

ДЕПРЕССИЯ НА РАЗНЫЕ ГОЛОСА

Для некоторых людей жизнь теряет вкус, радость и смысл. К сожалению, таких людей все больше и больше. Условно я назову депрессией все состояния, когда ощущается эта потеря. Чаще всего эти люди не знают, что их угнетает. Или знают, но справиться с потерей не так-то легко.

Если бы мы дали им возможность высказаться, они бы сказали вот что.

— Я Маша, и мне не хочется смеяться. Я потеряла свой смех.

— Я Вероника, и я несу свою ношу. Мне тяжело.

— Я Ира, и мне страшно жить.

— Я потерял смысл жизни. Мне ничего не интересно. Я не вижу смысла выходить из дома. У меня нет сил. Все люди одинаковые. Везде одно и то же. Ничего не изменится. Я ничего не хочу.

Человек в депрессии нуждается в Другом. Очень нуждается. Он редко может это осознать. Ему может казаться, что нужды такой нет. И все же она есть, и эта нужда сильна. В действительности такой человек нуждается в хорошем родителе.

Родитель радуется тому, что у него есть ребенок, и тому, что они вместе живут. И ребенок тогда радуется себе, а потом и другим. И мир кажется интересным местом, где есть кому и чему радоваться.

Родитель не перегружает ребенка взрослой ответственностью и сам не нагружает себя чужой ответственностью. Тогда жизнь не придавливает и жить легче и интереснее.

Родитель не запугивает ребенка оценкой и своими страхами. Тогда и ребенок не боится жить. Всякое, конечно, бывает. Но горестного не больше, чем радостного.

И если наполненности таким поддерживающим опытом нет, то очень нужен тот, кто наполнит. Вот такого наполняющего родителя ждет тот, кто в депрессии. А что он слышит? Что можно взять себя в руки. Но ведь он точно знает: не может он! Нет опоры, не на что опереться! «Ты слабак», — слышит он. И еще больше замыкается.

Отсутствие эмпатии ранит. Надежды нет. Родителя нет. Такого, который придаст тебе смысл, порадует тебя, снимет с тебя ношу. Наверное, об этом стоит погоревать. Разделить горе с тем, кто поймет и выслушает. Придать твоей жизни смысл он не сможет, но выслушать способен. И побудет рядом, пока ты горюешь. Твой терапевт или друг, который тоже в терапии. Одному тяжелее пройти путь, чем с родителем. Намного. Потому что нужно встроить в структуру психики то, что должен был встроить другой — сильный и опытный человек.

Что мешает? Привычное насилие или то, что было насилием и ты все еще считаешь его таковым. Например, заботиться о семье — насилие, а не радость. Мешают

ожидания от себя. Ведь когда говорят: «Просто возьми себя в руки» — какая-то часть тебя считает, что это правда. Что ты просто ленив и войны на тебя нет.

Что помогает? Ответ прост до банальности. Забота о себе. Не кормишь себя? Покорми в хорошем кафе. Перекармливаешь себя? Позаботься о себе, организовав для себя регулярное полезное питание. Хочешь, чтобы кто-то сходил с тобой в кино или театр? Спроси, кто составит тебе компанию. Кто-нибудь найдется.

Главное — замечай себя. Легализуй все. «Вот такое-то действие для меня видится насилием. А что было бы НЕ насилием»? «Сейчас я сопротивляюсь. Почему? Потому что жду точного отклика, а этот отклик — не точный? Могу ли я все-таки принять его или попросить, чтобы откликнулись, как мне нужно»?

Сейчас время другое. Человеку не нужно выживать, зато ему нужны смысл и радость. Можно не стесняться и присвоить себе право на новые нужды.

МЕЛОЧЬ? НЕТ, НУЖДА

Одна женщина никак не могла заговорить на терапии о «херне» — так она называла незначительные, с ее точки зрения, события. После того как мы обсудили, с чем связано такое обесценивание повседневной жизни, выяснилось, что уж очень много она от себя ждала. Например, того, что с «мелочью» можно и без меня (терапевта) разобраться, а демонстрировать свою

неспособность справляться с маленькими бытовыми проблемами — стыдно, поэтому нечего тратить время на разговоры о пустяках.

Мой терапевтический опыт, напротив, приучил меня к тому, что дьявол кроется в деталях и самые глубокие сценарии проявляются как раз в самых незначительных эпизодах.

Решившись, женщина рассказала мне... о фотографиях. В ее комнате над кроватью висят рамки для фотографий, некоторые со снимками, другие — пустые, ждут своего часа. Почему получилось именно так, она не знала до тех пор, пока не случился инцидент с мужем. Он решил поместить в рамку фотографию, которая моей клиентке решительно не понравилась. Она пробовала возражать, на что муж сказал, что выбранная фотография ему нравится и ему надоело, что фото выбирает моя клиентка единолично, потому этот снимок будет висеть здесь. Женщина смирилась, однако чувства были пренеприятнейшие. «Как будто меня изнасиловали» — описала она свои переживания.

Я замечая про себя, что в этом споре замешаны какие-то интересы с обеих сторон, но они не были обозначены и проговорены, так что, похоже, истинные мотивы не знакомы даже им самим. Для начала я спрашиваю клиентку, что же было насилием. Она отвечает, что «хотела, чтобы фотографии были черно-белыми и подобранными по определенному содержанию, а это фото было цветным и выбивалось из общей конструкции».

Припоминая, что женщина увлекалась фотографией, опираясь на ее пояснения, я предполагаю наличие эстетических потребностей.

— Похоже, у тебя есть какие-то эстетические потребности, которые тебе важны.

— Да, есть!

И тут же лицо клиентки начинает выражать смутнение. Она не случайно обесценивала эти потребности, называя их «херней». В ее опыте и истории таких нужд не могло существовать — ни эстетических, ни того, что «нравится», а могло быть только то, что «должно», то, что она называла «делом». Поэтому она не могла обозначить мужу эти потребности как значимые, не могла их внести в контакт — в итоге позволила себя «изнасиловать».

Если человек не может внести свою нужду в отношения, он не готов и принять другую нужду — нужду своего партнера. Ведь почему-то мужу важно было поместить выбранное им фото. У него тоже был свой резон, не так ли?

Ошеломленная тем, что пряталось за «херней», клиентка грустит. Ей становится понятно, что по привычке, спущенной ей сверху ее воспитателями, она обесценивала этот и, кажется, другие аспекты внутренней жизни и отношений, которые еще предстоит обнаружить. Я подбадриваю ее, мол, ты же решилась... Вытесненные нужды будут потихоньку выходить из тени.

В конце встречи она решает рассказать мужу о том, почему ей важно, чтобы было красиво, что это значимая для нее потребность, и готова выслушать, что же в этом эпизоде было важно для него.

В том месте, где раньше была пустота, возникла наполненность, и там, где было ощущение жертвы насилия, появилась ответственность за свою потребность в красивом, привлекательном, в том, что доставляет удовольствие, и интерес к потребности близкого человека.

МОЖНО ЛИ ПЕРЕЖИТЬ РАЗОЧАРОВАНИЕ?

Разочарование иногда так трудно переживать, что хочется немедленно прервать связь с тем, кто разочаровал. Настолько неприятно встречаться с фактом, что тот, на кого ты возлагал надежды, их не оправдал. И так же страшно, что кто-то значимый разочаруется в тебе и вычеркнет тебя из своей жизни.

Недовольство — один из видов разочарования. Вы замечаете, как может раздражать лицо, передернутое гримасой, поджатые губы, недовольный тон? Эти триггеры, напоминающие о том, как плохо, когда в тебе разочарованы, могут прямиком отправить в переживание собственной плохости. И если Другой, на которого мы надеялись, с чем-то не справился, то он тоже может переживаться как «плохой».

Одна клиентка постоянно разочаровывается в своем мужчине — все делает не так. Но и уйти от него не