

Содержание

<i>Введение.</i> Что не так с Еленой?	9
---------------------------------------	---

Часть I

ИСТОРИЯ ДИАГНОЗА

<i>Глава 1.</i> Приемный ребенок медицины. Месмеристы, алиенисты и психоаналитики	21
<i>Глава 2.</i> Вниз по неверной тропе. Расцвет психиатрии	51
<i>Глава 3.</i> Что такое психическое расстройство? Путаница с диагнозами	85
<i>Глава 4.</i> Долой Рембрандта, Гойю и Ван Гога. Противники фрейдистов приходят на помощь	111

Часть II

ИСТОРИЯ ЛЕЧЕНИЯ

<i>Глава 5.</i> Отчаянные меры. Пиротерапия, инсулиношоковая терапия и лоботомия	141
<i>Глава 6.</i> Мамин маленький помощник. Препараты	159

Часть III

ВОЗРОЖДЕНИЕ ПСИХИАТРИИ

<i>Глава 7. Из тьмы на свет. Революция в изучении мозга</i>	187
<i>Глава 8. Сердце солдата. Тайна травмы</i>	217
<i>Глава 9. Триумф плюрализма. DSM-5</i>	241
<i>Глава 10. Конец стигматизации. Будущее психиатрии</i>	259
<i>Выражение благодарности</i>	279
<i>Список источников и литература для дополнительного чтения</i>	283
<i>Предметный указатель</i>	291
<i>Об авторе</i>	303

Просторней голубых Небес
Мой мозг во много раз —
В себя он с легкостью вместит
И небосвод, и вас.
Намного глубже моря он,
Хоть море глубоко —
Как губка, целый океан
Впитает он легко.
Он нужен Богу — чтобы Бог
Творенье взвесить смог —
И если с гирей он не схож,
То лишь как звук и слог*.

Эмили Дикинсон

* Перевод А. Гаврилова.

ВВЕДЕНИЕ

Что не так с Еленой?

Каждому, кто собрался на прием к психиатру, следует сначала проверить, все ли в порядке с головой у этого специалиста.

Сэмюэл Голдвин

Несколько лет назад один известный человек (назовем его Конвей) привел ко мне на прием свою дочь Елену, которой тогда было двадцать два года. Конвей рассказал, что она училась в Йельском университете, но взяла академической отпуск из-за неожиданного снижения успеваемости. Мать Елены согласно кивала и добавила, что причина такого поведения девушки кроется в «отсутствии мотивации и уверенности в себе».

Желая решить проблемы дочери, родители обратились к целому ряду специалистов: мотивационным ораторам, тренерам личностного роста и репетиторам. Но, несмотря на всю эту дорогую свиту, поведение девушки лучше не становилось. К тому же один репетитор предположил, что «с Еленой что-то не так». Он высказал эту мысль робко, так как Конвей был известным человеком. Однако родители посчитали беспокойство преподавателя проявлением его некомпетентности и продолжили искать способы вернуть девушке прежнее расположение духа.

Они прибегли к натуропатии и медитации, а когда и это не помогло, переключились на гипноз и акупунктуру. Родители перепробовали все возможные методы, только бы не обращаться к психиатру. Но потом кое-что произошло.

Как-то раз Елена ехала в нью-йоркском метро, чтобы встретиться и пообедать с матерью. Вдруг к девушке подошел лысеющий мужчина средних лет в грязной кожаной куртке и вывел ее из вагона.

Не предупредив мать, Елена пропустила обед и последовала за мужчиной в его убогое жилище, расположенное в подвальном помещении здания в Нижнем Ист-Сайде. Когда тот находился на кухне и готовил для девушки какой-то алкогольный напиток, она наконец ответила на звонок обеспокоенной матери.

Женщине удалось узнать, где находится ее дочь, и она немедленно вызвала полицию. Сотрудники прибыли на место и вернули девушку

родителям. Елена не была возмущена резким вмешательством матери. Если быть точнее, она вообще никак не отреагировала на происшедшее.

Когда родители Елены, сидя у меня в кабинете на Манхэттене, стали рассказывать мне об этом, я сразу же понял, что они любят свою дочь и искренне переживают за ее благополучие. У меня самого два сына, поэтому я очень хорошо понимаю, насколько отец и мать были встревожены из-за судьбы, которая, возможно, выпала на долю их дочери. Тем не менее, несмотря на свою обеспокоенность, Конвей четко дали понять, что сомневаются в необходимости моих услуг. Первым, что произнес отец, сев в кресло, было следующее: «Должен сказать, что, на мой взгляд, мозгоправ ей не нужен».

Профессия, которой я посвятил всю свою жизнь, до сих пор вызывает у людей недоверие и страх. В отличие от других направлений медицины, о ней часто говорят с пренебрежением. Не существует движения против кардиологии, участники которого призывали бы устранить всех врачей-кардиологов. Нет движения против онкологии, сторонники которого выступали бы за отмену лечения рака. Но есть масштабное движение против психиатрии, требования которого — сократить количество специалистов, ограничить их деятельность или вовсе от них избавиться. Сейчас я возглавляю кафедру психиатрии в Колумбийском университете и занимаю должность главного психиатра в Нью-Йоркской пресвитерианской больнице/медицинском центре Колумбийского университета, а в прошлом был президентом Американской психиатрической ассоциации (АПА), поэтому каждую неделю получаю электронные письма примерно такого содержания:

«Вы ставите липовые диагнозы только для того, чтобы процветали фармацевтические компании».

«Вы называете нормальное поведение болезнью, чтобы хоть как-то оправдать свое существование».

«Душевных расстройств не существует. Есть только разные склады ума».

«Вы, шарлатаны, ни черта не понимаете, что творите! Но знайте, что все ваши таблетки разрушают людям мозги».

Такие скептики не обращаются к специалистам за решением проблем. Напротив, они заявляют, что психиатрия сама представляет собой проблему. У людей по всему миру существуют предрассудки в отношении «мозгоправов» — именно так называют напыщенных шарлатанов, которые, как многим кажется, заполнили нашу профессию.

Не обращая внимания на скептицизм Конвеев, я приступил к обследованию Елены, стал расспрашивать родителей о прошлом девушки и собирать информацию медицинского характера. Так, я узнал, что Елена была старшей и самой талантливой из четырех детей, поэтому на нее возлагались большие надежды. Родители с грустью отметили, что жизнь дочери складывалась превосходно, но лишь до второго года обучения в Йельском университете.

На первом курсе Елена была общительной девушкой и имела широкий круг знакомств, однако постепенно стала все реже обсуждать студенческую и личную жизнь как с подругами, так и с родителями, а через несколько месяцев вообще перестала о ней говорить. Она начала соблюдать строгую вегетарианскую диету и с одержимостью принялась изучать каббалу, полагая, что символы этого течения откроют ей дорогу к вселенскому знанию. Елена стала пропускать занятия, а ее успеваемость резко снизилась.

Сперва родители не придали таким изменениям особого значения. «Не стоит мешать молодым людям искать себя», — заметила мать девушки. «В ее возрасте я тоже был себе на уме», — согласился отец. Однако после звонка из медицинского центра для студентов родители Елены начали беспокоиться.

Девушка обвинила других студенток в том, что они отпускают колкости в ее адрес и украли у нее золотой браслет. Руководство университета провело беседу с девушками, но те отрицали обвинения и настаивали на том, что никакого браслета не видели. В то же время они заметили, что Елена начала вести себя странно. Один из преподавателей даже выразил обеспокоенность ответом девушки на экзамене. В задании требовалось рассказать о потоке сознания — приеме, к которому прибегал писатель Джеймс Джойс.

Елена же написала, что литературный стиль Джойса был «шифром со скрытым посланием избранным читателям, через которое на их головы снизойдет мудрость, созданная духовными силами Вселенной».

После этого родители взяли для Елены академический отпуск, наняли репетиторов и стали пробовать разнообразное лечение, пока друг семьи не посоветовал им обратиться к известной на Манхэттене женщине-психотерапевту. Она была знаменита тем, что активно продвигала немедицинскую концепцию психического (ментального) расстройства. Женщина считала его причиной «ментальные блокировки» и в качестве лечения практиковала разговоры в агрессивной манере (это ее автор-

ская методика). Она поставила Елене диагноз «нарушение самооценки» и начала проводить дорогостоящие сессии дважды в неделю, чтобы избавить девушку от «блокировок».

Через год такой терапии улучшения не произошло, поэтому родители обратились к холистическому терапевту. Он предписал вести размеренный образ жизни, следовать вегетарианской диете и практиковать медитацию. Однако, несмотря на все его усилия, Елена и умом, и чувствами пребывала далеко от этого мира.

Затем произошла ситуация с тем непонятным типом, и Конвеям пришлось признать, что их рассеянная дочь рискует угодить в лапы незнакомца с неясными намерениями. К тому моменту терапевт, лечивший их семью, вышел из себя и взмолился: «Да отведите же вы ее к настоящему врачу!» Так они оказались у меня.

Завершив беседу с родителями, я попросил их оставить нас с Еленой наедине, поскольку хотел задать ей несколько вопросов. Они вышли из кабинета, и мы остались одни. Передо мной сидела высокая стройная девушка, бледная, со светлыми волосами, которые выглядели запутанными и грязными. Пока я разговаривал с родителями, вид у Елены был безразличный и отстраненный: совсем как у кошки, которая лежит без дела. Теперь же, когда я обращался к ней напрямую, она хаотично перемещала взгляд так, будто лампы на потолке были гораздо интереснее собеседника.

Ее поведение вызвало у меня не обиду, а чувство искренней обеспокоенности. Мне и прежде встречались люди с отсутствующим, блуждающим без цели взглядом. Мой коллега называет его проявлением «фрагментарного внимания». Этот взгляд означал, что Елена занята стимулами, которые порождает ее сознание, а не тем, что происходит вокруг. Продолжая наблюдать за поведением девушки, я спросил, как она себя чувствует. Елена указала на фотографию с женой и детьми, которая стояла на моем рабочем столе.

— Я знаю этих людей, — произнесла она мягким монотонным голосом, напоминая шум потолочного вентилятора.

Когда я попытался узнать, откуда ей известна моя семья, она прервала меня:

— Мне пора. Я опаздываю на прием.

Я ободряюще улыбнулся и произнес:

— Вы уже на приеме, Елена. Меня зовут доктор Либерман. Ваши родители договорились о нашей встрече, чтобы выяснить, могу ли я быть вам чем-то полезен.

— У меня все хорошо, — ответила девушка тихим ровным голосом. — Я чувствую себя отлично. Если не считать того, что сестры высмеивают меня и портят мои работы.

Я спросил Елену об университете и причине академического отпуска. Она грубо ответила, что учеба ее больше не интересует. Теперь ее миссия — спасти мир, открыв тайный источник Божественной силы. Она верила в то, что Бог поселил ангелов в тела ее родителей, чтобы те помогли ей на пути к священной цели.

— Ваша секретарша понимает, о чем я говорю, — добавила Елена.

— Почему вы так думаете? — поинтересовался я.

— Когда я вошла, она по-особенному мне улыбнулась. Это знак.

Подобные навязчивые идеи психиатры описывают одновременно как нарциссический бред* (человек связывает с собой случайные события, происходящие в мире) и как бред особого значения (человек наделяет обычные действия сверхъестественным значением). Такое поведение — проявление шнайдеровских симптомов шизофрении** первого ранга. Они названы в честь немецкого психиатра Курта Шнайдера, впервые описавшего их в 1940-е годы. Приняв во внимание поведение Елены на приеме и рассказ родителей, я сделал вывод, что девушка, вероятно, страдает шизофренией — самым тяжелым и опасным психическим заболеванием. Я изучал его на протяжении тридцати лет.

С одной стороны, меня тяготила мысль о том, что придется сообщить родителям такую новость. С другой стороны, мне было очень жаль девушку, ведь она три года страдала болезнью, которая поддается лечению, но не теми бесполезными средствами, что ей предлагали. Избегая настоящего психиатрического лечения, родители подвергли ее огромному риску. И это хуже всего. Во-первых, помутнение сознания могло привести к катастрофическим последствиям. Во-вторых, если оставить шизофрению без лечения, она постепенно приведет к необратимым нарушениям в головном мозге. Это все равно что ездить на автомобиле, не меняя масло в двигателе.

Я пригласил родителей Елены обратно в кабинет. «Ну что, какое заключение?» — бойко спросила мать, постукивая пальцами по подлокот-

* В отечественной литературе данному понятию соответствует, как правило, бред отношения. — *Примеч. ред.*

** Шизофрения — это психоз, тип психического заболевания, характеризующийся искажениями в мышлении, восприятии, эмоциях, языке, самоощущении и поведении (<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/schizophrenia>). — *Примеч. ред.*

нику кресла. Я ответил, что не могу сказать с полной уверенностью, пока не проведу еще несколько исследований, но, по всей видимости, их дочь страдает шизофренией — нарушением мозговой деятельности, которому подвержен один человек из ста. Обычно оно проявляется в юные годы или на заре взросления. Плохая новость: это тяжелое, рецидивирующее и неизлечимое заболевание. Хорошая новость: правильное лечение и постоянное наблюдение позволят девушке восстановиться и вернуться к относительно нормальной жизни. Возможно, она даже возобновит обучение. А следующая часть разговора обещала быть сложной. Посмотрев родителям девушки в глаза, я уверенно и твердо сказал им, что они должны незамедлительно отправить дочь в больницу.

Мать воскликнула от неожиданности и в знак протеста. Отец покачал головой и с раздражением сказал: «Господи, да не надо запирайте ее в больнице! Ей просто надо взять себя в руки!» Я настаивал на своей рекомендации и стал объяснять, что Елене требуется постоянное наблюдение и незамедлительное лечение, чтобы сохранить рассудок и избежать опасных ситуаций вроде той, что произошла в метро. В конце концов родители смягчились и согласились поместить дочь в психиатрическое отделение Нью-Йоркской пресвитерианской больницы/медицинского центра Колумбийского университета.

Я лично контролировал ход лечения Елены.

Девушка сдала анализ крови, сделала ЭЭГ и МРТ. Елене также провели нейропсихологическую диагностику, чтобы исключить иные причины ее состояния. Затем я назначил ей рисперидон — очень эффективное антипсихотическое средство с низкой вероятностью появления побочных действий. Параллельно с этим специалисты помогали девушке восстановить навыки общения, занимаясь с ней в группе. Когнитивная терапия улучшила внимание и способность сосредоточиваться. Благодаря указаниям по основным ежедневным действиям гигиена и внешний вид вернулись к норме. Через три недели приема лекарств и работы со специалистами прежняя Елена стала постепенно возвращаться, забыв о космических символах. Девушка была жизнерадостной и умной, с отличным чувством юмора. Она отметила, что ей неловко из-за своего недавнего поведения, и выразила желание вернуться к учебе и друзьям в Нью-Хейвене.

Такое кардинальное улучшение — доказательство эффективности современной психиатрии. Я с нетерпением ждал, когда Елена сможет встретиться с родителями. Конвей обрадовались, увидев дочь такой,

какой она была раньше. Я впервые заметил улыбку на лице отца, когда он осознал ее преобразование.

Я организовал встречу Конвеев и специалистов, занимавшихся лечением Елены, чтобы обсудить программу реабилитации и необходимость постоянного амбулаторного лечения. Однако родители выразили сомнения в том, что причина быстрого выздоровления дочери — оказанная медицинская помощь. Я не удивился, когда через несколько недель узнал, что Елена прекратила посещать амбулаторное отделение. Я связался с Конвеями и буквально взмолился, чтобы они продолжили лечение дочери, поскольку без него у девушки произойдет рецидив. Они поблагодарили меня за помощь, но заметили, что лучше знают, что ей нужно, и самостоятельно организуют лечение.

По правде говоря, если бы все это случилось в 1970-е годы (тогда я учился на медицинском факультете и принимал первых пациентов), я бы понял позицию Конвеев, а возможно, даже разделил бы их неприязнь к врачам-специалистам, поскольку в те времена в большинстве психиатрических учреждений руководствовались идеологией и сомнительными научными заключениями.

Они полностью соответствовали псевдомедицинской обстановке, в которой последователи Зигмунда Фрейда цеплялись за любую позицию, могущую наделить их властью. Но Конвеи пытались вылечить дочь в двадцать первом веке.

Впервые за долгое время своего существования психиатрия, успевшая приобрести дурную славу, может предоставить научно обоснованное, гуманное и эффективное лечение всем, кто страдает ментальными расстройствами. Я возглавил Американскую психиатрическую ассоциацию в поворотный для отрасли момент. Сейчас наша наука, долгое время пребывающая на задворках медицинского сообщества, наконец занимает в нем законное место. Вооружившись новыми исследованиями, технологиями и взглядами, эта область медицины готова не только выйти из тени на свет, но и сама стать тем светом, который возвращает людей к жизни.

По данным Национального института психического здоровья, каждый четвертый человек страдает тем или иным ментальным расстройством. Из этого следует, что вам скорее потребуется помощь психиатра, чем какого-то другого врача. Но многие люди, как и Конвеи, до сих пор умышленно избегают тех видов лечения, которые гарантированно облегчат течение их заболеваний. Поймите меня правильно: я признаю, что

наша отрасль сама виновата в своей репутации. У людей есть причины делать все возможное для того, чтобы избежать приема врачей данной специальности. Я считаю, что для нас, психиатров, единственный способ показать, насколько далеко вперед шагнула наша наука, заключается в том, чтобы признать огромную череду ошибок и показать без прикрас то, как нам удалось преодолеть сомнительное прошлое.

Это одна из причин, по которым я написал данную книгу. Мне хотелось беспристрастно рассказать историю психиатрии, не умалчивая о жуликах и шарлатанах, странных методах лечения и абсурдных теориях. До недавнего времени триумф в нашей сфере встречался редко, а настоящие герои психиатрии — еще реже. Если взглянуть на историю развития других отраслей медицины (например, кардиологии, инфектологии, онкологии), то мы увидим постепенный прогресс, который иногда продвигается вперед заметными скачками.

В нашей же сфере все не так: ее история прогресса состоит из фальстартов, долгих периодов стагнации и перемещения на два шага вперед и один назад. Это не черная комедия, полная причудливых ошибок, а настоящий детектив, в основе которого лежат три важнейших вопроса. Ответы на них пытались найти психиатры разных поколений. Что является ментальным расстройством? Из-за чего оно возникает? И, наконец, самый главный вопрос для тех, кто принес клятву Гиппократу: как лечить такие расстройства?

С начала девятнадцатого и до начала двадцать первого века психиатры-детективы находили новые улики и в то же время шли по неверным следам. Это приводило их к совершенно разным выводам относительно природы ментальных расстройств, что погружало психиатрию в маятникообразное состояние. Специалисты занимали, казалось бы, две противоположные позиции по вопросу происхождения подобных заболеваний: одни считали, что все дело в психике, другие же полагали, что проблема заключается в мозге. Представители никакой другой отрасли медицины не были столь противоречивы в отношении фундаментальных понятий. Именно это и стало причиной презрительного отношения к психиатрии и других врачей, и пациентов. Но, несмотря на все ложные пути и тупики, детективная история данной отрасли заканчивается хорошо: на тайны, которые прежде было совершенно невозможно разгадать, начал проливаться свет.

На страницах этой книги вы познакомитесь с целым рядом отступников и провидцев, которые смело бросали вызов существующим

убеждениям, чтобы поднять нашу сферу на новый уровень. Эти герои заявили, что психиатры не обречены быть мозгоправами; они должны стать уникальным классом врачей.

Научные открытия последних лет привели нас к пониманию того, что для успешного лечения ментальных заболеваний необходимо учитывать и психику, и мозг. Данная специальность медицины не похожа ни на одну другую. Она имеет дело не только с организмом человека, но и с фундаментальными вопросами личности, жизненных целей и потенциала. В ее основе лежат особые взаимоотношения между врачом и пациентом: нередко психиатр знакомится с внутренним миром индивида и его самыми сокровенными мыслями, страхами и желаниями. Это налагает на специалиста огромную ответственность за благополучие пациента. Нередко психиатры не справлялись с такой ответственностью — но теперь все в прошлом. У современных врачей есть все инструменты для того, чтобы вывести пациента из лабиринта хаоса сознания и помочь ему оказаться там, где он обретет ясность ума, получит должный уход и возможность восстановиться. Миру нужна психиатрия с человеческим лицом, основанная на доказательствах. Моя цель — показать вам, что она наконец появилась.

Но давайте посмотрим, что этому предшествовало...