

Как избавиться от депрессии: для простых людей и тех, кто занимается йогой

Депрессия - это устойчивое изменение сознания в негативную сторону, я так это понимаю. Врачи говорят о том, что в период депрессии в организме нелады с нейротрансмиттерной системой - чаще всего это нехватка серотонина, - а также нарушение центральных норадренергических систем. Причины этого могут быть разные. Для того, чтобы побороть депрессию, порой достаточно вести более здоровый образ жизни, побольше бывать на свежем воздухе и скорректировать диету, но часто разлад в >серотонинной и норадренергической системе бывает наследственным и таких действий недостаточно. Во многих странах сейчас очень популярен прием химических антидепрессантов, но их порой приходится принимать всю жизнь.

Для многих людей борьба с депрессией, страхами, паническими атаками и другими последствиями стрессов является мотивацией прихода в йогу, цигун или применения других техник, изменяющих сознание. Но часто случается и так, что человек вроде бы и не страдал подобными проявлениями, как в процессе занятий у него вдруг возникает депрессия. Или человек и раньше страдал, вроде бы с практикой состояние улучшилось, как вдруг те же тренировки могут спровоцировать приступы паники или вызвать пессимистическое настроение.

Давайте для начала определимся с терминами. Я предлагаю не влезать в дебри формулировок МКБ-10 (международной классификации болезней 10-го пересмотра :)), и понимать под депрессией то, что принято называть этим термином в обиходе – любое устойчивое негативное психоэмоциональное состояние.

Короче говоря, депрессия депрессии рознь, и я, пожалуй, постараюсь описать наиболее характерные состояния, их причины и возможные методы борьбы с ними. Кстати, методы тоже бывают разными – один человек способен воплотить жесткие, или даже экстремальные методы, которые, как правило, самые эффективные, другому нужны обходные пути. Об этом я тоже постараюсь упомянуть.

Подразделение депрессий

Для начала разделим все депрессивные состояния на два больших типа – депрессия с конкретной причиной и без нее (психогенная и эндогенная депрессии соответственно). В данном случае, говоря о причине, я имею ввиду некую житейскую ситуацию, явно вызвавшую депрессивную реакцию, а не, скажем, "нелады с нейротрансмиттерной системой". :)

Итак, причиной депрессии, как правило, является некоторая тупиковая жизненная ситуация, выхода из которой человек по тем или иным причинам не видит. Здесь есть два варианта. Первый – это когда ситуация требует от человека активных действий. Второй вариант – состояние вызвано переживанием, или даже эмоциональным шоком из-за какого-то необратимого события.

Рассмотрим первый подтип. В основе подобного негативного влияния ситуаций на психику человека лежит процесс отождествления. Есть такой закон влияния: чтобы, каким бы то ни было образом, повлиять на человека (то есть изменить его психическое состояние), нужно осуществлять соответствующее "воздействие" на него лично, то есть на то, с чем он себя отождествляет, на то, что он считает частью себя.

Объясню на примере. Допустим у человека, скажем, Джима, возникли неприятности на работе. Как результат – Джим испытывает отрицательные эмоции, то есть ситуация на работе явно повлияла на его состояние. Аналогичная ситуация, случившаяся в любой другой фирме, не вызовет у Джима отрицательных эмоций. Раз состояние Джима зависит от дел на работе, значит, Джим частично отождествляет себя со своей работой, считает ее частью себя.

Другой пример – у Джима был любимый автомобиль, который он по каким-то причинам продал. И вот, Джим идет по улице и видит, как его бывшую машину кто-то царапает гвоздем. Реакция Джима, я думаю, понятна. Несмотря на то, что этот автомобиль уже ему не

принадлежит, и наблюдаемый акт вандализма материально никак Джима не затронет, происходящее он воспримет весьма болезненно – как будто царапают непосредственно его. Это тоже пример отождествления – свой автомобиль Джим долгое время воспринимал как часть себя.

Ну и, пожалуй, еще один пример – у Джима есть девушка, которая на него вдруг обиделась. Я думаю многим знакомо чувство буквально физического дискомфорта, которое испытывает Джим. Причина та же – Джим воспринимает свою девушку и ее состояние как часть себя.

Короче говоря, если какая-то внешняя ситуация влияет на наше эмоциональное состояние, значит мы "оставили" в ней часть себя.

Годам к тридцати большинство людей опутаны целой паутиной таких отождествлений – дом, работа, машина, родственники, друзья, страна и т.п. Любое изменения в этих, на самом деле, внешних вещах непосредственно влияют на состояние человека, что может стать причиной депрессии. Напомню, что пока что мы говорим о психогенной депрессии, то есть о той, которая имеет явную причину.

Решение проблем депрессии

Давайте разбираться, что с этим можно сделать. В идеале нам нужно, с одной стороны, выйти из-под влияния внешней ситуации, а, с другой стороны, самим повлиять на ситуацию так, чтобы она разрешилась в наших интересах.

Для того, чтобы выйти из-под контроля внешнего явления, нужно прекратить отождествление себя с этим явлением. Для этого нам не нужно прилагать особых психических затрат, так как отождествление – процесс относительный, а не абсолютный. Мы способны управлять отождествлением с такой же легкостью, с какой мы управляем, например, ходом мысли, когда думаем о чем-то конкретном.

На практике нужно буквально физически ощутить свою "отдельность" от того явления, которое нас в настоящий момент "грузит". Если это получилось – возникает ни с чем не сравнимое ощущение освобождения, как будто из тела вынули штекер, через который в нас вливалось беспокойство и т. п.

Предлагаю еще один способ научиться прерывать отождествление. Это, как раз, один из экстремальных методов. В его основе – прерывание отождествления не с внешними процессами, а с внутренними, протекающими в теле. Техника заключается в следующем: складываем ладонь в кулак, выдвигаем чуть вперед костяшку, например, среднего пальца и ею довольно болезненно надавливаем сбоку на грудную клетку между соседними ребрами – там нет мышц, и это довольно болезненно. По ходу дела локализуем зону распространения неприятных болезненных ощущений, и прерываем отождествление с этой зоной, то есть, воспринимаем всю эту зону как нечто инородное. Если это получилось, то болевые ощущения хоть и останутся в первоначальном виде, однако для нас станут "никакими", перестанут вызывать острый дискомфорт. Ну, и если мы овладеем этим методом, то прервать отождествление с каким-то внешним явлением, с которым мы никак физиологически не связаны, уже не составит для нас труда.

Теперь переходим ко второй части "операции". Нам нужно контролировать ситуацию, чтобы направлять ее развитие в нужное нам русло. Для этого есть такое правило: чтобы получить прямой контроль над каким-то явлением, нужно сделать это явление частью себя, то есть частично с ним отождествиться. При таком отождествлении мы сохраняем за собой активную роль, мы по собственной воле формируем связь, и влияние направлено в этом случае уже от нас к ситуации. При этом нужно обязательно сохранить центр "себя" в "себе". То есть, не "перетечь собой" в контролируемый процесс, а как бы "прихватить" или "пристегнуть" его к "себе".

Это похоже на то, как если нам нужно кого-то толкнуть, то мы должны так распределить силы, чтобы не упасть самим.

И, далее, мы контролируем ситуацию как часть своего тела. Если же мы все же слишком "завалились" в сторону ситуации, нужно восстановить это своеобразное равновесие, или устранить отождествление и снова "подключить" ситуацию к себе, но уже более осторожно. Чем чаще мы будем использовать этот метод, тем с большей легкостью мы будем им пользоваться.

Итак, мы рассмотрели один из способов выхода из психоэмоциональной зависимости от ситуации и овладения контролем над ней. В принципе, после прерывания неосознанного отождествления некоторое время могут сохраняться остаточные психо-энергетические явления, которые очень сходны с состоянием беспричинной депрессии, о котором мы поговорим чуть позже.

Теперь давайте рассмотрим еще один тип психогенного депрессивного состояния – глубокое эмоциональное угнетение, связанное с необратимыми событиями. Это может быть потеря близкого человека, неожиданное предательство и другие ситуации, вызывающие глубокий эмоциональный шок.

В принципе, метод прерывания отождествления применим и в этом случае, но на практике это, как правило, невыполнимо, так как сильное эмоциональное переживание парализует те центры, которыми осуществляются описанные выше операции отождествления и его прекращения.

Для выхода из этого состояния существует другой метод. Он основан на свойстве психической системы копировать, а, точнее, отражать состояние внешних объектов. Суть метода в следующем.

Произвольно выбирается некоторый объект – живой или неживой, для которого характерен очень низкий уровень психо-энергетической активности (для живого объекта), или у которого такая активность вообще отсутствует (в случае неживого объекта). Далее, нужно созерцать этот объект (например, камень), стараясь войти в его состояние, то есть, на уровне психической активности как бы стать камнем.

Если это удалось, психическая система сама погасит те "колебания", которые не свойственны "камню", в том числе и соответствующие эмоциональному переживанию. При удержании этого состояния в течение некоторого времени, сформировавшиеся патологические эмоциональные психические циклы будут разорваны, и после выхода из состояния "камня" общее психоэмоциональное состояние человека будет более устойчивым и сбалансированным.

Кстати говоря, этот метод традиционно используют в Японии. Есть у японцев известная традиция созерцания цветущей сакуры, по-японски – кан'оукай. На самом деле это относится не только к сакуре – есть еще созерцание снега - юкими, созерцание луны - цукими, созерцание осенних листьев - номиджигари и многое другое. История средневековой Японии писалась кровью, люди постоянно теряли близких, и их собственная жизнь могла прерваться в любую минуту. Предаваясь созерцанию, японцы не только наслаждались красотой природы, но и выравнивали свое психо-энергетическое состояние, настраивая его на спокойный ритм природных явлений, на безмолвное умиротворение, свойственное цветам. Это очень точно передал Такеши Китано в своем фильме "Фейерверк" (Hana Bi).

Есть еще один метод выхода из состояния эмоционального шока. На мой взгляд, он более прямой, и требует более высокого уровня управления сознанием. Честно говоря, мне сложно адекватно сформулировать его суть, но смысл в том, что для выхода из депрессивного состояния нужно прийти в состояние "НЕ-Я". К сожалению, не могу сказать ничего более конкретного по этому поводу, однако я попытался субъективно описать это состояние в третьем эпизоде рассказа "Девять смертей кота".

Последнее, на чем хотелось бы остановиться, говоря о психогенной депрессии – это чувство вины. Это очень сильная и разрушительная эмоция. К ней тоже применимы методы, которые мы сейчас обсуждали, но обратите, пожалуйста, внимание на то, что чувство

вины может существовать, только если внутри человека есть "обвинитель" и "обвиняемый". Если же вы сохраняете ментальную целостность, то есть, являетесь чем-то "одним" – серьезное чувство вины вам не грозит, и вы легко с ним справитесь.

Теперь давайте разберемся с эндогенной депрессией, то есть с той, которая не имеет конкретной ситуативной причины. Обычно такая депрессия имеет психо-энергетическую природу, то есть, ее причиной является несбалансированное функционирование разных психических центров, в частности тех, которые в традиции йоги называются чакрами. Здесь тоже есть варианты. Разберем их по порядку.

Первый вариант – психоэмоциональная замкнутость. Если человек замыкается в самом себе, и если такое состояние для него устойчиво, то постепенно энергообмен с миром становится минимальным, и человек с энергетической точки зрения начинает просто гнить изнутри. Это выражается в том, что в его психической системе формируется все больше и больше патологических ментальных циклов, которые, с одной стороны, отражаются в сознании в виде всевозможных навязчивых мыслей и тенденций, а, с другой стороны, подъедают свободную энергию, делая человека вялым и безразличным.

Выход может быть таким – одним внутренним импульсом нужно расслабиться, и телом вобрать в себя окружающий мир. Как бы впустить весь мир в себя. В результате в теле должно возникнуть почти физическое ощущение наполнения пространством. Это ощущение открытости, чувство связи с миром нужно поддерживать постоянно. По большому счету, нужно этим жить. Тогда постепенно восстановится нормальный энергообмен с миром, и энергия не будет застаиваться в системе.

Второй вариант, очень близкий к предыдущему – отсутствие искренности. Причем, искренности в широком смысле слова, то есть, в самом отношении к миру. В энергетическом плане отсутствие искренности проявляется в том, что энергия любого ментального посыла сначала проходит несколько циклов реализации внутри психической системы, и только потом направляется в мир. Человек как будто репетирует внутри себя каждый свой акт взаимодействия с миром. В результате психика забивается следами таких "репетиций", то есть, человек как бы постоянно общается сам с собой, и в итоге сам себе надоедает. С другой стороны, энергия ментального посыла в основном остается в системе, и все проявления человека становятся как бы "пустыми", и, даже, неуместными. Инстинктивно человек начинает еще более тщательно "репетировать" свои проявления, но добивается обратного результата.

Чтобы с этим разобраться, поговорим о факторах, которые могут помешать проявлять себя напрямую, легко и непринужденно, без, как говорят поклонники Кастанеды, индугированности. Для этого вспомним, что бывают случаи перегибов в другую сторону, которые выражаются в своеобразной детской наивности и инфантильности. Есть такая шутка: "как сказала одна почтенная старушка – откуда мне знать, о чем я думаю, пока я не услышу, что я сказала". Это я к тому, что если мы попытаем просто эмоционально открыться, то рискуем впасть в другую крайность, в которой депрессия нам хоть и не грозит, но друзья скорее всего от нас отвернутся. :)

Итак, для того, чтобы можно было позволить себе быть искренним, человек должен каждый свой психический центр держать в безупречном состоянии, то есть, в состоянии, соответствующем внутреннему эталону для каждого центра. Безупречность – это не значит "это делай, а этого не делай". И, хоть у всех людей центры развиты по-разному, у каждого в жизни был момент пребывания на пике, скажем, любви, а другой какой-то момент соответствовал пику творчества, или силы, или кайфа, ну и так далее. Естественно, пики у каждого свои, и одинаковая включенность центра, например, творчества для одного человека является пиком, а для другого может соответствовать, наоборот, творческому упадку.

Так вот, если каждый наш центр находится в индивидуально безупречном состоянии, любое наше проявление будет безупречным, и нам не нужно будет его внутренне репетировать. Достаточно будет только сделать выбор – действовать или нет. Тогда искренность будет уместной и ненавязчивой.

О том, как разогнать психические центры, или чакры, я, пожалуй, особо распространяться не буду. Тут все просто, хоть в этом вам и не поможет ни йога, ни любая другая практика. Не существует такого упражнения, которое научило бы вас, например, любить. Для этого нужно просто испытывать любовь к людям, к тому, что вы делаете, вообще ко всему, с чем сталкиваетесь по жизни. Аналогично ко всему можно относиться творчески, опять же, в том виде, в котором это вам доступно, а также можно каждое действие заполнять своей силой, и, кстати, получать от любого момента огромное удовольствие.

Если центры включились, и это стало нормой, очень важно скомпенсировать их работу условно обратными состояниями. Любовь должна быть сбалансирована отрешенностью, сила – мягкостью, наслаждение – трезвостью, ну и так далее. Иначе такой пиковый режим разрушит психику, что, кстати, как минимум может привести к депрессивному состоянию типа "биполярное аффективное расстройство", больше известное как "маниакально-депрессивный психоз". В этом состоянии депрессии чередуются с приподнятым настроением, часто достигающим эйфории. Это происходит из-за того, что несбалансированные центры неэффективно расходуют энергию, организм не успевает вырабатывать достаточное ее количество, и фазы перерасхода энергии могут протекать в виде депрессии.

Чередование депрессии и эйфории может, конечно, и не быть связано с "разгоном" чакр, но природа таких состояний, как правило, одна – отсутствие психического и энергетического равновесия. К сожалению, сейчас мы не успеем рассмотреть все аспекты сохранения психо-энергетического равновесия, но, зато, я уделяю этому много времени на тренингах.

Итак, мы рассмотрели наиболее распространенные варианты психогенной и эндогенной депрессии. Бывают, конечно, и своеобразные промежуточные случаи, когда депрессия вызвана, например, завышенными требованиями к миру, к окружающим людям или, даже, к себе. Причем, как правило, человек в этом себе не признается. Но, я думаю, мы обсуждаем тему депрессии с точки зрения практикующих или йогу, или что-то еще, связанное с развитием сознания, а для таких людей, на мой взгляд, элементарная внутренняя правдивость должна быть нормой. Короче, мне бы не хотелось заниматься обсуждением вопроса о том, как не врать самому себе. :)

Депрессии йогов

Теперь давайте вкратце рассмотрим несколько вариантов "депрессии йогов" – то есть, состояний, которые часто возникают у людей после того, как они начинают практиковать йогу и другие подобные вещи.

Случай первый. Практика асан существенно повышает энергетический потенциал человека. Но этот самый "энергетический потенциал" – это не вещь в себе. Это то, чем человек живет. И, представляя собой более сложную энергетическую систему, нужно по-новому этой системой управлять. Старые способы взаимодействия с миром начинают приводить к откровенно тупиковым ситуациям, которые могут вызывать психогенные депрессии. Это называется "не справился с управлением". О психогенных депрессиях мы уже говорили. Чем быстрее вы научитесь существовать на новом энергетическом уровне, тем меньше боков напорете.

Случай второй. Асаны, работая как усилитель, делают тенденции вашего сознания, ваши намерения более значимыми. То есть, намерения начинают воплощаться в жизнь. Но!.. Воплощаться начинают все намерения, а не только те, которые мы формировали, захлопнув очередной том Кастанеды. В результате человек оказывается окруженным собственным идиотизмом. Причем, идиотизмом ожившим, меняющим до неузнаваемости привычные житейские расклады. Некоторые поэтично называют это явление "ускорением кармы", но суть от этого не меняется. В вашем сознании на этот период прочно поселяется маниакально-депрессивный психоз, и покидает вас только после того, как вы начинаете более осторожно относиться к содержаниям своего сознания. Да и то, покидает, надо сказать, с большой неохотой.

Случай третий. Обычно случается через два-три года практики. Случается с теми, кто

вместо обещанных сидх и просветления заработал тот самый маниакально-депрессивный психоз и, может быть, еще ряд физиологических травм. Этот случай обозначает своеобразный рубикон в практике, добравшись до которого стоит задуматься о том, чем мы на самом деле занимаемся и для чего. Задуматься не с целью все бросить и стать фермером, а с целью определиться насчет того, что достигнуто, в чем ошибки и над чем работать дальше. При более-менее честном к себе отношении рубикон не заставляет себя долго ждать и к серьезным депрессиям не приводит. Правда, к сожалению, в плане того, что делать дальше, в настоящее время имеет место некоторый информационный дефицит, который я и пытаюсь восполнить посредством семинаров и статей.

Случай четвертый, наиболее сложный. Он наступает тогда, когда вы все же умудряетесь посредством практики существенно измениться. Однако, люди, с которыми вы общаетесь, а, точнее, с которыми связаны по жизни, остаются такими же. Вот здесь возможны варианты.

Вариант первый. Случается тогда, когда вам к йогической крутизне недостает элементарной житейской мудрости. Вы начинаете считать окружающих заблудшими овцами, лить по ним слезы и активно пытаетесь их спасти и наставить на путь истинный. Окружающие, в свою очередь, начинают относиться к вам сначала с недоумением, потом с непониманием, потом с сочувствием, а потом и с раздражением. В результате вы в лучшем случае выпадаете из их жизни, а в худшем они вяло продолжают тот кошмар, в который превращается ваше совместное существование. Вы же, в свою очередь, ощущаете себя непризнанным, отвергнутым и, порой, оплеванным. Все это вызывает у вас глубочайшую депрессию, которая постепенно проходит по мере того, как вы начинаете уважать в людях их право быть такими, какие они есть, и любить их, не зависимо от их уровня в "духовной иерархии", о которой вы, возможно, где-то прочитали.

Вариант второй. Он характерен для тех, кому хватило ума либо остаться для окружающих нормальным человеком, либо остаться в гордом одиночестве. Вы теряете интерес к людям, волей-неволей смотрите на них свысока, а общение с ними начинает вас как минимум раздражать. Человечество начинает казаться навязчивой серой массой, пытающейся вас поглотить. Все это вызывает депрессивное состояние, которое проходит только после того, как вы, в момент очередного озарения, вдруг начинаете смотреть на вещи шире и глубже, и понимаете, что весь мир и люди в нем существуют и развиваются по своим законам, что все такое, каким и должно быть.

Вариант третий. В связи с большим разбросом в глубине осознания между вами и окружающими вас людьми, после того, как вы миновали первые два описанных варианта, могут возникать некоторые чувства и состояния, которые уже не имеют отношения к депрессии, но, тем не менее, в них угадывается некоторая светлая грусть, что ли

Наверное, не стоит пытаться их описать, потому как я, например, не так много видел людей, дошедших до этой стадии. А тем, кому это знакомо, никакие советы на этот счет, поверьте, не нужны.

Вот, пожалуй, и все. Наиболее частые случаи депрессии мы рассмотрели. Опять же, мне бы хотелось, чтобы вы скорее восприняли сами принципы устранения подобных состояний, чем конкретные "процедуры". Тогда, оказавшись в каком-то свойственном только вам состоянии, вы сможете на базе принципов построить свою собственную технику.

В заключение я, пожалуй, развею один миф о себе: я не являюсь психологом ни по образованию, ни по роду деятельности, и все, о чем я говорил – всего-навсего результат моих наблюдений за собой и другими людьми. А это значит, что любой человек может все это узнать только за счет внимательного и честного отношения к происходящему внутри него. И тогда все эти рассуждения не будут ему нужны, потому как все будет как на ладони. И, если честно, все рецепты от депрессии сведутся к одному – надо просто больше любить.

Взято с: [Методы йоги и не только...](#) Автор: Денис Зикеев