

УДК 616.8
ББК 56.12
Х20

Johann Hari
LOST CONNECTIONS

Copyright © Johann Hari, 2018

Хари, Йоханн.

Х20 Пункт назначения: счастье : как путешествие длиной 40 000 миль раскрыло реальные причины депрессии и подарило надежду на полноценную жизнь / Хари Йоханн ; [пер. с англ. Е. Колосовой]. — Москва : Эксмо, 2019. — 416 с.

ISBN 978-5-04-098736-8

Эта книга — и личная одиссея автора, известного журналиста Йоханна Хари, и захватывающее расследование. Он отправился в путешествие длиной 40 000 миль, чтобы узнать о реальных причинах депрессии и действительно эффективных методах лечения. Результатом стали многочисленные интервью с учеными и медиками, которые занимаются проблемой депрессии, и истории пациентов, победивших болезнь. В книге рассказывается о 9 научно доказанных причинах депрессии и приводятся решения, которые дают надежду на исцеление огромному количеству людей.

УДК 616.8
ББК 56.12

ISBN 978-5-04-098736-8

© Елена Колосова, перевод на русский язык, 2019
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

*Посвящается Барбаре Бейтман,
Джону Бейтману и Дэнису Хардману*

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

СОДЕРЖАНИЕ

Пролог. ЯБЛОКО.....	9
Введение. ЗАГАДКА.....	13
Часть первая. ТРЕЩИНА В СТАРОЙ ИСТОРИИ	
Глава 1. ВОЛШЕБНАЯ ПАЛОЧКА	29
Глава 2. ДИСБАЛАНС	42
Глава 3. ИСКЛЮЧЕНИЕ ГОРЯ УТРАТЫ	58
Глава 4. ПЕРВЫЙ ФЛАГ НА ЛУНЕ.....	68
Часть вторая. РАЗОБЩЕННОСТЬ: ДЕВЯТЬ ПРИЧИН ДЕПРЕССИИ И ТРЕВОГИ	
Глава 5. ПОДБИРАЯ ФЛАГ (Введение во вторую часть).....	85
Глава 6. ПРИЧИНА ПЕРВАЯ: РАБОТА БЕЗ ПОЛНОМОЧИЙ.....	86
Глава 7. ПРИЧИНА ВТОРАЯ: ЧУВСТВО ОДИНОЧЕСТВА.....	103
Глава 8. ПРИЧИНА ТРЕТЬЯ: УХОД ОТ ЗНАЧИМЫХ ЦЕННОСТЕЙ... ..	129
Глава 9. ПРИЧИНА ЧЕТВЕРТАЯ: ТРАВМА ДЕТСТВА	150
Глава 10. ПРИЧИНА ПЯТАЯ: ЛИШЕНИЕ СТАТУСА И УВАЖЕНИЯ... ..	164
Глава 11. ПРИЧИНА ШЕСТАЯ: ОТРЫВ ОТ ПРИРОДЫ	173
Глава 12. ПРИЧИНА СЕДЬМАЯ: РАЗРУШЕНИЕ СВЯЗИ С МНОГООБЕЩАЮЩИМ И БЕЗОПАСНЫМ БУДУЩИМ	186
Глава 13. ПРИЧИНЫ ВОСЬМАЯ И ДЕВЯТАЯ: ИСТИНА О МОЗГЕ И ГЕНАХ	200

Часть третья. ВОССТАНОВЛЕНИЕ СВЯЗЕЙ,
ИЛИ СОВСЕМ ДРУГОЙ АНТИДЕПРЕССАНТ

Глава 14. КОРОВА	221
Глава 15. МЫ ПОСТРОИЛИ ЭТОТ ГОРОД	227
Глава 16. ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПЕРВОЙ СВЯЗИ: С ЛЮДЬМИ.	247
Глава 17. ВОССТАНОВЛЕНИЕ ВТОРОЙ СВЯЗИ: СОЦИАЛЬНОЕ НАЗНАЧЕНИЕ	261
Глава 18. ВОССТАНОВЛЕНИЕ ТРЕТЬЕЙ СВЯЗИ: ПРИОБРЕТЕНИЕ ПОЛНОМОЧИЙ НА РАБОТЕ.	276
Глава 19. ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЧЕТВЕРТОЙ СВЯЗИ: С ИСТИННЫМИ ЦЕННОСТЯМИ.	291
Глава 20. ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПЯТОЙ СВЯЗИ: ПРЕОДОЛЕНИЕ БОЛЕЗНЕННОГО ПРИВЫКАНИЯ К САМОМУ СЕБЕ	300
Глава 21. ВОССТАНОВЛЕНИЕ ШЕСТОЙ СВЯЗИ: ПРИНЯТИЕ К СВЕДЕНИЮ И ПРЕОДОЛЕНИЕ ТРАВМЫ ДЕТСТВА	332
Глава 22. ВОССТАНОВЛЕНИЕ СЕДЬМОЙ СВЯЗИ: ОСОЗНАНИЕ БУДУЩЕГО	337
Заключение. ВОЗВРАЩЕНИЕ ДОМОЙ.	351
Благодарности	361
Примечания	365
Об авторе.	412

Пролог

ЯБЛОКО

Однажды вечером весной 2014 года я шел по небольшой улочке в центре Ханоя. На лотке у обочины дороги я увидел яблоко. Оно было красное, огромного размера и выглядело очень аппетитно. Я совсем не умею торговаться, так что заплатил за него три доллара и пришел с ним в свой отель под названием «Very Charming». Как любой правильный иностранец, прошедший санитарно-гигиенический инструктаж, я тщательно вымыл яблоко водой из бутылки. Стоило его только надкусить, как я почувствовал горький, химический вкус. В детстве я представлял, что такой вкус будет иметь любая еда после ядерной войны. Я знал, что нужно выбросить яблоко. Но у меня не было сил пойти и купить другую еду, так что я все-таки съел половину и отложил его с отвращением.

Два часа спустя начались страшные боли в животе. Я просидел в номере отеля два дня, потому что у меня сильно кружилась голова. Но я не волновался: мне приходилось сталкиваться с пищевыми отравлениями и раньше. Я знал, что делать: нужно просто пить воду, чтобы она все вымывала из организма.

На третий день я понял, что из-за этой болезни мое время во Вьетнаме проходит даром. Я работал над книжным проектом, и мне было нужно найти тех, кто пережил войну. Я позвонил своему переводчику Дэнгу Хоангу Лину и сказал, что мы должны ехать в провинцию на юге, как и планировали с самого начала. По мере того как мы путешествовали через разрушенные деревушки

и встречали жертв «Agent Orange»*, я начинал чувствовать себя все лучше. На следующее утро мой спутник повел меня в крошечную хижину восьмидесятисемилетней пожилой женщины. Ее губы были окрашены в ярко-красный цвет от травы, которую она жевала. Она подкатилась ко мне на деревянной доске, к которой кто-то прикрепил колеса. Женщина рассказала, что все девять лет войны пыталась сохранить жизнь своим детям во время постоянных бомбежек. Они были единственными выжившими в деревне.

Пока она говорила, я начал испытывать нечто странное. Казалось, голос ее доносился откуда-то издалека, а комната вдруг начала неудержимо вращаться вокруг меня. Потом, совершенно неожиданно, я начал извергать из себя фонтан рвоты и фекалий по всей хижине. Когда некоторое время спустя я пришел в себя, женщина смотрела на меня грустными глазами. «Этому мальчику нужно ехать в больницу, — сказала она. — Он очень сильно болен».

— Нет-нет, — стоял я на своем. Я жил в Восточном Лондоне, и мой рацион годами состоял из жареных цыплят. Так что это было не первое состязание с кишечной палочкой. Я попросил Дэнга отвезти меня обратно в Ханой, чтобы я мог побыть в своем номере в компании CNN и содержимого собственного желудка еще несколько дней.

— Нет, — твердо сказала старуха. — Больница.

— Послушай, Йоханн, — сказал мне Дэнг, — она единственный человек, а с ней и ее дети, кто пережил девять лет американских бомбежек в своей деревне. Я буду слушать ее, а не тебя.

Он затащил меня в машину. Меня рвало и колотило на протяжении всей дороги к скромному зданию, которое, как я позже узнал, было построено русскими не одно десятилетие назад. Я был первым иностранцем, попавшим туда на лечение. Из здания выбежали не-

* «Agent Orange» — химическое вещество для уничтожения лесов, которое США использовали во время войны во Вьетнаме. Попадая в организм человека, оно вызывает различные смертельные заболевания и массовые уродства среди новорожденных детей.

сколько возбужденных и сбитых с толку медсестер. Они бросились ко мне, помогли войти в больницу, усадили поближе к столу и начали кричать. Дэнг кричал на медсестер в ответ. Теперь они все визжали на языке, ни единого слова которого я не мог понять. Тогда я заметил, что они что-то плотно обматывали вокруг моей руки.

В углу комнаты находилась маленькая девочка с пластырем на носу. Она была одна. Девочка взглянула на меня, я на нее. Мы были здесь единственными пациентами.

Мне померили давление, которое оказалось, по словам медсестры, угрожающе низким. Они начали тыкать в меня иглами. Позднее Дэнг рассказал мне, что обманул их. Он сказал им, что я очень важный человек с Запада и если умру в этой больнице, то позор падет на весь народ Вьетнама. Около десяти минут медсестры ставили мне капельницу. Потом через Лина они начали задавать вопросы о моих симптомах.

Когда все это происходило, я чувствовал себя словно расщепленным. Часть меня была отравлена тошнотой. Вокруг все быстро неслось, и я постоянно мысленно говорил: остановись, остановись, остановись. Другая часть произносила вполне разумный монолог: «О, ты близок к смерти. Сражен отравленным яблоком. Ты как Ева, или Белоснежка, или Алан Тьюринг».

Тогда я подумал: «Неужели твоя последняя мысль будет такой претенциозной?» И потом еще: «Если половина яблока сотворила такое с тобой, что же эти химикаты делают с фермерами, которые работают с ними в полях изо дня в день долгие годы? Когда-нибудь из этого выйдет хорошая история». И еще: «Ты не должен так думать, раз находишься на грани жизни и смерти. Ты должен думать о значимых моментах своей жизни. У тебя должны быть воспоминания. Когда ты был по-настоящему счастлив?» Я представил себя маленьким мальчиком, прижимающимся к бабушке, сидящим на кровати и смотрящим британскую мыльную оперу «Улица Коронации». Потом я вспомнил, как спустя годы присматривал за маленьким племянником. Он разбудил меня в семь часов утра, лег рядом и долго и серьезно задавал мне вопросы о жизни. Я вспо-

минал себя лежащим уже на другой кровати, когда мне было семнадцать, с девушкой, в которую я влюбился впервые. Это не было сексуальное воспоминание, просто картинка.

«Стоп, — подумал я. — Разве ты был счастлив, только лежа в постели? Что это о тебе говорит?» Затем этот внутренний монолог был прерван вновь накотившейся рвотой. Я умолял врачей дать мне что-нибудь от этой нестерпимой тошноты. Дэнг оживленно заговорил с врачами. Наконец он сказал мне: «Доктор говорит, что тебя должно тошнить. Это говорит им о твоём состоянии, и так они смогут понять, что с тобой не так». И меня снова начало рвать.

Прошло много часов, и наконец я смог разглядеть врача. Ему было уже за сорок. Он сказал:

— Мы выяснили¹, что у вас отказали почки. Из-за рвоты и поноса организм не усваивал воду в течение долгого времени, и случилось сильное обезвоживание. Сейчас вы похожи на человека, скитавшегося по пустыне много дней.

— Он говорит, — вмешался Дэнг, — что если б мы повезли тебя в Ханой, ты умер бы в дороге.

Врач попросил меня перечислить все, что я ел в течение трех дней. Список был короток: яблоко.

Он вопросительно посмотрел на меня:

— Оно было чистым?

Я ответил «да» и сообщил, что вымыл его бутылочной водой. Все захохотали, как будто смотрят комическое телешоу. Оказывается, во Вьетнаме нельзя просто вымыть яблоко. Их покрывают пестицидами, поэтому они не гниют месяцами. Нужно целиком срезать кожуру, иначе случится то, что произошло со мной.

Не знаю почему, но, работая над книгой, я постоянно думал о том, что сказал мне доктор в день моего бесславного отравления.

«Тебя должно тошнить. Это расскажет нам, что с тобой не так».

Почему — мне стало понятно совсем в другом месте. В конце моего путешествия в мир того, что вызывает депрессию и тревогу. Тогда я понял, как можно найти дорогу назад.

Введение

ЗАГАДКА

Мне было 18, когда я проглотил свой первый антидепрессант. Я стоял на нежарком английском солнце возле аптеки в одном из торговых центров Лондона. Таблетка была белой и маленькой. Когда я проглотил ее, она показалась похожей на химический поцелуй.

В то утро я ходил к врачу. Я объяснял ему, что не могу вспомнить день, который я прожил бы без долгого, надрывного плача. Когда я был маленьким, мне часто приходилось исчезать, запирались и плакать. Так было в школе, в колледже, дома, с друзьями. И это были не единичные слезы. Это были настоящие рыдания. Даже когда не было слез, я мысленно вел постоянный тревожный монолог. Я все время упрекал себя: «Это все только у тебя в голове. Преодолей это. Перестань быть таким слабым».

Мне нелегко было сказать об этом тогда, и мне нелегко писать это сейчас.

В каждой книге о депрессии или тяжелой тревоге, написанной тем, кто испытал это, есть длинный, обнажающий боль отрывок. В нем автор откровенно описывает глубину перенесенного горя. Некоторые люди не знают, как это — жить с депрессией и чувством тревоги. Им не нужны такие книги. Но таким, как я, это было нужно. Благодаря тем, кто нарушал табу на протяжении десятилетий и открыто говорил на эту тему, мне не нужно писать такую книгу снова. Не об этом я собираюсь здесь говорить. Однако, поверьте, мне все равно больно это делать.

За месяц до того, как я вошел в кабинет того доктора, я оказался плачущим на пляже в Барселоне, а волны омывали меня. И вдруг объяснение — почему это происходит и как найти выход — пришло ко мне. Тем летом я стал первым человеком в моей семье, поступившим в престижный университет. Мы с подругой купили дешевые студенческие билеты, по которым могли в течение месяца путешествовать на любом поезде в Европе бесплатно. Мы собирались останавливаться в молодежных хостелах по пути. Я представлял себе пляжи, музеи, города, людей. Но прямо перед отъездом меня бросил человек, в которого я впервые в жизни по-настоящему был влюблен. Я чувствовал, что эмоции охватывают меня сильнее обычного.

Поездка прошла не так, как я планировал. Я разрыдался на гондоле в Венеции. Я был на Маттерхорне. Я начал трястись в доме Кафки в Праге.

Для меня это было необычно, но не настолько. У меня были периоды в жизни, когда боль казалась нестерпимой и мне хотелось убежать от целого мира. В Барселоне, когда я никак не мог перестать плакать, моя подруга сказала мне:

— Ты же понимаешь, что большинство людей не ведут себя так?

А потом я пережил одно из немногих прозрений в своей жизни. Я повернулся к ней и сказал:

— У меня депрессия! Это все в моей голове! Я не несчастен и не слаб — я подавлен!

Странно, но то, что я испытал в тот момент, было счастливым открытием. Если неожиданно найти кучу денег на полу за спинкой дивана, испытаете похожие ощущения. Существует термин для такого чувства! Это заболевание, как диабет или синдром раздраженного кишечника! Конечно, я слышал это на протяжении многих лет, но теперь все встало на свои места. Они имели в виду меня! В этот момент я вдруг вспомнил, что есть средство от депрессии: антидепрессанты. Это как раз то, что мне нужно! Как только я вернусь домой, я получу эти таблетки и стану нормальным. И все мои подавленные порывы буду освобождены. Я всегда

имел побуждения, которые не имеют ничего общего с депрессией, — знакомиться с людьми, учиться, познавать мир.

На следующий день мы отправились в парк Гуэль в Барселоне. Парк, спроектированный Антонио Гауди, вызывает странные ощущения. Все выпадает из перспективы, словно вы оказались в доме с кривыми зеркалами. Вы идете по каменной прогулочной аллее, оформленной наклонными и ребристыми колоннами, словно их ударила волна. В другом месте драконы поднимаются близко к причудливым зданиям и кажутся почти движущимися. Ничто не похоже на себя. Пока я, спотыкаясь, бродил там, я подумал: «Вот на что похожа моя голова — деформированная и неправильная. Но скоро это будет исправлено».

Как и любое прозрение, мое, казалось, пришло в мгновение ока. Но фактически я знал об этом многие годы. Я знал, что такое депрессия. Видел, как она разыгрывалась в мыльных операх, и читал о ней в книгах. Я слышал, как моя собственная мать говорила о депрессии и тревоге, и видел, как она глотала таблетки. А еще я знал о лекарстве, потому что оно было прорекламировано в мировых СМИ несколько лет назад. Мои подростковые годы совпали с эпохой прозака*. Новый препарат обещал вылечить от депрессии впервые без побочных эффектов. Производитель обещал, что он сделает вас «еще лучше, чем просто здоровым»¹ — вы станете сильнее и лучше обычных людей.

Я впитал все это, даже не задумываясь. В конце 1990-х годов было много подобных разговоров. Они были повсюду. Теперь я понял наконец: это относится ко мне.

Мой доктор впитал все то же самое. Это стало ясно в тот же день, когда я впервые пришел к нему. В своем маленьком каби-

* Прозак — антидепрессант из группы селективных ингибиторов обратного захвата серотонина (СИОЗС). В России больше известен под названием флуоксетин. Рецептурный препарат, должен применяться строго по назначению врача. *Прим. научн. редактора.*

нете он терпеливо объяснял мне, почему я чувствовал себя таким образом. Есть некоторые люди, которые от природы имеют в мозге низкий уровень химического вещества, называемого серотонином. Он сказал, что в этом и кроется причина депрессии. Странное, постоянное чувство несчастья никуда не денется. К счастью, как раз вовремя появилось новое поколение препаратов — селективные ингибиторы обратного захвата серотонина (СИОЗС). Они приводят уровень серотонина в норму. «Депрессия — это болезнь мозга, — сказал врач, — а это средство исцеления». Он достал фотографию мозга и начал рассказывать мне об этом. Он говорил, что депрессия была действительно в моей голове, но не совсем так, как я себе это представлял. Она не воображаема, а очень реальна и является результатом неправильной работы мозга.

Ему не нужно было напрягаться. Это была история, на которую меня уже купили². Я ушел через десять минут с рецептом на препарат сероксат* (или паксил, как его называют в США).

Только спустя годы, в процессе работы над этой книгой, кто-то указал мне на все вопросы, которые мой врач не задал мне в тот день. Например, есть ли причина, по которой ты можешь чувствовать себя таким расстроенным? Что происходит в твоей жизни? Есть ли что-то болезненное, что ты захотел бы изменить? Даже если б он спросил, я не думаю, что был бы в состоянии ответить ему. Подозреваю, что я посмотрел бы на него безучастно. В моей жизни все хорошо, сказал бы я. Конечно, у меня были некоторые проблемы, но у меня не было причин быть несчастным. Определенно ничего такого, чтобы быть *таким* несчастным. В любом случае он не спрашивал, и мне было неинтересно почему. Сле-

* Антидепрессант с сильно выраженным противотревожным эффектом из группы СИОЗС. В России больше известен под названием пароксетин. Рецептурный препарат, должен применяться строго по назначению врача. *Прим. научн. редактора.*

дующие тринадцать лет врачи выписывали мне рецепты на этот препарат, и никто из них тоже не спрашивал ничего подобного. Думаю, если б они спросили, я бы возмутился и сказал: «Если у вас расстройство мозга и он не может вырабатывать нужные химические вещества, вызывающие чувство счастья, какой смысл задавать такие вопросы? Разве это не жестоко? Вы же не спрашиваете пациента с деменцией, почему он не может вспомнить, где оставил свои ключи. Какая глупость спрашивать меня! Разве вы не учились в медицинском колледже?»

Доктор сказал мне, что потребуется две недели, прежде чем эффект от препарата станет ощутим. Но в тот день, забрав свой рецепт, я почувствовал теплый всплеск, пробегающий сквозь меня. Легкое жужжание, которое, я был уверен, издавали синапсы моего мозга, со стоном и скрипом выстраивавшиеся в правильные конфигурации. Я лежал на кровати, слушая заезженную кассету, и знал, что не буду плакать в течение длительного времени.

Через несколько недель я уехал в университет. С моей новой химической броней мне было не страшно. В университете я стал проповедником антидепрессантов. Всякий раз, когда другу становилось грустно, я предлагал ему попробовать несколько моих таблеток и советовал достать себе еще у врача. Я убедился, что нахожусь не просто не в депрессии, а в каком-то лучшем состоянии. Я называл его «антидепрессия» и говорил себе, что я необычайно жизнерадостен и энергичен. Правда, я чувствовал некоторые побочные эффекты от препарата: я здорово поправился и неожиданно начинал потеть. Но это была ничтожная цена за то, что я перестал наводить кровотокающую грусть на людей вокруг меня. Смотрите! Теперь я могу делать все, что угодно.

Через несколько месяцев я стал замечать моменты, которые навеивали на меня грусть. Они казались необъяснимыми и явно иррациональными. Я вернулся к врачу, и мы сошлись на том, что мне нужна более высокая доза. Так что 20 мг в день поднялись до 30 мг. Мои белые таблетки стали голубыми.

Так продолжалось на протяжении всего моего подросткового возраста, а потом и когда мне стало за двадцать. Я все проповедовал преимущества этих лекарств, а через некоторое время возвращалась подавленность. Мне назначали еще большую дозу. 30 мг становились 40; 40—50; пока наконец я не стал принимать по две большие голубые таблетки в день — 60 мг. С каждым разом я становился толще, с каждым разом я больше потел. И каждый раз я знал, что это цена, которую стоит заплатить.

Я объяснял всем, кто спрашивал, что депрессия — заболевание мозга, а СИОЗС — способ исцеления. Когда я стал журналистом, начал писать статьи, терпеливо растолковывая все это общественности. Я описывал возвращающуюся ко мне грусть как медицинский процесс: совершенно очевидно, что снижение химических веществ в моем мозге вне моего контроля и понимания. Слава богу, эти препараты удивительно мощные, объяснял я, и они работают. Посмотрите на меня. Я тому доказательство. Время от времени ко мне в душу закрадывались сомнения, но я быстро отметал их, проглотив дополнительно еще одну-две пилюли в тот день.

У меня была своя история. Теперь я осознаю, что она состояла из двух частей. Первая была о том, что вызывает депрессию: сбой в работе мозга, вызванный дефицитом серотонина или чего-то там еще. Вторая часть о том, что избавляет от депрессии: лекарства, которые восстанавливают химию мозга.

Мне нравилась эта история. Для меня она имела смысл. Она вела меня по жизни.

* * *

Я слышал еще только одно возможное объяснение моему состоянию. Пришло оно не от врача. Я вычитал о нем в книгах и видел обсуждение по телевизору. Считалось, что депрессия и тревога заложены в генах. Я знал, что моя мать страдала от депрессии и находилась в сильно возбужденном состоянии до моего рождения (да и после тоже). Подобные случаи встречались у членов нашей