

Зміст

Передмова автора	6
Передмова першого видавця	8

ВСТУП. ХВОРОБА НАШОГО ЧАСУ

Душа у відчаї	12
Депресія – хвороба загальна?	14

РОЗДІЛ 1. МАСКИ ДЕПРЕСІЇ

Психосоматичний та маніакально-депресивний психоз	19
Невротична депресія	21
Нарцистична депресія	24
Психореактивна депресія	29

РОЗДІЛ 2. ПРИЧИНИ ДЕПРЕСІЇ

Досвід втрати	32
Неподоланий смуток	32
Триматися за нездійсненні бажання	34
Гнів і ненависть, що цілять у душу	35
Докори сумління та прагнення вдосконалення	36
Постійне почуття провини	37

РОЗДІЛ 3. ВИХІД ІЗ ДЕПРЕСІЇ

Психіатрична та психотерапевтична допомога	40
Криза	42
Змінити внутрішній діалог	46

Група самодопомоги	48
Допомога депресивному партнеру	48

РОЗДІЛ 4. ДУХОВНА ДОПОМОГА

Духовна та душпастирська підтримка	54
Психічне захворювання чи душевна криза?	57
Цілюща дія Псалмів	62

РОЗДІЛ 5. ПРО СУТЬ ДЕПРЕСІЇ

Витіснення депресії	68
---------------------	----

РОЗДІЛ 6. ДЕПРЕСІЯ ЯК ВИКЛИК ШУКАТИ ТЕ, ЩО ТРИМАЄ НАС

Цілісний світ поверхні дає тріщину	72
Втрата зв'язку, сенсу та опори	76
У єдності із землею, світовою душею, Богом	78

РОЗДІЛ 7. ДЕПРЕСІЯ ЯК ПОШТОВХ ДО ПЕРЕТВОРЕННЯ

Поправки та доповнення	83
Знайти причину	85
Депресія в середині життя	88
Впустити в своє життя більше темного	90
Про цілющу силу смутку	93
Депресія і самотність	98

ЕПІЛОГ. ХАЙ ЖИВЕ СЕРЦЕ ТВОЄ

Хай живе серце твоє	102
Ніколи не пізно	106
Перелік використаної літератури	122

Передмова автора



Вунібальд Мюллер,
доктор теології, психолог, автор книг
із психології та духовності, засновник
і керівник терапевтичного та духовного
центру Recollectio-Haus (Німеччина)

За словами К.Г. Юнга, депресія – це дама в чорному. Коли вона приходить, не відсилайте її геть, а запросіть до столу, як гостю, і послухайте, що вона скаже.

Вам допоможуть такі поради. Варто більше дізнатися про різні форми депресії та причини її появи і знайти вихід із неї. Тут потрібно враховувати психотерапевтичні, душевні та духовні аспекти. Те ж саме маєте зробити, за наявності хоч невеликого досвіду, щоб виявити сенс депресії. Між іншим, депресія може нагадати нам, що темна, чорна, сіра сторони належать нашому життю так само, як і його радісна, світла та барвиста сторони. Вона наче *sol niger* – чорне

сонце, яке є важливе для нашого життя не менш, ніж золоте сонце. Наш темний бік заслуговує поваги, і його не можна обминути увагою. Слід віддати йому належне і використувати його можливості для нашого особистого психічного і духовного росту.

Ця книжка – для людей, які хочуть краще зрозуміти свою депресію і шукають духовної і психологічної допомоги для її подолання. Водночас ця книжка буде підмогою тим, хто підтримує людей у депресії.

Більшість думок і досвід, зібраний у цій книжці, я викладав на засіданнях соціально-етичного відділу в Гаммі та монастирської школи у Вюрцбурзі. Великий інтерес, виявлений до мене, підтвердив, що пережита депресія, свідомо чи несвідомо, тією чи іншою мірою відіграє в житті багатьох, якщо не більшості, людей велику роль, тож бажання побороти чи зрозуміти депресію є теж велике.

Цю книжку я присвячую моєму другу Карлу Йозефу Людвігу на знак його 60-річчя. З ним я пробув багато сонячних і темних годин і днів, без нього я не міг обійтися. Також хочу висловити подяку Магдалені Роббен та Андреасу Вагнеру за важливі пропозиції, які нам допомогли.



Передмова першого видавця



*о. Петро Балог ОР,
директор Інституту релігійних наук
св. Томи Аквінського, Київ*

Не часто можна зустріти твердження, що в депресії є також і позитив, що правильне пережиття депресії – це шанс для людини. Книга німецького богослова та психолога з Вюрцбурга Вунібальда Мюллера, який також був засновником та директором духовного центру «Реколекційний дім» (Recollectio-Haus) у Баварії, що має назву «Як вийти з депресії. Хай живе серце твоє», показує таку можливість.

Від депресії ніхто не застрахований, особливо в наш час, коли за якісь останні 60–70 років кількість людей з депресією зросла приблизно в десять разів. Нічого дивного, що

зросла і кількість психологів, допомоги яких часто потребують ті, хто переживають депресію. Проте, як зрозуміло з книги Мюллера, не кожна депресія вимагає консультації спеціаліста, інколи, особливо у легких її формах, можна і самому собі поради. Головне – усвідомити свій депресивний стан, а потім знати, що належить із цим робити. У книжечці є багато таких цінних порад – хоча психологи і не люблять слово «порада», – які будуть дороговказом на шляхах до виходу з депресії.

Дуже цінними у книзі Вунібальда Мюллера є описи різних життєвих ситуацій, а також цитати відомих психологів, які напевно допоможуть краще зрозуміти суть проблеми. Не менш значущими є також посилання на біблійні джерела, передусім на псалми, читання яких і медитування повинно дати світло у темряві самотності і депресії. Зрештою, темрява, або «темна ніч», як пише автор (вираз, який первісно походить від св. Йоана від Хреста з XVI століття, коли він говорить про кризу в духовному житті), не повинна лякати. Цю «темну ніч» варто прийняти як таку, не боятися її і трактувати як етап на дорозі до світла, до сонячного ранку, тобто до подолання труднощів і страху депресії.

Для автора, який крім психологічної практики у своєму житті займається також богослов'ям, важливим елементом у протистоянні депресії є віра в Бога – Творця і Отця.

Самотність, яка найчастіше є ознакою депресії, полягає між іншим в ізоляції не лише від людей, але і від усього сотвореного світу, а через це якоюсь мірою – і від Творця цього світу, від Бога. Почуття єдності із творінням, вершиною якого є людина, не відірвана від решти, а поєднана з усім через те, що все з'явилося за задумом одного і того ж Творця, дає натхнення, щоб побачити світло в кінці темного тунелю депресії, щоб піднятися на дусі, щоб почати підводитися із глибин, в які ця депресія завела, й отримати сили дертися на вершини свободи. Тієї свободи, повноту якої здатен дати лише Бог.





Вступ. Хвороба нашого часу

[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Душа у відчаї

«Депресивний стан розпочинається з того, що речі, які були важливими, не викликають емоцій; людина почувається слабкою, невпевненою; шукає якоїсь рівноваги, вдаючись до людей, речей, занять; якщо емоції повертаються, майбутнє стає легшим, людина повністю забувається. Але інколи десь залишається страх, що емоції можуть знову зникнути, тому людина не довіряє своєму чуттю, а отже, й не довіряє майбутньому. Вона не може далі жваво спілкуватися, бореться, наче тоне, чіпляється за найменшу надію. Вона, як Агасфер, ніде не знаходить спокою. Думки її порожні й крутяться навколо одного й того ж самого.

Врешті-решт настає цілковите виснаження почуттів, порожнеча, і це найважче пережити. Так можна блукати, як привид, і чекати, чекати. Хочеться лише одного – щоб ніщо не порушувало терпіння. Якщо такий стан затягнувся і емоції не повертаються, настає відчай; повернутися назад у життя неможливо; життя проходить мимо, людина стоїть на місці й не може наздогнати його.

Вона опускається, копається в душі; в афекті смутку, розпачу, демонізму життя відчувається слабко, воно йде по колу. Душа у відчаї, вона чимось зайнята, переповнена.

Тиск зростає, людина не керує собою, безцільно бродить. Потрібно зібрати всю свою волю, щоб протистояти зростаючому натиску; і якщо вона здолає піднятися хоча б на якусь мить, з'явиться й надія; якщо здолає вдруге – надія стане більшою, виросте аж до екстазу. Тоді знову настає спад. Людина занепадає духом: нічого не допомогло; й відразу ж усі попередні... розчарування тут як тут, і їхній тягар тягне аж до землі, нижче й нижче. Людина закривається в собі і знову тікає туди, де легше, де мінімум почуттів, де не потрібно думати: сон, завіса над усім».

**Так розповів про свою депресію письменник
Рето Роос (Бінсвангер 1960, 53*).**

*Див. перелік виктористаної літератури на с. 122–123.