Депрессивные переживания: их виды и смысл.
(Автор: Белявский Арсений)

Депрессия – думаю, каждый из людей в той или иной степени сталкивался с депрессивными чувствами и подавленным настроением. Слово «депрессия» буквально у всех на слуху, но мало кто задумывался о тех смыслах, о которых сообщает нам депрессия, какие причины могут скрываться за, порой, столь тягостным эмоциональным состоянием. Кто-то оказывался в трудных жизненных ситуациях, сталкиваясь с чувствами уныния, апатии и опустошения. Кто-то ощущал эти состояния приходящими, казалось бы, откуда ни возьмись, и так же через некоторое время прекращающимися. А кто-то живет рука об руку с чувствами пустоты, самоотчужденности и эмоциональным онемением сколько себя помнит, что эти ощущения уже словно вплетены в ткань характера.

Не бывает двух одинаковых депрессий, он всегда уникальны, но депрессивную личность можно легко опознать, а в дальнейшем классифицировать и узнать, что лежит в основе меланхолического настроения. Здесь мы поговорим именно о психогенной (экзогенной) депрессии, источники которой кроются в психике человека и системе его отношений со значимыми Другими.

Большинство психоаналитически ориентированных авторов выделяют два основополагающих типа депрессии – «интроективная» депрессия и «анаклитическая» депрессия (от греческого словосочетания «опираться на») - на профессиональном языке. Или же **«депрессия вины»** и **«депрессия стыда»**. При первом варианте депрессии (*депрессии вины*) человек может охарактеризовать себя следующим образом: «Я недостаточно хорош; Я неправильно все сделал, я лишь потакаю своим прихотям; Я вечно невнимателен». Второй вариант (*депрессия стыда*) может быть выражен как «Внутри меня пустота, я голоден, я одинок, мне нужна близость».

Чувствуете разницу? Как будто в первом варианте неустанно «течет жизнь», хоть и в виде самокритики, во втором же варианте – некоторая омертвелость, замедление, угасание…

Поэтому представляется важным кратко разграничить между собой эти базовые аффекты вины и стыда.

Вина склонна идти в паре с ожидаемым наказанием и с чувством, что некоторое действие серьезно осуждается – это подразумевает определенную ответственность человека и связь с третьими сторонами. По контрасту, стыд испытывается в связи с самим собой, в связи с собственным образом или идеалом, когда в собственных глазах ты предстаешь в неприглядном свете. Вина может быть связана с агрессией или причинением боли кому-либо еще, за что человек может нести ответственность. Стыд в большей степени является всецелым осуждением собственного бытия, внутренним осуждением, из которого нет выхода и нет возможности извинения или прощения. Поэтому стыд представляет из себя намного большую угрозу для ориентации в мире (как внутреннем, так и внешнем), чем вина, которая, в действительности, может помогать ориентироваться.

Говоря более детально о «*депрессии вины*», важно отметить, что она представляет собой модель *внутреннего конфликта* – как будто одна часть психики конфликтует с другой, одни убеждения не могут ужиться с другими - и человек может отслеживать это, и подвергать критике.

З. Фрейд предполагал, а К. Абрахам впоследствии развил его предположения, что важным предшественником депрессивных состояний является опыт ранней утраты и эмоциональное отношение к произошедшему. Явные соответствия между переживанием депрессии и горевания подтолкнули теоретиков к тому, чтобы искать истоки депрессивной динамики в болезненных, преждевременных переживаниях сепарации от объекта любви. Эта ранняя потеря не всегда конкретна и наблюдаема, она может быть более внутренней и психологической, как это могло бы быть в случае ребенка, который под давлением родителей отказывается от зависимого поведения раньше, чем эмоционально к этому готов.

Интроективно депрессивным людям свойственно направлять негативные эмоции прочь от других, на себя, и ненавидеть себя совершенно непропорционально собственным недостаткам – мучительно осознавать каждый грех, который совершили, каждое доброе дело, которым они пренебрегли. Такой человек может считать, что он не заслужил отдыха, может отвергать комфорт – что вкупе также может выливаться в некоторый трудоголизм. Однако в силу того, что они направляют ненависть и критику скорее вовнутрь, чем наружу, они часто весьма щедры, чувствительны

Как показывает практический опыт, еще одним важным критерием разграничения интроективной и анаклитической депрессии является то, что первые чувствуют себя плохими, но «сильными» в этой порочности, в то время как анаклитически депрессивные люди чувствуют себя жертвой, бессильной и пассивной.

«*Депрессия стыда*» отличается от вышеописанного типа депрессивности в контексте утраты тем, что если в случае «*депрессии вины*» человек как будто бы постоянно раз за разом пробует восстановить утраченную любовь и «зацикливается» на этом, то в случае «*депрессии стыда*» утрата любви понимается так, что, в действительности, такой человек никогда не обретал эту любовь в должной мере. В конце концов, «матери должны быть рядом, чтобы их можно было потерять». Поэтому в этом случае речь идет скорее о модели дефицита, а не конфликта. Человек ощущает переживания гораздо острее и болезненнее, они кажутся непереносимыми.

Анаклитически депрессивный человек попадает в ловушку того, что у него нет целостного представления о своем внутреннем мире. Они знают, что страдают, но у них нет ни малейшего представления, почему это происходит, иногда чувство изоляции и ничтожности толкают их к суицидальному отчаянию.

Так как в этом типе депрессии ведущим аффектом является стыд, он буквально подрывает у такого человека ощущение «достаточно хорошего» положения в мире. Человек проваливается в уныние: чувствует себя обнаженным, униженным. Словно все обстоятельства стали враждебными и человек является «объектом для других – объектом наблюдения и насмешки. Такой человек был

вогнан холодной иронией значимых окружающих в переживания осуждения, отвержения и отторжения. Весь этот ужас приводит к ярости, которая ощущается столь опасной, что ее следует глубоко прятать посредством отщепления. Так начинается процесс «адаптации» и развития Ложной Самости, которая призвана защитить человека от повторной невыносимой травматизации.

Так происходит свойственное для данного типа депрессии расщепление на Истинную и Ложную Самости. Истинная Самость – глубоко и надежно скрытая от ранящего внешнего мира и от самого человека, она остается словно «замороженной» где-то в глубине личности – подобраться к ней очень нелегко. Сформировав Ложную Самость, человек может сбежать от ощущений унижения, ничтожности и стыда при помощи наращивания чувства грандиозности, но его будут преследовать нескончаемые чувства пустоты и тщетности. Такая новая Ложная Самость может быть абсолютно разной и выражаться так же по-разному – может относительно вписываться в социальные рамки, но в крайних случаях может быть антисоциальной, например, выражаясь в фанатизме и проявлениях насилия. Зачастую наиболее часто используемая стратегия – интеллектуальная компенсация и превосходство. Такие люди очень часто с малых лет стремятся достигать интеллектуальных высот, однако когда терпят неудачу, то это их сильно выбивает и погружает в чувство ничтожности – такая стратегия также не сбалансирована для гармоничной жизни.

Таким образом, проявления депрессии могут быть очень разнообразными и иметь разную интенсивность, но основные лежащие в основе паттерны и доминирующие эмоциональные реакции, описанные выше, остаются основополагающими, и их преодоление зависит от желания самого человека открыть себя новому опыту и возможности получить качественную психотерапевтическую поддержку.