

*Посвящается моему отцу,
давшему мне жизнь дважды*

СОДЕРЖАНИЕ

Немного о методе	9
<i>Глава первая. Депрессия</i>	<i>13</i>
<i>Глава вторая. Срывы</i>	<i>41</i>
<i>Глава третья. Лечение</i>	<i>115</i>
<i>Глава четвертая. Альтернативные методы лечения</i>	<i>157</i>
<i>Глава пятая. Демографический аспект</i>	<i>202</i>
<i>Глава шестая. Зависимость.</i>	<i>253</i>
<i>Глава седьмая. Самоубийство</i>	<i>285</i>
<i>Глава восьмая. История</i>	<i>335</i>
<i>Глава девятая. Бедность</i>	<i>396</i>
<i>Глава десятая. Политика.</i>	<i>428</i>
<i>Глава одиннадцатая. Эволюция.</i>	<i>479</i>
<i>Глава двенадцатая. Надежда.</i>	<i>503</i>
<i>Глава тринадцатая. С тех пор</i>	<i>530</i>
Благодарности	614
Примечания.	620

Все пройдет. Страдания, муки, кровь, голод и мор. Меч исчезнет, а вот звезды останутся, когда и тени наших тел и дел не останется на земле. Нет ни одного человека, который бы этого не знал. Так почему же мы не хотим обратить свой взгляд на них? Почему?

М. А. Булгаков. Белая гвардия!

НЕМНОГО О МЕТОДЕ

Написание этой книги составляло содержание моей жизни в последние пять лет, иной раз мне тяжело проследить, от какого из многочисленных источников берут начало те или иные мои идеи. Я постарался собрать все источники в конце книги в виде сносок, чтобы не травмировать читателя целым каскадом незнакомых имен или профессиональных жаргонизмов в основном тексте. Я добился у моих испытуемых разрешения использовать их настоящие имена, потому что они добавляют достоверности их рассказам. В этой книге, одной из целей которой было смыть клеймо позора с душевного заболевания, очень важно было не добавлять этого позора, маскируя личность подверженных депрессии людей. И все же я включил повествования семи человек, пожелавших остаться анонимными и убедивших меня в том, что на это у них есть веские причины. В книге они появляются под именами Шейла Эрнандес, Фрэнк Русакофф, Билл Стайн, Денквилл Стетсон, Лолли Уошингтон, Клодиа Уивер и Фред Уилсон. Ни один из них не представляет собой собирательный образ, и я сделал все, чтобы не исказить ни одной подробности. У членов групп поддержки страдающих от аффективных расстройств (*Mood Disorders Support Groups, MDSG*) в ходу только личные имена; эти имена пришлось изменить, чтобы не нарушить приватный характер собраний. Все остальные имена — подлинные.

Я дал возможность мужчинам и женщинам, чьи внутренние битвы составляют главный предмет исследования в этой книге, поведать свои истории. Я приложил немало усилий, чтобы получить правдивые истории, но в большинстве случаев не занимался проверкой фактов, которые они пожелали сообщить о себе. Я также не требовал, чтобы рассказчики соблюдали последовательность событий.

Меня часто спрашивают, как я нахожу объекты своих исследований. Как указано в разделе «Благодарности», некоторые

профессионалы предоставили мне доступ к своим пациентам. Помимо этого, в своей повседневной жизни я встречал огромное число людей, которые, узнав, чем я занимаюсь, захотели поведать свои истории; многие из них оказались захватывающими и стали для меня бесценным материалом. После того как в 1998 году в журнале *The New Yorker* вышла моя статья о депрессии², я в течение нескольких месяцев получил более тысячи писем. Грэм Грин однажды сказал: «Я порой удивляюсь, как те, кто не сочиняет, не пишет музыки или картин, умудряются спастись от бешенства, тоски или панического ужаса, заложенных в человеческом бытии»³. Уверен, что он основательно недооценил, сколько людей так или иначе пишут, чтобы облегчить тоску и панический ужас. Отвечая на захлестнувшую меня волну корреспонденции, я задал некоторым из тех, чьи письма показались мне наиболее интересными, вопрос, не захотят ли они дать мне интервью для этой книги. Вдобавок я выступил на множестве конференций, где также встретил тех, кому необходимо лечение душевного здоровья.

Я никогда прежде не писал ни на одну тему, по которой так много людей пожелали сказать столь многое. Собирая материал по депрессии так легко, что это даже пугает. В конце концов мне стало казаться, что изучению депрессии недостает лишь обобщения. Тему депрессии затрагивают наука, философия, право, психология, художественная литература, искусство, история и множество других дисциплин, причем независимо друг от друга. Со столькими интересными людьми произошло столько интересных событий, столько интересного пишется и говорится — а в королевстве сумбур. Первой целью этой книги стала эмпатия, второй, которой мне было куда труднее достичь, — порядок, причем порядок, основанный на реальном опыте, а не на причисывании под одну гребенку нахватавшихся из разных источников анекдотов.

Я хочу еще раз подчеркнуть: я не врач, не психолог и даже не философ. Это сугубо личная книга, которая ни на что иное и не претендует. И хотя я предлагаю в ней объяснения, точнее истолкования различных комплексов, она не станет заменой лечению.

Чтобы упростить чтение, я отказался от кавычек или скобок при цитировании в тех случаях, когда был уверен, что смысл оригинала не искажается; любой желающий может обратиться к оригиналам, которые указаны в конце книги. Я также

не стал менять устаревшую орфографию исторических источников в восьмой главе. Цитаты, не обозначенные ссылкой на источник, заимствованы из личных интервью, взятых мною за период с 1995 по 2001 г.

Я использовал статистику из публичных источников, и наиболее комфортно чувствовал себя с той информацией, которая приводится или цитируется наиболее часто. Я установил, однако, что данные в этой области неупорядочены и что многие авторы пользуются ими избирательно, подбирая те, которые подходят под их теории. Например, я обнаружил обширное исследование, доказывающее, что те из страдающих депрессией, кто злоупотребляет лекарствами, предпочитают стимуляторы. И другое, утверждающее, что такие люди, за редким исключением, выбирают опиумные препараты. Многие авторы придают статистике тошнотворную непогрешимость, настаивая, что нечто, имеющее место в 82,37 % случаев, гораздо весомее и доказательнее того, что наблюдается в трех четвертях случаев. Однако опыт подсказывает мне, что нередко лгут именно большие числа. То, что они описывают, далеко не всегда однозначно. И наиболее точное утверждение, которое можно вывести из широкого распространения депрессии, это то, что она встречается часто и прямо или косвенно влияет на жизнь каждого.

Мне трудно непредвзято говорить о фармацевтических компаниях, потому что в этой области почти всю жизнь проработал мой отец. Неудивительно, что я знаком со многими его коллегами. В наши дни модно упрекать фармацевтов в том, что они извлекают выгоду из болезней. Однако мой опыт подсказывает, что фармацевты столько же капиталисты, сколько идеалисты, — эти люди, думая о прибыли, верят в то, что их деятельность приносит людям пользу, а открытия помогают покончить со многими болезнями. Если бы эти компании не спонсировали исследования, у нас не было бы селективных ингибиторов обратного захвата серотонина (СИОЗС, *SSRIs*), антидепрессантов, спасших многие жизни. Я посчитал необходимым написать об этих исследованиях, и это стало важной частью книги. Когда депрессия постигла меня, мой отец направил средства своей компании на исследование антидепрессантов. Его фирма *Forest Laboratories* является дистрибьютером целексы на территории США⁴. Однако, чтобы избежать конфликта интересов, я стараюсь приводить названия препаратов только в тех случаях, когда их отсутствие может привести к недопониманию.

Пока я писал книгу, меня часто спрашивали, получаю ли я от этого удовольствие. Я не получал. Мои ощущения совпадают с ощущениями других авторов, исследовавших ту же тему. Писать о депрессии больно, грустно, одиноко. Это настоящий стресс⁵. Облегчение я находил лишь в том, что делал нечто, способное принести другим пользу, осознание этого приносило ощутимую пользу мне самому. Надеюсь, читатель поймет, что главным стало удовлетворение от возможности высказаться, а не облегчение вследствие освобождения от собственного печального опыта.

Сначала я писал о собственной депрессии, затем о похожих депрессиях у других, потом о депрессиях у других иного рода, наконец — о депрессии в совсем иных обстоятельствах⁶. В книгу я включил три повествования, действие которых происходит вне «первого мира»*. Рассказы людей из Камбоджи, Сенегала и Гренландии помещены как попытка противовеса идеям о культурной обусловленности депрессии, которые фигурируют во многих исследованиях. Мои поездки в неведомые страны были сопряжены с неизбежной экзотикой, и я не стал править рассказы их обитателей, которые подчас напоминают волшебные сказки.

Депрессия под разными названиями и в разных видах есть и всегда была вездесущей, она распространена повсеместно и не зависит от биохимических или социальных причин. В этой книге предпринята попытка охарактеризовать временные и географические рамки ее распространения. И если кому-то кажется, что депрессия есть частное дело западного среднего класса, то это потому, что мы, хотя и совсем недавно, научились распознавать ее, классифицировать, лечить — одним словом, признали ее существование, а вовсе не потому, что мы имеем на нее какие-то исключительные права. Никакая книга не способна описать все человеческие страдания, однако я надеюсь, что эта попытка поможет освободиться хотя бы нескольким мужчинам и женщинам, страдающим от депрессии. Нам никогда не избежать все несчастья, да и избавление от недуга не гарантирует благополучия, но я уверен, что знания, собранные в этой книге, смогут избавить от боли хотя бы некоторых.

* Странами первого мира в годы холодной войны называли развитые капиталистические государства; странами второго мира — социалистические; странами третьего мира — развивающиеся. — *Прим. перев.*

ГЛАВА ПЕРВАЯ

ДЕПРЕССИЯ

Депрессия — это разрыв любви⁷. Чтобы любить, нужно иметь способность отчаиваться, когда теряешь, и депрессия есть механизм такого отчаянья. Когда она приходит, она угнетает личность и в особенности способность любить и быть любимым. Она выпячивает наше одиночество и разрушает не только наши связи с другими людьми, но и способность мирно уживаться с самим собой. Любовь, хотя и не является в полном смысле профилактикой депрессии, все-таки несколько защищает мозг, в том числе и от него самого. Лекарства и психотерапия помогают этой защите, помогают любить и быть любимыми, и в этом, собственно, и заключается их действенность. В добром расположении духа одни любят себя, вторые — других, третьи — свою работу, четвертые — Бога; любая из этих привязанностей укрепляет жизненно важное осознание цели, которое противоположно депрессии. Иногда любовь оставляет нас, да и мы оставляем любовь. В депрессии очевидной становится полная бессмысленность любого начинания, любого чувства, полная бессмысленность жизни. Единственное, что остается в этом безлюбивом состоянии, — сознание собственной ничтожности.

Жизнь полна горестей; что бы мы ни делали, в конце концов мы умрем. Мы — каждый из нас — заключены в свое тело; время течет, и ничто не повторится вновь. Боль — первое, что мы испытываем в этой юдоли печали, — никогда не оставляет нас. Мы злимся, что пришлось покинуть уютное чрево, а когда эта злость проходит, ее место занимают другие разочарования. И даже те, кто искренне верит, что в ином мире все будет по-другому, в этом испытывают неподдельные страдания; сам Христос страдал больше всех. Однако мы живем во времена паллиативов; сейчас гораздо проще, чем раньше, выбирать, что

испытывать, а что нет. Все меньше и меньше становится неприятных вещей, которых нельзя избежать, все больше и больше средств, чтобы от них освободиться. Но при этом, несмотря на оптимистические утверждения фармакологической науки, избавиться от депрессии не так-то легко, поскольку все мы — личности, обладающие самосознанием. В лучшем случае депрессию можно держать в узде — и это то, на что нацелено сегодняшнее лечение.

Острая риторика размыла различия между депрессией и тем, что ей сопутствует, — различие между тем, что мы чувствуем, и тем, как мы вследствие этого действуем. Разумеется, это в чем-то и социальное, и медицинское явление, но также и следствие языковой и эмоциональной игры. Да, депрессию можно охарактеризовать как эмоциональную боль, которая набрасывается на нас помимо нашей воли и подчиняет себе все. Депрессия — это не просто много боли, однако слишком много боли может спрессоваться в депрессию. Грусть — это депрессия, пропорциональная обстоятельствам; депрессия — грусть, непропорциональная обстоятельствам. Это расстройство, которое переносится по воздуху и растет по мере удаления от питающей земли. Это можно описать лишь метафорой или аллегорией. Святой Антоний в пустыне, когда его спросили, как он отличает ангелов от маскирующихся под них демонов, ответил, что различает их по ощущению, которое остается после их ухода⁸. Когда уходит ангел, ты чувствуешь себя укрепленным его присутствием; когда уходит демон, ты чувствуешь ужас. Грусть — это кроткий ангел, который оставляет после себя силу, ясные мысли и сознание собственной глубины. Депрессия — демон, оставляющий после себя шок и пустоту.

Депрессию можно грубо подразделить на малую (мягкую, дистимическую) и большую (клиническую). Мягкая депрессия захватывает человека постепенно (иногда и постоянно) и подтачивает его, наподобие того, как ржавчина точит железо. В жизни становится слишком много грусти по самому незначительному поводу, боль берет верх над всеми другими чувствами и мало-помалу вытесняет их. На мышечном уровне она больше всего поражает веки и мускулы, поддерживающие позвоночник в вертикальном положении. Она затрагивает сердце и легкие, заставляя их сокращаться интенсивнее, чем это необходимо. Как любую хроническую физическую боль, ее трудно терпеть

не потому, что она сама по себе непереносима, а потому, что она была вчера и останется завтра. Мягкая депрессия не ослабевает, потому что мы знаем, что она не ослабеет.

Вирджиния Вулф описывает это ощущение непереносимой ясности: «Джейкоб подошел к окну и остановился, держа руки в карманах. Он увидел трех греков в юбочках, корабельные мачты, праздных и озабоченных людей из низшего сословия, которые прогуливались, или деловито куда-то шли, или, собравшись в кружок, энергично жестикулировали. Им не было до него никакого дела, но не это порождало его уныние, а другое, более глубокое ощущение — то есть не то, что ему случилось испытать одиночество, а то, что люди вообще одиноки»⁹. В том же романе, «Комната Джейкоба», писательница замечает: «В душе у нее росла какая-то непонятная печаль, словно время и вечность просвечивали сквозь жилеты и юбки, и люди у нее на глазах обреченно двигались к концу. Однако, видит бог, Джулия была не дура»*. Именно такое осознание быстротечности, краткости жизни характерно для мягкой депрессии. Подавляемая в течение нескольких лет, она безусловно, нуждается в лечении, важно только, чтобы врач разобрался в ее разнообразных проявлениях.

Серьезная депрессия — это распад. Если мягкую депрессию мы представляли себе как подтачивание ржавчиной железа души, то большая — это обрушение всей конструкции. Существуют два подхода к депрессии: дименсиональный и категориальный. Первый подразумевает, что депрессия — это лишь экстремальная форма печали, то есть того, что регулярно испытывают все. Категориальный описывает депрессию как болезнь, в корне отличную от любой эмоции, точно так же, как желудочная инфекция отличается от обычного несварения. Оба подхода верны. Вы идете по тропе постепенного нарастания эмоции, и она приводит вас к чему-то, совершенно от эмоции отличному. Чтобы ржавчина обрушила железные опоры здания, требуется время, потому что она подтачивает, разъедает и истончает их мало-помалу. Обрушение, неважно, насколько оно неожиданно, — это следствие длительного распада. И все же внешне оно выглядит крайне эффектно. Проходит много времени с первых капель дождя до того, как ржавчина проест железную балку насквозь. Иногда ржавчина поражает какую-то

* Перевод М. Карп.

опорную точку, и тогда разрушение становится полным, однако чаще оно частично: вот эта секция обрушилась, задела соседнюю — и пошатнуло всю конструкцию.

Неприятно испытывать распад, ощущать, что под непрекращающимся дождем ты становишься все слабее, что первый же порыв ветра способен выдуть прочь всю твою волю. Одни подвержены эмоциональной ржавчине больше, чем другие. Депрессия делает дни пресными, туманит их и окрашивает в скучные цвета, отчетливые формы расплываются, чтобы различить их, требуется все больше усилий, вам тяжело и грустно, вы сосредоточиваетесь на себе. Однако это можно пережить. Не слишком счастливо, но можно. Никто и никогда не смог предугадать момент разрушения, наступление большой депрессии, но когда он приходит, ошибиться невозможно.

Серьезная депрессия — это рождение и смерть, это в одно и то же время возникновение чего-то нового и полное исчезновение чего-то прежнего. И рождение, и смерть не одномоментны, хотя официальные документы и делают попытки связать их такими категориями, как «официальное время смерти»¹⁰ или «время рождения». И хотя природа допускает множество вариантов, все же можно установить момент, когда младенец, которого не было, появляется на свет, или старик, только что бывший живым, уже не жив. Да, наблюдается и момент, когда головка ребенка уже в этом мире, а тело еще нет, когда ребенок связан с матерью пуповиной. Правда и то, что старик может закрыть глаза на несколько часов до того, как умрет, и между моментом, когда он перестает дышать и смертью мозга также есть временной зазор. Депрессия существует во времени. Больной может утверждать, что страдает большой депрессией несколько месяцев, но это — попытка измерить неизмеримое. Единственное, что можно сказать наверняка, — это то, что ты испытал большую депрессию и что ты испытываешь или не испытываешь ее в данный конкретный момент.

Рождение и смерть, из которых состоит депрессия, наступают внезапно. Не так давно я вновь посетил лес, где играл ребенком, и нашел столетний раскидистый дуб, под которым мы с братом любили сидеть. Прошло 20 лет, и могучее дерево оплела мощная лиана, почти задушившая его. Теперь уже трудно было сказать, где ствол, а где лиана. Она оплела дуб так плотно, что издали невозможно стало различить, где чьи листья, зато вблизи было хорошо видно, как мало осталось

живых ветвей дерева и какими жалкими зелеными побегами ему приходится довольствоваться.

Только что освободившись от большой депрессии, в которой я едва замечал проблемы других людей, я очень сочувствовал дереву. Депрессия росла на мне, как та самая лиана на дубе. Оплетая меня, она душила, она была куда живее меня. Она жила своей жизнью, высасывая из меня мою. В худшей стадии депрессии я испытывал настроения, про которые точно знал: они не мои, это настроения депрессии, точно так же, как листья на ветвях принадлежали не дубу, а лиане. Когда я ясно представил себе это, я почувствовал, что мой мозг замурован, он не в состоянии ни на что реагировать. Я понимал, что солнце всходит и заходит, но меня почти не достигал его свет. Я чувствовал себя погребенным под чем-то, что многократно сильнее меня; сначала отказали лодыжки, потом колени, затем под страшным гнетом согнулась поясница, опустились плечи, и, наконец, весь я свернулся в комок и сжался под действием сломавшей меня силы. Ее щупальца сжимали мозг, душу, желудок, ломали кости, иссушали все тело. И она продолжала распространяться по мне, даже когда ей уже, казалось, нечем больше питаться.

Я не был силен настолько, чтобы перестать дышать. Я понял тогда, что не смогу убить эту лиану-депрессию, и молил только о том, чтобы она позволила мне умереть. Но она высосала из меня энергию, необходимую для самоубийства, и она не убила меня. Да, мой ствол гнил, но эта дрянь, что оплела меня, стала достаточно сильной, чтобы не дать ему упасть; она стала новой опорой тому, что сама разрушила. Забившись в дальний угол кровати, придавленный и расщепленный этой силой, я молил о спасении Бога, в которого толком не верил. Я был бы счастлив умереть самой мучительной смертью, но сил покончить с собой у меня не было. Каждая секунда на этом свете причиняла мне страдания. Эта дрянь выпила из меня все соки, и я не мог даже плакать. Рот пересох. Раньше я думал, что, когда плохо, слезы катятся градом, но куда хуже «сухое» страдание, когда все слезы выплаканы. Страдание, которое занимает весь мир и заменяет весь мир. Вот это и есть большая депрессия.

Я сказал, что депрессия — это и рождение, и смерть. Рождается лиана. Смерть — это ваш распад, когда одна за другой ломаются «ветви», поддерживающие вашу жизнь. Первой уходит радость. Вы ни от чего не получаете удовольствия¹¹. Это

самый известный симптом депрессии и один из главных. Вслед за радостью вас покидают и другие эмоции: грусть — та грусть, которую вы знали прежде; чувство юмора; вера и способность любить. Мозг разжижается до такого состояния, что вы сами себе кажетесь придурковатым. Если волосы у вас были тонкие, они становятся пухом, если кожа и раньше была неважной, она становится совсем скверной. Вы чувствуете, что от вас дурно пахнет. Вы теряете способность доверять кому-либо и даже огорчаться. Вас просто как бы нет.

Может быть, в том, что появилось, заключается исчезнувшее; может быть, освобождение от пут вернет исчезнувшее. Так или иначе, вы становитесь ощутимо меньше и чувствуете себя в тисках чего-то постороннего. Слишком часто лечение нацелено только на часть проблемы: на наличие либо на отсутствие. А необходимо только одно — решительно отсечь многотонную лиану и восстановить корневую систему и фотосинтез. Лекарственные препараты разрубают лиану. Вы прямо-таки чувствуете, как это происходит, подобно тому, как лекарства уничтожают паразитов, которые мрут один за другим. Вы чувствуете, как тяжесть ослабевает и ветви вновь становятся гибкими, распрямляются. И пока вы не избавитесь от лианы, вы не в состоянии понять, что потеряли. А когда ее больше нет, вы сознаете, что листьев совсем мало, корни слабые, что полное восстановление не обеспечит ни одно из существующих ныне лекарств. Освободившиеся от гнета лианы слабенькие листочки требуют усиленного питания. Но это неверный путь. Это не путь сильного. Восстановление самого себя в депрессии и после нее требует любви, самоуглубления, настойчивости и — самое главное — времени.

Установление диагноза столь же непросто, как непроста и болезнь. Больной то и дело спрашивает врача: «У меня депрессия?», как будто это можно установить по анализу крови. Единственный способ определить, депрессия у вас или нет, — это слушать и наблюдать самого себя и тщательно обдумывать то, что вы наблюдаете. У вас депрессия, если вы плохо себя чувствуете без понятных причин. Если причины плохого самочувствия имеются, у вас все равно может быть депрессия, хотя для начала надо попробовать избавиться от этих причин, а не лечить болезнь. Если она делает вас недееспособным, значит это большая депрессия. Если она лишь немного отвращает жизнь, значит, это мягкая депрессия. Библия психи-

атров — «Диагностическое и статистическое руководство по психическим расстройствам» (4-е издание, *DSM-IV*) — неловко определяет депрессию по наличию хотя бы пяти из девяти симптомов¹². Проблема здесь в том, что это определение совершенно произвольно. Нет никаких очевидных причин диагностировать болезнь по пяти симптомам, как будто наличие четырех означает отсутствие депрессии, а шесть — ее тяжелую форму. Один-единственный симптом — малоприятная вещь. Иметь все симптомы в легкой форме иной раз лучше, чем ярко выраженные два. После уточнения диагноза большинство людей рассчитывают, что им станет лучше, хотя понимание того, чем вы больны, вовсе не означает немедленное начало правильного лечения.

Душевная болезнь — самая настоящая болезнь. Она способна дать тяжелые осложнения, затрагивающие тело. Часто можно встретить пациентов, которые жалуются своему врачу на желудок и слышат в ответ: «В чем дело? У вас все в порядке, за исключением того, что у вас депрессия». Если депрессия настолько сильна, что способна спровоцировать боль в желудке, это серьезная неприятность, и вам требуется лечение. Ведь если вы жалуетесь на одышку, вам никто не скажет: «У вас все в порядке, просто у вас эмфизема!» Для того, кто страдает от болей в желудке, они так же реальны, как при любом пищевом отравлении. Они возникают на уровне подсознательного, мозг посылает сигнал в желудок — и боли налицо, причем вполне реальные. Только верный диагноз — определение, где произошел сбой: в желудке, в аппендиксе или в мозгу, — позволяет выбрать верное лечение. Как и любой другой орган, мозг очень важен для организма, и к его лечению следует подходить серьезно.

Часто в глубоком разладе между душой и телом призрачные надежды возлагают на химию. Облегчение, которое испытывают люди, слыша от врача: «У вас химическая депрессия», основано на уверенности, что их личность по-прежнему существует, и на обманчивом разграничении обоснованной печали и печали, так сказать, случайной. Слово «химический» снимает вину с людей, придавленных нелюбовью к своей работе, тревогами по поводу старения или безответной любви, ненавистью к собственным семьям. Им приятно перестать винить в этом себя, потому что сказано слово «химическая». Однако если ваш мозг предрасположен к депрессии, вам также не нужно себя

винить. Впрочем, вините себя или вините эволюцию, но помните, что сама по себе вина может быть описана в терминах химии, точно так же, как счастье. Химия и биология — это не факторы влияния на личность; депрессию нельзя отделить от человека, который ее испытывает. Лечение не устраняет разрыв личности, не возвращает пациента к нормальности; оно лишь приспособливает, прилаживает друг к другу обрывки личности, при этом немного меняя вас.

Любой, кто хоть немного знаком с естественными науками, знает, что человек состоит из химических веществ и их соединений, и что изучение этих веществ и соединений называется биологией. Все, что происходит в мозге, есть продукт химических реакций и в свою очередь порождает такие реакции. Если вы закроете глаза и начнете неотступно думать о белых медведях, это вызовет химическую реакцию в мозгу. Если вы задумаетесь о том, что налоговые льготы противоречат накоплению капитала, в мозгу также начнется химическая реакция. Когда вы вспоминаете что-то из вашего прошлого, это происходит за счет химического комплекса памяти. Детская травма и спровоцированные ею осложнения могут изменить химию мозга. В желание прочитать эту книгу вовлечены тысячи химических реакций: в то, что вы берете ее в руки, оцениваете размер шрифта, извлекаете из строчек смысл, эмоционально и интеллектуально реагируете на него. Если у вас наступает временное облегчение депрессии, этому сопутствуют не менее сложные реакции, чем когда вы принимаете антидепрессанты. Внешнее определяет внутреннее не в меньшей степени, чем внутреннее формирует внешнее. А самое неприятное то, что в дополнение к размытым очертаниям внешнего мира расплываются границы того, что делает нас самими собой. Нет никакой четкой самоидентификации, что золотой жилкой сверкала бы под нагромождением опыта и химии. Все можно изменить, и человеческий организм следует либо принять как множество накладывающихся друг на друга самоидентификаций, либо выбрать одну из них. А язык, которым оперируют практикующие врачи и все чаще и чаще неакадемические авторы, во многом далек от реальности.

Совокупный результат химической активности мозга не до конца ясен. Например, в классическом «Комплексном учебнике психиатрии» издания 1989 г. находим вот такую полезную формулу: степень депрессии соответствует содержанию 3-меток-

си-4-гидроксифенилгликоля (соединение, имеющееся в моче каждого человека и никак не зависящее от депрессии), минус содержание 3-метокси-4-гидроксифенилуксусной (гомованилиновая) кислоты, плюс уровень норадреналина, минус уровень норметанефрина, плюс уровень метанефрина, разделенный на уровень гомованилиновой кислоты. Другими словами, степень депрессии это $C_1(MHPG) - C_2(VMA) + C_3(NE) - C_4(NMN + MN)/VMA + C_0$.

Проделав эти вычисления, следует получить какую-то величину между единицей для страдающих монополярной депрессией и нулем для тех, кого постигло биполярное расстройство. А если вы получили что-то другое, то начинайте считать заново. Много ли проясняет эта формула? Как можно применить ее к такой эфемерной субстанции, как настроение? Трудно даже определить, какие переживания привели к депрессивному состоянию; и уж давно невозможно понять, какими именно химическими реакциями человек отвечает на появление депрессии, как не можем мы выяснить, почему он вообще предрасположен к депрессии.

Хотя популярная литература и фармацевты описывают депрессию как стандартно проявляющееся заболевание, наподобие диабета, это далеко не так. Действительно, на диабет она совсем не похожа. У диабетиков снижен инсулин, и лечение сводится к введению инсулина и поддержанию нужного его уровня в кровотоке. Депрессия *ни в коем случае не* следствие снижения уровня чего-либо, что мы в состоянии изменить. Повышение уровня серотонина в мозге запускает процесс, позволяющий страдающим депрессией людям почувствовать себя лучше, но болеют они не потому, что уровень серотонина у них ниже нормального. Более того, серотонин не приносит быстрого спасительного эффекта. Вы можете закачать в мозг страдающего депрессией галлон серотонина, но сразу после этого он не почувствует абсолютно никакого улучшения, хотя длительное поднятие уровня серотонина несколько облегчает симптомы депрессии. Говорить: «У меня депрессия, но вследствие химических причин» — не умнее, чем заявлять: «Я склонен к убийству, но лишь вследствие химических причин» или «Я умен, но вследствие химических причин». «Вы можете сказать: это всего лишь химия, — отмечает Мэгги Роббинс, страдающая маниакально-депрессивным расстройством, — а я вам скажу, что химия — вовсе не “всего лишь”». Яркий солнечный свет —