

**Жан Ванье**

## **ДЕПРЕССИЯ**

### **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 никто нами не интересуется, мы чувствуем себя ни к чему не пригодными, бесплодными, отвергнутыми, покинутыми – это ранит наше сердце.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 забыться в них. Мы уже не можем оставаться одни или тонем 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 внешне менее симпатичным, 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 быть вместе. Они начинают нравиться друг другу.

Потом, по какой-то причине, которую он не понимает, девушка отдаляется от него. Она находит оправдания, проводит с ним все меньше и меньше времени. 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 больше обычного. 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 перенесли 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 раня. И все это, все эти раны порождают внутреннюю пустоту, тоску, причиняют боль, сильную 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 глубинные 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 создают 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 по отношению к нему. И вдобавок, он воображает ужасные вещи. Ему кажется, что это он виновен во всем, что он – источник всякого зла. Так в нем развиваются 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 избежать зла и 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 усложняет 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 других.

## **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 дети живут в ужасной реальности, и чтобы защищаться, им приходится воздвигать внутри себя прочные барьеры, 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 в себе эти страдания и хранит их в себе, будучи более или менее способным 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 идеализируют своих родителей. Будто им 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 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 то, что он переживает, 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 в другом человеке такую степень страдания, когда ее невозможно выразить словами и поделиться своей болью, состояние, когда чувствуешь себя униженным, бедным и сломленным. Однако в определенный момент свои переживания необходимо выразить в словах. Возможность сформулировать их – это освобождение. 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 имеет 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 открыться 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 этому доверию родиться. Если вас выслушают с настоящим уважением и подлинным состраданием, даже не давая советов, то этот разговор может открыть вам, что вы ценны. И это уже развеет несколько облаков депрессии. «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, запросто 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 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 помощь. 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 поддержки. 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 и 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)

Такова и человеческая жизнь. 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, которые 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, наше тело, наше сердце, наша душа – 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

овладели 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 не бывает 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, люди, 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 скрыт в тебе за облаками тоски.

Человек, с которым ты сможешь поделиться твоими переживаниями, своим вниманием, полным участия и нежности, поможет открыть в тебе этого сокровенного 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 сокровенная 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, – 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, по мере того как 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 распознавания, 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 одевать траур. Одень 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 помогут моменты отдыха и покоя.

### **Учиться отдыхать**

Когда человеком овладевает чувство тоски и внутренней пустоты, существует серьезная опасность, что он будет спасаться от него 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 хотя бы 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 твои тело и психика хрупкие и нежные. 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 говорить 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 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, и 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 происходят 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. Не выраженные 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 за них некоторую ответственность, 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.

Мы также 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 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 беззащитным, и так поколение за поколением...

Понимая это, мы откроем, что можно их простить и 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 не будет 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 в себе 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 пытаться 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 жизнь.

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, как 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, а также и нашим страхом перед ним. Она показывает нам, как через человеческие взаимоотношения мы можем пить из источника мироздания и жизни.

*Перевод с французского Дениса Рогачкова под ред. Михаила Завалова*