

*Моей матери, Делл Темпл Джеймисон,
которая дала мне жизнь не однажды,
но бесчисленное количество раз*

*Сомневаюсь,
что тихая и спокойная жизнь
подошла бы мне,
но порой мне ее не хватает.*

БАЙРОН

People go mad in idiosyncratic ways. Perhaps it was not surprising that, as a meteorologist's daughter, I found myself, in that glorious illusion of high summer days, gliding, flying, now and again lurching through cloudbanks and eddies, past stars, and across fields of ice crystals. Even now, I can see in my mind's rather peculiar eye an extraordinary shattering and shifting of light; inconstant but ravishing colors laid out across miles of circling rings; and the almost imperceptible, somehow surprisingly pallid moons of this Catherine wheel of a planet. I remember singing "Fly me to the moons" as I swept past those of Saturn, and thinking myself terribly funny. I saw and experienced that which had been only dreams, or fitful fragments of aspiration.

Was it real? Well, of course not, not in any meaningful sense of the word real. But did it stay with me? Absolutely. Long after my psychosis cleared, and the medications took hold, it became part of what one remembers forever, surrounded by an almost Proustian melancholy. Long since that extended voyage of my mind and soul, Saturn and its icy rings took on an elegiac beauty, and I don't see Saturn's image now without feeling an acute sadness at its being so far away.

Содержание

| | |
|---|-----|
| <i>Предисловие переводчика</i> | 9 |
| <i>Предисловие: 15 лет спустя</i> | 13 |
| <i>Вступление</i> | 17 |
| | |
| <i>Часть I. ДАЛЕКАЯ СИНЯЯ ВЫСЬ</i> | 23 |
| К самому солнцу | 25 |
| Школа жизни | 51 |
| | |
| <i>Часть II. СОВСЕМ НЕ ПРЕКРАСНОЕ БЕЗУМИЕ</i> | 71 |
| Полеты разума | 73 |
| Тоска по Сатурну | 94 |
| Морг | 113 |
| Постоянная штатная должность | 126 |
| | |
| <i>Часть III. ЕЩЕ ТАБЛЕТКУ, ДОРОГАЯ</i> | 137 |
| Офицер и джентльмен | 139 |
| Мне говорили, идет дождь | 152 |
| Как на безумие глядит любовь | 162 |
| | |
| <i>Часть IV. БЕСПОКОЙНЫЙ УМ</i> | 175 |
| Говоря о безумии | 177 |
| Беспокойная спираль | 183 |
| Врачебные привилегии | 196 |
| Жизнь и настроения | 207 |
| | |
| <i>Эпилог</i> | 215 |
| <i>Благодарности</i> | 219 |
| <i>Об авторе</i> | 224 |

Предисловие переводчика

Я не поверила своему счастью, когда выяснила, что ни одна из книг удивительной Кэй Джеймисон, писателя и психиатра, за прошедшие 20 лет не была переведена на русский язык. Значит, у меня есть шанс открыть их для российского читателя, стать в некотором роде соучастником миссии доктора Джеймисон — просвещать людей о расстройствах настроения.

Аффективным расстройствам, прежде всего биполярному расстройству и депрессии, подвержены миллионы человек во всем мире. Если ориентироваться на мировую статистику, в России больных биполярным расстройством (его также называют маниакально-депрессивным) должно быть больше миллиона, а депрессия когда-либо случалась у 5–20% людей.

Наша страна в изучении, лечении и понимании этих проблем отстает от родины Кэй Джеймисон США не на одно десятилетие. О психических расстройствах часто шутят, ими пугают, но их едва ли воспринимают всерьез. Больные, боясь быть отвергнутыми обществом, страдают от недостатка квалифицированной помощи и информации, от одиночества. То, что маниакально-депрессивное

расстройство, – не приговор, если соблюдать определенные правила и подобрать верное лечение, знают немногие.

Серьезная, адекватная дискуссия о психических заболеваниях началась в нашем обществе совсем недавно, буквально несколько лет назад. Мы уже признаём депрессию, что-то знаем об аутизме, но почти ничего – о биполярном расстройстве. Поэтому я считаю, что «Беспокойный ум» – очень важная книга именно сегодня. Это – первое научно-популярное издание по данной теме в России.

Она повествует о событиях в жизни автора в 1960–1980-х годах. О том, как молодая и успешная женщина-врач внезапно оказывается жертвой неизлечимого психического заболевания. Как она проходит все круги ада – от психотической мании до суицидальной депрессии.

Эта история универсальна. На месте автора мог оказаться любой человек в любой точке мира. Но конец ее непредсказуем: с одной стороны, среди больных биполярным расстройством очень много талантливых, деятельных людей, с другой – самоубийц.

Но книга не столько о болезни, какими бы детальными ни были описания ее симптомов, сколько о надежде. О победе разума и силы воли, о победе современных медицины и психотерапии, которые позволяют людям с тяжелыми психиатрическими диагнозами жить полной, насыщенной жизнью.

Кэй Джеймисон не только смогла «приручить» болезнь, которая едва не стоила ей жизни, но и сделала столько для борьбы с ней, сколько, наверное, не сделал никто другой – это книги, ставшие бестселлерами, основанный ею медицинский центр, просветительские фильмы, научные

исследования о связи биполярного расстройства с творческими способностями.

Если эта книга найдет своих читателей в России, я надеюсь, в свет выйдут и другие произведения автора. В первую очередь «Опаленные огнем» (Touched with fire) – уникальное медицинско-литературное исследование о маниакально-депрессивном расстройстве в жизнях великих поэтов и писателей.

С благодарностью издательству, читателям и любимому мужу.

Мария Фаворская,
переводчик

Предисловие

15 лет спустя

Пятнадцать лет назад я написала книгу о своей борьбе с манией и депрессией, о попытке самоубийства, едва не ставшей для меня фатальной, об упрямом нежелании принимать лекарства, которые мне были необходимы. Это была тяжелая книга, погружающая в тяжелую реальность биполярного расстройства. Но это было и повествование о спасительной силе любви, дружбы, семьи, о даре врача, способного исцелять.

«Беспокойный ум» написан от самого сердца. Я страдала от биполярного расстройства с семнадцати лет. Позднее столкнулась со всеми трудностями, которые ожидают людей с психическими нарушениями. Я верила, что книга о моем опыте будет полезна для людей с теми же проблемами. Поскольку я также профессионально занималась лечением и изучением этой болезни, то смогла показать с новой стороны проблему, которой уже посвящено множество трудов, начиная с Гиппократа, который описал ее за пять столетий до рождения Христа.

Я тогда не знала, какими будут последствия публикации для моей жизни и карьеры. Но я отдавала себе отчет, что писать столь откровенную автобиографию,

будучи профессором психиатрии в известной медицинской школе, — значит многократно увеличивать риски. Одни последствия были предсказуемыми, другие — нет.

Я не была готова к столь многочисленным отзывам. Мои коллеги по Больнице Джонса Хопкинса и ее директор оказали мне огромную поддержку. Они единогласно поддержали мое решение говорить о расстройстве открыто, многие из них ясно дали понять, что открытость — это именно то, что нужно, чтобы преодолеть стигматизацию больных.

Меня воодушевили доброта и сочувствие большинства людей, хотя критика и желчность некоторых из читателей были весьма болезненны. Обсуждение психических расстройств одним дает возможность проявить гуманность, в других же пробуждает глубинные страхи и предрассудки. Людей, которые считают психическое расстройство дефектом или недостатком характера, оказалось куда больше, чем я могла себе представить. Общественное сознание сильно отстает от прогресса в научных и медицинских исследованиях депрессии и биполярного расстройства. Столкновение лицом к лицу со средневековыми предрассудками, казалось бы, неуместными в современном мире, было пугающим.

Но самым сильным моим впечатлением после выхода книги была боль. На каждом из выступлений люди, которые подходили подписать книгу, показывали фото своего ребенка, родителя, супруга, покончившего с собой из-за депрессии или биполярного расстройства. Я сама едва не погибла по той же причине, потеряла многих друзей и коллег. Я многие годы изучала суицид и болезнь, которая нередко приводит к нему. Но и после всего этого я не была готова к встрече с той болью, которую оставляют

после себя покинувшие нас люди. Я едва могла осознать, скольких терзают чувства потери, вины, беспомощности, которые приносит самоубийство. До того, как я рассказала о собственной болезни и попытке самоубийства, меня лишь краем коснулась эта боль, теперь же она захлестнула меня с головой. Я посвятила теме суицида мою следующую книгу, «Тьма опускается быстро». Это был крик души, книга, которую чрезвычайно трудно писать, но не написать – невозможно. У меня до сих пор перед глазами фотографии погибших.

С тех пор я написала еще несколько книг, каждая из них – о сложной и властной природе настроений. Настроений, которые делают жизнь насыщенной или коверкают, разрушают ее. «Изобилие: Страсть к жизни» я написала сразу после книги «Тьма опускается быстро». В ней говорится о неоценимой роли мощной энергии, воодушевления, которые также свойственны биполярному расстройству, для того, чтобы быть лидером, просвещать людей, развивать научное и творческое воображение. Я получала настоящее удовольствие от работы над этой книгой. После длительного погружения в тему самоубийства она была для меня как глоток свежего воздуха. И тогда, и сейчас я чувствую, что жизненные силы, которые дает повышенное настроение, – лишь краткая передышка между патологическими состояниями депрессии и тревоги.

Моя последняя книга, «Ничто не будет как прежде», задумана как продолжение «Беспокойного ума». Я написала ее после смерти мужа, когда не знала, как справиться с этой потерей. Я, как и многие, тогда открыла для себя, что между горем и депрессией есть не только обескураживающие сходства, но и принципиальные

различия. Книга — об этих различиях, это в своем роде элегия. Она о болезни и смерти, о любви и об облегчении, которое следует за горем. Это кульминация моего личного отчаяния, восторга и понимания человеческой природы. Это любимейшая из написанных мною книг, но я бы не решилась писать ее еще раз.

К «Беспокойному уму» у меня другое отношение. Временами я даже жалею о том, что издала ее. Но если эта книга хотя бы на шаг приблизила нас к пониманию умственных расстройств, я рада тому, что рассказала о собственном опыте безумия.

Кэй Джеймисон,
*доктор наук, профессор психиатрии
Медицинская школа Университета
имени Джонса Хопкинса*

Январь 2011 года

Вступление

Когда на часах два ночи и у тебя мания, даже в медцентре Калифорнийского университета можно найти что-то интригующее. В то осеннее утро почти двадцать лет назад это заурядное нагромождение скучных зданий вдруг стало центром притяжения для моей взвинченной, болезненно чувствительной нервной системы. Вибриссы расправлены, антенна настроена, глаза превратились в тысячу фасеток — я с жадностью впитывала все, что происходило вокруг. Я стремительно и яростно носилась по больничной парковке, пытаюсь хоть как-то израсходовать бесконечную, беспоконную энергию мании. Я бежала со всех ног, но внутри медленно сходила с ума.

Мужчина, который был вместе со мной, коллега из медицинской школы, вымотался и остановился еще час назад. В этом и не было ничего удивительного: граница между днями и ночами для нас обоих исчезла уже давно и настало время расплаты за бесконечные часы, заполненные виски, громкими спорами и хохотом до упаду. Вместо сна мы работали, читали журналы, чертили графики, составляли утомительные (и совершенно нечитаемые) научные таблицы.

Внезапно появилась полицейская машина. Даже в моем почти-совсем-просветленном состоянии сознания я видела, что офицер, выбираясь из машины, держит руку на пистолете. «Какого черта вы тут делаете посреди ночи?» – спросил он. Не самый неожиданный вопрос. Мой коллега, который, к счастью, соображал лучше, чем я, сумел задействовать свою интуицию: «Мы оба работаем на факультете психиатрии». Полисмен только взглянул на нас, улыбнулся и вернулся в патрульную машину.

Конечно, работа на факультете психиатрии все объясняла.

Всего через месяц после того, как я получила место доцента психиатрии в Калифорнийском университете в Лос-Анджелесе, я была на верном пути к безумию. Шел 1974 год, мне было двадцать восемь. Тогда я только начинала долгую и изнурительную войну с медикаментозным лечением, которое всего через несколько лет буду настоятельно рекомендовать другим. Войну с лекарством, которое вернуло мне разум и в итоге спасло жизнь.

Сколько себя помню, я всегда была подвержена удивительным, а порой и ужасающим переменам настроения: очень эмоциональная в детстве, крайне непостоянная в юности, к началу карьеры я попала в порочный круг взлетов и падений маниакально-депрессивного расстройства. Я стала изучать психиатрию отчасти по необходимости. Это был единственный способ понять (а точнее, принять) болезнь, с которой я живу. И это был единственный способ попытаться изменить к лучшему

жизни других людей, которые тоже страдают от аффективных расстройств. Болезнь, которая едва не стоила мне жизни, каждый год убивает десятки тысяч людей: большинство из них молоды, подчас – удивительно талантливы, одарены творческим воображением, и многих из этих смертей можно было бы избежать.

Китайцы верят, что, прежде чем убить дикого зверя, ты должен увидеть его красоту. Наверное, я пыталась проделать это с маниакально-депрессивной болезнью. Она была для меня восхитительным, но смертельно опасным зверем, врагом и товарищем. Меня пленяла ее сложность, взрывоопасная смесь самого прекрасного и разрушительного в человеческой природе. Чтобы победить болезнь, мне необходимо было сперва узнать ее во всех бесчисленных обличьях, понять ее реальную и воображаемую власть. Сначала болезнь казалась мне просто развитием моего характера – привычных переменчивых настроений, всплеск энергии и воодушевления. Кроме того, я была уверена, что должна справляться со все более сильными перепадами настроения самостоятельно. Потому первые десять лет я не искала никакой помощи. Даже когда мое состояние требовало срочного медицинского вмешательства, я пыталась сопротивляться лечению, хотя и понимала, что оно было единственным выходом.

Мании, по крайней мере в своей ранней и относительно мягкой стадии, совершенно меня опьяняли. Я наслаждалась стремительным полетом мысли, бьющей ключом энергией, которая волшебным образом превращала новые идеи в проекты и публикации. Лекарства не просто подрезали мне крылья, они давали побочные эффекты, которые казались невыносимыми. Слишком много понадобилось времени, чтобы понять, что потерянные

годы и разрушенные отношения не вернуть. И вред, причиненный себе и родным, не восполнить. А свобода от ненавистных лекарств не имеет никакого смысла, когда тебя ждут только безумие и смерть.

Борьба, которую я вела с собой, — отнюдь не редкость. Главная проблема в лечении биполярных расстройств не в том, что эффективных лекарств нет. Они есть, но пациенты слишком часто отказываются их принимать. Или вовсе не ищут помощи — из-за недостатка информации, некачественной медицинской помощи, стигматизации болезни, страха повредить своей карьере и личной жизни. Маниакально-депрессивное расстройство искажает настроения и мысли, провоцирует на ужасные поступки, подрывает основу рационального мышления и слишком часто уничтожает саму волю к жизни. Эта болезнь, биологическая по своему происхождению, переживается как психологическое состояние. Она уникальна в том, как приносит радость и решительность, а затем — едва переносимые страдания, которые нередко приводят к суициду.

Мне повезло, что я выжила. Что я получила самое лучшее лечение из доступного. Еще больше мне повезло, что у меня есть друзья, коллеги и родные. Я благодарна за это и делаю все возможное, чтобы использовать собственный опыт борьбы с маниакально-депрессивной болезнью в исследованиях, преподавании, клинической практике и просвещении. В своих работах я постаралась объяснить коллегам парадоксальную природу болезни, которая одновременно разрушает и созидает. И вместе со многими единомышленниками попыталась изменить общественное мнение о психиатрических диагнозах в целом и биполярном расстройстве в частности.

У меня было много сомнений, пока я писала эту книгу, в которой очень открыто рассказываю о своих приступах мании и депрессии, о том, как мне трудно было смириться с необходимостью лечения. Практикующие врачи редко стремятся демонстрировать свои психиатрические проблемы, и их легко понять. Я не могла знать заранее, как эта книга отразится на моей жизни и карьере. Но, какими бы ни были последствия, они куда лучше молчания. Я устала прятаться, я устала от лицемерия, устала вести себя так, будто мне есть что скрывать. Я просто хочу быть собой. Прятаться за научной степенью, титулом или любым другим нагромождением слов – это просто бесчестно. Может быть, вынужденная, даже необходимая, но все же бесчестность. Мне по-прежнему тревожно думать о том, чем может обернуться такая открытость. Но у меня есть безусловное преимущество, которое дают тридцать лет борьбы с маниакально-депрессивным расстройством, – ничто больше не кажется непреодолимым.

Часть I

*ДАЛЕКАЯ
СИНЯЯ ВЫСЬ*

К самому солнцу

Я стояла, задрав голову к небу, и слушала рев мотора. Звук был чрезвычайно громким — это означало, что самолет совсем близко. Моя начальная школа была неподалеку от базы военно-воздушных сил Эндрюс в пригороде Вашингтона. Многие из нас были детьми летчиков, и шум реактивных двигателей был для нас привычным звуком. Но привычка не лишала такие моменты волшебства, и я инстинктивно поднимала взгляд от детской площадки и махала рукой. Я знала, конечно, что пилот не может меня видеть, и даже если бы мог, все равно это не мой отец. Но это был один из ритуалов, который мы все исполняли, а мне только и нужен был предлог, чтобы уставиться в небо. Мой папа, офицер ВВС, был прежде всего ученым и только потом пилотом. Но он любил летать. И поскольку он был метеорологом, то в конце концов оказался в небе и душой, и телом. Как и мой отец, я прежде всего смотрела вверх.

Когда я говорила ему, что армия и флот намного *старше* воздушных сил, куда богаче традициями и легендами, он отвечал: «Да, это так, но за ВВС *будущее*». И затем всегда добавлял: «А еще мы можем летать!» Это повторение символа веры часто сопровождалось вдохновенным исполнением гимна военно-воздушных сил. Его отрывки

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru