

ДЕПРЕССИЯ

ЖАН ВАНЬЕ

Жан Ванье считает, что его книги, выступления во многом – пересказ того, что он услышал и чему научился у умственно отсталых людей. Он считает, что такой человек, как и всякий «бедный» нашего мира – пророк (которого, как и подобает пророку, никто не слушает). Такой человек говорит окружающим о самом существенном в жизни, о простоте и любви, и о путях Бога в нашем мире. Жан часто повторяет, что, когда мы оказываемся рядом с таким человеком, он не просит у нас денег, ему неважно, что мы собой представляем, умные мы или глупые, на каком уровне социальной лестницы мы стоим. Ему нужно только наше сердце, ему важно только, как мы к нему относимся. Он как бы задает всем своим поведением один и тот же вопрос: «Любишь ли ты меня?» – тот же вопрос, который задает воскресший Иисус на берегу озера, отведя в сторону Петра. Так «слабый» человек призывает окружающих жить на более глубоком уровне – на уровне сердца.

Родившийся в Канаде в 1928 году в аристократической семье дипломата, позже ставшего генерал-губернатором Канады, Жан Ванье с тринадцатилетнею возраста поступает в морское военное училище в Англии и затем служит офицером флота. В двадцать один год он оставляет службу и начинает учиться в Париже, размышляя о своем призвании.

В это время он встречается отца Тома Филиппа, который служит капелланом в приюте для умственно отсталых людей, и этот священник вводит Жана Ванье в особый мир отверженных.

Некоторое время Жан преподает в университете в Торонто, а в 1964 году покупает небольшой домик во французской деревушке Троли и начинает жить там с двумя умственно отсталыми людьми, Рафаэлем и Филиппом, которых он взял из приюта. Жан не знает, что из этого выйдет дальше...

Постепенно оказалось, что вокруг Жана появились люди, которые тоже хотели жить такой же странной жизнью. Так родилась община «Ковчег». Сначала в том же доме в Троли поселились новые люди, и появилась возможность принять еще несколько умственно отсталых людей из казенных учреждений, потом такие дома появились неподалеку,

затем в других местах Франции, Европы, потом – на других материках.

«Ковчег» – это, главным образом, община, то есть, во-первых, – не место работы, помощи или воспитания и терапии, а место, где люди, «нормальные» и умственно отсталые, живут вместе, вместе едят, играют, конечно, и работают тоже, молятся, ссорятся и прощают друг друга. Нельзя забывать, что все, о чем пишет Жан, связано с его опытом общины, с его жизнью в общине и с его участием в жизни – кризисах и подъемах, радостях и конфликтах – сотен других общин.

Жан считает, что община – место роста и интеграции, цельности для каждого человека. Интеграции Божественного и человеческого, работы и любви, ума и сердца, сексуальности и ответственности. Возможно, поэтому для него не существует пропасти между психологией и заповедями Блаженства, и разговор о депрессии становится разговором о присутствии Бога в глубине нашего существа.

В той же общине Жан продолжает жить и сейчас, через тридцать с лишним лет. Кроме того, он много ездит по всему миру, выступает перед самыми разными людьми, встречается с различными общинами «Ковчега» и «Веры и Света» – общинами, в которых, в отличие от «Ковчега», люди «нормальные» и умственно отсталые не живут вместе, а регулярно встречаются, чтобы общаться и дружить.

Он был в Москве, и когда в один из первых приездов его спросили о цели его визита, он ответил: «Я просто сею». Как и в истории рождения «Ковчега», он просто встречается с людьми и знает, что из этого

иногда может что-нибудь родиться. Так же «ниоткуда» в 1971 году из пасхального паломничества умственно отсталых людей в Лурд родились общины «Вера и Свет» – движение, охватившее много стран на всех континентах, дошедшее и до Москвы.

Когда мы читаем или слушаем Жана Ванье, простота языка не должна вводить нас в заблуждение: при всей своей трезвости и естественности этот язык вполне выражает парадоксальность и противоречивость человеческого бытия в его малости и величии, в его причастности к плоти и духу. «Мы более земные и более небесные, чем осмеливаемся представить себе», – любимое высказывание Жана, и именно такими глазами он смотрит на человеческую жизнь: любовь и агрессию, одиночество и дружбу, на улыбку младенца своей маме или на страдания отвергнутого человека. Небо и земля в цельной картине Жана находятся в чудесном и редко встречающемся равновесии. Иногда его язык похож на язык гуманистической психологии – тоже стремящейся к цельности. Например, любовь Жана к такой прекрасной и неопределимой метафоре, как «рост». Но в то же время в картине Жана больше трагизма и боли. Пожалуй, наиболее «специфичные», часто встречающиеся слова для него – «рана» и «сломленность». Они появляются там, где психолог говорил бы о «неврозе», а богослов о «грехе» или его последствиях. И в этом неповторимость видения Жана.

Так же парадоксален и непрост его взгляд на депрессию: это и

состояние, прерывающее в человеке ток жизни, нечто, против чего нужно бороться, но это, с другой стороны, и неизбежный путь каждого человека, и даже дар, необходимый, чтобы в полноте совершить путешествие своей жизни («путешествие» – также любимая метафора Жана, который на самом деле много путешествует во всех смыслах этого слова). Он призывает нас дружить с бедным: с бедным внутри нас и вне нас. «Дружить» со своей депрессией, мраком и сломленностью, найти там источник и особое место присутствия Бога – это не что иное, как призыв к встрече «богатого» и «бедного» внутри нас. Таков внутренний путь к цельности и исцелению, о котором пишет Жан Ванье – но это готовит нас к тому, чтобы прощать, чтобы встречать непохожих на нас людей и любить их.

М.Завалов

ДЕПРЕССИЯ – ЧТО ЭТО: БОЛЕЗНЬ ИЛИ РАНЕНОЕ СЕРДЦЕ?

Человеческое сердце – хрупкое и ранимое. Когда нас любят, когда нас окружают люди, которые видят нашу красоту, неординарность, ум – жизнь бьет ключом. Полные энергии и радости, мы чувствуем, что живем на самом деле, по-настоящему.

Но когда мы не привлекательны для других, когда нам кажется, что нами никто не интересуется, мы чувствуем себя ни к чему не пригодными, бесплодными, отвергнутыми, покинутыми – и это ранит наши сердца. Словно внутренняя боль грызет нас, словно какая-то тяжесть давит на сердце, рана, беспокойство, ни капли мира, ни капли радости. Нет ничего, кроме пустоты, огромной пустоты. И мы пытаемся заполнить ее музыкой, телевидением, разговорами с приятелями и подругами, или находим множество дел, чтобы забыть в них. Мы уже не можем оставаться одни или тоном в непонятной апатии, и нас захватывает ужасная тоска.

Да, человеческое сердце так легко ранить. Когда мы любим, когда чувствуем, что нас любят – все легко, но как тяжело, когда никто не придает нам значения.

НЕСКОЛЬКО ПРИМЕРОВ

Пока ребенок маленький, он очень нравится своим родителям. Они любят играть с ним. Но очень скоро ребенок вырастает, он может стать менее симпатичным физически, он меняется, входит в трудный возраст, становится неуклюжим, неловким; его родители могут быть заняты работой, могут конфликтовать друг с другом, и по разным причинам уделять ему гораздо меньше времени, чем раньше. Ребенок чувствует, что он перестал нравиться им, что родители уже не интересуются им, как прежде. Это ранит его детское сердце. Он больше не чувствует себя важным, драгоценным, неповторимым. И тогда он пытается привлечь к себе внимание, делая разные глупости, но родители только сердятся и еще больше отвергают его.

Молодому человеку понравилась девушка. Она благосклонно

принимает его взгляды и знаки внимания. Они хорошо понимают друг друга. У них общие вкусы, общие интересы. Они любят друг друга. Они начинают нравиться друг другу.

Потом, по какой-то причине, которую он не понимает, девушка удаляется от него. Она находит оправдания, проводит все меньше и меньше времени с ним и однажды на улице он видит ее с другим, смеющимся, счастливым, искрящимся жизнью. И он понимает: она больше не любит его, она любит другого.

Его сердце истерзано, оно ужасно ранено. Он в первый раз открыл женщине свое сердце, в первый раз полюбил. Его сердце страдает. Он теряет всякий вкус к жизни, и тогда бросается работать, часто ходит в кино, пьет чуть больше, чем раньше – он старается забыть об этой ране.

Перед свадьбой и в самом начале замужества молодая женщина чувствовала себя очень любимой мужем. Она сияла от счастья. Муж рано уходил с работы, чтобы встретиться с ней.

Потом, мало-помалу, он стал все больше и больше времени отдавать делам, стал возвращаться с работы все позже и позже. Усталый, он уже не разговаривал ни с женой, ни с детьми. Он нашел «укрытие» перед телевизором. Его жена увидела, что работа для него важнее, чем она. Прошло время, эта женщина потеряла свое очарование и молодость. Ее сердце ранено. Она пыталась занять себя делами, но это было не интересно, и она закрылась в себе, в стенах, построенных вокруг раны в своем сердце.

Когда сердце так ранено, можно потерять вкус ко всякой деятельности, или наоборот, броситься с головой в дела, стараясь найти восполнение в работе. Профессиональная неудача может быть очень тяжелой, но если вокруг друзья, если мы чувствуем, что нас любят, можно найти силы, чтобы перенести это, и мужество, чтобы заняться другим делом.

К сожалению, раны в сердце – это обычное и нормальное явление. Каждый из нас рискует наделать ошибок во взаимоотношениях, сблизиться с кем-нибудь слишком быстро, вызвать надежды, а затем испугаться, уйти и причинить боль, ранить. В жизни так много разрывов и разделений, порожденных разными формами неверности. Использовать другого, а потом бросить, встретив кого-то еще. Относиться к людям как к вещам... К тому же и жизнь приносит свое: мы стареем, болезни, неудачи, все вокруг нас заняты своими делами. Взаимоотношения становятся все более натянутыми, обоюдно рана. И все это, все эти раны порождают внутреннюю пустоту, тоску, причиняют боль, которую так трудно переносить.

Но есть более глубокая тоска. Она часто проявляется как следствие неудовлетворенности, эмоциональной травмы, после неудачи, напряжения, конфликта. Тогда нас может охватить тоска или ощущение смерти, которые поднимаются из глубин нашего существа.

Жизнь останавливается, жизненные силы больше не циркулируют в нас. Все источники энергии перекрыты, нет никаких целей. Это уже не мимолетная рана, которую может исцелить время или которую можно преодолеть, открыв для себя какие-то виды деятельности. Это гораздо глубже. Это новая форма страдания, которая захватывает все. Это как если бы вас заключили в мир темноты. Это настоящая болезнь, от которой невозможно вылечиться в одиночку. Это как изоляция за толстыми стенами, отделяющими вас от всех остальных, и чтобы выбраться оттуда, нужно найти помощь.

ПОНИМАТЬ ДЕПРЕССИЮ

Источником депрессии, этой мучительной и темной силы, что захватывает нас, проникая в самые глубокие части нашего бытия, и распространяется по всему телу, являются раны, которые мы получили в раннем детстве. Это очень старые страдания, которые мы вытеснили в «темные» области нашего существа и которые в определенный момент поднимаются на поверхность сознания. И тогда нас охватывает и парализует ощущение тоски, вины, мы чувствуем себя неспособными делать что-либо ценное.

Посмотрим на страдания, тоску и страх маленького ребенка, того ребенка, которым мы все были когда-то. Только что появившийся на свет ребенок такой маленький, такой хрупкий, такой ранимый. Когда он чувствует себя одиноким, обиженным, нуждающимся, он ничего не может сделать – только кричать о защите или отказываться от общения и пищи.

Эта хрупкость, слабость ребенка и создает его красоту. Чтобы жить, ему нужны защита, питание, любовь, и, конечно, мама. Если она любит его, то он чувствует защищенность, мир, он улыбается, его глаза и все тело излучают радость, на любовь матери он отвечает доверием.

Но что происходит, когда ребенок чувствует, что мать не любит и не ценит его, что он, со всеми своими дарами и способностями, ей не нужен, если ее никогда нет рядом, или мысленно она где-то в другом месте, если она устала, подавлена, слишком занята или встревожена и не может ответить на крик своего ребенка и его нужды чем-либо, кроме гнева и раздражения? Если она из-за своей внутренней неустроенности хочет обладать им, сохранить его для себя? Что происходит, когда ребенок видит конфликты вокруг себя, когда он присутствует при сценах насилия? Тогда он боится, он испытывает ужасный страх, чувствует себя одиноким и мучается от этого. Не чувствуя себя любимым и ценным для матери, он думает, что это он плохой. Ребенок считает, что из-за этого его контролируют и подавляют, сторонятся и не хотят быть рядом, или, наоборот, агрессивны к нему. И вдобавок, он воображает ужасные вещи. Ему кажется, что это он виновен во всем, что это он – источник всякого зла. Так в нем развивается негативное представление о себе и чувство вины.

Некоторые думают, что ребенок ничего не чувствует и не страдает от тех двусмысленностей и противоречий, с которыми живут взрослые

вокруг него. Это совершенно неверно. Сердце ребенка чрезвычайно уязвимо. Любовь, нежность и одобрение родителей жизненно необходимы для него. Ему нужна правда, он не может выносить несправедливость или ложь. И любовь – это не просто делать что-нибудь для другого, это глубже. Любить человека – это открывать ему его красоту, его ценность, важность, это радоваться тому, что он рядом, это проводить с ним время, общаться с ним. Любить – это быть сопричастным другому человеку, отдавать ему и получать от него.

Ребенок очень страдает, если его жажда общения остается без ответа, или, не объясняя причин, с ним отказываются общаться. Еще хуже, когда его обманывают или грубо обращаются и наказывают безо всякой вины. Разрушенное общение – это мука, отчаяние, страх, это полная потеря доверия к себе.

В сердце ребенка, которое так уязвимо, эти страдания усиливаются еще и его собственной раздвоенностью и рождающимися в нем противоречиями. Он начинает сердиться на родителей. В нем может появиться чувство ненависти по отношению к ним. Ребенок ужасается этих агрессивных чувств, и они подтверждают ему, что он плохой. Он пугается сил разрушения, проявляющихся в нем, открывает «чудовище» в себе. Действительно, как он может ненавидеть и злиться на маму и папу, которые для него – источник жизни, пищи, защиты? Как может он любить и ненавидеть одного и того же человека, желать для него жизни и смерти одновременно, хотеть его близости и отсутствия?

Для ребенка все это слишком тяжело. Эти противоречивые чувства, тоска и вина становятся невыносимыми. Нужно забыть их, подавить, спрятать в мир бессознательного, построить стену между ними и сознанием. Ребенок начинает отгораживаться от этих слишком мучительных эмоций. Если он может, то бросается в мечты, игры и развлечения. Он заполняет чем-нибудь другим сознание, чтобы поскорее забыть, и чтобы жить стало легче. Но эти подавленные, задушенные чувства, полные страданий и противоречий, остаются в глубине его существа, в памяти его плоти и сердца. В душе человека они создают как бы скрытую область мрака, вины, ненависти и тоски – чувств, спрятанных за толстыми стенами, чувств, на которые трудно смотреть, в которых трудно признаться, которые трудно выразить. Однако эта тьма, оставаясь скрытой, в большей или меньшей мере управляет жизнью и отношениями ребенка, когда он растет, становится подростком, взрослым. Отчасти она определяет некоторые черты характера и объясняет страхи, приступы гнева, стремление властвовать и другие иррациональные желания и поступки. Но также эта область принимает участие в стремлении к свету, идеалу, совершенству, потому что человеку необходимо искупить зло, а также ложь и вину, которые в нем есть, но ему непонятны.

Депрессия – результат всей этой сокрытой тоски, тьмы, вины, которые поднимаются на поверхность сознания и захватывают нас целиком. В какой-то момент жизни, быть может, в случае неудачи, горя,

скорби, разлуки с любимым человеком, когда рушатся стены, построенные вокруг сердца, когда напряжение и противоречия становятся невыносимыми, вся эта тьма поднимается вверх. Все темные, тяжелые чувства, которые когда-то испытывал ребенок и которые он забыл, возвращаются при депрессии, и теперь уже взрослый человек не в состоянии их объяснить и понять, откуда они, где их источник. Эта неспособность понять осложняет ситуацию, и депрессия становится болезнью, которую человек считает чем-то постыдным. «Я сумасшедший. Мне нужно пойти к психиатру». Человек еще больше начинает стыдиться себя, чувствовать себя еще хуже, считать, что он – исключение, ненормальный, обуза для остальных.

ДЕПРЕССИЯ И ФИЗИОЛОГИЯ

Когда ребенок любит и любим, когда он смеется от удовольствия на руках матери, все его тело расслабляется, расцветает, и его железы внутренней секреции работают полнее. Но когда ребенок страдает от того, что матери нет рядом, он мучается, боится, переживает ужасные кошмары – и это вызывает соответствующие физиологические процессы. Наши тела очень тесно связаны с нашими чувствами. Биология и психология в каком-то смысле ЕДИНЫ, потому что человеческое существо ЕДИНО.

Есть некоторые люди, биологически предрасположенные к депрессии; их унаследованная генетическая структура хрупкая, возможно, из-за отклонений в биохимии родителей. Генетическая структура других людей, наоборот, более прочная, и им легче переносить психологические страдания. Мы все – очень разные, у каждого из нас своя история, свои родители, своя конституция, унаследованная от них. Некоторые люди живут в ужасной реальности, и чтобы защищаться, им приходится возводить прочные барьеры внутри себя, но так как их генетическое строение более крепкое, они не подвержены сильным депрессиям. Другим детям их жизнь в семье кажется вполне счастливой («Родители всегда очень любили меня»), но это не значит, что они не испытывали страданий. Возможно, они помнят такие моменты, когда родители были слишком заняты, устали, больны и не могли быть внимательными и нежными с ними, и это ранило их детское сердце. Если они биологически хрупкие, то могут страдать от депрессии, потому что предрасположены к этому.

Раны в сердце – это реальность жизни, которой невозможно избежать. Каждый ребенок, как может, переносит эти страдания и хранит их в себе, более или менее способный говорить о них. Так формируется наше бессознательное и отчасти наша личность. Так пересекается история взаимоотношений ребенка и его тело, со всеми биологическими особенностями.

Некоторые взрослые люди идеализируют своих родителей. Им будто бы абсолютно необходимо, чтобы их родители были совершенными во всех отношениях. Таким людям настолько же трудно увидеть свои недостатки и слабости, как и недостатки родителей. Они не хотят

признавать, что человек – это смесь света и тьмы, доверия и страха, ненависти и любви. Однако все мы именно такие, и никто не может избежать этого. Рост человека заключается в том, чтобы научиться впускать свет все глубже и глубже во тьму и позволять доверию и любви побеждать страхи, предрассудки и ненависть, находить силы жить и принимать свою настоящую, со всеми ранами, историю, а не убегать в мир иллюзии и мечты. В каждом из нас, даже если мы не хотим этого признавать, есть скрытый и тайный мир, готовый, с большей или меньшей силой, проявиться в тоске и депрессии.

ЛЕЧИТЬСЯ ИЛИ ВСТАВАТЬ НА НОГИ

Наши черные мысли, порой доходящие до желания исчезнуть, умереть, проявляются с особенной силой, когда мы встречаем людей, которые идут по жизни легко и просто. Слово «депрессия» трудно произнести, оно внушает страх. Мы думаем: «Я не такой, как все. Я плохой. Я ношу в себе гадость».

Как помочь человеку, который в большей или меньшей степени испытывает такое страдание, понять, что его переживания есть нечто вполне естественное и нормальное?

Многих людей охватывает такая же глубокая тоска, которая поднимается на поверхность сознания в какой-то тяжелый момент жизни – в случае неудачи, горя или разочарования.

Это состояние – не какая-то постыдная болезнь, которую нужно скрывать от себя и других людей. У каждого человека есть право испытывать боль, это часть нашего существования и нашей истории. Но с этим необходимо что-то делать. Нельзя позволять себе тонуть в тоске и погибать от нее. Нужно реагировать. Нужно снова открыть для себя жизнь. Нужно использовать во благо эти чувства, поднимающиеся в сознание, не становиться их рабом, а постепенно освобождаться от них.

Что же делать тому, кто охвачен глубокой тоской и мрачными, тяжелыми мыслями? Первое – это поговорить с другом или подругой, с кем-нибудь достаточно мудрым, чтобы понять вас.

Жизнь – это последовательность кризисов и постановок вопросов. Женщине проще говорить о том, что она переживает, мужчине, закрытому в броню своей мужественности, это гораздо труднее. Чаще всего он говорит: «У меня все в порядке», – но с помощью каких-нибудь знаков показывает, что это не так.

«Что же делать тому, кто переживает кризис? Сначала такой человек взволнован и ищет успокоения, не задавая себе вопросов. Но потом наступает момент, когда ему нужно более точно уяснить, в чем состоит конфликт, понять причину депрессии. Потому что в случае неопределенности и непроговоренности конфликты вырастают до огромных размеров, и депрессия, не находящая выхода, становится невыносимой» (рождественское письмо К.Даниэля).

Это хорошо – сначала увидеть в себе или другом человеке такую

степень страдания, когда ее невозможно выразить словами, и поделиться своей болью, состоянием, когда чувствуешь себя униженным, бедным и сломленным. Однако в определенный момент свои переживания необходимо выразить в словах. Возможность сформулировать их – это путь к освобождению. Часто человек не осмеливается говорить о том, что он чувствует. «Все равно никто не сможет меня понять». Он чувствует себя виновным, как если бы он не имел права говорить о своих ранах! Ему кажется, что его никто не поймет и даже не станет слушать: «Кому интересно, как я страдаю». Человеку кажется, что его осудят, и он боится этого. По многим причинам вместо того, чтобы открываться и поделиться своей внутренней болью, он может закрыться в себе, в своих ранах и тоске. Запереться в чем-то вроде тюрьмы.

Первое, что необходимо сделать – это поговорить с кем-то, кто сможет понять нас. Слово – это общение, это связь. Говорить – это довериться другому человеку или дать возможность родиться этому доверию. Если вас выслушают с настоящим уважением и подлинным состраданием, даже не давая советов, то этот разговор может открыть вам: «Моя болезнь не постыдна».

Иногда рядом с нами есть такой человек, которому можно довериться, который не будет осуждать нас, драматизировать ситуацию или относиться к ней слишком легко; кто-то, кто сможет уделить нам время и часть своей души. Может быть, это врач, священник, человек старшего возраста и на пенсии, кто-то из членов нашей семьи, кто-то, кто мог бы иногда помогать нам, просто слушать, брать за руку, кому мы могли бы довериться, и кто мог бы давать нам мудрые и практические советы. Но нужно признаться, что многим не удастся найти человека, обладающего мудростью и достаточным количеством времени, чтобы стать таким слушателем. На самом деле многие люди боятся слушать человека в депрессии. Пугаясь взаимоотношений, при которых кто-то будет зависеть от них, люди спасаются в гиперактивности и у них «не хватает времени» для других.

Также важно понять, не является ли в этом случае необходимой медицинской помощью. На самом деле нужно отличать тоску и депрессию, которые можно пережить при некоторой поддержке и внутренней борьбе, от депрессии, которая не может пройти без соответствующей медицинской помощи. Существует такая форма депрессии-болезни, которая, прогрессируя, делает человека полностью закрытым, он уже не может общаться, он становится пленником ужасных мыслей и тьмы. Такие случаи существуют, но есть совет, который подходит каждому: «Не осуждайте себя, не клеймите себя позором из-за того, что вы испытываете эту муку, эту тоску. Это удел каждого. Нам всем нужно стараться, чтобы немного света проникло в нашу тьму, чтобы открыть в себе источник света и увидеть путь исцеления от всех этих чувств».

ЗИМА НАШЕЙ ЖИЗНИ ГОТОВИТ ПРИХОД ВЕСНЫ

Мы все нетерпеливые. Мы хотим всего и сию же минуту. Мы хотим радости, благополучия, процветания, хотим быть в центре жизни. И эти желания такие нормальные! Но нужно учиться расти медленно, в соответствии с ритмами нашего организма и нашей жизни.

Посмотрим на растения и животных, на овощи и фруктовые деревья. Для того чтобы вырасти, стать прекрасными, принести плод, нужно время. Есть лето – время созревания плодов и сбора урожая, есть осень, когда идут дожди, и листья падают с веток деревьев, есть зима, когда становится хмуро и холодно, и кажется, что жизнь прекратилась, но потом наступает весна, и жизнь снова возрождается. В Библии, в Песне Песней, есть такие слова: «Встань, возлюбленная моя, выйди, вот зима уже прошла, дождь миновал, перестал. Цветы показались на земле, время пения настало, и голос горлицы слышен в стране нашей» (2, 10).

Человеческая жизнь – такая же. Мы все – как фруктовые деревья. Мы были посажены в материнскую почву и росли в ней.

Мы родились и росли в наших семьях – в земле, которая иногда была не слишком мягкой. Разные времена года следуют друг за другом в нашей жизни.

Деревья и кустарники – прекрасны. Природа – прекрасна. Наша вселенная – прекрасна. В Библии мы читаем, что Бог оживил нашу вселенную, создав солнце и луну, ясную погоду, воздух, землю и море, цветы и деревья, рыб, насекомых и разнообразие птиц. И Он сделал так, чтобы все это было прекрасным. И в сердце вселенной – мужчина и женщина, и они так прекрасны.

Мужчина и женщина начинают свое путешествие по жизни как маленькое семечко, которое прорастает, растет и приносит плод. А затем они стареют и исчезают. Таков цикл жизни.

Да, каждый из нас прекрасен, наши тела, наши сердца, наши души – прекрасны. У каждого из нас, как у той горлицы, которая поет, как у каждой звезды, которая светится, как у каждого дерева, есть своя особенная красота и особое место во вселенной. Человеческий рост включает в себя крутые подъемы и падения, зимы, плохие, тяжелые промежутки, неудачи и периоды засухи. Все это – часть нашей жизни, но, тем не менее, это только переходы, и возвращение весны всегда возможно.

Как виноградная лоза должна быть обрезана, чтобы принести большой плод, так и каждый из нас должен быть «обрезан». Бывают моменты печали и скорби, периоды неудач – тяжелые и мучительные, и они «обрезают» нас, но это необходимо, чтобы жизнь шла вперед. Некоторые люди, когда наступает зима и становится слишком холодно, когда виноградная лоза обрезана, свободна от маленьких веток, почти не верят, что весна снова придет, а жизнь пока только дремлет и готовится к тому, чтобы вскоре появиться вновь.

ТЫ – ЧАСТЬ ПРЕКРАСНОЙ ВСЕЛЕННОЙ

Это неправда, что ты совершенно одинок. Это неправда, что ты – центр мироздания. Ты – часть этой прекрасной вселенной. И у каждой части есть свое собственное место, каждая важна. Этот мир существует миллионы лет. Каждое утро встает солнце, и оно заходит каждый вечер. Несмотря на бури и облака, над ними светятся звезды, и они так прекрасны и так замечательно расположены.

Ты – часть этой огромной и прекрасной вселенной. Ты, мужчина или женщина, находишься в пути. Может быть, сегодня ты закрыт в унынии, тобой овладела тоска или ощущение смерти. Это зима. Приготовься к весне.

Между нами, мужчинами, женщинами, детьми этой земли, и животными существует различие: животные приспособлены к окружающей среде – мы можем принимать или отвергать ее. Мы можем открываться или замыкаться в себе, говорить жизни «да» и пытаться управлять лодкой нашей жизни, а можем говорить «нет». «Да», сказанное жизни, которое бьет ключом из глубины нашего существа – это не наивное или идеалистическое «да», это не «да», которое мы говорим снам и иллюзиям. Это – «да» нашей внутренней жизни, «да» нашему прошлому, нашему телу, нашему семейному происхождению, «да», сказанное нашей земле, полной бурь, зим и страданий, но все же такой прекрасной, земле солнечного света, свежего воздуха и потоков вод, земле детских взглядов и пения птиц. Это «да» нашей судьбе и росту. Это «да» нашей собственной красоте, даже если сейчас мы ее не видим. Это «да» вначале может быть пассивным, сказанным устало и с сожалением, но оно может становиться все более и более искренним, принятым полностью всем нашим сердцем, тем «да», которое преобразится в радость. Сегодня ты видишь зиму, верь в весну! Завтра появятся почки, потом цветы и плоды. Ты переживаешь тяжелое время. Посмотри на солнечный свет, прислушайся к пению птиц, постарайся увидеть звезды в ночном небе. Ты тоже часть этой вселенной, ты растешь, ты призван принести плод. Наберись терпения. Поверь, для всего нужно время. Разве ты не знаешь, что в природе нет отходов? В ней не так, как у нас, мы что-то производим и выбрасываем в отходы то, что нам не нужно. У нас на кухнях стоят мусорные бачки, туалеты выбрасывают наши «отходы» в канализацию. В природе не так. Даже смерть производит жизнь. Листья гниют и превращаются в перегной, необходимый для жизни растений. Мы – часть природы. Нам были даны наши тела. Они не были изготовлены, как изготавливают машины. С каждым днем биологи и медики с большей ясностью открывают законы, которыми управляются наше тело и наша жизнь. И мы часть такой природы, в которой нет отходов, а есть только цикл, в котором смерть преобразуется в жизнь.

ТАЙНА, СОКРЫТАЯ В ГЛУБИНЕ КАЖДОГО ИЗ НАС

Все мы, мужчины и женщины, живущие на земле, чудесно устроены. Глубоко в нас есть нечто очень важное, тайное и сокрытое. Это – наше

сердце, созданное для общения и радости.

Есть более поверхностная «оболочка» – мир чувств и воображения. Мы можем представить себе несуществующее. Мы можем уйти и закрыться в мире фантастических образов и идей.

Однако, пользуясь воображением, мы также можем открывать глубины нашего сердца и нашей жизни.

Чтобы открыть дверь – нужен ключ. Точно так же, чтобы открыть наше сердце, смысл и ритм нашей жизни, – нужен ключ. Мы можем запереться в тюрьме печали, отказавшись от жизни. Нужен ключ, чтобы открыть дверь на свободу, дверь в жизнь, дверь освобождения.

И ключ есть – маленький и незаметный. Этот ключ – вера в то, что в нас, глубже чувств печали и смерти, есть некто, обладающий даром жизни. И этот некто – уникален и важен. У него неповторимое предназначение. Он призван расти и занимать больше места.

Не позволяй себе тонуть в этом мраке. Поверь, что за ним существуешь ты, твоя неповторимая личность. За мрачными тучами светит солнце. Ключ, открывающий дверь – это «да» сокровенному и глубокому человеку, который есть в тебе за облаками тоски.

Человек, с которым ты сможешь поделиться твоими переживаниями, своим вниманием, полным участия и нежности, поможет открыть в себе этого сокрытого и глубокого человека, любить и ценить его.

И вместо слов: «Во мне нет ничего хорошего, я ни на что не гожусь, я хочу исчезнуть и умереть», ты постепенно сможешь сказать: «Во мне есть чувства тоски и смерти, которые появляются неизвестно откуда». И таким образом, ты откроешь в себе две части: одну, тайную и скрытую, источник твоего бытия, твоей жизни, и другую – раненую, которая сообщает о себе сознанию вестями смерти, тоски и возмущения.

БОРОТЬСЯ ПРОТИВ МОГУЩЕСТВА СМЕРТИ

Ты откроешь, что твое сердце похоже на поле сражения, в нем происходит битва, война между этими двумя силами. Светлая и сокрытая часть кажется такой маленькой и слабой, а часть смерти и уныния – огромной, неодолимой. Слабая часть, как маленький росток, только что появившийся из земли; кажется, что она сразу же будет побеждена. Но, однако, это не так! Если зажечь в темной комнате спичку или свечу, даже самую малую, то огонек осветит все. Речь идет о вере в этот маленький свет, который разгоняет тьму. И самая глубокая часть нашего существа как этот свет, способный разогнать мрак.

Все это не значит, что тьма не будет сгущаться, она будет. И это не значит, что легко зажечь эту свечку. Нет, иногда это трудно. Но есть свет, есть надежда, что жизнь сильнее смерти, свет сильнее тьмы, любовь сильнее ненависти.

По мере того, как я перестаю отождествлять себя и депрессию, я отличаю свою настоящую, глубокую личность от чувств тоски и вины, которые появляются неизвестно откуда, я овладеваю ключом к

выздоровлению и возрождению.

Порою эта борьба ужасна. На одной стороне поля битвы – моя глубина, такая сокровенная, жаждущая распознания, подлинного общения, внутренней свободы, а по другую сторону – силы тоски, разрушения и смерти, которые захватывают меня, осуждают и говорят, что во мне нет ничего хорошего, что я должен исчезнуть.

Если ты выбираешь жизнь, ты будешь бороться против сил тьмы, и эта борьба иногда может быть такой же тяжелой и острой, как битва за выздоровление людей, принимающих алкоголь и наркотики. Но каждый раз, когда ты будешь выбирать жизнь, каждый раз, когда ты встанешь на сторону самого себя, своей глубины, тьма будет отступать.

Нельзя позволять чувствам тоски и смерти, негативным представлениям о себе господствовать и отнимать силы. Нужно реагировать. Не стоит скорбеть и надевать траур. Надень светлую одежду, пользуйся парфюмерией, ухаживай за своим телом. Делай все, что можешь, чтобы бороться против сил мрака. Эта борьба не всегда легкая, но ее цель стоит усилий, она ведет к жизни и освобождению.

В этой борьбе тебя поддержит друг, с которым ты сможешь поделиться своими переживаниями, а также моменты отдыха и покоя.

УЧИТЬСЯ ОТДЫХАТЬ

Когда человеком овладевают чувства тоски и внутренней пустоты, существует серьезная опасность, что он будет спасаться от них и утолять жажду своего сердца, бросаясь в лихорадочную активность, в самые разные замыслы и неважно какие развлечения. Ему хочется забыться, забыться, забыться, делать что угодно, лишь бы заполнить свою пустоту. Потому что, стоит ему остановиться, как на поверхность сознания поднимаются тревога, тоска и чувство вины. К сожалению, многие поступают именно так, они не могут остановиться, возможно, из-за обязательств перед семьей или потому, что это кажется им слишком опасным.

Однако в определенный момент необходимо набраться мужества и прекратить эту лихорадочную активность и поиски поверхностных развлечений и немного отдохнуть. Тогда мрак захлестнет сознание, появится внутренняя пустота, но можно попытаться как-нибудь по-новому обрести покой. Можно попробовать найти маленькие средства успокоения: приготовить еду, погулять, послушать спокойную музыку, сходить в церковь, сделать что-то, что приносит немного мира и внутреннего покоя. Все это очень хрупко, но все же можно найти некоторое пространство покоя. Нужно научиться наслаждаться мгновениями мира: спокойно передохнуть, дать сердцу возможность прочувствовать вкус радости, позволить солнечному теплу проникнуть в тело, хотя бы на миг почувствовать хорошее настроение.

Вечером, если можешь, прими теплую ванну перед тем, как лечь спать. Отдохни, расслабься в теплой воде.

И так, мало-помалу, ты поймешь, что для тебя является путями мира и света, а что дорогой смерти. Если ты хочешь жить в мире и свете, тебе придется избегать некоторых вещей; может быть, тебе не стоит встречаться с какими-то друзьями или соседями, которые из-за собственных сложностей, уныния, страхов и предрассудков выводят тебя из равновесия, тебе придется избегать некоторых телевизионных программ, журналов и газет. Ты откроешь, что твоя психика, как и тело, нуждается в определенной пище, что некоторые вещи для тебя – яд, они причиняют зло. Ты, в какой-то степени, в таком же положении, как человек, знающий, что у него будут колики, если он съест слишком много шоколада.

А также ты откроешь, насколько хрупкие и нежные твои тело и психика. Нельзя делать все, что хочется. Нужно беречь себя, заботиться о себе, искать моменты мира и молитвы, такие виды отдыха и встречи, которые помогают сохранить свет.

Конечно, во всем нужно чувство меры. Нельзя становиться бабушкой прежде времени! Если вы молоды, ни к чему быть все время озабоченными своим здоровьем. Выбирать жизнь – это также и находить правильное равновесие. Это – уметь делать выбор, выбирать то, что помогает жить в мире и общении, и избегать того, что раздражает и тревожит. Это лучший способ бороться против могущества смерти. Однако эта борьба – трудная, нужно много раз говорить смерти «нет» и жизни «да». Это – акт веры.

Все это может показаться нереальным. Может быть, у вас есть дети, которых нужно кормить и водить в школу, жена, с которой вам не всегда легко, изнурительная работа. Мы не можем все время жить, как на каникулах, и все-таки освобождение невозможно, если не давать отдыха нашему телу. Если тело и психика все время находятся в напряжении, если мы непрерывно переживаем стресс, путь к настоящему освобождению для нас закрыт. Нужно научиться бросать некоторые дела, избегать перегруженности и перестать быть все время занятыми. Нужно научиться останавливаться и смотреть вокруг, на людей и мир, чтобы впустить покой в сердце.

Чтобы останавливаться, тоже нужна помощь. Может быть, врач даст вам освобождение от работы, или жена, подруга, друг, заметив, что вы слишком устали и напряжены, помогут вам по-настоящему отдохнуть.

КОГДА МОЖНО СПУСКАТЬСЯ В СВОЮ ТЕМНОТУ?

Потом наступит такой момент, когда с помощью компетентного друга, священника, психолога, вы сможете более пристально посмотреть на свою темноту, перестать убегать от нее и попытаться понять, откуда она берется, и почему она так захватывает вас. Гораздо лучше встретиться с реальными трудностями, чем позволять себе погружаться в неясные и неопределенные ощущения, в воображаемый, внушающий страх, мир.

Чтобы спускаться во тьму, необходима помощь человека,

обладающего достаточной компетентностью. Иначе мы не сможем ни разглядеть, ни понять ее, она будет невыносима для нас. Наша тьма может мало-помалу раскрываться через разговоры, рисунки, сны, ассоциации – это некоторые способы прикоснуться к миру, спрятанному от сознания. Может быть, нам необходима медицинская помощь, какие-нибудь антидепрессанты, применение которых может дать хороший эффект, потому что они восстанавливают химические вещества, которые депрессия «поедает» в нашем организме, и возвращают тонус.

С помощью своего ума и сердца, но, главным образом, благодаря компетентной поддержке, мы можем впустить немного света в эту тьму. Но, помимо этого, нашу темную часть нужно принимать с миром и доверием, я бы сказал, вступить в диалог с ней. Если мы все время убегаем от чудовищ, скрытых в нас, они вырастают и становятся огромными, но если мы остановимся, чтобы без страха посмотреть на них, они отступят и примут свои истинные размеры. Нельзя позволять ни им, ни страху, который они внушают, управлять нами.

Когда эти монстры отступят, и мы почувствуем мир, всплывут наши детские страхи, страхи, которые мы испытывали, когда с нами плохо обращались, обманывали, когда мы страдали от конфликтов вокруг себя и это было невыносимо, когда нам казалось, что споры и разделения между родителями происходили по нашей вине. Всплывут все те страхи и ужасные переживания, которые мы хранили на дне сердца, будучи не в силах их сформулировать, потому что они слишком болезненны и тяжелы для нас. Невыраженные нами, эти страдания остаются в нас, в памяти нашей плоти и крови. Они словно «грызут» сердце, наполняя ядом все наше существо, осуждая и обвиняя нас.

Разговаривая с человеком, который обладает достаточной компетентностью и состраданием, чтобы помочь нам сформулировать и рассказать о тех событиях и переживаниях нашего прошлого, которые тяжелым грузом лежат у нас на дне сердца, мы постепенно откроем, что не виновны во всем зле, породившем их. Конечно, мы можем быть связаны с этими событиями и нести некоторую ответственность за них, но не всю. Мы сможем объективно, в истинном свете, посмотреть на некоторые вещи и ситуации. Это демистифицирует их и поможет нам освободиться от их власти.

А также мы будем все глубже и глубже открывать сущность нашего бытия. Мы увидим ошибки, неудачи, страхи и зависимости родителей и других членов нашей семьи. Мы поймем, что в нас нет большой вины.

Но если нам помогают по-настоящему, то одновременно с этим мы обнаружим, что наши родители тоже страдали от недостатка любви и нежности, а порой и от жестокости, что они были ранены их собственными родителями, что они составляют звено в цепи страданий, переходящих из поколения в поколение: ребенка, невинного, не способного ни понять, ни защититься от боли, ранят и обвиняют, и потом, вырастая, этот ребенок освобождается от груза вины, передавая его

другим, более слабым и незащищенным, и так поколение за поколением...

Поняв это, мы откроем, что их можно простить, принять прошлое. Если мы простим, то прошлое уже не будет властвовать над нами. А потом мы поймем, что сами тоже никогда не были совершенными. Возможно, мы тоже причиняли боль и ранили наших родителей, детей, жену или мужа, но осознание этого будет не осуждать нас, а, скорее, поможет нам принять свою бедность и снова смиренно вступить в диалог с другими. А это, в случае необходимости, подразумевает, что мы сможем попросить прощения и найти достаточно мужества, чтобы принять все, признать ошибки, вину, ответственность и пойти дальше, стараясь честно смотреть на себя и других, потому что правда делает нас свободными.

И так, постепенно, открываясь свету и правде, мы обнаружим тайну, сокрытую в нашем бытии, то, что можно назвать «участием в мироздании». То, что спрятано глубоко в нас – важно, но мы можем убежать от этого. Если во всем мы будем искать свет и любовь, мы не станем осуждать себя, мы станем свободными. Мы сможем занять свое место во вселенной. И может быть, мы ощутим в своем сердце присутствие Того, кто является источником этой вселенной, такой прекрасной, и источником красоты каждого из нас. В тишине и мире Он сможет сказать нам: «Ты драгоценен в моих глазах, и Я люблю тебя». Он зовет нас к общению с Собой – это называется молитвой. И это общение прощает и дает нам жить.

Очевидно, что это не решит всех наших проблем. Раны останутся, но они уже не будут наказанием за ошибки, зло и вину. Нет, эти раны – следствие других ран, которые, в свою очередь, порождены другими ранами. И мы можем распоряжаться ими и использовать, чтобы жить в правде. Не скрывая и не выставляя их напоказ, но понимая, что они помогают нам жить в смирении и правде, что Бог присутствует и открывается через них. Наши раны – это настойчивый призыв жить в общении с Богом и людьми.

ДЕПРЕССИЯ – КРИЗИС, КОТОРЫЙ МОЖЕТ СТАТЬ ИСТОЧНИКОМ ОСВОБОЖДЕНИЯ

Депрессия – это трудное и полное боли время, но, кроме того, это кризис, который может принести нам освобождение, если мы научимся его проживать, идти к выздоровлению и выходить из него.

При депрессии на поверхность сознания поднимаются страдания, скрытые от него, страдания, которые мы переживали в раннем детстве. Эти спрятанные от нас страдания, даже если мы этого не осознаем, фактически управляют многими нашими поступками. Они мешают нам быть свободными. Они – словно бремя на сердце, инфекция в нашей крови. И когда они появляются в сознании, становятся видимыми, это ужасно. Это как вскрывшийся нарыв. Но теперь можно распознать нашу болезнь, открыть ее источник и освободиться от нее.

Вот почему депрессия, которая все делает более явным, более

ощутимым, может стать для нас подарком и вести к настоящему и глубокому освобождению. Депрессия заставляет нас остановиться и посмотреть на события и вещи, которые являются самыми главными в нашей жизни и жизни вообще. Она ставит нас перед лицом нашей жажды подлинного общения и страха перед ним. Она показывает, как через человеческие взаимоотношения мы можем пить из источника мироздания и жизни.