



Депрессия как дух

Депрессия — это дух, даже если одновременно является и чем-то другим, например химическим дисбалансом, ответом на длительную травму или стресс, реакцией иммунной системы, результатом тяжелой потери или изменения жизненных обстоятельств. Я не утверждаю, что этот дух создаем мы сами, или же он происходит откуда-то извне, или это какая-то смесь двух вариантов, или что-то совершенно другое. Я описываю депрессию как дух, потому что с духовной сущностью человек может установить отношения. Именно в отношениях — которые часто сопровождаются противостоянием — мы можем изменить ситуацию. Опыт депрессии статичен и неизменен, но отношения с ее духом такими быть не должны.

Мой опыт и опыт других людей, у которых я брал интервью для этой книги, говорит о том, что у депрессии есть собственный голос, и он является частью непрерывного диалога, который разворачивается в нашей голове.



Если вы когда-нибудь разговаривали с собой, вслух или про себя, то у вас уже есть как минимум две стороны — говорящий и слушающий. Когда мы испытываем конфликт или принимаем решение, в нашем внутреннем разговоре может возникнуть еще больше голосов. Голос депрессии — тот, который сеет сомнения. Если вас тревожат побочные эффекты медикаментов, голос депрессии усилит беспокойство. Если вы волнуетесь, что люди считают вас слабым человеком, депрессия устыдит вас за то, что вы нуждаетесь в помощи, поэтому лучше просто промолчать. Если вы знаете о понятии культурной апроприации, депрессия превратит его в препятствие, чтобы оградить вас от методов лечения, созданных в других культурах, — препятствие, сотканное из мыслей о социальной справедливости и чувства вины. Депрессия в вашей голове. Она может обратить против вас как ваши тревоги и страхи, так и самые высокие идеалы. Не так уж важно, родилась ли депрессия внутри, проникла туда извне, или же это подавленные части вашей психики; депрессия — еще один голос в многоголосье вашего ума. Голос, который пытается подорвать вашу уверенность в себе и самооценку, чтобы оградить вас от окружающих. Возможно, это хороший способ остановить распространение болезни, но в результате мы сталкиваемся с нескончаемым страданием, которое похоже на горе, только не имеет ни начала, ни конца.

Поскольку это состояние привносит в разговор новый голос, нередко о нем думают или говорят как об отдельном существе, как это иногда делал Уинстон Черчилль. Однажды он написал в письме о немецком враче, который занимался лечением депрессии: «Я думаю, этот человек может быть мне полезен — если черный пес вдруг снова меня посетит. Сейчас он, кажется, совсем меня покинул — и это такое облегчение. Все краски мира снова возвращаются ко



мне»¹. Черчилль, скорее всего, использовал фразу «черный пес» как метафору депрессии, но оборот речи — далеко не пустой звук. Когда мы говорим о чем-то, будто оно обладает собственной волей, все потому, что оно действительно обладает ей, даже если сознательно мы этого не признаём. Некоторые аспекты самости, которые недоступны для сознания, используют метафору как собственный инструмент.

Сара В. заметила, что временами депрессия как бы сопротивляется позитивным изменениям. «Отчасти это состояние можно представить как тень или нежеланные аспекты „Я“, но когда в моей жизни происходит большой шаг вперед — в ментальном или ином плане, — у меня начинается сильный приступ депрессии или возникают другие проблемы, будто нечто сопротивляется, поскольку его выживание находится под угрозой. Это всегда наводит меня на мысль, что депрессию можно рассматривать как реальное существо, даже если по сути она часть нас самих. Это нечто, что не хочет меняться». Орион Фоксвуд также заметил: в переходные моменты жизни, как правило, повышается уровень стресса, и именно тогда может возникнуть депрессия. Сара В. добавила: «Я не воспринимаю депрессию так, будто это дух, но потенциально это может быть плодотворной линией исследования».

Депрессия — сильный защитный дух, который подавляет так же сильно, как типичный чрезмерно заботливый родитель; лишь иногда доводит до реальной смерти, но всегда сковывает и не дает жить полноценной жизнью. Депрессия ограничивала мою жизнь по многим параметрам: мне потребовалось тридцать три года, чтобы получить высшее образование, мой гнев и негативные эмоции иногда

¹ Nassir Ghaemi, «Winston Churchill and His ‘Black Dog.’ Of Greatness,» *The Conversation*, January 23, 2015. <https://theconversation.com/winstonchurchill-and-his-black-dog-of-greatness-36570>.



рушили мои социальные отношения, и я предпочитаю не думать о том, какой доход я мог бы получить, если бы меня не навещал этот черный пес. Каждый, кому удастся изменить динамику этих отношений, заслуживает уважения. Я бы не смог сделать первый шаг без серьезной помощи профессионалов, что, впрочем, не умаляет того факта, что я этот шаг все-таки совершил. Могу поделиться с вами хорошей новостью: силы, похоже, накапливаются со временем. Или, возможно, мудрость, которую мы постепенно приобретаем, помогает легче определить момент, когда дух депрессии снова проникает в нашу психику.

Шивон Джонсон рассматривает депрессию не как результат чрезмерной иммунной реакции или самостоятельный дух, а как совокупность слабых механизмов адаптации. «Мы пытаемся исцелить себя и в итоге разрушаем любую систему поддержки, отталкиваем людей или наказываем себя (что опять же подпитывает наши теневые аспекты), а поскольку депрессия сопровождается сильной ненавистью к себе, мы вытесняем в тень все то, что нам не нравится, и даже кое-что из того, что мы любим», — говорит Джонсон.

«Так поступают все, но в депрессии люди делают это в десять раз чаще. Депрессия действительно вызывает ощущение, будто ты лишь половина человека: эта подсознательная тень всегда сильнее, и поскольку мы подпитываем ее таким количеством ненависти, думаю, что она действительно кажется внешней и самостоятельной сущностью, но не верю, что это действительно так. Полагаю, что наше „Я“ — нечто гораздо более странное, чем нам кажется. По сути, я убежден, что у нас есть три основные формы: высшее „Я“ или ангел-хранитель, который парит в божественном мире и дает советы — то, что мы можем назвать душой; вторая часть — разум, обитающий в подземном мире, который содержит высшие помыслы, нарративное



мышление, нашу собственную историю и опыт, „обезьяний мозг“, если хотите; и, наконец, тело, которое является нашей физической оболочкой, но также включает в себя рептильный мозг — инстинктивную и животную часть нашего существа, которая содержит всю историю наших семей, наций и видов».

«Дух и материя находятся в сложных взаимоотношениях, и идея о том, что мы можем воспринимать часть себя как нечто иное — не что-то совершенно новое и революционное. Безусловно, есть части человека, которые можно назвать отдельными сущностями — или, по крайней мере, они были таковыми в какой-то момент: митохондрии. Правда ли, что различные аспекты души, духа или самоопределения в различных космологиях — это способы, с помощью которых сознание организует свои внутренние отношения, или же мы являемся духовной смесью самостоятельных сущностей, подобно тому как митохондрии когда-то существовали совершенно отдельно от наших далеких предков?»

Депрессия одновременно может быть биологической реакцией и духовной сущностью — не вижу здесь противоречия. Во многих магических и теологических системах — включая ту, которую описывает Джонсон, — считается, что душа состоит из нескольких частей, которые не всегда пребывают в гармонии. Если мы рассматриваем человека как «духовную амальгаму», то для меня это означает, что различные аспекты нашей личности состоят в отношениях друг с другом. В частности, именно сознательный ум, та часть, которую мы прежде всего склонны считать своим «Я», должен выстроить здоровые отношения с другими уровнями нашей личности. Иммунная реакция, которая причиняет больше вреда, чем предотвращает, определенно говорит о нарушенной гармонии с остальными аспектами «Я». Между двумя определениями депрессии нет существенной разницы.



«Долговременную депрессию следует воспринимать как отдельную самостоятельную сущность», соглашается Родригез, поскольку депрессия «пытается завоевать себе жизненную территорию. Мы больше похожи на общность или колонию, чем на единую цельную личность». Если мы относимся к депрессии как к духу, это не требует предустановленных позиций: веры, что депрессия исходит изнутри нас самих, или же посещает извне. Мы признаём, что депрессия действует так, будто у нее есть собственная воля — точно так же и другие аспекты нашей души могут проявлять себя в качестве отдельных сущностей с собственной субъективной волей. Так мы отдаем должное распространенному восприятию и способу описания депрессии: именно этот язык часто используют люди, описывая свой опыт.

Вебер персонифицирует депрессию, но это не значит, что она готова считать ее некой самостоятельной духовной сущностью. Это просто подходящая и привычная ей точка зрения: она знакома с психологом, который также является жрецом йоруба, и тот называет каждое ментальное расстройство духом — духом, с которым можно взаимодействовать с помощью методов клинической психологии. «Мне нравится говорить, что депрессия — это дух, — утверждает Вебер, — потому что так я могу попытаться от нее избавиться. Но все несколько сложнее. Она также включает в себя травму — травму от того, что тебя унижают и обвиняют в том, что ты оказался в таком состоянии, а также нездоровые отношения — все те причины, которые заставляют тебя злиться и чувствовать себя никчемным и плохим человеком. С нами остается все то, что пережили наши предки — что испытали и что совершили. Мы также живем в стране иммигрантов, которые, попав сюда, потеряли часть самих себя. Мы должны восполнить ту частицу, которая была потеряна для наших предков».



Орион Фоксвуд говорит: «Да, во многих отношениях депрессию можно считать духом. Он может паразитировать или вторгаться в нас, но это не разумная и развитая сущность... Скорее, нечто вроде лярвы, которая вытягивает из человека энергию». Это напомнило Фоксвуд состояние «духовной утечки», которое может появиться в результате нарушения «астральной защиты» — причиной тому может быть духовное вторжение или сглаз. Она верит, что если речь идет о духовных сферах, существует вероятность вторжения извне, но каждый случай уникален. Дух-паразит, засевший в нервной системе, к примеру, может причинить много вреда, и от него нужно избавиться как можно скорее, но далеко не каждый дух причиняет вред — даже если на первый взгляд кажется иначе. Духи, находящиеся в нашем теле, воздействуют на периферическую нервную систему, говорит Фоксвуд: «именно так возникают видения». Плазматические существа из других измерений «воздействуют на нейроны», а одержимость духами и божеествами тоже «может повлиять на нервную систему».

На базовом уровне депрессия переживается как полная неподвижность или похмелье. Она напоминает теплую стоячую воду в канаве. Это грязь, которая скапливается на подошвах сапог, липкий туман, мешающий что-либо разглядеть и искажающий звуки, гаснущие угли, которые испускают дым, после того как костер обрушился и потух. Как и большинство сущностей, депрессия содержит в себе качества всех базовых элементов, только в такой форме, которая лишена яркости и энергии. «Дух» или «пустоту» я не включаю в число изначальных элементов, как принято в некоторых традициях, но вполне возможно, что и в ином случае подобрать нужные ассоциации было бы нетрудно.

У «направления исследований» есть свои ограничения. От этой книги я хотел того же, что и от своей первой записи в блоге на тему депрессии: найти кого-то или что-то,



на что можно переложить вину. Возможно, причина, по которой я не могу определить начальный спусковой механизм депрессии (или даже осознать, что с этой проблемой я сталкиваюсь на протяжении большей части своей жизни), заключается в том, что на меня действует некая внешняя сила, посторонний дух. Эта идея также позволяет переложить вину за то, что я чувствую, на духа, и тогда я рискую потерять способность контролировать свои чувства. Когда вы испытываете депрессию, возникает соблазн отбросить надежду, отказаться от собственных сил, сдаться. Восприятие депрессии как духа может привести к чувству безнадежности, ощущению, что справиться с проблемой слишком сложно. Я выбрал другой путь. Для меня восприятие депрессии как духа означает, что я могу изгнать ее, сотрудничать с ней, игнорировать (на свой страх и риск), яростно бороться, соревноваться. Она другая, а значит, я могу взаимодействовать с ней и контролировать ее так, как не всегда контролировал собственное «Я».

Что не сочетается с концепцией депрессии как духа, так это чистый монотеизм, под которым я подразумеваю веру в единое, всеобъемлющее божество, вбирающее в себя все нематериальные сущности. Монотеизм проблематичен с точки зрения логики, особенно если почитаемое божество считается всезнающим воплощением любви. Прошу прощения, но если существует один-единственный, бесконечно заботливый бог, контролирующий все аспекты реальности, и то, что я влачу жалкое существование, с трудом продираясь через мрачное болото депрессии, каким-то образом является частью плана этого божества, в такой вселенной мне не хотелось бы жить. Нет, для меня это звучит довольно мрачно и безнадежно. Ярый монотеист может возразить, что мои страдания — мой выбор, а не выбор бога. Я согласен с тем, что могу принимать собственные решения и тем самым повлиять на свои отношения



с депрессией. Понимаю, что есть научные знания, которые свидетельствуют, что депрессия возникает в результате иммунного ответа: технически это означает, что депрессию создает какая-то часть моего тела или разума, — точно так же, как тело человека с болезнью Крона вызывает всю эту боль и страдания. Это не равнозначно заявлению, что депрессия возникла по моей вине. К сожалению, в арсенале монотеистов есть только два варианта: либо опустить руки и верить, что действия их божества в конечном счете приведут к чему-то хорошему, либо предположить, что депрессия — результат *недостатка* веры в божество, из-за чего мы просто отказываемся быть частью его грандиозного плана и попадаем в собственноручно созданное страдание. Я считаю, что анимистический подход дает гораздо больше возможностей.

«Неуловимый» — это слово ассоциируется для меня с депрессией, потому что она часто ускользает от обнаружения. Я также называю такое свойство «невидимостью». Депрессивное состояние может быть незаметным для других людей, с которыми я взаимодействую — например, коллег. Кроме того, оно может заставить меня замкнуться в себе и стать полностью невидимым для окружающих. Однако худший вид невидимости — когда болезнь остается незамеченной внутри меня самого, при этом влияя на мои мысли и поведение. Депрессия может прятаться, действовать незаметно, заставляя даже думать о ней, как о чем-то неприличном: «Мне казалось, что я не заслуживаю называть свое состояние депрессией, — говорит Вебер. — Я выросла в семье среднего класса с обеспеченными и заботливыми родителями. На столе у нас всегда было достаточно еды, и я всегда знала, что буду учиться в колледже. С моими преимуществами я не могу грустить; взгляните только, чем я обладала!» Однако боги смотрели на ситуацию по-другому, и когда возникла проблема



депрессии, Вебер пришла к такому выводу: «Ты никому не делаешь лучше, когда пытаешься закрыть глаза на проблему. Я оттолкнула многих людей. Я чувствовала, что не заслуживаю их внимания».

Чтобы обеспечить собственное выживание, депрессия подталкивает человека к изоляции от окружающих, в которой она, похоже, процветает, и это снижает шансы на излечение. Депрессия не только побуждает нас исчезнуть из общества и избежать разоблачения со стороны тех, кто о нас заботится, — она также пытается остаться незамеченной для собственного носителя. Если я невнимателен, депрессия подкрадывается и берет свою дань, отключая мой разум от эмоций, чтобы обездвигнуть и парализовать меня. Однако эмоции возникают в теле и не могут быть подавлены до конца, что приводит к неожиданным вспышкам гнева, страха или печали. Такие вспышки — сигнал о том, что что-то идет не так. Если дух захочет держать человека в изоляции, всплески эмоций — хороший способ этого добиться.

Слово «организм» технически относится к формам жизни, которые состоят из клеток. Хотя души по определению не имеют тел, они тоже ведут себя как организмы: реагируют на раздражители, стремятся обеспечить свое дальнейшее существование и адаптируются к изменяющимся обстоятельствам. Все перечисленное верно по отношению к духу депрессии. Например, чувство, что человек становится невидимым, может быть своего рода защитным механизмом. Это напоминает мне о главном герое романа Пирса Энтони «Заклинание для хамелеона» — Бинке, который знал, что обладает магическим талантом, но поскольку тайна была одним из свойств магической силы, ему было довольно трудно узнать больше о своем даре. Чем дольше депрессия избегает обнаружения, тем дольше существует, не встречая никакого сопротивления, которое



могло бы уменьшить ее силу. Иногда другие люди могут заметить признаки депрессии первыми, и частично депрессия может выражаться в отказе от социальных контактов. Если говорить о собственном опыте, я сопротивлялся мысли воспользоваться теми самыми лечебными средствами, которые могли бы меня исцелить. Похоже, что люди, испытывающие депрессию, склонны предпринимать шаги, которые мешают справиться с недугом, и склонны к поведению, которое его усиливает.

Полагаю, что неумение замечать собственную депрессию — продолжение той же тенденции. Депрессия принимает знаки внимания к себе отнюдь не с благодарностью — исходят ли они от вас самих, или от других людей, которые заботятся о вашем благополучии. Это проявляется в виде раздражения и ведет к изоляции: если рядом нет никого, кто бы задавал вопросы, значит, мне не нужно так много думать о том, как я себя чувствую в данный момент.

Независимо от того, является ли депрессия одним духом или есть отдельные духи депрессии для каждого человека, испытывающего это состояние, депрессия сопровождает человечество на протяжении очень долгого времени. Таким словам, как меланхолия и акедия, тысячи лет, и еще неизвестно, как долго депрессия существовала среди людей до того, как кто-то дал ей название и записал его. Возможно, это паразит, который не настолько опасен для нашего вида в целом, чтобы уничтожить его целиком, но, вероятно, депрессия больше похожа на аппендикс — часть нас самих, которая, похоже, больше не играет полезной роли, но может причинить много вреда. Если же воспринимать ее как дух, с депрессией можно выстроить отношения, попробовать договориться. Подношения духам делаются для того, чтобы успокоить их или переключить внимание в другую сторону. Для этого не обязательно понимать их мотивы: духи могут причинить вред без прямого



на то намерения и даже не подозревая об этом. Вину можно возложить на отношения, а не на самого духа: значит, мы не на одной волне. Между нами есть разногласия. Этот дух меня в чем-то не устраивает. Отношения можно восстановить, изменить, улучшить, а иногда и прекратить, и у каждого человека есть опыт решения таких проблем. Идея изменить или прекратить отношения с духом может быть пугающей, но это вполне реально, если выделить время и приложить усилия.



Упражнение для журнала Представьтесь

Поставьте таймер на девять минут. Сделайте в дневнике первую запись «Дорогая депрессия» — это будет ваше вступительное письмо. Представьтесь духу, который поселился в вашей голове: вы хотите, чтобы он знал, с кем имеет дело. Возможно, вы угрожаете ему судебным иском за незаконное заселение, просите начать платить за квартиру, интересуетесь, комфортно ли ему здесь, просите, чтобы он начал помогать по хозяйству? Тон зависит только от вас, но при выборе первого впечатления, которое вы хотели бы произвести, учтите, что это может стать началом более длительного разговора.

Если, когда время истечет, вы обнаружите, что не можете остановиться, продолжайте писать.

