

И.Ю. Млодик

# БЕСКОНЕЧНЫЙ НОЯБРЬ

ДЕПРЕССИЯ  
И ЧТО С НЕЙ  
ДЕЛАТЬ



Ирина Млодик

**Бесконечный ноябрь.  
Депрессия и что с ней делать**

«Интермедиатор»

2022

УДК 159.9  
ББК 88.9

**Млодик И. Ю.**

Бесконечный ноябрь. Депрессия и что с ней делать /  
И. Ю. Млодик — «Интермедиатор», 2022

ISBN 978-5-98563-661-1

Ирина Млодик знакома многим как опытный психотерапевт, автор множества научно-популярных книг по психологии. Ее отличает умение говорить с читателем о сложных темах максимально ясно и вместе с тем профессионально обоснованно. Эта книга – не исключение. Она представляет собой психологический анализ депрессии: описание ее проявлений, анализ причин и возможных рисков, размышления о необходимости и возможности помощи. Книга адресована широкому кругу читателей, однако будет интересна и профессиональным психологам, поскольку дает обобщенное представление о механизмах возникновения депрессии и стратегиях работы с ней. В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

УДК 159.9

ББК 88.9

ISBN 978-5-98563-661-1

© Млодик И. Ю., 2022  
© Интермедиатор, 2022

# Содержание

Введение	6
Глава 1	10
Подавление чувств	10
Нереализованность	13
Конец ознакомительного фрагмента.	16

**Ирина Млодик**  
**Бесконечный ноябрь.**  
**Депрессия и что с ней делать**

© Млодик И. Ю., 2022

© Издательство «Генезис», 2022

## Введение

### Мифы о депрессии

Идея написать книгу о депрессии у меня появилась, как всегда, из эгоистических соображений. Написание книг помогает мне проживать то, что по каким-то причинам остается недожитым, поэтому во многом, конечно, это еще и самотерапия. Несмотря на то, что со своей депрессией, как мне кажется, я хорошо знакома с детства, посмотреть на нее со стороны всегда полезно. Надеюсь, будет полезно и вам.

Поскольку клиентов с депрессией у меня немало, то обобщить профессиональный опыт тоже не помешает: формулирование всегда помогает мне структурировать уже осознанное и прожитое, а также помогает найти новые фокусы внимания и точки приложения в практике. Так что написание такой книги – полезное лично для меня осознание и немного самосупервизия. Конечно, ни в коей мере не претендую на истину в последней инстанции и не презентую здесь научные данные и исследования, все изложенное – мои размышления, основанные на многолетнем и интенсивном опыте работы, в том числе с депрессивными клиентами.

Погружаться в эту не самую веселую тему было немного страшновато, но идея написать большую часть книги в Грузии оправдала себя. Солнечная, бурная, эмоциональная, временами заботливая, временами непривычная в своем укладе страна помогала эмоционально не сильно загружаться, выплывать из рефлексии, смотреть по сторонам, гулять, общаться, есть вкусное.

Это, кстати, отличает депрессивного человека от «подлеченного». Депрессивный часто не чувствует вкуса еды, хотя может поедать ее тоннами; не может радоваться тому, что есть, хотя жизнь его вполне благополучна, – и все это потому, что ему сложно заметить и положительно оценить окружающее; подлеченный же уже способен замечать то, что вокруг, от плохого не сильно расстраиваться, хорошему верить, радоваться, быть активным и быть в состоянии переживать нарциссические муки, сопровождающие любой творческий процесс.

Я намеренно старалась писать книгу как можно более простыми словами, используя минимум профессиональных терминов, – для того, чтобы она была доступна даже непсихологизированному читателю, чтобы любой мог узнать что-то о депрессии и вовремя помочь себе или своим близким.

Надеюсь, что, несмотря на не совсем профессиональный язык, коллегам эта книга тоже будет полезна.

И начнем мы с самого простого – с *мифов о депрессии*.

#### 1. Ее всегда видно

*Нам кажется*, что узнать депрессию легко – по поникшим плечам, черной одежде, невымытым волосам, слабому голосу, низкой энергии и печальному виду. Действительно, такая депрессия часто случается и легко распознается и родственниками, и специалистами как реальная и достаточно серьезная. Обычно именно отвернувшийся к стене, не желающий встать с кровати человек и воспринимается нами как депрессивный. Именно он вызывает в нас озабоченность и желание немедленно поднять его с кровати и изменить положение дел, вселив в него уверенность, радость или хотя бы надежду. Клиническую депрессию в острой стадии можно распознать еще и по известной триаде Э. Крепелина: *снижение настроения* (подавленность, угнетенность, вина, тоска и невозможность испытывать радость), *снижение психической активности* (апатия, безразличие, уход в себя), *снижение физической и когнитивной активности* (нет сил, реакции замедлены, движения и речь заторможены, думается с трудом, сон

нарушен). Если все это происходит с вами или вашим близким – без помощи врача, скорее всего, не обойтись.

*Но на самом деле* у депрессии множество лиц, и вы не всегда заметите ее в успешном карьеристе, веселой хохотушке, гламурной дамочке из «Инстаграма», хорошо зарабатывающем программисте или регулярно пьющем соседе – мужике талантливом, но пропащем. Психогенную депрессию (вызванную психическими причинами) обнаружить не так-то просто, она прекрасно маскируется разнообразными психологическими защитами, психосоматическими симптомами и прочей компенсаторной «радостью»: алкоголем, наркотиками, переданием, немотивированной агрессией, криминальным поведением, трудоголизмом... Прочее придумайте сами или просто посмотрите вокруг.

## **2. Чем благополучнее жизнь, тем меньше депрессий**

*Нам кажется*, что при длительном отсутствии больших войн и серьезных катаклизмов мы должны испытывать постоянный душевный подъем: у нас почти неограниченные возможности в том, чтобы есть сколько угодно; смотреть все, что нравится; бывать где захочется и заниматься тем, что мы выбрали в процессе бесконечного поиска себя. Мы можем даже в какой-то момент изменить свои жизненные планы и заняться чем-то другим, сохранив при этом комфортабельную и сытую жизнь.

Тогда почему же производство антидепрессантов – одна из самых процветающих фармакологических отраслей именно сейчас, в благополучные времена? И ведь антидепрессанты назначаются врачом, а это означает, что миллионы людей не только опознают в себе признаки депрессии, но и доходят до врача в надежде получить помощь. А сколько тех, кто и слова такого не знает – «депрессия», не говоря уж о тех, кто знает, но никогда не относил его к себе и поэтому к врачам не обращался?

*На самом деле* возможность переживать неклиническую депрессию (а именно о ней я и буду говорить, потому что клиническая – епархия медиков, не будем отбирать у них хлеб) – это мероприятие как раз для относительно благополучных людей. Неблагополучные выживают, они не могут себе позволить «отвернуться к стене». Их чувства остры, эмоции яркие, движения быстры, компенсации срабатывают «железно». Иначе не выжить. Если жизнь – война, то надо воевать, а депрессии случаются уже после, когда приходит время осознания и переживания потерь.

Поэтому меланхолия – удел тех, кто уже в безопасности. Пока есть реальная угроза жизни, нам или нашим близким, мы свободны от депрессии, потому что в это время мы, как правило, переполнены страхом, злостью, необходимостью искать безопасность. Инстинктивное желание выжить разворачивает наше внимание и активность вовне, а не внутрь.

## **3. Депрессия – это не у меня, это где-то далеко**

*Нам кажется*, что депрессия – это признак психического неблагополучия, душевная болезнь. Страдать ею неприлично, а говорить о ней – тем более.

Наше современное общество, настроенное на необходимость процветания, привлекает молодых и дерзких. Они должны демонстрировать миру непоколебимую уверенность в себе и регулярное воодушевление от бесконечных возможностей, которые предоставляет им жизнь. Более того, они еще должны постоянно совершенствоваться в умении рассказывать миру о том, как у них все отлично во всех областях жизни. Все неуверенные и сомневающиеся в себе – просто неудачники; нормальные люди избегают общения с ними, чтобы не «заразиться невежеством». К тому же нон-фикшн литература, которую уверенные, конечно, почитывают, насто-

ятельно рекомендует окружить себя именно успешными и состоявшимися – это помогает идти к собственному успеху семимильными шагами и... не встречаться с собственной депрессией.

*На самом деле* «меланхолии не подвержены только дураки и стоики», Роберт Бертон сообщил нам это еще в 1621 году (400 лет назад!) в своем 900-страничном трактате «Анатомия меланхолии» (еще тогда, видимо, тема была весьма актуальной). То есть если вы отрицаете свою депрессию, то вы либо то, либо другое. Не знаю, конечно, к кому вы захотите себя причислить, я бы выбрала дураков, с них меньше спрос, к тому же, кто такие «стоики», – в современных реалиях не очень ясно. Так что получается, что люди еще во времена Бертона понимали, что любой интеллигентный, думающий человек периодически испытывает депрессию. Это, кстати, подтверждается и моими наблюдениями.

Впрочем, творческая интеллигенция депрессии никогда и не чуралась, поскольку творить, не погружаясь в бездну нарциссического отчаяния, у нее никак не получалось, и потому страдать от мучительного недовольства собой и миром в их среде было не только разрешено, но и модно. Иначе ты как бы не совсем творец: простовато доволен, сыт своими маленькими мещанскими радостями и выносишь всю сложность устройства собственной психики и боль этого мира за скобки, не желая переживать, творить и думать. Если вы причисляете себя к интеллигентным или творческим натурам, переставайте отпираться, давайте знакомиться с этой важной дамой. Это в ваших же интересах.

#### **4. Депрессия – это выдумки бездельников**

*Нам кажется*, что «дело надо делать, и тогда никакой депрессии не будет».

Люди в депрессии часто воспринимаются окружающими как не желающие «взять себя в руки». Они слышат в свой адрес много неллицеприятного, при этом осуждение и критика только ухудшают состояние депрессивного человека, как правило и так переполненного виной и относящегося к себе с крайним недовольством или даже с ненавистью.

Но окружающим кажется, что если у тебя есть куча жизненных задач – сдавать экзамены, работать, растить детей, делать карьеру, – то времени для страданий и переживаний просто не должно быть. И наоборот – если время для этой «ерунды» у тебя есть, то, значит, ты просто недостаточно загружен. Все эти рассуждения особенно часто касаются молодых, ведь у них задач еще больше, чем у зрелого человека, и они должны активно и радостно строить свою жизнь, не причиняя беспокойства родителям, которые в их возрасте даже слова такого не знали – «депрессия». Просто жили как все, делали что могли, вот и все! Лень и дурь в молодых головах надо выбивать работой, и тогда все наладится.

*На самом деле* очень часто то, что принимается за лень, является симптомом депрессии. У депрессивных людей часто отсутствует жизненная энергия, они не только не могут, но и не хотят делать что-то, они не видят в этом никакого для себя смысла. И любое действие «через силу» только ухудшает их состояние. И я вас уверяю – основания для такого состояния у них есть, просто ни вы, ни они сами, иногда даже ни их психотерапевты не могут быстро и точно обнаружить истинные причины депрессии. Но невозможность переживать пустоту, боль, насилие, слом или утрату у этих людей, увы, имеется. Эта невозможность постепенно превращается в апатию, бессилие и в итоге в депрессию. К сожалению, не всегда наши сознательные усилия помогают нам понять, почему мы ощущаем такое глухое отчаяние или тоску. Так что теоретически на месте депрессивного человека может оказаться каждый.

## 5. Депрессия – это стыдная болезнь, особенно если приходится обращаться к психиатру

*Нам кажется*, что любой диагноз психиатра – признак тяжелого неблагополучия, закрывающий для нас многие двери. Нам до сих пор трудно изжить странное убеждение, что болеть бронхитом или иметь камни в почках нормально и позволительно, а любое заболевание, связанное с психикой, стыдно и запретно. Именно поэтому большинство психических проблем принято скрывать даже от самих себя. Неоднократно семьи теряли своих близких из-за того, что те отрицали наличие у себя проблем с психическим здоровьем и никто ничего не мог с этим сделать. В случае с депрессией упорное отрицание ее – как самим человеком, так и его окружающими – чревато возможным внезапным ухудшением состояния и даже суицидом.

*На самом деле* стыд, как правило, возникает на границе «норма – не норма». Само понятие нормы создает некое большинство, у которого все в порядке. Тот, кто «не в порядке», автоматически попадает в разряд «не как все». При этом депрессией невозможно назвать какое-то одно состояние, это, скорее, шкала: от ситуативного неприятия случившейся потери до острого переживания отчаяния и невыносимости жизни. Депрессия начинается задолго до осознания дискомфорта и тоски. Она берет свое начало с какого-то переработанного, сложного, невыносимого чувства, которое ни в коем случае нельзя было допускать к переживанию, его надо было всячески избегать. Чувства, которое по каким-то причинам нельзя было не только переживать вовне, но даже чувствовать внутри себя. Запрет на переживание рождает инкапсуляцию. Все, что когда-то пришлось похоронить без должного оплакивания, осталось внутри в «непереваренном виде». И в этом смысле стыд за психическое неблагополучие только усиливает желание прятать собственные чувства и дальше, прятать их глубже, уберегая от посторонних глаз и от себя самих.

Депрессию, пусть и не требующую клинического вмешательства, иногда можно диагностировать у большинства людей. Хотя бы раз в жизни все мы ощущали ее симптомы и «подарки». Так что тот, кто хоть раз обнаруживал в себе апатию, тоску, печаль, невозможность испытывать радость, долговременные нарушения сна и нежелание хоть что-то делать, на самом деле принадлежит к большинству. Поэтому если вы не можете справиться с тоской, ощущением брошенности, апатией и ощущением безнадежности, то смело обращайтесь за помощью к психологам, психотерапевтам или психиатрам – это уж кому вы больше доверяете. Потому что тут вы, можно сказать, в тренде.

Только нужно осознавать, что таблетки могут устранить физиологические причины депрессии, чаще всего они приносят симптоматическое облегчение, а в процессе разговоров с психологами и психотерапевтами можно разобраться с психологическими источниками депрессии и попробовать убрать первопричины. Это дело небыстрое, но хотя бы дает шанс. И в большинстве случаев отлично помогает сочетание первого и второго.

Поэтому болеть депрессией, так же как и бронхитом, не стыдно, странно ее не лечить. Хотя если вам нравится страдать (а такие люди есть!), то, конечно, это ваше дело. Страдайте!

Ну а мы пойдем дальше...

# Глава 1

## Причины депрессии

### Подавление чувств

В своем кабинете я часто наблюдаю стремление людей подавлять свои желания и чувства. Поэтому с этого и начнем более плотное знакомство с депрессией. Тем более что само слово «депрессия» произошло от латинского *depressio*, что и означает «подавление». Слово это стали употреблять в конце XIX века, и с тех пор оно прижилось, постепенно вытеснив ранее привычное, а теперь имеющее почти романтический оттенок понятие «меланхолия». Так что же начинает подавляться и почему? (Как вы уже поняли, мы разбираемся с психогенными причинами депрессии, оставив эндогенные врачам.)

Есть множество способов справляться со сложными переживаниями: вытеснение, отрицание, диссоциация, замещение, подавление и прочее, прочее. Они срабатывают в тот момент, когда *мы не можем справиться с перевариванием этих переживаний*. А не можем мы этого по разным причинам:

– переживания сильные, а собственный *психический контейнер еще недостаточно развит*;

– переживания сильные, а поддержки, помощи, утешения нет, то есть *переживать приходится в одиночестве*;

– *переживания сопровождаются внутренним конфликтом* из-за противоречивости чувств: человек испытывает любовь и одновременно ярость; отвращение и возбуждение; страх и потребность в безопасности; нужду в другом и невыносимость бытия рядом; привычно критикует себя и в то же время испытывает чувство удовлетворенности собой и даже гордится;

– *переживания осуждаются окружающими людьми и становятся «запретными»* (например, зависть, гнев, жажда обладания, возбуждение, сексуальное желание, проживание триумфа, желание нравиться или желания вообще).

На подавление какого-то чувства или желания обычно уходит много психических сил, это приводит к чудовищной усталости, а многолетняя усталость приводит к астении. При этом мы знаем, что любое чувство или желание внутри нас – это источник энергии. И если мы запираем свою энергию во внутренних подвалах, то у нас еще столько же сил уходит на сдерживание этой заветной двери, чтобы подавляемое не вырвалось наружу. Получается, что ради самосохранения (а именно для этого у нас существуют психологические защиты) мы не только лишаемся энергии, но и тратим дополнительную энергию, только чтобы не войти в контакт с невыносимым.

К примеру, девушка в детстве постоянно подвергалась абьюзу и инцестуозному использованию со стороны родственников. Близкие – это те, с чьей стороны ждешь защиты и поддержки, но в ее жизнь именно они привнесли огромную небезопасность. Ранняя сексуализация вызывает отвращение, однако показывать его нельзя – и ради сохранения «добротного» отношения с близкими людьми приходится подавлять отвращение, страх, ненависть, ярость. Все эти сильные чувства направляются на саму себя для того, чтобы создать и сохранить иллюзию любви близких и адекватности их поведения. Она сама при этом становится чудовищно плохой, омерзительной, той, что не имеет права жить. В детстве такая стратегия спасает ее от сумасшествия и отвержения со стороны семьи, но когда она взрослеет, появляется «непонятно откуда взявшаяся депрессия» и поселяется надолго. Теперь, когда внутренняя «война» и выживание позади, психика возвращается к тому, что было недопрожито. Психика предъяв-

ляет счет за расщепление и подавление. Депрессия «предлагает» заняться собой и высвободить подавленное, начать переживать то, что было отрезано. Психика больше не хочет обслуживать окружение и замыкается на саму себя.

Травматичное детство вообще, к сожалению, прекрасный и почти неистощимый источник депрессии. Потому что счет за выживание приходит по мере взросления, и счет этот – не наказание, как может показаться, а возможность. Возможность заняться собой, разобраться в прошлом и начать жить.

На самом деле и без травматичного детства нам достаточно часто приходится подавлять свои чувства. Когда на нас орет начальник, прямо в этот момент, как правило, мы не можем выразить все то, что у нас рождается в ответ на его претензии. Мы сдерживаемся, но потом все же большинство людей находят способ выразить досаду, недовольство или гнев, и в худшем случае достанется ребенку, кошке или жене (мужу), а в лучшем – он(-а) встретит коллегу, и они обсудят эту историю, обмусолят, переживут.

Получается, что подавление чувств, реакций и желаний – неизбежная часть социального общения. Иначе мы бы постоянно разбивали друг другу головы чем придется – от ярости, ревности, зависти, желания обладать. Цивилизация во многом строится и функционирует на способности сдерживать первый импульс. Но при этом и на возможности в итоге вербализовать, переварить, обработать, прожить все то, что сначала было приглушено и удержано. Собственно, для этого и дан нам психический аппарат.

Поэтому если размышлять о подавлении как о механизме, способном спасти общество и самих себя от разрушения, то получается, что нам нужно совершить трудновыполнимое – пройти по краю лезвия между удерживанием и подавлением желаний и возможностью их все-таки вербализовывать, перерабатывать, реализовывать и выражать. Это чаще всего нелегко даже при отсутствии травматичного детства и сложного прошлого опыта.

Поэтому психотерапевтическая работа с депрессией не бывает простой и быстрой. Мы не можем просто распаковать упакованное и выпустить всех «монстров» из подземелья. Сначала нужно создать безопасные для этого условия. Но об этом чуть позже – в Главе 3, посвященной работе с депрессией.

*Видит бог, я сейчас всячески стараюсь не подавлять в себе желание бросить писать. Лично мне написание книг без нарциссических мучений и бесконечных измышлений типа «Да кому это надо, про депрессию писано-переписано, что ты нового можешь сказать?» не дается. И я разрешаю себе хотеть бросить. Хотеть – это важное позволение. Это свобода выбора, ощущая ее, я не чувствую себя заложником, рабом своей идеи – написать книгу. Иначе я бы уже давно бросила.*

Есть все-таки разница между действием и желанием. Когда желание подавляется, когда ты его себе не позволяешь испытывать, то появляется большая вероятность того, что разыграется и свершится действие. Так психика сопротивляется отщеплению важного – наших желаний. Мы что-то решаем головой, а потом не замечаем, как мы уже что-то сделали. Я уверена, что вы часто встречали таких людей, которые внезапно наедаются до отвала, хотя они на строгой диете; которые запрещают себе тратить деньги, напиваться, спать до обеда, но потом снова и снова делают это. Возможно, и с вами такое случалось... Если бы нам разрешали хотеть, несмотря на нежелательность или невыполнимость действия, у нас бы не было половины наших психических проблем.

Хотеть очень важно, но делать это совершенно не обязательно. Хотеть и делать – разные вещи, тем, у кого они слеплены, неплохо бы разлепить. Если бы мы позволяли себе хотеть бросить школу... Если бы понимали, что хотеть сладкого, жирного, вредного – нормально... Так же, как хотеть дружить с плохим мальчиком, прогуливать уроки, не спать до утра... Чуть

позже мы понимали бы, что люди хотят, чтобы их любили вечно, хотят никогда не расставаться с любимыми, хотят стабильности, богатства, успеха, известности... И тогда мы могли бы не подавлять в себе эти естественные желания, не считаясь с ценой.

Самое неприятное в этом всем то, что если я действительно пойду за своим желанием и брошу писать, то депрессия мне все равно обеспечена. А все почему? Потому что важная часть меня будет не реализована. И об этом следующий параграф.

## Нереализованность

В экзистенциальной психологии есть понятие «онтологическая вина». Впрочем, в процессе выживания мы с ней не очень часто сталкиваемся, потому что онтологическая вина – следствие относительно благополучной жизни. Это вина за нереализованность собственного потенциала. Говоря проще, в каждом из нас заложено так много, наша личность настолько богата, масштабна и объемна, что неустанно взывает к тому, чтобы мы реализовали хотя бы какую-то часть из заложенного в нас природой.

Если мы не слышим этого зова или игнорируем его, то нас непременно начнет посещать чувство вины. Поначалу в виде легкой тоски, беспокойства или недовольства, в виде явного и неявного вопроса: «Все ли ты сделал (делаешь) для того, чтобы проявиться в этом мире как можно более полно, раз уж тебе выпал такой шанс? Ведь другого такого, как ты, не будет. Как ты распорядишься своей уникальностью?» Этот голос легко заглушить разными аргументами: «Я, конечно, хотел много чего, но уж точно не работать младшим помощником менеджера средней руки. Однако я не могу сейчас менять свою жизнь, у меня дети, собаки, ипотека, планы на отпуск, да и работа вроде бы ничего: платят достойно, социальный пакет, перспектива карьерного роста. Все изведано, исхожено, проверено, понятно, зачем что-то менять?»

И дело, конечно, не в том, чтобы немедленно уволиться и заняться модным делом под названием «поиск себя», а в том, чтобы признаться самому себе, что я больше, чем то, что я знаю о себе, чем занимаюсь. Я не только мать, не только бухгалтер, не только приятный в общении человек, не только хороший друг и т. д.

Даже в пресловутом «поиске себя» мы привыкли смотреть скорее по сторонам, чем внутрь. Друг открыл модную кафешку, может, и мне нужно тоже? Подруга владеет интернет-магазином, а я что? Коллега ходит на йогу, ей очень помогает, наверное, и мне стоит начать?

Сложность в том, что для многих смотреть внутрь – это как смотреть в бездну, которая, как мы знаем, если смотреть долго, начинает всматриваться в тебя. При взгляде внутрь мы иногда можем обнаружить лишь пугающую пустоту. А пустота – это точно не то, что мы ожидали и хотели бы там, внутри себя, увидеть, поэтому мы начинаем немедленно смотреть по сторонам.

Чем более нарциссически мы организованы, тем страшнее и невозможнее остаться с этой пустотой хотя бы на какое-то время. В этот момент нам сложно представить, что пустота – это возможность появиться чему-то из глубины, какому-то важному желанию, мысли, идее, чувству. И нужно всего лишь подождать, выдержать этот естественный дискомфорт от переживания отсутствия идей и желаний. А потом не обесценить то, что появится, не счесть проявленное глупым, банальным, недостойным внимания.

Дело в том, что *мы все одновременно очень обычны и совершенно неповторимы*. Не всегда просто жить, осознавая и принимая обе части этого *парадокса*. Так и хочется выбрать один из полюсов и успокоиться. Но выбирая обычность, мы не даем возможности проявиться нашей уникальности. Нам не хочется признавать тот факт, что каждым как-то прожитым днем своей жизни мы оказываем влияние на мир. Неприсвоенная и нереализованная уникальность будет отзываться в нас тоской – большей или меньшей, но будет. Умирающие деревни и маленькие городки у нас заполнены разочарованными и пьющими мужчинами. Им негде проявить себя, мало возможностей повлиять хоть на что-то. Женщина еще как-то может реализоваться: рожая детей, творчески готовя борщ, придумывая новое платье. А мужчинам сложнее. Если мужчина нашел себе дело по душе – он спасен. Если он понимает, что может влиять на то, что вокруг, – он почти счастлив.

На самом деле всегда есть возможность на что-то повлиять. Можно прибраться «в своем огороде», можно создать инициативную группу и начать что-то делать для своего города, можно обратиться с просьбами или жалобами в местную администрацию, можно уехать из деревни или пойти чему-то учиться, в конце концов. Но для этого нужно осознать свое желание изменить что-то в предлагаемых обстоятельствах. Для этого нужно отвечать на зов онтологической вины, не прикрывая всяческими компенсациями тоску по нереализованному, а опираясь на собственное ощущение способности и силы.

С другой стороны, думая о себе только как об уникальном персонаже, мы смещаемся в нарциссическое поле и начинаем требовать от себя слишком много. И... не вытягиваем груз собственных ожиданий. Помните поговорку «кому многое дано, с того многое спросится»? Вот она об этом. Сверхожидания от себя тоже очень мучительны и тоже приводят к депрессии, если забывать о своей человеческой малости и обычности.

Пребывать в парадоксе сложно, и, чтобы устранить противоречивость, мы стараемся избавиться от одного из полюсов. И напрасно, ведь выдерживание парадоксальности – признак здоровой взрослой психики.

В ту пору, когда «деревья были большими», мы чувствовали, что можем все (хотя не могли, конечно). Здоровый ребенок обычно фантазирует о том, что он может не только стать кем угодно, но и вообще – он все может, и детское магическое мышление ему в помощь. Его мечты и планы быстро сменяют друг друга: еще во вторник он намеревался быть поваром, к четвергу захотел стать водителем трамвая, к воскресенью он уже знаменитый эстрадный певец.

Через фантазий и мечтаний – очень здоровый отклик на ощущение в себе неограниченных возможностей. Жизнь соблазняет ребенка на проявление заложенного в нем потенциала, увлекает его и придает смысл взрослению (взрослый – бог и может все – так кажется ребенку). Он еще не знает, что взрослые могут далеко не все, да и сам он много чего не сможет. Ему еще предстоит встретиться с собственными и чужими ограничениями и пережить этот сложный опыт.

Но пока длится детство – самое время попробовать себя в разном. Петь, танцевать, играть в футбол, в теннис, в бадминтон, кататься на коньках, рисовать, играть на гитаре, сочинять песни и так далее. Из этих детских проб и увлечений может, конечно, вырасти профессия, но чаще всего это просто пробы. Причем совершенно не обязательно, чтобы деятельность непременно была какая-то «полезная», с точки зрения взрослых. Это может быть строительство шалашей, лазание по деревьям, примерка маминых платьев, придумывание нарядов из старых штор... Все, что ребенок делает, пробует, реализует – прекрасное последствие здоровой работы его психики. Чем больше идей, фантазий и желаний – тем лучше.

К сожалению, многие взрослые относятся к детским фантазиям как к чему-то незначительному и даже опасному. Они всерьез начинают бороться с ними, немедленно опуская детей «с небес на землю», рассказывая им о том, как смешны, наивны и неразумны их мечты, будучи уверены, что жизнь непременно «поставит детей на место». Так они атакуют очень важный источник энергии – высмеивая и запрещая то, что очень естественно. Это как разбомбить электростанцию, а потом удивляться, почему нет электроэнергии. В детских желаниях и мечтах столько энергии, что ее с избытком хватит на реализацию многого из того, о чем они мечтают. Если, конечно, им не мешать.

Почему же многие родители регулярно это делают – преждевременно приземляют или даже разрушают мечты и фантазии собственных детей? Отчасти потому, что таким образом они пытаются защитить ребенка от последующей встречи с реальностью – разочарования от несбывшихся ожиданий. Цель объяснимая, но мы знаем, что защитить от этого невозможно, как невозможно защитить от взросления и от самой жизни (задержать или атаковать сепарацию и взросление, впрочем, вполне возможно, если задаться такой целью). Придет время, и ребенок сам начнет сталкиваться с самыми разными ограничениями и испытывать в этой связи самые

разные переживания... Взрослым кажется, что можно уберечь ребенка от этих переживаний, атакуя в раннем детстве его мечты, а на самом деле они хотят уберечь от его переживаний себя. Впрочем, безуспешно.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.