

Экзистенциальный анализ депрессии. Возникновение, понимание и феноменологический подход к лечению

Альфريد Лэнгле¹

В содержательном плане депрессия понимается в экзистенциальном анализе как длительное нарушение соотношения с жизнью (формально-генетический подход видит в ней, например, заблокированную агрессию или неправильное научение). Феноменологическое видение экзистенциального анализа описывает связанные с депрессией страдания как следствие того, что ценность, которую имеет жизнь, не может быть обнаружена и прожита. Это отделение человека от согревающей, придающей силы, затрагивающей ценности жизни связано с недостаточными отношениями с ценностями повседневной жизни. Начинают действовать защитные реакции, такие как поведение отступления или стремление к успеху. Если чувства дефицита жизни или утраты жизни продолжают удерживаться, то защитные реакции фиксируются, и формируется депрессивное расстройство.

Экзистенциальный анализ описывает три основных направления психопатогенеза и указывает в соответствии с этим на три основных направления лечения. Это позволяет также осуществлять профилактику на основе диалогического понимания.

Ключевые слова: экзистенциальный анализ, депрессия, соотношение с жизнью

Existential Analysis of Depression. Origin, understanding and phenomenological approach to treatment Alfried Längle

In substance, existential analysis understands depression as a persisting obstruction of the relation to life (formal-genetic approaches of comprehension view it, for example, as blocked aggression or faulty learning). The phenomenological view of existential analysis describes the suffering in depression as a failure to salvage and to live the value of life. The severance of the person from the warming, invigorating and moving value of life is accompanied by an insufficient relation to the values of daily life. Protective reactions such as retreat or obsessive performance will set in. If the feelings of lack, of a deficiency or a loss or life persist, the protective reactions will be fixated, and a depressive disorder will be developed.

Existential analysis describes three main currents of psychopathogenesis and shows three corresponding major starting points for therapy. Approaches to prophylaxis and a dialogical understanding will be shown.

Key words: Existential Analysis, depression, relation to life

¹ 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.

1. Картины жизни - введение

Если мы подумаем о депрессии в *экзистенциальном* аспекте, то рано или поздно придём к *отношениям* человека с жизнью. Отношения не всегда бывают простыми – и такой же будет наша тема. Можно сформулировать кратко: депрессия – это «сложные отношения с жизнью».

У *детей* они пока ещё просты. Бывает очень трогательно смотреть на детей и видеть, насколько естественно они подходят к жизни, пребывают в ней, насколько они несокрушимы и витальны, пронизанные и несомые своими желаниями, своей силой, своим страданием. Здесь навстречу нам идёт несломленная радость жизни. Однако, нам не так просто бывает сохранить хорошие отношения с жизнью. Не только наш возраст, но также и наша *цивилизация* не делают легче наши отношения с жизнью. Конечно же, в наших широтах проще выжить, чем, например, в Африке. Зато нам труднее выстроить и сохранить тесные и простые отношения с жизнью. И это притом, что для нашей жизни существует меньшая степень угрозы. Мы не голодаем в связи с засухой и не заболеваем от заражённой воды. Однако эта беда делает ценность жизни видимой, даёт почувствовать, что такое жизнь. Достижения нашей культуры и нашей цивилизации воздействуют на нас. Мы больше не ходим босиком, используем столовые приборы, транспорт, инструменты, станки, смотрим телевизионные передачи. Как следствие наших достижений, мы меньше *напрямую соприкасаемся* с почвой, с непосредственным. Чаще всего между нами и естественной жизнью находятся вещи. Мы в большей степени соприкасаемся не с естественным, а с тем, что мы, люди, сами создали.

Когда мы, находясь среди психологов и психотерапевтов, задаём вопрос, что мы понимаем под «жизнью», то чаще всего получаем ответы в аспекте положительных соотношений. Они подобно зеркалу передают отношения с жизнью (при этом, конечно, остаётся открытым, насколько эти отношения являются реальными или желаемыми). Итак, если мы зададим себе вопрос: „Что есть для меня жизнь?“ Или же, если мы скажем о ком-то: „Он действительно жил!“ Спонтанно мы получим пёструю палитру примеров, таких как: смеяться, плакать, есть, пить, наслаждаться, танцевать и т.д. Интересно, что это всегда образы с движением и динамикой, сильные, наполненные желанием витальные картины, которые мы связываем непосредственно с жизнью (чувствовать природу, испытывать счастье, волноваться, гневаться, переживать, в связи с приключениями и сексом). При этом бросается в глаза то, что больной, слабый, депрессивный человек не ассоциируется с жизнью.

Если под жизнью понимается именно это, тогда и общепринятое отношение к страданию, к болезни и к депрессии понятно: тот, кто не может включиться в жизнь, тот её пропускает, не является её частью. Того, кто вовремя не начинает этого, наказывает возраст, история. Жизнь молода, стремительна, связана с природой и с телом.

Конечно же, нам известно, что голод, беда, болезнь, эпидемии, войны, насилие, депрессия, страх и смерть являются частью жизни. Однако, спонтанно мы не переживаем их как жизнь. Поэтому тот, кто с этим связан, чувствует себя отделённым от жизни, видит себя стоящим на «запасном пути», не «включённым в это», и его можно пожалеть.

I. Антропологические основы депрессии

2. Жизнь означает соотноситься с тем, что есть.

Вопрос о том, что такое жизнь, несомненно, сложен, но спонтанное ощущение вполне может указать на это. Если мы посмотрим на жизнь *экзистенциально*², то есть не с точки зрения биологии, медицины или теории эволюции, то жизнь покажется нам силой, с которой связаны движение и изменение. Через это *жизнь* вводит нас в «отношения с Бытием здесь». Таким образом, влияние жизни заключается в том, что она *вводит нас в отношения*. Говоря другими словами: лишь через соотношение и соотносённость Бытие здесь становится «жизнью». Ещё Мартин Бубер говорил (Duber,1973): «Где нет участия – там нет действительности». В связи с этим вопросы в отношении жизни в аспекте чувств звучат не: „*Есть ли я здесь?*“, а: „*Как я есть здесь? – Как воздействует моя соотносённость на меня?*“ Соотносённость с Бытием здесь может обладать различным качеством и различной интенсивностью.

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

Мы назвали жизнь соотносённостью с Бытием здесь. В соотносённости всегда происходит **обмен**. Обмен и соотношение с собственным – это то основополагающее, что происходит в отношениях. Благодаря им, контакт становится отношениями. Если человек *мёртв*, то уже отсутствует обмен с миром, и нет никого в соотносении с собственным; ни обмена в плане питания на биологическом уровне, ни обмена информацией на духовном. Быть мёртвым означает не мочь больше иметь отношений. Тот, кто, например, чувствует себя психически «как мёртвый», тот больше не может внести себя в обмен со своим миром и

² Под „экзистенциальным“ мы понимаем то, что касается нашего переживания и связанных с ним задач и запросов к нам.

с другими. Такого человека тогда больше ничего не держит в мире, потому что именно жизнь является тем, что удерживает нас в мире и создаёт отношения с Бытием здесь в мире.

Вторая характерная черта жизни - это *перемены* и **изменения**, которые в жизни есть везде. Повсюду, где речь идёт о жизни, 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 познаний науки о жизни. И с античных времён медицина даёт 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, живости.

Витальность постигается благодаря *обращению* к собственному чувству. Такое обращение связано, прежде всего, с вопросом: «Нравится ли мне жить?» С ним приходит *внутреннее раскрытие* в отношении того, что идёт к человеку от этой жизненной силы (и, благодаря обращению, может быть лучше постигнуто). То, что надлежит постичь 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 Нравиться-Жить является, таким образом, выражением *витальной радости жизни* (психическое измерение), которое первично питается *телесным чувством* и телесной силой. Она представляет собой «организмическую» витальность³, 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 опыт жизни» усиливает установку: «Мне нравится входить в жизнь и соотноситься с ней», и делает возможным познание уже более глубокого: «ценности жизни самой по себе» (которую мы

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

называем «фундаментальной ценностью»), как она проявляется в собственной биографии и в биографии других людей. (Längle, 2003).

Давайте обобщим. Жизнь - это фундаментальное условие экзистенции. В психологически-духовном аспекте мы видим сущность жизни в способности установить отношения с Бытием здесь и сохранить их. Мы полагаем, что эта способность основана на трёх характерных чертах жизни: обмен, изменение и естественная сила.⁴

3. Предпосылки для реализации жизни.

Для реализации отмеченных выше характеристик необходимы следующие предпосылки:

- 1.) Для того чтобы был возможен **обмен**, необходим **контакт** и первое восприятие. И сам человек и другие (другое) должны этот контакт *предоставить*, по крайней мере, временно и быть для него *открытыми*. Это создаёт основу для отношений, а именно – связь, тот **мостик**, через который может состояться обмен. Через эту открытость и контакт возникает ещё что-то: эта связь лишает других (и самого себя) *равнодушия и*, таким образом, через открытость в контакте возникает базис **переживания ценности**. Едва лишь возникают отношения, для человека уже речь идёт не *только* о себе самом. Открытый контакт, который приводит к обмену, и, таким образом, к отношениям, представляет собой *инфраструктуру жизни*.
- 2.) Предпосылкой для перемен и для изменения является **время**. Для того, чтобы обмен мог начать оказывать воздействие и втянул бы нас в своё движение, необходимо время. Время является определяющим для жизни. Оно становится видимым в жизни в связи с её ростом и преходящестью?, через её *пульсирование*, как это происходит в связи с

⁴ 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.

«электростимулятором жизни» в сердце. Время задаёт жизни её рамки и *формально* её определяет.

3.) Благодаря тому, что мы допускаем и принимаем это воздействие в себя, возникает ещё одна предпосылка для развития жизни - **близость**. Через близость 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. Там - это* нейротрансмиттеры, а в отношениях между людьми - это отпечаток того, каким является другой человек на то, каковым является собственное бытие.

Благодаря близости наша жизнь приобретает своё полноценное *качество касающееся чувств*. Когда человек соотносится с чувствами и дает 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 также и полностью с участием души и тела) ведёт к тому, что мы в немецком языке называем «пере-живанием». Однако переживание Бытия здесь ведёт не только к радости (жизни), но также 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 становится благодаря близости **страстным** участием в Бытии здесь именно в этом двойном смысле слова «страсть»?.

Витальная сила жизни, которая развивается в близости, является, однако, не просто *сексуальной силой* („libido“), как предполагает психоанализ. Сексуальность, конечно же, важная часть витальности. В этом экзистенциализм не противоречит психоанализу, а *расширяет* его концепцию относительно других жизненных соотношений, таких 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 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 даёт возможность взглянуть на то, как «отношения с Бытием здесь» влияют на переживание жизни и на сопричастность к жизни. Это ясный взгляд 35-летней

женщины, когда она описывает то, как выглядела её 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 – всё равно, получается одно и то же. Это было словно беспроблемное бытие, но 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 чём 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 в моей жизни. И всё же, во мне было латентное неудовольствие. Я чувствовала себя не совсем хорошо, но я не могла это изменить. Кроме того, это не было необходимостью, 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 короче. Я не чувствовала, что меня что-то подгоняет, скорее, была как корабль в медленной реке. И всё же присутствовало неудовольствие, и я не знала, чего мне не хватало. Потом я увидела *сон*, в котором мне приснилась моя *собственная смерть*. Это было так угрожающе! Сколько же всего я тогда не смогла бы прожить, и сколько же всего тогда бы закончилось! Я проснулась в поту, с сильным чувством *близости смерти*, которое у меня есть до сих пор. Я заметила, что *я хочу жить и больше не хочу быть зрителем, а хочу находиться в гуще этого - 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 всё 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 то, что я себе внушила, неправильно. Я заметила, что чего-то не делаю».

Рассказ этой женщины отчётливо 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 из-за голода», которое было предугадано во сне. Эта картина испугала женщину, настигла её и заставила почувствовать, что она утратила свою жизнь.

5. Найти отношения с жизнью

Жизнь вносит человека в постоянный поток эмоциональности, изменений и требований витальности. Как Персону⁵ это ставит его перед вопросом: «Как ему следует с этим *обойтись*?» Как обходиться с напором этой витальной силы, учитывая при этом, что мы всё же хотим познавать, думать и понимать, прежде чем мы решим, где есть перспектива, а где - фантазия? Есть ещё и другие фундаментальные условия экзистенции, о которых следует заботиться, для того, чтобы выжить и достичь исполнения в жизни. Когда мы видим эту комплексность формирования жизни, то становится понятным, что жизнь может вызывать у нас страх, Иногда нам хочется избежать её страстности, предотвратить изменения, придерживаясь равномерности и планирования, и не подпускать к себе витальность.

Что может нам помочь лучше справиться с жизнью? Этот вопрос является темой психологии развития, профилактики, а также консультирования и терапии. Говоря общими словами, нам может помочь работа над основополагающими структурами, благодаря которым мы можем устроиться в жизни, и которые мы можем описать как **предпосылки для того**, чтобы прийти к жизни. Таковыми являются **отношения** с другими людьми (вещами), **время** и опыт затронутости **близостью**. Эти условия для жизни мы можем оптимизировать. Мы можем понимать это как «экзистенциальное задание», выполняя которое, мы можем лучше войти в эту жизнь. В зависимости от того, насколько будет выполнена та или иная предпосылка, от их взаимодействия между собой могут развиваться различные формы отношений с Бытием здесь. В связи с тем, что они имеют значение для понимания и лечения депрессии, мы хотели бы коротко осветить отдельные предпосылки и их значение:

1. Если нам не знакомы доброжелательные, любящие **отношения**, или того хуже, если человеку пришлось расти с чувством, что он *нежеланен*, то у него отсутствует важный опыт полезного обмена с Бытием здесь. Это подобно тому, словно бы мост к жизни не был перекинут..... Такая жизнь ощущается как холодная и пустая, она полна *страха* из-за отсутствия того, что требуется, или страха, что будет утрачено то, что жизнь «бойкотирует». Один из вариантов нарушенных отношений, например, когда отношения

⁵ Под Персоной понимается центр духовного измерения, свободное в человеке.

имеются только в том случае, если мы *нужны* и поэтому мы должны *постоянно* иметь достижения.

Если отношения способствуют жизни, то это «хорошие» отношения. Если отношения нагружают жизнь, создают препятствия, подавляют или же вообще убивают её, то есть, когда это происходит за счёт жизни, тогда они приводят к депрессии. Такие отношения мы не можем проживать по-настоящему, пока жизнь для нас что-то значит. Если жизнь для нас значит немного, тогда и плохие отношения не очень нам мешают.

Когда мы соотносимся (имеем отношения), то 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 или трения в отношениях могут быть выдержаны, т.к. отношения с жизнью не будут подвергаться сомнению. Благодаря этому мы доступны и открыты. Поэтому в любых хороших отношениях находит своё отражение позиция к жизни! Это глубокое «нравиться жить» пронизывает отношения. Его сердечность излучает свет и является для других приглашением к отношениям. Если же у человека отсутствует решимость в отношении жизни, тогда образуется самосохраняющийся заколдованный круг. Его способность к отношениям оказывается редуцирована, из-за чего он ещё меньше попадает в жизнь.

Отношения с жизнью могут стать напряжёнными. Терапия и консультирование заключаются в том, чтобы навести порядок в отношениях, отсортировать их, вновь придать им витальность, почувствовать их боль и их силу, и через грусть и опыт радости войти в осязаемый контакт с жизнью.

Может быть, естественная любовь к жизни уже имеется у нас при рождении? Или мы приобретаем её лишь через любовь других людей? Как бы то ни было, если она не *подхватывается* самим человеком и если извне на неё нет *ответа*, то она у нас отсутствует. Может возникнуть чувство, что наши ощущения в связи с жизнью, её красотой, её радостью и удовольствиями не являются истинными. Человек словно бы «мёртв», словно бы у него нет отношений. Он ищет жизнь, ищет её повсюду. Ему приходится отправляться в опасные путешествия и заниматься самыми экстремальными видами спорта, вступать из-за отсутствия чувств в различные связи или жениться и заводить детей. Однако, если жизнь не обнаруживается и, несмотря на все прилагаемые усилия, человек на неё не наталкивается, то, вероятно, некоторое время будет ощущаться отсутствие жизни, пока он не откажется от борьбы и его посреди кажущейся активной жизни не настигнет *депрессия*.

С точки зрения психологии развития в качестве важных отношений в связи с жизнью следует рассматривать *отношения с матерью*. Мать – это *пра-картина жизни*. Она подарила нам жизнь. Как воспоминание об этой пра-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 иметь чувство: это хорошо, что ты есть здесь. Поэтому так *больно*, если человек не получил любви от матери, даже если он получил её от многих других. Или, если мать является таким человеком, с которым он не стал бы устанавливать отношения, если бы узнал её такой, какая она есть, то это причиняет боль, потому что, собственно говоря, *свою мать хочется любить*. Можно почувствовать, что иначе это питательное вещество я никогда больше не смогу получить! Будучи детьми, мы не настолько ищем человека, которым является мать сама по себе, а мы ищем Отвечающую ребёнку из глубокой соотнесённости, именно нашу «мать». Каждый человек хотел бы любить своих родителей, для того, чтобы вступить в фундаментальные отношения с жизнью.

2. **Время** создаёт *действенный базис*, благодаря которому отношения приводят нас в движение, для того, чтобы чувствование и ценность могли в нас возникать. 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 больше не *чувствуем* себя или других. Мы утрачиваем ощущение жизни. Мы не возвращаемся к своему истоку – к этому дарующему силу месту углублённых отношений с самим собой. Уделить себе время и хорошо у себя самого устроиться – это не «регрессия», как возвращение назад в аспекте психологии развития. Эта акция свидетельствует об очень высокой степени *присутствия*.

Во время терапии и консультирования следует указать на значение такой остановки, на Уделить-Себе-Время.

Без этих *колебательных движений* с самим собой чувство не может пустить *корни*, не может укрепиться в теле и стать продолжительным. Тогда человек в большей степени находится в *голове*, выполняет казалось бы вполне наполненные смыслом и полезные задачи, но таким образом он избегает встречи с собой. Вероятно, идя по такому пути, человек может избавить себя от некоторой тяжести жизни, но тогда он беспрестанно утрачивает свою глубину.

Жизнь может стать тяжёлой, если мы чувствуем бремя *ответственности*, груз *заботы о нашей жизни* и о жизни наших близких. Может стать тяжело, если в нас будет чувство, что мы для других только обуза, что мы усложняем им жизнь, даже отбираем её. Жизнь может быть тяжёлой, если резонируют потери и горе не преодолено. Но человек при этом может жить с чувством, что «он несказанно рад, что ему больше не нужно быть ребёнком».

3. Если мы не можем ощущать **близость** жизни, то мы не подходим к *изначальной витальности*, и нас не трогает глубоко истинное содержание ценности (вещи, отношений). Отсутствие близости мы узнаём там, где другие нас только *терпят*, но где мы не получаем обращения, где мы *приспосабливаемся* и показываем себя такими, как этого хотят другие. Тогда у нас нет отношений с самими собой. Это и есть самое опасное состояние, потому что оно чисто внешне не бросается в глаза, и не всегда распознаётся в своей значимости самим человеком, которого это касается. Однако подобная жизнь уже *ограничена* в своей изначальной силе, находясь за фасадом приспособленности, и там за чисто внешним сиянием солнца, может скрываться *тоска по смерти*, тоска по покою и спасению по ту сторону жизни. В терапии речь идёт о том, чтобы человек мог выдерживать близость в терапевтических отношениях, а при консультировании следует ухаживать за близостью по отношению к ценностям.

Переживание близости может быть проблематичным, может *вызывать боль*, например, если человек в отношениях постоянно имеет опыт того, что он не отвечает чьим-то требованиям. Тогда может развиться чувство, что лучше, если его больше не будет. Это может быть самый разный опыт. Когда из-за человека постоянно возникают проблемы, срываются все дела, или он не приходит к жизни, хотя охотно хотел бы жить. Если в детстве кто-то из братьев или сестёр из-за него постоянно плакал и сейчас в браке всё обстоит также. В этих случаях в эмоциональном плане человек не находит выхода и наступает депрессивный паралич.

Можно чувствовать себя в близости очень *беспомощным* и *потерять ориентиры* в возникающем чувстве того, что ты плохой. Это происходит потому, что в близости можно ещё более ясно почувствовать, что ты, как и все остальные, хочешь делать что-то ценное, а не «сидеть просто так и быть для всех обузой».

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

На основании этих предпосылок для жизни мы видим, что не является само собой разумеющимся или простым смочь сказать этой жизни **Да**. Обнаруживаются тенденции

ухода от этого решения, отодвигания его от себя, потому что отсутствуют основы для решения. Может существовать и склонность к тому, чтобы передать его кому-то, ожидать, что оно придёт от других, чтобы его дали родители, партнёр, Бог – кто угодно, но только не самому пускаться в эту приносящую страдание жизнь. Нужно в достаточной степени прочувствовать и охватить жизнь, для того чтобы суметь занять такую позицию.

Примером сложных отношений с жизнью является следующая беседа в группе самопознания:

Молодой человек рассказывает о себе: „Меня в жизнь не вбросили, не родили, не поставили, а меня *втокнули* пинком: теперь посмотри, как ты будешь дальше. Было трудно в этом сориентироваться. И это 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, занимался спортом с большими нагрузками. Испортил связки и суставы. Жизнь мне совершенно безразлична.

Вопрос: Тебе безразлично, что ты есть. Но есть ли у тебя какие-либо чувства в связи с вопросом: Нравится ли мне жить? - (Пауза) Мне нравится жить, иначе бы не сидел здесь, не говорил ... я чувствую надежду, что что-то изменится.

Вопрос: Почему у тебя может быть надежда, откуда она? – 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: Это заблуждение или же это легитимно: привязывать себя к опыту других? - Я хорошо могу прочувствовать то, что пережили другие. Это мне говорит, что мы такие же, одинаковые по своей природе. Их опыт – это рассказ об их жизни, о том, как это может быть. Поэтому это также есть и для меня.

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

Это фундаментальное отношение с жизнью и есть «Да» - жизни, ощущаемое на основании силы, на основании чувства живости. Да, потому что жизнь ощущается как то, что в корне является хорошим. Это чувство касается самой фундаментальной из всех ценностей. Это чувство может приходить медленно. И тогда его, может быть, придётся искать. Оно может вызвать у нас глубокое переживание благодарности к жизни.

Для этих близких отношений с жизнью важно знать, что грусть и боль не *враждебны* жизни, а неожиданным образом *также* привносят жизнь, когда мы обращаемся к боли (пока её можно вынести). Благодаря переживанию фундаментальной ценности могут возникнуть непринуждённые отношения с грустью и с болью, потому что они включены в то, что в конечном итоге является хорошим. Часто на практике обнаруживается опыт, что люди способны себя больше любить, если они перестают сопротивляться грусти. Размах крыльев жизни отмечен полюсами радости и страдания.

6. Почему депрессии связаны с ценностью жизни?

Каковы те рамки, при нарушении которых начинают развиваться депрессии? Феноменологические наблюдения обнаруживают общие закономерности возникновения депрессии, которые связаны с переживанием ценности и благодаря этому с ценностью жизни. Депрессия в экзистенциальном аспекте является симптомом того, что человек потерпел неудачу в фундаментальном измерении экзистенции, а именно в переживании ценности жизни и в связанных с ним отношениях с жизнью.

6.1 Депрессии начинаются со сниженного переживания ценности. Как известно, у депрессии могут быть различные причины. Эта гетерогенность, однако, исчезает, если мы действуем не объясняюще, не каузально-генетически, а в соотнесении с переживанием и *феноменологически*. При таком рассмотрении в соответствии с нашими исследованиями обнаруживается *общая* причина в начале любой депрессии, а именно нарушенное переживание ценности (Tellenbach, 1983), которое, в свою очередь, опять же, может иметь различные источники. Этот результат, касающийся единого формального основания для депрессивных расстройств, может несколько удивлять ввиду знаний о различных *причинах* депрессии. Сегодня мы привыкли думать, *опираясь на причины*. Тот факт, что чисто каузальный взгляд на феномен депрессии не совсем правилен, учтен в DSM IV, где составители отказались от мышления с опорой на причины. Благодаря компьютерам, которые сегодня могут обладать большими возможностями, чем человеческое мышление, подход к депрессии стал, однако не феноменологическим, а статистическим, то есть описательным (дескриптивным).

На основании наблюдений и опыта мы можем предложить тезис о том, что ***любой депрессии предшествует дефицит субъективно переживаемых ценностей***. В полноте витальных связей с миром, в дышащем обмене с прекрасным, хорошим, питающим, приносящем удовольствие не может возникнуть депрессия. Это, напротив, является наилучшей защитой от депрессии.

Если же, напротив, ценности отсутствуют, утрачиваются, разрушаются (мы ещё позднее вернёмся к более точным причинам), то отсутствует «*духовная пища*» и происходит *истончение отношений с жизнью*. Связь переживания ценности с отношениями с жизнью возникает благодаря эмоциональности. Эта функция мостика представляет собой основу теории эмоций экзистенциального анализа (Längle, 2003). Всё, что мы переживаем как «хорошее» (еда, прогулка, книга, музыка, воспоминание) укрепляет отношения с жизнью, стимулирует *телесно* ощущаемую витальность, которая в *психическом* аспекте приходит в

движение и представляет собой основу для *духовного* переживания ценности. Через переживание ценного укрепляется это единство Персоны, психики и тела. Переживание ценности соединяет, как гласит народная мудрость о еде, «тело и душу воедино». В соответствии с учением экзистенциализма об эмоциях мы в качестве хорошего вообще можем воспринимать только то, что мы ощущаем как *полезное* для отношений с жизнью.

6.2 Дефицит ценного ослабляет отношения с жизнью . Если дефицит ценного удерживается или принимает *отягчающие* масштабы, когда мы не можем сразу прийти в себя от того, что много ценного нас лишила или не дала ситуация, если мы вновь и вновь на долгое время остаёмся ни с чем, то это переживание воздействует на *отношения с жизнью*. Последствием является то, что жизнь не приходит по-настоящему в движение. Человек не *чувствует* жизнь или же чувствует её недостаточно. Её обновляющая, движущая, формирующая сила без поля отношений утрачивают своё *действие*, не захватывают нас и в большей или меньшей степени регрессируют. Мы становимся безжизненными. Мы перестаём чувствовать силу, которая переходит из тела в психику и проходит вплоть до уровня решения и ответственности, будучи через отношения с жизнью словно бы поглощённой фитилём, который подводит «воск жизни» к согревающему и сильному пламени чувствования и действия.

При продолжающемся, субъективно ощущаемом дефиците ценностей *качество жизни* начинает изменяться. Бытие здесь всё больше начинает ощущаться как плохое и желание оставаться с ним в отношениях уменьшается. Здесь происходит разветвление дороги в направлении здоровья или заболевания. Если человек это воспримет и прореагирует на это, дефицит может быть компенсирован. Если он это не воспринимает или не знает, как он на это должен реагировать, то возникает мучительное состояние, которое делает дефицит чувств перманентным и значимым для экзистенции.

Если человеку удастся *обратиться* к своему–Бытию-здесь в таких тяжёлых обстоятельствах, то это может в данный момент даже усилить его страдание, подобно тому, как при обработке раны на короткое время боль становится сильнее, чем, если до неё вообще не дотрагиваться. Обращение активизирует страдание. Среди прочего оно вызывает агрессивные импульсы, если страдание временно становится слишком сильным. Однако рано или поздно оно вызывает слёзы и приводит к *грусти*. Зато благодаря удерживанию отношений с Бытием-здесь в превратных обстоятельствах, остаётся *связь*, через которую может течь жизнь. Это фундаментальное условие исполненной экзистенции. (Längle, 2002). Правда, утраченная жизнь ощущается не как наполненная радостью, а напротив, как

наполненная страданиями, причиняющая боль, создающая нагрузки. Но, тем не менее, жизнь ощущается, она сохранена, и отношения с ней вновь укрепляются. В этом заключается *смысл грусти* - сохранение отношений с жизнью. Поэтому, на наш взгляд, депрессии можно дать определение в аспекте ориентации на процесс как *заблокированной, отсутствующей грусти*. В этом интегрированы глубиннопсихологическая и бихевиоральная концепции. В модуле антологии измерений Франкла (Frankl, 1975) соотношение грусти, агрессии и беспомощности можно было бы представить следующим образом:

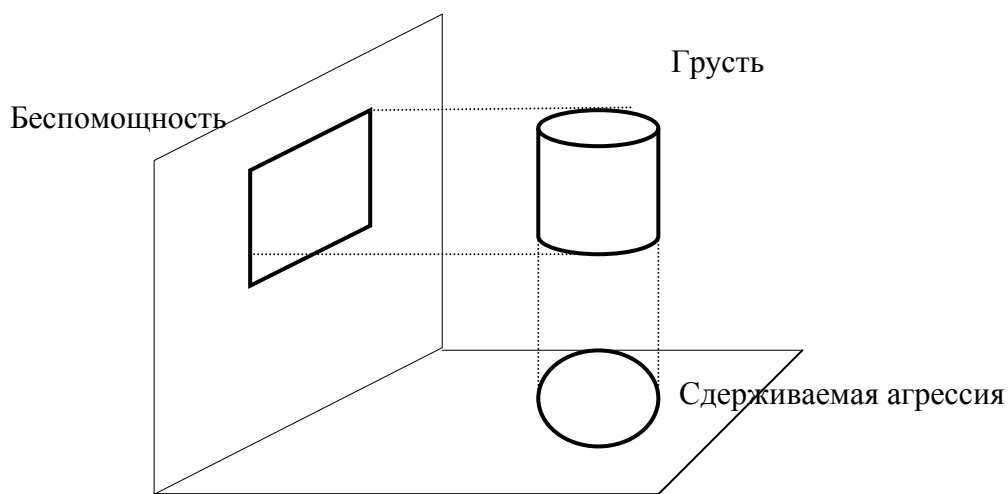


Рис 1: В грусти на новом уровне сводятся воедино кажущиеся противоречивыми воззрения в отношении возникновения депрессии – приобретенная беспомощность и сдерживаемая агрессия. Возникающая пассивность беспомощности и нерешительно сдерживаемая активность растворяются в Мочь-Оставить. Вместо активизации навыков и агрессии приобретается установка, которая сама также не представляет собой действие, но одновременно содержит в себе Оставить.

На пути к грусти *агрессия* может быть значительной и уже принести с собой витальность – но с ней почва ещё не достигнута. С этой точки зрения, экзистенциальноаналитическая концепция представляет собой расширение классического глубиннопсихологического понимания (Abraham, 1912; Schmelting-Kludas, Eckert, 1996; Battegay 1996; Mentzos, 1997). Экзистенциальноаналитическая точка зрения привносит также и ещё один фокус по сравнению с бихевиоральной концепцией, которая видит главную тему депрессии в *приобретенной беспомощности* (Kuiper, 1978; Seligmann, 1999). Чувство беспомощности описывает важный аспект депрессии (и вообще психических заболеваний в целом – разве же тревожный человек не является беспомощным также в отношении своего страха?). Депрессивный человек подавлен в своих чувствах. Он больше не знает, как *бороться* с ними. Он не может от них уйти и не знает, что бы он мог изменить. Персона *пассивна* и больше не „может“. Не может обратиться к ценностям, не

может активно обратиться к потере. Иногда беспомощность возникает на основании *недоразумения*: люди думают, что они должны много делать, чего-то достигать, и у них это не получается. К счастью, у них это не получается, сказал бы я с точки зрения экзистенциальной перспективы, потому что в жизни речь идёт о большем, чем о достижениях. Прежде всего, речь идёт о том, чтобы *Оставить!* Действием, которое необходимо для того, чтобы смочь преодолеть депрессию, принципиально является *Обратиться* - обратиться к тому, что мы обычно переживаем как ценное, например, природа, прогулка, покой, какой-либо человек, еда, сон. В депрессии - это, прежде всего простые ценности, к которым мы должны обратиться. Также должно присутствовать и обращение к тому, что причинило нам боль, чего у нас никогда не было, к тому, что мы утратили. И этой активности достаточно. Депрессивный человек должен знать и учиться останавливать свою активность, несмотря на своё чувство вины, которое как раз и потребует от него великих достижений. В этой установке следует отказаться от *Делать и - оставить*. Следует дать произойти, дать 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. Здесь депрессивному человеку, вероятно, потребуется помощь. Здесь, в этом поиске обращения и открытости, он в большинстве случаев беспомощен. *Экзистенциальным посланием* «приобретенной беспомощности» является, таким образом, - принять её всерьёз и *научиться Оставлять!* Без претензий на достижения *беспомощность* становится спокойствием.

А что же делать, если обращение не удаётся? Если его отклоняют другие, если человек сам не в состоянии его осуществить, если в отношениях с жизнью слишком мало основы, если отсутствует сила? Тогда возникают депрессивные реакции. Они уже представляют собой **начинающуюся генерализацию** поведения. Генерализация означает, что конкретная, индивидуальная соотнесённость 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 идёт не об анализе содержания, он последует позже, а о *формальном* способе возникновения депрессии и содержащейся в ней структуре. К ней относятся *копинговые реакции* и *установки* человека. Их следует понимать, как попытку

сохранить для себя что-то от ценности жизни. Поскольку этот процесс не начинается каузально у корня страдания, а лишь касается актуальной ситуации, то он не приводит к успеху, а происходит фиксирование защищающего способа поведения. Это и есть механизм формирования депрессии.

7.1 Формирование депрессии из-за того, что от человека отвернулись или если у него отсутствует установление отношений (отступление).

В депрессии *контакт с Бытием-здесь* не удерживается. Человек отказывается и отворачивается от него, потому что он причиняет слишком сильную боль или потому что он ускользает от него и его больше невозможно удержать. Он больше не пытается видеть голубизну неба, утреннюю росу, чувствовать воздух на своём лице. Человек больше не хочет думать о расставании. Ему не нравятся чувства, которые с этим связаны. Ему достаточно всего этого. Он, наконец, хочет покоя. И всё же он не может уйти от всего этого. Его мысли вращаются вокруг этого, чувства душат его. Начинается депрессия и меланхолическое чувство распространяется. Оно захватывает всё вокруг, всё больше и больше ситуаций, большую часть времени в течение дня, всю жизнь.

Не удерживаемое отношение с Бытием - здесь отнимает у депрессивного человека почву и делает его беззащитным перед последующими обвалами и утратами отношений. На пути к потере отношений с жизнью отсутствует какая-либо дамба. Последствием является то, что недостаток отношений становится *самостоятельным*. Депрессивные чувства *генерализируются*. Из-за утраты отношений убывает сила. Человек обессилено смотрит на то, что бы он мог возразить против этого. Не переживает ли он жизнь всё больше как бедную ценностями, в конце концов, даже как не имеющую ценностей? Не переживает ли он растущее нежелание пускаться в эту жизнь?

Способность активно обратиться к Бытию - здесь, пойти на него и действовать, утрачивается. Человек всё ещё живёт, однако, всё больше и больше воспринимает это состояние как угрожающее.

7.2 Ответная реакция: закрепление депрессии через фиксирование установки и копинговых реакций

Для ухода от угрожающего состояния используются *психодинамические копинговые реакции*. Хотя определённая доля способности к действию утрачена, человек не утрачивает вместе с этим способность к установкам. Они развиваются частично параллельно к копинговым реакциям (например, установка готовности помочь), а также частично *несомы* ими и представляют 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*, стремлениям, надеждам, мечтаниям, заданностям. Они служат заменой ценности, но вызывают давление, приводят к разочарованности и делают поведение ригидным. Кроме того, фиксирование в установке желания делает человека пассивным, бессильным и беспомощным.

Другой типичный образец поведения – это *сравнение себя* с другими для того, чтобы сгладить неуверенность в собственной ценности или же в ценности собственной жизни. Однако, даже самое лучшее сравнение с другими не может ничего сказать о ценности собственной жизни. Здесь депрессивное поведение замещения также ведёт к ещё большей депрессии, потому что оно начинается не от корня проблемы.

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

Непроизвольно мы задаём себе вопрос: «Почему депрессивный человек не может оставить эти установки или эти способы реакции?». С этими *установками или способами реакции* 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 *определённую разгрузку* в актуальной ситуации. Такие **психические формы реакции**, как отступление или отсутствующее отграничение, защищают от *непосредственной* отданности. Они сокращают частоту и интенсивность переживания депрессивного страдания в связи с отсутствием ценности в Бытии - здесь, в собственной жизни, в связи с потерей и отсутствием сил, от депрессивных когнитивных и эмоциональных петель, упреков в свой адрес, чувства вины, переживаний, что ты с чем-то не справился.

Депрессивные установки дают разгрузку и создают впечатление, что *отношения с жизнью* сохраняются, с такой жизнью, которая, вероятно, могла бы быть хорошей, если бы она только соответствовала желаниям и представлениям. Однако результаты этих ответных реакций не являются глубокими. Они не основаны на диалоге с реальностью и поэтому они непродолжительны. За мгновенное облегчение приходится дорого платить усиливающимся ухудшением и фиксированием состояния.

Возможность ситуативной разгрузки, возникающая благодаря *психодинамическим* защитным механизмам, вызывает *подобную зависимости* тягу к тому, чтобы идти по более короткому и более простому пути, нежели встать рядом с ситуацией, обратиться к ней, открыться неприятному и внушающему страх переживанию. Неперсональные виды реакции доминируют над персональным поведением, основанном на решении, которое ведёт к открытому диалогу с миром.

Зафиксированные депрессивные *установки* заставляют лишь в ещё более сильной степени, чем это есть на самом деле, проявляться *различию и напряжению между Есть и Должно быть*. Эти установки требуют большой степени участия. Человек стремится к достижениям, прилагает к этому чрезмерные усилия и не успокаивается, пока не наступает истощение. Из-за этих, несомых психодинамикой и частично вытекающих из неё установок, любая депрессия сопровождается *истощением*.

7.4 Смирение и стремление к смерти: депрессивное обесценивание жизни

Цена ответных реакций с их мгновенной защитой и той помощью, которую они оказывают, чтобы выжить, в течение продолжительного времени оказывается слишком высокой. В связи с напряжением ответных реакций возникает чувство (или же оно усиливается): «Это (больше) не жизнь!». То, что уже наметилось как депрессивное чувство, от которого, однако, депрессивный человек хотел бы защититься, с которым он борется, используя все находящиеся в его распоряжении средства, это чувство в конце вновь всплывает подобно злобной гримасе, уже после того, как человек подумал, что ему удалось от него уйти. Оно подтверждает то, чего он боялся. Оно показывает, что миновать его нельзя.

В любой депрессии присутствует подобная черта *безнадёжности*. В любой депрессии в большей или меньшей степени содержится это *смирение*. Это глубокое чувство того, что «хорошей жизни» никогда не получить. Иметь депрессию означает иметь чувство, что ты никогда не придёшь к жизни, никогда не сможешь пережить полноту жизни, всегда будешь подавлен её *тяжестью*, но никогда не будешь подкреплён её *силой*. Таким образом, поиск депрессивного человека приводит к неразрешимому вопросу отчаяния: «Для чего ещё я должен (так) продолжать жить?» Возникает *стремление к смерти*, которое, собственно говоря, является *стремлением к спасению*.

7.5 Депрессивный заколдованный круг

Обе защитные реакции, как психодинамическая, так и когнитивная, приводят в *заколдованный круг*, из которого нелегко выбраться. В нём содержится собственная

динамика, которая обоснована как в психодинамическом и когнитивном аспекте, так и в аспекте опыта. Психодинамика возникает в виде уже упомянутой выше *зависимости*, которая уводит всё дальше от жизни, в то время как когнитивные процессы постоянно получают кажущееся *подтверждение* о неценности жизни. Оно является кажущимся, поскольку таковой, какой жизнь на самом деле является, она становится всё более *несвободной* и, несмотря ни на какие усилия, никогда не переживается как *хорошая*. Для этого она слишком мало соответствует представлениями и защитным потребностям депрессивного человека. Однако эту «пригодную для жизни жизнь» он продолжает *ждать*. Вначале он ещё пытается иногда её для себя *заслужить*. Достижение представлений, норм, целей является для него предпосылкой для настоящей жизни. «Сейчас» только «попытка жизни», «учеба», не настоящая жизнь, сейчас я нахожусь в позиции ожидания.

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

Можно назвать эту беспомощность «выученной» (Seligmann 1999), потому что врождённой она не является. Это научение действительно покоится на психодинамическом подпитывании и является, таким образом, с формальной точки зрения, «вошедшим в плоть и кровь» научением, что даёт ему ту жизнеутверждающую силу, которая нам знакома в связи с установками.

Однако, эта беспомощность *основана на опытах жизни препятствующих отношениям!* Депрессивный человек „учится“, потому что он *узнаёт*, что, несмотря на все усилия, отсутствует какой-либо путь, чтобы он сам мог активно протолкнуться к «тёплому источнику жизни». «Ничего не происходит!» – это в действительности переживает депрессивный человек! Депрессивная беспомощность покоится на действительности, на опыте, который на фоне психических и когнитивных ответных реакций выделяется как «тупиковая действительность».

утрата ценности и отношений
депрессия
истощение

беспомощность,
паралич

«ничего не происходит»

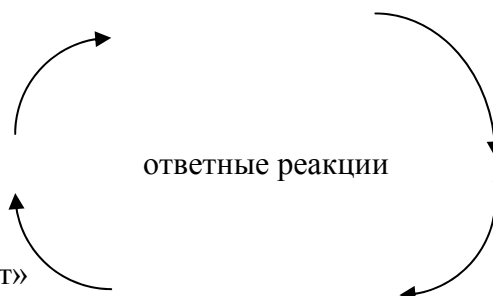


Рис 2: Схема «депрессивного заколдованного круга»: несмотря на все усилия, положение не меняется.

В терапии и в консультировании, прежде всего, следует продвигаться вперёд *переменным шагом*, попеременно работая над установками, ожиданиями, позициями, когнитивными схемами (Beck et al., 1981; Grawe, 1987), образцами конфликтов, как это называется в психоанализе (Jung, 1972), и *новыми переживаниями*. Это развивает способность раскрыться, рискнуть и встретить это таким, какой вес это имеет в жизни. В результате можно прийти к тому, чтобы мочь скромно оставить это так как есть, чтобы, благодаря этому, прийти к новому опыту в отношении ценности жизни.

Таким образом, работа над скромным и простым переживанием ценности является постоянным упражнением в этой открытости и непритязательности. 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 экзистенциальноаналитической точки зрения (психопатогенез).

В предыдущей главе мы формально описывали возникновение депрессии из-за утраты отношений с жизнью, которая связана с потерей обращения к жизни. Далее мы увидели, как благодаря этому возникают психодинамические и когнитивные ответные реакции, которые, однако, в качестве защитных реакций лишь в малой степени содействуют излечению, а, напротив, среднесрочно и долгосрочно переходят в фиксирование защитного поведения и, таким образом, депрессивного переживания.

Здесь, вновь используя средства феноменологии, надлежит рассмотреть возникновение депрессии в *содержательном* плане. На *уровне переживания* можно

Рис.3: Формальный способ возникновения депрессии в обзоре: исходная точка - это сниженное переживание ценности, из-за чего также ослабевают отношения с жизнью. Это ведёт к возникновению психодинамических копинговых реакций и основанных на них установках Person, для того, чтобы сохранить что-то от жизненной ценности. Через фиксирование этих способов поведения и из-за продолжающейся утраты отношений с жизнью возникает депрессивное расстройство.

выделить три группы переживаемого снижения ценности жизни, которые ведут к особым специфическим депрессивным способам переживания. Они могут встречаться каждая в отдельности, или же в любой комбинации. Каждая группа характеризуется своим чувством в отношении жизни.

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

Давайте рассмотрим каждую форму в отдельности (для схематичного обзора см. рис. 4 в конце статьи).

8.1 Депрессия как защитная реакция на непреодоленный дефицит отношений и ценностей («дефицитная жизнь»)

Депрессия может возникнуть как реакция на дефицит ценностей. Непереработанные *утраты* или продолжающееся *состояние дефицита* отсутствующих или постоянно недостающих ценностей способствуют возникновению чувства, что человек в жизни был обойдён. Депрессия развивается как болезнь связанная с дефицитом, если, например, человек никогда не получал ценностей, если постоянно отсутствовало обращение со стороны родителей и значимых лиц, если никогда не были осуществлены жизненные мечты и не достигнуты жизненные цели (напр. партнёрская любовь, здоровье, минимальный жизненный стандарт защищающий от беды). Состояния дефицита могут, конечно, наступить также в связи с ситуациями утраты ценностей, которые уже имелись и которые больше нельзя возместить. К таким можно, например, отнести раннюю смерть или разлуку со значимыми для человека людьми. Это может происходить и если он рос без постоянного значимого для ребёнка лица (дети, выросшие в интернате). К таким же последствиям приводят и болезни вызывающие инвалидность (как например, паралич после инсульта). Если человек расстаётся с этими ценностями, прежде, чем в связи с ними

⁶ Дифференциацию между реакцией и развитием трудно провести чётко, поэтому это больше имеется в виду как задача.

произошёл необходимый рост, прежде чем человек «досыта» их прожил, то тогда и здесь может развиваться чувство, что ты эмоционально «голодал, идя по жизни».

Какое послание получает человек благодаря подобному опыту в жизни? Он получает сведения о жизни, которая говорит, что она *могла бы быть хорошей, но что она недоброжелательно к нему относится*. Не обнаруживается путь, который мог бы привести к согревающим, насыщающим ценностям жизни. Постоянное и безнадежное чувство отделенности от жизненных ценностей вызывает такой вид депрессии, которую можно было бы назвать **«депрессией в связи с жизнью»**. Типичные психодинамические реакции, которые особенно могут проявиться и в фазах терапии - это *зависть* по отношению 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 также тогда, когда человек окружён возможными ценностями, но заблокирован в их *восприятии*. Это бывает в том случае, если в связи с *обидами* человек воздвиг душевный защитный панцирь для того, чтобы избежать последующих обид. Боль, которая связана с переживанием ценности (например, наказание в форме лишения любви теми людьми, которых любишь) быстро приводит к чрезмерным требованиям. Из-за открытости в соотнесении с ценностью обида задевает ещё больше. Если человек слишком много страдал (при наличии различий в чувствительности к страданию), происходит формирование защитных реакций и апатия, из-за которых страдает сензитивность в отношении ощущения ценности. Тогда переживание ценности либо причиняет боль, либо больше не трогает. Вместе с этим утрачивается питающий взаимообмен с ощущением ценностей. Развитие депрессии указывает на это угрожающее состояние дефицита.

Общим в этой группе депрессий является ранящий характер исходной ситуации. Это практически может происходить только в имеющихся отношениях. Примерами могут быть такие травмы, как изнасилование или другое применение силы. К этому может привести и отвержение человека, например, через лишение наследства. Это происходит и при лишении ребёнка телесного контакта и нежности, при отвержении и пренебрежении в отношениях с братьями и сёстрами или из-за инвалидности и т.д.

Можно было бы назвать эту группу депрессий **«депрессией в связи с отношениями»**. Преобладающим жизненным чувством, возникающим на основании опыта, является чувство, что *жизнь нехорошая, потому что люди нехорошие*.

Бесчувственность из-за многочисленных приносящих разочарование обид приводит к возникновению чувства, что *ты не принадлежишь* к жизни. Если апатия и смирение исчезают, например, в рамках терапии, то часто вместе с болью возникает *гнев* по отношению к другим людям, которые всё это человеку причинили.

8.3 Депрессия как эндогенный дефицит витальности

Ещё одна причина угрожающего субъективного дефицита ценностей может находиться в самом субъекте. В этом случае причиной является не внешний дефицит, не приходящие извне обиды, а *недостаток внутренней силы* необходимой для того, чтобы подойти к ценностям и радоваться им. В связи с наличием внутренней причины её можно назвать «*эндогенной депрессией*» (не ссылаясь в сильной степени исключительно на генетическую предрасположенность – утрата сил может вполне возникнуть психогенно, например, под влиянием постоянного психического стресса при непреодоленных конфликтах). В этих случаях витальность блокирована. Она вновь и вновь иссякает. Это может происходить без видимых причин или же вследствие органического поражения. Общим для этой группы является то, что человек чувствует себя слишком слабым для того, чтобы мочь действительно принимать участие в жизни. Это жизнь при экономии энергии, жизнь в сокращённом виде, как это известно в связи с *депрессивными личностными расстройствами* и при *меланхолии* (Tellenbach, 1983). Эти формы жизни предпочитают уединение и тишину. Также сюда следует отнести циклическую (классическую «эндогенную депрессию») или телесные депрессии. В этих случаях жизненное чувство тяжёлое. Человек плохо справляется с нагрузкой и рассматривает себя самого в качестве причины жизненного дефицита, чувствует себя неудачником. Он привыкает во всём дефицитарном видеть в качестве причины себя. У него присутствует постоянное чувство вины. Если взять за основу переживание, то можно было бы назвать эту депрессию «**депрессией в связи с неудачей**». Так как у человека возникает чувство, что он из-за 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 формы депрессии, связанные с переживанием, приходят к общему конечному этапу. «Дефицитная жизнь» ощущается как *слишком обнищавшая*, по сравнению с тем, что с жизнью могли бы установиться ненарушенные отношения. С *этой* жизнью действительно не хочется вступать в отношения, она не достаточно ценна. Человек всё больше сохраняет

себя в «тепле ядра », когда он уходит в себя и не слишком обращается к «холодному миру». В этом мы видим «*депрессивный парадокс*»: в своей субъективной действительности депрессивный человек через своё депрессивное поведение в большей степени хранит верность жизни, чем, если бы он попытался не впасть в депрессию и пойти навстречу миру!

Аналогично обстоит дело с «депрессией в связи с отношениями». Человек в ней *слишком травмирован*, и в его отношениях жизнь оказалась слишком травмирующей, чтобы он был готов или чувствовал, что он в состоянии пойти на межличностные отношения. Также и отношения с Нравиться - Жить и с другими ценностями не принимаются, не углубляются – они бы слишком сильно расшевелили его боль.

Или же человек чувствует себя *слишком слабым* для того, чтобы смочь установить «отношения с жизнью», для того, чтобы сделать внутренний шаг и смочь сказать: «Да, я хочу жить, мне нравится пускаться в эту жизнь с её чувствами и отношениями, её радостью и её горем, мне нравится это чувствовать, мне нравится, чтобы она во мне пульсировала, нравится дать ей себя затронуть, расти с ней, созреть и умереть!»

Либо мир слишком беден в аспекте предложения ценностей, либо человек слишком обижен или слишком слаб. Как бы то ни было, депрессия возникает, если человек получил подобную феноменологическую информацию, если у него так мало средств, что ему не хочется *вступать в отношения с жизнью*. «Да – жизни» не ощущается, не обнаруживается и человек больше не может за него бороться, не может собраться с силами. Преобладающий жизненный опыт - это нарушенная «*фундаментальная ценность*», как мы говорим в экзистенциализме (см. напр. Längle 2003), которая делает для человека невозможным, чтобы он честно и смело вступил в отношения с жизнью.

Как показывает наш опыт, нарушения фундаментальной ценности всегда воздействуют затрудняюще на *жизненное чувство*. Если не развиваются подлежащие клинической диагностике депрессии, то, вероятно, образуются ещё более частые «тени жизни», из-за которых жизнь становится трудной или в связи с которыми человек думает, что другому трудно его полюбить. В случае таких «*предклинических нарушений фундаментальной ценности*» можно, например, наблюдать, как люди требуют полного внимания со стороны других людей. В противном случае у них возникает непонятный гнев. Они всегда в любви должны себя обезопасить, так как они сами не могут по-настоящему любить. Это происходит потому, что истинная 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 узнаём и

находим в любви силу для того, чтобы мочь нести страдание. И наоборот, отношения, в которые мы вступаем за счёт жизни, не могут по-настоящему жить.

Терапия депрессии в своей глубине связана с работой над фундаментальной ценностью. В качестве полезного элемента следует при этом обращать внимание на *контрперенос*: «Нравится ли мне этот депрессивный пациент? Могу ли я почувствовать ценность его жизни?». Ни одна терапия депрессии не может быть завершена, если не достигнута фундаментальная ценность и если не построены фундаментальные отношения, поскольку именно связанную с этим *утрату экзистенциальности* мы можем болезненно ощущать в депрессии. Поэтому депрессия для того, кого она затронула, прежде всего - страдание, и это требует лечения. И всё же, в завершение мы можем задать себе вопрос: «Имеет ли депрессия *смысл*?».

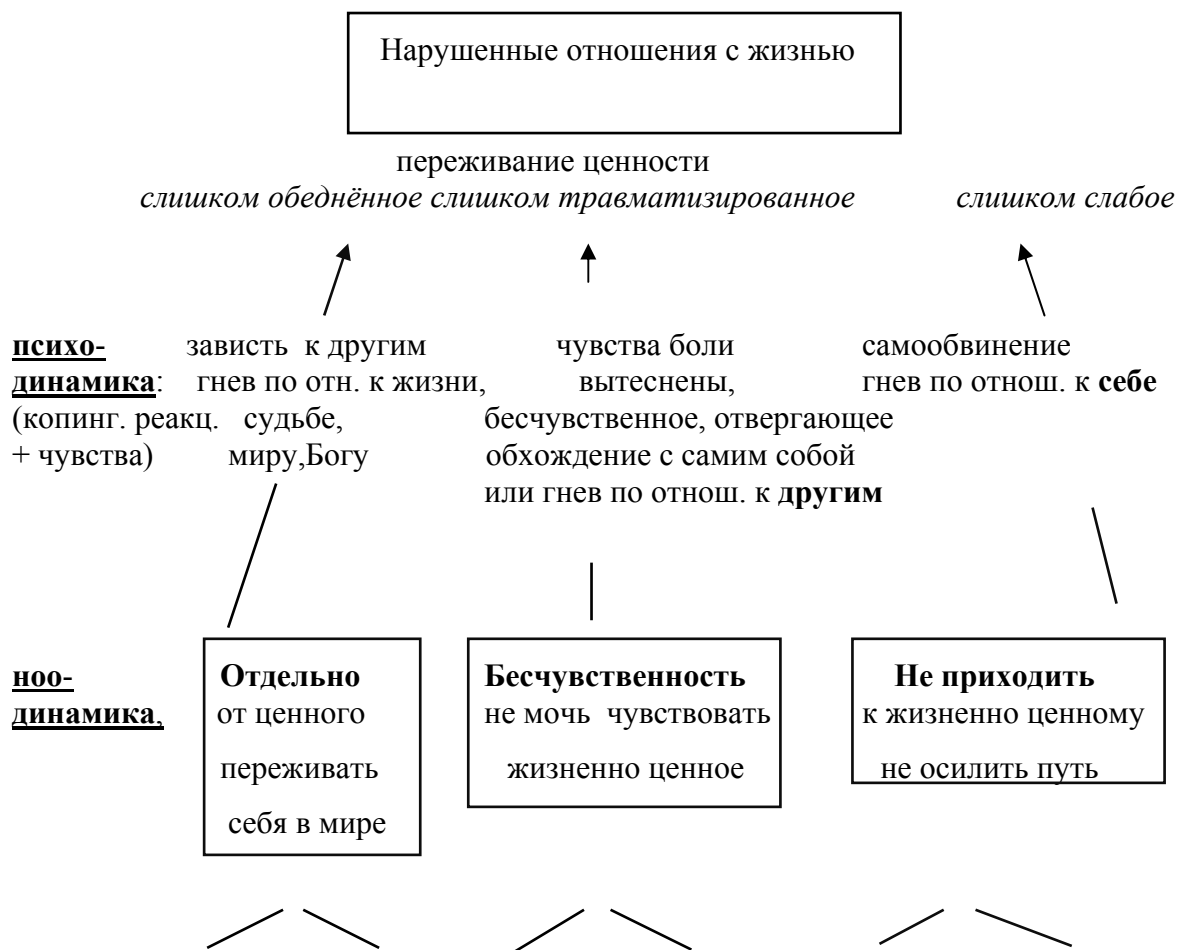
9. Имеют ли депрессии смысл?

Нарушение „*фундаментальных отношений с жизнью*“ имеет экзистенциальное значение. Потому что с этим связана *опасность* для Бытия - здесь, опасность, что не будет найдена ценность жизни, если человек будет продолжать вести такой образ жизни. Таким образом, депрессия, собственно говоря, предупреждает об опасности для жизни! Жизнь без ценности жизни была бы ещё большей утратой, если бы человек, не замечая того, прожил жизнь, минувя её ценности, и так ни разу бы и не почувствовал дефицита.

С экзистенциальной точки зрения депрессия – это не просто «расстройство» или «болезнь». Диагноз «депрессия» охватывает только функциональную половину того, что происходит в комплексе, лишь то, что стоит на переднем плане. С экзистенциальной точки зрения, депрессия представляет собой большую ценность, даже вероятно смысл, который заключается в том, чтобы *удержать нас* от того, чтобы *продолжать жить дальше так как мы жили до сих пор*, ведя тот же образ жизни при тех же обстоятельствах. Мы можем понимать депрессию как призыв, будучи нагруженным тяжестью страдания, сделать все, чтобы изменить *обстоятельства*, установки и позиции и, вероятно, вступить в отношения с другими людьми и с помощью других людей над этим работать. Это необходимо, так как мы не всегда можем с этим справиться в одиночку. Депрессия торопит нас, толкает нас к тому, что есть, и в особенности к тому, чтобы *по-новому, в большей степени обратиться к жизни*, всё что было «*внести в скобки*» и направиться к этому с новой феноменологической открытостью. Ведь в конечном итоге, речь идёт о нашей способности прожить любовь к жизни, чтобы не умереть когда-то, не будучи затронутым ценностью жизни.

Круг замыкается базисом схемы →

↗ нарушение фундаментальной ценности



Преобладающее жизненное чувство:

<p>„жизнь могла бы быть хорошей, но что она плохо ко мне относится“</p> <p>„депрессия в связи с жизнью“</p> <p>Страдание от безысходного снижения ценности жизни</p>	<p>„жизнь не хороша, потому что люди не хороши“ = „депрессия в связи с отношениями“</p> <p>травма → ощущение разочарования в жизни: не находится/мало находится ценного, жизненно ценного.</p> <p>Защитный вал, толстая кожа, холодность</p>	<p>„жизнь была бы хороша, но я недостаточно хорош“ - Чувство, что ты не справился, „слабак“, чувство вины .</p> <p>„депрессия в связи с тем, что не справился“</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Как это происходит?

<p>Приходящие утраты. Например, смерть родителей, болезни, инсульт...</p> <p>Преобладание дефицита.. Ценности, которые никогда были получены. Например,</p>	<p>Непроработанные травмы в отношениях, холодное отвержение, например, насилие,</p>	<p>Лишение обращения. Например- беспризорность презрение окружающих, отсутствие телесного</p>	<p>Депрессивное личностное расстройство ≈ Dysthymie</p>	<p>Эндогенная депрессия + телесная депрессия (болезнь, истощение)</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------

чувство обращения когда тебя контакта,
 утраты, со стороны оттолкнули, отвержение
 напр.: „У родителей, несправедли- из-за
 меня это неисполнен- вое лишение инвалидности
 было, но ное детское наследства→
 слишком желание или эмоциональ- Общее = носит
 недолго, не же не ное *травматизиру-*
 слишком прожитые охлаждение *ющий* характер
 интенсивно, жизненные из-за боли.
 не цели.
 насытился.“

Основа:

Непроработанные утраты Непроработанные Чувство витальности
 /дефициты; травмы/ отвержение
 эмоционально человек по людьми (лишение любви)
 жизни голодал ⇒ «слишком много претерпел» ⇒ «был слишком
 ⇒ «был обойден» слабым»

РЕАКТИВНАЯ ФОРМА ПСИХОГЕННАЯ ФОРМА ЭНДОГЕННАЯ ФОРМА
 депрессии

I Дефицитная жизнь

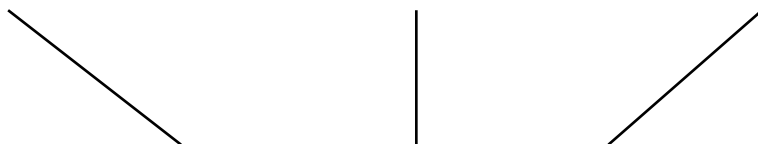
Депрессия как болезнь переживания боли → утрата
 дефицита (заболевание в связи переживания ценности.
 с продолжающимся Если эмоциональность
 дефицитом) застывает, как застывает
 этот орган восприятия?
 Депрессия из-за
 нагруженных/связанных с
 потрясением *отношений*,
 опыт, *связ. со страданиями* →
 человек не справляется с болью.

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, *связ. со страданиями* →
 человек не справляется с болью.

III Дефицит

витальности
 Человек не пришёл к
 жизненной силе –
 Депрессия как
меланхолия
 («внутренняя
 с пробоина»)



НАРУШЕНИЕ ФУНДАМЕНТАЛЬНОЙ ЦЕННОСТИ

как преобладающий жизненный опыт



Для меня жизнь не является
хорошей
и не будет хорошей

Жизнь ранит
и убивает меня

Я не дорос до жизни

Основные моменты терапии:

Артикуляция **гнева**
→ тогда может быть грусть и
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 с основными пунктами

- Отсутствие отношений С МИРОМ (панцирь, пустота) дефицитная жизнь
- Дефицит отношений с ЖИЗНЬЮ (гнетущее состояние) → блокады жизни
- Отсутствие отношений С СОБОЙ (Ничего-Больше-не-чувствовать- кроме -Груза) → дефицит витальности

Рис. 4: Обзор основных моментов психопатогенеза депрессии с экзистенциальноаналитической точки зрения.

Перевод с немецкого: **О.М.Ларченко**

Научная редакция : **А.С.Баранников, Г.А.Петрова**

10. Литература

- Battegay R (1996) Psychoanalytische Neurosenlehre. Frankfurt/M: Fischer
- Beck AT, Rusch AJ, Shaw BF, Emary G (1981) Kognitive Therapie der Depression. München: Urban & Schwarzenberg
- Buber M (1973) Das dialogische Prinzip. Heidelberg: Lambert Schneider
- Frankl VE (1959) Grundriß der Existenzanalyse und Logotherapie. In: Frankl VE, v Gebattel VE, Schultz JH (Hrsg) Handbuch der Neurosenlehre und Psychotherapie. Bd III. Wien: Urban & Schwarzenberg, 663-736
- Frankl VE (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 Triebchicksale. 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 ET (1998) Focussing-orientierte Psychotherapie. Ein Handbuch der erlebensbezogenen Methode. München: Pfeiffer
- Grawe K (1987) Psychotherapie als Entwicklungsstimulation von Schemata. Ein Prozeß mit vorhersagbarem Ausweg. In: Casper FM (Hrsg) Problemanalyse in der Psychotherapie. Bestandsaufnahmen und Perspektiven. Tübingen: DGVT, 72-77

- Jung CG (1972) Analytische Psychologie und Erziehung. In: Gesamterwerke 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 NA (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 CR (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) Erlernete Hilflosigkeit. Weinheim: Beltz
- Tellenbach H (1983) Melancholie. Problemgeschichte, Endogenität, Typologie, Pathogenese, Klinik. Berlin: Springer

Anschrift des Verfassers:

DDr. Alfried Längle

Ed. Sueß-Gasse 10

1150 Wien

e-mail: alfried.laengle@existenzanalyse.org