

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 ТАБЛЕТОЧКУ, 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

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, беспокойную 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, вспышек 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

и по сей день в моей памяти вперемешку с рождественскими гимнами, детскими стихами и молитвами. Все они наделены особым значением, настроением моего детства, да и сейчас порой заставляют сердце биться чаще.

И каждый раз, когда звучит «И вот мы взлетаем в далекую синюю высь», я думаю, что это самые прекрасные слова из мною слышанных, а на словах «стремясь высоко, к самому солнцу» меня переполняет радость и я думаю, что тоже была одной из тех, кто любил бескрайность неба.

Шум мотора стал громче, и я увидела, что и другие дети из моего второго класса задрали головы. Самолет был слишком низко. Он пронесся мимо нас, едва не задев детскую площадку. Пока мы стояли, столпившись, в абсолютном ужасе, а самолет неся на деревья. Он взорвался прямо перед нами. Мы услышали и почувствовали столкновение во всей его жестокости, мы увидели, как искореженную машину охватили жуткие языки пламени. Спустя минуты матери бросились на детскую площадку, чтобы успокоить детей, уверить каждого, что это не его отец. К счастью для меня, сестры и брата, это не был и наш папа. Через несколько дней, когда последние сообщения юного пилота диспетчеру были преданы огласке, стало ясно, что он мог спастись, если бы катапультировался. Но он знал, что после этого неуправляемый самолет может упасть прямо на детскую площадку и убить всех нас.

Погибший пилот стал героем, превратившись в недостижимый идеал, само воплощение чувства долга. Идеал, еще более притягательный из-за своей недостижимости. Воспоминания о крушении возвращались ко мне много раз — напоминанием о том, как мы жаждем идеала и как

убийственно сложно его достичь. С тех пор я больше не могла видеть в небе только простор и красоту. С того дня я знала, что смерть тоже где-то там.

Как все семьи военных, мы часто переезжали. К четвертому классу мы с сестрой и братом поменяли четыре начальные школы. Мы жили во Флориде, Пуэрто-Рико, Калифорнии, Токио, Вашингтоне. Родители (особенно мама) делали все возможное, чтобы наша жизнь при этом оставалась уютной и безопасной. Мой брат был старшим и самым стойким из нас, моим вечным союзником, несмотря на трехлетнюю разницу в возрасте. В детстве я благоговела перед ним. Я часто ходила за братом по пятам, когда он с друзьями бродил по окрестностям или играл в бейсбол, хотя и старалась не быть навязчивой. Брат был умен, справедлив и уверен в себе. И я всегда чувствовала себя защищенной, когда он был рядом. Мои отношения с сестрой, которая всего на тринадцать месяцев старше, были куда сложнее. Она была самой красивой в нашей семье, с темными волосами и чудными глазами. При этом у нее был бурный нрав, крайне переменчивое настроение, и она с трудом выносила консервативный образ жизни военных, который казался ей тюремным режимом. Она старалась идти своим путем и бросала вызов всему, чему только можно. Она ненавидела школу и, когда мы жили в Вашингтоне, часто прогуливала уроки. Иногда – чтобы сходить в Военно-медицинский музей или Смитсоновский институт, чаще – чтобы курить и пить пиво с друзьями.

Сестра сердилась на меня и дразнила «везунчиком», потому что считала, что мне все в жизни дается

слишком легко — и друзья, и учеба. Считала, что я прячусь от реальности за наивно-оптимистичным взглядом на людей и жизнь. Брат был прирожденным спортсменом и никогда не получал оценок ниже, чем «отлично», а я в целом была довольна школой и с удовольствием участвовала в ее жизни, особенно спортивной. Сестра же была одинока в своем стремлении бунтовать и бороться с тем жестоким и сложным миром, который она видела вокруг. Сестра ненавидела образ жизни военных, постоянные переезды и необходимость искать новых друзей. Вежливость окружающих казалась ей лицемерием.

Возможно, благодаря тому, что мои приступы тоски начались в более зрелом возрасте, у меня было больше времени, чтобы освоиться в этом добром, безопасном, удивительном мире, полном приключений. Мне кажется, моя сестра никогда не видела его таким. Все долгие годы детства и ранней юности были для меня счастливыми, и они дали мне прочную основу доверия, дружбы и уверенности. Они стали для меня могущественным амулетом, способным охранить от будущих несчастий. У моей сестры не было такой защиты. Когда нам обеим пришлось встретиться со своими демонами, она видела тьму внутри как неотъемлемую часть себя, своей семьи, всей жизни. Я, напротив, считала ее чужаком. Как бы прочно ни обосновалась тьма в моей душе, я всегда воспринимала ее как внешнюю силу, которая пыталась подавить мое истинное «Я».

Сестра, как и отец, умела быть очаровательной: яркой, оригинальной, блестяще остроумной. Она была наделена тонким вкусом и воображением художника. Но при этом никогда не была простым человеком, и по мере того, как росла, росли и ее проблемы. Она могла разбить сердце,

могла взбесить, и часто мне казалось, что я горю в пламени ее души.

Отец легко увлекался. Его отличало неумное любопытство, живой интерес к явлениям и красотам природы. Снежинка для него никогда не была просто снежинкой, а облако — просто облаком. В его рассказах они оживали, становились частью необычайной вселенной. Когда у него было отличное настроение, он всех заражал своим воодушевлением. Дом наполняла музыка, в нем внезапно появлялись удивительные украшения — кольцо из лунного камня, изящный браслет из неограниченных рубинов, подвеска из камня цвета морской волны, окаймленного золотом. И все мы настраивались на то, чтобы подолгу слушать о том, что стало предметом его нового увлечения. Иногда это было страстное повествование о том, что мир спасут ветряные двигатели; иногда — о том, что мы все трое *должны* взяться за русский язык, потому что русская поэзия невыразимо прекрасна.

Однажды папа прочитал о том, что Джордж Бернард Шоу завещал деньги на развитие фонетического алфавита, уточнив, что в первую очередь необходимо перевести его пьесу «Андрокл и лев». Тогда мы немедленно получили книги с этой пьесой, как и все гости, которые посещали наш дом. По слухам, папа закупил и раздал почти сотню экземпляров. В масштабности его увлечений было что-то волшебное. Я и сейчас улыбаюсь, вспоминая, как папа читал вслух об Андрокле, лечащем раненую лапу льва, а солдаты пели «Бросьте их к львам» на мотив гимна «Вперед, христово воинство». А отец перемежал чтение ремарками о *жизненной* важности фонетических и международных языков. До сих пор я храню в своем офисе большого керамического шмеля с ведерком меда

и вспоминаю, как папа брал его и показывал, как он выполняет в воздухе разные маневры на манер самолета, в особенности «клеверный лист» — поиск в расходящихся направлениях. Когда папа переворачивал шмеля вверх ногами, ведро опрокидывалось, мед разливался по столу, и мама возмущалась: «Маршалл, *обязательно* так делать? Ты подаешь детям плохой пример». Мы одобрительно хихикали, и шмель продолжал летать.

Это было уморительно, как будто нашим папой была Мэри Поппинс. Годы спустя он подарил мне браслет с выгравированной цитатой из Майкла Фарадея, той самой, которая украшает кафедру физики в Калифорнийском университете: «Не бывает ничего слишком чудесного, чтобы быть правдой». Стоит сказать, что у самого Фарадея бывали нервные срывы, и цитата звучит не слишком правдиво, но зато несет в себе заряд настроения в духе моего папы, каким он был в свои лучшие моменты. Мама как-то призналась, что часто чувствовала себя в тени папы с его остроумием и обаянием. По ее словам, для детей он был как легендарный дудочник из Гамельна. Он и правда завораживающе действовал на моих друзей и всех остальных соседских детей, где бы мы ни жили. Зато мама была тем человеком, с которым мои друзья любили разговаривать. Они играли с отцом, но болтали с матерью.

Мама всегда была убеждена, что важно не то, какие тебе выпали карты, а то, как ты ими сыграешь. И она, безусловно, мой самый большой выигрыш в этой жизни. Добрая, справедливая и щедрая, она обладала той уверенностью, которую могут дать не просто любящие, но при этом добрые и справедливые родители. Дед, который умер еще до моего рождения, был преподавателем

в колледже и физиком по образованию. Он был умен и чрезмерно добр к своим студентам и коллегам. Бабушку я помню хорошо, она была заботливой и душевной. Как и мама, она проявляла глубокий и искренний интерес к людям и потому была прекрасным другом, способным расположить к себе людей, дать им почувствовать себя как дома. Люди к ней тянулись, как и к моей маме, и она всегда была готова уделить им минутку, как бы занята ни была.

В отличие от деда, который все свободное время читал и перечитывал Шекспира и Марка Твена, бабушка не была интеллектуалом и предпочитала проводить время в клубах. Поскольку при этом она обладала отличными организаторскими способностями, ее постоянно выбирали руководить, в какое бы сообщество она ни вступала. Бабушка была убежденным консерватором — сторонница республиканцев, дочь американской революции, любительница чаепитий, от которых моего папу мог хватить удар. Она всегда оставалась мягкой, но решительной женщиной, которая носила платья в цветочек, держала ногти ухоженными, безупречно накрывала на стол и пахла душистым мылом. Она совершенно не умела злиться и была прекрасной бабушкой.

Моя мама — высокая, тоненькая, красивая — была популярна в школе и колледже. С фотографий в ее альбоме смотрит счастливая молодая женщина, окруженная друзьями. Она играет в теннис, плавает, скачет на лошади, занимается фехтованием, позирует в обществе подруг или с бойфрендами — один другого краше. Эти кадры запечатлели удивительную невинность другой эпохи, но именно в ней моя мама чувствовала себя как в своей тарелке. Там не было дурных предзнаменований,

подавленных лиц, вопросов о тьме внутри. Мамина вера в то, что жизнь последовательна и предсказуема, росла из абсолютной нормальности людей и событий, ее окружавших, а та опиралась на несколько поколений надежных и уважаемых людей, которым был понятен этот мир.

Но даже поколения кажущейся стабильности не могли подготовить маму ко всему хаосу и трудностям, с которыми она столкнулась, покинув родительский дом. Стойкая уравновешенность моей матери, ее вера в надежность мира, умение любить и учиться, слышать и меняться, помогли мне пережить все грядущие годы боли и кошмаров. Она не знала, как трудно сопротивляться безумию, — никто из нас не знал. Но она обратила на меня всю силу своей любви и сочувствия. Она никогда не думала о том, чтобы сдаться.

Родители поощряли мой интерес к поэзии и школьным спектаклям, а еще — к науке и медицине. Ни мама, ни папа не пытались ограничивать мои мечты, и при этом они всегда видели разницу между временным увлечением и чем-то серьезным. Даже мои перепады настроения они принимали с добротой и остроумием. Я часто страстно чем-нибудь увлекалась и однажды решила, что мне просто необходим ленивец в качестве домашнего животного. Мама, которая, скрепя сердце, уже разрешила мне держать собак, котов, птиц, рыбок, черепашку, ящериц, лягушек и мышей, была явно не в восторге. Папа убедил меня подготовить детальное научное и литературное исследование ленивцев. Он предложил, чтобы, кроме сбора практической информации по уходу и содержанию,

я сочинила стихи и рассказы о том, что для меня значат ленивцы. Также я должна была сконструировать у нас в доме подходящее жилище и провести наблюдения за ленивцами в зоопарке. И только если я выполню все эти условия, родители подарят мне настоящего ленивца.

Я уверена, родители отлично понимали, что я просто увлеклась этой необычной идеей и, если найду другой способ для выражения своего воодушевления, этого будет вполне достаточно. Они оказались правы: моя одержимость ленивцами закончилась на этапе наблюдения за ними в зоопарке. Если и есть что-то более скучное в мире, чем наблюдение за ленивцем, то разве что крикетный матч или заседание Комиссии по бюджетным ассигнованиям. И в конце концов я была рада вернуться к общению со своей собакой, которая по сравнению с ленивцем была просто гениальна.

Увлечение медициной оказалось куда более серьезным, и родители его полностью поддерживали. Когда мне было двенадцать, они подарили мне микроскоп, набор для препарирования и «Анатомию» Грея. Книга была трудна для понимания, но благодаря ее присутствию на полке я чувствовала себя причастной к настоящей медицине. Стол для настольного тенниса в подвале стал моей лабораторией. Я проводила там целые вечера, препарируя лягушек, рыб, червей и черепах. Но когда я дошла по эволюционной лестнице до млекопитающих, вид зародыша свиньи с крошечным рыльцем и щетинкой оттолкнул меня от дальнейших экспериментов. Врачи в больнице на военной базе Эндрюс, где я по выходным помогала медсестрам в качестве добровольца, выдали мне скальпели, кровоостанавливающие зажимы и даже бутылочки с кровью для моих домашних опытов. Что

более важно, они отнеслись к моему интересу совершенно серьезно. Они никогда не пытались отговорить меня от желания стать врачом, хотя в те времена женщины чаще всего работали медсестрами. Они брали меня с собой на обходы и иногда разрешали ассистировать на несложных операциях. Я внимательно наблюдала, как врачи накладывали швы и делали пункции. Я подавала инструменты, рассматривала раны, а однажды сама снимала швы.

Я приезжала в больницу пораньше, уходила поздно и приносила с собой массу книг и вопросов: каково быть студентом-медиком? Принимать роды? Сталкиваться со смертью пациента? Наверное, я была очень убедительна в своем интересе, потому что один из докторов в конце концов разрешил мне присутствовать при вскрытии. Это было необычно и жутко. Я стояла у краешка металлического стола и изо всех сил старалась не смотреть на маленькое тельце мертвого ребенка, но никак не могла оторвать от него взгляд. Запах в помещении был тяжелым и неприятным, и единственной альтернативой было смотреть на быстрые движения рук патологоанатома. Чтобы справиться с тяжелым впечатлением, я подключила свой мозг и стала сыпать вопросами. Почему доктор делает именно такие разрезы? Почему он носит перчатки? Почему одни органы взвешивает, а другие — нет?

Сначала бесконечные вопросы были лишь способом отвлечься, но затем меня действительно охватило любопытство. Сконцентрировавшись на вопросах, я перестала видеть тело. Тогда, как и сотни раз после, характер и любопытство заводили меня в ситуации, с которыми не справлялись эмоции. В то же время научный склад

ума создавал дистанцию, которая позволяла переварить происходящее и двигаться дальше.

Когда мне было пятнадцать, вместе с другими медсестрами я отправилась в психиатрическую больницу святой Елизаветы округа Колумбия. То, что я увидела там, оказалось намного страшнее вскрытия мертвого ребенка. Пока мы ехали в автобусе, девчонки смеялись и сыпали довольно бестактными замечаниями, столь типичными для школьниц. На самом деле мы старались скрыть беспокойство, которое охватило нас перед встречей с миром безумия, каким мы его себе представляли. Думаю, мы боялись инаковости, возможной агрессии, людей, полностью потерявших контроль над собой. Одна из детских дразнилок была такой: «Тебя отправят в святую Елизавету!» И хотя у меня не было ни малейших поводов сомневаться в собственной адекватности, и в моей душе нашлось место иррациональным страхам. В конце концов, я была вспыльчива, а когда срывалась, это пугало всех окружающих (пускай и случалось нечасто). Тогда это было единственное пятно на моем образцовом поведении. Я и сама не знала, что скрывали суровая самодисциплина и контроль над собой, привитые мне родителями. Но чувствовала, что в этой оболочке были трещины, и это меня пугало.

Больница оказалась вовсе не таким мрачным местом, как я себе представляла. Просторный, довольно симпатичный двор со старыми деревьями, из которого открывались впечатляющие виды на город и реки. Красивые здания довоенного времени сохранили обаяние старого Вашингтона. Но как только мы вошли в здание, иллюзия

спокойствия, наваянная изящной архитектурой и природой, рассеялась. Нас встретила страшная реальность безумия с его специфическими запахами и звуками. В больнице Эндрюс я привыкла видеть множество врачей и медсестер, но старшая сестра, которая нас вела, пояснила, что здесь на одного врача приходится девять пациентов. Я удивилась, как один человек может контролировать такое количество больных, возможно, склонных к насилию, и спросила, как защищен персонал. Она ответила, что большинство больных ведут себя спокойно под действием лекарств, но все же время от времени приходится их связывать. «Связывать?!» — подумала я. Неужели они действительно настолько не в себе, что к ним применяют такие грубые меры? Я потом долго не могла выбросить этот ответ из головы.

Но еще хуже было то, что мы увидели, когда вошли в одну из женских палат. Странные манеры ее обитательниц, нелепая одежда, усмешки, вскрики... Одна пациентка стояла замерев и поджав ногу подобно аисту. Она постоянно хихикала. Другая, довольно красивая женщина, разговаривала сама с собой, заплетая и расплетая свои длинные рыжеватые волосы. Все это время она внимательно следила за движениями тех, кто пытался к ней приблизиться. Сначала она меня напугала, но потом мне стало любопытно. Я осторожно подошла к ней и, постояв напротив несколько минут, набралась смелости, чтобы спросить, почему она оказалась в больнице. Краем глаза я отметила, что медсестры уже собрались вместе в другом конце зала.

Пациентка довольно долго смотрела сквозь меня. Затем, взглянув искоса, сказала, что ее родители поместили автомат для игры в пинбол в ее голову, когда ей

было пять. Красные шарики говорят ей, когда она должна смеяться, а синие — когда молчать и держаться в стороне от людей. Зеленые шарики говорят, что она должна умножать на три. Каждые несколько дней машина выбрасывает серебряный шар. На этих словах она уставилась на меня. Полагаю, она хотела убедиться, что я все еще ее слушаю. Конечно, я слушала. Это было так странно, но при этом приковывало внимание. Я спросила ее, что означает серебряный шар. Она посмотрела на меня испытующе, а потом ее взгляд погас. Она снова погрузилась в свой внутренний мир. Я так и не узнала ответ.

Я была заинтригована, но все же больше напугана: не только странностью пациентов, но и атмосферой страха. Но сильнее него была боль в глазах женщин. Какая-то часть меня инстинктивно отозвалась на эту боль. Я ее поняла. Хотя тогда даже не могла представить, что, однажды посмотрев в зеркало, увижу ту же боль и безумие в собственных глазах.

В подростковые годы все поощряли мой интерес к науке и медицине: и родители, и их многочисленные друзья, и врачи из больницы Эндрюс. Семьи работников метеорологической службы направляли на те же военные базы, и мы подружались с одной из них. Мы ходили вместе на пикники, ездили в отпуска, помогали друг другу нянчить детей и всей компанией ходили в кино, на ужины и вечеринки клуба офицеров. Детьми мы играли в прятки с тремя их сыновьями. Когда подросли, вместе посещали уроки танцев, вечеринки (официальные и не очень), а затем выросли и неизбежно разъехались в разные стороны. Но детьми мы были неразлучны:

в Вашингтоне, Токио и снова в Вашингтоне. Их мать, обаятельная, независимая и очень практичная ирландская католичка, дала нам второй дом. Я чувствовала себя в этих гостях как в собственном доме и оставалась подолгу. Там часто пахло пирогами, и мы часами болтали. Они с мамой стали лучшими подругами, и я чувствовала себя частью этой большой семьи. Будучи медсестрой, она внимательно слушала мои пространные рассказы о грандиозных планах по изучению медицины и ведению научных исследований. «Да, это очень интересно!» — отзывалась она и одобрительно кивала: «Конечно, ты сможешь...», «А думала ли ты еще о...» Ни разу я не слышала от нее чего-либо «отрезвляющего» вроде: «По-моему, это не слишком практично» или «Почему бы тебе не подождать и не посмотреть, как все сложится?».

Ее муж, математик и метеоролог, тоже меня очень поддерживал. Он никогда не забывал спросить меня о последнем проекте, прочитанных книгах, изучаемых мною животных. Он очень серьезно говорил со мной о науке и медицине и всячески одобрял мое стремление идти за своей мечтой. Он, как и мой отец, был увлечен естественными науками и мог подолгу рассказывать, как физика, математика и философия, подобно ревнивым женам, требуют абсолютной отдачи и внимания. Только сейчас я могу по достоинству оценить ту серьезность, с которой меня воспринимали окружающие взрослые. Позже находилось немало коллег, которые советовали мне умерить амбиции и придержать коней. И только сейчас я понимаю, насколько необходимы были эти уважение и поддержка для развития моей души и разума. Страстные натуры очень ранимы. Мне действительно повезло расти в окружении людей увлеченных.

Я тогда была совершенно счастлива: у меня были друзья, жизнь, полная вечеринок, ухажеров, спортивных игр, пикников на заливе и множества начинаний. Но в то же время я постепенно осознала реальность: каково быть страстной и деятельной девушкой в крайне традиционном мире военных. В нем едва ли было место независимости и бурному темпераменту. Военно-морские балы были тем мероприятием, где дети офицеров осваивали изящные манеры, танцы и прочие премудрости. Они также служили для того, чтобы еще крепче вбить в наши головы принятую иерархию: генералы превосходят рангом полковников, а полковники превосходят майоров, капитанов, лейтенантов и всех прочих. А эти прочие выше рангом детей. Ну а мальчики всегда превосходят девочек.

Одним из неприятнейших способов указать юным девушкам на их место было обучение старому и глупому ритуалу — делать реверанс. Трудно представить, что хотя бы одна девушка в здравом уме находила это занятие приятным. А для меня (с моим довольно либеральным воспитанием у отца-нонконформиста) это было невыносимо. Я видела перед собой ряд девушек в накрахмаленных до хруста юбках, и каждая из них аккуратно делала реверанс. «Овечки, — думала я, — послушные овечки». Но настал и мой черед. Что-то внутри меня закипело. Я достаточно насмотрелась, как девушки безропотно следуют ритуалам подчинения. И отказалась. Не такой уж серьезный поступок, как это кажется со стороны. Но в мире военных традиций и протокола, где ритуалы и иерархия значат все и где плохое поведение ребенка может поставить под удар карьеру отца, это было равносильно объявлению войны. Никому и в голову

не приходило, что можно просто отказаться подчиниться взрослому, каким бы абсурдным ни было его требование. Мисс Кортни, учительница танцев, уставилась на меня. Я повторила свой отказ. Она сказала, что полковник будет весьма расстроен моим поступком. Я ответила, что полковнику нет до этого ни малейшего дела. Я ошибалась, ему действительно было дело. Каким бы смешным ни считал мой отец обучение девочек делать реверанс перед офицерами и их женами, его расстроило, что я повела себя невежливо. Я извинилась, и мы договорились о компромиссе: я сделаю реверанс, но наклоняться при этом буду совсем чуть-чуть. Это был один из типичных для моего папы выходов из неловких ситуаций.

Мне не нравилось кланяться, но нравились элегантность нарядов, музыка и танцы, красота этих балов. Я поняла, что, как бы ни стремилась к независимости, мир военных традиций по-прежнему будет меня привлекать. Он дарил удивительное чувство безопасности. Всегда было ясно, чего от тебя ждут. В этом обществе искренне верили в справедливость, честь, доблесть и готовность погибнуть за свою страну. Да, оно требовало слепой лояльности в качестве членского взноса. Но принимало отчаянных молодых идеалистов, готовых рисковать своими жизнями. А еще — менее дисциплинированных ученых (в основном метеорологов), которые любили небо почти так же сильно, как пилоты. Это общество было построено на стыке между романтикой и дисциплиной: непростой мир пафоса, демонстративности, стремительной жизни и внезапной смерти. Будто окно в прошлое, во времена своего расцвета в XIX веке: цивилизованное, изящное, элитарное и абсолютно нетерпимое к личным слабостям общество.

Готовность пожертвовать своими желаниями принималась как данность. Самоконтроль и сдержанность были обязательны.

Мама однажды рассказала мне, как она ходила на чай в дом командира части. В обязанности его жены на этом вечере входило вести беседы об этикете с молодыми женами: как правильно устраивать ужины и участвовать в жизни сообщества. После этой вступительной беседы она обратилась к главному: пилоты никогда не должны отправляться в полет расстроенными или рассерженными. Это может повлиять на их концентрацию, что повышает риск аварии. И значит, жены пилотов никогда не должны ссориться с мужьями перед полетами. Сдержанность и самообладание — не просто добродетель для женщины. Это необходимость.

А это значит, что недостаточно просто сходить с ума от беспокойства каждый раз, когда твой муж отправляется в небо. Нужно еще чувствовать себя ответственной, если с самолетом что-то случится. Гнев и недовольство следует держать при себе. Военные гораздо больше, чем все прочие люди, ценят воспитанных, мягких и уравновешенных женщин.

И именно тогда, когда я вполне освоилась со всеми этими переменами и парадоксами и впервые почувствовала себя дома в Вашингтоне, мой отец ушел из ВВС и стал ученым в корпорации Rand в Калифорнии. Шел 1961 год, мне было пятнадцать, и мой мир начал рушиться.

Я пришла в школу Pacific Palisades, когда учебный год длился уже несколько месяцев. И быстро поняла, что здесь все будет совсем по-другому. Все началось

с привычного ритуала для новичков: ужасающие три минуты, в которые тебе нужно уложить всю свою жизнь перед полным классом незнакомых людей. Это было непросто сделать перед детьми военных, но теперь, в школе для богатых и пресыщенных калифорнийцев, выглядело просто глупо. Как только я объявила, что мой папа был офицером ВВС, я поняла, что с таким же успехом могла сказать, что он был хорьком или тритоном. В классе повисла мертвая тишина. В школе Pacific Palisades знали только одну породу родителей – «из индустрии», то есть из киносинематографии. Богачи, корпоративные юристы, бизнесмены и очень успешные врачи. Я осознала, что это гражданская школа, когда услышала смешки после своих «да, мэм» и «нет, сэр» в ответ на вопросы учителей.

Довольно долго я просто плыла по течению. Я ужасно скучала по Вашингтону. Там остался мой парень, без которого я чувствовала себя совершенно несчастной. Он был голубоглазым блондином, часто смеялся и любил танцевать, и многие месяцы мы почти не разлучались. Именно он дал мне независимость от семьи. Как, наверное, и все пятнадцатилетние девицы, я верила, что наша любовь навсегда. Я оставила позади такую привычную и любимую жизнь – жизнь, наполненную близкими, дружными семейными буднями, безграничным теплом и смехом. Я оставила город, который стал мне родным, и консервативную жизнь военных, которую вела всю свою жизнь. Я ходила в детский сад, начальную и среднюю школу при военных базах. В старших классах в Мэриленде я училась вместе с детьми военных и государственных служащих. Это был маленький, уютный и безопасный мир. Калифорния же, или по

крайней мере Pacific Palisades, казалась мне блестяще-холодной. Несмотря на то, что я постепенно освоилась и завела новых друзей (благодаря постоянным переездам я была довольно общительна), я чувствовала себя потерянной и совершенно несчастной. Большую часть свободного времени я проводила в слезах, сочиняя письма своему парню. Я была зла на отца, который зачем-то выбрал работу в Калифорнии вместо того, чтобы остаться в Вашингтоне. Я с нетерпением ждала звонков и писем от старых друзей. В Вашингтоне я была лидером и капитаном всех возможных команд, а учеба не требовала особых усилий. Школа Pacific Palisades была совершенно другой. Здесь играли совсем в другие спортивные игры — я не знала ни одной, — и мне понадобилось немало сил, чтобы проявить себя в них. Что еще хуже, конкуренция между учениками была жесточайшей. Я оказалась позади всего класса почти по всем предметам. И чтобы догнать остальных, понадобилась масса времени. С одной стороны, общество очень сильных учеников не давало расслабиться. С другой — это был новый опыт, и довольно болезненный. Непросто было признать ограниченность собственных возможностей. Постепенно я начала привыкать к новым реалиям. Почти догнала одноклассников, завела новых друзей.

Каким бы странным ни казалось мне новое общество, я все же нашла в нем свое место. Когда первый шок был уже позади, я радовалась новому опыту. Какой-то даже удавалось получать на уроках. Откровенные рассказы одноклассников были захватывающими. Почти у каждого было по несколько мачех и отчимов, в зависимости от количества разводов в семье. У моих друзей было полно наличных, а еще они могли поведать немало

интересного о сексе. Мой новый парень продолжил мое образование. Он учился в Калифорнийском университете, где я работала по выходным на кафедре фармакологии в качестве волонтера. И он был всем, о чем я мечтала в том возрасте: старше меня, красив, со своей машиной, будущий медик, без ума от меня и, как и прежний мой молодой человек, любил танцевать. Мы встречались все мои старшие классы. Вспоминая об этих отношениях, я думаю, что для меня это был скорее способ уйти от домашних проблем, чем серьезная влюбленность.

Я тогда впервые узнала, кто такие WASP — белые англосаксонские протестанты*. Я была одним из них, и это было неплохо. Я быстро уяснила, что быть одним из них — значит быть консервативным, высокомерным, строгим, холодным, скучным, необаятельным, но при этом тебе все завидуют. И тогда, и сейчас эта концепция мне кажется весьма странной. Но все это определяло социальное расслоение школы. Одни ребята, которые ходили днем на пляж, а ночью на вечеринки, стремились быть WASP. Другие, попроще и более пресыщенные, стремились к интеллектуальным развлечениям. Я прибывала то к тем, то к другим, чувствуя себя вполне комфортно и там и там. Мир WASP хрупко напоминал мне о прошлом. Мир интеллектуалов, напротив, был связан с моим академическим будущим.

* Белые англосаксонские протестанты (англ. White Anglo-Saxon Protestant, WASP) — популярное клише в середине XX века, термин, обозначающий привилегированное происхождение. Аббревиатура расшифровывается как представитель европеоидной расы, протестант англосаксонского происхождения. До изменения демографической ситуации в связи с иммиграцией был аналогичен понятию «стопроцентный американец» — то есть представители зажиточных слоев общества США, ранее игравшие доминирующую роль в формировании элиты американской политической и экономической жизни. — *Прим. ред.*

Прошлое все же должно оставаться в прошлом. Комфортного мира вашингтонских военных больше не было, все изменилось. Брат уехал учиться в колледж, и мир стал чуть менее безопасен. Отношения с сестрой, всегда непростые, стали конфликтными вплоть до враждебности. Мы отделились друг от друга. Ей было гораздо труднее меня освоиться в Калифорнии, но мы почти это не обсуждали. Каждая из нас шла своим путем — настолько по-своему, будто мы жили в разных домах. Родители, хотя по-прежнему жили вместе, тоже отделились. Мама была занята преподаванием и заботами о доме. Отец полностью погрузился в научную работу. У него по-прежнему временами было прекрасное настроение, и тогда он сиял, озаряя своим весельем и энергией весь дом. Порой его грандиозные идеи были на грани разумного и явно выходили за рамки того, что ему мог позволить работодатель. Однажды он, например, придумал, как определить коэффициент интеллекта сотен людей, большинство из которых уже умерли. Методика была довольно специфическая и не имела никакого отношения к его метеорологическим исследованиям.

Но периоды полета быстро сменялись провалами. И тогда мрак отцовских депрессий заполнял собой все пространство в доме, как раньше это делала его любимая музыка. Через год после нашего переезда в Калифорнию отец впал в чудовищно подавленное настроение, и я чувствовала себя совершенно беспомощной. Я все ждала, когда вернется его чудесная восторженность и веселье, но теперь они, за исключением редких моментов, уступили место гневу, отчаянию и подавленности. Я едва узнавала своего отца. Иногда он был не в силах даже встать

с постели, подавленный мрачными мыслями о всех сторонах своей жизни. Иногда он срывался на крик, и его внезапный гнев приводил меня в ужас. Я никогда таким его раньше не видела, он всегда был добрым и мягкосердечным. Бывали дни, а то и целые недели, когда я опасалась показаться за завтраком или вернуться домой из школы. Тогда же отец начал пить, и все стало еще хуже. Мама была так же растеряна и испугана, как и я, и тоже стремилась сбежать от этого к друзьям или в работу. Я все больше времени проводила со своей собакой, которую мы взяли еще бездомным щенком в Вашингтоне. Мы всюду ходили вместе, собака спала в моей кровати и часами выслушивала мои жалобы на все эти горести. Она, как и все собаки, была отличным слушателем. Ночь за ночью я засыпала в слезах, обняв ее за лохматую шею. Благодаря парню, друзьям и собаке я сумела пережить отчаяние в своем доме.

Но вскоре я поняла, что не только отец был подвержен мрачному и беспокойному настроению. К шестнадцати-семнадцати годам я осознала, что мои всплески энергии и воодушевления часто опустошающе действуют на людей вокруг, а после недель в мечтах и полетах я погружалась в тяжелые и грустные раздумья. Двум моим лучшим друзьям, красивым, ироничным и пылким юношам, тоже были свойственны мрачные настроения, и втроем мы отлично понимали друг друга. Хотя в целом нам удавалось наслаждаться и более нормальной, жизнерадостной стороной школьной жизни. Я и мои друзья были школьными лидерами, спортсменами, очень активными в общественной жизни. Мы создали наш собственный мир смертельной серьезности, пьянок, игр в «Угадайку» ночи напролет, страстных споров о жизни

и смерти, экзистенциальной и меланхоличной литературы Гессе, Байрона, Мелвилла и Гарди, музыки Бетховена, Моцарта и Шумана. Мы все честно сражались со своим внутренним хаосом: у двоих из нас, как мы узнали позже, были маниакально-депрессивные родные. Мать одного из моих друзей застрелилась. Вместе мы испытывали первые ростки той боли, с которой позже должны были остаться наедине. У меня это произошло довольно скоро.

Я оканчивала школу, когда случился первый приступ маниакально-депрессивного заболевания. Я стремительно теряла рассудок. Сначала все казалось таким легким! Я носилась как бешеная белка, воодушевленно бурля идеями. Спорт, вечеринки с друзьями ночи напролет, чтение всего, что попадалось под руку, сочинение стихов и пьес. Я строила масштабные и совершенно невыполнимые планы на будущее. Жизнь была полна удовольствий, она столько мне обещала! Я чувствовала себя не просто хорошо, а потрясающе. Я была уверена, что мне все по плечу и не существует никаких слишком сложных задач. Мой разум был кристально ясен, идеально сфокусирован и способен проворачивать такие математические операции, которые мне сейчас кажутся непостижимыми. Окружающий мир казался не просто наполненным смыслом, он складывался в некую космическую гармонию. Мой восторг перед совершенством законов природы лился через край. Часто я буквально заставляла друзей выслушивать мои откровения о том, как все вокруг прекрасно. Они не слишком впечатлялись моими озарениями, но удивлялись, как много те отнимают у них энергии.