

следования могут быть облегчены имеющимися в настоящее время действенными и надежными психометрическими инструментами для оценки различных элементов эутимии⁸.

Приспособиться к жизни с инвалидностью непросто. Как писал R. Trieschmann о более личных аспектах жизни с травмой спинного мозга: «Люди с этой травмой представляют собой довольно разнородную группу, но у них есть одна общая черта: инвалидность наказывает их и ограничивает их свободу»⁹. Усилия эутимическую адаптацию, это «наказание» и «ограничение свободы» можно было бы воспринять в ином свете. Использование этого понятия должно быть распространено на другие состояния, такие как потеря конеч-

стей, травмы головного мозга и различные хронические заболевания.

Использование эутимической концепции может привести к значительному улучшению качества жизни и благосостояния реабилитируемого населения. В такой модели создание новых психологических сил может облегчить адаптацию к существенным изменениям в жизни, сопровождающим хроническое заболевание / инвалидность.

Barry P. Nierenberg¹

¹College of Psychology, Nova Southeastern University, Fort Lauderdale, FL, USA

Перевод: Симонов Р. В. (Санкт-Петербург)

Редактура: к.м.н. Руженкова В.В. (Белгород)

Библиография

1. Migliorini C, Tonge B, Taleporos G. Aust NZ J Psychiatry 2008;42:309-14.
2. Kennedy P, Evans MJ. Spinal Cord 2001;39:381-6.
3. Fann JR, Bombardier CH, Richards JS et al. Arch Phys Med Rehabil 2011;92:352-60.
4. Hearn JH, Cotter I, Finlay KA. Arch Phys Med Rehabil 2019;100:17-25.
5. Müller R, Gertz KJ, Molton IR et al. Clin J Pain 2016;32:32-44.
6. Hammell KW. Spinal Cord 2007;45:124-39.
7. Nierenberg B, Mayersohn G, Serpa S et al. Rehabil Psychol 2016;61:32-43.
8. Fava GA, Guidi J. World Psychiatry 2020;19:40-50.
9. Trieschmann R. Spinal cord injuries: the psychological, social, and vocational rehabilitation, 2nd ed. New York: Demos, 1988.

doi: 10.1002/wps.20721

Стремление к эутимии: релевантны ли культурные факторы?

S.K. Chaturvedi, S. Parameshwaran The pursuit of euthymia: are cultural factors relevant? World Psychiatry 2020;19(1):59-60.

Fava и Guidi¹ цитируют определение эутимии Демокрита, где оно трактуется как состояние спокойной удовлетворения и равновесия эмоций. В индийской культуре есть два родственных понятия, которые можно считать подобными эутимии, – невозмутимость и равновесие.

В буддийской литературе термин «невозмутимость» обозначает ментальное состояние или черту характера, которые не могут быть поколеблены предубеждениями и предпочтениями², «уравновешенность перед лицом всякого рода переживаний, независимо от любого удовольствия или боли»³ и «уравновешенную реакцию на радость и страдание, которая защищает человека от эмоционального возбуждения»^{4,5}.

Невозмутимость мало обсуждалась в контексте западных психологических теорий⁴, но она проявляется в таких родственных понятиях, как принятие, неосуждение, нестремление и нереактивность – особенно в контексте практики медитации осознанности (Mindfulness).

Desbordes с соавт.⁴ рассмотрели психологические, физиологические и нейровизуализационные аспекты невозмутимости и предположили, что она потенциально охватывает наиболее важные психологические элементы благополучия. Перефразируя его определение в современных терминах, невозмутимость – это уравновешенное психическое состояние или диспозиционная тенденция по отношению ко всем переживаниям или объектам, независимо от их аффективной оценки (приятной, неприятной или нейтральной) или источника⁴.

Невозмутимость ума – это способность сохранять устойчивость ума, возможность быть уравновешенным во всех условиях жизни, довольным, спокойным и мирным. Невозмутимость – это способность оставаться бодрым в неблагоприятных условиях, встречать опасность лицом к лицу, иметь присутствие духа и терпение, чтобы переносить оскорбления, травмы и гонения, не подвергаясь эмоциональному влиянию⁶. Это описание очень близко к первоначальному происхождению термина euthymia (греческое происхождение: eu – «хорошо» и thymos – «душа»).

Оценка невозмутимости, как субъективно, так и объективно, имеет несколько проблем. Невозмутимость может быть трудно отличима от апатии, безразличия и эмоциональной холодности, а также от других ситуаций с пониженной эмоциональной реакцией на стимул.

Понятие «уравновешенность» отражает состояние, которое позволяет выражать эмпатию, не позволяя субъективным или реактивным эмоциям заглушить свое суждение. «Эмоциональное равновесие» характеризует уравновешенное и рациональное психическое состояние, вне зависимости от внешних раздражителей⁷.

Может показаться, что невозмутимость и уравновешенность указывают на «оптимальное сбалансированное благополучие», которое может варьировать от человека к человеку в зависимости от социокультурных и духовных факторов. Это динамические состояния, лежащие в континууме, взаимосвязанные и трудно поддающиеся

оценке с помощью нормативных показателей.

Gross и др.⁸ разработали перспективный подход к регулированию благополучия. Desbordes с соавт.⁴ описали невозмутимость как стратегию регуляции эмоций, которая может изменить как амплитуду, так и качество ответов. Если эутимия является аффективным состоянием, то она, вероятно, возникает в результате адаптивной регуляции аффекта и порождения, что крайне сходно с определением невозмутимости. Однако эмоции имеют больше параметров, чем аффект, то есть поведенческий, когнитивный и соматический компоненты. Чувства также выражаются в телесных формах, в метафорах и идиомах, так же как идиомы страдания. С другой стороны, некоторые пациенты считают эуимию удручающей, жалуются на «неспособность чувствовать» и ищут ситуации, которые могут вызвать чувства или ощутить эмоции (метаэмоции).

С точки зрения терапии как психотерапия, так и фармакотерапия (нормотимики), вероятно, помогают человеку достичь эутимии. Тем не менее у многих из нас есть пациенты, жалующиеся на то, что они потеряли творческий потенциал, искру, энергию или рвение, которые были у них до начала болезни. Такие пациенты могут быть оценены как эутимические, но чувствуют себя не так, как в преморбиде. В этих случаях эутимия не может быть идеальной целью восстановления. Для достижения невозмутимости могут потребоваться дополнительные и альтернативные методы лечения, например йога и Mindfulness.

Мы надеемся, что поиски эутимии вызовут дискуссию об универсально приемлемой модели эмоций, их вариаций и их нарушений. Можно отчасти согласиться с Fava и Guidi в том, что психологическое благополучие нуждается в интегративной структуре, которая может быть включена в понятие эутимии. В этом контексте можно рассмотреть конструкции невозмутимости и уравновешенности, какими бы сложными они ни казались.

**Santosh K. Chaturvedi,
Soumya Parameshwaran**

Department of Psychiatry, National Institute of Mental Health and Neurosciences, Bangalore, India

Перевод: Симонов Р. В. (Санкт-Петербург)

Редактура: к.м.н. Руженкова В.В. (Белгород)

Библиография

1. Fava G, Guidi J. World Psychiatry 2020;19:40-50.
2. Bhikkhu T. Wings to awakening: an anthology from the Pali Canon. Barre: Dhamma Dana, 1996.
3. Bodhi B. A comprehensive manual of Abhidhamma: the philosophical psychology of Bud-

dhism. Onalaska: Buddhist Publication Society Pariyatti Editions, 2000.

4. Desbordes G, Gard T, Hoge EA et al. Mindfulness 2015;6:356-72.
5. Bodhi B. In the Buddha's words: an anthology of discourses from the Pali Canon. Somerville: Wisdom Publications, 2005.
6. Saraswati S. The yoga of equanimity. Bihar: Yoga Publications Trust, 2010.
7. Kalra S, Joshi A, Kalra B et al. Ind J Endocrinol Metab 2017;21:893-7.
8. Gross JJ, Uusberg H, Uusberg A. World Psychiatry 2019;18:130-9.

doi: 10.1002/wps.20722