребенка, на его школьных друзей, на первого партнера будет отрицательной или холодно-сдержанной (ревностной), а прикрываться все это будет любовью и постоянной заботой. Выражения типа «этот мальчик нам совершенно не подходит (в качестве друга)» четко отражают тот факт, что мать не думает о своем ребенке, как о самостоятельной единице, а думает, прежде всего, о «нас» как о симбиозе «я – мой ребенок». Внешне симбиоз выглядит как любовь, на деле же является мягкой формой насилия над личностью ребенка.

Материнская любовь для каждого человека является первым и единственным опытом безоговорочной любви: «Меня любят просто потому, что я есть». Если ребенок в период беременности или в период раннего созревания недополучает материнской любви, то позднее он будет искать эту любовь в своем партнере или в ближайшем окружении. Многие понимают поздно или вообще не понимают, что влюбленность не имеет ничего общего с безоговорочной любовью, и любовь партнера должна быть заработана. Необходимо отдавать и получать, чтобы любить и быть любимым. Жить под лозунгом «хочу быть любимым», требовать от партнера безоговорочной любви не годится во взрослой жизни, иначе мы попадем в ситуацию мама-ребенок. Эта ситуация является одной из причин, почему нам так сложно стать взрослыми.

Сталкиваясь с проблемами взрослых, принято говорить о так называемом эдиповом комплексе. Это название придумал Фрейд, и хотя данное явление никак не совпадает с мифической фигурой Эдипа, тем не менее, описывает важный момент с архетипической точки зрения. По этому поводу есть один поучительный анекдот:

Тридцатилетний мужчина приходит домой от психиатра. «Что он сказал тебе, сынок?», – озабоченно спрашивает мама.

«У меня эдипов комплекс».

«Ну, ничего страшного, – отвечает мать, – главное, что ты любишь свою маму!»

Жертвы этого комплекса не могут ни жить самостоятельно, ни научиться самостоятельности, они не подготовлены к встрече с миром. Эти престарелые дети находятся в таком удобненьком положении, что позднее им становится очень трудно вырваться из привычного «аквариума», им приходится полностью переделывать себя.

Все родители должны знать, что чрезмерная забота вредна в любом возрасте, поскольку не дает человеку возможности продвигать в жизнь свои намерения, достигать и самостоятельно ставить перед собой цели.

Для таких людей самый простой выход из ситуации – это пассивная позиция ожидания, они бегут от фрустрации в депрессию, а нередко и в алкогольно-наркотическую зависимость. Необходимо, однако, помнить о том, что все эти процессы протекают бессознательно, скрыто, и требуют вмешательства профессионального психотерапевта, который способен мягко и с пользой для человека вывести эти проблемы на поверхность и предложить путь их решения.

Люди, которых всю жизнь чрезмерной заботой окружала мать, никогда не учатся нормально жить в мире. Они просто ожидают, что окружающий мир будет их баловать. Их никогда не отпускает влияние матери, они все время как бы оглядываются на нее и по этой причине они не могут самостоятельно и по-настоящему познакомиться с миром, узнать границы своих собственных возможностей. Нередко такие дети уже при рождении проявляют некоторое «упрямство» и фрустрированность – они не хотят рождаться в срок, оставаясь в материнской утробе. Но «Я» может существовать, лишь натываясь на препятствия, преодолевая трудности и доходя до границ своих возможностей. Если нет ни трудностей, ни препятствий, ни борьбы, «Я» не может развиваться. Слабость «Я» приводит человека, живущего в современном мире, к большим трудностям. Такой страдалец натывается на сплошные разочарования, которые и могут вызвать депрессию.

В роли таких потенциально избалованных детей могут быть и чаще всего бывают единственные дети, а также поздние дети,

появления которых мать ждала долго. Материнская любовь в данном случае не делится между двумя или тремя детьми, а полностью передается одному-единственному ребенку.

«Когда мать проявляла ко мне свою любовь, то у меня на лице чуть ли не синяки выступали», – вот слова одного из «залюбленных» до изнеможения «детей».

В наше время в европейских странах рождается все меньше и меньше детей, и единственный ребенок в семье – не редкость в обществе, где эгоизм стал нормой жизни. Вероятно, это тоже является одной из причин растущего числа депрессий среди молодежи. Моя точка зрения может показаться до некоторой степени антиматеринской, но на самом деле это не так. Каждая мать пытается сделать для своего ребенка все, что она может, а при современном раскладе ей даже труднее делать это, чем в прежние времена. Матери в данном контексте тоже жертвы, как и их дети. В конце концов, роль матери – одна из самых сложных человеческих ролей, если вообще не самая сложная. Мать должна любить детей, полностью забыв о себе, и здоровое, самостоятельное и процветающее потомство было и будет для нее лучшей наградой. Эта любовь в идеале была бы подобна той любви, с которой Создатель относится к своим творениям. Но в наше время небесная любовь является серьезным вызовом для всех нас, поскольку мы привыкли решать абсолютно все проблемы на материальном уровне. И это отсутствие любви, конечно, тоже является причиной душевных заболеваний, таких как депрессия. А вообще, с точки зрения духовной философии, каждый ребенок получает такую мать, которую он себе сам выбрал и заслужил в соответствии с законом резонанса. С этой точки зрения все мы являемся жертвой и преступником в одном лице; от осознания этого факта нас отделяет лишь время. Очень важно понять и осознать механизмы, приводящие нас к блужданию по «замкнутому кругу», заставляющие нас возвращаться к одним и тем же проблемам. Поняв механизм действия чертова колеса, человек сможет разорвать цепь неудач, а больной сможет выйти из состояния депрессии.

Подводя итог, можно утверждать, что запреты и строгое воспитание в детстве реже приводят к депрессии, чем избалованность.

Избалованность становится опасной в том случае, когда ребенок в будущем сталкивается с реалиями окружающего мира. В случае, если ребенок воспитывается в атмосфере запретов и отказов, он привыкает с детства отказывать себе во всем. Он становится нетребовательным стеснительным приспособленцем – для того чтобы показать всем те качества, за которые его хвалили в детстве. Он становится удобным для окружающих, поскольку настроен на выполнение требований других людей. У такого избалованного ребенка, ставшего взрослым, часто возникают трудности следующего характера: он не может сказать «нет», поскольку боится по привычке разочаровать свое «солнце», ведь тогда может случиться, что оно покинет его навсегда.

На первый взгляд кажется странным, что мать, отказывающая ребенку в любви, воспринимается им как солнце, которое он очень боится потерять. Кажется, что от такой матери ребенок был бы рад как можно быстрее избавиться. Но феномен, давно знакомый психологам, являет собой полную противоположность. Чем больше хозяин бьет свою собаку, тем сильнее она к нему привязывается. Так же и дети, которых с полицией уводят от родителей-садистов в приют, нередко с плачем расстаются с этими самыми родителями, повисая у них на шее, что противоречит всякой логике.

Страх, чувство вины и побег в религиозность

Самый большой страх людей с депрессивной структурой состоит в том, что они чувствуют себя жертвами. Кроме этого, они чувствуют постоянный страх перед становлением на путь индивидуации, несмотря на то что знают о необходимости этого шага. Застряв в роли ребенка, в роли спутника, вращающегося по орбите матери, эти люди постоянно ощущают зов судьбы, который направляет их к личностному росту. Они как дети, которые понимают, что дальше так жить невозможно, что скоро наступит половое созревание, которое разрушит прежний порядок вещей. Такие люди ставят других выше себя, а свою роль постоянно занижают, окружающие представляются им властителями и сверхчеловеками, которых нужно бояться. Им постоянно что-то угрожает «сверху», поскольку себя они пригнули до земли, и поэтому они всего боятся.

Людей с депрессивной структурой привлекает христианство, поскольку возможность прощения вины и мысли об освобождении из

оков земной юдоли очень близки им. Смирение, пропагандируемое христианской религией, принимается депрессивными людьми легче, чем всеми остальными, нормальными, поскольку они привыкли себе во всем отказывать. Необходимость страданий для прощения грехов принимается ими естественно. Размежевание с Богом считается в христианстве грехом, и это полностью совпадает с понятиями депрессивных людей: они не могут отвернуться от тех, вокруг кого они вращаются, подобно спутникам. Мысль о том, что человек грешен от рождения, приходится им по вкусу. Отказ от мира, от мирских утех не представляет для таких людей ничего сложного, и поэтому им удобно в качестве выхода выбрать религиозность. Где требуется забыть о себе и своем «Я», там им всегда хорошо – это их почва. Христианское выражение «на все воля божья» полностью удовлетворяет их, поскольку собственное «Я» неразвито, и соответственно, у них просто нет самостоятельных желаний и целей. Но тут есть большое отличие: отдать на волю Бога то, что было нажито с большим трудом (в данном случае – свое «Я», индивидуальность) – это одно, а отдать то, чего вообще у человека никогда не было (просто он не был способен достичь этой самой индивидуальности), – это совсем другое. Именно второе и происходит с депрессивными людьми. Поэтому ошибкой является чрезмерно трепетное отношение эзотериков к простым и диким народам, например к индейцам – они превозносят их до небес, считая образцом высокой культуры бытия. С этой точки зрения и корову на лугу можно считать просветленной, поскольку она и вправду существует «здесь и сейчас».

Христианская религия для депрессивных людей означает в этом случае ловушку, поскольку отвлекает их от развития, называет их слабые стороны сильными, и все эти слабости еще и выдает за успехи на пути к Богу. По этому поводу хочется привести одну мусульманскую поговорку: «На Аллаха надейся, но привяжи своего верблюда!»

Буддийская мудрость, говорящая о том, что страдание вырастает из привязанности, была бы для депрессивных людей более полезна. Их экстремальная привязанность к матери-солнцу, вокруг которой они вращаются всю свою жизнь, и есть подлинная причина проблем. Критическое переосмысление своей чрезмерной привязанности к матери и расчистка пути для самопознания стали бы для таких людей

осмысленной целью – с точки зрения буддийской философии, конечно. А то, что вся жизнь – это страдание, как когда-то отметил Будда Шакьямуни, принимается депрессивными людьми опять-таки легко, но с психологической точки зрения не является для них осмысленной целью жизни.

Тот, кто выбрал для себя христианский путь в качестве самого легкого, после долгих лет хождения по этому ложному для него пути в итоге вернется к депрессивной симптоматике. Но не подумайте, что христианство является совсем неподходящей религией: вовсе нет! Нужно только внимательно изучать Библию, где написано: «Возлюби ближнего своего, как самого себя». Для такой любви к ближнему необходимо, прежде всего, уметь любить самого себя. Что депрессивные люди делать так и не научились. Также в христианстве необходимо любить своих врагов, как внешних, так и внутренних, принимающих форму симптомов болезни, а не бороться с ними, поскольку эти «враги» здесь для нашей же пользы. Необходимо уметь прощать, в том числе и самого себя. Тогда человек действительно встает на путь самореализации и найдет в себе Царство Божие там, где раньше были лишь мать-солнце да бойкот по отношению к реальной жизни.

Итак, те, кто ищут выход в мировых религиях, должны быть очень осторожны. Там, где христианская теология вскармливает представления о первородном грехе, страдания депрессивно-структурированных людей могут только возрасти. Например, при наложении табу на сексуальность развивается сильное чувство вины. Когда запрещается нечто естественное, вроде онанизма, то подразумевается, что запрет будет рано или поздно нарушен, и возникнет чувство вины, которое необходимо будет освободить во время исповеди. Но таким же способом можно было бы запретить дышать, есть или спать. Там, где в классическом церковном христианстве властвуют разрешения и запреты, существует опасность впадения в аскетизм, который принимается не по собственной воле, а как следствие невротичного состояния, и в итоге болезнь может лишь обостриться.

Позитивные стороны депрессивной структуры личности

Обратимся к учению об элементах как к основополагающему в духовной философии. Элементом, отвечающим за депрессивную структуру личности, является Вода. Однако сам по себе, изначально, этот элемент не является ни болезненным, ни болезнетворным. Так же как и циркуляция – вращение вокруг центра – не является изначально ничем плохим. Рассмотрев элемент и стиль движения, возможно, нам удастся найти направление, ведущее к выходу из депрессии.

У потенциально подверженных депрессии людей чувство собственного достоинства и самосознания совсем неразвиты, а чувство преклонения перед другими личностями переразвито. Речь идет о чувствительных персонах, наполненных состраданием к ближнему. Они думают раньше всего не о себе, просто не способны на это, а думают больше о проблемах других. Они легко прощают; отказ для них составляет большую проблему. При этом они терпеливы и проявляют даже чувство юмора под девизом: «Юмор – это когда ты смеешься, даже если все очень плохо». К числу их добродетелей относится верность, глубина чувств, сердечная теплота и покорность. Их свет не способен осветить дом, поскольку они чрезмерно скромны. И зачастую те, кто резонирует с ним на одной частоте, чувствуют, что если и дальше идти вместе с такими грустными скромными существами, то ни к чему хорошему это не приведет.

Внутри этой довольно обширной группы людей есть разные типы – от тихих, интравертированных альтруистов, живущих совершенно неэгоистично в нашем наполненном эгоизмом мире, до апатичных, равнодушных ко всему меланхоликов, живущих как бы под тенью темной, печальной тучи. Между этими двумя типами есть еще один – стеснительный, чья скромность доходит до того, что его просто не замечают окружающие. В ресторане к нему долго не подходит официант, а когда скромник тихо просит счет, то официант снова забывает о нем. Несмотря на это депрессивный тип никогда не уйдет, не заплатив, и вынужден мучиться в ожидании.

Есть также «удобные» типы, те, которые свыклись со своей природой. Их ожидания настолько же пассивны, насколько пассивны и они сами: такие могут мечтать о далеких райских странах, мешках с деньгами, и Бог для них – хороший добрый парень, который, безусловно, сделает когда-нибудь все за них. Еще один тип, которому совсем уж нельзя позавидовать, – это потерявшие надежду, ни во что

не верящие разочарованные странники, которые живут в постоянной меланхолии. И, наконец, есть те, кто встал на путь религиозности и пытается таким способом решить свои проблемы.

Профессии, которые подходят людям с депрессивной структурой

Существуют два различных, даже диаметрально противоположных пути выхода из депрессии: можно либо полностью избегать проблемы, либо активно наступать на проблему и решать ее с помощью психотерапии. В первом случае человек становится постепенно жертвой своей судьбы, которая рано или поздно, через болезнь или, в крайнем случае, через настоящий «удар судьбы» все равно приведет его к выводу, что необходимо конфронтировать с проблемой, решать ее, мужественно стать лицом к лицу с причинами болезни. При этом профессии, которую выбирает человек, придается большое значение, поскольку если профессия выбрана в соответствии с зовом судьбы, то такая деятельность может стать своего рода лечением.

К «правильным» профессиям относятся, к примеру, различные социальные службы, медсестры и санитары, терапевты и т. п. В этих профессиях речь не идет ни о престиже, ни о карьере. Санитар, медсестра, психотерапевт, или хозяин отеля, повар, садовник, лесник – все эти профессии вполне подходят депрессивным личностям. Художники, поэты и писатели – тоже вполне подходящие поля деятельности для таких людей, которые способны вытащить из темной глубины своих душ на свет нечто интересное и ценное и донести это до сознания окружающих. Подходят практически все профессии, которые не связаны с карьерным ростом и с экстравертностью, как, например, менеджер. Если человек не пытается продать все больше и больше товара, а работает на природе и занимается каким-либо рабочим ремеслом, то это также прекрасно подходит в качестве пути, и заодно терапии.

Депрессия в зеркале основополагающих принципов бытия

Глубоко, на дне морском спрятаны несметные сокровища. Но на берегу ты будешь чувствовать себя в безопасности.

Шейх Шади из Ширази

В глубинах плутонического слоя – вода

Когда мы соотнесли депрессию с вращением Земли вокруг Солнца, то автоматически привели ее в связь с элементом Воды. Вода, как и другие элементы, обладает различными свойствами, которые можно подвергнуть дальнейшей дифференциации. Ясно, что депрессия не имеет ничего общего со спокойными, прозрачными водами озера, со стремительно текущей рекой или с безграничными морскими просторами. Скорее, депрессия – это болото с грязной водой.

Вода подвержена влиянию Луны, которая отвечает за приливы и отливы, и здесь можно найти связь с возникновением депрессии. «Зависание» на детском образце поведения и на привязанности к матери относится именно к воздействию Луны, но также и к хаосу прадревного коллективного бессознательного. В картах Таро Луна соответствует блужданию души в иллюзиях, созданных самим человеком. Когда больной совершенно без борьбы опускается на дно моря собственной души, где не властно ни время, ни пространство, где нет какой-либо структуры, то ему остается только ждать, пока море снова выбросит его на берег. Один человек, страдающий от депрессии, следующим образом описывает вход в депрессивное состояние: «Депрессия для меня – это ощущение, когда я как бы опускаюсь на дно морское, сидя внутри пузыря. Давление вокруг меня растет по мере погружения, но, несмотря на это, мне все же хватает воздуха для дыхания. Убежать невозможно, иначе я утону. Депрессия – это когда дно достигнуто. С этого самого момента начинается подъем обратно, вверх. Давление ослабевает, я вижу, как через толщу воды приближается свет. Теперь, во время подъема, я знаю, что, вырвавшись из пузыря, я смогу самостоятельно достичь поверхности».

Если вода не движется, она умирает. Происходит следующее: вода остается на месте, и когда в нее попадает иная материя, образуется болото. Здоровая вода, напротив, должна постоянно двигаться, обмениваться веществом с окружающей ее материей. В этом случае вода может регенерироваться и оставаться свежей и живой. Итак, стоячая вода, в которой погибает все живое, ассоциируется с

депрессией. Такое болото возникает в водах души, если поток реки жизни прерывается или натывается на препятствие, на жизненную проблему, и на какое-то время вода не может двигаться дальше.

Из данного примера ясно, что депрессия не может продолжаться вечно, поскольку вода всегда заполняет свободное место и продвигается, несмотря ни на какие препятствия. Когда-нибудь настанет момент, и вода прорвет плотину или иным образом преодолет преграду. Вода может, например, испариться и уйти в небо, или протечь под землей.

Вода всегда найдет свой путь – то же касается и реки жизни человека. Жизнь в любом случае будет течь своим путем, не помогут здесь ни отказ от жизни, ни даже самоубийство.

Жизнь, как и вода, находится в постоянном круговороте. Практически все религии и религиозные течения исходят из того, что божественная милость настолько велика, что не позволит навсегда сбиться с пути даже самой заблудшей душе. И только некоторые сектанты – по вполне понятным причинам – угрожают своим последователям, что в случае неповиновения Бог накажет их вечным проклятием. Не бывает ничего вечного, не может вечно длиться и депрессия.

Вода пугает человека своей глубиной и толщей, но несет одновременно освобождение, то есть хранит в себе некую метаморфозу, где через смерть происходит возрождение и новая жизнь. Действительно, жизнь происходит из воды, из хаотического прадревнего супа бытия. Отсюда следует, что из депрессии может произойти новая жизнь.

В начале жизни человек на три четверти состоит из воды, а к концу – не более чем на две трети. Человек за время жизни иссыхает. Из этого следует, что человек, если он хочет оставаться здоровым и живым, должен плыть по течению – оставаться на плаву, в том числе и на пенсии. Человек должен жить до тех пор, пока не умрет, а если он внутренне умирает уже при жизни, то непременно начнется депрессия. Вода реки жизни прекратит свое течение, образуется болото. Ассоциация с болотом является метафорической, и, тем не менее, хорошо соответствует положению дел при депрессивном заболевании.

Глубина болота может быть различной – как и депрессия, которая может быть тяжелой и не очень.

В библейской мифе об Ионе, которого проглотил кит, описывается подобная ситуация. Выйдя из чрева кита на свет, пережив в животе этой огромной рыбы своего рода глубокий ужас существования, Иона был преображен – он трансформировался, как бы родился заново. В связи с этим можно вспомнить истории о смерти и воскресении – архетип смерти соответствует пропасти, в которую падают больные депрессией люди.

Другой вариант этого же самого архетипа описан в легенде о Нибелунгах: Зигфрид купается в крови побежденного им дракона, чтобы взойти на новую ступень развития – с ним происходит превращение, делающее из него нового человека.

Вода болота – плутоническая сущность, и соответственно, чтобы лечить депрессию, необходимо учитывать ее качества. Качества такой воды – это ее бездонность, непрозрачность, таящаяся в ней опасность и красота, поскольку каждое болото цветет и зеленеет. Плодородность болота связана с тем, что в нем умирают старые растения, создавая гумус, из которого рождается новая жизнь. Ведь нередко посреди цветущих джунглей находится болото. Трансформация при депрессии происходит из глубины болота бессознательного, здесь уместно также вспомнить метаморфозу, происходящую с гусеницей: из ползающего по земле существа она превращается в летающее создание – бабочку. Подобное преобразование было бы невозможным без переходного периода, подобного смерти, – без куколки. Гусеница совершенно бездвижно сидит в коконе – не правда ли, это очень напоминает состояние человеческой депрессии? Ричард Бах, автор повести «Чайка по имени Джонатан Ливингстон», очень кратко выразил плутонический принцип следующими словами: «То, что для гусеницы означает конец света, для мастера означает рождение бабочки». Феникс, постоянно возрождающийся из пепла, также относится к данному архетипу рождения через смерть. Точно так же превратился плейбой Франческо, сын богатых родителей, в святого Франциска Ассизского – эта метаморфоза идет изнутри болота бессознательного и имеет плутоническую природу. Античный бог подземного царства Плутон отвечает за радикальные метаморфозы, он оказывает влияние

на депрессивное состояние человека, играет решающую роль при возникновении таких заболеваний, как рак и СПИД.

Принцип «умри и воскресни в новом обличье» ведет к преодолению стагнации и является своеобразным зовом становления на путь мифологического героя, который должен отправиться в полное опасностей путешествие за золотым руном. Для преодоления стагнации человек должен спуститься в ад, при этом от него требуется волевое желание и сила для принятия окончательного решения. Так Плутон, царь ада, заставляет нас преодолевать повороты спирали существования.

Поэту Райнеру Рильке удалось в стихотворной форме описать этот процесс:

Кругами над стаей вещей нарастая,
Я живу уже тысячи лет.
Последний замкнуть попытаюсь спроста я,
Не зная, замкну или нет.
И Бога, и древний собор я беру
В круги стовековым крылом;
И кто же я – сокол, иль буря в бору,
Иль великий псалом?^[37]

Подземные реки

Депрессия управляется в мифологии Плутоном и в большей степени, чем другие области действительности, принадлежит элементу Воды. Подземный мир, описанный в античных мифах, имеет шесть рек и подчиняется Плутону и его жене Персефоне. Шесть рек – это шесть различных состояний души. Царство мертвых – это место, куда отправляется человеческая душа после смерти, чтобы пройти очищение. В этом смысле античное подземное царство Плутона схоже с состоянием бардо у тибетцев, где душа после смерти сталкивается с созданными ей же при жизни иллюзиями, мучается от этих иллюзий и, соответственно, должна расти, осознавая и развеивая эти самые иллюзии.

Воды подземных рек оказывают очищающее воздействие на души. Депрессия – это прижизненное путешествие в царство мертвых, или в состояние бардо. И ее можно использовать для того, чтобы познакомиться с потусторонним, будучи еще на этом свете.

Самой первой из подземных рек является Стикс, река ненависти, воды которой ядовиты, но в них можно обрести бессмертие. Как известно, болезненное и ядовитое часто полезно для человека, позволяет ему многое понять и многому научиться. Вспомним хотя бы греческого героя Ахилла, которого мать окунала в реку Стикс, держа за пятку, когда тот был младенцем, чтобы сделать его непобедимым – продолжение истории известно всем. Река сделала для Ахилла то же, что и для германского героя Зигфрида ванна из крови дракона – они стали непобедимыми и не погибли бы в бою, если бы полностью окунались в волшебные воды. Но, как известно, Ахилл был ранен именно в пятку, которая не искупалась в Стиксе, а Зигфрид погиб потому, что во время купания на спину ему приклеился лист, и это место осталось уязвимым для врага. Временное окунание в ненависть или временное становление предметом ненависти для других, несмотря на абсурдность, может даже помочь человеку пережить и проработать душевную травму и заново воскреснуть для новой жизни.

Следующей рекой в царстве мертвых является Ахерон, река скорби, через которую Харон перевозит души умерших. Воды ее выражают страдание и траур по утрате. Как я уже говорил выше, траур и прощание с усопшими занимает важное место в жизни человека. Если в жизни у человека было слишком мало траура, то на смену радости может прийти депрессия.

Очередная река Коцит – стонущая река. Она символизирует стон умирающего, нежелание расставаться с жизнью, нежелание воспринимать естественный ход вещей. Эта река, или этот стон, тем шире, чем меньше принимается смерть. Коцит выражает собой требование проработки траура. Здесь действует следующий закон: чем больше жалуется человек, тем меньше он понял и осознал в своей жизни. Люди, которые не поняли законы жизни, жалуется и ноют; те же, кому эти законы вошли в кровь и плоть, готовы к переходу, готовы

к трансформации. И, как правило, такие подготовленные люди могут спокойно и успешно жить дальше.

Далее следует река Аорнис, что означает по-гречески «без птиц». Имеется в виду, что над этой рекой не летают небесные существа, иными словами там нет света и любви. Проплывая по этой реке, душа переживает солнечное затмение, с неба исчезают птицы, оно становится безжизненным.

Следующая река – Флегетон, или пылающая река, – олицетворяет горящую боль души, когда та проходит через персональный внутренний ад. Несмотря на то что человечество в общем и целом отказалось от идеи ада как такового, ситуация прохождения через ад остается вполне актуальной. Я накопил тридцатилетний опыт в психотерапии и могу сказать, что современный ад, который создают для себя люди, немногим в основе своей отличается от «старого доброго» ада наших далеких предков, который описан во множестве книг и манускриптов. Горящие воды реки Флегетон – это фаза очищения от чувства вины и отсутствия любви, через которую должна пройти душа.

Последняя река Лета, река забвения, наряду с апатией приносит милость, поскольку в водах этой реки забывается даже самая сильная боль...

Заканчивая эту главу, хочется еще раз отметить, что принцип рождения нового через смерть старого является сильнейшим регенерационным и исцеляющим фактором.

Сатурн охраняет порог – Земля

Сатурн является вторым важным для понимания депрессии архетипом. С Сатурном связуется женский элемент – Земля. А в соответствии с учением о темпераментах, с Сатурном связан меланхолик. Принцип Сатурна заставляет нас задуматься о качествах, которые автоматически воспринимаются как опасные и вредные для жизни, вместо того чтобы осознать позитивные стороны этих качеств и понять их пользу для развития человека.

С астрологической точки зрения, планета Сатурн властвует в созвездии Водолея, под которым мы живем в нашу эпоху. Поэтому, с точки зрения астрологии, современные люди в целом больше подвержены депрессии. Тема страхов является нормальной для Сатурна: разводы, одиночество в больших городах, безработица – все эти явления признаки влияния планеты Сатурн.

Сатурн отсекает все лишнее, все незначительное, он является стражем у порога земли и заставляет людей при помощи болезней и депрессий задавать себе вопрос: «Откуда я пришел?», и даже более конкретно: «Куда я иду?» Он пропускает через порог лишь тех, кто понимает важность этих принципиальных вопросов.

Под властью Сатурна находятся бедность, непреодолимые препятствия, проблемы, пустота. Проблема одиночества также связана с принципом Сатурна.

Из позитивных сторон этой планеты можно отметить то, что она покровительствует работе, посту (или лечебному голоданию) и традиции дзен.

Подчиняться принципу Сатурна означает искать ответы на все вопросы в себе самом, для чего необходима изоляция и пребывание в одиночестве, Сатурн заставляет человека достигать внутренней ясности и искать истину, двигаться к своему центру.

В отличие от Плутона, проглатывающего человека и заставляющего его идти на самоубийство, Сатурн более строг и заставляет человека жить во тьме вплоть до естественного конца. Для

Сатурна характерна безнадежность и стагнация, а переживание ада и страх перед потопом и черной дырой характерен для Плутона.

Двенадцать планетарных принципов

Для того чтобы понимать депрессию во всей ее глубине, необходимо познакомиться со всеми двенадцатью принципами, а не только с теми, с которыми мы уже успели познакомиться в предыдущих главах. Напомню, что мы познакомились, например, с принципом пассивного кружения вокруг материнского центра, или циркуляцией. Выяснили, что депрессии эндогенного типа, причину которых не могут объяснить психиатры, имеют в своей основе плутонический принцип – они внезапно врываются в человеческую жизнь, чтобы все изменить на корню. А так называемые реактивные депрессии, в основе которых лежат явные физические травмы, имеют марсианскую природу. Таким образом, мы можем в соответствии с планетарными принципами (или в соответствии с астрологией, если так звучит более знакомо) выделить 12 видов депрессий в соответствии со знаками зодиака.

1. Депрессии вследствие травм после тяжелых несчастных случаев и все депрессии, происходящие как реакция на внешние события, относятся к агрессивному, или марсианскому, принципу **(Овен)**.

2. Депрессии, связанные со страхом потери средств существования, потери имущества или дома, неуверенности в будущем (в материальном плане) связаны с принципом Венеры, которая совпадает с гармоникой **Тельца**.

3. Если депрессия возникает вследствие нехватки коммуникативных и социальных контактов, то есть в основе лежит одиночество или изоляция, то здесь работает принцип Меркурия, совпадающий с гармоникой созвездия **Близнецов**.

4. Синдром «опустевшего гнезда» соотносится с принципом Луны (созвездие **Рака**), сюда же относятся депрессии, вызванные чувством незащищенности и беспокойством. Сюда относится также эмоциональное одиночество, возникающее по другим причинам, нежели в пункте 3.

5. Принцип вращения вокруг центра, или солнечный принцип (созвездие **Льва**), связан с депрессиями, возникающими вследствие

потери рабочего места, с выходом на пенсию, и вообще со всем тем, из-за чего человек чувствует себя ненужным и бесполезным. Отсутствие признания, отсутствие потенциального успеха – все эти факторы могут привести человека данного типа к депрессии.

6. Если жизнь становится слишком хаотичной, а за кулисами прячется страх, то речь идет об архетипе Меркурия, а по звездам – о созвездии **Девы**.

7. Если человек относится к ориентированному на гармонию архетипу Венеры и созвездию **Весов**, то для такого типа наиболее депрессивной ситуация может сложиться вследствие потери партнера, из-за развода или утраты жизненных идеалов, невозможности реализации мечты. Когда вдребезги бьется иллюзорная гармония на рабочем месте или в семье, то такой человек может выбрать для себя в качестве «выхода из ситуации» депрессию.

8. Принцип Плутона (созвездие **Скорпиона**) означает провал в самые глубочайшие депрессии, человек близок к самоубийству. Такие люди боятся потерять контроль над жизненным процессом, и их раздражает буквально каждая мелочь. Принцип Плутона заключается в правиле «умри, и родись заново», что под силу далеко не всем. В соответствии с принципом Плутона необходимо периодически сбрасывать старую кожу, «линять», отбрасывая все старое и отжившее, переходя к новой фазе жизни.

9. Принцип Юпитера (**Стрелец**) – это принцип роста, и причиной депрессии для людей, родившихся под этим знаком, могут стать чрезмерные потребности, совершенно не отвечающие реальному положению дел. Зачастую такие люди считают, что им многое положено иметь, но при этом не хотят ничего для этого делать. Если такой человек открыто посмотрит правде в глаза, он может от бесконечного оптимизма перейти к столь же глубокому пессимизму. В этом случае любая ситуация, грозящая отнять у человека смысл жизни, может стать роковой и привести к расстройству.

10. Архетип Сатурна (созвездие **Козерога**) – это еще одна богатая территория для «роста» депрессии. Речь идет о чрезмерной ответственности, которую берет на себя человек. Для такого человека жесткая дисциплина и множество обязанностей, добровольно взваленных на свои плечи, могут привести к уходу в депрессивное состояние.

11. Архетип Урана (**Водолей**) живет в соответствии со своими идеалами, прежде всего это идеал светлого, беззаботного мира для всех. Если эти идеалы рассыпаются в прах, и вечно молодой Питер Пэн замечает, что пришла неизбежная старость, подающая первые признаки распада воздушных замков, то человек, управляемый легким, воздушным Ураном, может попасть под тяжелые колеса депрессии. Депрессия настигает Водолея и в том случае, если достижение желаемой свободы в рамках данного общества, рабочего коллектива или даже в рамках семьи для него невозможно.

12. Архетип Нептуна (**Рыбы**) более всего подходит под тему побега, в том числе побега в депрессию. Человек бежит от проблем, он не может и не хочет оказывать сопротивление. Люди этого архетипа вообще редко могут соответствовать требованиям жизни и нередко уже с детства «убегают» от трудностей в депрессию.

Опираясь на астрономию, можно сказать, что в астрологии существует различие между внешними принципами, которые относятся к быстро движущимся планетам, и внутренними принципами, относящимися к медленно движущимся планетам. А границу между внутренними и внешними принципами охраняет Сатурн.

Отсюда можно сделать некий вывод о природе двух типов депрессий – эндогенной и реактивной. Быстро движущиеся внешние принципы отвечают за реактивную, то есть имеющую внешние причины депрессию. Медленно перемещающиеся планеты внутренних принципов отвечают за возникновение эндогенных депрессий – не имеющих никаких внешних причин. Но как же определить спрятавшийся за каждой конкретной депрессией смысл? Очевидно, нужно понять прежде смысл тех архетипов, которые несут нам планеты.

- Юпитер дает нам знать о том, что невозможно никогда насладиться досыта вещами, которые мы преследуем в нашей земной жизни, на этой планете. Да, не существует вечного счастья на Земле, моменты счастья только могут периодически улыбаться человеку.

- Сатурн, жесткая, суровая смерть, позволяет нам познать конечность всего самым безжалостным и строгим образом.

- Уран подводит человека к конфронтации с зависимостями разного рода и указывает ему необходимость освобождения от этих несвобод.

- Нептун заставляет человека осознать одиночество под следующим девизом: «Ты рождаешься в одиночестве, умираешь в одиночестве и если ты честен с самим собой, то и живешь ты в одиночестве».

- Плутон вводит в игру, так сказать, «текучую» смерть. Это означает, что «все проходит». То ощущение бессмертия, которое присутствовало в первой половине жизни, уходит навсегда.

Различные формы депрессии и их причины

Депрессии в различные периоды жизни

Когда заканчивается определенный жизненный этап, необходимо подводить черту, подбивать баланс, переходя через нейтральную полосу, или, по аналогии с «Божественной комедией» Данте, проходить через «сумрачный лес». Со всем привычным здесь необходимо расстаться, пожертвовав многими обыденными вещами. Это происходит с каждым, и здесь исключений нет. Переход на новый жизненный этап требует смелости, а как раз ее-то зачастую и не хватает людям с депрессивной структурой психики. Труднее всего расстаться со старым и отжившим: многим кажется, что, храня старье, они находятся в безопасности. Некоторые просто боятся вступления в новую фазу жизни: такие люди зависают надолго «в сумраке леса», в давящей пустоте нейтральной полосы, которая создана для того, чтобы оставить старый груз и налегке войти в новую жизнь. На каждое изменение депрессивный человек реагирует чувствительно, поскольку он застрял в своей пассивной роли, став классической жертвой; и выйти из этой роли уже не представляется возможным.

Детство

Даже у детей и младенцев с третьего месяца жизни сегодня можно диагностировать депрессию, которая связана с принципом Луны. Такие дети бывают у подверженных депрессии матерей. Их можно распознать по следующим признакам: дети не улыбаются, отводят взгляд, как от своей матери, так и от любого другого человека, который пытается вступить с ними в контакт. Эти дети выздоравливают, если депрессия проходит у матери. Однако еще в течение года после успешного излечения матери у этих детей наблюдаются серьезные нарушения. Исследования показывают, что дети, как под большим увеличительным стеклом, чувствуют и отражают депрессивное состояние родителей. Эти дети гораздо сильнее подвержены вредному влиянию, чем, например, дети матерей больных шизофренией. Таким детям можно помочь, скорее, не привычными гомеопатическими средствами, а лечением их матерей.

В наше время, к большому сожалению, перестали быть исключительной редкостью самоубийства среди детей. К счастью, дети чаще всего не способны успешно осуществить свои суицидальные планы, в отличие от взрослых, и тем не менее, в 90-е годы XX века в Европе дети в возрасте между десятью и пятнадцатью годами совершили вдвое больше самоубийств, чем в 70-х и 80-х годах. При этом методы стали гораздо более изощренными, взятыми, как я полагаю, из голливудских фильмов. Более чем 80 % либо повесились, либо застрелились.

Особой формой детской депрессии является анаклитическая депрессия, которая наступает в случае, если ребенок на протяжении первого года длительное время жил отдельно от матери. Данный вид депрессии может после четвертого года жизни перейти в пороки развития: нехватка обычной детской бодрости и радости, отставание от сверстников в учебе. Ребенок становится раздражительным и странным; перестает радоваться, страдает от нарушений сна и аппетита. Страх перед жизнью у таких детей выражается в форме ночного недержания мочи. Поскольку степень самоуважения у них очень мала, они не могут найти себе нормальных друзей и уже с малых лет отличаются крайней несамостоятельностью.

В соответствии с данными исследователей, у детей, перенесших депрессию в раннем детстве, риск повторного заболевания во взрослом возрасте в семь раз выше, чем у всех остальных.

К счастью, чувство бессмысленности существования не имеет для детей большого значения, поскольку они, как правило, не задаются вопросами о смысле жизни. Так что им не грозит утрата надежды и разочарование. Но все же велика степень риска, что из такого ребенка вырастет человек, изначально склонный к депрессии.

Самым лучшим лекарством для больных депрессией детей будет доброе отношение, и в том числе музыкально-художественная терапия, когда ребенку дается возможность уйти в мир фантазий, являющийся диаметральной противоположностью

действительности, где маленький человек будет чувствовать себя в безопасности, в окружении любви и доброты.

Кроме того, по детским рисункам можно определить степень предрасположенности ребенка к суициду. Нередко дети в этом случае изображают на картинках, как они хотят уйти вслед за одним из умерших родственников, заснуть навсегда или уйти к ангелам, либо покинуть этот мир вместе с другими эфемерными существами.

Половое созревание

По статистике, половина европейских школьников на вопрос, задумывались ли они когда-нибудь о самоубийстве, отвечали утвердительно. Как минимум половина подростков, совершивших преступление, подвержены депрессии. Современная молодежь страдает, она как бы вобрала в себя мировую боль, и в этом явлении можно заметить влияние *архетипа Урана*, о котором было сказано выше.

Подростки, которые не могут расстаться с золотым детством, вступая в период полового созревания, обязательно столкнутся с проблемами, которые приходят в этом возрасте.

Взрослеть означает стать самостоятельным и независимым от взрослых. Депрессивный подросток не может ни первого, ни второго – он подвержен страхам, и его «Я» находится в зародышевой стадии.

На этой стадии развития человека решающее значение приобретает роль отца. Время детства прошло, и роль матери постепенно подходит к концу. Ребенок должен получить признание и познать уважение, должен научиться самостоятельности, а это способен дать ему только отец. Если же папы постоянно нет дома, или он постоянно «занят» чтением газет, телевизором или компьютером, то послание, передаваемое им ребенку, означает примерно следующее: «Ты не представляешь собой ничего важного. Работа и футбол гораздо важнее, чем ты». У такого нелюбимого ребенка нарушается связь с

самим собой. Зачастую на протяжении всей жизни этот ребенок будет безуспешно пытаться завоевать отцовскую любовь, поскольку занятый только самим собой отец просто не заметит потуги маленького человека.

Депрессия юношеского возраста хорошо описана в повести Гёте «Страдания юного Вертера», в этом произведении показано, сколь далеко может зайти депрессия в юношеском периоде жизни, ведь всем известно, что окружающие не воспринимают страдания подростков всерьез. Герой романа по возрасту уже давно перешел из подросткового состояния во взрослую жизнь, но душевно он «завис» в подростковом периоде. Именно по этой причине повесть можно зачислить к бессмертным творениям Гёте, ведь и в наше время данная проблема не обходит стороной двадцатилетних молодых людей.

В современном мире большинство отцов не могут найти свое место в семье, если у них вообще есть время на семью – вот здесь и лежит источник юношеских депрессий.

Гёте написал эту повесть в двадцать три года, будучи вдохновленный историей одного молодого человека, жившего неподалеку, который из-за несчастной любви покончил жизнь самоубийством. Книга была написана быстро – потребовалось всего четыре недели. Повесть сразу же приобрела большую популярность и даже спасла самого Гёте от депрессивных страданий. В 1815 году Гёте написал своему другу, композитору Карлу Фридриху Цельтеру: «Симптомы этой удивительной, такой естественной и неестественной одновременно болезни, которая не обошла и меня самого, посетили героя моего повествования – в этом не остается сомнения ни у одного из читателей. Я сам не понаслышке знаю, каких усилий стоило мне в то время уйти от смертельных волн, захлестывающих меня с головой...»

Вертер влюбился в Лотту, которая была недостижима для него в соответствии со строгими законами того времени: девушка была помолвлена. Но вместо того чтобы бороться за свою любовь, выступить против условностей окружающего мира, герой все глубже и глубже погружается в боль и отчаяние. Перед лицом

бесперспективности будущего Вертер сдается и убивает себя, не забыв при этом предварительно прославить самоубийство как способ решения неразрешимых конфликтов.

Повесть вышла в свет в 1774 году и сразу же стала очень успешной, сделав юного Гёте популярным писателем. После опубликования книги количество самоубийств резко возросло, этот печальный факт сам Гёте считал недоразумением. И это притом, что сам писатель прекрасно понял, что в этой работе живет некий архетип. В 1821 году Гёте сказал своему секретарю Экерману: «Было бы плохо, если у кого-то в жизни не было бы той эпохи, когда ему близок был образ Вертера, настолько близок, будто это было про него написано».

В Баварии, Австрии и Лейпциге роман был поставлен «на карандаш» – из-за реальных самоубийств, к которым он невольно призывал. Но для столь значимой с точки зрения архетипов повести этого невозможно было избежать, недаром идея этого произведения приобрела популярность и подхватывалась многими другим писателями, вплоть до Ульриха Пленцдорфа, который уже в наше время открыл и описал «Новые страдания юного В.».

Позднее Гёте напишет в «Поэзии и правде» по поводу своего неожиданного успеха: «Воздействие этой книжицы было просто невероятным по своей силе... потому, что она в точности отвечала своему времени» и «Мрачные мысли о самоуничтожении, посещающие праздную молодежь в мирное, спокойное время, знакомы и мне самому, и связано это с нехваткой занятости, а проще говоря, с бездельем».

Но не только в то далекое время множество молодых людей последовали за Вертером и преждевременно сбежали от жизни из протеста, отказавшись от борьбы. И сегодня по следам Вертера идут многие другие, достаточно вспомнить Мэрилин Монро или Джеймса Дина. Обе культовые американские звезды ужаснейшим способом претворили в жизнь слоган современных фитнес-гуру «всегда оставаться молодым». К сожалению, для многих слишком ранняя смерть остается единственным способом навсегда остаться молодым. Скука, вызванная материальным пресыщением, привела к самоубийству таких героев поп-сцены, как Джима Моррисона из группы «Doors», Брайана Джонса из «Rolling Stones», Джимми Хендрикса, Дженис Джоплин и Курта Кобейна из группы «Nirvana».

Все они пребывали во фрустрации на чувственном уровне, и ни успех, ни материальное благополучие не могли им ничем помочь.

Конечно, каждое поколение молодежи должно находить свои методы преодоления кризиса переходного возраста. Достаточно вспомнить о том, что в этот период в организме молодого человека происходит перестройка на гормональном уровне, появляются вторичные половые признаки, во все времена вызывающие такие явления, как булимия и нарушения аппетита (анорексия), которые сами по себе являются достаточной причиной для возникновения депрессий. Применительно к женскому полу это означает, что современным девушкам не хватает смелости стать женщинами, они всячески избегают ответственности, голодают, чтобы исчезли их женственные формы; им это не всегда удается сделать с фигурой, но с месячными у них все «получается отлично» – цикл нарушается. Иные голодают до такой степени, что буквально «испаряются» из этого мира, поскольку голодание является медленным способом самоубийства. В Германии более 60 % девочек в возрасте от двенадцати до восемнадцати лет страдают от нарушений аппетита.

Социальные обычаи современного общества требуют от молодежи как можно раньше уйти из дома и жить за свой счет, на съемных квартирах. На это накладывается ослабление европейской социальной экономики. Все это становится поводом для депрессии. Взросление для молодых людей с депрессивной структурой является настоящим вызовом, поскольку на каждом из его этапов необходимо расставаться со старыми образцами поведения, со старыми привычками. При этом необходимо быть осторожными и помнить, что врачи совершенно не способны распознать депрессии переходного периода, а просто валят все на стрессы, выписывая при этом такие вредные, прямо скажем, лекарства, как прозак.

Брак и партнерство

Каждый последующий шаг во взрослую жизнь усложняется, если человек не умеет расставаться с прошлым. Ему в этом случае кажется, будто перед ним возвышаются непреодолимые горы. Недаром в древности ритуалы бракосочетания совершались непосредственно

после ритуалов погребения. Сначала необходимо расстаться с прошлым, прежде чем что-то возвращать в будущем. Если прощание с прошлым не произошло в период полового созревания, то перезрелые мальчики и девочки должны, по крайней мере, здесь и сейчас умереть, чтобы дать возможность роста для внутреннего мужчины или внутренней женщины.

Брак заключается между молодыми людьми для того, чтобы вместе преодолевать трудности и «сдавать экзамены» перед самой жизнью. Сбегание от этого долга при первых же неудачах является отказом от очередного этапа на пути героя, о чем говорилось в предыдущих главах, поскольку брак и связь между мужчиной и женщиной – важная веха в человеческой жизни. Когда человек таким вот образом убегает от своего долга, то радость жизни покидает его, он становится безжизненным. Главенствующими принципами здесь являются *Венера* и *Сатурн*.

В мире противоположностей действительно правило: необходимо вступить в спор на уровне полов и найти в себе смелость для того, чтобы из этого спора возникло что-то новое. Карл Густав Юнг говорил по этому поводу: «Если между двумя людьми возникает настоящая связь, то происходит то же самое, что и при химическом контакте двух веществ. Возникает нечто новое. С обоими случается превращение».

Тот факт, что великое множество связей (а с символической, точки зрения каждая связь – это встреча анимы и анимуса) разрушается, свидетельствует о том, что в современном обществе наслаждений и удовольствия такие связи заключаются при сомнительных условиях. Эти связи должны приносить удовольствие, быть гармоничными и способствовать благополучию.

Развитие как героическое путешествие – этот аспект вообще едва ли кем-либо учитывается, хотя бы по той причине, что такое путешествие никогда не бывает простым. Но нельзя забывать, что хотим мы или нет, мы все равно идем по этому пути, а значит, связь между мужем и женой, между другом и подругой тоже находится в постоянном движении и развитии.

Великая задача, стоящая перед людьми, заключена в том, чтобы использовать партнерство для развития. Люди, которые постоянно находят и теряют своих партнеров, будут то и дело

сталкиваться с одними и теми же проблемами, попадая из огня в полымя. Это – не путь.

Взросление означает отказ от всех возможностей сразу, он означает выбор чего-то одного, существенного. Однако если отказывать себе вообще во всем, например в выборе желаемого пути, то ни к чему хорошему такой тотальный отказ не приведет.

Если партнерство приносит плоды – неважно, какие именно, – это, скорее всего, означает, что человек развивается, и экзамены, которые необходимо ему сдать в жизни, сдаются.

Не совсем ясно, почему разрушаются браки, которые уже давным-давно не покоятся на сексуальном притяжении партнеров, хотя причиной для этих разрушений является именно эротическая сторона связи, а не социально-экономическая, по словам самих партнеров. Очевидно, это связано с отсутствием той энергии, которую несет с собой половое влечение.

Партнерство – это значительная часть на пути индивидуации, и у него есть две стороны. Здесь действует старая дзенская мудрость, в соответствии с которой человек в итоге всегда один. Только осознавая эту истину, можно добиться настоящего партнерства и успехов на пути становления человеческой личности, то есть на пути индивидуации, по Юнгу. Каждый должен ответственно пройти свой путь. По этому поводу есть хорошее высказывание еврейского мистика по имени Зушия: «Если я попаду на Небо, то там меня не спросят, почему я не стал Моисеем, они спросят: почему я не смог стать Зушия, то есть самим собой, тем, кем я должен был стать».

В любом случае, лучше решать проблемы, возникающие в партнерстве, чем избегать их. Решение этих проблем способствует росту и продвижению по пути, а нежелание находить совместные решения приводит жизнь в браке к стагнации.

Рано или поздно в своем путешествии герой должен встретить свою аниму, или героиня – своего анимуса. В мифе показано, что отказ от любви может привести к катастрофе. Зигфрид из сказания о Нибелунгах отказывается от своей анимы, Брунильды, из-за того, что влюбляется в Кримхильду, которая подлила ему приворотного зелья. Это решение в конечном итоге стоило ему жизни.

В наше время браки едва ли заключаются с учетом того, что у каждого человека есть свой путь в жизни, то есть по принципу «пути наши пересеклись, и мы выбираем идти вместе»; именно этот принцип и обладает высшей правомочностью на заключение брачного союза. Если брак заключен из совместной страсти к удовольствиям и удобству, из-за сексуальных предпочтений, из-за материальной выгоды, то набрано достаточное количество условий для развода. Мы должны развиваться в любом случае, избежать кармы невозможно, и развод также является необходимой платой за ошибки, а значит – методом обучения на пути совершенствования.

Брак, или настоящее партнерство, – это совершенно необходимая и в то же время очень проблематичная вещь. Современные люди поначалу живут в ненавидимом ими и одновременно любимом одиночестве. Для того чтобы перестать быть одинокими, им необходимо понять, что идея свободы от ответственности (и заодно от вины) – это иллюзия.

Нередко браки и связи создаются по принципу мама-сын или отец-дочь. В этом случае все будет хорошо до тех пор, пока «сын» или «дочь» не вступят на следующую ступень развития и постепенно выйдут из привычной инфантильной роли. В этом случае связь исчерпает себя, например партнер, игравший роль «папы», почувствует себя брошенным; результатом может стать депрессия одного из партнеров.

Общая тенденция, однако, сводится к тому, чтобы как можно дольше не создавать официального союза, не вступать в брак до самого последнего момента или вообще не связывать свою жизнь с партнером супружескими узами. И только по не зависящим от партнеров причинам, например потому, что это просто материально выгодно, браки все еще заключаются.

Раньше было совершенно нормальным, что люди при вступлении в брак отказывались от многих свобод. Сегодня же молодые не хотят отказывать себе ни в чем. Они заранее понимают, что брак не является той стеной, за которую можно спрятаться от нелюбви и разочарования. Сейчас люди понимают, что женитьба или замужество – это договор, который, с одной стороны, соединяет их навсегда, а с другой стороны, исключает возможность гулять направо и налево. Таким образом, данный брачный договор является настоящей махинацией,

придуманной людьми. С божественным благословением этот договор не имеет ничего общего. Например, в католицизме брак считался таинством и священнодействием, он служил для того, чтобы люди, вступающие в союз, становились святыми. Но это, конечно, не относится к современному типу отношений, где брак не ведет к святости, а ведет (исключительно) к удовольствиям и благополучию.

Конечно, существует и другой полюс этой проблемы, а именно тот факт, что люди осознанно принимают решение, вступая в брачный союз. Они знают, что отказываются от многого, и принимают решение, смотря на вещи прямо и ясно. Задача любого брака – это стирание острых углов, взаимная интеграция и взаимодействие при решении проблем, а не замалчивание и поиск обходных путей. Не существует идеальных браков, ведь люди – не ангелы, мы все живем на земле.

Если откровенно взглянуть на положение вещей, мы увидим, что идея брака в социуме никогда не функционировала должным образом. Раньше мужчины часто изменяли своим женам или просто женились сперва на одной, а потом на другой, а сейчас, в последние тридцать лет стало нормой, что то же самое делают и женщины, для которых смена мужчин приравнялась к обычному хобби. Хобби существует для того, чтобы не уставать от профессиональной деятельности, а любовь на стороне – для того, чтобы не уставать от семьи. Разница лишь в том, что хобби к депрессиям не приводят, а вот романы на стороне ведут к неразрешимым проблемам. Проблемы возникают, конечно, в том случае, если один из партнеров придерживается брачного кодекса и не совершает измен, а второй уже давно не считает это необходимостью.

Идеал, достижимый в браке, состоит в том, что после первого года совместной жизни, когда все медовые месяцы подошли к концу, когда наступает отрезвление, пропадает влюбленность, но не любовь, которая должна постоянно крепнуть. Для этого необходим совместный труд, обоюдное стремление супругов.

Социальная действительность на деле выглядит иначе: будни воспринимаются мрачными и скучными, и человек сбегает в новую влюбленность, в которой нет ни будней, ни кризисов, ни страданий. Здесь возникает некий замкнутый круг: даже постоянно находясь в таких свободных отношениях, даже легализовав их, все равно человек

рано или поздно замечает, что от будней, стрессов и страдания никуда не деться.

На самом деле, мы сейчас живем в обществе, в котором существуют все формы отношений между мужчиной и женщиной – точно так, как это происходит в природе. Есть животные, которые живут друг с другом всю жизнь, а есть такие, которые меняют партнеров каждый год. Существуют отношения, когда у одного самца много самок, и наоборот. Очень интересно ведут себя дельфины: помимо обычной связи самки с самцом, у этих морских млекопитающих существуют все виды половых отношений – от смены партнера до групповых соитий. Возможно, у них это хорошо и легко получается потому, что мозг дельфина имеет более сложную и дифференцированную структуру, чем человеческий.

Подытоживая, можно сказать, что у человечества так много проблем в браке потому, что общепринятая официальная модель брачного союза не соответствует человеческим потребностям. Мужчина и женщина, вступающие в брак, заключают договор, смысл которого не понимают, а если бы понимали, то он бы им не понравился. Действительно, через некоторое время такие неосознанно заключенные браки приводят к проблемам – к ревности или к чувству собственности по принципу «я женат на тебе, а значит, владею тобой». Нет смысла держаться за уже развалившийся брак только из чувства выполняемого долга перед обществом – это может привести к депрессии. С другой стороны, постоянная смена партнеров может в итоге закончиться одиночеством, поскольку подходящего не удается найти. Одиночество – также самый верный путь в депрессию.

Если человек решил вступить на путь героя, или, если хотите, путь воина, и совершить героическое путешествие через жизнь, которое само по себе отрицает всякую депрессию (на это просто нет времени), то партнерство для такого человека будет мощным этапом на пути к совершенству, а партнеры станут друг для друга зеркалом, в котором они смогут увидеть самих себя и измениться к лучшему.

Период родительства

Послеродовая депрессия

Рождение ребенка у женщин с депрессивной структурой сознания может осложниться так называемым явлением переносности, что означает чрезмерно длинную задержку ребенка в чреве, поскольку женщина не хочет расставаться с ним. Это может происходить и со стороны самого ребенка, который до последнего момента отказывается от решительного прыжка в жизнь.

Рождение ребенка – это великий ритуал расставания с прошлой жизнью, ритуал вступления в материнство.

Одновременно с рождением ребенка мать приносит на свет и его будущую смерть. Так для матери вместе с рождением ее ребенка начинается одновременно и будущее прощание с ним, несмотря на то что само по себе рождение означает радостную встречу с новым человеком. Если первое расставание (в данном случае – с ребенком в своем чреве) не удастся, то результатом может быть депрессия. Последующая депрессия может выражаться в синдроме опустевшего гнезда, когда выросший и повзрослевший ребенок покидает родительский дом. Здесь необходимо различать послеродовую депрессию и послеродовую хандру, последняя связана с резким падением гормонов, в частности эстрогена. Дело в том, что перестройка организма происходит после родов резко, тогда как во время беременности гормональный фон меняется очень постепенно. Можно сказать, что происходит настоящий прыжок с обрыва: женщине необходимо отвыкнуть от беременности и перейти к новым ожидающим ее задачам, что совсем нелегко.

Кроме того, материнская любовь не возникает сама по себе, как думают многие будущие мамы. Для того чтобы любовь возникла, необходимы забота и дарение, в частности кормление грудью, чтобы вместе с молоком уходил и окситоцин, гормон, который в прямом смысле слова дарит жизнь. Кстати, потом многим женщинам не так просто отучить ребенка от груди, это действительно сложная, но очень важная задача. При вскармливании грудью затрачивается много сил, и нередко женщины переутомляются. Если ребенку, а сегодня это стало почти нормой, давать грудь при любом писке, то мать просто не сможет нормально выспаться, и если промежуток для сна между кормлениями менее девяноста минут, то мать может в старом смысле

слова *сойти с ума*. Здесь не помогут ни психотерапия, ни медикаменты – в этом случае необходима бабушка или муж, которые будут успокаивать ребенка с помощью ранее сцеженного молока или соски. Нередко женщины из-за бессонницы сталкиваются с настоящими «снами наяву» – галлюцинациями. Исправить это может только крепкий здоровый сон, который откроет вентили для нормальных сновидений и не пустит их в реальный мир.

В наше время послеродовая хандра нередкое явление хотя бы потому, что отношения в семье нередко ненадежные и женщина не чувствует себя «за каменной стеной», равно как и мужчины не находят поддержку в женщинах.

Период послеродовой хандры является переходным – это пограничная следовая полоса, ничейная земля. С ролью матери необходимо свыкнуться, эта роль должна надолго наполнить жизнь новым содержанием.

Во всех переходных состояниях присутствует что-то от депрессии: старые правила уже не действуют, а новые еще не известны. Подростки – это уже не дети, но еще не взрослые. Молодой человек, уехавший из родительского дома, уже повзрослел, но еще не приобрел настоящую самостоятельность. Точно так же и юная мать после родов должна «врасти» в свою новую роль.

Раньше при послеродовой депрессии в качестве лекарства использовали куриный суп. В некоторых современных клиниках до сих пор варят такой суп – и его положительные качества подтверждаются.

Сегодня многим женщинам, смотрящим в будущее с реализмом, все труднее надеяться на то, что отец ребенка состарится вместе с ней, не покинет ее никогда. По этой причине женщина не собирается расставаться со своей профессиональной деятельностью и амбициями, что было в общем-то нормой в прошлом. Вследствие чрезмерных нагрузок, ложащихся на современных женщин, родивших ребенка, возникают стрессы и депрессии.

Синдром опустевшего гнезда

В случае если мать всем сердцем в прямом смысле слова *прикипела* к своим детям, тот момент, когда настало время отпустить птенцов из гнезда, может разорвать ее сердце. Матери, не научившиеся отпускать прошлое, могут в этом случае заболеть так называемым «синдромом опустевшего гнезда». Зачастую такие матери не хотят отпускать своих чад на свободу, несмотря на то что те уже вполне созрели для самостоятельной жизни. Это может плохо сказаться на психике всех членов семьи, и страдания пойдут по новому кругу. В случае если детей все же отпускают на свободу, то мать ощущает пустоту и бессмысленность жизни. В случае если «дети» неохотно отвечают на постоянные, зачастую занудные, попытки матери вступить с ними в контакт, она окончательно отчаивается. Последствием может стать депрессия.

Положение дел особенно опасно в случае, если дети были в жизни матери всем – то есть она занималась исключительно их воспитанием, была домохозяйкой.

В наше время подавляющее большинство людей не понимают, или просто не осознают, что в жизни человека должен быть свой путь, со своими станциями на этом пути, и синдром чрезмерной заботы о детях стал, к сожалению, практически нормой. Родители, которые в прямом смысле слова «дают пинок» своим детям для того, чтобы они обрели самостоятельность, считаются чуть ли не злодеями.

Если проводить аналогию с миром птиц, то нужно вспомнить ворон: если птенцы не улетают самостоятельно, родители рано или поздно выбрасывают их из гнезда, и представьте себе – те прекрасно начинают летать. Падая из гнезда, птенец начинает осознавать, что он – ворона и ему положено уметь летать. Для многих современных детей такой урок был бы очень необходим.

При этом у оставшейся в одиночестве матери должно быть какое-то занятие, но в наше время, когда не принято задумываться о целях и смысле жизни, перспектива может оказаться очень и очень туманной. Тогда пустота в доме оборачивается пустотой в сердце. Такая мать

будет чувствовать себя ненужной, а пустые комнаты будут напоминать ей о жизни, которая без детей потеряла всякий смысл. Мать должна внутренне настроиться на повторные роды – теперь уже не в физическом, а в социальном смысле: она должна отпустить ребенка на свободу из своего дома, чтобы тот смог отправиться в свое путешествие.

Середина жизни

За депрессией среднего возраста скрываются, как правило, проблемы с подведением итогов, и происходит это под девизом: «Лень юности – это генеральная репетиция недееспособности в старости».

В переходном периоде необходимо подвести итоги, закончить первую половину жизни перед вступлением на новый этап. Освобождение от старого груза и вступление в новую жизнь в среднем возрасте – совершенно отдельная тема. В этот временной промежуток, который у всех наступает примерно в тридцать лет, необходимо сделать важный разворот на своем жизненном пути. Но не внешний разворот, а скорее внутренний, имеется в виду погружение в себя. Конечно, такой разворот означает полную смену направления.

Все то, что было правильно и необходимо в первой половине жизни, во второй половине уже не будет помогать и станет ненужным.

Если разворот не получится, может статься, что прошлые интересы и забавы обернутся против человека. Иными словами, не пересмотрев свои прежние привычки, человек рискует забить гол в собственные ворота. Аналогия с футболом слишком банальна, в действительности каждый имеет дело с самым сложным периодом своей жизни.

Трудности в этот период возникают обычно потому, что многое еще не завершено. К тому же, человек начинает понимать, что все ближе подходит к смерти, что само по себе для современных людей невыносимо, ибо тема смерти и умирания была успешно вытеснена из сознания, о чем я говорил в одной из предыдущих глав. Если бы люди

понимали, что целью их жизни является спасение (или просветление, если говорить на восточный, а не на христианский манер), то кризис в переходном возрасте не продлился бы долго. Но, к сожалению, многим современным людям эта тема неясна и не кажется важной.

В партнерстве необходима смена ролей. Если раньше мужчина, например, занимался завоеванием мира, что-то строил, устраивал быт и добился многого на этом пути, то теперь необходимо отойти от всего достигнутого, обратить свой взгляд на себя, на смысл и цель своего существования, позаботиться о своей внутренней аниме, открыть и развить в себе свою внутреннюю женщину. При этом внешняя власть, которой он достиг ранее, может только повредить. Женщина, напротив, должна «одеться в брюки», чтобы взять на себя руководство в духовной области совместной жизни. Но сделать это женщина сможет лишь в случае, если мужчина уступит ей свои брюки. Она, конечно, может стянуть брюки с мужчины, но это ранит его. Всегда лучше отдать что-то по-хорошему, чем прощаться с властью вопреки своим желаниям. В любом случае, ей необходимо взять его штаны, а ему – отдать их без боя. Иными словами, мужчина в данный период жизни не знает, куда ему направить стопы свои, и только отдав женщине бразды правления, подчинившись ей, сможет он найти выход – да, из кризиса его выведет женщина.

Однако многих современных мужчин эти знания не интересуют вовсе. Многие предпочитают об этом не думать вообще. Какой еще кризис-шмизис?!

В одном телевизионном ток-шоу на вопрос ведущей: «Как вы боролись с кризисом среднего возраста?» – один такой супермен ответил: «У меня просто нет на это времени». Публика смеялась и аплодировала, совершенно не вдаваясь в сущность проблемы.

Материальное является женским архетипом и постоянно завоевывается мужчиной. *Духовное* является мужским архетипом и ждет, что мужчина завладеет им под женским руководством. Но в общем смысле, речь идет о том, чтобы отпустить мысли о материальном, отречься от материальных интересов. Нужно поблагодарить все то, что утекло в прошлое, оставить прошлое с благодарностью – лучшее упражнение для перехода на новый жизненный этап.

Уйти от кризиса среднего возраста, избежать его, не удастся никому. Все попытки быть суперменом потерпят неудачу.

У женщин в это время происходит гормональная перестройка. Гормональный переход от биологической функции продолжения рода к функции развития духа ставит перед женщиной задачу самореализации в более активной форме, чем перед мужчиной. Для многих женщин проблема заключается еще и в том, что их оценивают по внешнему виду и мужчины, и представительницы слабого пола, в то время как для мужчин статус всегда важнее того, как они выглядят. И статус мужчины в этом возрасте еще растет полным ходом. Это делает мужчин более интересными для окружающих, в то время как женщины, прежде всего, становятся старше. Данные общественные условности делают женщин старше, чем они есть на самом деле. Все это создает дополнительные проблемы в семьях.

Подробно тема переходного возраста и задачи, которые необходимо взять на себя мужчинам и женщинам, чтобы не уйти в депрессию, раскрыты в моей книге «Через испытания – к новой жизни» (см. список литературы).

Отход от дел, или Пенсионная депрессия

То, что для женщин выражается в форме депрессии вследствие ухода детей из дома (синдром опустевшего гнезда), для мужчин проявляется в форме депрессии вследствие ухода от дел, или выхода на пенсию. Здесь работает принцип Сатурна.

Пенсионная депрессия затрагивает обычно тех мужчин, которые были полностью погружены в работу, отдавали своей деятельности все силы. Когда работа внезапно и навсегда прекращается, на смену может прийти чувство бесполезности и ненужности.

Конечно, это происходит только в том случае, когда кроме работы у человека не было никаких других занятий, обязанностей или хобби. Такие мужчины нередко пытаются помогать своим женам в ведении дома или в огороде, только мешая им при этом – что создает

дополнительную внутрисемейную напряженность. Депрессия угрожает лишь в случае, если пенсионер не найдет достойного применения своим силам и умениям.

В основном многие предпочитают заниматься тем же, чем занимались всегда, иногда даже идут учиться, чтобы развить и углубить свои навыки и знания из прошлой, «рабочей» жизни. Если делается это с удовольствием, то ничего плохого, конечно, здесь нет. Однако зачастую такая тактика является уходом от мыслей о своей ненужности и бессмысленности жизни, то есть скорее профилактикой депрессии, а не становление на принципиально новый путь.

Собственно говоря, этот период – пенсия – создан для религиозного поиска, это время для изучения себя. Духовная философия предоставляет человеку возможность рассмотреть жизнь с новых позиций, упорядочить ее, понять и принять вечные законы Вселенной.

На наших семинарах, посвященных *медицинским архетипам*, я часто становился свидетелем того, что люди излечивались от своих заболеваний и изменяли свое мирское отношение к жизни путем простого понимания законов мироздания. Время старости должно стать для человека временем мудрости.

Социальная деятельность, участие в работе общественных организаций также может способствовать профилактике старческой депрессии, хотя и не является настоящим решением проблемы.

Точно так же, как конец рабочего дня является поводом для праздника, вечер жизни может стать большим праздником, посвященным не одному дню, а всем прожитым дням. Наконец-то у человека появляется возможность делать то, чем он хотел заняться всю свою жизнь, не задумываясь при этом о «хлебе насущном», ведь в идеальном случае пенсионер материально обеспечен. Пенсионеры могут быть очень полезны для общества и для своей семьи: они могут присматривать за детьми или ухаживать за садом. Со старостью наступает замечательный вечер жизни, который приобретает смысл в заботах, духовном осмыслении и посильной помощи другим людям.

В наше время старческие депрессии получили широкое распространение. На первый взгляд кажется, что причиной тому – отношение к человеку в современном обществе, как к винтику в системе производства и потребления. Благодаря подобным общественным установкам многие старики не хотят отречься от власти и своих насиженных мест в пользу молодых.

Все хотят дожить до старости, но никто при этом не хочет быть старым – отсюда и причина фрустрации в старческом возрасте. К тому же все большее количество людей доживает до глубокой старости, не зная при этом, что вообще делать в этом возрасте, в том числе с самим собой. Если в древних, архаичных культурах старики являлись уважаемыми и почитаемыми людьми, то сегодня их зачастую просто терпят. Не говоря уже о рассуждениях некоторых политиков типа: «Посмотрим, сколь долго мы сможем платить еще пенсии в таком размере». Благодаря такому вот презрительному отношению к старикам и возникают депрессии, в них состарившийся человек находит подтверждение невеселым мыслям, что жизнью своей только мешает окружающим.

Поскольку люди привыкли вытеснять тему старости из своего сознания, депрессия стариков вообще не замечается ни врачами, ни родными.

Еще в более тяжелой ситуации находятся старики, живущие в домах престарелых; таких домов очень много по всей Европе. По статистике, случаи депрессии в домах престарелых происходят в два раза чаще, чем у стариков, живущих в обычных квартирах. Антидепрессанты действуют на стариков не хуже, чем на молодых, но с большей задержкой, и результат чувствуется только через три месяца, а не через три недели, как в случае с молодыми людьми. Эту задержку необходимо учитывать как врачам, так и пациентам, необходимо запастись терпением и довести медикаментозное лечение до конца. Психотерапевтическая помощь, конечно, тоже была бы вполне уместна, но старые люди редко обращаются к психотерапевтам. В основе такого отношения лежит социальная установка, что, мол, «сейчас уже поздно» и «ничего уже изменить невозможно». Однако если бы старики отважились на такой шаг и пошли бы к

психотерапевту, то на основе моего тридцатилетнего опыта могу сказать, что в старости еще совсем не поздно навести порядок в своей жизни, распознать задания, которые еще не выполнены и выполнить их до конца.

В придачу к социальным факторам, большую роль в развитии старческой депрессии играют телесные процессы. В старости ухудшается кровообращение, и тот, кто еще хочет быстро ходить и бегать, но не может это делать столь же легко, как в молодости, чувствует себя, конечно, не «в своей тарелке». К тому же человек отчаивается оттого, что скорость и качество логического мышления заметно ухудшаются. У стариков, страдающих от болезни Альцгеймера, уровень серотонина в крови снижается гораздо быстрее, чем у остальных пожилых людей. Качество жизни страдает еще и оттого, что возникают проблемы с недержанием мочи и с мочевым пузырем вообще.

Уровень таких нейротрансмиттеров, как серотонин, у восьмидесятилетних людей в два раза ниже, чем у шестидесятилетних. С большой вероятностью можно утверждать, что снижение уровня серотонина связано не с естественным старением и «порчей» организма, а с психологическим состоянием человека в этом возрасте; не исключено, что источник гормонов можно натренировать, как и все другое в организме. Прежде всего, снижение гормонов связано с бездеятельностью – человек в прямом смысле «ржавеет без дел». Необходимо тренировать мышцы, много ходить, желательно на природе, совмещая приятное с полезным: тренировку с наслаждением жизнью.

Духовный кризис

Духовные кризисы относятся к принципу Нептуна, и в наше время нередко переходят в депрессии. Эти кризисы рассматриваются как «возникающие по непонятным причинам» и приводят людей к прямиком к психиатру. Нередко такие кризисы сопровождаются вторжением нуминозов^[38], которые приходят к человеку из окончательно потерявшего волшебство и всякий смысл окружающего мира. Если человек понимает, что жизнь не имеет смысла, если она – только случайность, и при этом внезапно на него нисходит пиковое ощущение, или чувство единства, или просветление – в восточном смысле слова, – то «предохранители» могут перегореть. Подобная беда случилась, вероятнее всего, с Фридрихом Ницше, заявившим, что Бог мертв. Даже если Бог мертв, что дает это человеку, куда идти дальше?

Остановка в пути невозможна, а сам человек не может быть просто случайным событием во Вселенной. Действительно, дойдя до понимания многих вещей, человек может «рано состариться», или, говоря словами Экклезиаста, «во многой мудрости много печали; и кто умножает познания, умножает скорбь».

Результатом духовного кризиса становится потеря ориентиров, человек в прямом смысле сходит с ума, и психиатрическое лечение, скорее, не помогает ему, а вредит еще больше: в его жизни отсутствует смысл, он не знает, куда идти дальше, а лекарства, подавляющие чувства восприятия, еще более усугубляют ситуацию.

Психиатр Станислав Гроф считает, что добрая половина всех заключенных в психиатрических лечебницах – люди, пережившие творческий кризис и не нашедшие выхода из него. В таких заведениях им ничем помочь не могут, там врачи занимаются лишь устранением внешних проявлений болезни.

Можно с уверенностью сказать, что опыт просветления – опасен, если человек не понимает, на какой путь он встал. В конечном итоге, мы все заключены в мир наших собственных или навязанных нам обществом иллюзий, и если этот мир разрушается – а просветление и

является разрушением всего привычного, в том числе привычного восприятия мира, – то возникает опасность прихода внутренней пустоты и бессмысленности. Человек должен всегда продвигаться дальше, не останавливаясь ни на чем, даже если это что-то есть великое переживание истины, пиковый момент высшего понимания Вселенной.

Женские гормоны и обращение с агрессией

В соответствии почти со всеми статистическими опросами, депрессией в два раза чаще страдают женщины, чем мужчины. Это не касается периода детства, когда оба пола страдают от этой болезни в одинаковой мере. Только с момента вступления в пору полового созревания дороги расходятся. Другим отличием является то, что мужчины в четыре раза чаще кончают жизнь самоубийством.

Самым банальным объяснением такого различия является тот факт, что мужчины неохотно признаются в своих слабостях, в своей депрессии в частности, и результаты опросов в итоге неверны. Все же у женщин есть множество чисто биологических причин возникновения депрессии: это менструация, беременность и менопауза.

После рождения ребенка в организме женщины резко падает уровень эстрогена, и от депрессий в результате страдают примерно 10 % рожениц.

Ко всему прочему женский организм в два раза медленнее мужского регенерирует серотонин, от уровня которого напрямую зависит настроение человека.

К чисто физиологическим факторам примешиваются социальные и общественные: в качестве примера можно сказать, что послеродовая депрессия успешно проходит, если мужчина активно берет на себя роль заботливой матери, и наоборот, депрессия осложняется в том случае, если после родов женщину ожидает дополнительный стресс, например уход партнера. При рассмотрении жизни университетского городка в американском университете, где преобладает количество эмансипированных женщин, доля женских и мужских депрессий одинакова. По утверждениям самих феминисток, депрессивные женщины вообще не смогли бы дойти до университета, поскольку для этого необходимо определенная доля мужества и уверенности в себе.

Причиной участвовавших депрессий среди женщин американский психолог Джордж Браун считает беспокойство за детей: если

отбросить «нервных матерей», то окажется, что количество мужчин и женщин, страдающих от депрессии, одинаково.

Гомосексуалисты и лесбиянки вдвое чаще подвержены депрессии, чем остальные социальные группы – отсюда можно предположить, что представители нетрадиционной сексуальной ориентации чаще остальных подвергаются дискриминации. Некоторые социологи предполагают, что у девушек и женщин чаще возникают депрессии, потому что они больше подвержены сексуальному насилию. Опять же, не совсем понятно, отчего девочки более подвержены анорексии, чем мальчики: от депрессии, или депрессия является следствием недостаточного питания. Возможно, и вправду, как считают некоторые американские психологи, традиционные узы брака являются устаревшими цепями для многих современных женщин, и их депрессия – следствие нехватки свободы для саморазвития.

Согласно одной интересной теории, мужчины потому менее страдают от депрессии, что периодически дают волю своей агрессивности. Под агрессивностью здесь следует понимать чистую, изначальную энергию. Если эта энергия начинает свободно двигаться, то жизнь снова входит в свою колею.

Подробно об этой теории написано в моей книге «Агрессия как шанс». Евреи-ортодоксы (мужчины) чаще страдают от депрессий. Дело в том, что в соответствии с их религией злиться и даже показывать свою злость запрещено.

Множество депрессивных мужчин, в противоположность меланхоличным женщинам, склонны к вспышкам агрессии, и утверждают, что после таких выпадов чувствуют себя намного лучше – «груз падает с души», несмотря на то что им потом бывает стыдно за свое поведение. Как мы уже знаем, склонность к самоубийству связана с высоким уровнем агрессии – в данном случае это аутоагрессия. Поэтому лучшим видом профилактики депрессии являются занятия мужскими видами спорта: бодибилдингом, борьбой и т. д.

Сезонные депрессии

Несмотря на то что человек отгородился от природы, ритмы осени и зимы невозможно не почувствовать. У некоторых людей становится тяжело на сердце осенью, когда город на 2–3 месяца опускается в серый туман. Связь осени со смертью и с прощанием с прошлым очевидна и для современных людей. Природа не оставляет сомнения, что все проходит и для всего наступает время конца. Смерть осенью как бы подвешена в воздухе, ее присутствие ощущается повсюду, и люди, вытесняющие из сознания смерть, чувствуют в этот период беспокойство и печаль – начинается сезонная депрессия.

Мы не хотим иметь дело со смертью и заодно со всем, что нам о ней напоминает – с осенним прощанием природы с летом, и с последующей зимой, когда кажется, что природа умерла. Меланхоличные осенние цвета и зимняя серость со слякотью воспринимается нами с неприязнью. Многие люди подсознательно поводят аналогию между осенью и старением, между зимой и смертью.

Осенние и зимние депрессии обычно преследуют людей, вступивших во вторую половину жизни, в осень своей жизни; в этот период человеку нужно примириться с тем, что все возвращается на круги своя.

Наряду с фармакологическими методами борьбы с депрессией, сегодня используются световые методы: в осенне-зимний период меланхоликам рекомендуется ездить на юг или даже ходить в солярий, чтобы хотя бы искусственно создать присутствие лета. Но от осени и зимы не уйти, и точно так же невозможно избежать старения и смерти.

Одним из способов примирения с уходом из жизни являются осенние прогулки. Увидев красоту осенних деревьев, парков и прудов, человек учится наслаждаться закатом природы и привыкать к мысли о том, что ничего вечного не бывает – и закат красив так же, как красив и радостен рассвет. Мы рассветы чаще всего просыпаем, так по крайней мере стоит насладиться закатами. В качестве городов, в которых особенно чудесно осенью, я лично могу посоветовать Венецию и Вену.

Из музыки могу порекомендовать Андре Хеллера или Людвиг Хирша, которые трансформировали свои взгляды на смерть и написали прекрасные музыкальные произведения. В качестве хорошей терапии рекомендуются прогулки по кладбищу во второй половине осеннего дня, в туманную погоду, под звон церковных колоколов, создающих целительную вибрацию. Когда только начинает темнеть и дневной свет постепенно уходит, человек старается обнаружить свет внутри себя, и он обязательно найдет его там. Хорошо посидеть в компании друзей вокруг костра или в уютном кафе, отключиться от повседневной суеты и спешки.

Задача состоит в том, чтобы воспринять зиму и связанное с ней чувство конечности существования как позитив, как долгожданный покой, как отдых от суеты и труда, как подготовку к предстоящему уходу, как подведение итогов жизни. Тогда жизнь вновь обретет смысл, станут ясными цели, и все будет готово для того, чтобы встать на путь снова, продолжать жизнь с радостью.

Симуляция депрессии

Чтобы стало понятно, о чем идет речь, объясню следующее: это особая форма депрессии, которая связана с желанием человека уйти от предстоящих перемен на работе или в жизни. Поскольку факт наличия депрессии нельзя ни признать, ни опровергнуть, и сама по себе депрессия не является в нашем мире каким-то редким явлением, то люди зачастую используют эту болезнь в качестве «отмазки» или способа избежать ответственности. Однако нельзя увлекаться, ибо, войдя в роль больного, человек рискует заболеть по-настоящему.

Толкование депрессий

Истолковать душевную болезнь относительно просто. Тот, кто страдает от фобий, например боится змей, явно должен поближе с ними познакомиться, чтобы понять суть стоящей перед ним жизненной задачи. Со временем ему станет ясным послание, которое несут эти пресмыкающиеся, и возможно, он откроет для себя библейского змея, который заставил Еву съесть плод с Древа познания добра и зла – то есть с древа полярности или дуализма. Если такой человек постоянно сталкивается со змеями, боясь их при этом, это означает, что подсказку необходимо искать именно здесь, змеи просто заставляют этого человека понять свое предназначение. Речь идет не о мистике, а о вполне конкретных вещах, которые необходимо прочесть «между строк». Тот, кто этим способом сможет распознать в себе скрытые соблазны и примириться с ними, сможет постепенно распрощаться со страхом перед змеями и проникнется к ним уважением, необходимым в отношениях с этими опасными пресмыкающимися. Другие фобии также являются подсказкой для человека, подсказкой о том, что необходимо осознать в этой жизни.

Страхи всегда несут в себе ключ к разгадке, и разобраться здесь проще, чем при возникновении болезней тела.

Например, человек, которого во время психоза буквально затапливает картинками из «потустороннего мира», грозящими ему, пугающими его, явно должен вплотную изучить теневую сторону своей психики, и в конечном итоге прийти с ней в примирение: ведь это его *собственная* темная сторона.

Вспоминая свое прошлое, можно найти, как правило, достаточное количество знаков и указаний, проясняющих причины психоза, но люди склонны не обращать внимания на самих себя и свое прошлое, не склонны придавать значение событиям из личной истории.

Если человек сознательно не хочет иметь никакого дела со своими проблемами, не ищет путей их решения, не исследует, то

попытки убежать от себя приводят к прямо противоположным результатам – например, начинаются бессонница и ночные кошмары. Если кошмары подавляются с помощью снотворного, то проблема не уходит из подсознания, просто она еще больше заталкивается вглубь и растет при этом.

Рано или поздно она вырастет до такой степени, что кошмары сломают фасад привычного мира и прорвутся в повседневный мир среди бела дня – наступит психоз. Каждый третий житель европейских стран хотя бы раз в жизни был в состоянии психоза. Те из них, кто по собственной инициативе разобрался в проблеме, то есть стал исследовать свою темную сторону психики, обратился к психологу, тот смог обезопасить себя от ужасов собственного подсознания.

Подавление и вытеснение траура, печали и тоски только способствует накоплению в себе депрессии.

Если мучают мысли о смерти, тоска и печаль, необходимо, не теряя времени, начать думать на эти темы, исследовать себя, примириться с тем, что в мире существует не только исключительно радость и удовольствие, побрататься со своей тоской. Промедление смерти подобно, и если ничего не предпринять, рано или поздно судьба преподаст урок в жесткой форме, укажет на ошибки так, чтобы было понятно.

Прогоняя от себя страх смерти, игнорируя траур, мы зачисляем наличные на счет ее величества депрессии. Если же, напротив, полностью погрузиться в ужасную душевную ситуацию, из которой, как кажется, не существует выхода, проработать проблему, осознать ее причины и ее необходимость, этап будет успешно пройден, и проблема рассеется, как утренний туман. Ведь тоска и мысли о том, что ничто не вечно, что все смертно, являются необходимым этапом в жизни каждого человека. Если же продолжать избегать прямого столкновения с проблемой, искать утешение в вине, развлечениях или в работе, то судьба укажет человеку на ошибки – даст знать о них через организм и сознание – наступит депрессия. Нельзя игнорировать все то, с чем лбом сталкивает нас само сущее, даже если делать при этом самые чудесные добрые дела и заниматься самой что ни есть престижной

деятельностью: от предназначения не скрыться. На это и указывает человеку депрессия. Если человек, продолжая упрямо делать все по-старому, вдобавок переступает некий стрессовый порог, за которым следует срыв, то на материальном уровне, на уровне мозга возникает ситуация, последствием которой станет депрессия.

Язык симптомов

Если отдельные симптомы депрессии будут истолкованы, тогда смысл, заложенный в них, станет явным и человек сможет понять жизненные задачи, которые ему необходимо решить. В нашем мире многие проблемы проживаются на уровне тела, тогда как их проработка должна происходить на душевном уровне. Приведу примеры: существует христианское высказывание «если не будете как дети, то не войдете в царство небесное» – люди не могут жить как дети, радоваться жизни как дети, и в итоге в старости сталкиваются с болезнью Альцгеймера. Мужчины должны развить в себе свою аниму – на душевном уровне, конечно. Вместо этого у многих развивается женственная грудь или женские черты лица. Подобное происходит и с женщинами: отсутствие женственных форм, заметное сейчас повсеместно, является результатом того, что анимус не был осознанно проинтегрирован, что и выразилось в плоской груди, отсутствии менструации и даже в растительности на лице. Путешествие духа в царство мертвых, происходящее еще при жизни, люди именуют депрессией.

Помните, что говорил Данте по этому поводу? «Земную жизнь пройдя до половины...» – он написал целую книгу, начало которой исходит от некоей точки, когда человек в середине своей жизни должен сначала опуститься очень низко в своем духе, очутиться в таком сумрачном лесу, откуда путь только в ад, но все это для того, чтобы потом подняться и достигнуть рая, ну или по крайней мере того места, где все отлично, где нет места для страдания. Конечно, под «местом» имеется в виду не конкретное физическое место, так как от себя не спрятаться ни в горах, ни под водой. Речь идет о внутреннем состоянии, о состоянии духа.

Из симптомов депрессии на первых местах следующие: дурное настроение, безучастность ко всему и склонность к самоубийству. На вопрос «что же делает депрессивный человек?» существует один точный ответ: ничего! По причине отсутствия всяческой

причастности к происходящему у депрессивного отсутствует инициатива и мотивация.

Его жизнь потеряла смысл. В наше время, когда поиски смысла считаются смешным и глупым занятием, которым обычно занимаются смешные люди – эзотерики, совсем неудивительно, что бóльшая часть населения вообще не видит в своей жизни никакого смысла. «Кто ищет, тот найдет», – говорит библейская мудрость. Но верно и прямо противоположное высказывание: кто ничего не ищет, тот точно никогда ничего не найдет. Конечно, тот, кто вышел на прогулку в лес не за грибами, а просто так, может случайно наткнуться на пару подберезовиков. Так и человек, дождавшийся удара судьбы, приведшего его на порог смерти, когда вся жизнь в буквальном смысле словно прокручивается перед глазами в обратном направлении подобно киноплёнке, не сможет уйти от вопроса о смысле «всего этого». Однако, как известно, подавляющее большинство не станет ни о чем задумываться и не станет искать смысл жизни, считая, что жить можно и так.

На вопрос «что чувствует депрессивный человек?» существует лишь один ответ: ничего! К отчаянию его приводит отсутствие всяческих чувств. Он не может вступить в контакт с окружающим миром, потому что ничего не ощущает.

Тем самым он, сам того не зная, становится духовным подвижником: он уже не от этого мира, но все еще живет в этом мире. Люди описывают свою депрессию как «состояние живого мертвеца», или «зомби». Идеальным вариантом этого состояния, хорошо описанным в буддизме, является человек, полный невозмутимого спокойствия, не зависящий ни от радости, ни от печали. Конечно, для больного депрессией эта трактовка покажется издевкой, но именно таким жестоким способом судьба указывает сбившемуся с пути человеку на цель, которой он должен достичь.

Человек ничего не чувствует и ничего не делает, это означает, что он очень много думает. В зависимости от тяжести депрессии человек изматывает свой мозг потоками мыслей, которые в худшем случае принимают суицидальное направление. Это не что иное, как

осмысление смерти, происходящее на самом низшем уровне познания. «Веревка или пуля?», «яд или газ?» – вот вопросы, встающие перед человеком в этом состоянии. Дело в том, что и философия, и религия рекомендуют человеку размышления о смерти. Сейчас же никто и думать об этом не желает. До поры до времени. Вот в таких случаях приходит депрессия. В действительности у человека нет выбора, думать о смерти или не думать – вопрос в том, на каком уровне это осмысление происходит. Конечно, полезнее заранее поразмышлять о смерти на философско-религиозном уровне. Но поскольку в современном мире это стало немодно, то приходится делать это на терапевтическом уровне. Сейчас психотерапия занимает место, которое раньше по праву принадлежало церкви. И если не задумываться о вечном заранее, то после прихода депрессии уже поздно самостоятельно заниматься философией и религией, без помощи других здесь уже не обойтись.

Гештальт-терапевт Эрвинг Польстер всегда говорил: «Жаль, что люди слишком поздно обращаются к психологу, когда болезнь уже пришла. Это необходимо делать раньше». Люди, которые приходят на психологическую консультацию, смогут заранее с помощью врача распознать свои симптомы, понять и освободиться от них. Существуют люди, которые попросту увлечены эзотерикой, или тайными знаниями, – это тоже неплохо. Те из них, кто в будущем столкнутся с психологическими проблемами, гораздо легче справятся с ними, по той простой причине, что они научились распознавать задачи, поставленные перед ними самим существованием, или, по крайней мере, поняли, что ничего случайного нет, и у всего есть причина – у депрессии тоже. Кроме того, у таких людей отсутствует страх перед психологами, отсутствует недоверие к тайным, эзотерическим знаниям, это доверие поможет им на пути к истине.

Почему полезно задумываться заранее о смерти и вечности? Среди прочего, в том числе и потому, что это своеобразная профилактика депрессии: человек, будучи здоровым и благополучным, окунается в черный мир мрачных фантазий о смерти и несуществовании, пытается осмыслить его, возможно, воспротивиться ему и т. д. Всегда хорошо заранее знать, с чем придется столкнуться в дальнейшем. В противном случае погружение в темный мир пустоты произойдет не по воле человека, а совершенно спонтанно, как

следствие поступков, совершенных им в течение всей жизни. Чудовищная пустота, в которую при этом окунается больной, станет карикатурой на ту буддийскую пустоту, которая означает потенциальную возможность всего, скрытую в каждом человеке. Для депрессивного человека не существует буддийской потенциальной возможности *всего* – он находится в вакууме, и жизнь в пустоте, без надежды и опоры, приносит ему одни мучения.

Безучастность

Заторможенность характерна для людей, привыкших мчаться по жизни и пробегающих в суете мимо своих основных задач. Человек, который никогда не останавливался, не давал себе времени на раздумье, внезапно становится жертвой заторможенности. Данная симптоматика соответствует принципу Марса. Остановка происходит в данном случае насильственно, и человек не понимает, отчего это произошло. Он ничего не может предпринять против этого. Симпатическая нервная система переключается на парасимпатическую, и организм начинает заботиться о регенерации и реставрации. Пути побега от раздумий и конфронтации с самим собой отрезаны, и человек вынужден обдумать и оценить свое положение.

У заторможенности и безучастности есть свои положительные стороны. Для достижения безучастности многие здоровые люди сознательно занимаются медитацией и другими практиками достижения внутреннего покоя. Человек, которого сама природа заставляет в форме депрессии пережить вечные мгновения настоящего момента, мгновения в «здесь и сейчас», испытывает неудобство, поскольку он не осознает или не хочет выполнять поставленные перед ним судьбой задачи. Сил у него ни на что не хватает, в том числе на самоуничтожение. Пациент ощущает себя загнанным в угол; как мышь перед кошкой, стоит он перед сознанием собственной смерти, он практически умер, несмотря на то что тело и ум его живы. Опасность самоубийства возникает лишь при использовании антидепрессантов, которые временно снимают заторможенность, не убирая при этом все остальные проблемы.

Задание, которое необходимо пройти, – это конфронтация с конечностью жизни. Человек должен понять, что все приходит к своему концу, и в состоянии заторможенности жить все равно нельзя. Таким образом, безучастность и заторможенность являются защитной функцией организма, спасающей человека от необдуманного шага в пропасть.

Очевидно, что многие успешные, но безо всякой цели и смысла бегущие по жизни люди могут быть остановлены только посредством депрессии. Судьба наносит превентивный удар по тем, кто не может внутренне остановиться и сделать паузу в мирской суете. Для тех, кто находится на неправильном пути, остановка в форме депрессии служит для того, чтобы они смогли обдумать все и скорректировать направление движения.

Если человек живет без цели и смысла, просто проживает свою жизнь, вместо того чтобы воспользоваться данным ему потенциалом и развиваться, то его настигает депрессия. Депрессии не подвержены люди, которые живут определенной целью, работают с радостью и занимаются любимым делом. Волна депрессий в наше время постигла общество по той причине, что люди коллективно стремятся избежать ответственности за свою жизнь, не задаются вопросами, почему и ради чего они живут; в их жизни отсутствует содержание, они зациклены на голом материализме.

Профилактика депрессии – это, прежде всего, поиск смысла и содержания, для чего необходимо отключиться от суеты, остановиться и выдержать паузу – в положительном смысле.

Самостоятельное обучение – дело не всегда приятное, но это всегда лучше, чем принудительные уроки, которые может преподать депрессия. Если своевременно и по доброй воле отставить привычную мирскую суету, перестать быть роботом, механически проживающим свою жизнь, тогда содержание и смысл отыщутся, они всплывут как будто из ниоткуда, тогда человек сможет вспомнить о своем истинном предназначении, которое у каждого, конечно, свое.

Итак, своевременная остановка, отрешение от механической суеты – решающее средство профилактики депрессий, заторможенности и безучастности ко всему происходящему. Тот, кто самостоятельно и по своей воле «затормозит» себя, с целью поиска смысла и целей своей жизни, будет привит от принудительного бессилия и той нежелательной апатии, которую приносит с собой депрессия. Нахождение внутреннего покоя – вот еще одна вещь, столь необходимая современному человеку. Какие процессы при апатии и депрессии происходят в организме: биохимические или еще какие-либо другие – не столь важно для понимания способов избавления от недуга. И еще: людям свойственно думать, что «меня это не коснется», при таком образе мышления все статистические данные становятся макулатурой. Но из своего многолетнего опыта я знаю, что судьба лично обратится к каждому из нас. «Остановиться внутренне» не означает стать пассивным и откровенно ленивым – это означает отказ от ненужной суеты, временное бездействие, целью которого является поиск себя, своих истинных желаний и устремлений. Чрезмерная пассивность и лень также опасны – тем, что могут перетечь в депрессию.

Когда смотришь на жизнь выбитого из колеи человека, привыкшего ранее к постоянному успеху, на ум приходит одна дзенская поговорка: «Если торопишься, иди медленно и используй обходной путь». Он торопился жить, не давал себе покоя, подгонял себя, и в конечном итоге «потерял» несравнимо больше времени, когда его настигла болезнь. Он не мог по доброй воле позволить себе расслабиться хоть одну неделю, в итоге ему пришлось по воле судьбы бездействовать в течение месяцев. Вся его важность и незаменимость исчезла, как дым. Из тех вещей, что так ценились раньше, не осталось ни одной стоящей. При депрессии, выраженной в форме апатии и безучастности, все прошлые интересы исчезают: ни фирма, ни даже собственная семья больше не вызывают интереса.

Однако, если внимательно взглянуть на прошлую жизнь, становится ясно, что болезнь не приходит из ниоткуда, для нее существуют вполне конкретные предпосылки. Судьба не раз подавала соответствующие знаки: например, жена говорила о том, что пора бы съездить в отпуск и как следует отдохнуть, дети давно мечтали, чтобы папа посвятил им свое драгоценное время, а врач советовал беречь

себя. Но все это не принималось во внимание или откладывалось «на потом».

На примере празднования Рождества становится хорошо видно, насколько затравленно мы все сегодня живем. Праздник перехода от тьмы старого к свету нового года, который всегда считался семейным, тихим праздником при свечах, люди превратили в коммерческое мероприятие, сопровождающееся распродажами в супермаркетах и «предрождественской» покупочной суетой. Нас загоняет общество, да и мы сами себя загоняем, как беговых лошадей, побивая все новые и новые рекорды суеты. Невозможно представить себе, что предрождественские распродажи и ненужная суета исчезнут, и у нас, у всего общества в целом, найдется время на остановку и познание самих себя. Яркие цвета рекламы слепят нам глаза, за ними почти незаметно горит пламя нашей внутренней свечи; совсем неудивительно, что в спешке его нельзя ни увидеть, ни почувствовать. Но если здоровые люди могут время от времени обратиться к этому огню, то больным депрессией он совершенно недоступен: их покидает последняя надежда, они не верят, что есть свет в конце туннеля. С определенным успехом депрессию можно лечить светотерапией, но больным не хватает внутреннего света.

Чувство вины

Чувство вины перегружает наше сознание, мы не хотим носить его с собой, ведь мы и так нагружены чрезмерно. Какой смысл спрятан за ощущением вины? Необходимо задать себе следующие вопросы:

- Какие задолженности остались у меня перед жизнью?
- Что уже настолько изжило себя, что может вызывать во мне такое чувство вины?
- Какие дела я не закончил из тех, которые уже давно должен был закончить? (Имеются в виду те дела, которые необходимы для меня самого, для моего развития и совершенствования.)

В нашей христианской культуре мы создали такое «собрание сочинений» различных грехов, что на множество нормальных вещей реагируем с чувством вины.

Типичный пример чувства вины можно почерпнуть из биографии Германа Гессе, родителей которого всю жизнь преследовали эти чувства, и молодой Гессе не мог их не унаследовать. Родители Гессе были очень религиозные люди, они боялись отступить от религии даже на шаг. Не секрет, что церковь всегда поддерживала свой авторитет на людском страхе и неуверенности в будущем. Бог, который наказывает за грехи, ближе к Ветхому Завету, Евангелия же несут человеку надежду. Ветхозаветный Моисей завещал десять заповедей, которые не подлежат нарушению. Однако Иисус в Нагорной проповеди говорит: «Моисей сказал вам, не возлюби жену ближнего своего, откуда следует, что даже посмотреть и возжелать (в мыслях) чужую жену – это уже преступление». То же самое он сказал и по поводу других заповедей. Получается, что грешниками являются абсолютно все, поскольку каждый в мыслях допустил хоть раз и кражу, и убийство. Иисус говорит далее: «Кто без греха, пусть первым бросит в меня камень» – таким способом он хотел убедить иудеев не забивать камнями женщин, изменивших своим мужьям.

Выполнять десять заповедей Моисея может лишь духовно прозревший человек. Но для такого человека законы уже не являются руководством к действию, это просто его естественное состояние души, и закон ему не нужен. Еще Конфуций говорил, что там, где появляются законы, начинается упадок, то есть несоблюдение законов. Высокоразвитому человеку не нужны законы государства, он следует своему внутреннему закону, который резонирует на одной частоте с законами мироздания. Сам Иисус проповедовал прощение грехов, однако его последователи в лице священников и Римских Пап все перевернули с ног на голову, чтобы держать в повиновении народ, чтобы наживаться на страхе и человеческой глупости.

Чувство вины в случае депрессии возникает для того, чтобы человек задался вопросами: в чем он виноват перед самим собой и что он еще не сделал для того, чтобы приблизиться к пониманию себя как вечной части мироздания, почему он остановился на пути к самосовершенствованию? Совершенно очевидно, что при депрессии человек застревает на определенном уровне и не развивается дальше.

Само состояние депрессии – это состояние замороженности, когда все мертво и неподвижно. И вот такая жестокая стагнация является поводом для осмысления следующего: «грех» или «вина» заключается в том, что человек отделил себя от своего собственного центра, от ощущения единства всего сущего, и чувство вины возникает по отношению к собственной непрожитой жизни.

Проекциями вины сегодня в огромном масштабе занято телевидение, и многие уже стали жертвами той спроецированной вины, которая не что иное, как карикатура на вину, существующую на самом деле. Как только что-то случается, телевидение сразу же задается вопросом: «Кто виноват?», вместо того чтобы подумать о личной ответственности. Поэтому, как только кто-то поскользнется на льду, тут же ему приходят в голову мысли о плохом градоначальнике или плохих дворниках. Конечно, в случае удачного судебного процесса человеку удастся заработать деньги на своей травме, но сама по себе такая позиция опасна для него, и вот почему: он перестает самостоятельно нести ответственность за самого себя, перекладывая ее на других. Действительно, в наше время люди все реже задаются такими простыми вопросами: «Почему же я сам был так невнимателен?», или «Почему же я не надел более удобные зимние ботинки?». О каком развитии может в этом случае идти вообще речь?

Вместо проецирования вины, мы сейчас должны вернуться к личной ответственности и спросить себя самих, как мы можем повзрослеть и созреть. В случае депрессии ярко выраженное чувство вины – это глубоко личное обращение к человеку, обращение по поводу его ответственности перед собой самим. При этом и без того страдающий от чувства вины человек берет на себя «грехи», спроецированные на него обществом, телевидением и другими средствами массовой информации. Он пытается сделать шаг к ответственности, но берет на себя слишком много, поскольку раньше не мог отвечать даже за самого себя, а ведь с этого нужно начинать. Он ощущает «мировую боль» и «мировую скорбь», и это слишком много для него – он не может вынести этой муки, ведь раньше он вообще не задумывался ни о какой ответственности. Все его попытки исправить ситуацию схожи с попыткой спортсмена-любителя осилить стокилограммовую штангу, хотя раньше он не поднимал даже легких гантелей. В принципе, он на верном пути, просто слишком резко

начинает корректировать свою жизнь. Поэтому лучше своевременно вспомнить о личной ответственности, вместо того чтобы потом, в период депрессии, ходить с непосильным грузом на плечах. Есть пословица: «Кто не хочет слышать, должен чувствовать». Своевременно остановиться и прислушаться к своему внутреннему голосу – это может спасти от неприятных последствий.

Чувство бессмысленности

Сопровождающее депрессию чувство бессмысленности заставляет человека осознать, что он потерял из виду содержание своей жизни, ее смысл. Это вызов для человека: необходимо заново отыскать свой смысл жизни, наполнить ее новым содержанием. Данная тема связана с принципами Юпитера и Сатурна.

Вообще, все, в чем отсутствует содержание, является бессмысленным.

Приведу конкретный пример вопроса, который нужно задать себе, например, по поводу работы:

- Есть ли смысл в моей работе? Является ли работа моим *призванием*? *Зовет* ли она меня на самом деле? Или то, что раньше звало меня, уже проработано, задание выполнено, и осталась только одна рутинная?

Теперь вопрос по поводу брака и семейных отношений:

- Осталось ли еще содержание в моем браке? Есть ли в моей партнерской связи еще шансы для роста? Или все превратилось в рутину, и привычка пришла на смену любви и развитию? Идет ли брак мне на пользу, и благополучен ли он? Есть ли между нами еще какие-нибудь не проработанные темы, нераскрытые вопросы, или все уже пройдено и мы просто топчемся на месте?

Необходимо также задаться вопросом о социальном контексте собственной жизни. По Карлу Юнгу, здесь речь идет о *соотнесенности*, и эта тема относится к женским типам Воды и Земли:

- Имеет ли моя жизнь смысл для общества, в котором я живу? Тот ли это смысл, который я сейчас люблю всем сердцем? Или смысл этот уже осуществлен для общества и для меня самого?

Вопрос обретения смысла является очень важным, поэтому стоит задать себе вопрос о *философском или религиозном отношении* к жизни:

- Есть ли граница, водораздел между моей жизнью и всем миром? Существует ли что-то большее, чем «Я», некое общее целое, к чему я себя (по доброй воле) хочу присоединить? Имеет ли религия для меня смысл, который затрагивает самые глубины моей души? Дает ли мне моя вера или мое мировоззрение ответы на вечные вопросы: откуда я и куда я иду? Ощущаю ли я связь с моими корнями, возвращаюсь ли я к своим корням?

Если ни на один из этих вопросов невозможно ответить четко и утвердительно «да», это означает, что в вашей жизни может возникнуть депрессия. Наилучшими условиями для избегания ситуации, в которой смысл существования теряется из виду, является, например, профессия, которая будет делом всей жизни, возможно, это будет религиозная ориентация или некая жизненная философия, дающая удовлетворительные ответы на основные бытийные вопросы. Профессия должна не только быть для души и духа, но и для тела, поскольку в наше время все реже мы имеем дело с физическим трудом, который так необходим для поддержания бодрости духа.

Значение пустоты для западного человека имеет двойной смысл: в первую очередь, это гнетущее чувство пустоты, сопровождающее любую депрессию. Но есть и другое ощущение пустоты: это буддийская пустота, или нирвана, являющаяся целью пути и результатом всех амбиций. Для нашей перегруженной, усталой головы буддийская пустота является настоящим сокровищем, источником энергии и вдохновения. Тот, кто пережил моменты покоя и тишины, никогда не сможет позабыть эти ощущения. Такие моменты питают душу и меняют человека. Человек становится по-настоящему зависимым от таких ощущений. Но нет ничего лучше этой зависимости, нет ничего лучшего, чем стремление к совершенству. Конечно, все имеет свои теневые стороны, и даже раз достигнув

внутренней тишины, если человек позволит пропитать все свое существо страстному желанию снова и снова войти в это состояние, можно достичь обратного: вернуться к состоянию депрессии. Поиск когда-то утерянного покоя, «земли обетованной», может обернуться психологической трагедией, стать источником мыслей о самоубийстве, которые связаны с желанием уйти из мира суеты в мир вечного покоя, заснуть и видеть сны, снять с себя всю ответственность.

Мысли о самоубийстве

При депрессии человек сталкивается с различными симптомами, которые сводятся к страхам и нарушениям сна. Стремление к суициду присуще не каждому типу депрессии, но, тем не менее, является довольно частым и опасным симптомом. Суицид и связанное с ним стремление к смерти является плутонической темой. Депрессия именно по той причине и требует обязательного лечения, что она тесно завязана с мыслями о самоубийстве. Причиной самоубийств чаще всего бывает глубокая депрессия.

Самоубийство – это доведение тотальной стагнации духа до конца, однако пациенты забывают, что, несмотря на их собственную стагнацию, жизнь продолжает движение.

«Все течет, все меняется», – как говорил Гераклит. Отбрасывание тела ничего не решает, и поток жизни нельзя остановить совсем. Этот поток продолжает двигаться невидимыми, подземными путями.

После смерти самоубийца попадает на «нейтральную полосу» – в состояние тибетского бардо, которое напоминает христианский ад. Слово «ад» в данном случае обозначает не конкретное место, а состояние души, которая страдает, испытывая по-настоящему адские мучения; в каждой культуре есть описания этой адской области, при этом не важно, как конкретно она называется.

Самоубийство не приводит человека к небытию, отсутствию всех печалей и исчезновению боли, на что надеются атеистически настроенные самоубийцы.

При депрессии агрессия превращается в автоагрессию, которая выражается в желании самоуничтожения. Тема смерти вообще очень важна для человека, она является центральной темой. У нас нет выбора – размышлять о смерти или нет, вопрос лишь в том, на каком уровне мы этим занимаемся – осознанно и по доброй воле, или позднее неосознанно, то есть в форме депрессии. Депрессия, как я уже говорил, является прототипом смерти: депрессивный человек становится мертвым еще при жизни. Поэтому хорошей профилактикой депрессии является самостоятельное погружение в тему умирания, размышления об этом.

Множеством религий и культур на самоубийство наложено табу, исключением являются ритуальные самоубийства, например в Индии, когда вдова следует на тот свет за умершим мужем. Несмотря на то что сейчас подобные вещи запрещены официально, многие женщины продолжают сжигать себя заживо на костре, где горит тело умершего мужа – считается, что при этом жена становится *сати*, то есть верной навеки.

Подобная традиция существует и в японской культуре, которая находится под сильным воздействием плутонического архетипа. Во время Второй мировой войны японские летчики-камикадзе атаковали Пёрл-Харбор. Самолеты с пилотами-самоубийцами врезались в корабли американцев. «Камикадзе» в переводе означает «божественный ветер». Перед вылетом летчики праздновали свое сознательное отбытие на тот свет в кругу семьи, перед последним походом их провожали со всеми почестями. Они умирали за японского императора, почитаемого ими как Бога. Что касается современных исламских террористов, то Коран, конечно, не предписывает подобные действия, наоборот, любое убийство считается в исламе преступлением. Просто под воздействием определенных священнослужителей ислама такого рода «самопожертвование» выдается за честь и предоставляет «счастливчику» шанс моментально попасть на седьмое небо.

В любом другом случае самоубийство является табу, человек не может позволить себе действие, на которое имеет право только Бог. Суицид считается крайней степенью заносчивости, мятежом против богов и божественной воли. Запрещено злонамеренно уничтожать тело, в которое Бог вдохнул жизнь. Самоубийство нарушает

божественный план относительно человека. В античной Греции, у германцев, а также на Востоке только три женских божества могли порвать жизненную нить или прервать дыхание человека.

Самоубийцы забирают у самих себя нечто такое, чему они не знают цену. Чаще всего их поступок основывается на ошибочном предположении, что после смерти им станет лучше. Покушаясь на то, что принадлежит богам, эти люди лишают себя данных им шансов. Они хотят укоротить свою жизнь, но их путь развития станет из-за этого еще длиннее, поскольку преждевременно прекратившееся телесное воплощение заставит дух искать обходной путь.

С психологической точки зрения, причина суицида – страх перед заданиями, данными человеку жизнью. Суицид представляет собой акт отказа, причем отказа в самой радикальной форме, по всем параграфам сразу – таким образом, человек отказывает самой судьбе. Человек совершает настоящее дезертирство по отношению к самому себе, причем оправданием не могут служить ни отчаяние, ни отсутствие перспектив.

Кроме того, самоубийства – очень заразительное явление, люди склонны подражать в этом «первопроходцам». Самоубийства могут даже принимать коллективный характер, если дурной пример показан харизматичной персоной. В одном швейцарском кантоне пресса и телевидение договорились, что не будут ни словом упоминать о самоубийствах. В течение всего информационного запрета количество самоубийств снизилось на 10 % по сравнению с предыдущими цифрами. Через год информационный запрет был упразднен – и тут же количество самоубийств вернулось к прежнему среднестатистическому значению.

В самом слове *самоубийство* присутствует компонент агрессивности, точнее говоря, аутоагрессивности. Действительно, здесь речь идет об убийстве, а не о несчастном случае. Настоящее самоубийство совершается всегда преднамеренно. Понятие «суицид» многим кажется более мягким и гуманным, но мне кажется, что слово «убийство» выражает смысл содеянного точнее, с точки зрения криминалистики, по крайней мере.

Если исходить из того, что убийство – проявление агрессии, то самоубийство – это аутоагрессия, относящаяся к другому архетипу. Агрессия, направленная вовне, относится к мужскому архетипу, или

принципу Марса. Агрессия, направленная против себя, – типично женский архетип, подчиняющийся принципу Плутона. Когда Брут поднял меч на Цезаря, это была мужская, марсианская агрессия. Когда подруга Цезаря Клеопатра взяла с собой в постель ядовитую змею, чтобы та укусила ее ночью, то в данном случае агрессия приняла женские, плутонические черты.

Вообще депрессия, как уже упоминалось, проявляет агрессивные черты в женской форме аутоагрессии, и вообще тема женской составляющей души, задвинутая в подвал сознания или в подсознание, проявляется в форме депрессии. «Путешествие в долину печали» связано больше с женской символикой, чем с мужской. Сюда относятся такие мифические фигуры, как Геката – богиня луны, или Персефона – богиня подземного царства мертвых. Даже Плутон, родная планета бога Плутона, или Аида, и Скорпион, зодиакальный символ Аида, – женские архетипы.

Растворение, или даже трансформация плутонического происходит через метаморфозу, то есть полное превращение, когда черное становится белым. В момент самой тяжелой депрессии, когда все мысли человека направлены на самоуничтожение, без такого превращения, без полного разворота корабля жизни нельзя обойтись. Депрессия достигла своего апогея, высшей точки, откуда корабль разворачивается на черных волнах океана, мрачное путешествие подходит к концу, и корабль начинает свое движение к свету.

Страхи

Страх является древнейшим чувством, и не существует депрессий, в которых отсутствовал бы страх. Возможно, это происходит потому, что ни один человек не может избежать этого чувства, кроме тех, кто достиг реализации и окончательного освобождения. Если нам и кажется, что какой-то человек бесстрашен, то, скорее всего, он страдает от недостатка фантазии или находится под сильным воздействием алкогольных смесей.

Джордж Браун, американский исследователь страхов и фобий, говорит, что страх и депрессия являются однойцевыми близнецами, при этом депрессия связана с прошлыми утратами, а страхи возникают

перед предстоящими утратами или проблемами. Депрессивные пациенты чувствуют сильный страх, а пациенты, страдающие от страхов, или фобий, выглядят подавленными, и через некоторое время невозможно отличить депрессию от фобии или страха. В основе так называемых тревожных расстройств заложены те же причины, которые вызывают депрессию. Психиатр Манфред Фихтер, занимающийся проблемой тревожных расстройств, считает, что у трети пациентов причина расстройств – мощные межличностные конфликты.

Феномен страха не нужно объяснять детям, поскольку им с самого начала известно об этом гораздо больше нашего. Но, как и все в мире человеческого дуализма, страх имеет две стороны, и одна из них положительная. Без страха, или, по крайней мере, без большого уважения к автомобилям человек не мог бы выжить в современном городе. Страх по отношению к автомобилям, или, например, к открытому огню, спасает нам жизнь. С раннего детства мы приучаем детей к тому, чтобы они боялись или, как мы часто говорим, уважали огонь, были осторожны на улице и аккуратно обращались с острыми предметами. В данном разделе не о страхах такого типа ведется речь.

Существует и еще одна сторона страха, притягательная для многих людей. Именно на этой человеческой особенности зарабатывают огромные гонорары сценаристы и режиссеры фильмов ужасов и боевиков. Даже анонсы этих фильмов рекламируются на страхе, который ожидает зрителя, если тот пойдет на просмотр. За этим страхом скрывается наидревнейшая детская потребность изучить свой собственный страх, о котором в сказках рассказывается в столь ярких красках. В современном западном мире большинство людей не становятся взрослыми: они остаются инфантильными, несмотря на свой возраст и социальный статус. Примеров тому множество, и вот некоторые: взрослые, привыкшие к детскому питанию и посещающие Макдоналдс, взрослые, играющие в компьютерные игры, взрослые на корпоративных праздниках, напоминающих детскую «елку», с той лишь разницей, что «детишки» на них курят и пьют. Все это является доказательством того, что страх, одолеваящий современного городского человека во время депрессии, проистекает из дефицита «взрослости» и по причине упразднения ритуалов, связанных со вступлением во взрослую жизнь. Я уже достаточно подробно писал об

этом в книге «Через испытание – к новой жизни», и поэтому не стану останавливаться на этой теме.

Под страхом в медико-психологическом аспекте понимается невротический страх, который не адекватен конкретной ситуации. Он проистекает из ранее прожитых ситуаций и событий. Это страх, так сказать, «затерявшийся во времени».

По моему мнению, основой нашего страха является момент рождения, когда мы проходим на свет по узкому влагалищному коридору. Возможно, что ребенок переживает стресс в те моменты, когда мать намеревается сделать аборт. Но в момент рождения узость прохода в этот мир является решающим фактором стресса. Ребенок покидает спокойный, тихий и теплый край – чрево матери, где можно ни о чем не заботиться – и переходит в новую, наполненную неожиданностями жизнь. Все, что ему было необходимо, протекало через пуповину в достаточном количестве. Но с приближением рождения пространство начало сужаться, из свободного парения в околоплодных водах ребенок начал переходить в сдавленное состояние. Позднее, под воздействием вертикальных схваток он буквально выпрыгивает головой вперед в наш полярный, полный противоположностей мир, к которому необходимо приспособиться. Голова при рождении теряет свободу передвижения, таз матери зажимает ее в тиски. Станислав Гроф описывает эту фазу рождения как наиболее драматичную, и в процессе реинкарнационной терапии, при которой рождение обязательно переживается заново, человек испытывает подобные страдания. Когда схватки заканчиваются, и матка открывается полностью, ребенок оказывается в безвыходной ситуации: он в буквальном смысле слова не видит света в конце туннеля, неудивительно, что в такой ситуации возникает страх. К тому же ребенок сдавлен, его головка зажата со всех сторон, и спереди она тоже натывается на препятствие. Именно эта узость и является первопричиной человеческих страхов с самого начала существования людей. Об этом говорит и этимология немецкого слова страх («Angst»), которое происходит от латинского «angustus» – узкий^[39].

Страх смерти и инстинкт выживания является сильнейшим как у животных, так и у людей. Очевидно, что должен быть и страх рождения, которое по сути является «смертью» для жизни в

чреве матери и переходом в новую, неизвестную для новорожденного человека фазу существования.

В период полового созревания человек также переживает фазу нового рождения, или перехода во взрослую жизнь. Недаром в архаических культурах, которые мы незаслуженно порой называем примитивными, существуют обряды посвящения для юношей и девушек. Сутью данных ритуалов является представление в некой игровой форме перехода в новую жизнь и преодоление связанного с этим переходом страха. Молодых людей в момент такого ритуала сознательно пугают. До тех пор, пока молодой человек не сможет самостоятельно справиться с охватывающей его паникой, например не сможет стойко выдержать разыгрываемый натиск Пана^[40], он считается не достигшим совершеннолетия и не может перейти на другую сторону ямы, что символизирует переход на новую ступень развития. Совершенно странным для нас, цивилизованных людей, образом молодые люди и девушки становились действительно взрослее, пройдя через этот ужасный ритуал. А наша молодежь, всячески оберегаемая нами от всевозможных ужасов, удивляет нас потом своей неспособностью взрослеть и неумением справляться со страхами.

Если человек в момент своего рождения не смог осознанно проработать узость сдавливавшего его окружающего пространства, то в дальнейшем для него существует опасность новой встречи с подобного рода страхом. Конечно, можно сослаться на превратности судьбы и тяжелые уроки, которые она постоянно преподносит. Не всегда человек справляется с этими уроками и порой даже не способен понять их смысл. Однако именно здесь можно распознать мудрость судьбы. Вспомните, в школе мы также сопротивлялись, как могли, задачам, задаваемым нам учителями.

Здесь можно провести аналогию: жизнь – это школа, в которой перед нами ставятся задачи, где нам то и дело дается новый шанс, чтобы мы повторяли и закрепляли пройденное, а также постигали нечто новое и, сдав экзамены, переходили в старшие классы.

Разница между обычной школой и школой жизни заключается в том, что расписание уроков в жизни составлено по сугубо индивидуальному плану, который мы не видим, не понимаем и оттого часто уклоняемся от наших задач. Отсюда и появляются болезни (психосоматика) и всевозможные кризисы. На сегодняшний день существует огромное количество людей, не преодолевших психическую травму, возникшую при рождении, или, как сейчас принято говорить в среде профессиональных психологов, перинатальную травму. К счастью, в будущем нас ожидает меньшее количество подобных травм, так как медицина переходит на новую модель принятия родов по Фредерику Лебойеру и Мишелю Одну. Данные методики позволяют смягчить страдания матери и ребенка в процессе рождения и свести к минимуму последствия перинатальной травмы.

Страх – это своего рода путевой указатель: там, где появляется страх, необходимо сделать следующий шаг. При этом судьба при разыгрывании своих инсценировок не всегда прибегает лишь к физическому аспекту страха, то есть не обязательно страх поджидает человека в узких туннелях, в лифтах, или в предновогодней давке в магазине. Страх может проявлять себя в проблемах на работе или с партнером. Тот, кто смог когда-то преодолеть страх рождения на свет, найдет в себе силы и сможет в дальнейшем спокойно и уверенно преодолевать различные социальные трудности, добиваясь в итоге больших успехов.

Приведу пример: начальник отдела заявляет сотрудникам, что в течение года некоторая их часть будет уволена. Одни начинают волноваться и выдают себя чрезмерным беспокойством, другие же чувствуют себя уверенно, ничто не может вывести их из равновесия. Причем уверенность второй половины сотрудников базируется не на осознании того, что их способности делают их незаменимыми, а уровень заслуг высок – нет. Они просто обладают высоким уровнем первичного доверия к жизни^[41]. Это прекрасное чувство характеризуется тем, что человек умеет в подходящий момент совершать необходимое, то есть соответствующее этому моменту действие. Люди, имеющие высокий уровень первичного доверия, имеют бóльшие шансы по сравнению с теми, кого принято называть «неуверенными в себе». Связано такое положение дел с тем, что

первичное доверие закладывается в человеке еще до момента рождения, а значит, до времени прихода первичного страха, о котором говорилось ранее. Находясь в чреве матери, паря в околоплодных водах, зародыш автоматически получает все необходимое, и если количество внешних мешающих факторов сведено к минимуму, то первичное доверие формируется «на отлично». К вредным факторам относятся нежелание родителей иметь детей, попытка аборта, а также такая невинная с виду вещь, как желание определенного пола ребенка. Если оба родителя одновременно желают родить наследника, то маленькая девочка в течение всех девяти месяцев чувствует, что ее появление на свет будет для мамы и папы разочарованием, она чувствует, что занимает чужое место.

В то время как основополагающий страх рождения может быть переработан и вылечен с помощью терапии, специально для этого предназначенной, то с первичным доверием дело обстоит сложнее. Ребенок в первые месяцы жизни объединен с матерью, и если все идет хорошо, то на основе этого плод переживает чувство единства, то есть он не разделяет мир на субъект и объект. Если чувство единства (то, что мастера медитации и восточных философий называют просветлением) не достигается в материнском чреве, то проработка страха в дальнейшем усложняется. Конечно, если человек займется медитацией или – через погружение в спорт, профессиональную деятельность или музыку – достигнет пиковых переживаний, подобных просветлению (по сути, и музыка, и спорт, и увлеченная трудовая деятельность являются разновидностью медитации, поскольку человек сливается с предметом своей деятельности и сам становится работой, или музыкой, или спортом и т. п.), то дела у него улучшатся: он сможет понять причины своих проблем, и проблемы, таким образом, исчезнут сами собой.

Если же человеку, у которого отсутствовало первичное доверие (или, иными словами, возникло базовое недоверие к миру), не удастся найти себе интересное, всепоглощающее занятие в жизни, то его страх может разрастись до невиданных размеров, заслонив собой весь мир. Возникает так называемое общее тревожное расстройство, лечение которого становится тем сложнее, чем большее место занимает страх в жизни. То, что при возникновении страхов роль играет первородное сужение пространства, можно распознать по следующему симптому:

становится труднее дышать, дыхательные пути начинают судорожно сжиматься. Итак, страх – это ситуация замкнутости. Бронхиальная астма – это типичное последствие первородного страха и базового недоверия.

Страх можно определить через нарушения дыхания. Всем известно, что от страха может *перехватить дыхание*. Именно поэтому одним из способов избавления от страха является глубокий вдох, который необходимо выполнить осознанно и старательно. Там, где человек может свободно дышать, страха нет. Недаром в индийской традиции йоги так много места уделяется правильному дыханию.

Одна из целей йоги – это свобода от страха, который стеной стоит на пути самосовершенствования.

Сейчас на Западе получила распространение дыхательная гимнастика. При этом речь идет о связанном дыхании. Упомяну два вида техник: ребефинг, или интерактивное дыхание, и холотропное дыхание, которое еще называют психоэнергетическим. Данные формы терапии направлены на обратную сторону симптоматики страха: в основе техник лежит гипервентиляция легких. Когда человеку становится страшно, он начинает интенсивно дышать, что на первых порах приводит к улучшению самочувствия. Однако затем вследствие гипервентиляции легких начинаются судороги – так, во всяком случае, скажет классический врач. Но, присмотревшись к человеку, можно заметить страх в его глазах и обратить внимание на положение, которое принимает его тело. Человек скрючивается в позу эмбриона – таким способом он бессознательно совершает повторную попытку пережить новое рождение, успешно совершить проход по узкому каналу.

Будучи студентом, еще задолго до того, как заняться психологией и психосоматикой, я пережил следующую ситуацию: крупный мужчина, сидящий в самолете рядом со мной, буквально сжался в позу эмбриона от приступа страха – он очень боялся перелетов. На борту не было никаких лекарств, и мне пришлось просто успокаивать его, уговаривать дышать глубоко и ровно. Он судорожно пытался следовать моим указаниям, хотя и делал это из последних сил. Моему «пациенту» удалось выйти из состояния паники с помощью

дыхательной гимнастики, он сменил позу и уже через некоторое время сидел расслабленно. Его лицо светилось счастьем, причины которого я тогда был еще не в состоянии понять. Это была самая настоящая дыхательная терапия: пассажир самостоятельно смог освободиться от страха, психологическая травма, полученная им при рождении, была проработана и побеждена. Если бы ему сделали укол с успокоительным, телесные симптомы исчезли, но человек не смог бы преодолеть главное – причину страха. Он избавился бы на время от внешних проявлений болезни, но базовый страх проявил бы себя вновь в подобной ситуации. Если бы наш пассажир заранее сказал стюардессе о том, что боится лететь, боится узости салона самолета, то он не попал бы в такую сложную ситуацию и, конечно, не смог ее преодолеть. Но мужчина решил перехитрить свою болезнь: сел в самолет, заказал себе выпить и начал просматривать бумаги. В этот момент судьба перешла «в наступление» и подавленный страх вырвался наружу. Пассажир начал судорожно дышать, и стюардесса по громкоговорителю объявила о том, что нужен врач.

Зубные врачи хорошо знакомы с подобными ситуациями: для них страхи пациентов, скорее, рутина, чем экстренная ситуация. В отличие от психотерапевтов, для которых задыхающийся от гипервентиляции пациент – настоящая проблема, над которой нужно, по их мнению, работать, дантисты поступают крайне просто: они дают пациенту возможность выразить свой страх, не прибегая ни к каким действиям. Таким образом, зубной врач как бы отделяет страх от тела, делает его вещью, не относящейся к болезни, не связанной с телом пациента. В результате страх полностью уходит.

Из этих примеров хорошо видно, как тело человека становится сценой, где порой разыгрывают «спектакль» упрятанные в подсознание, или, если хотите, загнанные в подвал психологические проблемы. Вот так через *болезнь*, которая на самом деле является *языком души*, можно помочь человеку избавиться от страха.

Симптоматика страха и фобии является классическим примером символической силы болезней. Например, боязнь пауков – это чистая проекция: паук напоминает человеку о его собственной вытесненной паучьей сути, о вытесненном стремлении к сидению в засаде. Все эти качества настолько успешно вытеснены, что подсознание не пускает их возвращения в сознание – отсюда и желание убить паука. Если

человек понимает, не умом даже, но чувством или «внутренним оком», истинные причины явлений, то любой страх исчезает. Пример с арахнофобией – это самый простой вариант рассмотрения *болезни в качестве символа и толкования* болезни как *способа* избавления от нее. Повсюду, где властвует сдавливающий страх, необходим простор и открытость. Если я открываю путь для выхода наружу вытесненной темы, принимаю в объятия собственных «пауков» и «тараканов», то освобождаюсь таким способом от страхов, связанных с этими существами, представляющими собой не что иное, как проекции моего собственного ума. Когда будет таким же образом проработана основная проблема, базис страха – рождение, проход по «узким вратам», – тогда фундамент страха исчезнет^[42].

Представители медицины едины в том, что страхов не нужно избегать, наоборот, необходимо идти им навстречу.

**Гештальт-терапевт Ролло Мэй говорит следующее:
«Там, где есть страх, пролегает путь человека».**

Профессор Манфред Фихтер также считает, что убежать от страха нельзя. Он советует постепенно, шаг за шагом приближаться к ситуациям, вызывающим страх, и не стараться уходить от иррациональных страхов. Пациенты, находящиеся на лечении в его немецкой клинике в городке Приен (Верхняя Бавария), в ходе практики шаг за шагом приближаются к ситуациям, в которых возникает паника, и под контролем психотерапевта становятся лицом к лицу со своим страхом. Можно использовать метод медитации под контролем опытного наставника, поскольку с помощью картин, возникающих в душе человека при внутреннем молчании, можно шаг за шагом приблизиться к базису страха, а значит, и к решению данной проблемы.

Страхи, возникающие при депрессии, носят в основном иррациональный характер. Источник страхов, наряду с первострахом, возникшим в момент рождения, лежит в самой депрессии, в подавленности, которую она вызывает в человеке, в слишком сильной связи с матерью, возникшей вследствие чрезмерной заботы последней, и в тех экзистенциальных проблемах, из-за которых в буквальном смысле не хватает воздуха для свободного дыхания. Депрессивные

люди живут в сжатом пространстве, из которого не могут найти выход. Описанное выше переживание нового рождения может помочь им на пути выздоровления. Приступы паники здесь играют большую роль, свидетельствуя о том, что примирение с духом природы Паном еще не произошло, но обязательно должно произойти и привести в жизнь депрессивных людей полярность, которой им не хватает.

Разочарование

Уже в самом слове содержится ответ на многие вопросы: разочарование – это конец очарования, конец обмана, конец иллюзии. Проблема заключается лишь в том, что само понятие «разочарование» имеет негативный смысл. Мы не хотим разочаровываться. Мы не хотим отказываться от наших любимых иллюзий. Но если бы нам удалось избежать разочарования, то к концу жизни мы были бы окончательно пойманными в сети обмана и иллюзий. Для людей восточного склада ума это был бы просто кошмарный сон.

Разочарование необходимо нам для коррекции наших надежд, ошибочных ожиданий и детских представлений о жизни.

К счастью, не существует людей, не разочарованных в чем-либо, поскольку в противном случае нам пришлось бы постоянно делать правильные предположения и не иметь ошибочных ожиданий. В действительности, любой человек совершает ошибки, разочаровывается от этого и таким путем интегрирует в свою жизнь отсутствовавшие ранее понятия и вещи, отчего сама жизнь становится более совершенной и здоровой. Таким образом, разочарование – это своеобразный навоз на жизненном пути: неприятный, но удобряющий почву – фундамент нашей жизни. А одной из целей нашей жизни – во всяком случае, с точки зрения духовных традиций человечества – является распознавание того, что мир, окружающий человека, создается по большей части его собственным умом и является, таким образом, иллюзорным. Иными словами, человек видит не сам мир в его естественной чистоте, а свои представления о мире, то, что принято

называть мировоззрением. Например, в соответствии с индийской традицией мир иллюзий называется майя и строится на двух фундаментальных иллюзиях – пространстве и времени. Древние египтяне считали, что мир ткется из покрывала богини Изида, приподнять которое может только человек, живущий смело и открыто^[43].

Разочарование – это самое прекрасное, что мы можем встретить на своем пути. Все, что остается нам, – только учиться, как с разочарованием обращаться. Можно воспринять разочарование как наказание, как неудачу – так поступают больные депрессией люди. А можно рассматривать разочарование как данный нам свыше шанс для роста и развития, как признак смело и полно прожитой жизни – с позитивных позиций.

Разочарование возможно только в том случае, если мы поначалу были очарованы. Поэтому *разочарование* – это снятие чар, необходимая и осмысленная коррекция иллюзорных представлений.

Фундаментальные чары, которыми позволили себя очаровать депрессивные люди, показывают, насколько далеко удалились эти люди от реальности, от конструктивного отношения к жизни, и сколь долг будет их путь из царства теней – из сумеречной долины депрессии.

Отсутствие аппетита

Данный симптом символизирует нежелание переваривать жизнь, иными словами нежелание интеграции и участия в жизни. Люди на Востоке считают, что наслаждение объектами чувств, в том числе едой – это задача всей жизни человека. Человек должен учиться и постигать смысл наслаждений. Даже запретные плоды во многих восточных традициях разрешены, если это служит духовному росту.

Депрессивные люди отказываются от наслаждения. Жизнь для них потеряла вкус. Таким образом, отсутствие аппетита – это

продолжение отказа от жизненных заданий, о которых много говорилось выше.

Тот, кто дезертирует от жизни, не проявляет, естественно, никакого к ней аппетита. Он ничего не хочет принимать и, как следствие, ничего не отдает. Короче говоря, человек не хочет быть частью вечно текущей реки, называемой жизнью. Дополнительным подтверждением являются мысли о самоубийстве, как крайнем методе отказа от жизни.

Справедливым является вопрос, не скрывается ли за отказом от жизни заносчивость. Возможно, депрессивный человек считает себя слишком хорошим для этой жизни? Быть может, он обиделся на жизнь, которая не согласна играть по его правилам? Удаляясь от жизни, насколько это возможно, депрессивный человек все равно не может избежать ее проявлений, которые теперь принимают облик страхов, апатии и отсутствия аппетита. Испытывая эти неприятные ощущения, человек приходит к еще большему убеждению, что жизнь – сплошная мука.

В конечном итоге такой человек перестает проявлять аппетит не только к еде, но и к женщинам, и вообще к любым естественным наслаждениям. Подсознательно больные депрессией люди инсценируют ситуацию, в которой они будто умерли при жизни. Здесь можно без труда разглядеть карикатуру на социальную среду, в которой люди продолжают существовать, несмотря на то что внутренне давно мертвы. Только некоторые из этих мертвецов кажутся живыми, они просто стараются быть бодрее. Иными словами, в этом печальном мире многие приспособившиеся люди умирают еще юными, просто хоронят их намного позже. Вся их «жизнь» – это просто механическое существование, не более. Напрашивается параллель с половой зрелостью, которая наступает сейчас все раньше и раньше, при этом взрослым человек становится все позже и позже – если вообще становится. В обеих ситуациях есть нечто общее: человек находится в промежуточном состоянии слишком длительное время, душа повисает между мирами, в безвременье, и сам человек остается надолго в «сумрачном лесу», который так хорошо описал когда-то в своих стихах Данте Алигьери.

Больные депрессией люди – это зеркала, в которых «нормальная половина человечества» видит карикатуру на саму себя. Именно по этой причине депрессивных людей так недолюбливают и боятся в обществе. Ибо в карикатурах отражается правда – в несколько преувеличенном виде, зато как раз в таком, который позволяет заметить правду вообще.

Таким образом, в обществе существует регрессионная цепочка, которая начинается с живых, смелых людей, испытывающих здоровый голод по отношению к жизни, желающих получить опыт, готовых к разочарованиям, но ищущих все новые и новые высоты, и заканчивается трусливыми людьми, которые заняты лишь тем, что оберегают ранее достигнутый, или, точнее говоря, высиженный статус-кво. Последние всеми силами оберегают себя от проблем и разочарований. По данным опросов, 42 % немецких служащих не любят свою работу и хотели бы уволиться. Они не делают этого только потому, что слишком робки, не хотят выживать в «сложных условиях рыночной экономики», не хотят рисковать и следовать своему призванию. Они с большим удовольствием будут вредить себе, своей фирме и, в конце концов, своей стране, участвовать в жизни которой они не хотят.

К сожалению, подобных опросов не существует, но я полагаю, что дела и в некоторых семьях обстоят не лучшим образом. Большинство людей внутренне давно разошлись со своими партнерами и сохраняют лишь внешнюю видимость любви и взаимопонимания.

Следующая ступень деградации – это когда люди не хотят нести ответственности за собственную жизнь, не говоря уже об ответственности за жизни других людей. Они совершенно открыто сдаются и полностью уходят от жизни, замыкаются в себе. Единственное, что удерживает их от окончательного ухода, – это полнейшее отсутствие энергии, физическая апатия, не дающая им возможности даже встать с постели.

Данная симптоматика еще раз проясняет, почему в нашем обществе столь много депрессий и почему больных депрессией людей так недолюбливают. Дело в том, что никто не хочет увидеть в зеркале отражение своей теневой стороны, именно потому и не хотят в обществе затрагивать тему депрессии. Гораздо удобнее взять от жизни

тот кусок пирога, который по праву нам принадлежит, съесть его и хорошенько переварить.

Избавление от отсутствия аппетита лежит в осознанном голодании – расслабленном и свободном не-едении, во время которого возникает здоровое чувство голода. Конечно, только исключительные люди могут вообще ничего не есть, питаясь лишь праной^[44] и светом. Примеры таких современников, как немецкий химик Михаэль Вернер или австралийка Джасмухин, действительно доказывают, что насыщаться «святым духом» возможно, однако в случае с депрессивными людьми это совершенно не так. Лишь внешне последние выглядят как последователи бретарианцев, на деле же им, как и всем нормальным людям, совершенно необходимо здоровое питание.

Бессонница

Нарушения сна, как я уже писал об этом в моей книге «Сон – лучшая половина жизни»^[45] (см. список литературы), являются серьезной и значимой темой для современного общества. Не только депрессивные люди страдают от страха и бессонницы. Практически каждая депрессия сопровождается потерей сна. Бессонница проливает свет не только на тему данной книги, но и на общество, в котором все это происходит.

За бессонницей скрывается следующая проблема: день не доведен человеком до логического завершения. Однако для людей, страдающих депрессией, не только один день, но и вся жизнь лишена логики и вообще смысла. Соответственно, их преследуют проблемы с засыпанием.

Послание, которое заложено в этом симптоме, гласит: необходимо проснуться, проснуться для действительности.

В этом состоит не только задача больного депрессией человека, но вообще всех людей: в жизни необходима осознанность, и на примере депрессии можно научиться жить не по заведенному сценарию, жить

как человек, а не как машина, выполняющая одни и те же ежедневные функции.

Депрессия заставляет человека рассмотреть свои проблемы под другим углом зрения. Призыв к пробуждению исходит, в том числе, и от исторической персоны Гаутамы Будды, которого еще называют «Пробужденным». Он призывал очнуться от иллюзий, создаваемых умом и вернуться к внутреннему свету, скрытому за туманом иллюзий. Пожалуй, ни один человек не ушел так далеко от этого света, как больные депрессией. Конечная цель йоги – это постоянное бодрствование, осознание себя человеком даже во сне, когда организм отдыхает. При этом речь идет о состоянии просветления, до которого депрессивному человеку – не выпавшемуся, усталому и измученному – очень далеко. Если обычные, здоровые люди, с точки зрения буддизма, спят в своих иллюзиях, то больной депрессией человек не только спит, но и видит при этом очень плохой сон.

Депрессия – не что иное, как указатель на пути заблудившегося в иллюзиях человека, она заставляет его не спать ночью, заставляет проснуться и найти свое истинное предназначение в этой жизни. Она как бы сообщает: «Твой сон разума закончился, пора встать и пойти своим путем!»

Такие симптомы, как ночные позывы в туалет, не дающие спать, или ночные кошмары – все это одного поля ягоды, свидетельства того, что пора становиться пробужденным в буддийском смысле слова.

Практическое решение состоит в том, чтобы жить каждый день так, будто он – последний день в жизни, использовать день как поле для тренировки, маленькими шагами приближаясь к видению реальности, приподнимая хоть на миг покрывало Изиды. Недаром Эдвард Подволл^[46] говорит об «острове ясности» в каждом психозе.

Для больных депрессией, а также для всех, кто стремится к освобождению от иллюзий, необходимо культивировать в себе эти «моменты ясности», мгновения чистого восприятия мира, мгновения свободы от всякого мировоззрения, сформированного обществом, семьей, школой и книгами. В конце концов, эти отдельные «островки истинной свободы» постепенно увеличиваются в размерах, собираясь в материк, на котором можно жить, бодрствуя и без иллюзий.

Депрессия – это отражение нашей жизненной ситуации, с той лишь разницей, что для тех, кто страдает от нее, иллюзорная жизнь становится невыносимой. Остальные не замечают депрессию, она не мучает их, они живут здоровыми в мире своих иллюзий. В соответствии с духовными представлениями Востока, мы все живем в море обмана, и наши представления о существовании – лишь иллюзии ума. Но существуют моменты, в которые к нам прикасается действительность, моменты, когда мы ощущаем себя и мир единым целым, или, по крайней мере, полагаем, что это так. Эти моменты должны слиться воедино, стать постоянными, неразрывными; к этому состоянию подталкивает человека через депрессию само существование. Когда депрессивному человеку удастся встать и пойти по этому героическому пути, подняться из пучины туманного болота депрессии, вот тогда он скажет, что без депрессивного опыта было бы невозможно достичь светлой земли, достичь состояния, когда полярности этого мира исчезают, когда противоположности становятся едиными.

Беспокойство

Беспокойство свидетельствует о том, что у нас не все в порядке, что необходимо как можно скорее привести жизнь в порядок, чтобы настал покой. Депрессивные люди тоже обеспокоены не просто так, действительно, кое-что важное необходимо привести в порядок. Им не хватает энергии, ощущения смысла и сознания цели своей жизни. Но у большинства из них и беспокойство так же бесцельно, как и вся их жизнь. Беспокойство не подталкивает их к активным действиям, в отличие от здоровых людей. И если даже им удастся собрать всю свою силу, они погрязают в суете, поскольку не знают, с чего начать и куда идти; они топчутся на месте – такое топтание характерно для любой депрессии.

Смысл данного симптома заключается в том, что необходимо двигаться, но движение должно быть внутренним. Для внешней, физической активности отсутствует энергия. Беспокойство призывает человека начать внутреннее движение и вообще начать жить. Чем сильнее беспокойство, тем интенсивнее призыв.

Прочие симптомы

Ухудшение памяти указывает на то, что депрессивные люди не хотят принимать во внимание нематериальную сторону жизни, отвергают весь мир целиком и полностью или прячутся от мира в своей «скорлупе». Здесь можно заметить связь с психосоматическими проявлениями депрессии, которые наблюдал Фриц Риман: у подверженных депрессии людей часто встречаются заболевания желудка, пищевода и гортани – все эти органы связаны с приемом пищи. Это свидетельствует, что человек не хочет ничего принимать извне, он полностью отделил себя от мира. Притом что внутренняя потребность к единению с миром никуда не подевалась и дает о себе знать через болезни органов приема пищи, то есть через органы связи с миром.

Слабость памяти тоже связана с тем, что человек не хочет ничего получать, ничем не интересуется. В тесной связи с ухудшением памяти идут проблемы с успеваемостью и нежелание участвовать в жизни коллектива – человек не хочет ничего брать из отделенного от него, чуждого ему внешнего мира. Для учебы он должен открыться, но не хочет делать это, избегая всяческого контакта и обмена информацией с окружающими. Границы закрыты на замок: депрессия выстраивает неприступный замок смерти посреди вечнотекущего потока жизни.

Импотенция и фригидность говорят о том, что человек не хочет общаться, не хочет брать или отдавать даже на эротическом, сексуальном уровне. Все, что ему осталось, – это столкновение с самим собой и разбор собственных проблем. В конце концов, у заболевшего депрессией пропадает всякий аппетит к жизни и удовольствиям. «Ничего больше не хочу» – теперь его девиз. Жизни объявляется бойкот. Но выход есть всегда, он не исчезает даже в самой тяжелой ситуации.

Даже когда тьма депрессии накрывает человека полностью, огонек из светлого мира никогда не гаснет для него. В этом и заключен, очевидно, тайный смысл этой болезни: человек должен полностью внутренне умереть, чтобы родиться заново для нового, светлого опыта.

Этот опыт перекликается с тем, что описано во многих религиях и философских традициях мира: человек продолжает жить, но вся его душа устремлена в мир неземной, он должен продолжать крутить колесо жизни, но не быть к ней привязанным.

Усталость показывает, насколько устали от жизни больные депрессией. Они закрылись и не пускают к себе ничего и никого. Часто они строят для себя некое подобие полупрозрачного фильтра между собой и миром, чтобы ослабить внешние раздражители; потому что чем сильнее раздражитель, тем больше опасность, что чего-то захочется. Отказ от мира в данном случае начинается заранее, это очень изощренный вид отречения: жизнь такого человека никогда не бывает настоящей, она постоянно фильтруется. Человеку становится скучно, и он быстро устает от такой жизни. Смысл, заложенный в данном симптоме, гласит: необходимо найти покой. Почему покой? Его ведь и так слишком много! Но здесь речь идет об истинном покое, который может наступить только после трудного пути. Смерть здесь не имеется в виду, этот покой, это блаженство человек достигает в любых делах, в любом труде и в любом отдыхе, когда его жизнь, и он вместе с ней, освобождается от всех печалей и выдуманных иллюзий.

Депрессия глазами самих больных

Депрессивные следующим образом описывают свое состояние: *пустота* обволакивает все их существо, они ощущают падение в бездну, жалуется на абсолютное отсутствие всяких чувств, и лишь одно из них не обманчиво – чувство, что они умерли еще при жизни. Они не могут разглядеть будущее и даже не способны вызвать из памяти образы прошлого. Таким образом, больные принуждаются к жизни в настоящем, в «здесь и сейчас». Конечно, возникающее при депрессии состояние переживания настоящего момента сильно отличается от того просветленного и радостного «здесь и сейчас», о котором говорится в восточных философских традициях. Их состояние представляет собой карикатуру на те высокие моменты истины, о которых говорят восточные и некоторые западные философы. Однако здесь и кроется разгадка, тот скрытый для неопытного глаза смысл, который несет с собой эта темная болезнь: после путешествия через самый темный коридор сознания, в конце его должен забрезжить свет. Этот свет никуда не исчезал и никогда не появлялся: он существовал всегда. Но свет истины, любви, надежды и радости нужно заметить, чтобы он стал ярче. Как у христиан в молитве «Символ веры»: «Распятого при Понтии Пилате, и страдавшего, и погребенного, и сошедшего в царство мертвых. И воскресшего на третий день из мертвых»^[47].

Для того чтобы семя проросло, оно должно сначала умереть. Для того чтобы душа больного депрессией человека вышла из тьмы, ей просто необходимо в эту тьму войти, чтобы понять и осознать, что это – не путь, а лишь проход по темному туннелю к свету, радости и жизни.

Больными, при описании их душевного состояния, используются часто такие эпитеты, как *черная дыра*, или *темное облако*. Темное облако стоит рассматривать как нечто, где сосредоточена неизвестная сила, которая может быть как доброй, так и злой, как приносить несчастье, так и являться источником жизни – освежающим,

плодородным дождем. В черной дыре, которую часто видят депрессивные, тоже можно разглядеть вполне положительную картину: с точки зрения астрономов, она представляет собой место, куда засасывается материя, все сущее, и с этой точки зрения здесь прослеживается интересная перспектива. Дело в том, что по ту сторону черной дыры энергия, которая туда всосалась, преобразуется в новое творение – происходит трансформация. Черная дыра – это туннель, в котором происходит метаморфоза, или превращение. То, что со стороны депрессии выглядит как разинутая пасть черной дыры, с другого конца является квазаром, мощнейшим источником энергии. Депрессию можно сравнить с пролетом через черную дыру. С одной стороны человек проглатывается дырой, а по другую сторону он выходит из нее преобразенным, заново рожденным, трансформированным. Черная дыра – это огромная галактическая стиральная машина. Люди, пережившие депрессию и вышедшие из ее молоха здоровыми и обновленными, именно в таких эпитетах и описывают свое путешествие, результатом которого стало мудрое отношение к жизни.

Засасывание в воронку, дыру, нору, пасть или во что-либо подобное – это отмена предыдущей жизни, начало опасного, но совершенно необходимого путешествия, исчезновение из привычного мира на какой-то промежуток времени. Еще это можно сравнить с эмиграцией. Появление по ту сторону черной дыры, после пролета по ее адскому коридору – это победный выход, соответствующий архетипам путешествий таких героев, как Одиссей и аргонавты. Герои прошли множество испытаний и вернулись в свою прежнюю жизнь, на старую родину, в новом состоянии – достигнув более высокой ступени развития. Именно в этом и заключен скрытый в депрессии шанс: возможность обновления и выхода по ту сторону всех печалей, возможность поднятия на новый уровень сознания.

Маскировка симптомов

Скрытая депрессия – это попытка сохранения красивой формы и типичное для общества, где «все у всех в порядке», переигрывание и облачение в яркие перья. В попытке убежать от действительности такой человек уподобляется морякам, корабль которых сбился с курса, но они продолжают пьянствовать и еще дальше уплывают от намеченной цели. С другой стороны, когда человек полностью окунается в болото депрессии, он вообще перестает видеть положительное и замечает лишь темные стороны существования. Реальность же не заключается ни в том, и ни в другом. Все больше убегая от депрессии, человек переталкивает эту болезнь на уровень тела: возникают реальные болезни, причину которых врачи не могут определить и лечат лишь последствия. Приведу некоторые примеры таких болезней: боли в спине (истинная причина в том, что больной не может выносить тяжесть жизни), боли в желудке (человек не переваривает жизнь), простатит и болезни мочеполовой системы (внутренние страхи, неуверенность в жизни). Все вышеперечисленные симптомы являются лишь попытками маскировки истинной причины: разочарования в самой жизни – отсюда и страхи, и тяжесть, и несварение желудка. Врачи крайне редко могут определить депрессию за такими симптомами, да и сам больной в наше время не склонен анализировать себя: вся ответственность за анализ и трактовку симптоматики перекладывается на врачей. Вместо того чтобы разыгрывать себя и всех окружающих, человек должен направить весь остаток своей энергии на коррекцию курса жизни, перестать заниматься самообманом. Часто можно услышать от людей, которые долго страдали разными хворями, а потом «вдруг» (помните, что просто так ничего не случается) нашли новое занятие, перешли на новую работу, встретили свою любовь и т. д. и т. п. – и все болезни исчезли, а мрачные мысли развеялись, как дым. Что же такое это было: их депрессия, их заболевания? Это были указатели на пути – просто выздоровевшие смогли верно понять их значение, даже если это понимание пришло не в форме четко очерченных мыслей и образов.

Об этом должны помнить и врачи: постановка правильного диагноза поможет пациенту вовремя распознать и победить причины болезни.

Способы лечения депрессии

Варианты терапии

При легких депрессиях человеку зачастую удается, как барону Мюнхгаузену, самостоятельно вытащить себя за волосы из болота. И все же даже в случае легкой депрессии лучше прибегнуть к психотерапевтической помощи, не рекомендуется скрывать и подавлять депрессию «силой» – с помощью алкоголя или экстремальных видов спорта. Как уже говорилось, это не решает задачу, а только загоняет проблему в подполье – на подсознательный уровень, откуда потом симптомы выходят наружу, в физическое тело, проявляясь в форме болезней, причины которых трудно разгадать как самому пациенту, так и врачам-терапевтам. Хорошей профилактикой депрессии является обращение к теме траура и старание человека не избегать вопросов, связанных с депрессивными состояниями – будь то горе, вызванное внешними проявлениями мира или внутренним отношением человека к миру.

С точки зрения гомеопатии, даже в трясине депрессии должны найтись способы излечения этой болезни. Само болото – это тоже нечто полезное. Не зря же экологи выступают в защиту болот, расположенных на наших ухоженных и осушенных земляных угодьях. Болота – это плодородные места, оттуда новая жизнь может появиться быстрее, чем из песков пустыни.

Данная аналогия хорошо применима к современной жизни. Из уничтоженной засухой, некогда плодородной, земли производства и перепроизводства продукции уже не всходят семена новой жизни. Стебли задыхаются от бюрократии, и смелость, столь необходимая для покорения новых земель, больше не появляется. Офисный планктон, некогда считавшийся элитой среднего класса, двигателями прогресса, все больше и больше скатывается в болото стагнации. С этой точки зрения, депрессия – более плодородная почва для выздоровления и развития общества, чем карьера в офисах-небоскребах или судьба винтика в бюрократической машине, работающей для производства и продажи ненужных вещей. Каждый, кто прошел через депрессию, знает, что это правда. Каждый из великих героев древних мифов, спустившийся в царство мертвых – подземный мир теней, по

возвращении родился заново, набрал силу для начала нового пути. Подобные вещи очень сложны для понимания в нашем прагматичном, ориентированном на материализм мире. Именно по этой причине нашему миру так необходимы депрессии, заставляющие людей спуститься в подземное царство своей сущности, чтобы найти скрытые в ее глубинах сокровища. Недаром в греческой мифологии Плутон является не только богом подземного царства, но и богом богатства, как вещественного, так и нематериального.

Для того чтобы добыть из земли драгоценные камни и металлы, необходимо приложить немало усилий. То же самое необходимо сделать и для добычи духовного богатства.

Недра депрессии плодородны, но в то же время и ужасны. Стагнация нисходит на человека внезапно, как гром среди ясного неба, бросая его в болото страха, который демонстрирует ему всю узость его жизненного пути. Люди, прошедшие через депрессию, не могут сразу же вернуться к сухим пескам патриархальной повседневной жизни, которую абсолютно все считают нормой. Повседневность с ее патологической стабильностью безжизненна, она не может вдохновлять, и все, на что она способна, – это дать человеку постоянный ежемесячный доход.

Именно из таких тупиков и может освободить человека только депрессия, если, конечно, человек найдет в себе силы и смелость встретиться лицом к лицу с мудростью и изобилием, скрытыми в депрессии, принять руку помощи, протянутую из долины страданий души.

Самые страшные симптомы – пустота и бессмысленность, отсутствие чувств и ощущений – не что иное, как иллюстрации и метафоры, говорящие человеку об отсутствии настоящей жизни в его существовании. Однако эти же симптомы – намек на возможность близкого достижения уровня просветления в буддийском смысле: став безмолвным свидетелем жизни, который не реагирует, но осознает из глубины океана своего духа волны на его поверхности, не отождествляя себя с ними. Турбулентности не исчезают, но человек

уже не позволяет им увлечь себя. Посреди суеты достигается покой и невовлеченность, остается одно свидетельство, остается осознание бытия.

Одновременно с духовным усилием необходимо лечить и тело, так как тело и дух в течение жизни неразрывны. В зависимости от тяжести депрессии арсенал средств может варьироваться от гомеопатических до стандартных фармакологических. Ни прозак, ни чай из зверобоя не помешают проведению психотерапии; скорее наоборот – без этих средств бывает порой невозможно начать сеансы психотерапии. Психофармакологические средства помогают выйти из депрессии на физическом уровне, они лечат тело и этим заслуживают не меньшего признания, чем психотерапия, помогающая излечить, а точнее говоря, направить по верному пути человеческую душу.

Разведка в «царстве теней»

Тот, кто знает, что склонен к депрессии, должен своевременно исследовать недра своего царства теней, примириться со своей темной стороной, найти и обнять свои «скелеты в шкафу», чтобы опасность падения в бездну депрессии была изгнана навсегда.

Хоть раз спуститься по собственной инициативе в глубины подземного мира депрессии – означает найти источник богатства и вдохновения.

Даже если человек когда-либо позже будет еще раз, уже насильно, втянут в эту бездну, даже тогда это не будет бедой, но такое вряд ли может произойти.

Путешествие в мир депрессии похоже на любую другую поездку: если человек при хороших условиях посетил чужую страну, создал там некий плацдарм, выучил язык, стал прекрасно ориентироваться в местных порядках, то шансы выжить в этой стране, попав в нее при неблагоприятных обстоятельствах, у него гораздо выше. Александр фон Гумбольдт сказал однажды: «Самое опасное мировоззрение имеют те люди, которые ни разу не видели мир».

Однако в основной своей массе люди именно нежданно-негаданно попадают в мир теней подземного царства, которое по праву именуется царством мертвых, и это место вызывает у них сильный шок, не давая возможности осмыслить и спокойно засвидетельствовать происходящее. И слава Богу, что в арсенале официальной медицины есть множество лекарственных препаратов, способных быстро снять страх, вернуть пациента в нормальное состояние, в котором он сможет адекватно осмыслить происходящее и проработать сложившуюся ситуацию на душевном уровне. Печальным является то обстоятельство, что после физического выздоровления люди боятся самостоятельно даже одним глазком заглянуть в пропасть, из которой их только что вытащили искусственно, то есть с помощью лекарств.

О существовании пропасти депрессии было известно древним. Через мифы и сказки они поведали миру о героях, побывавших там. Древние знали, что только тот сможет невредимым вернуться из

царства мертвых, кто по собственному желанию спустился в него. Это были особенные герои, рассказы о которых известны всему миру.

Геракл (латинское имя Геркулес), великий герой античности, олицетворяющий собой силу, побеждает Цербера – адскую собаку с тремя головами, символизирующую внутреннего «дракона», терзающего человека. После этой победы Гераклу удалось покинуть царство мертвых собственными усилиями, он бежал так быстро, что даже перепрыгнул через свою тень. Победить внутреннего дракона необходимо и в том случае, если человек хочет самостоятельно справиться с апатией, вызванной депрессивным состоянием.

Орфей, певец, обладающий божественным вдохновением, но все же человек, попадает в несколько другую ситуацию. Когда его возлюбленная Эвридика, укушенная змеей, отправилась в царство мертвых, Орфей был безутешен. Благодаря певческому таланту он сумел растрогать владыку подземного царства Плутона. Плутон разрешает Орфею вывести Эвридику оттуда, но при условии, что, когда она будет следовать за ним наверх, он ни разу не обернется и не взглянет на нее. Таким образом, доверие к Орфею испытывается на практике. Он должен доказать, что освободился от прошлого и не привязан к тому, что позади него. Когда же Эвридика, символизирующая в мифе его лучшую половину, его аниму, почти достигает выхода из царства Плутона, Орфей все же оборачивается, терзаемый сомнениями – и теряет ее уже навсегда. Его доверие недостаточно сильно; его женская составляющая застряла в мире теней, и он никак не может ее спасти. Ему не хватило доверия к осмысленности божественного плана, и в каких бы проявлениях этот план не выражался, доверие к тому, что все происходит правильно, является еще одним важным фактором преодоления депрессии.

Одиссей спускается в царство мертвых, к слепому провидцу, чтобы разузнать, когда он возвратится домой к жене Пенелопе, к своей аниме. От Одиссея также требуется жертва, он отдает ее в виде барана, кровь которого открывает ему доступ в мир мертвых. После всех тех жертв, которые он уже принес во время своего похода, эта жертва – еще одна частица его эго. Кровь барана символизирует энергию, жизненную силу и силу воли. Кровь – это сок совершенно особой природы: она является не только символом жизни, но и символом индивидуальности. Одиссей должен быть готов поставить свою жизнь

и все, что он собой представляет, то есть свою индивидуальность, на кон. Его цель – нахождение анимы. В своем походе, или, если быть точным, в своем блуждании по миру, он заслужил имя *Никто*. Помните, в пещере Циклопа он произнес это имя вслух, и оно спасло ему жизнь. Своей жертвой Одиссей показывает, что он является слугой жизни и судьбы.

Эней, принеший греческую культуру из Трои в Италию, захотел поговорить со своим мертвым отцом, или, иными словами, вступить в контакт со своим прошлым, со своей историей. Для этой цели он воспользовался помощью пророчицы Сивиллы из Кумана, помимо этого он взял с собой золотую ветвь, олицетворяющую свет пробудившегося сознания. С такой экипировкой он, конечно, обязан был найти как вход, так и выход из мира мертвых. Он нашел в себе смелость осветить темные стороны своей личной истории. Мудрая женщина-оракул сопровождает его на пути в царство мертвых, представляя собой глубину его души. У нее, как и у всего женского в этом мире, есть прямой доступ к первооснове и к коллективному, она – анима Энея, вторая половинка его сущности, открывающая ему тайные двери.

Главным героем мифа всегда выступает мужчина, и, кроме Эвридики и Сивиллы Куманской, в царство мертвых не спускалась ни одна женщина. Даже они были всего лишь на вторых ролях, первая же всегда доставалась мужчинам. Действительно, в античных мифах отражен патриархальный уклад жизни, однако нельзя забывать, что миф – это сказка, а не настоящая история. Миф повествует, прежде всего, о том основном, что происходит в душе человека, и в этом свете не важно, кто именно является главным героем – мужчина или женщина. Каждый человек должен встать на путь, который приведет его к целостности: добавит недостающее женское к мужчине-герою и даст недостаток мужского начала женщине. Человек должен интегрировать свою темную сторону, принять себя таким, какой есть, со всей любовью и ответственностью. А какого этот человек пола – на самом деле *без-различно*.

Греческий поэт Порфириос так говорит о путешествии в мир теней: «...Найти пути к богу удастся не тем, кто привык к удобствам и удовольствиям, но тем, кто научился в самых трудных перипетиях жизни стоять до конца». Даже в наши дни необходимо запастись

смелостью, чтобы по собственной воле войти в мир теней, изучить его и выйти оттуда с победой.

Путешествие героя, о котором я писал в первых главах, должно быть предпринято всеми нами по собственной воле, это зов, которому мы должны проследовать. Если мы не сделаем этого, то судьба найдет способы, чтобы когда-нибудь силой толкнуть нас на этот путь.

Тот, кто отказывается от развития и самопознания, не следует зову, соглашаясь тем самым принять все удары судьбы, от которой еще никому не удавалось убежать, вряд ли сможет без посторонней помощи вернуться из депрессии в нормальное состояние в течение одной земной жизни.

Невозможно вылечить депрессию только с помощью фармакологических средств, все эти трюки и фокусы дают лишь иллюзию выздоровления. А вот принять помощь со стороны, подобно тому, как это сделал Эней, призвав на помощь оракула Сивиллу, и принести определенные жертвы, как делал это Одиссей, – это можно, и даже нужно сделать. Здесь можно провести параллель с психиатрической больницей: лучшие шансы у тех пациентов, кто добровольно отправляется на лечение, чем у тех, кого отправляют в отделение для опасных (в том числе опасных для самих себя) больных. Например, в нашем центре здоровья больные получают личный путеводитель по своему собственному «царству теней» и приносят символическую жертву в виде лунного цикла и соответствующего материального пожертвования.

Поскольку депрессия – это болото, символизирующее остановку течения реки жизни, то все, что способствует продвижению, любое движение, играет важную профилактическую роль. Вряд ли кто-либо решит, что альпинист, восходящий по крутому склону, является меланхоликом: ведь каждая мышца его тела, каждый нерв напряжен, все его существо устремлено к вершине – иного пути не существует. У альпиниста нет ни времени, ни места для депрессии. Поход в горы сопряжен с большими трудностями и испытаниями – все участники такой экспедиции надолго и надежно защищены от депрессии. Тот, кому небезразлично свое дело, каким бы оно ни было, кто еще «горит» и кому нравится достигать новых «вершин», никогда не заболит

вообще ничем, его река жизни течет бурно, и направление не играет никакой роли; главное – это движение.

Даже если движение реки жизни притормаживается, например, во время сидячей медитации – медитирующему не грозит депрессия. Недаром больных депрессией в восточных мегаполисах, например в Японии, отправляют в дзенские монастыри, чтобы там, в спокойном уединении, в мире осознанной внимательности они шаг за шагом вновь привыкли к мелочам, из которых соткана жизнь. И поток, преодолевая бугорок за бугорком, камень за камнем, вновь начал бы свое движение. Вообще, концентрация на мельчайших мелочах повседневной жизни – это прекрасная стратегия выживания в период жизненного кризиса. Всегда, когда кажется, что жизнь остановилась, движение полностью исчезло и вы на грани смерти – концентрируйтесь на мелочах, ведь, в конечном счете, все, что делает человек, – это нужно и важно. Тактика пошагового наблюдения жизни помогает стеклышко за стеклышком собрать мозаику бытия заново.

Три элемента – текущая вода, пылающий огонь и веющий ветер – не дают депрессии возникнуть. Эта троица открывает людям двери порой к опасным приключениям, но там, где происходит активное действие, нет места для печали.

Психотерапевтические методы лечения

В популярном немецком общественно-политическом журнале «Stern» в 2005 году появилась интересная статья – «Эпидемия депрессии». В ней среди прочего говорилось о том, что лекарства не способны вылечить депрессию навсегда, и избавиться от нее можно, только изменив стиль жизни, приводящий к такому болезненному состоянию. Иными словами, необходимо изменить поведение и механические привычки, а для этой цели необходимо проконсультироваться у психотерапевта. Психотерапевт из Бёрна комментирует это следующим образом: «Лечить больных депрессией с помощью только лекарств – это, строго говоря, безответственно».

Однако подобные высказывания, исходящие от представителей официальной медицины, сводятся обычно к рекомендациям обращаться к гештальт-терапевтам, которые зачастую не в состоянии осветить для больного теневую сторону его души и не могут сопровождать пациента в путешествии туда. Такие возможности на сегодняшний день доступны лишь реинкарнационной терапии, терапии по Юнгу и некоторым методикам из области гуманистической психологии.

Реинкарнационная терапия, или Что можно найти в шкафу, помимо скелетов

Желающий по доброй воле спуститься в свое «подземное царство», чтобы познакомиться со своей теневой стороной, должен быть готов к тому, что обнаружит некоторые новые, не известные ему до сих пор стороны своей сущности. У многих вызывает удивление тот факт, что как раз в шкафу нашего сознания, помимо пугающих скелетов, скрыта энергия невероятной силы. Карл Юнг говорил, что самость, то есть наше развитое состояние души, состоит из интеграции «Я» (всего того, с чем мы себя идентифицируем) и теневой стороны этого «Я» (всего того, что мы от себя отталкиваем, считаем неприемлемым). Вторая часть «Я» и является предметом изучения в реинкарнационной терапии. Применительно к лечению депрессии эта

форма терапии имеет большое преимущество, поскольку так же, как и сама депрессия, обращается к теме смерти – к тому, что должно произойти в конце земного пути каждой личности. Смерть рассматривается как одно из звеньев цепочки инкарнаций, и человек, прошедший в ходе реинкарнационной терапии повторно через свои предыдущие смерти, перестает ее бояться. Страх исчезает и перед темными сторонами собственной личности, если, например, в предыдущих жизнях человек попеременно был то жертвой, то преступником, и эти категории после лечения начинают восприниматься как относительные. Осознание таких вещей позволяет трансформировать страхи, сопровождающие человека в жизни.

Вспомнив прошлые жизни, человек может прояснить, каким образом ошибки и заблуждения, наслаиваясь друг на друга, не дают нормально жить в этой жизни. В случае опасности, каковой, к примеру, является депрессия, человек сможет понять истинные причины заболевания и самостоятельно стабилизировать свое состояние.

Эта терапия, ко всему прочему, показывает людям, что повсюду, куда падает свет сознания, тьма страха, неуверенность и т. п. исчезают. Свет свечи очень слаб, но даже он способен осветить самые темные закоулки души. Также мы используем дыхательную гимнастику, с помощью которой человек начинает сдвигаться с мертвой точки, выходит из стагнации, поскольку дыхательные упражнения создают, помимо акцентуации и закрепления в настоящем моменте, живое и яркое ощущение течения жизни. Кроме того, человек учится в прямом смысле слова ловить любое мгновение, наполненное спонтанностью и живостью, которое обычно, вследствие нашего автоматического существования, не задерживается в сознании.

Человек открывает в себе, помимо темных сторон, и золотые стороны: способности к творчеству, глубину чувств, живость – все это может замечательно противостоять депрессивным составляющим сознания. На самом деле, абсолютно все, что было когда-либо вытеснено из жизни, становится тенью. В основном, конечно, вытесняются темные, «злые» элементы. Но нередко встречаются случаи, когда люди из-за воздействия окружающего их обывательского

мирка вытесняют такие прекрасные аспекты бытия, как страсть, смелость, радость и экстаз.

Люди начинают выделять для печали и меланхолии определенное место в своей жизни; приходит понимание, что без этих чувств жизнь не возможна. Не пережитый траур можно возвращать столько раз, сколько это будет необходимо для того, чтобы наверстать упущенное.

Если человек догадается, какая именно нерешенная задача скрывается за его необъяснимой тоской и депрессией, ему станет легче, и он сможет удерживать в разумных границах даже самое интенсивное чувство подавленности.

Понимание причинно-следственных связей позволяет даже при тяжелейших депрессиях воспринимать и понимать окружающий мир, присутствовать в нем, не полностью погружаясь только в собственные страхи и горькие думы.

Терапию лучше всего проводить в течение одного лунного цикла, чтобы путешествие в темный мир собственной души было настоящим, без перерывов на выходные и праздники; ведь герои античности тоже не делали перерывов в своих странствиях. Для успешного выздоровления важно, чтобы пациенты покидали на время терапии родные стены, уезжали из привычной обстановки. Разумное лечебное голодание, под наблюдением специалиста, – тоже хорошее подспорье в период терапии: голод облегчает путь для души, да и для тела тоже. Изучение рисунков на мандалах, символизирующих путь развития человека, способствует осознанию своего пути и смысла собственной жизни, пониманию целей своего прихода на Землю.

Реинкарнационная терапия – лучший метод целительства при склонности к суициду. Но, как и всякую терапию, ее лучше всего применять еще до наступления депрессии – в качестве профилактики. В процессе реинкарнационной терапии не только тренируется умение умирать, но и имеется возможность понаблюдать за суицидами, имевшими место в прошлых жизнях, с возможностью сделать соответствующие выводы. Результаты всегда одни и те же. Душа видит свою ошибку после смерти, а именно то, что страдание никуда не делось, и после расставания с телом возможность исправить ошибки исчезла. Ситуация после самоубийства намного более серьезна, чем до

него, когда тело живет, и все еще можно успеть. Достаточно один раз пережить это чувство во время реинкарнационной терапии, и этого обычно бывает достаточно для того, чтобы не повторять уроки прошлого.

Конечно, существуют исключения. Во время Второй мировой войны, например, Максимилиан Кольбе сознательно отдал себя на голодную смерть в бункере лагеря Освенцим вместо другого человека. В 1971 году католическая церковь причислила его к лику святых^[48]. Такие мученики в любые времена были большой редкостью. Те же, кто отнимают у себя жизнь, пытаясь таким образом избежать уроков судьбы, жалеют об этом очень быстро и очень горько. Здесь мне хочется напомнить буддийскую мудрость, говорящую о том, что родиться человеком – это особый шанс, дающийся не каждому. Этот ценный подарок – жизнь – нужно хранить столь долго, сколь это предназначено судьбой; свое тело нужно почитать и уважать. Каждого самоубийцу после смерти настигнет состояние еще большей безнадежности в промежуточном мире – бардо. Тот, кто пытается покончить жизнь самоубийством, не знает о том, что ждет бессмертную часть человека после смерти тела. Она попадает в состояние беспомощности и полной потери ориентации в промежуточном царстве между смертью и новым рождением.

Переживание смерти в рамках терапии – прекрасный метод профилактики таких душевных болезней, как депрессия. Человек должен принять и примириться с тем, что его жизнь в теле не вечна, и открыто осознать будущую собственную смерть.

Методы, признаваемые официальной медициной

В рамках так называемой *когнитивной поведенческой терапии* пациенты учатся приемам «на каждый день», призванным защитить их от депрессивных состояний. Для этого пациенты изучают механизмы возникновения негативных состояний и учатся как распознаванию прихода темных мыслей, так и способам ухода от них с помощью ряда мысленных формул, продуманных и сформулированных заранее. Одним из примеров этого подхода может служить следующее действие: пациент вспоминает все свои мысли, превращающие его

существование в ад, записывает эти предложения на бумагу и заменяет диаметрально противоположными. Например: «Я уверен, что завтра окончательно погибну» заменяется на «Я уверен, что переживу завтрашний день». Как только темные мысли начинают свой хоровод в голове, каждую из них необходимо превратить в противоположность и таким способом оказать отпор отчаянию. Такие методы лечения используются в психиатрических клиниках, наряду с обязательной трудотерапией.

Конечно, качество вышеназванной терапии нельзя сравнивать с качеством терапии по интеграции темной стороны личности, о которой говорилось в предыдущей главе. Эта терапия не ведет к росту сознания, скорее она способствует более спокойному сосуществованию темной и светлой сторон одной и той же личности – осознанному «Я» и его мрачной тени. Данный метод является аллопатическим, и потому хорошо вписывается в рамки официальной медицины. Это тот вид терапии оплачивается больничной страховкой, и здесь все идет по накатанному, проверенному пути.

Наряду с этой методикой применяется *психоанализ*, который сегодня также официально признан, и в Европе его также оплачивает целый ряд больничных страховых касс. Несмотря на признание психоанализа методом лечения, его действенность не подтверждается какими-либо объективными свидетельствами. Вообще невозможно определить степень полезности психоанализа, подобно тому, как невозможно оценить пользу гомеопатии – оба метода используют слишком индивидуальный подход к пациенту.

Согласно Эндрю Соломону, психоанализ отвечает на многие вопросы касательно болезни: отчего и почему так произошло, но на практике не может ничего поменять и исправить. Психоанализ опирается на старые методы, он не идет в ногу с новыми познаниями в области исследований мозга, и по этой причине в процессе работы с пациентом игнорируются многие важные достижения современной науки.

Несмотря на это, у психоанализа большой потенциал, если бы только старая школа признала такие современные методы, как, например, измерение сопротивления кожного покрова, да и многие другие. Например, в реинкарнационной терапии новые методы успешно используются уже в течение десятилетий. С помощью того

же измерения сопротивления кожи можно выявить только «заряженные» темы – иными словами, те моменты, которые действительно нужно обсуждать с пациентом в целях его выздоровления. Это позволяет экономить как время, так и средства.

Медикаментозная терапия

Средства, используемые в официальной медицине

«Следует больше заботиться о душе, чем о теле, поскольку совершенство души исправляет слабости тела, а телесная сила без рассудка не может исправить душу». Древнее высказывание Демокрита и в наше время не теряет актуальности. К счастью, наша официальная медицина заново начинает открывать для себя учение Демокрита. «Тяжелую депрессию всегда необходимо лечить комбинацией медикаментов и психотерапии», – говорит Флориан Хольсбоер, директор мюнхенского Института психиатрии им. Макса Планка, признанный специалист в области лечения депрессий. Добавить к его словам нечего. Однако реально в Германии дела обстоят совсем по-другому: используются исключительно лекарства, а к психотерапии боятся всерьез подступиться. Медики играют в эту игру вопреки здравому смыслу в течение десятилетий, и играют не одни: они делают это вместе с фармакологической индустрией. Сознателен такой альянс или нет, остается лишь гадать, но в любом случае это не идет на пользу пациентам.

Во «вражеском» лагере, в кругах натуропатов и эзотериков, уже давно стало нормой полное отрицание и неприятие любых химических средств. Такая позиция совершенно безответственна по отношению к страдающим от тяжелой депрессии пациентам. Точно так же, как при сильном инфекционном заболевании, любой любитель натуральных продуктов и народных методов не стал бы дотягивать до печального конца (есть надежда, что здравый смысл не покидает даже самых ярых поборников натурального питания) и принял бы антибиотик, точно так же при тяжелых депрессиях необходим прием антидепрессантов. Эндрю Соломон, который сам болел депрессией в тяжелой форме, пишет в своей книге: «Отвергать антидепрессанты – это как сегодня на коне скакать в атаку против танков». Соломон не отрицает, что эти лекарства имеют побочные эффекты, палитра которых простирается от головной боли до общей вялости и снижения потенции. Он выводит следующий постулат, основанный на собственном опыте: «Тому, кто

хочет помочь себе сам, помогают антидепрессанты; однако тому, кто оказывает на себя непомерное давление, ставит себя в жесткие рамки, делают еще хуже. Конечно, определенная дисциплина необходима, чтобы выкопать себя из ужасной ситуации. Лекарства и психотерапия необходимы в равном количестве, но нельзя ни обвинять себя, ни допускать к себе сочувствия»^[49].

Медикаментозные методики лечения в чем-то походят на салон красоты: там убрать, тут подретушировать, здесь замазать вовсе – и уродина превращается в силиконовую красотку. Но, с другой стороны, поначалу необходимо избавить пациента от невыносимых страданий, ведь без этого невозможно помочь ему с помощью психотерапии, основной частью которой является общение. Психиатры, неврологи и психотерапевты едины в том, что медикаментозная терапия обязательно должна дополняться психотерапией. Но в условиях Германии это условие невыполнимо – ведь если все восемь миллионов депрессивных пациентов отправятся на лечение, больничные кассы просто лопнут.

Не существует альтернативы – медикаменты или психотерапия; необходим синтез обеих методик.

Итак, без антидепрессантов не обойтись, поскольку они дают пациенту возможность, по крайней мере, сосредотачиваться на общении с врачом. А без контакта и общения невозможна вообще никакая помощь.

На вопрос, как различные медикаменты воздействуют на настроение, на сегодняшний день однозначного ответа нет. Медикам известно об их воздействии на нейромедиаторы мозга, такие как серотонин и норадреналин, поскольку эти два сигнальных вещества после приема начинают действовать более активно. Но пока не понятно, сдерживают ли антидепрессанты рост новых нервных клеток.

Современные антидепрессанты считаются более безопасными, поскольку у них меньше побочных эффектов, чем у медикаментов прежнего поколения – они не вызывают онемения мышц и подрагивания лица. Однако существует множество исследований, доказывающих, что количество самоубийств на первой стадии приема антидепрессантов только возрастает. Связано ли это с

непосредственным действием самих препаратов или просто с тем, что после их приема пациенты «наконец-то» находят в себе силы наложить на себя руки – неизвестно. Как бы там ни было, но эти лекарства достаточно опасны, и их желательно принимать под присмотром медперсонала.

Есть одна и та же проблема у всех современных официальных медикаментов: их побочное действие проявляется лишь через некоторое время после приема препарата, и порой даже слишком поздно; достаточно вспомнить скандалы в прессе по этому поводу. И все же без антидепрессантов не обойтись. Основным предположением медиков является гипотеза, что в мозге депрессивного пациента происходит нарушение обмена веществ, а антидепрессанты восстанавливают баланс. Данная гипотеза имеет полное право на существование, однако, во-первых, она научно не доказана до сих пор, во-вторых, сами пациенты описывают свои страхи, проблемы и мучения как душевные, а не телесные страдания. Конечно, так оно и есть, депрессия – это именно страдания души, отражающиеся на теле.

Фармакологические препараты

Новые антидепрессанты сдерживают (ингибируют) повторный захват серотонина, или норадреналина, или обоих нейротрансмиттеров нервными клетками, тем самым позволяя этим веществам, которые вырабатываются в мозге человека, действовать в течение длительного временного промежутка. Серотонин недаром называют «гормоном счастья»: при его постоянно высоком содержании в крови настроение всегда хорошее. Самым распространенным антидепрессантом считается прозак (международное наименование флуоксетин). Прозак в США принимает сорок миллионов человек, и количество потребителей его «брата» флуоксетина в России растет с каждым днем. Этот антидепрессант является, как уже говорилось выше, ингибитором серотонина; иными словами, он способен поддерживать в организме уровень этого «гормона счастья» достаточно долго. По этой причине в США его считают легким и совершенно официальным наркотиком. К другим распространенным антидепрессантам относятся ципрамил, сероксат (пароксетин), гладем или золофт. К побочным действиям этих препаратов относятся: агрессивность, нарушения сна, потеря аппетита и снижение полового влечения. В англосаксонских

странах препарат сероксат с действующим веществом пароксетин попал в список «неблагонадежных» из-за того, что множество молодых людей после приема покончили жизнь самоубийством. Я считаю, что таким опасным свойством обладают все препараты группы ингибирования повторного захвата серотонина. Дело в том, что они чрезмерно быстро повышают активность пациента, не успевая при этом повысить его настроение. В результате имеем не лечение, а суицид. Конечно, хорошо, что данные «лекарства против страха» действительно устраняют страхи и фобии; однако по той же самой причине у больных депрессией исчезает страх перед самоубийством.

Препараты, относящиеся к группе ингибиторов серотонина и норадреналина (такие, как тревилор), известны своими улучшающими настроение и одновременно повышающими активность свойствами. Средства, относящиеся к группе ингибиторов только норадреналина (вивалан, эрдонакс), также характеризуются положительно: они способствуют повышению социальной активности пациента, что само по себе очень важно – это помогает человеку сместить центр жизненных интересов в осмысленное положение.

Существуют еще так называемые трициклические антидепрессанты (например, имипрамин). Эти лекарства носят такое название благодаря своему химическому строению – тройной циклической структуре. Наряду с повышением настроения эти лекарства способствуют устранению страхов и беспокойства. Из-за побочных действий, вызываемых ими, принято считать их устаревшими; они вызывают усталость, снижают душевную и физическую активность. Но применяются и по сей день благодаря высокой эффективности.

Ингибиторы моноаминоксидазы (МАО, к ним относятся такие средства, как ятрозом) обладают сильным тонизирующим действием. Препараты этой группы способствуют накоплению в мозге норадреналина и серотонина, но имеют множество побочных эффектов, и врачи выписывают их сегодня лишь в том случае, если ничто другое уже не действует.

Альфа-2 антагонисты, или селективные ингибиторы обратного захвата серотонина и норадреналина (СИОЗСН, к ним относятся такое средство как Remergil), применяются в качестве антидепрессантов при тяжелом беспокойстве и нарушениях сна. Они также обладают рядом

неприятных побочных действий: например, изменяют состав крови, вызывают голод и усталость. По этой причине врачи назначают их реже.

К другой группе часто выписываемых средств относится тавор (лоразепам) и талцит. Их применяют для того, чтобы пациент смог переждать время, пока начнется действие обычных антидепрессантов. Дело в том, что чем старше пациент, тем медленнее начинают действовать антидепрессанты – иногда приходится ждать неделями.

Несмотря на столь огромную «популярность» антидепрессантов, от 15 до 20 % пациентов не чувствуют от них никакого улучшения состояния. Даже прозак не помогает каждому третьему пациенту.

Профессор Изабелла Хойзер, представительница официального подхода в психиатрии, считает, что в будущем возможен выпуск лекарства против стресса, подавляющего гормоны (кортизол, например); прием таких лекарств сделает появление депрессии изначально невозможным. Изабелла Хойзер работает директором отделения психотерапии и психиатрии в известной по всей Европе клинике Шарите, расположенной в Берлине. Она придерживается теории, что депрессия вызывается временным дисбалансом гормонов серотонина, норадреналина, адреналина и допамина в мозге человека. Ситуация напоминает климакс у женщин. В соответствии с данной теорией, не нужно больше будет прорабатывать стресс, необходимо будет лишь подобрать необходимую дозировку лекарства. Лекарство уже разрабатывается в лабораториях берлинской фармакологической фирмы, и через пару лет появится на прилавках аптек. Недалеко и до создания вакцины против депрессии, однако не совсем понятно, каким образом будет действовать прививка от печали, ведь вирус-возбудителей этой болезни пока не найдено.

Что необходимо помнить всегда

Очень важно понимать, что любое лекарственное лечение несет с собой труднопредсказуемые опасности, если дело касается утонченного и крайне неустойчивого равновесия души. В этом кроется причина повышения статистики самоубийств после приема

антидепрессантов, блокирующих обратный захват серотонина. У пациентов, принявших данные лекарства, искусственно повышается тонус, они выходят из состояния полной бездеятельности и «благодаря» этому решаются на отчаянный шаг – самоубийство. Это происходит как раз в тот момент, когда начинает казаться, что все самое тяжелое и ужасное осталось позади. Жители Гренландии инуиты тоже совершают самоубийства в основном в период наступления весны, когда полярная зима заканчивается, солнце светит, и ничего не предвещает бури. Дело в том, что энергии на самоубийство не хватает в период долгой и мрачной полярной зимы. Поэтому основное правило таково: назначение антидепрессантов должно происходить очень взвешенно и со всей ответственностью, необходимо учитывать побочные действия и без промедлений начинать психотерапевтическую работу с пациентом.

Практическое использование медикаментозной терапии

Если назначаются антидепрессанты, необходимо помнить, что их действие не начинается сразу, ожидание может продлиться от двух до четырех недель. Однако бывают исключения, и некоторые люди реагируют на прием антидепрессантов достаточно быстро, что, как уже говорилось выше, представляет опасность для пациентов, склонных к мыслям о суициде.

Самая большая проблема при этом – дозировка. Поскольку действие лекарства зависит от его концентрации в крови, а она у каждого человека своя, рекомендуется, прежде всего, определить нормальное для данного пациента содержание лекарства в крови перед назначением другого антидепрессанта, или прежде чем назначать дополнительный прием солей лития. Понятно, что все рекомендации хороши в теории, ведь, к сожалению, на практике такой комплексный подход возможен лишь в рамках специального медучреждения. Большинство депрессивных пациентов, конечно, лечатся у обычного врача, и отследить качество приема лекарств невозможно.

Более 80 % пациентов после прекращения приема антидепрессантов заболевают депрессией вновь. Даже две трети из тех, кто продолжают постоянно принимать медикаменты, не могут окончательно избавиться от депрессии. Радует то, что благодаря этим лекарствам пациенты избавлены, по крайней мере, от сильных

приступов депрессии. Однако и этому не существует четких подтверждений.

Длительность приема антидепрессантов различна. В основном их необходимо принимать в течение длительного периода. По окончании курса антидепрессантов следует так называемая закрепляющая успех терапия. Длится она от четырех до двенадцати месяцев. Если человек пытался совершить самоубийство, то терапия, или, вернее сказать, профилактика рецидива, длится минимум пять лет. Многие психотерапевты рекомендуют таким людям принимать антидепрессанты в течение всей жизни, если, конечно, человек хорошо переносит лекарства. Этот факт демонстрирует, что речь здесь идет не о лечении, а об устранении симптомов. Но все же в комплексе с психотерапией можно добиться некоторых успехов и сократить время приема лекарств.

Природные средства, натуропатия

До сих пор не выяснено, почему соли *лития* позволяют смягчить, а иногда даже полностью устранить депрессию. Известно, что при состояниях сильного страха и депрессии в организме действительно существует нехватка лития. На здоровых людей прием лития не оказывает вообще никакого эффекта, но если его принимают люди с биполярными нарушениями – имеется в виду маниакально-депрессивный психоз, – то положительный эффект налицо, особенно при профилактике рецидивов. При этом литию не удалось приобрести такую популярность, в особенности на прилавках аптек, видимо, по той простой причине, что средство это природное, и не имеет сильного лобби в фармакологии. Побочные действия сводятся в основном к повышению веса, это происходит в 20 % случаев.

Литий обладает одной, мягко говоря, неприятной особенностью: дозировку рассчитывать трудно, и при передозировке возможно отравление, а в малых дозах литий не способен помочь. Например, при употреблении кофе, чая и энергетических напитков типа *Red Bull* литий плохо выводится из организма, и проявляются побочные эффекты: начинают дрожать руки, возможно несварение желудка. Однако это быстро проходит, а вот проблему лишнего веса решить

гораздо труднее. Маниакальная стадия депрессии, для которой организму необходимо много энергии, исчезает, и вследствие этого человек начинает толстеть.

С давних пор в народной медицине используется *Hypericum* (зверобой). Врачи спорят до сих пор о его лечебных свойствах, многие считают, что он способен помочь только при легких депрессивных состояниях. Но по результатам исследований берлинского Шарите доказано, что действует зверобой не хуже прозака или флуоксетина, и может применяться при тяжелых формах заболевания. Является ли активным веществом гиперин или гиперфорин – медики ведут об этом споры до сих пор – для нас не столь важно. Очевидно, что гениальная смесь, задуманная самой природой, стоит того, чтобы человек использовал ее себе во благо.

Зверобой – это еще один типичный пример того, что у лекарственных растений могут быть побочные эффекты: при дозировке от 500 до 1000 мг (а именно такая дозировка необходима для снятия сильных депрессий) может появиться головная боль. Другим побочным эффектом зверобоя является повышение светочувствительности. Здесь, возможно, и находится ключ к расшифровке механизма воздействия зверобоя на депрессию. Зверобой усиливает световосприятие, ведь страдающему от депрессии человеку не хватает именно света. Недаром в скандинавских странах используется столько городской иллюминации – для повышения настроения у северных людей. Ну, конечно, это делается не для лечения депрессии, а скорее для повышения общего «серого» настроения масс; свет – это маркетинговый инструмент, использующийся для выгодной подачи товара, для повышения продаж. Мы знаем, что депрессивным людям не хватает не столько внешнего, сколько внутреннего света; однако всем нам знаком эффект прихода весны, когда яркое солнце заставляет нас воспринимать мир по-другому, дарит нам радость, улучшает наше самочувствие. Внешнее солнце заставляет светить солнце внутри нас, и желтый цвет зверобоя – как свет солнца, силой которого заряжены все живые существа на нашей планете.

Зверобой нельзя принимать вперемешку с такими лекарствами, как диоксин (сердечное средство), некоторыми антибиотиками и противозачаточными средствами. Возможно, это и есть одна из

причин, по которой официальная медицина не очень признает зверобой в качестве природного антидепрессанта.

Гомеопатия

Основной принцип гомеопатии – «подобное лечится подобным». В соответствии с этим постулатом организм пациента с помощью гомеопатических средств мобилизуется для самостоятельной борьбы с болезнью. Достижения классической гомеопатии можно и нужно, по моему мнению, использовать при лечении депрессии, в том числе в качестве вспомогательной терапии.

Гомеопаты дают лекарства, прежде всего, на информационном уровне, в нематериальной области (выше степени концентрации D23 идет только информационный уровень). Лекарства провоцируют симптомы, максимально схожие с картиной болезни. Таким способом происходит обращение к другому уровню способностей тела реагировать – организм приводится в возбужденное состояние, что заставляет его активнее справляться с болезнью.

Теоретически, гомеопатия в состоянии справляться с острыми приступами депрессии. Проблема лишь в том, чтобы найти врача, владеющего своей профессией настолько, чтобы правильно помочь пациенту. Одним из таких профессионалов в области гомеопатии был французский врач Жан-Пьер Галлавардин. Гомеопатия может повлиять на конституцию человека в том смысле, что он приблизится к своему пути, к тому, что он должен сделать в жизни. Она может дать ему шанс и силы для самосовершенствования. Однако как гомеопатия, так и реинкарнационная терапия помогает на этапе, когда до депрессии еще дело не дошло, то есть эти техники хорошо работают на профилактику. Имеется в виду, что депрессия после применения этих методик вообще не может возникнуть, поскольку все темные стороны личности интегрированы, и работа по интеграции проведена на других уровнях. Поэтому мы рекомендуем классическую гомеопатию в комплексе с психотерапией.

Цветочная терапия Баха

Цветочная терапия является гомеопатическим средством и требует индивидуального выбора ингредиентов для каждого конкретного человека. В основном для этой цели используется смесь из трех, четырех или пяти разных цветов. Средством от депрессии является горчица. Горчица используется в том случае, если пациент жалуется, что над ним как бы нависла темная туча. Несмотря на то что этот симптом сопровождается множеством депрессивных состояний, горчица не является панацеей от всех видов депрессий. В одиночку горчице не справиться со всей работой по исцелению. Она хороша лишь в качестве вспомогательного средства. Цветы не могут справиться с мощной силой обрушившейся на человека депрессии. То же самое относится и к иве. Ива помогает людям, склонным к проекциям: к тем, кто считает себя жертвой, против кого ополчился весь белый свет, кто склонен перекладывать вину и ответственность на других. Улекс (колючий дрок, утесник европейский) и шиповник оказывают общее оздоравливающее воздействие на организм, ведь целью гомеопатии, как и любого другого вида лечения, является комплексное воздействие на организм с целью полного выздоровления.

В идеальном случае с помощью такой цветочной терапии нужно регулировать особенно тяжелые фазы депрессии. А в промежутках между приступами болезни такая терапия помогает мобилизовать душевные силы. Именно к этому стремился основатель цветочной терапии, Эдвард Бах.

Другие терапевтические методы, применяемые в официальной медицине

Электрошок

Очевидно, на почве невыносимых страданий пациентов, а также по причине беспомощности медиков, сегодня заводится разговор о таких жестоких, напоминающих Средневековье, «терапевтических» методах, к коим относится электрошок. Данный метод пережил в конце XX века определенный ренессанс, несмотря на то что научные исследования, за исключением анекдотических случаев выздоровления, не подтверждают его эффективности. В отдельных случаях действительно наблюдаются улучшения, которые, правда, никак не объясняются с научной точки зрения. Единственное, что известно точно – при использовании электрошока происходит массивное повреждение мозга. В наши дни электрошок делают под наркозом, и, тем не менее, метод считается устаревшим, его рекомендуется заменять магнитной стимуляцией.

Транскраниальная магнитная стимуляция

В противоположность электрошоковой терапии, магнитная стимуляция мозга – точнее говоря, определенных зон мозга, – является совершенно безболезненным методом. При дневной дозе в тысячу импульсов у пациентов отмечается значительное улучшение состояния. Эффект улучшения превышает эффект плацебо на 20–30 % – считает невролог Вальтер Паулюс из Геттингенского университета. Это очень хороший результат, поскольку даже у таких распространенных средств, как прозак, соотношение к эффекту плацебо значительно ниже. Дело в том, что депрессивные в большей степени подвержены эффекту плацебо. Вера, как известно, может двигать горы, и уж конечно она в состоянии заставить организм вырабатывать эндорфины – гормоны счастья.

Посредством безболезненной магнитной стимуляции при помощи сильных магнитных полей, заснувшие летаргическим сном нейроны левого переднего полушария мозга активируются, выходят из зимней спячки, вследствие чего настроение пациентов стремительно улучшается. Быстро наступающую эйфорию, вызванную этим методом, необходимо трезво соизмерять с реальным длительным эффектом, который, опять-таки, может быть закреплен лишь психотерапевтическими средствами, и поэтому транскраниальную магнитотерапию, в связи со сложностью дозировки, используют лишь как дополнение к основному лечению. Пациенты, прошедшие только магнитную стимуляцию, могут попасть на противоположный полюс депрессии – в маниакальное состояние, и выздоровлением это назвать, конечно, нельзя. Несмотря на то что мания многим пациентам по нраву больше, чем депрессия, она представляет собой не меньшую проблему.

Остается надеяться, что этот метод, придуманный официальной медициной и потому не вызывающий скепсиса, быстро приобретет широту и популярность – прежде всего потому, что не придется пользоваться таким средневековым лекарством, как электрошоковая терапия, отвратительным и бесполезным не только для самих пациентов, но и вообще для всей современной медицины.

Электрическая нервная стимуляция

Профессор Изабелла Хойзер из берлинской клиники Шарите, считающая депрессию неизлечимым хроническим заболеванием, рекомендует при тяжелейших, не поддающихся терапии депрессиях, прямую нервную стимуляцию, или стимуляцию блуждающего нерва (*лат. vagus*). С помощью хирургической операции блуждающий нерв оголяется, перематывается электропроводом, затем под сердце пациенту устанавливается передатчик на батарейке, через который на нерв подается особый электрический сигнал – по аналогии с кардиостимулятором. В соответствии с исследованиями Дэвида Сервана-Шрайбера блуждающий нерв, являющийся главной причиной всех современных стрессовых проблем, в ходе постоянного стресса постепенно выходит из строя. Для того чтобы поддерживать его работу

в норме, необходима не медикаментозная, а электрическая стимуляция. Этот метод, надо отметить, находится еще в стадии разработки; до настоящего времени только двадцать пациентов получили такие стимуляторы.

Врачами был изобретен еще один метод, при котором электрод вживляется непосредственно в область мозга, способствуя производству нейромедиаторов. В клинике Шарите (Берлин) эта методика предлагается пациентам с 2006 года.

Методы альтернативной медицины, новые и проверенные временем

Десенсибилизация и проработка травм движениями глаз – ДПДГ-терапия

Современные исследователи сегодня сходятся в том, что каждая травма оставляет след в эмоциональной области мозга (в лимбической системе). То, что психотерапевтам было известно о душе, теперь можно даже увидеть на уровне мозга. Эти шрамы остаются и болезненно напоминают о себе даже в том случае, когда пациент в процессе проведения поведенческой терапии по ходу часто повторяющихся предъявлений стимулов^[50] научился обходиться со своей травмой спокойно и внешне невозмутимо. Очевидно, благодаря таким тренировкам большой мозг (кора), который и так знает о том, что травма уже позади, учится сдерживать неразумную реакцию эмоционального мозга. Этим объясняется опасность стресса, переутомления или употребления алкоголя и наркотиков – вследствие перечисленных причин контролирующая и управляющая функции коры мозга снижаются, жить становится опасно. Поэтому старые, непроработанные следы страха могут одержать верх над разумом.

Старые страхи могут активироваться в эмоциональном мозге в результате возникновения определенных ситуаций, просмотра определенных картин, при возникновении соответствующих запахов.

Профессор Клаус Граве считает, что базис депрессии, который скрывается в строении нейронов, должен быть изменен, чтобы повлиять на ее причины. Он предлагает терапию в состоянии транса, воздействие которой может привести к лучшим результатам, чем психоанализ и поведенческая терапия. Уже сейчас точно известно, что в фазе быстрых движений глаз (БДГ-фаза сновидения) мы прорабатываем душевные проблемы, запрещенные «цензурой

сознания» или суперэго. Ранее считалось, что быстрое движение глаз в этой фазе не более чем побочное явление. Теперь же выясняется, что быстрое движение глаз играет невероятно важную роль в проработке и избавлении от негативных последствий травмы.

Методика десенсибилизации и проработки психологических травм движениями глаз (ДПДГ) была изобретена американской женщиной-психотерапевтом Френсис Шапиро в конце 80 годов XX века.

В ходе терапии пациенту предлагается вызвать в памяти обстоятельства травмы и при этом быстро двигать глазами слева направо и справа налево. В ходе практики выяснилось, что такая простая методика позволяет пациенту полностью избавиться от психофизиологических следов психологической травмы.

Профессор Серван-Шрайбер также рекомендует этот метод, предполагая, что он воздействует на психику посредством активации парасимпатической нервной системы, то есть через возбуждение женского начала.

Прежде всего, такая методика призвана помочь тем, у кого страх от случившегося в прямом смысле слова добрался *до мозга костей*, то есть до костного мозга, и тем, кого сломил страх, и с тех пор человек чувствует себя *сломленным*.

Подобный опыт имеем и мы в ходе инкарнационной терапии: нам известно, насколько важна окончательная проработка тяжелых ситуаций прошлого в состоянии глубокого транса. Обычный рассказ пациента о своих страхах не приводит к положительному эффекту. Вероятно, в этом и заключается существенный недостаток психоанализа, в котором не используются суггестивные состояния, и терапия ограничивается беседами с врачом и исповедями пациентов.

Чтобы достичь состояния глубокого транса, больной должен, по аналогии с засыпанием, покинуть диапазон бета-волн (более 13 Гц) и перейти на частоту альфа-волн (от 12 до 8 Гц). Ввести пациента в это состояние можно с помощью гипнотических техник; затем терапевт сопровождает пациента в тета-фазу (частота вибраций мозга от 7 до 4 Гц). Оттуда пациента можно с помощью соответствующих вопросов

вернуть в альфа– и даже в бета-фазу, поскольку все эти фазы являются составными частями REM-сна, так называемой быстрой фазы сна^[51].

Другая идея заключается в том, чтобы во время сеанса психотерапии, когда пациент расслаблен, но не находится в суггестивном состоянии, потребовать, чтобы он подвигал глазами при закрытых веках. Повторять это действие следует во всех важных и сложных фазах психотерапии – таким образом возможно перепрограммировать клетки мозга.

Медитации под руководством опытных гуру и шаманские ритуалы

Пациенты, намеревающиеся совершить самоубийство, по сути дела лишь планируют отправную точку, с которой начнется их путешествие через картины, отраженные в душе. Переход в состояние бардо после самоубийства – это плохой вариант путешествия души. Гораздо лучшим вариантом будет медитация или шаманское путешествие. Каждое из этих внутренних путешествий подготавливает человека к будущей смерти – медитации помогают человеку осознать себя не только как мыслящее и чувствующее существо, но и как дух, как чистое существование. Любая медитация происходит в состоянии бодрствования и полного осознания. Человек в состоянии медитации подготавливает свой дух к переходу и делает это осознанно, в отличие от тех, кто потерял всякую ориентацию и бессмысленно мечется впотьмах.

На первый взгляд может показаться, что человеку, собравшемуся убить себя, уже поздно заниматься в медитативных группах и посещать занятия йоги. Тем не менее, швейцарский психотерапевт Карло Цумштейн считает, что таким людям могут помочь шаманские ритуалы^[52]. Однако он указывает на то, что такие эксперименты можно проводить только в дополнение к основной психотерапии.

С помощью ритмичного барабанного боя специалист вводит путешественника в состояние транса, дав предварительную установку на поиск света в конце туннеля депрессии.

В этой методике есть что-то от гомеопатии, курс которой необходимо делать по собственному желанию и своевременно, пока депрессия не заставила человека самостоятельно искать пути решения в ставшей уже экстренной ситуации. Таким образом, Цумштейн предлагает «съездить» в темное царство души еще до бессознательного наступления темноты в том мире, который принято называть реальностью. Этот опыт станет для человека опорой в мире духа, и даже если он не поможет избежать депрессии, то, по крайней мере, сможет осознать причины прихода мрака в его жизнь, принять ответственность за свою жизнь и победить корни депрессии.

Шаманские путешествия схожи с медитациями, которые мы проводим в нашем центре. Отличие заключается в том, что при медитациях пациент путешествует в темные глубины своей души самостоятельно, а в шаманской медитации – под руководством шамана, который выполняет функцию вождя и указывает пациенту путь в глубинах темного царства. Голос, который записан на медитационном CD, проводит человека в медитативное состояние, и предназначен этот диск для людей, которые не страдают от депрессии. Найдутся ли у человека силы и мужество, чтобы в состоянии тяжелой депрессии пройти по самым темным закоулкам души – этот вопрос остается открытым. Все же в таких тяжелейших состояниях лучше пройти курс медитативной психотерапии под руководством опытного психотерапевта. Для профилактики депрессии мною был разработан диск «Депрессия – выход из сумрачного леса» (см. список литературы). Этот диск можно использовать также в качестве дополнительного лечения после того, как депрессия прошла – для предотвращения рецидива болезни.

Диски «Поиск видения» и «Мандала»^[53] призваны помочь создать некое душевное пространство, в котором нет места депрессии. В качестве профилактики рекомендуется диск «Работа с теневой стороной „Я“». Тому, кто пользовался этим медитационным диском, в будущем не грозит внезапный приход депрессии или отчаяния, поскольку человек уже знаком со своими теневыми качествами и понимает, отчего возникают подобные состояния. Кроме того, обязательно рекомендуется диск под названием «Любовь к себе»^[54].

Все эти диски помогают войти человеку в состояние транса, чтобы он, самостоятельно приняв на себя ответственность, смог

проработать свои проблемы. Однако эти диски не могут совершить чуда и помочь людям в состоянии глубокой депрессии – они рекомендованы скорее тем, кто может совладать со своим настроением, несмотря на приступы отчаяния. При лечении тяжелых депрессивных состояний невозможно обойтись без профессиональной помощи и человеческой поддержки.

Дзен-медитация

Однажды психотерапевт Филипп Мартин сам *впал* в состояние тяжелой депрессии, но нашел в себе силы для попытки *освобождения* с помощью медитации, используемой в восточной духовной традиции дзен. Филипп заметил, что эта методика совершенно не избавляет от депрессии, но она помогает *принять* болезнь такой, какая она есть. Он научился использовать медитацию для изучения глубин депрессии. Научился «высидживать» приступы страха и паники посредством регулярного медитирования. Он всем рекомендует свою методику, предупреждая, однако, что не следует доводить себя этим методом до фанатизма.

Депрессия – это своеобразный подарок, дающий возможность посмотреть на мир и себя под другим углом.

Изучая опыт монахов традиции дзен, становится ясно, что оптимизм Филиппа Мартина – не выдумка сумасшедшего. Людям с душевными проблемами в таких монастырях отводится крохотная келья и дается одно-единственное наставление: сидеть весь день лицом к стене, ничего не делая, и наблюдать за дыханием. Этот способ вынуждает человека оставаться в настоящем моменте, не отвлекаясь на мысли, постоянно плывущие в голове; при такой медитации может возникнуть любое состояние – от скуки до просветления. На первый взгляд метод может показаться беспощадным, однако для тех, кто по собственной воле решил избавиться от депрессии, это далеко не так. В тишине и внутреннем покое пребывать несравненно приятнее, чем в суеде городов и потоке машин. В состоянии сидячей медитации (которая называется дза-дзен) человек не отмечает никакие

приходящие в голову мысли, не размышляет над ними, просто позволяя им течь, подобно облакам на небе. Единственная задача – это наблюдение за дыханием и решение коанов^[55].

Таким методом человек приобретает способность свободно продвигаться через лабиринты мыслей, образов и картин, в том числе через теневую сторону своего сознания и подсознания.

Данная, веками проверенная методика позволяет, очевидно, гораздо лучше справиться с душевными проблемами, чем вся современная психиатрия с ее далеко не похвальной историей.

К таким выводам я прихожу после многолетнего опыта, накопленного в ходе практики. Практика дза-дзен позволила многим моим пациентам сбросить груз печали и отчаяния со своих плеч. Я хорошо помню одну пациентку, которая регулярно посещала наш курс лечебного дзен-голодания^[56], чтобы при помощи своей депрессии пуститься в путешествие. На первых порах ей было очень тяжело, и она несколько раз почти бросала занятия. Но альтернативы не было, и она решила пойти до конца. Таким способом ей удалось «пересидеть» депрессию. После нескольких лет занятий она сказала мне, что не сталкивается больше с депрессией в повседневной жизни, а уходит в нее лишь в состоянии сидячей медитации. Еще через несколько лет депрессивные мысли перестали посещать ее и во время медитаций, и она научилась наслаждаться ими. Большую часть жизни она боролась с депрессией, помышляя о самоубийстве, но именно благодаря медитации ей удалось по крайней мере конец своей жизни встретить в радости, прожив более семидесяти лет.

Курс голодания-молчания-медитации подчинен по своей природе принципу Сатурна, то есть тому же принципу, который управляет депрессией. К сожалению, далеко не каждый пациент сможет в состоянии депрессии научиться или, по крайней мере, захотеть медитировать – скорее, это хороший метод для тех, кто заранее готов позаботиться о своем душевном здоровье. Это похоже на чистку зубов: если не делать ее ежедневно, то потом чистить зубы будет поздно, придется идти к врачу.

Усиление основных чакр

Чакры или энергетические центры, расположенные вдоль позвоночника, известны нам из древних традиций Индии, Непала и Тибета; известны они были и средневековым теософам. Ясновидящие наблюдают их как крутящиеся колеса, излучающие разноцветное свечение. Они питаются тем светом, который мы получаем из растительной пищи, ведь вследствие фотосинтеза свет накапливается в каждом растении.

Если чакра повреждена, она светит с меньшей интенсивностью. Всего насчитывается семь чакр: нижняя, Муладхара, находится в основании позвоночника, верхняя, Сахасрара, находится над головой. В христианстве семи чакрам соответствуют семь ступеней лестницы Иакова. Восхождение по этой лестнице в течение жизни в восточной традиции соотносится с подъемом энергии из нижней чакры в верхнюю. Индуисты представляют эту энергию в форме змеи, первоначально лежащей в основании позвоночника в свернутом состоянии, а затем постепенно поднимающейся вверх, вдоль всех чакр. У пробудившегося человека эта змея, которую еще называют Кундалини, поднимается вплоть до высшей чакры. Это отражено и на многочисленных изображениях Будды – змея, поднявшаяся позади него во весь рост.

Первая чакра – это основа, базис каждого человека: она обеспечивает наше выживание. Поскольку в состоянии депрессии вопрос стоит о жизни и смерти, то здесь четко прослеживается связь с первой чакрой. Нередко депрессивные пациенты ощущают «потерю устойчивой почвы под ногами», как будто в момент начала депрессии у них земля ушла из-под ног. Болезнь сопровождается такими ощущениями, как безнадежность, тотальная усталость, бессилие и отсутствие любых желаний – все это связано с потерей базовой энергии, которая обычно сконцентрирована в нижней чакре – Муладхаре. Пациент страдает от недостатка энергии – она больше не втекает в него, точнее говоря, он не позволяет втекать этой энергии, закрывается от проявлений материального мира, замыкаясь на себе. Нижняя чакра полностью заблокирована. Животная энергия, сконцентрированная в нижней чакре, должна подниматься наверх; но она туда вообще не поступает. Божественная энергия должна

поступать через верхние чакры, но для этого необходимо заземление – то есть хорошая работа нижних чакр, иначе воздействие сверху будет даже смертельно опасным. Причина депрессии может заключаться и в блокаде верхних чакр: например, когда теряется мировоззренческая энергия, происходит потеря социальных установок – работа теряет смысл и т. п. В этом случае энергия стекает вниз, и блокада верхних чакр постепенно распространяется на нижние чакры.

Задача терапии заключается в правильном распознавании энергетических закупорок и, конечно, в обеспечении надежного заземления.

Депрессивный пациент похож на средневекового рыцаря, который после долгой и кровопролитной борьбы приходит к пониманию, что все было напрасно – с самого начала было бессмысленно бороться за что-либо. Он стоит, опираясь на свой меч, и колени его подгибаются – поза выражает подавленность. Его нижняя чakra закупорена – основа его существования подорвана, смысл жизни потерян.

Для исправления ситуации рекомендуются упражнения, используемые в традиции дзен – то, что на Востоке называется медитацией. Все эти упражнения в прямом смысле слова направлены на *обретение корней*. Даже простая осознанная стойка на ногах может придать человеку душевную и физическую стабильность, сделать его жизнь прочной.

Хорошо помогает также сидячая медитация дза-дзен, когда медитатор сидит перед стеной и наблюдает за своим дыханием. Существует также медитативная ходьба – кинин. Любые упражнения дзен, направленные на внимательность по отношению к деталям повседневной жизни, могут помочь в деле лечения депрессии. Это может быть осознанное мытье посуды или уборка помещения, медитативная икебана или осознанное выращивание цветов, чайная церемония и даже стрельба из лука – традиция, передающаяся не только воинами, но и мудрецами дзен из века в век. Хорошо подходят для укрепления нижней чакры и ранее упомянутые упражнения тайчи, и стоячая техника связанного дыхания.

Тренировка на выносливость

Тренировка на выносливость приносит положительный эффект, потому что она помогает прекратить поток мыслей, который у депрессивных людей ко всему прочему сопровождается крайне дурным настроением. Есть даже статистические исследования, приводящие доказательства, что длительные тренировки помогают так же хорошо, как и антидепрессанты. Тренировки приводят к выбросу эндорфинов, повышающих настроение. Тренировки лучше начинать в период отступления депрессии, так как в стадии обострения пациента трудно чем-либо мотивировать. Если базис для таких регулярных упражнений создан, то потом все легче и легче начать тренировку, даже когда болезнь обостряется. Одинаковые по форме и постоянно повторяющиеся движения приводят физкультурника в спокойное состояние сознания, физические упражнения создают своеобразный бастион, охраняющий от дурных мыслей. Хочется порекомендовать, прежде всего, монотонные упражнения. При этом нужно дышать через нос, не слишком перегружаясь.

В качестве лекарства от депрессии подходят такие виды спорта, как бег трусцой, пешие прогулки быстрым шагом, походы в горы, гребля, катание на роликовых коньках, плавание и танцы.

Последнее я бы порекомендовал делать в паре, поскольку ощущение партнера и связь с его движениями помогут хотя бы на время обрести утерянную радость, и жизнь может получить новый импульс.

Не рекомендуются типично мужские виды спорта: футбол, теннис, волейбол, гандбол и гольф.

Приведение в равновесие полушарий мозга

Исходя из факта, что правое полушарие мозга у больных депрессией более развито, в особенности передняя доля, мы рекомендуем приведение мозговых волн в равновесие с помощью различных методов, как то: майнд-машина^[57] и диски с музыкой для расслабления и синхронизации полушарий мозга. В моей книге

«Программа здоровья»^[58] подробно описаны упражнения по синхронизации, от жонглирования до гимнастики сознания.

Самое простое упражнение – это сложить руки ладонями вместе (в молитвенную позу), развести локти в стороны и представить перед собой лежащую восьмерку, вдоль которой следует двигать сложенные в моленной позе руки, следя за их движениями глазами. Это упражнение можно видоизменять множеством способов, которые описаны в книге «Столпы здоровья»^[59]. В качестве лечебной физкультуры хорошо подходит ходьба с палками в руках (nordic walking), плавание кролем и другие виды спорта, где нужно делать асинхронные движения, что позволяет добиться синхронизации полушарий, улучшить концентрацию, внимание и работоспособность. При выполнении этих упражнений необходимо соблюдать асинхронность движений, иначе не будет эффективного результата.

При помощи этих простых упражнений можно выйти из начинающейся депрессии, когда печальные мысли и страхи мало-помалу начинают кружить свой мрачный хоровод. Движения можно выполнять в любое время, они не вызывают перенапряжения, и смогли помочь многим страждущим, несмотря на свою простоту, и даже, скорее, благодаря ей. Эти упражнения рекомендуется использовать в ситуациях, близких к состоянию депрессии: например, когда после фильма-катастрофы становится страшно жить дальше, или вследствие определенной информации, непрерывно подаваемой средствами массовой информации, возникают страхи и фобии. Помимо страха, нагнетаемого масс-медиа, из телевизора, газет и глянцевого журналов человек постоянно получает информацию, заставляющую сравнивать себя с другими людьми (это может быть реклама духов или автомобиля, в которой обывателю демонстрируются счастливые, достигшие успеха рекламные «герои»), что заставляет усомниться в своих качествах и впасть в бессмысленные комплексы. Здесь также помогают простые упражнения. Что касается более сложных способов развития полушарий, например жонглирования, то из опыта известно, что регулярное обучение жонглированию приводит к усилению интеллектуальных качеств. Я хочу подчеркнуть слово «обучение», поскольку именно на этой стадии человек полностью осознан и сконцентрирован, а значит, он развивается и это полезно для обоих полушарий мозга. Когда человек научится хорошо жонглировать, это

занятие может превратиться в рутину, как и любая другая хорошо освоенная деятельность. Человек должен все время осваивать что-то новое, не переставать учиться, стремиться к новым вершинам – это касается всей жизни, не только борьбы с болезнью или учебы в школе. Польза жонглирования была недавно исследована и подтверждена на практике студентами одного немецкого университета.

Тренировка сознания заходит еще дальше, и еще сильнее воздействует на полушария. В ходе занятий участникам предлагается выполнять простые упражнения, при этом ни последовательность заданий, ни сами упражнения участникам заранее не раскрываются. Пример: предлагается попробовать одновременно левой рукой нарисовать восьмерку в воздухе в горизонтальной плоскости, а правой рукой – восьмерку в вертикальной плоскости. Конечно, по отдельности каждое из движений удастся легко, но одновременное выполнение вызывает поначалу трудности. В процессе выполнения упражнения реализуются все вышеописанные преимущества, причем происходит это в игровой, совершенно незанудной форме. В книге *Das Gesundheitsprogramm* подробно описаны упражнения подобного рода. Если идея понятна, можно и самостоятельно придумать множество таких упражнений – возникает простор для творчества.

Спортивная медицина сегодня располагает замечательными инструментами, с помощью которых можно тренировать не только тело, но и мозг одновременно: если, крутя педали велосипедного тренажера, читать при этом учебник, то качество усвоения и понимания информации значительно возрастает. Обратив взор в историю, можно вспомнить по этому поводу древнегреческие гимназии, которые представляли собой по большей части спортивные залы и стадионы.

При выполнении этих упражнений акцент ставится не на увеличение IQ – повышение интеллекта здесь лишь побочный эффект; нас в большей степени интересует эффект выравнивания способностей левого и правого полушарий, что и помогает избавиться от фрустрации и отчаяния.

Текущие движения, путешествия и гипнотерапия

Исцеление возможно лишь в том случае, когда человек не застаивается на месте, и река жизни находится в движении. По сути, депрессия – это застойное болото, которое все глубже и глубже затягивает больного в свою тряси́ну. Поэтому для лечения недуга можно использовать движения, применяемые в китайской и других восточных культурах: чи гонг, тай-чи, дзюдо и прочие. Все эти системы, включая боевые искусства, такие как айкидо, карате или уже упомянутое дзюдо, основаны на том, что движения необходимо повторять, и повторять их внимательно и сконцентрированно. Кроме того, во время выполнения движений нужно представлять себе текущую реку, такую, какая хорошо описана Германом Гессе в романе «Сиддхартха». На реке главный герой встречает лодочника Вазудеву, который учится у реки. В процессе самой жизни на реке лодочник постигает, что в движении воды заключена его жизнь и он сам, его внутреннее настоящее «Я». Так он постигает себя, и Сиддхартха учится у него этому. В конце книги герой достигает осознания своей сути: он находит покой, находит истину, которая для каждого человека – своя, и это Гессе хорошо выразил в своем романе. Сам Гессе, как уже говорилось в первых главах книги, всю жизнь боролся с депрессией, и это ему удавалось – иначе мир не увидел бы его замечательных литературных произведений, стихов и картин.

Медитация на реку – это хороший способ избавления от отчаяния и меланхолии. В качестве практического применения этого способа рекомендуется путешествие, как по рекам, так и по морям. При этом человек представляет, что он – вечно текущая вода, а берег, со всем, что на нем находится, – это его жизнь.

В Индии люди, странствующие по свету, называются саньясинами. Саньясин в переводе означает «вошедший в реку», или «отрекшийся». Он отрекся от всего, что связывало его свободу в мире повседневности – от опостылевшего быта и игр на бирже, от погони за деньгами и выживания в условиях рыночной экономики. При этом нельзя сказать, что он сбежал от трудностей, скорее он ищет свой путь в жизни, которая никогда не будет простой и счастливой, пока этот желанный путь не найден. Саньясин путешествует, он движется и не

может быть подвержен депрессии – для нее в его жизни просто нет места.

Еще один замечательный вид спорта – верховая езда. Скача на лошади, человек возвышается над миром, управляя лошастью, он чувствует, что управляет самой своей жизнью, и, кроме того, в нем воспитывается чувство ответственности за животное, дающее ему свободу передвижения. Во время верховой езды задействованы все группы мышц, что способствует физическому оздоровлению тела. Таким образом, верховая езда повышает мотивацию, самосознание, ответственность и улучшает физическое здоровье. Недаром сегодня «лошадиная» терапия признается официальной медициной и рекомендована при лечении анорексии, фобий и детского аутизма. В Германии, например, врачи даже направляют некоторых пациентов на курсы иппотерапии, которые оплачивает медицинская страховка.

Резонансная и вибрационная терапия – колыбель для взрослых

Один из самых простых и приятных способов лечения – это покупка мебели, резонирующей в такт дыханию. На первом месте находится, конечно, резонирующая кровать, созданная по принципу колыбели. После успеха детских кроватей фирма «Sleepy» освоила производство таких же кроватей для взрослых. Специальные конструкции устанавливаются практически под любую кровать – и «колыбель» для взрослых начинает раскачиваться в такт сердечному ритму и дыханию^[60].

Дело в том, что человек в течение девяти месяцев нахождения в матке подвержен влиянию дыхания, сердцебиения и ритма походки матери – таким образом, колебательный процесс во время сна вызывает регрессию чувств, воспоминание материнского лона. После ночи, проведенной на такой кровати, человек чувствует себя бодрее и настроен на доброжелательный лад. Колыбель хороша для всех и каждого, и в особенности для больных депрессией – она помогает в прямом смысле слова заново войти в *ритм* жизни.

Кроме того, подходят и другие старые, добрые средства – кресло-качалка, например, или качели, которые можно поставить во дворе на даче. В Европе с давних пор выпускается кровать, наполненная водой

– спать на ней очень и очень приятно, в продаже есть и подвесные качели для дома^[61].

Существуют так называемые чи-машины и весы кундалини, о которых я подробно писал в своей книге «Легкость на душе – легкость в теле»^[62]. Это, по сути, разновидности вибромассажеров, которые воздействуют на все тело одновременно, и в частности на позвоночник. Вдоль позвоночника расположены чакры, на которые и производится целительное воздействие. Энергетические закупорки устраняются, энергия из космоса снова начинает свободно протекать, и болезни постепенно проходят.

Для пожилых людей, ведущих сидячий образ жизни, можно порекомендовать кресло-качалку. Многие поэты, писатели и художники пользовались этим замечательным изобретением; невероятное количество открытий и идей приходило людям в голову в этом кресле.

Есть ли депрессия, или нет ее – вибрация и покачивания помогают восстановить силы и избавиться от грустных мыслей.

Дети любят качаться на качелях – вспомните себя в этом возрасте и попробуйте забыть серые будни в гамаке. Вся Вселенная состоит из вибраций, и человек – не исключение. Жизнь – это танец, это ритм. Такого мнения придерживается профессор психологии из Гарвардского университета Рам Дасс и австрийский философ Рудольф Штайнер, основатель антропософии – науки о человеке.

Ритмическая терапия

Депрессия – символ смерти, а ритм и танец – символы жизни. Поэтому для лечения депрессии подходит ритмическая терапия в форме обычной физкультуры, танца, верховой езды и даже исполнения музыки: например, ритмичная барабанная дробь.

Депрессивная жизнь – это состояние, близкое к смерти, оно заполнено тишиной и бездвижностью, страданием и бессилием.

Цель любой терапии – внесение движения в этот застой, пробуждение «живого трупа» к жизни, превращение заросшего тиной болота в бурлящий поток. Человек должен заново полюбить жизнь, а это означает войти в резонанс со всем, что его окружает, не разделяя вещи и явления на «хорошие» и «плохие».

Оба этих состояния – смерть и обретение новой жизни – прекрасно описаны в произведениях Германа Гессе, рассказе «Кляйн и Вагнер» и романе «Сиддхартха», процитированных в начале этой книги. В первом рассказывается о человеке, дошедшем до грани и совершающем самоубийство, во втором – об уничтожении эго и переходе в состояние просветления.

Отличительный признак депрессии – отсутствие резонанса, когда человек теряет связь с окружающим его миром и сидит в за «мке, гордо, но одиноко возвышающемся над пропастью.

Поэтому в НЛП^[63], например, используется такой метод, как палсинг или холистический массаж, с помощью которого в теле активируются процессы естественной саморегуляции: включаются механизмы очищения и восстановления организма, улучшается мозговое кровообращение, восстанавливается подвижность суставов. При этом тело не разделяется на физическую и духовную составляющую, как это и было принято в древности: тогда считалось, что тело – это продолжение нашего духа.

Итак, резонанс – это когда говорят: «Сегодня все шло хорошо». Значит, человек попал в состояние резонанса с окружающим миром и людьми. При этом люди, которые регулярно ходят в фитнес-клуб, отмечают, что дней, когда у них «все идет замечательно», становится больше и больше.

Не только спорт, но и психотерапия – не что иное, как резонансное явление: если между пациентом и врачом не установлен хороший контакт, то толку от лечения будет мало. Конечно, для взрослого пациента с депрессией будет сложно начать с физкультуры. Поэтому рекомендуется начинать с малого: колыбель, кресло-качалка, весы кундалини.

Для установления резонанса хорошо подходят занятия в группах, ведь многие знают, как трудно изучать цигун или тай-чи по книгам и брошюрам самостоятельно; гораздо удобнее, да и веселее заниматься с

тренером. Человек должен войти в резонанс со своими жизненными задачами, поэтому цель занятий – это обретение смысла и содержания жизни.

Секрет резонанса состоит в том, что с помощью него можно накапливать энергию. Воины Римской империи первыми начали ходить в строю «в ногу» и могли таким образом преодолевать большие расстояния, экономя силы. Это можно трактовать следующим образом: тот, кто не попадает в резонанс, расходует слишком много энергии, что ведет, в конце концов, к истощению сил и депрессии. Например, в Германии 70 % руководящих работников периодически чувствуют себя сильно уставшими; а 50 % ощущают постоянную усталость. Сюда можно добавить 42 % служащих, которые вообще собрались уволиться с работы, потому что не чувствуют больше резонанса с тем, чем они занимаются – работа перестала приносить им удовольствие, и вместо того чтобы получать наслаждение от успешно выполненного дела они, наоборот, теряют энергию, нанося тем самым вред себе и делу, которому служат.

Все, что настраивает человека на ритм, может помочь при депрессии: например, игра на старинных музыкальных инструментах – в основном, на ударных; соблюдение режима дня, но не механическое следование распорядку, а скорее ритмическое – деятельность должна быть разнообразной, сбалансированной и прежде всего имеющей смысл, интересной. В наше время, когда вся жизнь протекает не в соответствии с ритмом, когда люди либо перегружаются на работе, либо испытывают нехватку деятельности и тонут в скуке, роль распорядка дня приобретает решающее значение. Это означает, что утро должно быть утром, а вечер – вечером, порой отхода ко сну.

Регулярные ритмические упражнения оказывают связывающее и стабилизирующее воздействие: у народов, ведущих «примитивный» образ жизни, принято совместное пение на посиделках – это приводит членов общины к «общему знаменателю», вводит их в состояние резонанса. Таким способом они решают все свои проблемы, и ответы на сложные вопросы для племени находятся сами собой. Эти люди могут распевать песни часами – и при этом нисколько не устают, ведь их энергия не тратится на просмотр телепередач, хождение по магазинам и выяснение отношений с коллегами по работе и членами семьи. Нахождение такого общества, где возможны совместные

посиделки, пение, танцы и т. д., – самое лучшее лекарство от депрессии. Практически все древние люди были певцами и музыкантами-барабанщиками, людей не нужно было учить танцам – они танцевали от души, вкладывая в танец свои ощущения и настроение, в зависимости от ситуации. Если кто-то умирал, то это был траурный танец, если отмечалась свадьба – то танец был свадебным, а когда начиналась война, то танцы были, соответственно, воинственными. Не нужно было уметь танцевать каким-либо определенным образом – достаточно было лишь войти на одну частоту с окружающими, резонировать вместе со всем племенем. Этот резонанс древние впитывали с молоком матери, поэтому никто не мог остаться в стороне – все были частью архаичного социума, что так трудно для современного человека, выросшего в совершенно других социальных и культурных условиях. Поэтому речь идет не о возвращении к племенным традициям, а о танце как таковом. Тем более что в городах существуют соответствующие курсы, где можно быть в компании людей, увлеченных одной идеей, что для современного городского человека уже большой прогресс; не секрет, что люди в городах более одиноки, чем в деревнях.

Современная ситуация с танцующими сложилась не лучшим образом: танцоров становится все меньше; в особенности мужчины не умеют танцевать и, самое главное, не хотят это делать, и это несмотря на то, что именно им не хватает в жизни резонанса. Однажды негритянского бишопа Дезмонда Туту спросил один из членов черной христианской общины: «Что мне делать, если белый человек высмеивает меня?» Бишоп ответил: «Ты должен испытывать сострадание к нему». «Но как я могу испытывать к нему сострадание, если он издевается надо мной?» – продолжил вопрошающий. «Для этого достаточно посмотреть на белого человека, когда он танцует», – ответил чернокожий епископ.

Танцы полезны не только меланхоликам. Посредством танца человек получает возможность найти свой собственный ритм, тем самым приблизившись к своей истинной скрытой сущности. Создается возможность познания себя, открывается путь к познанию истины.

Еще одним хорошим способом для ленивых является использование вибрационного прибора, о котором будет рассказано в следующем разделе.

Мероприятия по укреплению организма, вибромассажер

У взрослых людей депрессии сопутствует нарушение кровообращения и остеопороз. Эти заболевания можно лечить банальнейшим способом, не связанным с лечением самой депрессии – тибетским средством для усиления кровообращения *Padma basic* (это современный эквивалент древнего тибетского снадобья), которое сегодня можно купить в любой европейской аптеке или заказать через Интернет. По опыту могу сказать, что это средство – самое эффективное из всех способствующих кровообращению. Наряду с этим хочу порекомендовать прибор для принятия ножных ванн, который производится фирмой Fritz Schiele Bäder Fabrik GmbH. Купить этот замечательный прибор, который ко всему прочему тренирует эластичность сосудов, можно по адресу <http://www.juersgeraetebau.de/produkte.php>. Плюс этого прибора заключается еще и в том, что для принятия ванны нужны только подошвы ступни, а не вся ступня, как при принятии обычных ванн, и для тех, у кого варикозные вены, такой прибор просто очень удобен.

Даже простая ходьба с лыжными палками (так называемый Nordic walking) позволяет войти в ритм и избавиться от множества психологических проблем.

Третья возможность – это изобретения, оставшиеся нам в подарок от космической гонки. После первых полетов в космос американцы поняли, что если не тренировать мышцы во время длительного пребывания в невесомости, возникает сильный остеопороз. Так был изобретен эргометр – первый в мире комплексный тренажер. Русские, которые любят удобства больше американцев, пошли еще дальше и изобрели вибромассажер для всего тела, который не только спасает от остеопороза, но и укрепляет мускулатуру и кости. Это становится возможным благодаря мощной вибрации, усиливающей

кровообращение. Затем израильский ученый, профессор Дэвид, в своей научной работе доказал, что воздействие целебной вибрации продлевает молодость и способствует излечению от многих болезней, характерных для пожилых людей.

С недавнего времени существует прибор с шестиступенчатой регулировкой, что позволяет постепенно увеличивать вибрационную нагрузку. Чем мощнее вибрация, тем лучше укрепляются сосуды и ткани, более слабая вибрация укрепляет кости и сухожилия. Кроме того, восстанавливаются костные ткани. После пяти минут занятий на этом вибротренажере человек чувствует покалывание в теле – терапия начала действовать. Особенно полезно использовать тренажер поутру – в качестве зарядки. Из собственного опыта я знаю, что людям, занимавшимся на таком тренажере, не приходилось делать операции на костях, и даже запланированные ампутации конечностей «приходилось» отменять.

Творческая терапия

Американский писатель Грэм Грин однажды сказал: «Писательский труд – это лекарство; иногда я спрашиваю себя, как удается тем людям, которые не пишут, не играют на музыкальных инструментах, не рисуют, – как им удается уйти от безумия, уныния и панического страха, являющихся частью человеческого бытия?»

Как и предполагалось в начале этой книги, искусство по большей своей части исходит из попытки человека справиться с внутренней тьмой и вылечить душу. Очевидно, Грэм Грин был прекрасно знаком с депрессией и боролся с ней так же, как делал это Герман Гессе и множество других талантливых людей: писал книги.

Вирджиния Вульф писала в своем романе «Годы»: «Заведи записную книжку или дневник, и твоя боль пройдет». Писательница родилась в семье, где оба родителя страдали от душевных болезней, включая и депрессию. Родители Виржинии были высокообразованные люди, и еще в детстве она поняла, что писательский труд станет ее призванием. С годами состояние писательницы стабилизировалось, поскольку она описывала в своих романах и рассказах непрерывное движение времени и человеческого сознания – именно она ввела в

литературную критику понятие «поток сознания». Ее любовь посвящена моментам, из которых соткана жизнь, что отражено во внутренних монологах ее героев.

Интенсивная переписка поэтессы Ингеборг Бахман и композитора Вернера Хенце красноречиво свидетельствует о том, что этих людей объединяла депрессия. Хенце компенсировал свою меланхолию творчеством, в то время как Ингеборг Бахман едва ли могла справиться со своим состоянием, и Хенце советовал ей преодолевать ад (депрессию) посредством творческой работы.

Прекрасные произведения литературы и музыки демонстрируют нам, что подавленность и печаль вполне можно преодолеть с помощью творчества и самовыражения.

За депрессивными состояниями скрывается мощная энергия, которую нужно только заметить и направить в верное русло, а если человек талантлив, то мир, возможно, станет свидетелем рождения гениальных творений.

Существует огромное количество возможностей, скрытых в искусстве, поэтому оно как нельзя лучше подходит для лечения депрессии. На своем собственном опыте я убедился, что многим психиатрическим и в том числе депрессивным пациентам помогает рисование мандал. Подробная информация о мандалах изложена в моей книге «Мандалы мира»^[64] (см. список литературы).

Для лечения депрессии подходят любые формы самовыражения: сочинение музыки, рисование, пение, написание книг, рассказов или стихов. Все, что переносится на бумагу, все черные мысли, печаль, тоска по прошлому, усталость души – с этим всем человек, часто даже не подозревая, расстается надолго, или даже навсегда; темные энергии находят выход, переставая накапливаться в душе. Цель состоит в том, чтобы написать состояние души, списать с нее накопившийся опыт: это приводит к проработке внутренней трагедии – и рана заживает. Софокл, великий драматург древности, сказал по этому поводу: «Трагедия должна очищать людей».

Отображение потока мыслей на бумаге – это способ уйти от застоя и влиться в поток окружающей действительности, в реку жизни.

Для вхождения в поток нормальной жизни подходит и рисование на мокром, грубом холсте: на такой поверхности краска растекается, будто начиная жить собственной жизнью.

В состоянии тяжелой депрессии, конечно, вряд ли кто-либо сможет заниматься творчеством – это не удавалось даже мастерам. В таком состоянии мотивация полностью отсутствует, и начать какое-либо действие весьма затруднительно. Однако в процессе выхода из обострения, если человек берется за перо или кисть, ему удастся преодолеть долину слез души и постепенно найти выход к свету.

Почему так происходит? Дело в том, что при переживании психологической травмы работает правое полушарие мозга, при проработке и осознании травмы – левое полушарие. Если о страшном сне не рассказать сразу же поутру, то к середине дня сон обычно забывается и переходит в подвал подсознания, возвращаясь оттуда в форме депрессии, причины которой уже невозможно понять. Вот почему лучшим способом проработки и высвобождения негатива является рисование, ведение дневника, написание книг – за счет этого негативный опыт из правого (женского) полушария «записывается» в левое – мужское полушарие. Оставаясь в памяти, психологическая травма не переживается заново – она просто становится частью личной истории, по сути, исторической книгой, которая уже не может доставить страдания.

В каждом человеке скрыт творец, и депрессия – это возможность выявить творческие способности, которые, в процессе своего появления на свет, помогают человеку самому вытащить себя из тьмы страха и печали.

Светотерапия

Между депрессией и светом существует прямая связь. Отсутствие солнечного света в северных широтах зимой и поздней осенью делает проживающих там людей, то есть нас с вами, более печальными, нежели тех, кто живет на юге. Депрессия всегда ассоциируется с темнотой. Выражения «мрачное состояние души» или «на душе темно» говорят сами за себя. Время поздней осени и зимы, когда тьма доминирует над светом, является естественным для депрессий.

Каждый третий северянин чувствует с приходом зимы упадок сил и энергии. Примерно 10 % европейцев страдают от сезонной депрессии.

Официальная медицина признает сезонную депрессию действительной только в том случае, если она повторяется минимум три зимы и осени подряд. Совершенно бессмысленная логика – все равно что признать инфаркт только после того, как тот настигнет человека в третий раз.

Абсолютно ясно, что мы должны заново учиться быть в резонансе с временами года, которые миллионы лет сменяют друг друга и являются естественными в планетарном смысле. Мы должны перестать внутренне сопротивляться приходу зимы и научиться любить каждый сезон – как природный, так и жизненный – понять, что всему отведено свое время. Конечно, ведь это так трудно сделать в нашем обществе, где культ молодости доведен до предельного абсурда, и старость абсолютно вычеркнута из умов и душ – о ней просто не принято вспоминать. Время старения соответствует циклам осени и зимы. В моей книге *«Через испытание – к новой жизни»* (см. список литературы) об этом очень много написано.

В состоянии депрессии отсутствует внутренний свет. И когда, в момент падения на самое дно пропасти, при самом тяжелом депрессивном приступе, свет окончательно исчезает, человека окружает лишь тьма, имеющая черный цвет Абиса – бездны, которая есть в каждом человеке. Мир теней вторгается в жизнь, управляя и насаждая свои порядки против воли человека, а точнее говоря, лишая его воли, энергии и сил. Если же воспользоваться аллопатическими средствами и «осветить» депрессию, по крайней мере, искусственным образом, то нам удастся, возможно, не только смягчить эту болезнь, но и вовсе прогнать ее. Многие делают это самым прямым способом и уезжают на зиму в теплые края, где властвует вечное лето. Там света и тепла хоть отбавляй, это известно всем.

Осенью и зимой в организме повышается содержание мелатонина. Это вещество считается королем среди гормонов, производимых человеческим организмом, и за последние годы ученым удалось больше узнать о нем. Теперь известно, что мелатонин обеспечивает

глубокий, хороший сон, и в достаточном количестве производится организмом только очень темными ночами.

Эндокринологи считают, что даже небольшое количество света в комнате ночью, а также электросмог сильно затормаживают производство этого гормона. Однако долгими зимними ночами мелатонин вырабатывается в таких больших количествах, что ночное состояние переходит на день – отсюда и усталость, и меланхолия.

В древности люди, проживавшие в наших северных широтах, воспринимали «зимнюю спячку» более разумно – они не сопротивлялись этому естественному состоянию и не стремились жить так же активно, как и летом. Сейчас такую же тенденцию можно увидеть в деревнях – зимой ритм жизни там замедляется.

Сейчас в таких странах, как Финляндия и Швеция, для повышения активности используют процедуру искусственного облучения светом (в течение не более чем получаса) яркостью в 10 000 люкс. Такой яркий свет ослепляет и неприятен, тем не менее пациенты, испробовавшие метод на себе, считают его весьма эффективным. Японские ученые из университета *Кобэ* определили, что благодаря свету вырабатывается гормон кортизол и другие глюкокортикоиды, регулирующие реакцию человека на стресс и управляющие дневными ритмами организма. Эти гормоны влияют на структуру гиппокампуса, который играет роль встроенных часов. Утренний свет провоцирует в нашем теле гормональный выброс, и внутренние часы сообщают нам каждое утро о приходе нового дня.

Можно использовать и такое изобретение, которое по карману каждому: за полчаса до пробуждения в комнате автоматически включается свет, но не в полную силу, а постепенно разгораясь – происходит это за счет встроенного регулятора уровня освещенности (диммера).

На символическом уровне зима, так же, как и закат, ассоциируется с концом жизни, о котором мы ни в коем случае думать не хотим, да и не только думать – даже вспоминать. Примириться с этим печальным, но естественным фактом необходимо не только страдающим от депрессии, но и всем остальным людям. Наблюдение за сменой сезонов очень быстро приведет человека к пониманию, что времена года – это не только природное явление, что и в его жизни существует четыре сезона и что он сам – часть общего ритма планеты. Будет и

осень, и зима в жизни каждого – примириться с ними необходимо заранее, это станет хорошей профилактикой депрессии.

В туманный ноябрьский день в Венеции, катаясь на гондоле по городу, чувствуешь прикосновение холодного и мокрого тумана, а город предстает во всей своей красе, и прощание с теплым летом ощущается с особенной силой. Тот, кто сумел насладиться подобной прогулкой, уже на пути примирения со своей темной стороной личности – своим мистером Хайдом^[65]. Подобное чувство возникает, когда человек идет по старому, заброшенному кладбищу, где клубы тумана застилают могилы, и взору постепенно открывается мир, которого уже нет – это тоже неплохая профилактика депрессии.

Глубочайшие корни депрессии кроются, вероятнее всего, в потере надежды на обретение внутреннего света. Кто не идет предназначенным ему путем, тот все дальше и дальше уходит вглубь туннеля, и кажется ему, что света больше нет и не будет. Возможно, первый выход человека к свету земной жизни из материнского чрева был сопряжен с такой болью и ужасом, что в состоянии депрессии он даже и мечтать не хочет о возможности *про-светления*, то есть выхода к свету.

На оба главных вопроса человечества – «откуда мы?» и «куда мы идем?» – можно ответить «из света» и «к свету». Поскольку душа приходит из света Единого и возвращается к нему же, как об этом свидетельствуют многочисленные современные исследователи смерти, и говорит тибетская Книга мертвых, которой уже несколько тысяч лет. Если связь с этим вечным светом теряется в земной суете, то приходит депрессия.

Световая терапия возымеет лучшее воздействие, если человек будет помнить о внутреннем свете, который ведет всех нас по жизни, и неважно, воспринимаем мы этот свет сознательно или просто чувствуем где-то глубоко внутри нас его присутствие.

Диетотерапия

Вообще питание – это важнейшая тема в медицине, и к сожалению, не все это знают. Гиппократ еще более двух тысяч лет

тому назад говорил: «Ваша пища – это лекарство, ваше лекарство – это пища!» От этого утверждения мы сейчас так же далеки, как Луна от Земли.

Несмотря на то что, конечно, каждый должен питаться в соответствии со своим типом телосложения^[66], при депрессии невозможно будет перейти на другой тип питания, хотя бы по причине отсутствия аппетита вообще. И все же на некоторые простые шаги вполне можно отважиться, тем более что хуже от них точно не будет.

Жирные кислоты класса омега-3

Американский эксперт в области здоровья Джозеф Хиббельн исходит из того, что вследствие неправильного обращения с омега-3 и омега-6 жирными кислотами мы буквально «вгрызаемся» в коллективную депрессию. Такую жесткую констатацию фактов подтверждает в журнале «American Journal of Psychiatry» и психиатр Борис Неметц. В ходе его исследований было доказано, что нацеленное добавление омега-3 жирных кислот в пищу смягчает депрессию и даже иногда ведет к полному выздоровлению. Дело в том, что мы едим слишком много мяса животных, которых выращивают на кормовом зерне, при этом соотношение омега-3 и омега-6 жирных кислот в таком мясе нарушено, в результате чего мы недополучаем жиров, которые нам так необходимы.

Омега-3 жирные кислоты – это, если проводить аналогию с автомобилями, моторное масло для мозга.

Научно доказано, что в организме больных депрессией людей запас этих кислот значительно меньше, чем у всех остальных.

Исследования голландских и финских ученых доказывают, что у людей с большим запасом омега-3 жирных кислот в организме склонность к депрессиям отсутствует, и они всегда в хорошем настроении.

Рыба и морепродукты содержат большое количество этих кислот, возможно, именно по этой причине количество депрессий в Японии и Китае минимально. Кроме того, в этих странах существуют

совершенно другие культурные особенности, вследствие которых люди употребляют в пищу больше рыбы.

Более всего омега-3 жирных кислот содержит такая рыба, как скумбрия, селедка, лосось, тунец, палтус и сардины. К списку богатых кислотами продуктов относится также льняное масло. Омега-3 кислоты – это так называемые незаменимые жирные кислоты, которые самостоятельно не вырабатывает наш организм. Они действуют на мозг подобно антидепрессантам: стабилизируют миелин, который является материалом внешних стенок нервных клеток. Существует следующая гипотеза: низкое количество омега-3 жирных кислот приводит к нехватке серотонина, гормона счастья, что, соответственно, ведет к ухудшению настроения. Кроме того, омега-3 кислоты обладают антисептическим действием и усиливают кровообращение, ведь рыба плавает в холодной воде, и ее кровь должна обладать малой вязкостью, иначе рыба не сможет оставаться на плаву – как в прямом, так и в переносном смысле. Человек благодаря этим веществам также остается на плаву, что важно для лечения болезни, которой посвящена эта книга.

В Финляндии проводилось масштабное исследование, в котором участвовало три тысячи двести человек. В ходе него было доказано, что рыба оказывает стабилизирующее воздействие на душу. Тридцать один процент из тех, у кого рыба была на столе менее раза в неделю, имели высокий риск возникновения депрессии. По крайней мере, это хорошая причина для того, чтобы перейти на рыбную диету – в качестве дополнительной терапии. Омега-3 кислоты – это, к тому же, хорошая профилактика инфаркта, которому часто подвержены депрессивные больные. Эти кислоты содержатся, кстати, не только в упомянутых сортах рыбы и льняном масле, но и в грецких орехах, и перилле. В общем, даже для строгих вегетарианцев существует подходящая альтернатива.

Сейчас омега-3 кислоты можно приобрести в аптеках в форме капсул, которые к тому же содержат особенно ценную для организма эйкозапентаеновую кислоту. Очевидно, что для питания мозга при депрессии больше подойдет докозагексаеновая кислота, которую также можно найти в аптеках.

Как ни странно, но омега-3 кислоты жирного ряда не вызывают ожирения, и причины этого до сих пор не ясны. Вероятно, калории,

которыми они так богаты, тратятся по назначению – для «переваривания» стрессов и проблем.

Советы из ортомолекулярной медицины

Имеет также смысл попробовать принимать витамины В-комплекса, в частности, *фолиевую кислоту*. Это, так сказать, «нервные» витамины, и многие современные люди страдают от их недостатка. Дополнительно рекомендуется прием *цинка* – важного для организма минерального вещества, которое помогает организму бороться с последствиями стресса. Нельзя при этом забывать, что чрезмерный прием цинка приводит к тошноте. *Магний* также является антистрессовым минералом, ведь недаром его называют «успокоительной солью», или «смягчителем». Магний не имеет побочного действия, и если он поможет пережить тяжелое время, то нет никакого смысла использовать антидепрессанты, обладающие целым букетом побочных эффектов.

Стоит принимать и *кальций*. Такие специалисты ортомолекулярной медицины, как Джозеф Хинн, рекомендуют при депрессии хорошие мультивитаминные и мультиминеральные препараты, дополняемые приемом индивидуально подобранных монопрепаратов.

Стоит подумать также о приеме *аминокислот*, например триптофана, являющегося предварительной ступенью серотонина; также к полезным при депрессии аминокислотам относятся аденозилметионин, фенилаланин и тирозин.

Шоколад и другие сладости

«Заклятые враги» здорового образа жизни – сладости, и в особенности шоколад – выглядят в совершенно новом свете при лечении депрессии. На сегодняшний день известно, что сладкое снижает уровень стресса, и шоколад в нашем случае является самым эффективным лекарством, поскольку благодаря ему организм вырабатывает много серотонина. Конечно, от этого вред для зубов и костей не снижается, но ведь и у больных депрессией явно другие приоритеты. Кстати, шоколад с большим содержанием какао не так уж и вреден для здоровья, и является хорошим афродизиаксом и антидепрессантом^[67].

Безусловно, наслаждение шоколадом связано напрямую с наслаждением самой жизнью, а чем больше наслаждение интегрировано в жизнь, тем меньше у депрессии шансов. Но при сильном депрессивном приступе даже большие количества шоколада вряд ли смогут помочь. В данном случае все же лучше принять сильный антидепрессант прозак, он увеличивает уровень серотонина в разы.

В теории стоит подумать о приеме такого запрещенного средства, как MDMA (экстази). Это средство также сильно стимулирует выработку серотонина, кроме того, оно делает сердце человека открытым для жизни и для других людей, что немаловажно для замкнувшегося на себе меланхолика. Во всяком случае, с точки зрения науки, между прозаком и экстази практически нет разницы – как между чаем и кофе, ведь оба напитка содержат кофеин, только действие чая не обладает такой же мощностью, как воздействие чашечки крепкого кофе. И лишь человеческие предрассудки преграждают путь подобному, вполне научному по своей основе, опыту.

Поддержка работы печени

С точки зрения гомеопатии, при депрессии необходима поддержка работы печени, ведь этот орган напрямую связан с нашим настроением. Во время лечебного голодания, например, можно использовать компрессы, которые прикладываются на область правого подреберья – обычно для этой цели используется теплое влажное полотенце, свернутое в трубочку. Принципы лечебного голодания описаны книге «„Генеральная уборка“ для вашего тела»^[68] (см. список литературы). Никакой другой способ не поможет так быстро и эффективно очистить печень, как голодание. Голодание хорошо не только для похудения, но и для внутренних органов.

Будет полезно использовать и такие средства, как чистотел (*Chelidonium*) и расторопша (*Carduus marianus*), которые можно принимать ежедневно в концентрации D12, даже если эта схема не совсем соответствует представлениям классической гомеопатии. Расторопшу можно принимать и в составе других лекарственных сборов.

Когерентная тренировка сердца

«Только сердце может видеть правильно. Глаза не видят самого главного», – в такой поэтической манере описал работу сердца Антуан де Сент-Экзюпери.

Иными словами, между сердцем и мозгом существует связь, благодаря которой происходит управление настроением.

Переживание благодарности, радости и любви гармонично влияют на сердечную мышцу. Такие чувства как страх, стресс, печаль и гнев приводят сердце к хаотичному состоянию, и в обоих случаях информация от сердца напрямую поступает в мозг, точно так же как и мозг передает информацию в сердце.

Если удастся использовать знание о связи «голова-сердце» и «сердце-голова» на практике, то настроением можно научиться управлять.

Даже просто с помощью ровного глубокого дыхания можно успокоить волнение и снизить частоту сердцебиений – привести тело в состояние гармонии. Тот, кто постоянно тренируется в сохранении ровного дыхания даже в самых сложных стрессовых ситуациях, держит свое психическое состояние под контролем и не «выходит из себя». Мозг такого человека находится в равновесном состоянии. Самой простой терапией, которую мы используем скорее бессознательно, чем осознанно, является длинный вздох при стрессовой ситуации или усталости. Вздох – это способ расставания с неприятным ощущением или неприятными мыслями. Речь идет вообще о том, чтобы в стрессовой ситуации следить за своим дыханием, не контролировать его, а просто наблюдать, при выдохе как бы выпуская всю накопившуюся отрицательную энергию.

Спокойное, бьющееся в резонанс с происходящим вокруг сердце позволяет нам находиться в своей колее, плыть как лодка по течению жизни и ощущать при этом тихую радость от всего, что происходит. В этом приятном состоянии полушария мозга находятся в равновесии, и чаши весов, где сложены все противоположности и антонимы, находятся на одной линии. Это состояние полностью противоположно депрессивному, поскольку, как нам уже известно, депрессия

характеризуется однополярной активностью мозга. Сердце играет главную роль в достижении этой гармонии.

Поэтому неслучайно Экзюпери в своем романе «Маленький принц» советует смотреть на мир сердцем. Давид Стайндл-Раст, монах-бенедиктинец, советует прислушиваться ко всему сердцем. Очевидно, что и писатель, и монах во всех ситуациях считают голову слугой сердца, мозг лишь выполняет и отражает в себе то состояние любви, покоя и радости, которое ощущает его истинный хозяин – сердце, которое исконно считаетсяместилищем любви. Это состояние тепла, покоя и внутренней уверенности, что весь мир на твоей стороне, необходимо поддерживать и культивировать – это станет хорошей терапией и профилактикой при депрессии. Состояние когерентности^[69], описанное выше, достигается только с помощью любви, которая является самой четкой и красивой формой единения и объединения всего сущего.

У человека, живущего в состоянии любви, не возникнет причин для прихода меланхолии.

Дэвид Серван-Шрайбер разработал способ когерентной тренировки сердца и мозга, в основе которого лежит знание о том, что сердце с годами снижает свой диапазон колебаний. У младенцев частота сердцебиений варьируется в очень широком диапазоне, но чем взрослее становится человек, тем меньше этот диапазон: сердце бьется все ровнее и ровнее, что говорит о приближении старости. Вообще, если сердце всегда бьется равномерно, жизни угрожает опасность. С каждым годом изменчивость колебаний сердца снижается на 3 %. Происходит это потому, что мы пренебрегаем тормозом парасимпатической нервной системы и занимаемся исключительно тем, что поддаем газ симпатической системе организма. Парасимпатикус в течение длительного времени остается без тренировки и соответственно закосневает, как это происходит с мышцами, если их не тренировать. К старости снижаются реакция и острота ума, одновременно с этим возникают гипертония, инфаркты, диабет II типа и даже раковые опухоли.

Научные статьи в солидном медицинском журнале «Lancet» подтверждают, что сердце, не реагирующее изменением variability на различные чувства, вскоре прекратит свою работу.

Вообще, постоянная смена нажатия на газ и торможение в организме может либо сильно колебаться, либо протекать равномерно. В первом случае чувства текут хаотически, во втором – гармонически, или когерентно, как говорят физики. Исследования доказывают, что такие чувства как ярость, гнев, страх, сильная печаль и заботы провоцируют хаотические колебания. Такие чувства как радость, благодарность и, прежде всего, любовь вызывают состояние когерентности. Так вот, с помощью методики Шрайбера можно за считанные минуты привести организм в состояние гармонии – сделать гармоничным дыхание и ритмы сердца. Шрайбер считает, что не имеет смысла ни ждать, ни искать удобных внешних обстоятельств, а обратиться к внутреннему миру – и там, прежде всего, наводить порядок. При этом приводить организм в состояние когерентности можно как стоя в пробках, так и на автобусной остановке, а затем тренировку можно продолжать уже с помощью медитации в домашних условиях.

При медитационных тренировках и занятиях йогой рекомендуется сначала направить внимание внутрь себя, оставив внешние проблемы и печали в стороне. Делается это посредством медленного глубокого дыхания и осознанного глубокого выдоха, что должно стимулировать тормозную систему парасимпатикуса. После каждого вдоха-выдоха рекомендуется делать задержку на пару секунд, что позволяет постепенно все больше войти в состояние покоя. При выдохе необходимо как бы выпускать из себя все проблемы и неприятные события, постепенно опустошая сознание от мыслей и чувств.

Второй шаг – направление внимания на сердце: нужно вообразить, что дышишь сердцем. Удобнее всего представлять, что дыхание проходит сквозь сердце. При вдохе можно представлять, что в сердце входит свежая энергия из окружающего пространства, а при выдохе – что отработанная, излишняя энергия исходит из сердца. Можно также вообразить, что сердце как бы принимает воздушную ванну – это еще больше усилит медитативное переживание.

На третьем этапе представьте себе тепло и простор, наполняющие грудь, текущие вместе с ритмом дыхания. Соединитесь с чувством благодарности и счастья, которые вы когда-то ощущали, оживите эти ощущения в памяти. На своем опыте я знаю – полезно вспомнить, как ты когда-то был счастлив, ощутить это всем сердцем. Улыбку, которая всегда возникнет при таком переживании, можно осознанно распространить на все тело, усилив таким способом ощущения тепла, бесконечного простора, благодарности и любви.

Улыбка – это признак гармонии и когерентности, иными словами, с помощью улыбки можно повысить когерентность. Исследования ученых доказывают, что чувства, вызванные хорошими воспоминаниями, усиливают когерентность сердца, приводя хаос чувств к порядку, причем происходит эта смена очень быстро.

Включается механизм положительной обратной связи: сердце сигнализирует эмоциональному отделу мозга о своем состоянии, а мозг, соответственно, передает сигнал обратно в сердце, получается эффект усиления сигнала – так же, как это происходит при работе электрического усилителя сигнала (ресивера). Состояние положительной связи сохраняется в течение получаса-часа. Нам из собственного опыта известно, что обучающиеся таким образом быстро осваивают технику налаживания контакта с сердцем.

Проблемой при выполнении этого упражнения и медитации вообще является отвлечение внимания на мысли (по сути своей, хаотичные мысли), вследствие чего хаос возвращается обратно в сердце.

Утверждение Сервана-Шрайбера о том, что с помощью йоги и медитации можно легко входить в когерентное состояние, не является чем-то удивительным; он просто научно обосновал древнейшие традиции.

В американском Институте сердца в течение шести недель обследовали группу пациентов, занимавшихся вышеописанной медитацией: у 22 % уровень стрессового гормона в крови снизился, 34 % людей избавились от депрессии. Приведу небольшой пример: в течение полугода после одной-единственной медитации здоровье

менеджера, находящегося до этого в состоянии хронической усталости, выровнялось и стало позитивным, как в плане души, так и на уровне тела.

Комбинированная идеальная терапия

При тяжелой депрессии

В первую очередь необходимо определить степень тяжести депрессии, что возможно только при участии профессиональных психологов; при этом все же решающим фактором являются личные ощущения самого пациента. В случае тяжелой депрессии, когда человек заключен в тюрьму собственного несчастья, вырваться оттуда ему помогут правильно подобранные антидепрессанты. Только после того, как пациент всплывет из «морской пучины» и станет коммуникабельным, можно приступать к психотерапии, основа которой – общение.

Вместо антидепрессантов можно попробовать использовать транскраниальную магнитную стимуляцию (ТМС), не дающую побочных эффектов. В качестве медикаментозного решения проблемы можно использовать прозак (флуоксетин), являющийся селективным ингибитором обратного захвата серотонина. Этот препарат считается безопасным, за исключением высокого количества самоубийств после его приема среди «молодежной» группы пациентов. Тяжелые депрессии неизвестного происхождения раньше назывались эндогенными, и при их возникновении необходимо, как уже не раз говорилось, вывести пациента на нормальный коммуникативный уровень, чтобы оказать ему психотерапевтическую помощь.

Только после того, как пациент находится в более или менее положительном настрое духа и ощущает прилив сил, можно приступать к четырехнедельному курсу теневой терапии, обращаясь к темным сторонам личности, которые мы обычно привыкли вытеснять. Официальная медицина на данном этапе использует когнитивную поведенческую терапию – что в любом случае лучше, чем ничего. Кстати, оба этих направления не исключают друг друга. В то время как теневая терапия помогает душе человека прорваться через «темный лес», в котором он очутился и через который должен пройти, поведенческая терапия дает практические

советы по выходу из мыслительных лабиринтов, затягивающих пациента в ловушку депрессии.

Другие виды целительства, например питание омега-3 жирными кислотами, вибрационная и творческая терапия, могут использоваться в качестве хорошего дополнения, если у пациента есть на то соответствующая мотивация. Эти методы облегчают психотерапию и улучшают ее результаты.

При депрессии средней тяжести необходимо действовать так же, но можно попробовать все же отказаться от психофармакологических средств в пользу продвинутой теневой терапии. Однако если пациенту не удастся найти контакт с психотерапевтом, то в следующий раз без антидепрессантов обойтись не получится.

При реактивной депрессии

При депрессиях, причины которых предельно ясны, а также при легких сезонных депрессиях, в первую очередь, необходимо прибегнуть к помощи психотерапии. Параллельно с этим нужно добавить в жизнь ритм. Для этой цели подходит все: от занятия танцами до игры на барабанах. Главное – это создать прекрасную ритмическую обстановку. Для лечения легких депрессий хорошо подходят упражнения на текучесть, к которым относятся: занятия тай-чи и ки-гонг^[70], жонглирование и плавание. Третье место в списке занимает гимнастика для сознания, которая служит для приведения полушарий мозга к равновесию. В зависимости от тяжести депрессивного состояния начинать занятия нужно постепенно, переходя от простого к сложному, при этом от врача требуется терпение, пока пациент сам не проявит интерес к соответствующим упражнениям. Нельзя забывать и о правильном питании, насыщенном витаминами и омега-3 жирными кислотами. Принцип Венеры также должен присутствовать, по крайней мере, в форме сладостей, шоколада например. Шоколад должен содержать минимум 70 % какао (горько-сладкий вариант).

С самого начала терапевтических мероприятий необходимо рисовать картины – это поможет пациенту в дальнейшем (через четыре

недели после начала терапии) проработать свое психическое состояние.

Сопровождающие основное лечение мероприятия должны способствовать тому, чтобы пациент нашел новый путь в жизни, осознал свои шансы и обнаружил новые задачи, требующие выполнения. Это означает вступление в резонанс с природой и окружающим миром, восприятие жизни как бесценного подарка – так, как ее воспринимают буддисты. Путешествие по черной долине депрессии должно когда-нибудь закончиться, и тогда человек выходит из этого путешествия преобразенным, опытным – подобно тому, как это делали когда-то Одиссей, Орфей и Геракл, или даже шут с нулевой карты Таро^[71].

Профилактика

Возможности, данные людям, хорошо описаны в греческих мифах. Прометей и его брат, Эпиметей, символизируют две противоположности: Прометей активный герой, а Эпиметей пассивен, подчинен воле Зевса и не способен, в отличие от своего смелого брата, пойти против воли верховного бога^[72]. В то время как Прометей смело шагает навстречу будущему, что бы оно ни сулило, Эпиметей зациклен на прошлом, он слишком консервативен, говоря современными терминами. Прометей крадет у богов огонь, символизирующий либидо, и дарит его людям, за что Зевс приковывает Прометея цепями к скале, и только Геракл может позднее освободить его, а Хирон, великий целитель, – вернуть к нормальной жизни.

Его брат, Эпиметей, – полная противоположность. Он не стремится к прогрессу и развитию, и подобно жене Лота не может освободиться от прошлого, постоянно оглядываясь назад, что грозит ему превращением в соляной столб^[73]. Что прошло, то умерло и лишилось либидо.

Прошлое для человека – это как околоплодные воды для младенца: пребывая в прошлом, ни о чем не нужно заботиться, не нужно действовать. Прошлым управляет привязанность: это может быть привязанность к матери или к детским воспоминаниям – вспомните королеву Сиси, которая мечтала вновь стать маленькой девочкой и вернуться к невинности. Как мы уже отмечали, депрессия имеет нечто общее с регрессией – человек, как улитка, прячется в свою раковину. Желание самостоятельно действовать полностью исчезает, человек позволяет событиям править собой, становится осенним листом, которого несет порывами ветра.

На вопрос о том, как уберечься от депрессии, эксперты Всемирной организации здравоохранения отвечают крайне просто: необходимо иметь позитивное самосознание, высокую эмоциональную стабильность и связь с другими людьми, в основе которой заложено общение.

В действительности все удручающе не так просто. В каждой второй европейской семье один из партнеров чувствует себя

сексуально неудовлетворенным. И самое страшное заключается в том, что это не обсуждается. Мы везде и всюду обсуждаем людей и их поступки, но нужно говорить не *про* людей, а *с* людьми. В качестве ответа на вопрос, что обеспечивает человеку эмоциональную стабильность, эксперты ВОЗ отвечают так: на первом месте – семья, на втором – вера. И первое, и второе в современном обществе все менее и менее значимы. На третьем месте стоят дружеские связи.

Как показывают результаты исследований социума после случившихся катастроф, в серьезных жизненных ситуациях человек, прежде всего, полагается на свою семью. На друзей в экстремальных ситуациях особо полагаться не приходится. Дружеские связи в современных индустриальных обществах значительно ослабли. Вера также не относится на сегодня к главным факторам психологической защиты, несмотря на то что около 90 % людей в Европе заявляют, что они верующие и принадлежат к определенным религиозным конфессиям. Таким образом, благополучная семья все еще создает ауру безопасности и защищенности, и жить в такой семье – признак большого жизненного успеха.

Ниже приводится список необходимых для профилактики депрессии психологических и физических мероприятий:

- позволить прикоснуться к себе другим людям, но не только людям, также и природе, и жизни вообще (не замыкаться в своей скорлупе);
- заново почувствовать пульс жизни в окружающем тебя мире;
- предпочитать качество количеству во всех ситуациях;
- практиковать здоровое питание и движение (двигаться, или упражняться должны не только мышцы, но также сердце и мозг);
- осознавать конечность существования любой материи;
- развивать свой женский полюс, тренировать тормоз парасимпатической нервной системы;
- использовать каждое мгновение в позитивном смысле: для созидательной работы и любви;
- проработать и отпустить травмы прошлого;
- печалиться тогда, когда происходит нечто печальное, и праздновать, когда приходит время радости;
- самостоятельно обдумать и осознать неизбежность смерти и примириться с этим;

- отважиться на героическое путешествие в свой внутренний ад;
- найти собственный способ самовыражения;
- спросить себя, что есть мое призвание и зовет ли меня нынешнее призвание, моя теперешняя деятельность? Кем я на самом деле хочу быть в жизни?
- привести к гармонии свою мужскую и женскую составляющую;
- жить творчеством;
- найти собственный ритм в жизни;
- войти в резонанс с любовью;
- выбрать путь индивидуализации и уйти с пути роботизации и массовости, стараться не подражать другим во всем;
- найти собственное видение жизни;
- добиться синергии, то есть чтобы различные части организма были когерентны – чтобы сердце и мозг вибрировали на одной частоте;
- найти свой исконный путь, встать на него и следовать по нему.

О любви как высшей форме резонанса – противоположности депрессии, самом лучшем целительном средстве

Если сладости позволяют снизить уровень стресса, то Венера – их старшая сестра – помогает в случае душевных неприятностей еще эффективнее. Имеет смысл собрать в этой последней главе все, что мы знаем о любви как о форме резонанса, плюс современные знания о ней на сугубо медицинском уровне.

О возникновении любви написаны бесчисленные поэтические свидетельства, но кроме этого существуют и чисто научные исследования.

Любовь – бесспорно, самый сильный и впечатляющий пример резонанса, являющийся полной противоположностью депрессии. Она, как ничто другое, соединяет нас с существованием здесь и сейчас, с полнотой бытия других людей и с самой жизнью. В состоянии любви для депрессии просто не находится места, любовь не оставляет нам ничего другого, как только вибрировать на ее частоте и чувствовать то, что дарит она.

Любящие поразительным образом связаны друг с другом, зависят друг от друга, наполнены друг другом. Они парят в своих снах, их души с легкостью отрываются от всяких повседневных проблем. Депрессия – наоборот, состояние опустошенности, несвязанности, подавленности, в ней нет парения, легкости, и, прежде всего, в ней отсутствует вибрирование на одной частоте и со-чувствие, то есть чувствование другого человека. Самая большая пропасть – это бездна между любовью и депрессией; в первом случае человек находится в полном резонансе со всем миром, в другом – полностью выпадает из резонанса. Ученые резонно предположили, что биохимические факторы обоих состояний также имеют большие различия.

Существуют некоторые тому доказательства, связанные с уровнем серотонина, который определенно способствует приходу ощущений

резонанса и любви. Ревнивцы, страдающие от синдрома навязчивых состояний, шизофреники, пациенты с приступами паники и страха, алкоголики и влюбленные имеют недостаток серотонина в организме. Может показаться странным, что в этом списке находятся влюбленные. Но ведь сильная влюбленность – это состояние, противоположное ровному течению жизни, в этом состоянии человек выходит из своего центра, перестает быть собой, и на биохимическом уровне с ним происходит то же, что и с депрессивными людьми, и с пациентами, страдающими от приступов панического страха. Получается, что влюбленность – это своеобразная форма стресса. Не важно, одолевает ли человека страх или сильная влюбленность – в любом из этих состояний он находится «вне себя», выпадает из своего центра равновесия и находится в состоянии стресса.

Сила любовного переживания зависит от уровня соответствующих гормонов; этот уровень, в свою очередь, напрямую зависит от душевной и социальной ситуации, в которой находятся влюбленные. Влюбленность напоминает разряд в дуговой лампе: чем больше расстояние между электродами, тем сильнее искра. Любовь, напротив, течет медленно и спокойно, она не дает внешних искр. Чем дальше были друг от друга влюбленные до момента их первой встречи, как в чисто географическом, так и в социальном смысле (вспомним Ромео и Джульетту), тем большую пропасть необходимо преодолеть любви для их воссоединения, тем сильнее будет резонанс, тем более возрастет уровень серотонина и само качество любви, преодолевшей непреодолимое.

В мифах Афродита (Венера) – дочь неба и моря. Когда Хронос (Сатурн) оскотил своего отца, бога неба Урана, он уронил его детородный орган в море, и море в этом месте вспенилось. Небо оплодотворило море, и из его пены на берег вышла Афродита. Дитя неба и моря, пенная Афродита соединяет в себе элемент Воды и Воздуха, но соединенность эта быстропроходящая, поскольку пена имеет свойство исчезать. В этой легкости и текучести создается полюс, противоположный депрессии, с ее тяжестью и хронической вязкостью. Попытки законсервировать небесную любовь не приведут к успеху, поскольку противоречат принципу самой любви. Пену невозможно ухватить, можно лишь позволить ей возникать снова и снова. В этом состоит тайна любви, хорошо скрытая за покрывалом повседневности.

При этом в повседневной действительности любовь находится в тисках договоров, обещаний, страховок и перестраховок, подтверждений, прописок и брачных контрактов. Иногда любовь способна выстоять заключение брака, но она никогда не будет способна стать сильнее и глубже посредством заключения брачного контракта, это чувство не подлежит консервации. Когда пена испарилась, никакой контракт не сможет подтвердить, что любовь осталась, даже если контракт этот без права на расторжение. Одной из причин депрессии является разрушение иллюзии об автоматическом сохранении любви после официального заключения брака.

Любовь происходит, когда возникает резонанс, и два разных человека начинают вибрировать на одной частоте. Соединение двух элементов – Воды и Воздуха – создает волшебную пену, без которой мы не можем чувствовать и даже держаться на ногах. Воздух делает Воду легкой, а Вода делает Воздух осязаемым. В результате получается пена – любовь. В состоянии любви, которая напоминает поток, сердце начинает биться сильнее. Мы знаем об этом на собственном опыте, а бесчисленные поэты, писатели и художники воспевают это состояние в своих творениях. Когда уровень серотонина высок, тело ощущает открытость, и сердце находится в центре происходящего.

В эротике к этому добавляется еще и Огонь, придающий пене горячий компонент, поскольку Эрос (Амур), сын Афродиты (Венеры), одарен огнем своего отца Марса (Арес). В союзе Венеры и Ареса отсутствует тяжелый элемент Земли, характерный для депрессии. В депрессии есть что-то тяжелое, земное, в то время как любовь – это парение, она содержит элементы Огня, Воздуха и Воды.

Закрадывается подозрение, что прозак и другие антидепрессанты заменяют собой любовь, искусственно повышая уровень серотонина, как бы нарочно обманывая человека.

С приходом Афродиты в мир приходит весна. Богиня выходит на сушу, под ее ногами расцветают цветы, с каждым ее шагом наша жизнь становится все чудеснее и красивее. На время забываются страх и горе. Однако земная жизнь оказывает влияние на Афродиту, и она

производит на свет теньевые стороны своей сущности – наряду с благополучными детьми Гармонией и Эросом рождаются Фобос и Деймос, олицетворяющие страх и ужас.

И все же тот, кто живет с открытым для любви сердцем, может свободно противостоять напору депрессии, приходящей из темного мира противоположностей. Любящий находится в резонансе с собой и своей жизнью. Депрессивный же, напротив, не только находится в диссонансе с окружающей жизнью, но даже и с самим собой не в ладах.

Мир устроен так, что любовь невозможно выписать по рецепту, ее нельзя купить ни в аптеке, ни где-либо еще. Если бы это было возможно, многие болезни исчезли бы навсегда, не только депрессия. Все, что остается нам – искусственно вызывать в себе состояние резонанса, забирая у депрессии ее силы, и для этого хороши все средства. Лучший вариант – вновь полюбить жизнь, заново ощутить ее красоту и богатство скрытых в существовании возможностей.

В центре внимания романтической любви находится некий объект желаний, в самом слове скрыт смысл – роман – этот факт делает романтическую любовь формой зависимости, в отличие от небесной любви, свободной от всех условностей и делающей человека свободным. Романтическая любовь тоже прекрасна – но это лишь предисловие к настоящей любви.

Итак, самое сильное профилактическое средство от депрессии – это жизнь в любви, вибрация на одной частоте с другим человеком и с миром, жизнь с открытым сердцем. Любая любовь берет начало от материнской любви. Если ребенок получил от матери любви с избытком, то уровень его базового доверия к миру высок, и он надежно привит от депрессии – это научно доказанный факт.

Любая форма любви – это лекарство от печали. Если не любовь к человеку, то хотя бы к животному. Люди, содержащие домашних питомцев, согласно статистике, реже страдают от депрессии. Американский ученый-физиолог Джеймс Линч доказал, что животные способны благотворно воздействовать на организм человека, лечить психосоматические заболевания, например выравнивать артериальное давление.

Но любовь должна быть не только по отношению к живым существам – она должна распространяться на все существование,

включая темную и неизведанную сторону души, осень жизни и смерть. Необходимо с открытым сердцем, доверительно принять и полюбить мироустройство, без страха позволить мирозданию прикоснуться к себе, и самому прикоснуться к миру; чувствовать, вместо того чтобы замечать, и видеть, а не просто смотреть. Просто позволить унести себя потоку бытия, не оказывая ему ни малейшего сопротивления. Парацельс говорил по этому поводу: «Лучшее лекарство для человека – это человек. Высочайшая доза лекарства – любовь».

Путешествие из царства теней к свету – подведение итогов

Депрессия – это путешествие по нейтральной полосе между жизнью и смертью. Можно сказать, что депрессия – это современный ад. С тех пор как церковь перестала угрожать нам адскими муками, и в нашей части мира не ведется никаких внешних войн, ад и война переместились в частную жизнь каждого человека, стали глубоко личными переживаниями.

Депрессия – это жизнь в царстве мертвых, скитание в аду, и человек, ею страдающий, – путешественник, застрявший между мирами и вынужденный познакомиться с богиней Гекатой, царицей тьмы и ада.

Человек сам создает свой ад, сам идет на внутренний конфликт, и нет ничего удивительного в том, что депрессия пробуждает в нас картины столь страшные и мучительные.

С нейроанатомической и психологической точек зрения, депрессия представляет собой возвращение на более низкие ступени развития мозга – на уровень эмоционального мозга, во времена, когда у наших далеких предков интеллект (кора мозга) не был еще развит так, как сейчас.

На душевном уровне депрессия означает снятие с себя любой ответственности. Заболевшие отдают свою жизнь в распоряжение других, они позволяют другим заботиться о себе, полностью перекладывая всю ответственность на общество.

Депрессивный человек уподобляется зародышу в матке матери, но в отличие от зародыша он сознательно отказывается от самостоятельности. Депрессивные люди не проживают свою жизнь сами, а позволяют прожить ее за себя другим, позволяют посторонним распоряжаться собой.

В безвыходных ситуациях звери часто притворяются мертвыми – они считают это лучшим способом спасения жизни. Совершенно очевидно, что некоторые люди поступают так же – притворяются мертвыми, чтобы ни в чем не принимать участия. В этот момент лимбический мозг принимает на себя главенствующую роль, а кора (неокортекс) отключается. Они поступают так, будто уже умерли, их ничто уже не может убить, потрясти, сумятицу в их мир уже нельзя внести – ведь мертвым ничего не страшно. Таким образом, депрессия представляет собой чрезмерную защитную реакцию.

Древний мозг эмоций (лимбическая система) воспринимает личный путь как совершенно бесперспективный в смысле самореализации (такое восприятие может происходить вследствие сильного стресса, неудачи) и запрещает интеллекту управлять жизненными процессами. При этом он, очевидно, ошибается, и эту ошибку можно попробовать исправить посредством магниторезонансной терапии, позволяющей возбудить левое полушарие мозга. Возможно, при сильном стрессе неокортекс отключается, потому что не обладает соответствующим эволюционным опытом – он просто не знает, как реагировать в таких случаях. Ведь некоторые люди вполне способны переносить сильнейшие стрессы, в то время как другие «ломаются». Совершенно очевидно, что в ходе эволюции человек научился выживать и сохранять себя в максимально опасных ситуациях. Но нам известно и то, что таких длительных, можно сказать хронических, стрессовых ситуаций, какие есть в современном обществе, в прошлом не существовало. Вероятно, по этой причине в наше время «защитная депрессивная реакция», переключение мозга с неокортекса на лимбическую систему, срабатывает у людей в столь раннем возрасте. Возможно, именно сейчас накапливается опыт, за который нам будут благодарны будущие поколения, в чьих генах будет записан алгоритм реакции на длительный стресс.

В состоянии депрессии логическое мышление и тело практически отключены – человек лежит в кровати, он подавлен – включен своеобразный «ждущий режим», что позволяет избежать тотальной поломки и смерти (если рассматривать человека как механизм). Чтобы продемонстрировать нам, в какой опасной ситуации мы находимся, «выключение» всегда сопровождается ухудшением настроения – это

ухудшение нужно воспринимать как подсказку, что так дальше жить нельзя и необходимы какие-то изменения. На психологическом уровне человек отступает, сдается под натиском внешних факторов и неразрешимых задач, он уходит к прошлому, живет прошлым, замыкается в себе и на себе, поскольку у него не хватает умения и сил на решение задач, возникающих в настоящий момент. Самым крайним методом бегства является суицид, возвращение к состоянию «до этой жизни», хотя в наше время и в нашей культуре мало кто способен принять на веру тот факт, что цепочка смертей-перерождений не прерывается. Но я уже говорил, что прошлого вернуть нельзя, что существует только настоящее, только развитие прямо здесь и прямо сейчас. Так было в прошлой жизни, и в настоящей все осталось по-прежнему.

Дословно «де-прессия» расшифровывается как «избавление от давления» или «избавление от тяжести», поскольку последняя часть слова имеет корень *pressure*, что с английского переводится как «давление». Действительно, заболевший депрессией человек пытается освободиться от того неимоверного давления, под которое он попадает вследствие стресса или иных тяжелых обстоятельств.

Геральд Мизер, психотерапевт, выводит следующую формулу: «Импрессия минус экспрессия равно депрессия». Здесь подразумевается, что давление на личность возрастает, если впечатления и опыт не могут быть выражены, то есть отданы обратно, и возникает неравновесие. То, что не выходит, остается внутри, консервируется там и может проявляться в форме депрессии или болезней тела.

В ситуациях, когда на карту поставлена жизнь, и все мысли сосредоточены на выживании, например на войне, нет места для депрессии. Соответствующие проблемы возникают после ухода с фронта, когда война заканчивается. Проблемы обычно возникают тогда, когда стресс заканчивается, и опасность миновала. Если накачивать шину до упора, из последних сил, то рано или поздно она лопнет, весь воздух выйдет, и оставшаяся после этого пустота станет депрессией. Эта метафора позволяет взглянуть на депрессию как на феномен, вызванный *давлением*.

Теперь рассмотрим латинское значение слова «депрессия». *Depressio* на латыни означает «подавленность» – то есть состояние

острой нехватки жизненной энергии, при котором любое движение прекращается. Это и есть лопнувшая шина, пустой шланг. Возможности, данные человеку, не могут быть использованы, и он опускается «ниже плинтуса».

Нельзя давить всю жизнь свои темные стороны, а нужно признавать их и воспринимать как должное, как часть себя самого. В противном случае «мистер Хайд», или «злой гений», под действием давления выйдет наружу и начнет жить как бы собственной жизнью – темная сторона личности проявит себя и загонит человека в состояние тяжелой депрессии.

Итак, чтобы депрессия не задавила человека, ему необходимо не давить в себе все то плохое и темное, что он имеет. Не давите, да не задавлены будете.

Намного правильнее было бы выразить себя, выпустить из себя любовь, ненависть, все, что накопилось в душе – найти собственный, неповторимый способ самовыражения. Своевременное вытеснение наружу ярости, злости – это хорошо. Доказано, что это помогает, ведь в противном случае годами копившаяся ярость превращается либо в душевные болезни, либо в телесные.

Для заболевшего депрессией самый первый симптом – это остановка, внешний мир останавливается. Это призыв к внутренней остановке, это означает, что прежним путем идти некуда. Тот факт, что в мире так много депрессивных людей, свидетельствует: не только отдельные индивидуумы, но и все общество в экономически развитых странах идет неверным путем. Мы все, в той или иной степени, коллективно сошли с верной тропы, и должны заново искать путь, который принесет нам радость и удовлетворение.

В состоянии депрессии некая непреодолимая сила вынуждает человека быть в «здесь и сейчас», вне времени, в моменте, где нет ни прошлого, ни будущего. Воспоминания исчезают. Нельзя не только вспомнить что-то прекрасное из прошлого, но и невозможно представить себе и светлое будущее. Дело в том, что подавляющим большинством момент воспринимается как то, к чему уже нельзя будет возвратиться, как нечто потерянное, как страдание. Но если рассматривать жизнь подробно, можно заметить: ничто в ней не вечно,

и стабильности не существует, несмотря на то что к ней так все устремлены. Возможно, депрессия – не что иное, как попытка достижения Вечности, которая производится посредством остановки потока существования, посредством «остановки мира». Гёте сказал по этому поводу в своем сонете «*Одно и Все*»:

...и все в небытие вернется,
если захочет вечно быть.

Страсть к достижению покоя и стабильности достигается в конечном итоге через смерть, и здесь происходит лишь смерть тела. Но тюрьма депрессии доводит человека до состояния полной неподвижности и смерти еще при жизни, при учете, что камера закрыта изнутри. Отсутствие надежды – это тоже (неосознаваемая) форма неизменности, форма апатии и так горячо любимой стабильности. Кто ни на что не надеется, того ничто уже не подталкивает к движению – нечему подталкивать. Состояние депрессии – это нечто диаметрально противоположное состоянию просветления, это покой склепа, но не внутренний покой долины радости. Страх смерти у депрессивных людей можно интерпретировать как страх перед нестабильностью и нежелание совершенствоваться. С каждым вдохом человек приближается к смерти, и таким образом проявляется вечное превращение этого мира – закон сохранения и превращения энергии и вещества.

Только в первые моменты депрессия кажется невинной меланхолией, она имеет свойство усиливаться, приобретает самостоятельность, и, в конце концов, человек скатывается в темную долину печали совершенно против всякой воли, подобно машине, попавшей в такую высокую колею, выбраться из которой уже невозможно.

По данным ВОЗ, двести миллионов человек в мире болеют депрессией – и это только официальная статистика. В этом смысле депрессия – симптом болезни общества, а это значит, что аварийный сигнал дан, что система перегружена, болезнь есть. И это – первый шаг на пути к выздоровлению.

Заключительный поэтический аккорд

Суфийская притча

Жил-был старик, и вот приблизился час его смерти. Стал он вспоминать свою жизнь и, обернувшись в прошлое, увидел лишь бескрайнюю пустыню, протянувшуюся до самого горизонта. Присмотревшись внимательно, он заметил на песке следы рядом со своими и спросил себя: что это может означать? Тихо ответил ему глас, доносившийся из самой вечности: «Я все это время шел вместе с тобой». Он еще внимательнее присмотрелся к следам на песке, и увидел, что в те моменты, когда ему было хорошо, когда он был в ладу с самим собой – на песке отпечатались две цепочки следов, а когда ему было плохо и одиноко, след был один. Он спросил у гласа вечности: «Когда я был счастлив, и мне было хорошо, ты был рядом со мной. Но где же ты был, когда я был одинок, несчастлив, беден и беспомощен?»

Долго пришлось ждать ему ответа, как это часто бывает, когда уверенность в окончательном знании заглушает истину. Но старик продолжал терпеливо вопрошать и, наконец, услышал: «Дитя человеческое, в эти моменты я нес тебя на руках».

* * *

Аргентинский поэт и писатель Хорхе Луис Борхес за два года до своей смерти написал:

Если бы я смог прожить жизнь заново,
То я сделал бы больше ошибок.
Я бы не захотел быть правильным,
Я больше не хотел бы расслабляться,
Я стал бы немного более сумасшедшим, чем я был.
Гораздо меньшее количество вещей я бы воспринимал
всерьез.

Я бы не стал вести такой здоровый образ жизни, какой я вел
в этой жизни,
Я бы больше рисковал,
Больше путешествовал,
Любовался бы закатами,
Больше ходил в горы,
Больше бы плавал.

Я был одним из тех умных людей, каждое мгновение жизни которых ужасно; конечно, и у меня были в жизни моменты радости, но если бы я мог начать жизнь сначала, я бы сделал так, чтобы прекрасных мгновений было больше. Если ты еще не понял, то я скажу: из них и состоит жизнь.

Жизнь состоит из мгновений; не забудь теперешнее.

Если бы я мог начать жизнь сначала, то я бы с ранней весны до поздней осени ходил босиком по земле. И я бы стал больше играть с детьми, если бы у меня была еще одна жизнь. Но погляди... мне восемьдесят пять лет, и я знаю, что скоро умру.

Народная мудрость

Работай так, как будто тебе не нужны деньги.
Люби так, будто тебя никто никогда не обижал.
Танцуй так, будто никто на тебя не смотрит.
Пой так, будто тебя никто не слышит.
Живи так, как будто бы живешь в раю.

В самом конце я хочу привести отрывок из Библии – Гимн Любви^[74]

А теперь пребывают сии три:
вера, надежда, любовь;
но любовь из них больше.

Приложение

Список литературы

Источники цитат из стихотворений

Ingeborg Bachmann. *Sämtliche Gedichte*. Piper München, Zürich, 2001. С. 23 («Entfremdung»), с.25 («Hinter der wand»), с.42 («Dunkles zu sagen»).

Thomas Brasch. *Wer durch mein Leben will, muss durch mein Zimmer. Gedichte aus dem Nachlass*. Herausgeber: Katharina Thalbach u. Fritz J. Raddtz. Suhrkamp, Frankfurt am Main 2002 («Halb Schlaf»).

Kaiserin Elisabeth. *Das poetische Tagebuch*. Herausgeber: Brigitte Hamann. Österreichische Akademie der Wissenschaften, Wien 1984. С. 57 («Ramsgate»), с. 80 («Anti-Trinklied»).

Mascha Kaleko. *Das lyrische Stenogrammheft. Kleines Lesebuch für Grosse*. Rowohlt, Reinbeck 1956 («Blasse Tage»).

Rainer Maria Rilke. *Werke, Band 1*. Insel, Frankfurt am M. 1980. С. 9 («Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen»).

Georg Trakl. *Dichtungen und Briefe. Historisch-kritische Ausgabe*. Herausgeber: Walter Killy u. Hans Szklenar. Otto Müller, Salzburg 1969. С. 40 («In ein altes Stammbuch»), с. 327 («Stunde des Grams»), с. 503 («Brief an Karl Borromaeus Heinrich»).

Книги Рудигера Дальке

Aggression als Chance. Be-Deutung und Aufgabe von Krankheitsbildern wie Infektionen, Allergie, Rheuma, Schmerzen und Hyperaktivität. C. Bertelsmann, München 2003.

Arbeitsbuch zur Mandala-Therapie. Hugendubel, München 1999.

Bewusst fasten. Vital durch Atmung, Bewegung, Ernährung und Entspannung. Hugendubel, München 2004.

Das senkrechte Weltbild. Symbolisches Denken in astrologischen Uhrprinzipen. Ullstein, Berlin 2004.

Das spirituelle Lesebuch. Knauer, München 2000.

Der Mensch und die Welt sind Eins. Ullstein, Berlin 2005.

Der Weg ins Leben. Schwangerschaft und Geburt aus ganzheitlicher Sicht (Margrit Dahlke und Rüdiger Dahlke/Volker Zahn). Goldmann, München 2004.

Die Leichtigkeit des Schwebens. Beschwingte Wege zur Mitte. Heyne, München 2005.

Die Psychologie des blauen Dunstes. Be-Deutung und Chance des Rauchens. Knauer, München 2000.

Die Säulen der Gesundheit. Körperintelligenz durch Bewegung, Ernährung und Entspannung (Rüdiger Dahlke, Andreas Neumann). Integral, München 2001.

Die wunderbare Heilkraft des Atmens (Rüdiger Dahlke, Andreas Neumann). Integral, München 2001.

Entschlacken, Entgiften, Entspannen. Natürliche Wege zur Reinigung. Fasten leicht gemacht. Hugendubel, Kreuzlingen/München 2003.

Fasten für Einsteiger. Das 7-Tage-Programm. Hugendubel, Kreuzlingen/München 2006.

Fasten Sie sich gesund. Das ganzheitliche Fastenprogramm. Hugendubel, Kreuzlingen/München 2004.

Frauen-Heil-Kunde. Be-Deutung und Chancen weiblicher Krankheitsbilder. (Margrit Dahlke und Rüdiger Dahlke/Volker Zahn). Goldmann, München 2003.

Gesundheitskarten. Integral, München 2003.

Gewichtsprobleme. Be-Deutung und Chancen von Übergewicht und Untergewicht. Knauer, München 2000.

Herz(ens)-Probleme. Be-Deutung und Chance von Herz- und Kreislaufsymptomen. Knauer, München 1990.

Krankheit als Sprache der Seele. Be-Deutung und Chance der Krankheitsbilder. Goldmann, München 1999.

Krankheit als Symbol. C. Bertelsmann, München 1996.

Krankheit als Weg. Be-Deutung der Krankheitsbilder (Von Thorwald Dethlefsen und Rüdiger Dahlke.) Goldmann, München 1998.

Lebenskrisen als Entwicklungschancen. Goldmann, München 2002.

Mandalas der Welt. Kailash, München 2006.

Meditationsführer. Wege nach innen. Schriener, Darmstadt 2005.

Nichtrauchen leicht gemacht. Der schnelle Weg aus der Sucht. Hugendubel, Kreuzlingen/München 2005.

Reisen nach innen. Geführte Meditationen auf dem Weg zu sich selbst. Ullstein, Berlin 2004.

Richtig essen. Gesunde Wege zu mehr Lebensenergie. Knaur, München 2006.

Schlaf – die bessere Hälfte des Lebens. Sleeping Wellness für moderne Menschen. Integral, München 2005.

Schlafratgeber. Einschlafen, Durchschlafen, Ausschlafen. Integral, München 2005.

Verdauungsprobleme. Be-Deutung und Chance von Magen- und Darmsymptomen. Knaur, München 2001.

Von der Weisheit des Körpers. Interview mit der Gesundheit. Knaur, München 2004.

Woran krankt die Welt? Moderne Mythen gefährden unsere Zukunft. Goldmann, München 2003.

Worte der Heilung. Schriener, Darmstadt 2005.

Диск с медитациями и поясняющей книгой от издательства «Goldmann Verlag»:

Angstfrei leben;

Entgiften, Entschlacken, Loslassen;

Mein Idealgewicht;

Rauchen;

Tinnitus und Gehörschäden.

Семинары и доклады Рудигера Дальке на кассетах, дисках и видео можно заказать через издательство: Auditorium Verlag, Weinbergstrasse 4, D-97359 Schwarzach/M., Тел. +49-9324-903952

Адреса

Информация о семинарах, курсах обучения и докладах:

Австрия

Heilkundeinstitut GmbH

Oberberg 92

A-8151 Hitzendorf

Тел.: +43-316-7198885

Факс: +43-316-7198886

E-mail: info@dahlke.at

Информацию о видах терапии, предлагаемых в гомеопатическом центре Дальке, можно получить по адресу:

Германия

Heil-Kunde-Zentrum Johanniskirchen

Schornbach 22

D-84381 Johanniskirchen

Тел.: +49-8564-819

Факс: +49-8564-1429

Страница в интернете: www.dahlke-heilkundezentrum.de

E-mail: hkz-dahlke@t-online.de

notes

Примечания

1

Эндрю Соломон. Полуденный демон. Анатомия депрессии. – Здесь и далее примеч. авт.

Прозак (второе название флуоксетин) – антидепрессант, ингибитор обратного захвата серотонина нервными окончаниями. – Примеч. пер.

Перевод С. Апта (<http://www.hesse.ru/books/read/?book=klein>). –
Примеч. пер.

Современный Таллин. – *Примеч. пер.*

Пиетизм – движение внутри лютеранства, характеризующееся приданием особой значимости личному благочестию, религиозным переживаниям верующих, ощущению живого общения с Богом, а также ощущению постоянного нахождения под строгим и бдительным «Божьим оком».

Перевод Г. Б. Ноткина (<http://www.hesse.ru/books/read/?book=sidha>). – *Примеч. пер.*

Биргит Лаан. Герман Гессе. Писатель молодого поколения мира – картина жизни. Франкфурт-на-Майне: Suhrkamp, 2002.

Гюнтер Бауман. Герман Гессе. Писатель и мудрец. Райнфельден:
Schäuble, 1997.

Джозеф Кэмпбелл. Сила мифа. Цюрих/Мюнхен: Artemis, 1989

Отто Ранк. Миф о рождении героя. Попытка психологического толкования мифов. Лейпциг/Вена: Deuticke, 1922.

Джозеф Кэмпбелл. Герой с тысячей лиц. Франкфурт-на-Майне: Suhrkamp, 1978.

Lebenskrisen als Entwicklungschancen.

В современном немецком языке слово работа (*Arbeit*) заменяется зачастую американизмом *job*. – *Примеч. пер.*

Амер. *trip* – путешествие. – *Примеч. пер.*

Входите тесными вратами; потому что широки врата и пространен путь, ведущие в погибель, и многие идут ими (Мф. 7: 13–14). – *Примеч. пер.*

Д. Кэмпбелл. Сила мифа.

В Германии существовал, да и сейчас еще существует обычай, когда молодой подмастерье (строитель, плотник) должен отправиться в путешествие. Это было обязательным условием для последующего экзамена на мастера. – *Примеч. пер.*

Д. Кэмпбелл. Сила мифа. Глава «Приключения героя».

Давид Файнштейн и Стэнли Криппнер. Личная мифология.
Базель: Сфинкс, 1987.

Более подробно об этом в книге Соломона: «*Тени Сатурна*», глава «Историческая справка».

Э. Соломон. Тени Сатурна.

Романо Гвардини. О смысле уныния.

David Servan-Schreiber. *Die neue Medizin der Emotionen*. München: Goldmann, 2006.

Carl Wickland. *Dreißig Jahre unter den Toten*. St. Goar: Reichl. 12-e издание, 2000.

Перевод Тургенева.

Эти и другие проблемы подробно описаны в моей книге «Болезнь как язык души».

О принципе Марса см. раздел, посвященный аллергиям в книге «Агрессия как шанс»

Плутон – бог подземного царства и земных недр.

IQ – коэффициент интеллекта (англ.).

Метод диагностики активности мозга см. в предыдущей главе. –
Примеч. пер.

Примерно с 2003 года в Германии высшее образование стало платным. Получить место для учебы в ПТУ стало затруднительным, в связи с тем, что раньше профессиональное образование оплачивали фирмы и Европейский союз, а сейчас субсидирование резко сократилось.

Томас Шеффер. Отчего болеет душа и что делает ее здоровой.
Мюнхен, 2004.

Levit-sky and Strupp, 1995.

Тип такого мещанина хорошо описан в рассказе П. Зюскинда «Голубка». – *Примеч. пер.*

Рудигер Дальке проводит в Германии семинары по медицине архетипов. Адреса и контакты см. в приложении.

Немецкий богослов, философ, психотерапевт. – *Примеч. пер.*

Перевод Сергея Петрова. – *Примеч. пер.*

Нуминоз – качество, принадлежащее видимому объекту, или влияние невидимого существа, вызывающее специфическое изменение сознания. Понятие относится к области психоаналитики.

Интересный вариант трактовки русского слова страх дает юморист Задорнов. Вот что он пишет: **РА** в середине означает солнечную энергию, которая управляет обменом веществ в человеческом организме. Настоящие целители знают, что если человек живет в страхе, у него нарушается работа почек, а следовательно – весь обмен веществ. Появляется суега в мыслях и неразбериха в башке.

Видели когда-нибудь полное затмение Солнца? Страх охватывает весь животный мир. Коровы начинают мычать, овцы блеять, кузнечики и пчелы, наоборот, стихают. В слове «страх» **СТ**, означающее «стоп», как бы блокирует солнечную энергию, останавливает свет, словно маленькое солнечное затмение в организме. Однако не надо впадать в **страх** от слова «страх». Ведь в его конце – волшебная буква «х». **Х**, как правило, в древних первословах указывала на выдох. Выдохните энергично и вы услышите явное **ХА**, посмейтесь искренне, выдыхая, и услышите **ХА-ХА**. Страх надо выдохнуть, раскрепостить свое мышление, дать свет своим почкам и своей энергии для обмена веществ. Получается, что в слове «страх» есть не только объяснение тому, почему страх губителен, но и указание на то, как от него избавиться! Источник: <http://www.zadornov.net/Зуho>. – Примеч. пер.

Пан – божество стад, пастбищ, лесов и полей. Наполовину человек, наполовину козел.

Первичное доверие – формирующееся в семейном кругу на этапе раннего детства доверие к окружающему социальному миру.

Подробнее о победе над страхом читайте в моей книге *Angstfrei leben* (Жизнь без страха). К данной книге прилагается диск для практических занятий.

Выражение «приподнять покрывало Изида» идет из мифологии Древнего Египта. За покрывалом скрывается истина. Считается, что снять это покрывало полностью не может никто. – *Примеч. пер.*

Прана (санскр.) – жизненная энергия.

Rüdiger Dahlke. *Schlaf – die bessere Hälfte des Lebens.*

Эдвард Подволл – буддист и психиатр, основатель нового подхода к лечению психических болезней. – Примеч. пер.

На церковнославянском звучит так: «Распятого же за ны при Понтийстем Пилате, и страдавша, и погребенна. И воскресшаго в третий день по Писанием». – *Примеч. пер.*

В 1971 году Кольбе был беатифицирован, причислен к лику блаженных. К лику святых мучеников он причислен в 1982 году. – *Примеч. ред.*

Solomon, *Saturns Schatten*. Соломон, книга «Тень Сатурна». С. 100.

Предъявление стимулов – один из методов официальной психотерапии.

Подробно о сне и фазах сна написано в моей книге «Сон – лучшая часть жизни» (*Schlaf – die bessere Hälfte des Lebens*)

Carlo Zumstein: *Reise in die Finsternis*. Aus der Depression zur eigenen Schamanenkraft. Ullstein, Berlin 2005

CD *Visionssuche* и *Mandala* предлагаются автором в конце книги в списке литературы на немецком языке. – *Примеч. пер.*

CD *Schattenarbeit* и *Selbstliebe* предлагаются автором в конце книги в списке литературы на немецком языке. – *Примеч. пер.*

Коан – явление, специфическое для дзен-буддизма (в особенности, для школы Риндзай). Цель коана – придать определенный психологический импульс ученику для возможности достижения просветления или понимания сути учения. Европейским аналогом может служить христианская притча, но коан ни в коем случае не следует переводить или понимать так, поскольку ни мораль, ни религия почти никогда не имеют отношения к сути любого отдельно взятого коана. – *Примеч. пер.*

Информация о курсе дзен-голодания есть на немецком языке в
Интернете www.dahlke.at

Подробно об этой машине можно прочесть в Интернете на странице: <http://www.mindmachine.ru>. – *Примеч. пер.*

Das Gesundheitsprogramm – см. список литературы. – *Примеч. пер.*

Die Säulen der Gesundheit – см. список литературы. *Примеч. пер.*

Более подробную информацию об этих чудо-кроватях вы найдете по адресу www.dahlke.at – на немецком языке, или в книге *Schlaf – die besere Hälfte des Lebens* (Сон – лучшая часть жизни).

Подробная информация на страницах <http://www.wasserbetten-store.de> и www.die-schaukel.de

Die Leichtigkeit des Schwebens, Рудигер Дальке – см. список литературы.

Нейролингвистическое программирование.

Rüdiger Dahlke. Mandalas der Welt.

Автор имеет в виду рассказ Роберта Стивенсона «Доктор Джекил и мистер Хайд». – Примеч. пер.

Подробно об этом читайте в моей книге «*Richtig essen*» («Здоровое питание VS Диета»).

Больше об этом читайте в моей книге «Здоровое питание VS Диета».

Rüdiger Dahlke. *Fasten Sie sich gesund.*

Когерентность – от латинского *cohaerens* – «находящийся в СВЯЗИ».

Ки-гонг существует уже четыре тысячи лет и берет свое начало от так называемых лечебных танцев Древнего Китая, при этом имитировались движения животных, например, медведей, обезьян или птиц, чтобы мобилизовать определенные силы организма. – *Примеч. пер.*

Шут – это наш внутренний ребенок. Он означает спонтанное начало чего-то нового, непредвзятость, открытость. – *Примеч. пер.*

Прометею и Эпиметею Зевс дал задание населить Землю. Эпиметей создал животных, наделяя их прекрасными качествами – силой, отвагой, хитростью, скоростью. Прометей слепил из земли и воды человека. Закончив работу, он обнаружил, что брат отдал лучшие дары животным. Тогда Прометей попросил Зевса дать смертным немного священного огня, Зевс отказался – огонь принадлежит только богам. Прометей счел, что Зевс несправедлив, а потому украл священный огонь из очага Олимпийца и отдал его людям. Зевс пришел в ярость, но, поскольку подарок был сделан, его нельзя было забрать обратно. Отец богов отомстил Прометею, приковав его цепями к скале. Прометей висел на цепях, испытывая тяжкие страдания, но не отрекся от веры в людей и не подчинился воле богарана. – *Примеч. пер.*

Когда ангелы вывели семью Лота из Содома, один из них сказал: *спасай душу свою: не оглядывайся назад* (Быт.19:17). Этими словами была дана испытательная заповедь. Прощальный взгляд на развращенный город, которому уже был вынесен Божий приговор, свидетельствовал бы о сочувствии к нему. Жена Лота оглянулась, потому что душою принадлежала Содому, и была обращена в соляной столб. – *Примеч. пер.*

Текст из 1-го послания к Коринфянам, гл. 13, Новый Завет.