

# ЭКЗИСТЕНЦИАЛИЗ ДЕПРЕССИИ (ВОЗНИКНОВЕНИЕ, ПОНИМАНИЕ И ФЕНОМЕНОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД К ЛЕЧЕНИЮ)

АЛЬФРИД ЛЭНГЛЕ<sup>1</sup>

*В содержательном плане депрессия понимается в экзистенциализме как длительное нарушение соотношенности с жизнью (формально-генетический подход видит в ней, например, блокированную агрессию или неправильное научение). Феноменологическое видение, присущее экзистенциализму, описывает связанные с депрессией страдания как следствие того, что ценность, которую представляет жизнь, не может быть обнаружена и прожита человеком. Это отделение от согревающей, придающей силы, главной для человека ценности связано с недостаточными отношениями с ценностями повседневной жизни. В результате начинают действовать защитные реакции, такие как поведение отступления или, напротив, стремление к успеху. Если чувства дефицита жизни или утраты жизни продолжают удерживаться, то защитные реакции фиксируются и формируется депрессивное расстройство.*

*Экзистенциализм описывает три основных направления психопатогенеза и в соответствии с этим выделяет три основных направления лечения. Данный подход позволяет также осуществлять профилактику на основе диалогического понимания.*

## 1. Введение: картины жизни

Если мы задумаемся над тем, что значит депрессия в экзистенциальном аспекте, то неизбежно придем к идее *отношений* человека с жизнью. Эти отношения не всегда бывают простыми – как и наша тема. Можно сформулировать кратко: депрессия – это «сложные отношения с жизнью».

---

<sup>1</sup> *Альфريد Лэнгле* (Австрия) – доктор медицины и психологии, психотерапевт, известный своими работами в области теории и методологии экзистенциального анализа, вице-президент IFP (International Federation of Psychotherapy), президент GLE-international.

В *детском возрасте* отношения с жизнью пока еще просты. Бывает трогательно смотреть на детей и видеть, насколько естественно они подходят к жизни, пребывают в ней, насколько они устремлены и витальны, наполненные и ведомые своими желаниями, своей природной силой. Здесь нам навстречу идет сама несломленная радость жизни. Однако сохранить подобные отношения с жизнью бывает отнюдь не просто. Не только возраст, с годами все быстрее набирающий обороты, но и *цивилизация*, которой мы принадлежим, не делают наши отношения с жизнью легче. Конечно, в европейских широтах выжить проще, чем, например, в Африке. Зато труднее выстроить и сохранить тесные и простые отношения с действительностью. И это притом, что непосредственно для жизни цивилизованного человека существует меньшая степень угрозы: мы не голодаем по причине засухи, не заболеваем от зараженной воды. Однако замечу, что беды подобного рода делают ценность жизни видимой, позволяют почувствовать непосредственно, что такое жизнь. Достижения нашей культуры и нашей цивилизации всячески служат нам. Мы давно уже не ходим босиком, используем столовые приборы, транспорт, инструменты, станки, смотрим телевизионные передачи, – но, как следствие наших достижений, все меньше *напрямую соприкасаемся* с почвой, с непосредственным. Чаще всего между нами и естественной жизнью встают вещи. Мы в большей степени соприкасаемся не с естественным, а с тем, что мы, люди, сами создали.

Когда, находясь в своей профессиональной среде, случается задаться вопросом, что каждый из нас понимает под «жизнью», то ответы чаще всего образуют ряд всякого рода положительных соотнесений. В них, как в зеркале, отражаются отношения с жизнью (при этом, конечно, остается открытым, являются ли эти отношения реальными или только желаемыми). Итак, если мы спросим себя, «что такое для меня жизнь?», или скажем о ком-то «он, действительно, жил!», то получим пеструю палитру спонтанных примеров, таких как: смеяться, страдать, наслаждаться, есть, пить, танцевать, и т.д. Интересно, что это всегда образы, насыщенные движением и динамикой, сильные, пронизанные желанием витальные картины (чувствовать природу, ощущать счастье, волноваться, любить, гневаться, переживать какие-то приключения, испытывать радость сексуальных отношений). Если нашим представлениям о жизни сопутствуют эти витальные картины, тогда можно понять и общепринятое отношение к страданию, к болезни, в том числе к депрессии: тот, кто не может включиться в жизнь, тот ее пропускает, перестает быть ее частью. Того, кто вовремя не начинает жить, наказывает возраст, история. Жизнь молодая, стремительная, связана с природой и с телом.

Конечно же, нам хорошо известно, что голод, беды, болезни, эпидемии, войны, насилие, страх и смерть сопутствуют человеку, также составляя неминуемую часть жизни. Однако, спонтанно мы не переживаем эти события как собственно жизнь. Поэтому тот, кто находится под ударом судьбы, чувствует себя отделенным от жизни, видит себя стоящим на «запасном пути», не «включенным в это». И этому человеку (а каждый из нас может оказаться на его месте) можно только посочувствовать.

## 1. Антропологические основы депрессии

### 2. Жизнь означает – соотноситься с тем, что есть

Если мы посмотрим на жизнь с *экзистенциальной*<sup>2</sup> точки зрения, то есть не с позиций биологии, медицины или теории эволюции, то жизнь, как уже отмечалось выше, покажется нам силой, с которой связаны движение и изменение. Посредством движения и изменения *жизнь* вводит нас в «*отношения с Бытием-здесь*». Таким образом, влияние жизни заключается главным образом в том, что она *вводит нас в отношения*. Говоря другими словами, лишь через соотношение и соотнесенность Бытие-здесь становится «жизнью». Еще Мартин Бубер говорил: «Где нет участия – там нет действительности» (Buber, 1973). В связи с этим, в аспекте чувств, вопросы в отношении жизни должны звучать не в форме «*Есть ли я здесь?*», а «*Как я есть здесь? – Как воздействует моя соотнесенность на меня?*». Соотнесенность с Бытием в этом смысле может обладать различным качеством и различной интенсивностью.

Эта способность жизни «мочь соотноситься с Бытием» возможна благодаря трем *характерным чертам*. Их следует выделить среди многих других возможных форм описания жизни. Кроме того, они кажутся нам особенно важными именно в связи с депрессией.

Мы назвали жизнь Соотнесенностью с Бытием-здесь. В соотнесенности всегда происходит *обмен*. Обмен и соотношение с собственным – это то основополагающее, что происходит в отношениях. Благодаря этим основам, контакт становится отношениями. Если человек *мертв*, обмен с миром уже отсутствует, и нет никого и ничего в соотношении с собственным: ни обмена в плане питания на биологическом уровне, ни обмена информацией на духовном. Быть мертвым означает не мочь больше иметь отношений. Тот, кто, например, чувствует себя психологически «как мертвый», тот больше не может внести себя в обмен со своим миром и с другими. Можно сказать, что такого человека больше ничего не держит в

<sup>2</sup> Под «экзистенциальным» мы понимаем то, что касается нашего переживания и связанных с ним задач и запросов к нам.

мире, потому что именно жизнь является тем, что удерживает нас в мире и создает отношения с Бытием-здесь.

Вторая характерная черта жизни – это *перемены и изменения*, которые сопутствуют жизни повсюду. Там, где речь идет о жизни, всегда присутствуют явления роста, созревания, усталости и приобретения силы, голода и насыщения. Характерной чертой жизни является то, что она имеет течение. Жизнь самым тесным образом связана с природой воды: *Corpora non agunt nisi soluta – без воды нет жизни* – так звучит одно из самых древних положений науки о жизни. Уже в античные времена медицина вырабатывает формулировку: «Там где стаз (застой) – там некроз»; где нет движения, там нет изменений, там отмирает ткань. Жизнь, в том числе и биологическая, в такой степени связана с переменами и изменениями, что если их нет, то это можно связать с наступлением смерти.

И, наконец, жизнь характеризуется *витальной силой*, как биологической, так и психической. *Биологически* она проявляется, например, в сохранении формы тела и органов (заживление ран!), в сохранении гомеостаза организма и его функций. *Психологически* она проявляется в жажде жизни. Жажда жизни как радость жизни (*libido*) относится к «природе» человека (*Freud*, 1982) и заставляет его приближаться к миру (*Frankl*, 1959). Выражением витальности является чувство. Без витальности нет чувства. А без чувства – нет ощущения жизни, нет живости.

Витальность постигается благодаря *обращению* к собственному чувству. Такое обращение связано, прежде всего, с вопросом: «Нравится ли мне жить?» С данным вопросом раскрывается все то, что передается человеку от этой внутренней силы (а благодаря обращению оно может быть лучше постигнуто). То, что надлежит узнать в этом внутреннем раскрытии, мы называем *фундаментальными отношениями с жизнью*. Они основаны на чувстве *витальной силы* и чувстве по отношению к *Бытию здесь* («мне нравится жить»).

Субъективное Нравится-Жить является, таким образом, выражением витальной *радости жизни* (психическое измерение), которое первично питается *телесным чувством* и телесной силой. Она представляет собой «организмическую» витальность<sup>3</sup>, то есть происходит в широком смысле из того, как жизнь ощущается в собственном теле и рядом с ним. Другая ветвь этого чувства витальности может происходить из *позитивного опыта отношений* (особенно отношений с матерью). Этот «внутренний

---

<sup>3</sup> Здесь также видна связь с гуманистической психологией в духе К.Роджерса (*Rogers*, 1987) и Е.Джендлина (*Gendlin*, 1998), которые проводят свою психотерапию в конгруэнции с организмическим потенциалом развития. По этому вопросу смотри также J.Kriz (2000).

опыт жизни» усиливает установку «Мне нравится входить в жизнь и соотноситься с ней» и делает возможным познание уже более глубокого уровня: «ценности жизни самой по себе» (которую мы называем «фундаментальной ценностью») как она проявляется в собственной биографии и в биографии других людей (Längle, 2003).

Итак, можно сделать первые *обобщения*. Жизнь это фундаментальное условие экзистенции. В психологически-духовном аспекте мы видим *сущность жизни* – в способности установить отношения с Бытием-здесь и сохранить эти отношения. Мы полагаем, что эта способность основана на трех присущих жизни чертах: *обмен, изменение и витальность (естественная сила<sup>4</sup>)*.

### 3. Предпосылки для реализации жизни

Для реализации отмеченных выше жизненных свойств необходимы следующие предпосылки:

1. Для того чтобы стал возможен *обмен*, необходим *контакт* и первое восприятие. Сам человек и другие (другое) должны этот контакт *предоставить*, по крайней мере, временно, и быть *открытыми* по отношению к его возможности. Подобная готовность создает основу для отношений – тот *мостик*, через который может состояться обмен. Благодаря открытости и контакту создается еще что-то, очень важное: возникшая связь лишает других (и самого себя) *равнодушия* и, таким образом, через открытость в контакте возникает базис *переживания ценности*. Едва лишь возникают отношения, для человека речь начинает идти уже не *только* о себе самом. Открытый контакт, который приводит к обмену и, таким образом, к отношениям, представляет собой *инфраструктуру жизни*.

2. Предпосылкой для изменения и перемен является *время*. Для того, чтобы обмен мог начать оказывать воздействие и втянул бы нас в свое движение, необходимо время. Время является определяющим для жизни. Оно становится видимым в жизни в связи с ее ростом и преходящестью, благодаря ее *пульсированию*. Время задает жизни ее рамки и *формально* ее определяет.

3. Благодаря тому, что мы допускаем и принимаем это воздействие, возникает еще одна предпосылка для развития жизни – *близость*. По-

---

<sup>4</sup> Помимо этих феноменологических характерных черт в связи с жизнью могут, конечно, быть описаны также и *другие*, в большей степени формальные или связанные с опытом характеристики, как это, например, сделал Метцгер (Metzger, 1962) в отношении жизни и работы, и которые, по мнению Крица (Kriz, 1998), должны учитываться в психотерапии. По Метцгеру это: произвольность формы; формирование на основании внутренних сил, произвольность рабочего времени, произвольность скорости работы, терпеливое отношение к окольным путям, взаимодействие происходящего.

средством близости воздействие может развивать свою силу. В том, что воздействие происходит, проявляется его сила или же оно обретает силу. Этот принцип оказывается действенным, начиная с уровня синапсов вплоть до впечатлений от межличностных отношений. В первом случае это нейротрансмиттеры, во втором – «отпечаток» того, каким является другой человек, на то, каковым является твое собственное бытие.

Посредством близости наша жизнь приобретает свое полноценное *качество*, связанное со сферой *чувств*. Когда человек соотносится с чувствами и позволяет им на себя воздействовать, вещи становятся **ценностями**. Таким образом, через близость мы приходим к источнику ценностей и к радости жизни. Обмен, который соотносится с собственным Бытием-здесь (то есть не только когнитивно, но и с участием души и тела) ведет к тому, что мы в немецком языке называем «пере-живанием» (*erleben*). Однако переживание Бытия-здесь ведет не только к радости (жизни), но и к страданию. Оно содержит как удовлетворение, так и неисполненность, как стремления, так и разочарования. Переживаемый обмен с Бытием-здесь, в этом мире, **эмоционален** и благодаря близости становится страстным участием в Бытии-здесь, в двойном смысле этого слова – «страждущий» и «страстный» (*leidenschaft*).

Витальная сила жизни, которая развивается в близости, является, однако, не просто либидозной, *сексуальной* силой, как предполагает психоанализ. Сексуальность, конечно же, – важная часть витальности. В этом экзистенциализм не противоречит психоанализу. Однако понятие витальности позволяет выйти за рамки психоаналитической традиции, затрагивая другие жизненные соотношения, такие как отношения, время, ценности.

Представляя собой перемены и изменения, жизнь требует, чтобы за ней **ухаживали**, что приводит к возникновению культуры. Культуру можно понимать как *защиту жизненных ценностей* и уход (*Pflege*) за ними. Вероятно, такая способность больше свойственна **женскому** полюсу человечества. Возможно, именно с этим связано то, что депрессии чаще встречаются у женщин (мужское в человеке более склонно к силе и власти, к продуктивности и новизне).

#### 4. Пример

Следующий пример дает возможность взглянуть на то, как отношения с Бытием-здесь влияют на переживание жизни и на сопричастность к жизни. Это ясный взгляд 35-летней женщины, рассказывающей, как выжила ее жизнь до того, как она впала в депрессию:

«... У меня уже долгое время было чувство, что ничто не имеет больше значения. Что бы я ни делала – все равно, получается одно и то же.

Это выглядело как бесппроблемное бытие, но на самом деле *я ничего не чувствовала*. Это было удобно и не причиняло мне боли. Я могла существовать, могла выполнять свои обязанности, но я ничего не имела от жизни. У меня ни в чем не было недостатка. И я видела, что у меня на работе есть много родственных душ. В течение многих лет я думала, что так и будет протекать моя жизнь. И все же, во мне была скрытая неудовлетворенность. Я чувствовала себя не совсем хорошо, но не могла ничего изменить. Кроме того, в этом и не было необходимости, так как у меня была работа, отношения, хватало на хлеб. Я была *довольна*, но *не счастлива*. Жизнь была подобна фильму, который мне то нравился, то нет. И если бы мне оставалось жить всего два месяца, то фильм был бы просто короча. Я не чувствовала, что меня что-то подгоняет, скорее, плыла, как корабль в медленной реке. И все же присутствовала эта скрытая неудовлетворенность, но я не знала, чего мне не достает.

Потом я увидела *сон*, в котором мне приснилась моя *собственная смерть*. Это было так угрожающе! Если бы это действительно произошло, сколько же всего я не смогла бы пережить, и сколько же всего тогда бы закончилось! Я проснулась в поту, с сильным чувством *близости смерти*, которое во мне живо до сих пор. Я заметила, что *я хочу жить*, и что я больше не хочу быть зрителем, а хочу находиться в гуще жизни – действительно жить, а не только смотреть, как живут другие.

Сначала после сна я чувствовала себя хуже. *Я впала в депрессию*.

Теперь, после этой депрессии, я чувствую, что *я участвую* в жизни, что все касается *меня*, имеет ко мне отношение, что я нахожусь у пульса всего Бытия. Я раньше едва чувствовала, что вот это тело, которое ходит, что это голова, которая думает, но это была разорванность. Средняя часть отсутствовала. Я смотрела на жизнь словно бы через жалюзи, и то, что я видела, мало было связано со мной (отсутствие отношений с жизнью). За жалюзи было скучно, пусто, безжизненно, глухо. Это было чувство дистанции – того, что ты к этому не имеешь отношения. Это было чувство одиночества.

Благодаря сну я заметила, что все то, что я себе внушила, неправильно. Я заметила, что чего-то не делаю».

Рассказ этой женщины отчетливо показывает продолжающуюся в течение многих лет потерю отношений с Бытием-здесь, которая субъективно ощущалась как отсутствие жизни и которая вследствие утраты обмена, роста (изменения) и чувства витальной силы привела к депрессии. Контакт и соотнесение с собой едва присутствовали. Наступила стагнация в связи с переживанием времени. Ценности больше не воспринимались и не ощущались. Возникло «духовное истощение», которое было предугадано во сне. Эта картина испугала женщину, настигла ее и заставила почувствовать, что она утратила свою жизнь.

## 5. Найти отношения с жизнью

Жизнь вносит человека в постоянный поток эмоций, изменений и требований его витальности. Данное обстоятельство ставит его – как Person<sup>5</sup> – перед вопросом: «Как следует со всем этим *обойтись*?» Как обходиться с напором витальной силы, учитывая при этом, что мы, все же, хотим познавать, размышлять и понимать, прежде чем принимать решение, где для нас есть перспектива, а где – только фантазия? Есть и другие фундаментальные условия экзистенции, о которых следует заботиться, дабы выжить и реализовать себя, достичь своего исполнения в жизни. Когда нам начинает открываться, насколько жизнь сложна и как не просто ее формирование, то становится понятным, что она может вызывать у нас страх. Иногда нам хочется избежать ее страстности, предотвратить неизбежные изменения, придерживаясь во всем равномерности и планирования, ради стабильности мы решаемся не подпускать к себе витальность.

Что может нам помочь лучше справиться с жизнью? Этот вопрос является темой психологии развития, психологического образования, профилактики, сплошь и рядом он возникает в процессе консультирования и терапии. Говоря общими словами, нам может помочь работа над основополагающими структурами, благодаря которым мы можем найти свое место в жизни и которые можно назвать *предпосылками* того, чтобы от простого существования прийти подлинно к жизни. Как уже отмечалось выше, таковыми являются *отношения* с другими людьми (вещами), *время* и опыт нашей затронутой *близостью* (к другим, ценностям, к жизни как таковой). Эти условия мы можем оптимизировать, понимая данную цель как «экзистенциальное задание», выполняя которое, мы можем лучшим образом войти в жизнь. В зависимости от того, с какой полнотой будет выполнена та или иная предпосылка, от полноты их взаимодействия могут развиваться различные формы отношений с Бытием-здесь. Поскольку указанные предпосылки имеют значение для понимания и лечения депрессии, мы хотели бы более подробно осветить каждую из них одновременно с их значением:

1. Если человеку не знакомы доброжелательные, любящие **отношения** с окружающими людьми, или, того хуже, ему пришлось расти с чувством собственной *нежеланности*, то с известной уверенностью можно предполагать, что у него отсутствует важный опыт полезного обмена с Бытием-здесь. Это так, словно мост к жизни не был перекинут... Подобная жизнь ощущается пустой и холодной. Она наполнена *страхом*, поскольку отсутствует то, что требуется, и легко может быть утрачено даже то немного, что есть. Один из вариантов нарушенных отношений пред-

---

<sup>5</sup> Под Person понимается центр духовного измерения, «свободное в человеке».



ставляет случай, когда отношения сохраняются только в том случае, если мы *нужны*, и поэтому мы должны *постоянно* иметь достижения.

Если отношения содействуют жизни, то это «хорошие» отношения. Если они сверх меры нагружают жизнь, создают препятствия, подавляют или же вообще убивают ее, то есть когда они сохраняются за счет жизни, тогда такие отношения приводят к депрессии. Дело в том, что пока жизнь для нас что-то значит, мы не можем проживать отношения подобного рода по-настоящему. Если же собственная жизнь значит для нас немного, тогда и плохие отношения не очень нам мешают.

Когда мы соотносимся (имеем отношения) с другими, мы *схватываем* жизнь. Соотноситься (иметь отношения) – подобно объяснению в любви по отношению к жизни. Решимость в установке по отношению к жизни (часто не рефлексированной и поэтому бессознательной) делает нас по-настоящему способными к отношениям. В этом случае страдание, проблемы, трения в отношениях могут быть стоически выдержаны, т.к. отношения с жизнью не подвергаются сомнению. Благодаря этому мы доступны и открыты. Поэтому в любых хороших отношениях всегда находит свое отражение позиция, занимаемая по отношению к жизни! То, что мы называем «нравиться жить», пронизывает собой все отношения. Сердечность излучает свет, являясь для других приглашением к отношениям. Если же у человека отсутствует решимость жить, тогда образуется заколдованный бесконечный круг. Редуцированная способность к отношениям еще более сокращает шансы попадания в жизнь.

В некоторых случаях отношения с жизнью могут стать напряженными. Терапия и консультирование заключаются в том, чтобы навести в них порядок, отсортировать их, вновь придать им витальность, почувствовать их боль и их силу, и через грусть и опыт радости помочь клиенту войти в осязаемый контакт с жизнью.

Может быть, естественная любовь к жизни уже имеется у нас при рождении? Или мы приобретаем ее лишь через любовь других людей? Как бы то ни было, если она не *подхватывается* самим человеком и если извне на нее нет *ответа*, то она у нас отсутствует. Может возникнуть чувство, что наши ощущения в связи с жизнью, ее красотой, ее радостью и удовольствиями, не являются истинными. Человек словно бы «мертв», словно бы у него нет отношений. Он ищет жизнь, ищет ее повсюду. Ему приходится отправляться в опасные путешествия, заниматься самыми экстремальными видами спорта, вступать в поиске чувств в различные связи или жениться и заводить детей. Однако, если жизнь, несмотря на все прилагаемые усилия, не обнаруживается и человек на нее не наталкивается, то некоторое время по-прежнему, вопреки кажущейся внешней

активности, будет ощущаться отсутствие жизни, пока человек не откажется от борьбы и его не настигнет *депрессия*.

С точки зрения психологии развития в качестве жизненно важных следует рассматривать *отношения* ребенка с *матерью*. Мать – это *пра-картина жизни*. Она подарила нам жизнь. Как воспоминание об этой связи у нас на всю жизнь в середине живота сохраняется пупок как «психологическое родимое пятно».

В Ветхом Завете первую мать звали «Ева», что на древнееврейском означает «живущая», «мать живого». Отношения с матерью подобны питательному веществу, которое дает возможность находиться в мире и испытывать чувство, которое можно выразить в следующих словах: «хорошо, что я есть здесь». Поэтому так *больно*, когда человек не получил любви от матери, даже если он получил ее от многих других людей. Когда мать является таким человеком, с которым никто не спешит устанавливать отношения, узнав, какова она на самом деле, ребенок все равно испытывает боль, потому что *свою мать хочется любить*. И у него может возникнуть чувство, что иначе, то есть без нее, он никогда и ни от кого больше не сможет получить то питательное вещество, которое так ему необходимо! Будучи детьми, мы не настолько ищем человека, которым мать является сама по себе, а мы ищем именно нашу «мать», отвечающую ребенку из глубокой внутренней соотнесенности. Каждый человек хотел бы любить своих родителей, чтобы на этой основе вступить в фундаментальные отношения с жизнью.

2. **Время** создает *действенный базис*, благодаря которому отношения приводят нас в движение, где в нас возникают чувствование и вырабатываются ценности. Если у нас нет времени для себя, если мы не можем его для себя выделить таким образом, чтобы устроиться с самими собой и с другими приятно, уютно, сохранив внутреннюю динамику, тогда мы прекращаем *чувствовать* себя и других. Мы утрачиваем ощущение жизни. Мы не возвращаемся к своему истоку – месту углубленных отношений с самим собой, дарующим нам силу. Уделить себе время и хорошо в самом себе «устроиться» – это не «регрессия», как возвращение назад в плане психологии развития. Эта акция свидетельствует об очень высокой степени *присутствия в жизни*.

Во время терапии и консультирования часто доводится акцентировать значение остановки, именуемой *Уделить-Себе-Время*.

Без этих *колебательных движений* с самим собой чувство не может пустить *корни*, не может укрепиться в теле и стать относительно длительным. Тогда человек в большей степени находится в своей *голове*, выполняя, казалось бы, вполне наполненные смыслом и полезные зада-

чи, однако тем самым он избегает встречи с собой. Вероятно, следуя подобным путем, человек избавляется от некоторой тяжести жизни, но одновременно он все более утрачивает свою глубину.

Жизнь может стать очень тяжелой, если мы берем на себя бремя *ответственности*, груз *заботы* о собственном существовании и существовании наших близких. Может стать тяжело, если в нас бродит чувство, что мы представляем для других только лишнюю обузу, осложняем им жизнь, даже отбираем ее. Жизнь может быть тяжелой, если резонируют потери, и горе все еще не преодолено. Однако человек при этом может жить с чувством «несказанной радости, поскольку ему больше не нужно быть ребенком».

3. Если мы не способны ощутить **близость** жизни, то мы не можем приблизиться и к *изначальной витальности*, и нас не трогает никакое истинное содержание ценности (вещи, отношений). Отсутствие близости мы узнаем там, где другие нас только *терпят*, где мы *приспосабливаемся* и показываем себя такими, какими хотят нас видеть окружающие. В этом случае мы лишаемся отношений с самими собой. Это – самое опасное состояние, ибо чисто внешне оно не бросается в глаза и не всегда распознается в своей значимости даже тем человеком, которого оно ближе всего касается. Однако подобная жизнь уже *ограничена* в своей изначальной силе, прячась за фасадом приспособленности. И там, за чисто внешним, кажущимся сиянием солнца, может скрываться *тоска по смерти*, тоска по покою и спасению, хотя бы по ту сторону жизни.

В терапии в подобных случаях более всего важно, чтобы человек мог выдержать близость в терапевтических отношениях, при консультировании следует ухаживать, прежде всего, за близостью по отношению к ценностям.

Переживание близости может быть проблематичным. Оно способно *вызывать боль*, скажем, если человек в отношениях с другими постоянно сталкивается с тем, что он не отвечает чьим-то требованиям. И тогда может развиться чувство, что будет лучше, если он вовсе исчезнет. Опыт подобного рода может быть самым разным. Когда из-за кого-то постоянно возникают проблемы, срываются все дела, останавливается жизнь, ибо он сам никак не может к ней прийти, хотя охотно хотел бы жить. Если в детстве кто-то из братьев или сестер постоянно из-за него плакал, и сейчас в браке все обстоит точно так же. В этих случаях в эмоциональном плане человек не находит выхода и наступает депрессивный паралич.

Можно чувствовать себя в близости очень *беспомощным* и утратить всякие ориентиры в отношении самого себя, постоянно чувствуя, что ты плохой. Это происходит потому, что именно в близости доводится сильнее всего чувствовать, что ты, как и все, хочешь делать что-то ценное, а не «сидеть просто так и быть для всех обузой».

Всем людям дана жизнь, но не ко всем она приближена. Для некоторых она находится очень далеко и им нужно идти туда, чтобы ее забрать. Это болезненно, неприятно. Тем не менее, жизнь имеется для каждого.

Все эти предпосылки указывают на то, что сказать жизни *Да* совсем не так просто. Случаются тенденции ухода от такого решения, отодвигания его от себя, не потому, что так хочется, а потому, что для него отсутствуют необходимые основы. Может возникнуть склонность передавать право на решение кому-то другому, ожидание, чтобы его дали родители, партнер, Бог – кто угодно, лишь бы не самому кидаться в поток этой приносящей страдание жизни. Нужно в достаточной степени прочувствовать и охватить жизнь, чтобы суметь занять в ней активную позицию.

Примером сложных отношений с жизнью может служить следующая беседа в группе самопознания:

Молодой человек рассказывает о себе: – Меня не родили, не поставили в жизни на ноги, а меня *втокнули* туда пинком: теперь посмотрим, как ты будешь дальше. Было трудно сориентироваться. И было грустно, потому что я не мог ощущать свою жизнь. Мне всегда нужны были крайности, для того, чтобы что-то чувствовать. Я не чувствовал тела, занимаюсь спортом с большими нагрузками. Испортил связки и суставы. Жизнь мне совершенно безразлична.

*Вопрос: Тебе безразлично, что ты есть. Но возникают ли в тебе какие-либо чувства, если бы ты спросил себя: нравится ли мне жить?* – (Пауза). Мне нравится жить, иначе я не сидел бы здесь, и не говорил бы... Я чувствую надежду, что что-то еще может измениться.

*Вопрос: Откуда у тебя такая надежда?* – Из опыта. Из того небольшого опыта, который был у меня самого, и главным образом из опыта, о котором рассказывают другие, и который я вижу здесь в группе.

*Вопрос: Как ты думаешь, это заблуждение или же это закономерно – присоединять себя к опыту других?* – Я хорошо могу прочувствовать то, что пережили другие. Это мне говорит, что все мы одинаковые по своей природе. Их опыт – это рассказ об их жизни, о том, как это может быть. Поэтому это распространяется и на меня.

*Вопрос: Если жизнь нравится, какова тогда эта жизнь, раз она может нравиться?... Мне кажется, что под тем мусором, который оставила в тебе твоя жизнь, дремлет предчувствие, надежда, что жизнь, собственно говоря, могла бы быть хорошей, если только найти к ней доступ.* – Так оно и есть. При слове *доступ* я по-настоящему почувствовал освобождение, облегчение. Во мне что-то раскрылось, стало шире...

Это фундаментальное отношение с жизнью и есть *Да* – жизни, ощущаемое на основании внутренней жизненной силы. *Да* – потому что жизнь ощущается как то, что в корне является хорошим. Данное чувство касает-

ся самой фундаментальной из всех ценностей. Оно может приходить медленно. И тогда его, возможно, придется искать. Оно может вызвать у нас глубокое переживание благодарности к жизни.

Для этих близких отношений с жизнью чрезвычайно важно понимать, что грусть и боль *не враждебны жизни*; неожиданным образом они также наполняют жизнь, если только мы способны эту боль пережить и вынести. Благодаря переживанию фундаментальной ценности, могут возникнуть непринужденные отношения с печалью и даже с болью, потому что они включены в то, что, в конечном итоге, является хорошим. Часто на практике обнаруживается опыт, свидетельствующий о том, что люди способны больше себя любить, если они перестают сопротивляться грусти. Размах крыльев жизни отмечен обоими полюсами – как радости, так и страдания.

## 6. Почему депрессии связаны с ценностью жизни?

Каковы те рамки, в условиях нарушения которых начинают развиваться депрессии? Феноменологические наблюдения обнаруживают общие закономерности ее возникновения, связанные с переживанием ценности и, благодаря этому, – с ценностью жизни. Депрессия, в экзистенциальном аспекте, выступает симптомом того, что человек потерпел неудачу в таком фундаментальном измерении экзистенции, как переживание ценности жизни, и в связанных с данным измерением отношениях с жизнью.

### 6.1. Депрессии начинаются со сниженного переживания ценности.

Как известно, у депрессии могут быть разные причины. Эта гетерогенность, однако, исчезает, если мы действуем не объясняюще, не каузально-генетически, а в соотношении с переживанием и *феноменологически*. Как показывают наши исследования, при таком подходе в начале любой депрессии обнаруживается *общая* причина, а именно – нарушение переживания ценности (Tellenbach, 1983), в основе которого, в свою очередь, также могут лежать различные источники. Этот вывод, указывающий на единое формальное основание депрессивных расстройств, может вызывать удивление, поскольку принято считать, что *причины* депрессии различны. Для нас привычнее думать, *опираясь на причины*. Тот факт, что чисто каузальный взгляд на феномен депрессии не совсем правилен, учтен в *DSM IV*, составители которого отказались от мышления, опирающегося на причины. Однако, благодаря компьютерам, которые в определенном смысле располагают сегодня большими возможностями, чем человеческое мышление, в подходе к депрессии возобладал не феноменологический, а статистический, то есть описательный (дескриптивный) метод.

На основании наблюдений и опыта мы можем предложить **тезис**, согласно которому *любой депрессии предшествует дефицит субъективно переживаемых ценностей*. В полноте витальных связей с миром, в жи-

вом обмене со всем прекрасным, хорошим, питающим, приносящем удовольствие, чем наполнена жизнь, депрессия возникнуть не может. Напротив, все перечисленное выше является наилучшей защитой от депрессии.

В том же случае, когда ценности отсутствуют, утрачиваются, разрушаются (ниже мы еще вернемся к более точным причинам), то убывает и «духовная пища», происходит *истончение отношений с жизнью*. Связь между переживанием ценности и отношениями с жизнью возникает благодаря эмоциональности. Эта функция мостика представляет собой основу теории эмоций экзистенциализма (Langle, 2003). Все, что мы переживаем как «хорошее» (еда, прогулка, книга, музыка, воспоминание), укрепляет наши отношения с жизнью, стимулирует *телесно* ощущаемую витальность, которая приходит в движение на психологическом уровне, становясь основой для *духовного* переживания ценности. Через переживание ценного укрепляется единство Person, психики и тела. Иначе говоря, переживание ценности соединяет, как гласит народная мудрость по поводу еды, «тело и душу воедино». В соответствии с учением об эмоциях, разработанном в экзистенциализме, человек в качестве хорошего, как такового, воспринимает только то, что ощущает *полезным* для отношений с жизнью.

**6.2. Дефицит ценного ослабляет отношения с жизнью.** Если дефицит ценного удерживается или принимает *отягчающие* масштабы, когда мы не можем прийти в себя из-за того, что ситуация не дала или лишила нас многого из того, что представляло для нас ценность, и если мы вновь и вновь на долгое время остаемся ни с чем, то это переживание негативным образом воздействует на *отношения с жизнью*. Последствием этого становится то, что жизнь не приходит по-настоящему в движение. Человек не *чувствует* жизнь или же чувствует ее недостаточно. Ее обновляющая, движущая, формирующая сила без поля отношений утрачивает свое *действие*, не захватывает нас и в большей или меньшей степени регрессирует. Мы становимся безжизненными. Мы перестаем чувствовать ту силу, которая переходит из тела в психику, достигает уровня решений и ответственности, выступая, благодаря отношениям с жизнью, в качестве фитиля, который подводит «воск жизни» к согревающему и сильному пламени чувствования и действия.

При длительном, субъективно ощущаемом дефиците ценностей *качество жизни* неизбежно изменяется. Бытие все больше начинает ощущаться как плохое, желание оставаться с ним в отношениях уменьшается. Здесь дорога разветвляется в сторону либо здоровья, либо заболевания. Если человек воспримет происходящее и прореагирует на него, дефицит может быть компенсирован. Если не воспримет или замрет в нерешительности, не зная, как он должен реагировать, то возникает мучительное состояние, которое делает дефицит чувств перманентным и значимым для экзистенции.

Если в таких тяжелых обстоятельствах человеку удастся *обратиться* к своему Бытию-здесь, то это может даже усилить его страдание, подобно тому, как при обработке раны на короткое время боль становится сильнее, чем в состоянии покоя. Обращение активизирует страдание. Среди прочего, когда страдание становится слишком сильным, оно вызывает агрессивные импульсы. Однако, рано или поздно, страдание вызывает слезы и сменяется состоянием *грусти*. Но, благодаря удерживанию отношений с Бытием-здесь в превратных обстоятельствах, остается *связь*, через которую продолжает протекать жизнь. Это – фундаментальное условие осуществленной, исполненной экзистенции (Langle, 2002). Правда, жизнь ощущается теперь как наполненная не радостью, а причиняющими боль страданиями. Но, тем не менее, жизнь ощущается, она сохранена, и отношения с ней вновь укрепляются. В этом заключается *смысл грусти* – в сохранении отношений с жизнью. Поэтому, на наш взгляд, депрессии, если ориентироваться на процесс, можно дать определение как *заблокированной, отсутствующей грусти*. Здесь интегрируются глубинно-психологическая и бихевиоральная концепции. В модусе антологии измерений Франкла (Frankl, 1975) соотношение грусти (*Trauer*) агрессии и беспомощности можно представить следующим образом:

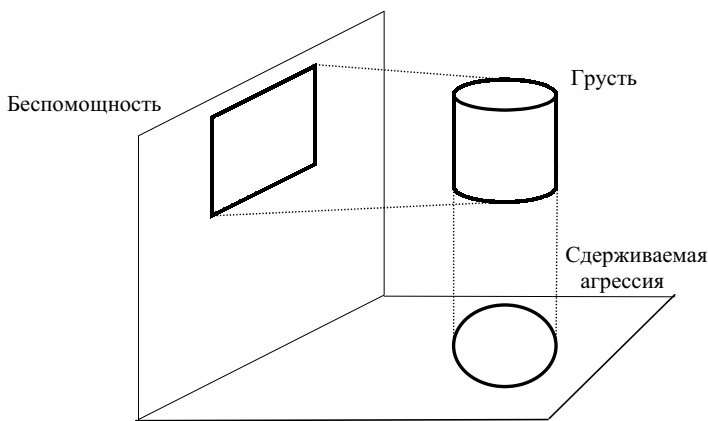


Рис. 1.

В состоянии грусти на новом уровне сводятся воедино кажущиеся противоречивыми воззрения в отношении возникновения депрессии: «приобретенная беспомощность» и «сдерживаемая агрессия». Возникающая пассивность беспомощности и нерешительно сдерживаемая активность растворяются в *Мочь Оставить*. Вместо активизации навыков и агрессии приобретает установка, которая сама по себе не представляет действие, но вместе с тем содержит в себе *Оставить*



На пути к грусти *агрессия* может приобрести уже значительную степень выраженности и привнести с собой некоторую витальность – но с ней почва еще не достигнута. С этой точки зрения, экзистенциально-аналитическая концепция представляет собой расширение классического глубинно-психологического понимания (Abraham, 1912; Schmeling-Kludas, Eckert, 1996; Battegay, 1996; Mentzos, 1997). По сравнению с бихевиоральной концепцией, которая видит главную тему депрессии в *приобретенной беспомощности* (Kuiper, 1978; Seligmann, 1999), экзистенциально-аналитическая точка зрения вносит в понимание природы депрессии еще один фокус. Чувство беспомощности описывает достаточно важный аспект депрессии, как и вообще психических заболеваний в целом (разве тревожный человек не является столь же беспомощным в отношении своего страха?). Депрессивный человек подавлен в своих чувствах. Он больше не знает, как с ними *бороться*. Он не может от них уйти и не знает, что мог бы в них изменить. Person *пассивна* и больше не «может». Не может обратиться к ценностям, не может активно обратиться к потере. Иногда беспомощность возникает на основании *недоразумения*: человек полагает, что он должен многое сделать, чего-то достигать, а у него это не получается. К счастью, не получается, сказал бы я с точки зрения экзистенциальной перспективы, потому что в жизни речь идет о большем, чем о достижениях. Прежде всего, речь идет о том, чтобы *Оставить* – отказаться от прежних притязаний, остановиться в погоне за достижениями! Следующим необходимым действием, позволяющим преодолеть депрессию, принципиально является *Обратиться*. Обратиться к тому, что мы обычно переживаем в качестве ценного (например, природа, прогулка, покой, встреча с каким-либо человеком, еда, сон). В депрессии мы прежде всего должны обратиться к простым ценностям. Но помимо этого должно присутствовать обращение и к тому, что причинило нам боль, или к тому, чего у нас никогда не было, что мы утратили. И этой активности достаточно. Депрессивный человек должен учиться останавливать свою активность, наперекор чувству вины, которое как раз и требует от него великих достижений. В этой установке следует отказаться от *Делать* и настроиться на *Оставить* уже в другом значении этого слова. Следует дать возможность чему-то произойти с собой, дать себя затронуть, дать наступить вещам, *оставить* себя в отношениях и посмотреть, какие чувства это вызовет. Необходимо отважиться, посметь и выступить против «плохой совести», которая, собственно, совсем и не является совестью. В этом поиске обращения и открытости депрессивный человек в большинстве случаев беспомощен. Скорее всего, ему потребуется помощь. *Экзистенциальным посланием*, адресованным «приобретенной беспомощности»,



является, таким образом, – принять ее всерьез и *научиться Оставлять!* На фоне отказа от претензии на достижения *беспомощность* становится, прежде всего, спокойствием.

А что же делать, если обращение не удастся? Если его отклоняют другие, если сам человек не в состоянии его осуществить, если в отношениях с жизнью слишком мало основы, если отсутствует сила? Тогда и возникают депрессивные реакции. Они уже представляют собой *начинающуюся генерализацию* поведения. Генерализация означает, что конкретная, индивидуальная Соотнесенность с жизнью исчезает, и что в различных ситуациях одинаковым образом проживается защитное поведение.

## II. Психопатогенез

### 7. Депрессивная реакция (этиопатогенез)

Здесь следует осветить способы поведения и защитные реакции, которые приводят к возникновению депрессии. Речь идет не об анализе содержания, он последует позже, а о *формальном* способе возникновения депрессии и содержащейся в ней структуре. К этому относятся *копинговые реакции* и *установки* человека. Их следует понимать как попытку сохранить для себя хоть что-то от ценности жизни. Поскольку этот процесс каузально начинается не у корня страдания, а стимулируется актуальной ситуацией, то вместо того, чтобы привести к успеху, он лишь фиксирует защитный способ поведения. К этому, главным образом, и сводится *механизм формирования депрессии*.

**7.1. Формирование депрессии в случае, когда от человека отвернулись или когда отсутствует установление отношений (отступление).** В депрессии *контакт* с Бытием-здесь не удерживается. Человек отказывается от него, потому что связь причиняет слишком сильную боль или потому что отношения ускользают от него и их больше невозможно удержать. Человека больше не утешает голубизна неба, утренняя роса, дуновение воздуха, коснувшееся его лица. Он больше не может думать о расставании, бежит от чувств, которые с этим связаны. Ему всего этого достаточно. Он хочет покоя. И все же не может уйти от случившегося. Его мысли вращаются вокруг болезненных событий, чувства душат его. Начинается депрессия и чувство меланхолии распространяется, захватывая все вокруг, все больше и больше ситуаций, большую часть дня, наконец, всю жизнь.

Не удерживаемое отношение с Бытием-здесь отнимает у охваченного депрессией человека почву под ногами и делает его беззащитным перед последующими «обвалами» и утратами. На пути к потере отношений с жизнью отсутствует какая-либо дамба. Последствием является то, что

недостаток отношений становится *самостоятельным* фактором. Депрессивные чувства *генерализируются*. Вместе с утратой отношений убывают силы. Человек обессилено смотрит на это бедствие в его жизни, и ему нечем возразить против него. Не переживает ли он жизнь, все больше, как бедную ценностями или даже вовсе не имеющую ценностей? Не ловит ли себя на растущем нежелании пускаться в эту жизнь?

Способность активно обратиться к Бытию-здесь, ринуться в него и действовать, утрачивается. Человек продолжает жить, однако, все больше и больше воспринимает свое состояние как угрожающее.

**7.2. Ответная реакция: закрепление депрессии через фиксирование установок и копинговых реакций.** Для ухода от угрожающего состояния используются *психодинамические копинговые реакции*. Хотя определенная доля способности к действию в состоянии депрессии утрачена, человек не утрачивает вместе с этим способность к установкам. Они развиваются параллельно к копинговым реакциям (например, установка готовности помочь), а также частично *несомы* ими, представляя собой когнитивные *преобразования* психодинамического самочувствия. Происходит *фиксирование* депрессивных установок, образов себя и взглядов на мир.

Типичным депрессивным образцом поведения является, например, жесткое следование *нормам, желаниям*, всякого рода *заданностям* – стремлениям, надеждам, мечтаниям. Они служат заменой ценности, но вызывают давление, приводят к разочарованиям и делают поведение ригидным. Кроме того, фиксирование в установке желания делает человека пассивным, бессильным и беспомощным.

Другой типичный образец поведения – *сравнение себя* с другими, помогающее сгладить неуверенность в собственной ценности или же в ценности собственной жизни. Однако, даже самое успешное сравнение с другими ничего не способно сказать о ценности собственной жизни. Поскольку поведение замещения также начинается не от корня проблемы, оно ведет к еще большей депрессии.

То же касается и других типичных *депрессивных копинговых реакций*, таких как *поведение отступления* или трудностей в *ограничении* (мочь сказать «нет», мочь увидеть страдание, долженствовать помочь, смочь попрощаться, не брать больше на себя вину и т.д.).

Непроизвольно мы задаем себе вопрос: «Почему депрессивный человек не может оставить, бросить установки или реакции подобного рода?». А потому, что посредством таких *установок или способов реакций* депрессивный человек пытается сохранить для себя «хорошую жизнь». Для него не существует большего стремления, чем это.

**7.3. Рефлексия реакции: достоинства и недостатки.** Ответные реакции приносят *определенную разгрузку* в актуальной ситуации. Такие их *психические формы*, как отступление или отсутствующее ограничение, защищают от *непосредственной* отданности депрессивному страданию. Они сокращают частоту и интенсивность переживания этого чувства в связи с потерей и отсутствием сил здесь, в собственной жизни, от депрессивных когнитивных и эмоциональных «петель», упреков в свой адрес, чувства вины, что ты с чем-то не справился.

*Депрессивные установки* дают разгрузку и создают впечатление, что *отношения с жизнью* сохраняются, с жизнью, которая, вероятно, могла бы быть совсем хорошей, если бы она соответствовала желаниям и представлениям. Однако результаты этих ответных реакций не являются глубокими. Они не основаны на *диалоге с реальностью* и поэтому непродолжительны. За достигнутое сиюминутное облегчение приходится платить дальнейшим ухудшением состояния и все большим его фиксированием.

Вместо того чтобы встать рядом с ситуацией, обратиться к ней, открыться неприятному и внушающему страх переживанию, возникающая благодаря *психодинамическим* защитным механизмам возможность ситуативной разгрузки вызывает близкую по своему характеру к *зависимости* тягу к коротким и простым путям. Неперсональные виды реакции доминируют над персональным поведением, которое всегда основано на открытом диалоге с миром.

Зафиксированные депрессивные *установки* заставляют в усиленной, сравнительно с действительностью, форме проявляться *различию* между *Есть и Должно быть*. Эти установки требуют большой степени личного участия. Человек стремится к достижениям, прилагает к этому чрезмерные усилия и не успокаивается, пока не наступит полное истощение. Из-за этих, несомых психодинамикой и частично вытекающих из нее, установок любая депрессия сопровождается *истощением*.

**7.4. Разочарованность в жизни (Resignation) и стремление к смерти: депрессивное обесценивание жизни.** Цена ответных реакций с их мгновенной защитой и той «помощью», которую они оказывают, чтобы дать человеку выжить, в конечном счете оказывается слишком высокой. В связи с напряжением, сопутствующим ответным реакциям, возникает чувство: «Это (больше) не жизнь!». То, что уже наметилось как депрессивное чувство, от которого, однако, человек хотел бы защититься, с которым он вознамерился бороться, используя все находящиеся в его распоряжении средства, это чувство вновь всплывает, подобно злобной гримасе, в тот момент, как человек подумал, что ему удалось от него уйти.

Этот его второй приход служит подтверждением, что освободиться от преследователя не удастся.

В любой депрессии присутствует черта *безнадежности*. В любой депрессии, в большей или меньшей степени, присутствует уныние – глубокое чувство того, что «хорошая жизнь» уже никогда не наступит. Быть в депрессии означает переживать чувство, что ты никогда уже не сможешь пережить полноту жизни, всегда будешь терпеть ее *тяжесть*, никогда не будешь подкреплён ее *силой*. Таким образом, поиск депрессивного человека приводит к неразрешимому, отчаянному вопросу: «Стоит ли такая жизнь того, чтобы ее продолжать? Для чего?». Возникает *стремление к смерти* как *стремление к спасению*.

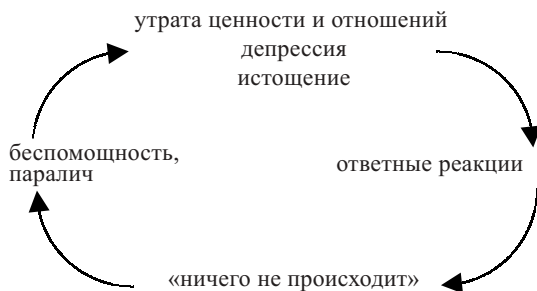
**7.5. Депрессивный заколдованный круг.** Обе защитные реакции, как психодинамическая, так и когнитивная, ведут к *заколдованному кругу*, из которого нелегко выбраться. Силу этого затяжного круга составляет скрытая в нем динамика, имеющая основание как в психодинамическом и когнитивном аспекте, так и в аспекте опыта. Имеется в виду уже упоминавшаяся выше *зависимость*, которая все дальше уводит человека от жизни, в то время как когнитивные процессы постоянно получают *подтверждение* о том, что она утратила свою ценность. Данное подтверждение – кажущееся, поскольку жизнь, какой она теперь предстает, с каждым днем становится все *несвободнее* и, вопреки предпринимаемым усилиям, никогда не переживается как *хорошая*. Для того, чтобы выглядеть хорошей, она слишком мало соответствует представлениям и защитным потребностям депрессивного человека. Однако эту «пригодную для жизни жизнь» он все еще продолжает *ждать*. Какое-то время он еще пытается иногда *заслужить* ее. Но необходимой предпосылкой «настоящей жизни» является для него достижение представлений, норм, целей: «сейчас» – это только «попытка жизни», «учеба», не настоящая жизнь, сейчас я нахожусь в позиции ожидания.

Депрессивные способы поведения *не каузально* вмешиваются в субъективно переживаемую реальность. В результате *ничего не происходит*. Все остается по-старому. Разве только, человек становится еще более депрессивным. Он прекращает сам что-либо делать. «Ничего не происходит – я ничего не делаю», как однажды озаглавила свой доклад Лило Тутч. Такой опыт делает беспомощным и парализует.

Можно назвать эту беспомощность «*выученной*» (Seligmann, 1999), потому что врожденной она не является. Подобное «научение» покоится на психодинамической «подпитке» и, с формальной точки зрения, являет-

ся, таким образом, «вошедшим в плоть и кровь» научением, что дает ему ту жизнеутверждающую силу, которая нам знакома в связи с установками.

Однако, эта беспомощность основана на *опыте, препятствующем отношениям!* Депрессивный человек «учится», узнавая, что, вопреки всем его усилиям, такой путь, который позволил бы ему самому активно протолкнуться к «теплому источнику жизни», отсутствует. «Ничего не происходит!» – это то, что в действительности переживает депрессивный человек! Депрессивная беспомощность покоится на действительности, на опыте, который, на фоне психических и когнитивных ответных реакций, выделяется как «тупиковая действительность».



**Рис. 2.**

Схема «депрессивного заколдованного круга»: несмотря на все усилия, положение не меняется.

В терапии и в консультировании следует, прежде всего, продвигаться вперед *переменным шагом*, последовательно и попеременно работая над установками, ожиданиями, позициями, когнитивными схемами (Beck et al., 1981; Grawe, 1987), образцами конфликтов, как это называется в анализе (Jung, 1972), и *новыми переживаниями*. В результате можно прийти к тому, чтобы позволить себе скромно оставить все как есть, принять и, благодаря этому, прийти к новому опыту в отношении ценности жизни.

Таким образом, работа над скромным и простым переживанием ценности жизни, во всей открытости и непритязательности этой задачи, является постоянным упражнением. Делать для себя ежедневно что-то хорошее становится достижением, которое оказывается сложнее, чем весь день трудиться на благо семьи. Самого большого напряжения требует «научиться оставлять».

## **8. Образцы возникновения депрессии на содержательном уровне с экзистенциально-аналитической точки зрения (психопатогенез)**

В предыдущей главе мы очертили общую схему возникновения депрессий, где начальной точкой выступает утрата отношений с жизнью, обусловленная потерей обращения к жизни, отсутствием диалога с реальностью. Далее мы увидели, как в результате этого возникают психодинамические и когнитивные ответные реакции, роль которых, в качестве защитных, заключается не столько в содействии излечению, сколько, напротив, в фиксировании защитного поведения и, следовательно, депрессивного переживания.

Теперь же, используя средства феноменологии, надлежит рассмотреть возникновение депрессии в *содержательном* плане.

На *уровне переживания* можно выделить три основные разновидности снижения ценности жизни, каждая из которых ведет к специфическим депрессивным способам данного переживания. Они могут встречаться в комбинации друг с другом либо по отдельности. Каждая форма характеризуется особым чувством в отношении жизни:

1. Депрессия как *защитная реакция* на дефицитную жизнь.
2. Депрессия как *психогенное развитие* <sup>6</sup> блокады чувств.
3. Депрессия как *эндогенный дефицит* витальности.

Рассмотрим каждую из этих форму в отдельности (см. рис. 4 в конце статьи).

**8.1. Депрессия как защитная реакция на не преодоленный дефицит отношений и ценностей («дефицитная жизнь»).** Депрессия может возникнуть как реакция на дефицит ценностей. Непереработанные *утраты* или длительное *состояние дефицита* ценностей способствуют возникновению у человека чувства, что он в жизни был обойден. Депрессия развивается как болезнь, связанная с дефицитом, в том случае, если, например, детство человека характеризовалось постоянным отсутствием обращения к нему со стороны родителей и значимых лиц, если оставались не осуществленными мечты и не достигнутыми жизненные цели (например, партнерская любовь, здоровье, минимальный жизненный стандарт, защищающий от беды). Состояния дефицита могут также возникать в связи с утратой жизненных ценностей, которые нечем или невозможно возместить: ранняя смерть, разлука со значимыми для человека людьми. Сюда же относятся случаи, когда ребенок растет без постоянного значи-

---

<sup>6</sup> Дифференциацию между «реакцией» и «развитием» трудно провести с необходимой четкостью, поэтому это различие в большей мере имеется в виду как задача.

мого для него лица (дети, выросшие в интернате). К таким же последствиям приводят и болезни, вызывающие инвалидность (как, например, паралич после инсульта). Если человек расстается с этими ценностями прежде, чем «досыта» их прожил, пережив с их помощью необходимый рост, то тогда может развиться чувство, что ты эмоционально «голодал, идя по жизни».

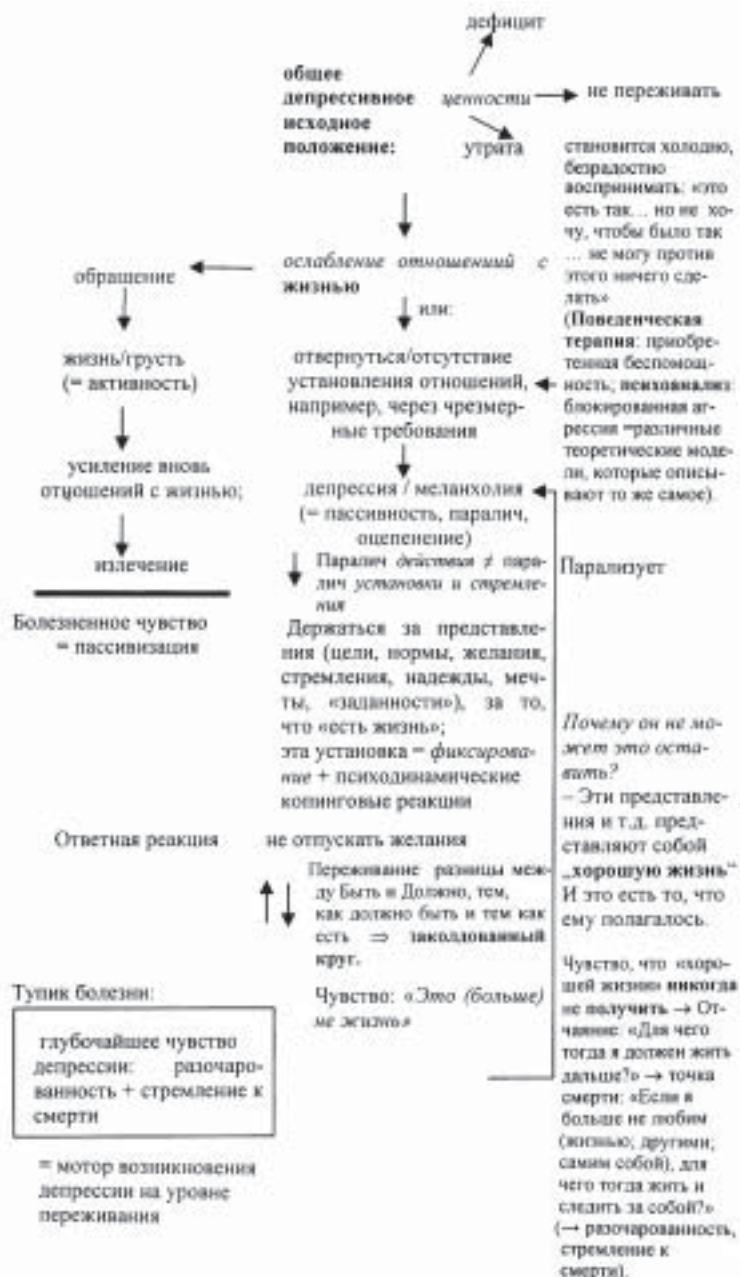
Какое послание получает человек благодаря подобному опыту? Он остается с чувством, что жизнь *могла бы быть хорошей, но что она недоброжелательна к нему*. Ему неведом путь, который мог бы привести к согревающим, насыщающим ценностям жизни. Постоянное и безнадежное чувство отделенности от них вызывает такой вид депрессии, которую можно назвать *«депрессией в связи с жизнью»*. Типичные психодинамические реакции, которые могут проявиться и в фазах терапии, – *зависть* к другим людям, которые не были в такой степени обделены жизнью, или *гнев по отношению к жизни* или к Богу.

**8.2. Депрессия как психогенное развитие блокады чувств.** Субъективно переживаемый дефицит ценностей может возникать и тогда, когда человек окружен всевозможными ценностями, но заблокирован в их *восприятии*. Так бывает, когда в связи с пережитыми *обидами* человек воздвиг душевный защитный панцирь во избежание последующих обид. Боль, связанная с переживанием ценности (например, наказание в форме лишения любви и внимания со стороны людей, которых любишь), быстро приводит к чрезмерным требованиям. Из-за открытости, возникшей по отношению к ценности, обида задевает еще большее. Если же человек слишком много страдал, происходит формирование защитных реакций, наступает апатия, в результате чего сензитивность в отношении ценности снижается и она перестает трогать. Одновременно утрачивается насыщающий силой взаимообмен с ощущением ценности. Развитие депрессии указывает на это угрожающее состояние дефицита.

Общим моментом в этой группе депрессий остается ранящий характер исходной ситуации. Сюда относятся такие травмы, как изнасилование или другое применение силы; любые формы отвержения человека, например, посредством лишения его наследства; в этом же ряду – лишение ребенка телесного контакта и нежности, отвержение и пренебрежение со стороны братьев и сестер; потери из-за инвалидности и т.д.

Эту группу депрессий можно было бы назвать *«депрессией в связи с отношениями»*. Преобладающее жизненное чувство, возникшее на основании горького опыта, можно выразить в формуле: *«жизнь нехорошая, потому что люди нехорошие»*. Бесчувственность, возникшая в результате многочисленных, приносящих разочарование обид приводит к ощу-







щению, что *ты не принадлежишь* к жизни. Если апатия и уныние исчезают, например, в рамках терапии, то часто вместе с болью возникает *гнев* по отношению к людям, которые причинили человеку всю эту боль.

**8.3. Депрессия как эндогенный дефицит витальности.** Еще одна причина угрожающего субъективного дефицита ценностей может находиться в самом субъекте. Я имею в виду *недостаток внутренней силы*, необходимой для того, чтобы подойти к ценностям и радоваться им. В связи с внутренним характером этой причины обусловленную ею депрессию можно назвать *эндогенной* (при этом я не стал бы подчеркивать исключительно генетическую предрасположенность – утрата сил вполне может возникнуть психогенно, например, под влиянием постоянного психического стресса в условиях непреодоленных конфликтов). В таких случаях витальность блокирована. Она иссякает вновь и вновь. Это может происходить как без видимых причин, так и вследствие органического поражения. Общей особенностью для этой группы депрессий является слабость, которую постоянно ощущает человек, будучи не в состоянии принимать участие в жизни. Его жизнь – экономия энергии, жизнь в сокращенном виде, что, как известно, всегда сопутствует *депрессивным личностным расстройствам и меланхолии* (Tellenbach, 1983). Эти формы жизни предпочитают уединение и тишину. Сюда же следует отнести циклическую (классическую «эндогенную депрессию») или телесные депрессии. В этих случаях жизненное чувство также очень тяжелое. Человек плохо справляется с нагрузкой и в качестве причины жизненного дефицита видит себя самого, чувствуя себя неудачником. Чувство вины – его постоянный спутник. Если за основу брать переживание, то эту разновидность можно было бы назвать *«депрессией в связи с неудачей»*. Поскольку человека преследует чувство, что он по причине собственной неспособности не приходит к жизни, то на переднем плане в качестве психодинамических реакций стоят аутоагрессия, самообвинение и самообесценивание.

**8.4. Общий депрессивный завершающий этап.** Все три группы депрессий, связанные с переживанием, приходят к общему конечному этапу.

---

**Рис.3.**

Формальный механизм возникновения депрессии: исходная точка – сниженное переживание ценности, из-за чего ослабевают отношения с жизнью. Это ведет к возникновению психодинамических копинговых реакций и к основанным на них установкам Person, которые направлены на то, чтобы сохранить что-то от жизненной ценности. Через фиксирование этих способов поведения, а также из-за продолжающейся утраты отношений с жизнью возникает депрессивное расстройство.

«Дефицитная жизнь» ощущается как *слишком обнищавшая*, сравнительно с тем, какой она могла бы быть, если бы отношения с жизнью не были нарушены. С *этой* жизнью действительно не хочется вступать в отношения, она недостаточно ценна. Человек теперь все больше старается сохранить самого себя в «тепле ядра», замыкаясь в себе и перестав обращаться к «холодному миру». В этом заключается «*депрессивный парадокс*»: в своей субъективной реальности депрессивный человек посредством своего депрессивного поведения в большей степени хранит верность жизни, чем если бы он попытался пренебречь депрессией и пойти навстречу миру!

Аналогично обстоит дело с «депрессией, обусловленной отношениями». Человек в этом состоянии *слишком травмирован*, чтобы быть готовым к новому витку межличностных отношений. Бессмысленно ждать от него чувства, когда Нравится Жить. Подобные ценности не принимаются, не углубляются – они бы сверх меры расшевелили его боль. Или же человек чувствует себя *слишком слабым* для того, чтобы установить «отношения с жизнью», – сделать внутренний шаг и смочь сказать: «Да, я хочу жить, мне нравится пускаться в эту жизнь с ее встречами и отношениями, радостью и горем, мне нравится все это чувствовать, нравится, когда она пульсирует во мне, нравится дать ей меня затронуть, расти с ней, созреть и умереть!».

Либо мир слишком беден в плане предложения ценностей, либо человек слишком обижен или слишком слаб. Как бы то ни было, депрессия возникает, когда человек получил подобную феноменологическую информацию и у него так мало внутренних средств, что он больше не хочет *вступать в отношения с жизнью*. «Да-жизни» не ощущается, не обнаруживается, и человек больше не может за него бороться. Преобладающий жизненный опыт – нарушенная «*фундаментальная ценность*», как мы говорим в экзистенциальной анализе (см. напр. *Längle, 2003*), что делает невозможным честное и смелое вступление человека в отношения с жизнью.

Как убеждает наш опыт, нарушения фундаментальной ценности всегда воздействуют затрудняюще на *жизненное чувство*. Если даже не развиваются поддающиеся клинической диагностике депрессии, то, вероятно, неудержимо накапливаются «тени жизни», из-за которых она становится все труднее и которые приводят человека к мысли, что другому трудно его полюбить. В ситуациях таких «*предклинических нарушений фундаментальной ценности*» можно нередко наблюдать, как люди требуют полного внимания к себе со стороны других. В противном случае у них возникает необъяснимый гнев. В любви они всегда должны себя «обезопасить», ибо сами не могут по-настоящему любить. Как известно, ис-

тинная способность любить связана с хорошим чувствованием фундаментальной ценности. Лишь ясное «Да-жизни» делает нас способными к отношениям. Благодаря этим «экзистенциальным первичным отношениям» с силой жизни, мы находим в любви силы на то, чтобы нести страдание. И наоборот, отношения, в которые мы вступаем *за счет жизни*, не могут быть по-настоящему долговременными.

Поэтому *терапия* депрессии в своей глубине связана с работой над фундаментальной ценностью. При этом полезно обращать внимание на *контрперенос*: «Нравится ли мне этот пациент? Могу ли я почувствовать ценность его жизни?». Ни одна терапия депрессии не может быть завершена, если не достигнута *фундаментальная ценность* и не построены *фундаментальные отношения*, поскольку *утрата экзистенциальности* именно в этой сфере столь болезненно ощущается в депрессии.

Для тех, кого депрессия затронула, она, прежде всего, – страдание, требующее лечения. И все же в завершение хочется задать себе вопрос: «Есть ли в депрессии хоть какой-нибудь *смысл*?».

### 9. Имеют ли депрессии смысл?

Нарушение «*фундаментальных отношений с жизнью*» имеет глубочайшее экзистенциальное значение, ибо с ним связана *опасность* для *Бытия-здесь*, – опасность, которая заключается в том, что останется не найденной ценность жизни, если человек будет и дальше держаться своего способа жить. Таким образом, депрессия есть предупреждение об опасности! Жизнь вне ощущения ее ценности стала бы еще большей утратой, если бы человек прожил ее, так и не почувствовав никакого дефицита.

С экзистенциальной точки зрения депрессия – не просто душевное «расстройство» или «болезнь». Сам по себе этот диагноз охватывает лишь функциональную сторону сложного комплексного феномена. С экзистенциальной точки зрения, депрессия представляет собой определенную ценность, *смысл* которой заключается в том, чтобы не дать нам *жить дальше так, как мы жили до сих пор, удержаться* от желания вести тот же образ жизни при тех же обстоятельствах. Депрессию можно понимать как призыв сделать все, чтобы, невзирая на тяжесть страдания, изменить *обстоятельства*, включая внутренние установки и позиции. Как видно, необходимо вступить в отношения с другими людьми и с помощью других людей над этим работать, поскольку вряд ли возможно справиться со столь сложной задачей в одиночку. Депрессия торопит, толкает нас к тому, что есть, дабы снова *обратиться к жизни*, заключить все, что было, «*в скобки*» и найти в себе силы для новой феноменологической открытости. В конечном итоге, речь идет о способности прожить со всей полнотой любовь к жизни, чтобы не умереть, не будучи затронутым ценностью этого состояния.



**Преобладающее жизненное чувство:**

«Жизнь могла бы быть хорошей, но она плохо *ко мне* относится» = **депрессия в связи с жизнью**.  
Страдание от безысходного снижения ценности жизни.

«Жизнь не хороша, потому что *люди не хороши*» = **депрессия в связи с отношениями** травма → ощущаемое разочарование в жизни: не находится/мало находится жизненно ценного, стоящего. Защитный вал, толстая кожа, холодность.

«Жизнь была бы хороша, но я недостаточно хорош» – Чувство, что ты не справился, «слабак», чувство вины = **депрессия в связи с тем, что не справился**.

**Как это происходит?**

<p>Приходящие <b>утраты</b>: смерть родителей, расставания, болезни... Чувство утраты: «У меня это было, но недолго, не слишком интенсивно, не насытился».</p>	<p>Преобладающие <b>дефицита</b>. Неполученные ценности: плохое обращение со стороны родителей, неисполненное детское желание, не прожитые жизненные цели.</p>	<p>Непроработанные травмы в отношениях, холодное отвержение: насилие, когда тебя оттолкнули, несправедливое лишение наследства → эмоциональное охлаждение из-за боли.</p>	<p>Лишение обращения. Например, безпризорность, презрение окружающих, отсутствие телесного контакта, отвержение из-за инвалидности. <b>Общее</b> = носит <b>травматизирующий</b> характер.</p>	<p>Депрессивное личностное расстройство ≈ Dysthymie.</p>	<p>Эндогенная депрессия + телесная депрессия (болезнь, истощение).</p>
--	--	---	--	--	--

**Основа:**

Непроработанные утраты /дефициты; эмоционально человек голодал по жизни ⇒ «был обойден»

Непроработанные травмы / отвержение людьми (лишение любви) ⇒ «слишком много претерпел»

Чувство витальности ⇒ «был слишком слабым»

РЕАКТИВНАЯ ФОРМА депрессии

ПСИХОГЕННАЯ ФОРМА

ЭНДОГЕННАЯ ФОРМА

**I. Дефицитная жизнь.**  
Депрессия как болезнь дефицита (заболевание в связи с продолжающимся дефицитом)

**II. Блокада чувств** – из-за переживания боли → утрата переживания ценности. Если эмоциональность застывает, как застывает этот орган восприятия? Депрессия из-за нагруженных/связанных с потрясением отношений, опыт, *связанный со страданиями* → человек не справляется с болью.

**III. Дефицит витальности.**  
Человек не пришел к жизненной силе – Депрессия как *меланхолия* («внутренняя пробоина»)

**НАРУШЕНИЕ ФУНДАМЕНТАЛЬНОЙ ЦЕННОСТИ**  
как преобладающий жизненный опыт

↑  
«Для меня жизнь не является хорошей и не будет хорошей уже никогда»

↑  
«Жизнь ранит и убивает меня»

↑  
«Я не дорос до жизни»

**Основные моменты терапии:**

Артикуляция **гнева** → тогда может возникнуть грусть, и следует дать ей место.

Оторваться от негативного переживания фундаментальной ценности жизни. **Грусть** → гнев → отграничение.

**Запрет на истощение**, конкретизация ответственности обхождения с безрадостью, специальная терапия эндогенной депрессии.

**ОТСУТСТВИЕ ОТНОШЕНИЙ с жизнью**

Отсутствие отношений с МИРОМ (панцирь, пустота)  
Дефицит отношений с ЖИЗНЬЮ (гнетущее состояние)  
Отсутствие отношений с СОБОЙ (Ничего-Больше-не-чувствовать-кроме-Груза)

**по основным пунктам**

→ дефицитная жизнь  
→ блокада жизни  
→ дефицит витальности

**Рис. 4.**

Обзор основных моментов психопатогенеза депрессии с экзистенциально-аналитической точки зрения

## ЛИТЕРАТУРА

- Battegay R. (1996).* Psychoanalytische Neurosenlehre. Frankfurt/M: Fischer.
- Beck A.T., Rusch A.J., Shaw B.F., Emary G. (1981).* Kognitive Therapie der Depression. München: Urban & Schwarzenberg.
- Buber M. (1973).* Das dialogische Prinzip. Heidelberg: Lambert Schneider.
- Frankl V.E. (1959).* Grundriß der Existenzanalyse und Logotherapie. In: Frankl V.E., Gebattel V.E., Schultz J.H. (Hrsg) Handbuch der Neurosenlehre und Psychotherapie. Bd III. Wien: Urban & Schwarzenberg, 663-736.
- Frankl V.E. (1975).* Anthropologische Grundlagen. Bern: Huber.
- Freud S. (1968).* Abriß der Psychoanalyse. In: Bibring E., Hoffer W., Kris E., Isakower O. (Hrsg) Freud S., Gesammelte Werke Bd 17. Frankfurt/M: Fischer, 63-108.
- Freud S. (1982).* Triebe und Tribschicksale. In: Mitscherlich A., Richards A., Strachey J. (Hrsg) Sigmund Freud-Studienausgabe, Bd. III, Psychologie des Unbewußten. Frankfurt/M: Fischer, 75-102; auch: Das Ich und das Es, ebd. 273-330.
- Gendlin E.T. (1998).* Focussing-orientierte Psychotherapie. Ein Handbuch der erlebensbezogenen Methode. Munchen: Pfeiffer.
- Grawe K. (1987).* Psychotherapie als Entwicklungsstimulation von Schemata. Ein Prozeß mit vorhersagbarem Ausweg. In: Casper F.M. (Hrsg) Problemanalyse in der Psychotherapie. Bestandsaufnahmen und Perspektiven. Tübingen: DGVT, 72-77.
- Jung C.G. (1972).* Analytische Psychologie und Erziehung. In: Gesamtwerke Bd 17. Olten: Walter, §§ 127-129.
- Kriz J. (1998).* Die Effektivität des Menschlichen. Argumente aus einer systemischen Perspektive. Gestalt Theory, 20, 131-142.
- Kriz J. (2000).* Organismische Erfahrungen. In: Stumm G., Pritz A. (Hrsg) Wörterbuch der Psychotherapie. Wien: Springer, 478f.
- Kuiper N.A. (1978).* Depression and causal attributions for success and failure. In: J. Personality & Social Psychology 36, 236-246.
- Längle A. (2002).* Die Grundmotivationen menschlicher Existenz als Wirkstruktur existenzanalytischer Psychotherapie. In: Fundamenta Psychiatrica 16, 1, 1-8.
- Längle A. (2003).* Wertberührung – Bedeutung und Wirkung des Fühlens in der existenzanalytischen Therapie. In: Längle A. (Hrsg.) Emotion und Existenz. Wien: WUV-Facultas, 49-76.
- Mentzos S. (1997).* Neurotische Konfliktverarbeitung. Frankfurt/M: Fischer.
- Metzger W.(1962).* Schöpferische Freiheit. 2. umgearbeitete Auflage, Frankfurt: Waldemar Kramer.
- Rogers C.R. (1987).* Eine Theorie der Psychotherapie, der Persönlichkeit und der zwischenmenschlichen Beziehungen. Köln: GwG.
- Schmeling-Kludas C., Eckert J. (1996).* Psychotherapeutischer Umgang mit körperlich Kranken. In: Reimer C., Eckert J., Hautzinger M., Eberhard W. (Hrsg) Psychotherapie. Ein Lehrbuch für Ärzte und Psychologen. Berlin: Springer, 391-432.
- Seligmann M. (1999).* Erlernte Hilflosigkeit. Weinheim: Beltz.
- Tellenbach H. (1983)* Melancholie. Problemgeschichte, Endogenität, Typologie, Pathogenese, Klinik. Berlin: Springer.

Перевод с немецкого *О.М.Ларченко*  
Научная редакция *А.С.Баранникова, Г.А.Петровой*