Астаурова Е.Б.

Данная статья будет интересна и, быть может, полезна людям, столкнувшимся с таким неприятным состоянием, как депрессия. В статье анализируется личный опыт успешного выхода из депрессии с применением соционических знаний, с последующим изменением восприятия себя и окружающих.

Жил-был я. Стоит ли об этом?
В порт плыл флот. Молод был и мил.
Жил был я. С выигрышным билетом.
Жил был я. Помнится, что жил.

Встань, сбрось сон. Не смотри – не надо.
Сон не жизнь. Снилось и забыл.
Сон, как мох в древних колоннадах.
Жил-был я. Вспомнилось, что жил.

С.Кирсанов

Слово **депрессия** переводится как «понижение», т.е. упадок сил, подавленное настроение, нет желания не то, что жить, а и даже двигаться, падения общего жизненного тонуса и тому подобных жизненных радостей.

Думаю, что, Вы понимаете, о чем я говорю, потому что это хоть раз в жизни, такое

состояние пережил каждый нормальный взрослый человек.



Я, как всегда, опираюсь на свой жизненный опыт. Не так давно я пережила сильнейшую в своей жизни депрессию. Здесь я не буду описывать, что именно к ней привело: займёт много времени и места. Причины депрессии у всех индивидуальные. Поэтому я буду говорить лишь о собственном опыте выхода из этого состояния, в надежде, что быть может он (опыт) окажется кому-нибудь полезен. Тем более, что депрессия приносит страдание не только Вам, но и тем, кто нечаянно живет рядом с Вами – Вашим близким.

Жить не хотелось, но, что интересно, я не забывала о своем долге перед семьей, сослуживцами. Делала автоматически рутинные дела, но эти-то рутинные дела стали постепенно превращаться в смысл моей жизни. И это при том, что моя семья жила своим ритмом, а моя энергия была ой, как нужна. А я бродила по дому, бесконечно что-то убирая, и едва держалась, чтобы не плакать, а иногда и плакала.

Кстати, именно тогда я поняла одну простую вещь – миф о том, что депрессия настигает только тех, кому нечем заняться, как минимум неверен. Еще я с удивлением обнаружила, что у меня «в компании» куча народу – начиная с известных политиков, знакомых многодетных мам и кончая даже вроде бы непробиваемым оптимистом Конрадом Лоренцем, всю жизнь от нее, страдавшим. И еще одно – что при всем сходстве симптомов у «родственников по несчастью», реально современная психиатрия предлагает средства сродни наркотикам (сел раз – не слезешь), а психология подходит к этому вопросу, как шаман к засухе: то есть с бубном станцевать мы можем, а вот будет ли дождь, никто не знает. Словом, я пригорюнилась весьма заметно.

Поначалу были попытки взбодриться походами на всякие тренинги (тем более, что не так давно я окончила МГППУ и нужно было определяться со специализацией), поездками на однодневный курорт и пр. Результат, в общем, на длинной дистанции

нулевой, т.к. бессмысленность этой петрушки я сама прекрасно осознавала. Вдобавок я – привычная отличница – вдруг стала учиться с трудом, и это меня ужас как раздражало.

Далее – попытка походить к психоаналитику, весьма известному, в компетентности которого я абсолютно не сомневалась. Он провел мне несколько сеансов и, результат был – я в нем разочаровалась (если быть точнее то я быстро поняла, что все это рассчитано на очень длинную дистанцию, а этого я позволить себе не могла). Т.е. он технично и правильно вел сеанс – в точности, как учили в Университете. Именно поэтому, угадывала его на два хода вперед, и рекомендации тоже. Вдобавок я убедилась, что психотерапевтическая работа здесь имеет очень ограниченную эффективность – в состоянии упадка и неверия в собственные силы трудно воспринимать новые ходы. Тут психотерапевт, классически (в рамках гуманистической психологии), задавая вопросы и пытаясь связать реакции, ничего сделать не может, он должен иметь воистину фантастический талант, чтобы суметь еще и придать энергию, веру, повести за собой...

Еще была попытка взглянуть на все с религиозной точки зрения. Это было самое эффективное – смотреть на происходящее со мной, как на жизненный урок, в приступах тоски молиться... Оно помогало переносить депрессию – в смысле, вести себя социально приемлемо, но из нее не выводило.

Попытка номер три была – провериться по неврологии, и ничего тогда у меня не нашли. Оговорюсь сразу, спустя несколько лет нашли ее самую, причину эту – патологию сосудов головного мозга, которая вызывает снижение тонуса и депрессивные состояния. Выписали кучу лекарств, после приема которых, я прямехонько оказалась в больнице с высоченным давлением и предынфарктным состоянием (у меня порок сердца).

Наконец, Бог привел в Институт Соционики и вот тут то стали происходить чудеса. Нужно заметить, что с соционикой я была знакома весьма поверхностно и хотела изучить ее, чтобы получить новый (сбилась со счета какой?) инструмент в работе. Те, кто учился в НИИ Соционики, знают, что там учат не только соционике, но и вскрывают различные «нарывы», показывают отражение, указывают вектор развития. В моем случае это происходило довольно болезненно (причем не только для меня, простите еще раз!!!). Мне показали: что я не простила свою умершую мать; что в отношениях с ней, и, по-видимому, не только, я застряла в подростковом периоде; что я страдаю «оценочностью» в отношении других людей и себя и еще много чего, во что мне ни за что

не хотелось верить. Я-то, как и многие, хотела получить волшебную палочку, которая изменит меня, не понимая, что «волшебная палочка» – это люди, готовые поделиться с тобой своими знаниями, опытом, наконец, своей душой. Подчас ведь нам кажется или мы думаем, что нас любят, потому что мы такие хорошие, и мы не догадываемся, что на самом деле – потому что хорошие те, кто любит (а в моем случае учит).

Дальше я стала искать новые пути. Я поняла, что Бог мне предлагает единственный путь – работа над собой. Но для начала я решила проанализировать свой опыт и собирала для себя рабочие элементы, которые сгруппировались следующим образом.

Заблуждения, связанные с депрессией

1.

Надо придумать интересное дело/выйти на работу/найти смысл жизни, и тут же все пройдет.

«Все пройдет» только в случае, если это не депрессия, а просто небольшой застой, связанный с тем, что некуда себя приложить. Т.е. если оно не сопровождается серьезным падением самооценки, если человеку не стало уже физически тяжело выполнять даже рутинные вещи, если он еще нормально спит по ночам и легко поднимается по утрам.

«Интересное» и настоящая, клинически диагностируемая депрессия – вещи несовместные. Любое дело очень быстро теряет свои краски, из-за этого начинается череда неудач – и мы возвращаемся к исходному состоянию. А что касается всяких «смыслов жизни», в депрессии человек настолько неадекватен, что его решение может оказаться тупиковым.

1.

Главное – выяснить причину депрессии, устранить ее – и все станет на место.

Мой опыт показывает, что не всегда. Иногда причина депрессии устраняется, скажем так, ценой переломанной жизни. Она может, например, идти в нераздельную нагрузку к чему-то очень важному и любимому. Думаю, всем знакомо это состояние – когда есть в каждом варианте свои хорошие и плохие стороны. Так вот, это не от того, что человек в себе недоразобрался – это так оно и есть. Часто никакой вариант не приносит только радость, и еще чаще тот самый вариант, который вызвал депрессию – на самом деле самый лучший из имеющихся.

Кроме того, даже перейдя на «радостный» вариант в депрессивном состоянии, не факт, что ты будешь бодр и счастлив. Это и есть главное свойство депрессии – что тебе и солнце не светит, и море не море, и конфеты горькие.

1.

Депрессия продолжается, потому что на человека продолжает давить тот же самый фактор.

Тоже не всегда. Часто человек получает толчок (единовременный или «черную полосу» событий) потом это объективно кончается, но продолжает ему мерещиться. Уже и болезнь прошла, и безденежье кончилось, и ребенок подрос, и с ним полегче – а женщина все так же мучается каждое утро, потому что сегодня нужно пойти к врачу, или потому что унизительно ходить в старой одежде (а новую рука не поднимается купить даже при толстой банковской книжке), или потому, что надо иногда готовить, стирать и воспитывать ребенка даже при приходящей няне...

В моем случае депрессия стала особо невыносимой, именно когда основные ее причины уже ушли в прошлое и поросли быльем.

1.

Депрессия – это глупость, надо просто предпринять небольшое волевое усилие, развеяться – и все (обычно добавляется «вот у меня же никогда такого не было»).

Вопрос в том, что «волевое усилие» в неизвестном направлении (точнее, продиктованном всеми остальными заблуждениями) ни к чему хорошему не приведет. Это должна быть система, причем система, которая не требует для своего исполнения большой инициативы и энергии, потому как у «главного героя» депрессии и то, и другое на нуле.

А насчет «такого не было» – очень часто оно забывается, точнее, приписывается внешним обстоятельствам («тогда у меня была плохая работа, и поэтому я был грустный»).

1.

Чтобы помочь человеку в депрессии, с ним надо глубоко и детально поговорить, помочь ему выговориться.

В некоторых случаях это так. Но часто бывает уже говорено-переговорено, а сам процесс обсуждения напоминает расковыривание раны, которая вроде бы стала покрываться коркой. Причем близкие – из самых благих побуждений – часто прямо настаивают на этом и дико обижаются, когда ты отказываешься бегать по сотому кругу по тем же «откровениям» (это называется обычно «ты просто сама не хочешь из этого выходить!!!»).

И вот к чему я пришла

Для начала пришлось сделать неизбежное, от чего я увертывалась почти два года: ПРИНЯТЬ СВОЮ ДЕПРЕССИЮ. Т.е. поставить точку отсчета не на том, какой умной, красивой и энергичной я была когда-то, а на том, какая я сейчас. При этом не особо врать себе о том, какая я сейчас – и принять то, что сил у меня меньше, что вид не броский, а любое мелкое поражение вызывает неадекватное падение самооценки.



[redacted]



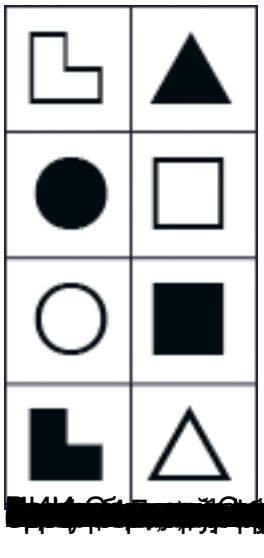
[redacted]

Роль соционики

Вероятно, доброжелательный читатель, сумевший дойти до этого места, озадачился вопросом: «А в чем же роль соционики?» Попробую объяснить. Я, осознанно или неосознанно, в борьбе с депрессией использовала сильные функции своего типа, и аналитическую форму мышления, свойственные типу

(ЭИИ, «Достоевский»).

Во-первых, как работать с депрессией? Для начала нужно оценить, в каком состоянии находится человек, и принять, что проблема есть.



Список литературы

1.

Аугустинавичуте А. Социон. – М.: Чёрная белка, 2008. — 192 с.

2.

Прокофьева Т.Н. Соционика. Алгебра и геометрия человеческих взаимоотношений. – М.: Изд-во «Алмаз», 2005. – 112 с.

3.

Хорни К. Психология женщины. М.: Академический проект, 2008.

4.

Хорни К. Невроз и рост личности. М.: Академический проект, 2008.

5.

Бескова Л.А., Удалова Е.А. Начала соционики. Я и все остальные. – М.: Гросс-Медиа: РОСБУХ, 2008. – 224 с.

6.

Берн Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих отношений. М.: Эксмо, 2008. – 398 с.

7.

Филатова Е.С. Личность в зеркале соционики. М.: Чёрная белка, 2009.

8.

Прокофьева Т.Н. Соционика в построении стратегии успешного взаимодействия: умение разбираться в людях и предсказывать их поведение. – М., 2004.

9.

Прокофьева Т.Н. Соционика. Типы информационного метаболизма. Учебно-практическое пособие. М., 2005, 80 с.

10.

Прокофьева Т. Н. Пойди туда - не знаю куда, принеси то - не знаю что... Или к философскому осмыслению значения колец и блоков модели А. // Соционика, ментология и психология личности, N 3(66), 2006.

11.

Прокофьева Т. Н., Исаев Ю. В., Девяткин А. С. Влияние основных форм страха по Ф. Риману на диагностику ТИМа // Соционика, ментология и психология личности, N 6, 2010.

12.

Прокофьева, Т. Н. Прокофьев В. Г., Исаев Ю. В. Диагональные императивы // Соционика, ментология и психология личности, № 1, 2012.

13.

Прокофьева Т. Н. Развитие личности по теории Э. Эриксона и по модели А. // Соционика, ментология и психология личности, N 1, 2002.

14.

Прокофьева Т.Н. Развитие личности по теории Э. Эриксона и по модели А. // Соционика, ментология и психология личности, N 1, 2002.