Нет сомнений в том, как выглядит клиническая депрессия. Кроме того, многие из нас имели несчастье страдать от депрессивного состояния. Непреходящая печаль, стресс, сниженная энергетика, неспособность радоваться обычным удовольствиям и вегетативные нарушения (проблемы питания, сна и саморегуляции) являются очевидными. Фрейд был первым, кто сравнил и противопоставил депрессивные (“меланхолические”) состояния нормальному переживанию горя. Он обнаружил важное различие между этими двумя состояниями: при обычных реакциях горя внешний мир переживается как уменьшившийся каким-либо важным образом (потеря значимой личности), в то время как при депрессивных состояниях то, что переживается как потерянное или разрушенное, является частью самого себя. Следовательно, в некотором смысле депрессия противоположна переживанию горя. Люди, которые проходят процесс переживания горя нормальным образом, не становятся депрессивными, даже при том условии, что они глубоко печальются в течение некоторого периода времени после тяжелой утраты или потери.

Психолог, психотерапевт отметит, что познавательные, эмоциональные, сенсорные процессы и воображение зачастую резко тормозятся при внезапной клинической депрессии. На серьезно нарушенном конце спектра находятся пациенты, которые безжалостно ненавидят себя и испытывают галлюцинации и которые до открытия антидепрессантов могли годами поглощать посвященные им усилия психотерапевтов и все еще не критически верить, что лучшим способом спасти мир является разрушение самого себя.

Фрейд последовательно разрабатывал идею, что важнейшим источником склонности к депрессии является переживание преждевременной потери. В соответствии с классической теорией психоанализа, предполагающей, что люди становятся фиксированными на той инфантильной стадии, в течение которой они были избалованы или подвергались лишениям, депрессивные индивиды рассматривались как люди, пережившие слишком раннее или внезапное отнятие от груди или другую раннюю фрустрацию, которая превзошла их способности к адаптации. На это представление оказали влияние “оральные” качества людей с депрессивным характером; было замечено, что депрессивные люди часто являются полными людьми, они обычно любят есть, пить, курить, говорить, целоваться и получать другие оральные удовольствия. Они имеют тенденцию описывать свой эмоциональный опыт, используя аналогию с едой и голодом.

Фрейдом было замечено, что люди в депрессивном состоянии направляют большую часть своего недовольства не на другого, а на самого себя, ненавидя себя вне всякого соотнесения со своими реальными недостатками. Это явление описывалось как “садизм (агрессия) против самого себя” или как “направленный вовнутрь гнев. Последующим поколениям психологов пришлось объяснить, почему человек научился направлять гневные реакции на самого себя и зачем ему это нужно. Модель направленной вовнутрь агрессии согласуется с наблюдениями, что депрессивные люди редко спонтанно и бесконфликтно переживают чувство гнева. Вместо него они ощущают вину -

Еще раз о депрессии

Автор: Ceundefined
03.10.2009 04:01 -

всеобъемлющее ощущение виновности. Депрессивные люди мучительно осознают каждый совершенный ими «грех» – при том, что они игнорируют собственные добрые поступки, долго переживая каждое свое эгоистическое проявление.

Печаль – еще один из главных переживаний людей, переживающих депрессию. Зло и несправедливость причиняют им страдание. Печаль испытывающего клиническую депрессию человека настолько очевидна, что в общественном сознании – и, очевидно, сейчас уже и в профессиональном, – термины “печаль” и “депрессия” фактически стали синонимами. Как уже отмечалось, многие люди, свободные от очевидных симптомов депрессии, имеют депрессивную личность, а горе и депрессия (по крайней мере, в некоторой степени) являются взаимоисключающими состояниями. Поэтому использование психотерапевтами терминов “печаль” и “депрессия” в качестве синонимов неверно, хотя психологически здоровый, духовно развитый человек с депрессивным характером и может передать чувствительному слушателю намек на внутреннюю меланхолию.

Несмотря на то, что они настолько нарушены, что не могут функционировать нормально, депрессивные люди легко нравятся и даже вызывают восхищение. Так как они направляют свою ненависть и критицизм скорее вовнутрь, чем вовне, они обычно великодушны, чувствительны и терпеливы к недостаткам. Поскольку они разрешают все сомнения в пользу других и стремятся сохранять отношения любой ценой, эти пациенты оказываются настоящими ценителями психотерапии.