

ГАПОУ МО «Кольский медицинский колледж»
Подготовила преподаватель: Минина Ульяна Валерьевна
Мурманская область г. Апатиты

Великие Депрессии

Великие люди должны чувствовать на земле великую скорбь.

/Ф.М. Достоевский/

I. Вместо вступления



Гениальность, увы, не спасает от депрессии, скорее наоборот – они часто идут, взявшись за руки. От визитов незваной гостыи страдали Линкольн, Черчилль, Хемингуэй, Гоголь, Эйнштейн, Бетховен и многие другие.

- Первым, кто обратил внимание на связь между меланхолией и гениальностью, был Аристотель (384-322 г. до н.э.), который более 2 тысяч лет назад задал в «Problemata» следующий вопрос: «почему люди, блиставшие талантом в области философии, или в управлении государством, или в поэтическом творчестве, или в занятиях искусством – почему все они, по-видимому, были меланхоликами?»
- Некоторые из них страдали разлитием черной желчи, как, например, среди Героев – Геракл: именно он, как полагали, был такой меланхолической природы, а древние по его имени, называли священную болезнь Геракловой. Да, несомненно, а многие другие герои, как известно, страдали той же болезнью... А в позднейшее время также Эмпедокл, Сократ и Платон и многие другие замечательные мужи».

- Прошли века, но ничего не изменилось, что подтверждают результаты недавнего исследования. Исследователи выбрали две группы из 30 человек. Первая группа состояла из членов литературной студии, занимающихся творческим трудом, во второй группе были люди, чья работа не была связана с творчеством. В первой группе депрессию или манию обнаружили примерно у 80%, а во второй - только у 30%. Другое исследование, проведенное среди крупных писателей Великобритании, показало, что более 30% ранее проходили лечение от депрессии.

**Чтобы не быть голословными, приведем
несколько строк из дневников:**

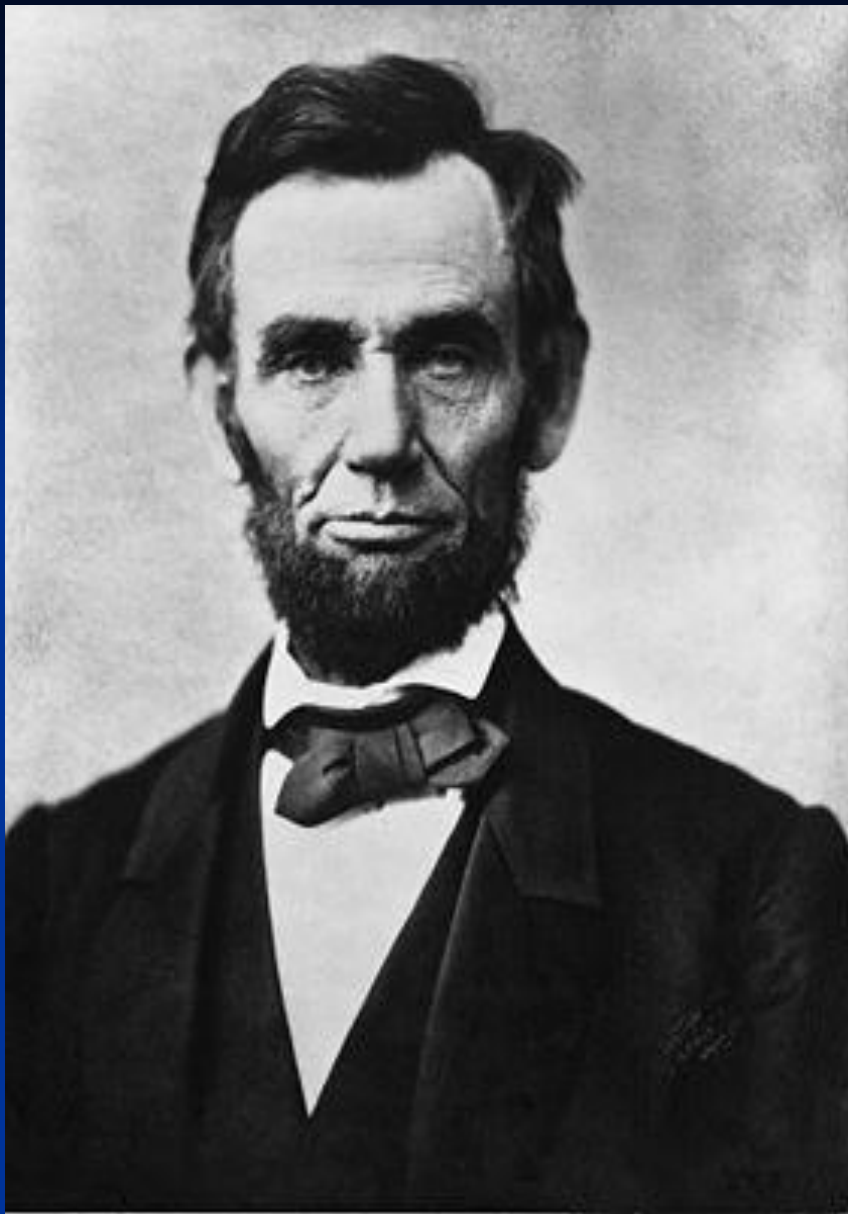


■ "Кажется, я психически здоров. Правда, нет особенного желания жить, но это пока не болезнь в настоящем смысле, а нечто, вероятно, переходное и житейски естественное". *А.П. Чехов (1860-1904).*



■ "...Ты не можешь себе представить, как тогда, и долго еще потом мне было плохо. "Это" продолжалось около пяти месяцев. Взятые в кавычки означает: что, не видав своих стариков двенадцать лет, я проехал, не повидав их; что, имея твои оттиски, я не читал их; что действие какой-то силы, которой я не мог признать ни за одну из тех, что меня раньше слагали, укорачивало мой сон с регулярностью заклятья..."

Борис Пастернак
(1890-1960).



- «Я самый жалкий из всех живущих. Если то, что я чувствую, разделить на весь род человеческий, на земле не останется ни одной улыбки. Стану ли я лучше - не знаю. Боюсь, что нет, и это ужасно. Оставаться таким, как есть, невозможно. Я должен умереть или стать лучше...»

Первый Президент США
Авраам Линкольн



- "Всю жизнь меня сопровождала тоска... Я как раз испытывал тоску в моменты жизни, которые считаются радостными. Есть мучительный контраст между радостью данного мгновения и мучительностью, трагизмом жизни в целом".
- *Николай Бердяев*
(1874-1948).



- "Как если бы из меня выкачали воздух. Я сплю до двенадцати, и в комнате всегда темно, и на улице всегда темно... Я не знаю, как выглядит зима. А я думала осенью, что у меня будут лыжи. Вместо этого не хватает энергии дойти от Канала до Садовой. Сегодня ночью я не спала часа два и на меня нашли страшные мысли. < ... > Мысли о жизни по-настоящему мучительны ночью, когда нельзя ничего предпринять." *Лидия Гинзбург* (1902- 1990).

- Жизнерадостность и стремление к жизни были основными чертами Пастернака. Бердяев всегда жил и писал наперекор обстоятельствам – даже когда в саду около его дома рвались снаряды, он продолжал работать. Чехов, уже смертельно больной, вел свой обычный образ жизни. Лидия Гинзбург прошла через ад блокадного Ленинграда и стала его беспристрастным летописцем. Авраам Линкольн отличался удивительным мужеством и целеустремленностью.
- Все эти люди передавали нам через свои ощущения неповторимость и красоту жизни, но когда к ним приходила депрессия, их жизнь становилась бессмысленной и пустой. Они страдали, боролись и продолжали жить и творить. Но некоторые не выдерживали. Обо всем этом – далее...

II. Гениальность и МДП



- Даже при поверхностном ознакомлении с жизнеописанием гениальных людей можно увидеть, что многие из них страдали от заболевания, которое современная психиатрия классифицирует как маниакально депрессивный психоз, или сокращенно *МДП*. Это заболевание характеризует наличие двух ярко выраженных фаз – депрессии и *мании*, периодически сменяющих друг-друга. На первый взгляд, мания - это прекрасное состояние, во время которого всегда много энергии и сил. Но в большинстве случаев, маниакальная фаза бывает столь же разрушительна для самого человека и окружающих, как и депрессивная. Находясь в маниакальной фазе и обладая большим количеством энергии и сил, человек нередко тратит их на бессмысленные и ненужные поступки, поскольку не способен в полной мере контролировать свои действия.



■ Но зачастую, депрессия сменяется не манией, а так называемой *гипоманией*. При гипомании, как и при мании, резко возрастает уровень энергии, психические процессы ускоряются, мышление становится ясным и четким. Но при гипомании, человек способен контролировать свои поступки и направлять свою энергию и силы в нужное русло. Обычно это очень хорошо получается у людей, отмеченных искрой таланта, в результате чего появляются произведения, которые обычный человек, лишенный таких подъемов, создать просто не в состоянии. Но не спешите завидовать этим состояниям - нередко фаза мании или гипомании сменяется столь же ярко выраженной фазой депрессии. Отсутствие энергии, заторможенность, потеря смысла жизни, мысли о самоубийстве — вот тяжкая расплата за талант.

- Состояние, которое можно классифицировать, как МДП отмечалось у А.С. Пушкина, З. Фрейда, Э. Хемингуэя, У. Черчилля, А. Шопенгауэра, Ван Гога, М. Лютера, Н. Гоголя, Р. Шумана, Ч. Диккенса, И.В. Гете, Т. Тассо, Дж. Свифта, А. Рескина, К. Линнея, У. Питт Старшего, Р. Клайва, В. Коупера, Г.Л. Блюхера, В. Альфиери, А. Сен-Симона, С. Кольриджа, О. Конта, Ф. Грильпарцера, лорда Кестльри, Ж. де Нерваля, Р. Мейера, К.Ф. Мейера, Г.И. Успенского, Н.В. Успенского, Д.И. Писарева, Л. Больцмана, В. Э. Беринга, В. Гаршина, Т. Рузвельта, Р. Дизеля, Г. Вольфа, Л. Друде, П. Эренфеста, В. Вульф, Дж. Паттона и других.

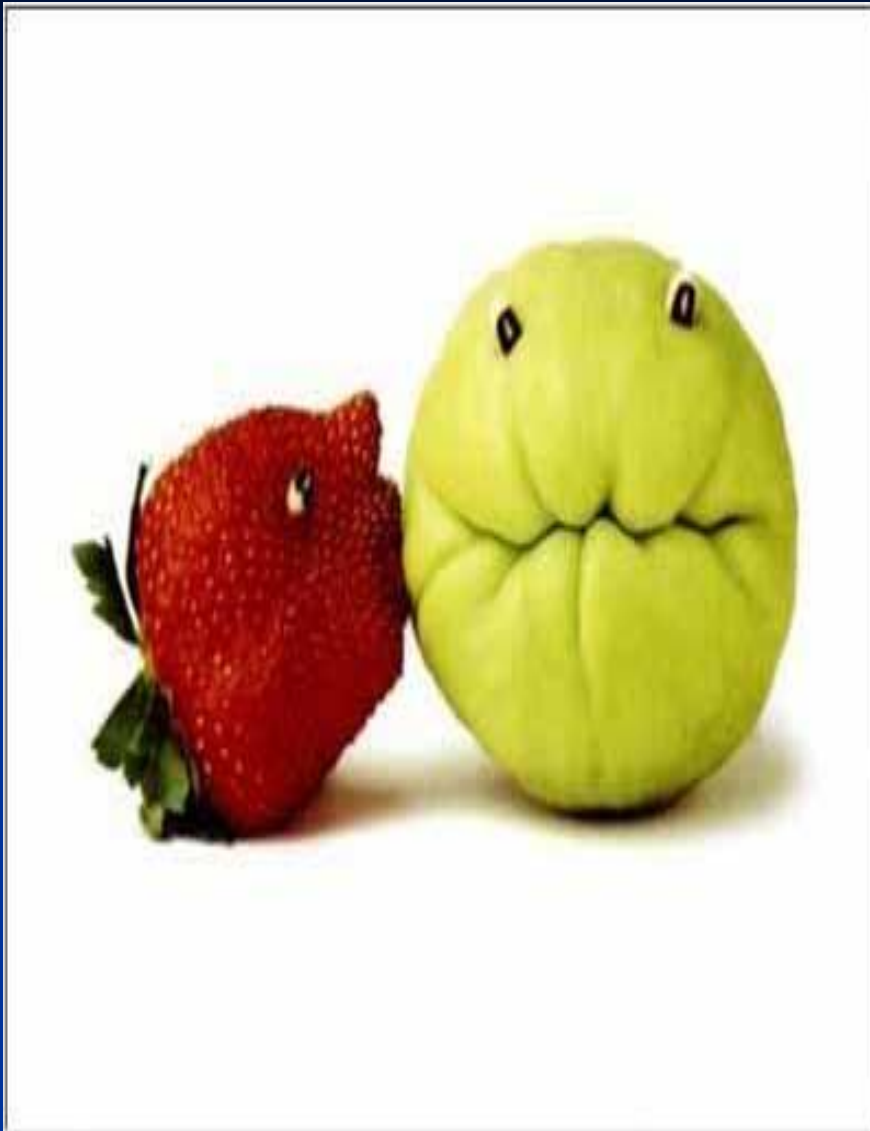


- Присутствуют ли описанные колебания состояния как "вверх", так и "вниз" у всех гениев, является ли это неким критерием гениальности? Именно такой вопрос был поставлен во время крупного исследования, где были проанализированы жизни большого числа гениальных людей.



- Результаты исследования были более чем однозначными: "Всегда можно констатировать своеобразный симбиоз симптомов: с одной стороны, симптомы необычайной продуктивности, с другой стороны, психической аномальности (в какой угодно форме)".

- Другой вывод касался передачи по наследству психических заболеваний: у нормальных людей она наблюдается в 60% случаев, у душевнобольных - в 70% случаев, и, наконец, у гениальных - в 100% случаев. И, наконец, окончательный вывод: "Гений или замечательный человек есть результат соединения двух родовых линий, где одна из линий является носителем потенциальной одаренности, другая же - носителем наследственной психической патологии", что подтверждается огромным количеством фактического материала.



Великие депрессии

III. Писатели

Н.В.Гоголь (1809 - 1852)



- Н. В. Гоголь всю жизнь страдал маниакально-депрессивным психозом. В состоянии мании у писателя было много энергии, сил, творческих идей, которые воплощались в его ярких произведениях. Но проходило время, и маятник качался в другую сторону – наступала черная полоса.
- В 19 веке медицина была не в состоянии поставить правильный диагноз, а уж тем более - назначить правильное лечение. В итоге врачи лечили Гоголя обертыванием в мокрую простыню, а его духовный наставник пытался вылечить его очень строгим постом. Но эти методы так и не смогли облегчить душевные страдания писателя.

- Свой первый депрессивный приступ Гоголь пережил в Риме в 1840 году, когда ему был 31 год. Свое состояние он описывает так: «Солнце, небо – все мне неприятно. Моя бедная душа: ей здесь нет приюта. Я теперь больше гожусь для монастыря, чем для жизни светской». Но в 1841 году настроение его писем меняется на полностью противоположное: «Да, друг мой, я глубоко счастлив, я знаю и слышу дивные минуты, создание чудное творится и совершается в душе моей»; «Труд мой велик, мой подвиг - спасителен»; «О, верь словам моим. Властью высшей облечено отныне мое слово». Эти строчки очень хорошо описывают два противоположных состояния, которые характеризуют течение маниакально-депрессивного психоза - депрессии и мании.

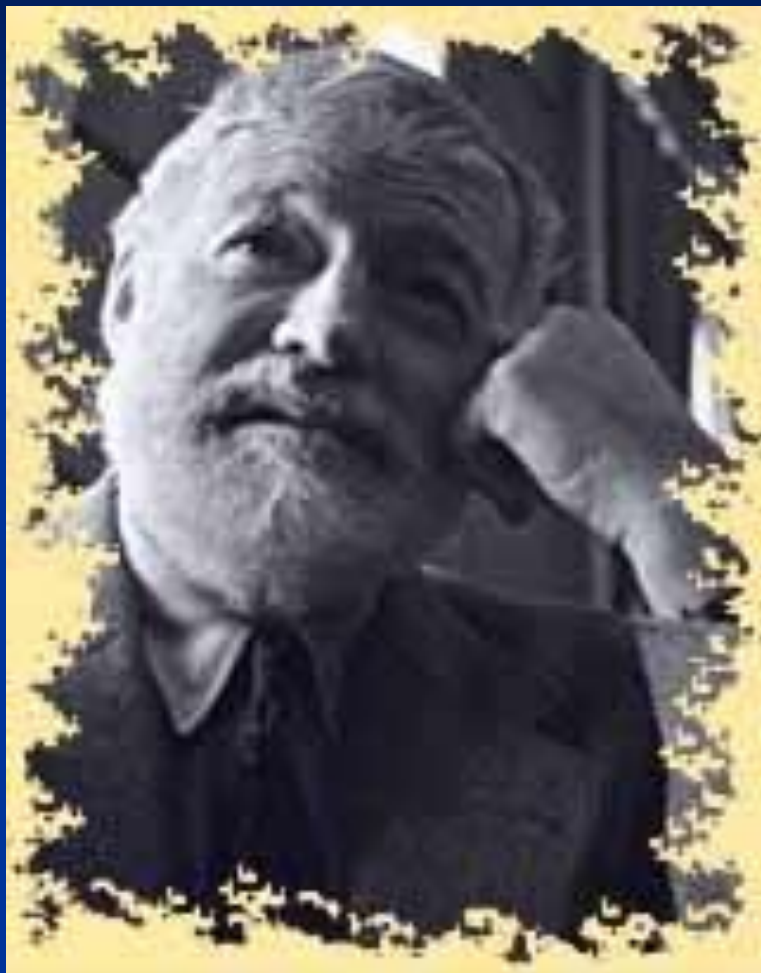
■ В 1842 году во время нового приступа депрессии, он пишет: «Мною овладела моя обыкновенная (уже обыкновенная) периодическая болезнь, во время которой я остаюсь почти в недвижимом состоянии в комнате иногда на протяжении 2-3 недель.

Голова моя одеревенела. Разорваны последние узы, связывающие меня со светом.

Нет выше звания монаха».

- Во время последнего приступа болезни (декабрь 1851 – февраль 1852 года) Николай Васильевич двое суток провел без еды и воды, стоя на коленях перед иконами. Опасаясь за судьбу второго тома «Мертвых душ», Гоголь пытается отдать рукопись графу Толстому, но тот отказывается, чтобы у Гоголя не возникло чувство, что ему не доверяют. Но опасения Гоголя были оправданы - 11-12 февраля он сжигает все рукописи второго тома, и мировая литература лишается... хочется написать "великого произведения", но об этом мы уже никогда не узнаем. Вместе с рукописями исчезает смысл не только творчества, но и жизни, и последующие 10 дней он угасает, глядя пустыми и безжизненными глазами в никуда, так и не заговорив ни с кем до самой смерти. Гоголь был фанатичным христианином, поэтому он избрал наиболее безопасный и тихий способ смерти - он уморил себя голодом и смерть наконец то принесла долгожданный покой, что подтверждают строчки последних писем: «Надобно ж умирать, а я уже готов, и умру...», «Как сладко умирать...»

Эрнест Хемингуэй (1899-1961)



- Книги Хемингуэя называют учебниками жизни для мужчин. Одним из самых сильных произведений писателя по праву считается повесть «Старик и море». В ней настойчиво звучит лозунг – «Не сдаваться. Идти до конца. Побеждать». Сам образ автора представляется как воплощение жизнелюбия, стусок заразной энергии, которой хватало как на творчество, так и на разнообразные увлечения. Однако творчество Хемингуэя было довольно неровно, а увлечения заканчивались разочарованиями.

- Он всю жизнь носил маску, за которой скрывалась неистовая, но подавленная и болезненная душа, одержимая стремлением к гибели. Душа, прикосновение к которой, не принесло счастья ни одной из четырёх жён писателя.
- В последние годы жизни Хемингуэя постоянно угнетала мысль, что он не сможет больше писать. Без этого он видел свою жизнь бессмысленной и невозможной.

- Хемингуэй неоднократно пытался покончить с собой. Дважды писателя видели заряжающим ружьё, к ложу которого была прикреплена предсмертная записка. Когда Хемингуэй летел в клинику Мэйо в Миннесоте, чтобы пройти курс шоковой терапии и избавиться от мучившей его депрессии, он пытался открыть люк и выброситься из самолёта.

- После курса терапии врачи клиники пришли к выводу, что писатель здоров, и отправили его домой. Внешне он выглядел совершенно нормально, стал очень спокойным и внимательным к близким. Но только внешне. Накануне самоубийства он лег рано. Утром, пока жена спала, писатель поднялся, прошел в комнату, где хранились охотничьи ружья, выбрал свой любимый дробовик "Аберкромби и Финч", вложил по патрону в оба ствола, вставил дуло в рот и нажал на курки большим пальцем ноги. Никакой записки с объяснением причины найдено не было.

Хемингуэй всегда хотел "запомниться людям как писатель, а не как человек, побывавший на войне, не как охотник, пьянчуга и кабацкий дебошир". Этот незаурядный человек понимал, что растратил силы и изрядную часть своего дарования. Скорее всего, осознание горькой правды и заставило его утром 2 июля 1961 года нажать на курок. Грохот выстрела услышала вся читающая планета.

Джек Лондон (1876-1916)



- Известный американский писатель, покончивший с собой на сороковом году жизни. Его смерть кажется неестественной и нелепой. В творчестве Лондона ярко и отчетливо звучит гимн жизни. Герои его рассказов и романов – волевые и сильные люди, преодолевающие невероятные трудности. Они ставят цели, настойчиво идут к ним и всегда побеждают вопреки обстоятельствам. После его книг хочется жить. Жить сильно, не смотря ни на что. Материал для своего творчества писатель черпал из своей жизни – его биография читается на одном дыхании, как увлекательный приключенческий роман.

- С детства Джек был подвержен приступам депрессии, но никто из многочисленных друзей и товарищей не знал об этом. Он всегда был полон кипучей энергии и жизни, даже в самые тяжелые моменты жизни улыбался и подбадривал других. Только сильная воля помогла писателю справляться с приступами уныния, и он никогда не сидел, сложа руки. Работоспособность Джека поражала всех, кто его знал – зачастую он работал по 17-19 часов в сутки. За пятнадцать лет он написал столько, сколько многие не написали и за всю жизнь – полное собрание сочинений писателя составляет 40 томов.

- Все что он делал, он делал в полную силу: работал – до седьмого пота, творил – сильными и крупными мазками, смеялся громко, до изнеможения, заражая остальных. Он жил среди вольной и щедрой природы Калифорнии и сам всю жизнь был вольным и щедрым по отношению к окружающим. Он по-настоящему любил людей и искренне верил в их честность и доброту. Своим бесстрашием, выносливостью и живучестью он напоминал медведя гризли – эмблему, изображенную на флаге штата.

- ...Но все чаще наступают приступы безысходности, когда его великолепная воля и жизнелюбие полностью его покидают. Он стал помногу пить. Всего год назад, возвращаясь на пароходе с мыса Горн с востока, он взял с собой в путешествие кроме тысячи книг и брошюр, которые ему надо было проштудировать, сорок галлонов виски. «Когда мы пристанем в Сиэтле, либо будет прочитана тысяча книг, либо исчезнут эти сорок галлонов». По окончании путешествия, все книги были прочитаны, а виски остался нетронутым. Но теперь все изменилось: виски было необходимо, для того чтобы убить время. Казалось, ушло все — молодость, здоровье, ясность мысли. Болезнь заставляла его напиваться, чтобы забыться, но утром он просыпался, и все начиналось сначала.

- Джек все больше разочаровывался в людях, которые его окружали. Неудачи продолжали преследовать его — внезапно оказались ненужными 140 000 эвкалиптовых деревьев, которые должны были через двадцать лет принести целое состояние — интерес к черкесскому ореху исчез. Рушились и другие начинания, связанные с сельским хозяйством, обострились отношения с дочерью. Всю жизнь он сталкивался с трудностями, но легко преодолевал их, они даже доставляли ему радость, придавая жизни некий аромат. Но он устал от жизни.

- Лондон понимал, что загнал себя в тупик и пытался вернуть себе ту неутомимую волю к жизни, которая всегда пылала в его глазах. В надежде, что солнце вылечит его черную депрессию, в июле 1916 года Джек с женой отправился на Гавайи. Но все было тщетно - ничего не помогало. Оставалось одно – пить, пить и пить.
- Когда он вернулся, друзья не узнали его – он разжирел, лицо отекло, глаза потухли. Он, всегда имевший мальчишеский вид, выглядел гораздо старше своих лет.

- Перед тем как уйти, он написал два прекрасных рассказа «Как аргонавты в старину» об Аляске и «Принцесса» - о Дороге, в которую он всегда верил, которая вновь возвращала его к годам, когда все еще было впереди. В ночь на 22 ноября 1916 года Джек покончил с собой. Утром его нашли на веранде в глубоком обмороке. Рядом валялись два пустых флакона с морфием и атропином и блокнот, весь исписанный цифрами – с вычислениями смертельной дозы яда.

- ...Его тело кремировали, а урну с прахом передали земле в том месте, где Джек мечтал в труде и славе провести вторую половину своей жизни - на высоком и живописном холме на Ранчо Красоты. Он обрел покой, которого не имел при жизни. Уже навсегда.

Великие депрессии

IV. Поэты

А.С. Пушкин (1799-1836 г.)



- Многие современники великого русского поэта отмечали резкие колебания его настроения.
 - "Случалось удивляться переходам в нем.
- «Трудно было с ним сблизиться. Он был очень неровен в обращении: то шумно весел, то дерзок, то томительно скучен, и нельзя было угадать, в каком он был расположении духа через минуту».
(Пушкин).
 - «Эти колебания не имели строгой цикличности и, судя по всему, периоды приподнятости преобладали над периодами подавленности».
(А. Керн).

- Эти перепады можно проследить с первых лет биографии Пушкина. В раннем детстве Саша был толстым, неповоротливым, угрюмым и сосредоточенным ребенком, предпочитавшим играм со сверстниками одиночество. Но неожиданно для всех, в 7 лет он вдруг стал "резвым и необузданным". В 12 лет Пушкин поступил в лицей, и его настроение продолжало скакать вверх и вниз. "Видишь его поглощенным не по летам в думы и чтение, и тут же он внезапно оставляет занятие, впадает в бешенство из-за каких-то пустяков: кто-то бежал быстрее, чем он или одним ударом сбил все кегли". Поэт окончил лицей в 18 лет, и с этого периода жил в Петербурге, где поступил на службу. Период 1817-1820 характеризуется резкими приступами возбуждения. Один из типичных отзывов современников, относящийся к этому времени: "Пушкин был вспыльчивым до бешенства, вечно рассеянный, погруженный в мечтания, с необузданными страстями. Характерные черты души поэта - полная неуравновешенность, готовность отдаться впечатлениям, способность глубоко, но мимолетно их переживать".

- Этот период сменяется тяжелой депрессией, в письмах к друзьям Пушкин жалуется на полную апатию, отсутствие каких-либо впечатлений, на утрату вдохновения:

*«И ты, моя задумчивая лира,
Найдешь ли вновь утраченные звуки».*

- Затем вновь наступает фаза возбуждения, во время которой у поэта постоянно возникают конфликты с окружающими - о дуэлях Пушкина этого периода говорит весь Петербург.
- Вскоре Пушкина высылают из административного Петербурга в Екатеринослав.

- И снова наступает депрессия, и даже южное великолепие природы не может тронуть его душу, чему он сам в последствии удивлялся. За четыре месяца этого периода он написал только две маленькие элегии, эпиграмму, да эпилог к "Руслану и Людмиле", в котором с горечью говорит об утрате вдохновения:

- *Питаюсь чувствами немymi
И чудной прелестью картин
Природы дикой и угрюмой;
Душа, как прежде, каждый час
Полна томительною думой -
Но огонь поэзии погас.
Ищу напрасно впечатлений:
Она прошла, пора стихов,
Пора любви, веселых снов,
Пора сердечных вдохновений!
Восторгов краткий день протек -
И скрылась от меня навек
Богиня тихих песнопений...*

■ И снова та же необузданность, приступы возбуждения начинаются у Пушкина в период изгнания, в Кишиневе и Одессе. Бартенев так описывает его жизнь в Кишиневе: «У Пушкина отмечаются частые вспышки неудержимого гнева, которые находили на него по поводу ничтожнейших случаев в жизни. Резко обозначалось противоречие между его повседневной жизнью и художественным служением; в нем было два Пушкина: Пушкин-человек, Пушкин-поэт».

- Начиная с 1825 года, периоды депрессии становятся глубже и продолжительней, а периоды приподнятости - реже. «Я не могу больше работать, здесь, на берегу реки, я хотел бы построить себе хижину и сделаться отшельником», - пишет поэт. Многие факты биографии и наблюдения близких говорят о том, что в последние годы жизни великий русский поэт находился в подавленном состоянии, которое современная медицина причислила бы к разряду депрессивных. Дуэль Пушкина и последующая за ней смерть чем-то напоминает самоубийство. Вся цепь событий, которая привела к роковому выстрелу, говорит о том, что Пушкин сознательно искал повода для дуэли. Дуэль с Дантесом не была случайностью – ей предшествовали еще два вызова на дуэль с Соллогубом и Репниным, которые поэт сделал за последние полтора года жизни. К счастью, дуэли не состоялись, но эти примеры являются показательными - Пушкин сам стремился найти повод для дуэли. Да, и в молодости горячий нрав поэта тоже не раз приводил к дуэли, но в последние годы жизни эта тяга стала патологической.

■ И снова та же необузданность, приступы возбуждения начинаются у Пушкина в период изгнания, в Кишиневе и Одессе. Бартенев так описывает его жизнь в Кишиневе: «У Пушкина отмечаются частые вспышки неудержимого гнева, которые находили на него по поводу ничтожнейших случаев в жизни. Резко обозначалось противоречие между его повседневной жизнью и художественным служением; в нем было два Пушкина: Пушкин-человек, Пушкин-поэт».

Начиная с 1834 года, в письмах Пушкина все время встречаются фразы: «Желчь волнует меня...», «От желчи здесь не убережешься...», «У меня решительно сплин...», «Желчь не унимается...», «Все дни болит голова...», «Начал много, но ни к чему нет охоты...», «Головная боль одолела меня...». Эти строки написаны человеком больным, разбитым, потерявшим интерес к жизни и страдающим от депрессии. Этому способствовали противоречия, как политического, так и личного характера.

- Двойственное отношение к своему социальному положению, запутанные материальные дела и невозможность изменить жизнь - покинуть столицу без того, чтобы поссориться с двором. Все это расшатало силы поэта и привело его к состоянию, в котором он стал искать выхода в смерти.

- *Дар напрасный, дар случайный,
Жизнь, зачем ты мне дана?
Иль зачем судьбою тайной
Ты на казнь осуждена?
Кто меня враждебной властью
Из ничтожества воззвал,
Душу мне наполнил страстью,
Ум сомнением взволновал?..
Цели нет передо мною:
Сердце пусто, празден ум,
И томит меня тоскою
Однозвучный жизни шум.*

...В то утро, скошенный выстрелом Дантеса,
на траву упал уже не тот Пушкин, образ
которого запечатлен в сердце каждого из
нас - молодой, полный жизни, творческих
планов и неуемной энергии.

Нет, это был угасающий, уставший от жизни
и искавший смерти человек.

Иоганн Гёте
(1749-1832 г.)



*«В отца пошел суровый мой
Уклад, телосложенье
В мамашу – нрав всегда
живой
И к рассказням влечение».*

- Тот, кто знаком с жизнеописанием этого сильного и жизнерадостного человека, вряд ли поверит, что Гёте мог испытывать состояния уныния. Но, тем не менее, в жизни Гёте была тяжелая депрессия, которая продолжалась целых полтора года.
- В 19 лет в жизни писателя наступает черная полоса: сначала рушится его большая любовь к Катеньке Шонкопф, затем убивают его любимого учителя Иоганна Винкельмана, что, по словам великого поэта, было "громом среди ясного неба" и перевернуло всю его жизнь. Погруженный в меланхолию, он сжигает все свои записи и даже пытается покончить с собой. Спустя некоторое время, Гёте возвращается в родительский дом во Франкфурте, поскольку у него нет больше сил продолжать учебу в Лейпцигском университете. Почти полтора года выпали из жизни - время, которое поэт провел "в большой тревоге и в упадке духа", чувствуя себя "больным, который страдает душой, а не телом" - так вспоминает Гёте свои юные годы 60 лет спустя, в автобиографии "Поэзия и правда из моей жизни".

Великие депрессии V. Композиторы

Рахманинов С.В. (1873-1943)



- В 1897 г. в Петербурге состоялась премьера Первой симфонии. Молодой композитор возлагал на нее большие надежды, но критики и публика не смогли понять новаторские идеи автора и приняли симфонию в штыки. Рахманинов был очень чувствительным человеком, и после провала симфонии погрузился в тяжёлую депрессию. За три следующих года он не смог написать ни одного произведения. Депрессию усугубляло неожиданное замужество Веры Скалон, которую молодой композитор очень любил.

- Рахманинов не смог справиться с этим состоянием самостоятельно и обратился к известному в то время гипнотерапевту Н.А. Далю, большому любителю музыки и поклоннику творчества молодого композитора.
- Даль внушал: "Вы должны постоянно представлять и думать, что ваше новое произведение будет иметь огромный успех". Именно тогда Рахманинов написал свой знаменитый Второй фортепианный концерт, вторую и третью части которого он посвятил Далю. Финал концерта стал апофеозом радости и любви к жизни. Концерт был закончен и впервые исполнен в 1901 г.

■ Следующие 16 лет - наиболее плодотворный период в творчестве Рахманинова, прерванный революцией 1917 года. Композитор был вынужден эмигрировать, и проведя несколько месяцев в странах Скандинавии, осенью 1918 года переезжает в США, где и остается до конца жизни. В Америке Рахманинов погружается в депрессию, которая была не такой глубокой, как юношеская, но очень продолжительной. Он написал всего шесть оригинальных сочинений, в том числе 3-ю симфонию и Рhapsодию на тему Паганини.

- Сам композитор говорил: "Уехав из России, я потерял желание сочинять. Лишившись родины, я потерял самого себя. У изгнанника, который лишился музыкальных корней, традиций и родной почвы, не остается иных утешений, кроме нерушимого безмолвия нетревожимых воспоминаний".

Роберт Шуман
1810 – 1856 г.



- Шуман, гениальный немецкий композитор, автор многих известных произведений, наиболее ярким из которых считается «Грезы любви». В отличие от Рахманинова, его депрессия не была связана с внешними обстоятельствами, а развивалась по своим, внутренним законам. У Шумана было такое же заболевание, как и у Гоголя — маниакально-депрессивный психоз, для которого характерны сменяющие друг-друга фазы депрессии и мании.

- Начиная с тридцатилетнего возраста, болезнь все больше сказывается на жизни и творчестве композитора. Его жена, талантливая пианистка, подавленная состоянием мужа, выступает все реже, к тому же опасается исполнять его произведения. Также поступает Ференц Лист, который «дозировал» Шумана, словно интуитивно опасаясь заложенной в его мелодиях безумной, разрушительной силы.

- Несмотря на болезнь, Шуман продолжает писать музыку. Свой знаменитый фортепианный концерт А-молл Несмотря на болезнь, Шуман продолжает писать музыку. Свой знаменитый фортепианный концерт А-молл он создал именно во время обострения болезни. В это же время он работает над Второй симфонией, которая по настроению является полной противоположностью концерту. Слушая эту музыку, можно почувствовать, что композитор находится под влиянием болезни, но борется с ней изо всех сил. По словам Шумана, именно эти два произведения отражают суть его внутреннего сопротивления болезни. Глубокое отчаяние, преодоление страдания, возвращение к жизни — эта тема звучит в музыке Второй симфонии.

- Состояние Шумана продолжает ухудшаться - в феврале 1854 года ему «послышался странный тянущийся звук, возникла музыка в исполнении каких-то неземных инструментов, а потом все рухнуло – только страх, ничего больше». 27 февраля он пытается покончить с собой, прыгнув в Рейн, но его успевают вытащить из воды. После этого эпизода композитор сказал жене: «Надо поместить меня в психиатрическую лечебницу – в своих чувствах я уже не волен...».

- Была выбрана одна из лучших клиник недалеко от Бонна, в которой для больного были созданы прекрасные условия. С некоторой опаской его допускают к фортепиано, на котором он иногда музицирует в четыре руки вместе с Иоганессом Брамсом. Брамс был рядом с больным и в последние месяцы жизни Шумана, который из-за патологического страха отравиться, не притрагивался к еде, иногда позволяя себе фруктовое желе или глоток вина. Но, тем не менее, Шуман прожил еще год, пережив еще несколько сильных приступов. Он ушел 29 июля 1856 года.

Великие депрессии

VI. Те кто...

- Среди гениев было много тех, кто всю жизнь страдал от приступов депрессии, но этот раздел не о них.

- Здесь мы поговорим о тех, кто имел предрасположенность к депрессии, но смог выйти победителем из борьбы с болезнью.

Иммануил Кант (1724-1804)

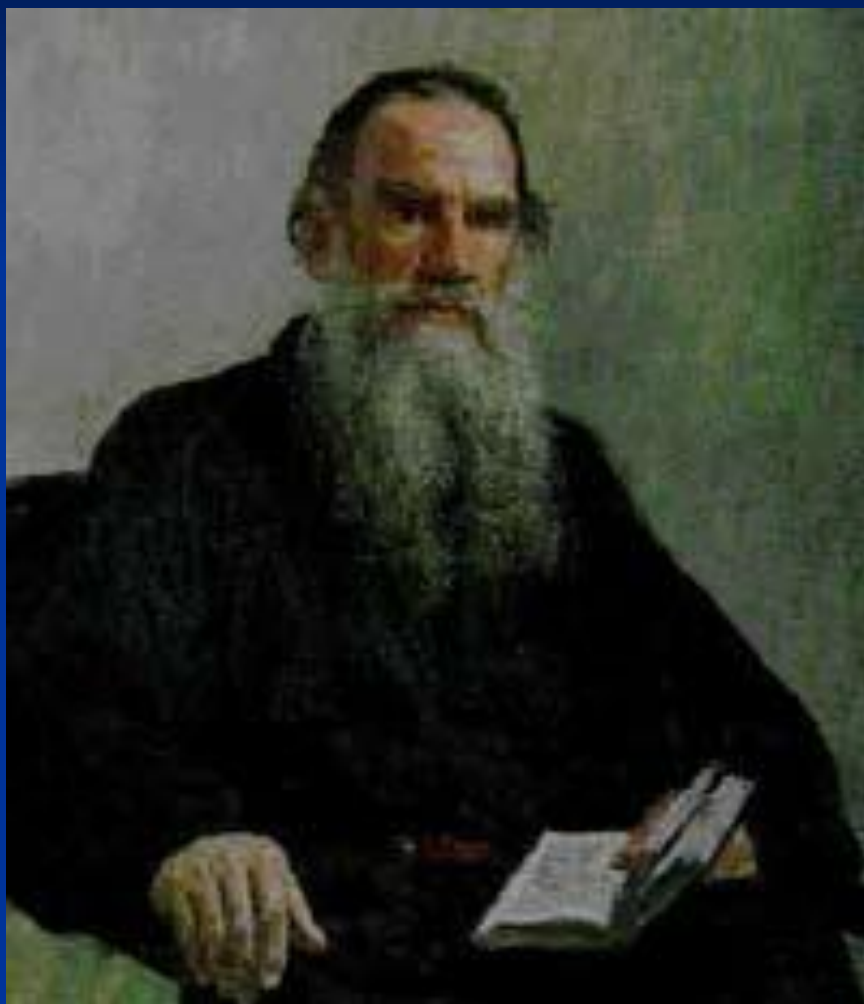


- В юности Кант страдал от многочисленных болезней, нервных припадков и депрессии, которая тогда называлась меланхолией, но от этого легче не становилось. Биографы пишут: «Это был слабенький мальчик, с нежным, бессильным телосложением, с плоской, вдавленной грудью», «человек со слабым здоровьем, причинявшим ему всякого рода беспокойства и затруднения при умственной работе». Сам Кант писал: «У меня имелась склонность к ипохондрии, граничащая с пресыщением жизнью».

- Несмотря на это, Кант поставил перед собой цель, добиться как физического, так и психического здоровья, и к сорока годам достиг своей цели. После этого его здоровье укрепляется все больше и больше, и до последних двух лет своей жизни он не знал никаких болезней. Свою жизнь, и ее продолжительность он считал делом своих рук. Он вел специальную запись рано умерших людей и ежегодно изучал таблицы смертности, которые по его просьбе всегда присылались ему кенигсбергской полицией.

- Вся его жизнь была размерена и высчитана. Он считал, что если его заболевания вызваны старыми привычками, то он откажется от них и создаст новые, которые, в конце концов, приведут к психическому и физическому здоровью. На протяжении 30 лет он всегда ложился ровно в десять часов вечера, а вставал в пять часов утра. Ровно в семь часов он выходил на прогулку, и жители Кенигсберга проверяли по нему свои часы.
- Он в совершенстве изучил свой организм и с помощью разума смог им управлять. Например, силой воли приостановить наступающую простуду и насморк.

Толстой Л.Н.
(1828-1910)



- При произнесении этого имени перед глазами сразу встает образ могучего, волевого человека, обладающего крепким здоровьем. Но так было далеко не всегда. В молодости Толстой страдал от болезней легких, и даже лечился от начинающегося туберкулеза. После сорока лет его мучили глубокие и продолжительные депрессии, которые сопровождались полным упадком сил и духа. С депрессией он упорно боролся в течение многих лет и, нужно сказать, что эта борьба была успешной.

- В периоды, когда болезнь обострялась, Толстой писал о своем состоянии друзьям и родным. Из писем к Фету: «...Я был нездоров и не в духе и теперь так же. Нынче чувствую себя совсем больным...», «...Не сплю, как надо, и потому нервы слабы и голова, и не могу работать, писать». Из писем к жене (1869): «Третьего дня я ночевал в Арзамасе... Было два часа ночи. Я устал страшно, хотелось спать, ничего не болело. Но вдруг на меня напала тоска, страх, ужас - такие, каких я никогда не испытывал. Я вскочил, велел закладывать. Пока закладывали, я заснул и проснулся здоровым».

■ В старости, когда жизнь многих людей катится под уклон, Толстой продолжал жить полноценной жизнью. В 75 лет он научился ездить на велосипеде, в 80 лет гарцевал на лошади и делал на ней рысью по двадцать верст. Он не бросал литературный труд, понимая, что это его погубит, но вместе с тем умел переключаться. Изучал греческий и иврит, занимался хозяйством, вникая в каждую мелочь, составлял азбуку для крестьян, изучал философию, писал статьи по религиозным и нравственным вопросам.

- Толстой понимал, что если он остановится, то болезнь быстро его убьет, и поэтому создал собственную философию, позволяющую выжить. Эта философия напоминает учебник по жизни, указывающий, что нужно делать в той или иной ситуации. Как и большинство жизненных философий, толстовская хорошо подходила только самому автору.
- Но как бы там ни было – сам Толстой одержал победу и вернул свое потерянное здоровье, способность к творчеству и почти до конца своих дней сохранял бодрость духа.

Сенека

(4 до н.э – 65 н.э.)



- Известный всему миру представитель стоицизма, писатель и философ прожил длинную и интересную жизнь. Он проявил необычайное мужество, высказав полное презрение к смерти.

- Но не все знают, что начало его жизни было совсем другим - Сенека страдал от глубоких депрессий, ипохондрии и невроза желудка. В юности его психическое и физическое здоровье было настолько плохим, что Сенека пытался дважды покончить с собою. Он прекратил попытки самоубийства только из жалости к своему отцу.

■ Юный философ навлек на себя гнев Калигулы, который завидовал красноречию и уму Сенеки. Калигула решил устранить причину своей зависти и отдал приказ немедленно убить философа. Однако приближенные императора убедили его не убивать философа, так как Сенека все равно в ближайшее время умрет от болезней. Император отменил свое решение, предоставив дело природе.

- Но философ не умер. Более того – благодаря сильной воле, через несколько лет он смог полностью избавиться от душевных и телесных заболеваний и восстановить свое здоровье. Это была огромная работа над собой. И философ не без основания написал в одном из своих писем: «Прожить сколько нужно - всегда в нашей власти».
- Три императора (Калигула, Клавдий и Нерон) пытались убрать его со своего пути. При Клавдии сорокалетний Сенека был сослан на остров Корсику, где провел в изгнании 8 лет. Это не сломило, а напротив - еще более укрепило его дух и здоровье. Когда на престол взошел Нерон, Сенеку вернули из ссылки и назначили воспитателем будущего императора.

- Сенека умер, когда ему было около 70 лет, сохраняя твердость духа. Он мог прожить дольше, но Нерон приговорил его к смерти через самоубийство. Сенека хладнокровно вскрыл себе вены на руках и ногах. Поскольку кровь из старческого тела вытекала медленно, он опустил ноги в теплую воду, в то время как рабы записывали последние слова философа. Он говорил до тех пор, пока смерть не унесла его.