



ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие.....	9
Вступление	13
Введение	18
Часть I. Разбираемся в глубоко скрытой депрессии	27
Глава 1. Что такое глубоко скрытая депрессия?	29
Глава 2. Разумное преодоление, просто депрессия и глубоко скрытая депрессия	59
Глава 3. Побороть боязнь стигматизации и распознать в себе глубоко скрытую депрессию.....	81
Часть II. Пять этапов исцеления. Познание, преданность, противоборство, привязанность, перемены	103
О пяти этапах	105
Этап 1. Познание. «Какая депрессия? Моя жизнь выглядит идеально»	112
Этап 2. Проявить преданность. «Мне страшно что-то в себе менять... А вдруг у меня не получится?».....	125
Этап 3. Воспротивиться своему же своду правил. «Я невероятно жесток с собой»	143
Этап 4. Воссоединиться с душевной болью, чтобы исцелиться. «Мне трудно чувствовать»	162
Этап 5. Стремиться теперь не к идеалу, а к истинному счастью. «Я хочу рискнуть и принять себя. Куда это меня приведет?» ...	190
Часть III. Жить своим истинным «Я»	217
Глава 4. Вы обрастаете новой кожей несовершенства	219
Глава 5. Нарушить молчание и открыть для себя лучшую жизнь	243
Благодарности	261
Рекомендованная литература	265
Использованная литература	266



ГЛАВА 1

ЧТО ТАКОЕ ГЛУБОКО СКРЫТАЯ ДЕПРЕССИЯ?

*Невозможно обрести мужество,
не пройдя через слабость, и все тут.*

БРЕНЕ БРАУН, АВТОР КНИГИ
«ДАРЫ НЕСОВЕРШЕНСТВА»

Когда Бриттани — высокая привлекательная молодая женщина — впервые вошла в мой кабинет, я удивилась (что, впрочем, часто случается на первых сеансах): что привело ее ко мне?

«Я видела по Перископу, как вы рассказывали о глубоко скрытой депрессии, — с порога заявила Бриттани. — К психологам я никогда не обращалась. Но вы описали именно меня, я поняла, что мне необходима помощь, поскольку становится все хуже и хуже».

Она резко осеклась, как будто пожалела, что поделилась со мной этой крупницей информации о себе. Сияя улыбкой, она немного застенчиво присела на диван и тут же стала нервно покачивать ногой. Она явно ждала моей реакции.

«Что ж, если вы распознали у себя признаки ГСД, то вполне вероятно, вы не привыкли говорить о себе открыто. Бьюсь об заклад, вам и сюда-то прийти было непросто».

Она кивнула, пристально смотря на носки туфель.

Я заверила ее: «Мы будем разбираться во всем постепенно. Я здесь именно для того, чтобы выслушать вас, а вот



насколько быстро вы захотите мне обо всем рассказать, зависит от вас. Итак, что произошло в последнее время, что вас так в себе взволновало?»

На том сеансе Бриттани не рассказала мне всего. Ее история открылась целиком только через несколько месяцев. Время от времени женщина «выпаливала» очередную тайную боль, которую долго хранила в себе, и всякий раз очень внимательно следила за моей реакцией — она считала, что, рассказывая о своей реальной жизни, очень рискует. Ее способность открыто проявлять эмоции, связанные с долгими переживаниями, была очень ограниченной. Лишь иногда я замечала случайную слезу, которую собеседница быстро прятала или тут же сменяла тему разговора.

В этом тоже проявлялась глубоко скрытая депрессия. Стыд, эмоциональная травма, боль, гнев — многие из этих переживаний хранятся очень глубоко, поэтому и вскрыть их — дело небыстрое. Бриттани была не первой, кому было крайне сложно «сложить» многолетние страдания с рассказом о своих истинных чувствах. Очень многие до нее демонстрировали такое же отрицание или отрешенность.



Элизабет однажды пришла в себя на пляже голый после того, как ее явно чем-то одурманили. Она поняла, что ее изнасиловали. Рассказывала об этом, нерешительно улыбаясь: «Никогда не думала, что эта история настолько важна. Все случилось так давно».

Линда годами не проронила ни слезинки, даже после того, как скоропостижно умерла мать. «От слез мне делается не по себе, — заявила она. — Я считаю, что плакать — признак слабости».

Джексон испытывает странное тайное желание что есть мочи разогнаться на машине по дороге, но тут же признается: «Ну, у меня хорошая жена и вообще семья. Я просто немного напряжен».



Бриттани не выглядела подавленной (погруженной в депрессию) в классическом смысле. Она была чрезвычайно рациональна и хорошо (хотя и немного жестко) организованна, ее ежедневник был переполнен стикерами и обширными списками дел. Много времени она проводила с подругами и своим парнем. Преуспевала в профессии, хотя часто тревожилась по поводу собственных решений и поведения. Никогда не грустила, наоборот, производила впечатление веселого и легкого человека. То, что Бриттани позволяла видеть окружающим, выглядело почти идеально.

Вы можете испытывать глубоко скрытую депрессию и не понимать этого. Ведь, как правило, в этом состоянии люди грустят, у них совершенно нет сил. Другие чувствуют апатию, сонливость или, наоборот, беспокойство. Сама мысль, что у вас депрессия, может показаться вам нелепой — по крайней мере, до того, как вы начали читать о ГСД.

Если вы предельно честны с собой, то наверняка признаете, что вас не может не волновать мнение окружающих, если вы продемонстрируете им свое отчаяние или подавленное состояние. Вы боитесь, что вас начнут сторониться и избегать, как это бывает по отношению к психически нездоровому человеку. И потому вы говорите себе: «Нет, черт возьми, у меня никакой депрессии. Я просто очень занят(а). Но это не депрессия». Вы перелопачиваете горы задач, переживаете потерю за потерей, решаете проблему за проблемой — и так до бесконечности. Не жалея сил, вы работаете, выполняете родительские обязанности, участвуете в благотворительных акциях... И никогда не вешаете нос.

Суть в том, что, если вы признаете у себя наличие депрессии, то придется признать и наличие недостатков. А если вы перфекционист, их не должно быть по определению. По крайней мере, ваши недостатки не должны быть заметны окружающим.

Вы похожи на Бриттани. А также на Элизабет, Линду и Джексона. Потому что ваш случай депрессии — не классический.



Никто вокруг не подозревает, что что-то не в порядке. Однако именно вы оказываетесь способны убить себя, и никто так и не узнает почему. Только спустя несколько месяцев после первого сеанса Бриттани сказала, что до того, как прийти ко мне, собиралась покончить с собой. Она поняла, что больше не может жить, постоянно скрывая боль и страдания, чувствуя отчаяние от того, что попала в ловушку своей вечной улыбки.

И это депрессия. Просто очень глубоко скрытая.

ДЕСЯТЬ СИМПТОМОВ ГЛУБОКО СКРЫТОЙ ДЕПРЕССИИ

ГСД — не диагноз, который может установить терапевт или психиатр. Это не психическое расстройство, а синдром или набор симптомов, которые, проявляя себя одновременно, указывают на конкретную проблему. Вероятно, вы интуитивно, как говорится, нутром, чуяли, что с вами что-то не в порядке. Возможно, интересовались информацией о депрессии в Интернете, искали ответы на свои вопросы и сомнения, но в приводимых критериях нужных признаков не находили. Может быть, вы уже и начали спрашивать себя, а реальна ли та тоска, что постоянно гложет вас, и эта «пустота» внутри.

В психологическом отношении интересно посмотреть, какой цели служат подобные симптомы и стоящие за ними поступки и убеждения. При глубоко скрытой депрессии цель одна — защитить, заслонить, выжить.

Давайте же поближе взглянем на симптомы глубоко скрытой депрессии. Если у вас есть ГСД, то вы, скорее всего...

- Ярко выраженный перфекционист с неумолкающим внутренним критиком, который постоянно вас за что-то стыдит.



- Отличаетесь повышенным, а порой избыточным чувством ответственности.
- Отстраняетесь от болезненных эмоций, «завязав их в узелок» и спрятав в самом глубоком уголке своей души.
- Испытываете беспокойство и потребность контролировать себя и свое окружение.
- Напряженно сосредоточиваетесь на выполнении задач, обращаете внимание на свои достижения, чтобы ощущать собственную ценность.
- Много внимания уделяете благополучию других, но ваш внутренний мир закрыт «на замок».
- Не придаете значения личным обидам и печалям, усердно стараетесь не сочувствовать себе.
- Ваше состояние могут сопровождать психические заболевания, например проблемы с пищеварением, тревожность, обсессивно-компульсивное расстройство или какая-нибудь зависимость.
- Твердо убеждены в том, что в основе благополучия лежит исключительно ваша забота и ваши добрые дела.
- Преуспеваете в профессиональной деятельности, но всячески противитесь эмоциональной близости в отношениях с окружающими.

Знакомо? Если вы нашли у себя большинство этих симптомов или даже все, то, пожалуй, за вас можно порадоваться, потому что вы испытали некое облегчение, поскольку узнали истинное название своей тайны. Тоска, что вас гложет, и пустота внутри вполне реальны, и дело не в том, что вы очень заняты.

Однако вслед за облегчением на вас сразу же навалится дополнительный стресс, так как вы решите, что ГСД — очередной пункт в вашем бесконечном списке незадач, которые нужно «исправить». Пожалуйста, остановитесь пря-



мо сейчас. Даже научившись работать с ГСД, вы все равно будете сталкиваться со своей склонностью делать любую работу идеально — и эту в том числе.

Поэтому, прежде чем перейти к следующему шагу, давайте изучим эту вашу склонность.

Размышление 1

СОСТАВЛЯЕМ МАНТРУ СОПРОТИВЛЕНИЯ САМОВНИЧИЖЕНИЮ И ПЕРФЕКЦИОНИЗМУ

Напоминаю, что работу, которую вы будете делать, читая эту книгу, совершенно не обязательно выполнять идеально. Будьте бережны и терпеливы по отношению к себе. Пусть у вас будет достаточно времени, кроме того, у вас есть полное право на ошибки. Ведь суть перемен, которые вы в себе создаете, составляет обучение именно тому, как стать значительно менее самокритичным.

Чтобы подумать об этом, найдите спокойное место, откройте дневник, сделайте несколько глубоких вдохов. Спросите себя: «Что нужно, чтобы каждый день напоминать себе о работе по исцелению глубоко скрытой депрессии?»

Попробуйте составить мантру — мысленное напоминание о позитивной задаче или опыте, который хотите получить. Ваша мантра может звучать так: «Сколько бы времени ни потребовалось, эта работа принесет пользу» или «Я получаю удовольствие от того, что пишу».

Записывайте мантры или аффирмации в особый перечень по мере того, как «открываете» их для себя. Если упражнение идет с трудом, ничего страшного. Ваша очередная мантра может звучать так: «Потребуется время, чтобы стать более позитивным по отношению к себе, и я буду держать ум открытым».