

ЭНДРЮ СОЛОМОН

ЭНДРЮ СОЛОМОН

ПОЛУДЕННЫЙ
БЕС

АНАТОМИЯ
ДЕПРЕССИИ



ОГИЗ

Издательство АСТ
Москва

УДК 159.98

ББК 88.37

С60

Andrew Solomon
THE NOONDAY DEMON:
AN ATLAS OF DEPRESSION

Печатается с разрешения автора
и литературного агентства The Wylie Agency (UK), Ltd.

Соломон, Эндрю.

С60 Полуденный бес. Анатомия депрессии / Э. Соломон ; [перевод с английского А. Ю. Голосовской]. — Москва : Издательство АСТ, 2021. — 736 с. — (Психология. Хит Amazon).

ISBN 978-5-17-137769-4

Грусть, подавленность, уныние, тоска, дурное настроение, меланхолия, печаль, бессилие, депрессия. У разлада с собой множество имен и множество оттенков. Но всегда ли это медицинская проблема? Однозначного и универсального ответа не может дать ни один врач, ни один человек на свете. Однако ближе других к истине стоят те, кто на своем опыте познал, что такое душевные сумерки, и те, кто тем или иным способом рассеял их.

В этой книге много страниц, много слов — как много докторов, подходов, пациентов, переживаний, точек зрения, жизней. Это мозаика в серых тонах из личной биографии автора, из биографий тех, с кем он встречался, чтобы сделать портрет депрессии — призрачного и парализующего недуга — максимально полным. Это и обзор профессиональной психиатрической литературы, предлагающей множество противоядий; это и подробный отчет об обратной стороне нормальности, радости, жизнеспособности, веры в лучшее.

Впервые на русском языке публикуется глава «С тех пор», в которой речь идет о новых видах лечения и антидепрессантах, о депрессии среди беременных и подростков и многом другом.

УДК 159.98
ББК 88.37

ISBN 978-5-17-137769-4

© Andrew Solomon, 2001

© Оформление, перевод на русский язык.
ООО «Издательство АСТ», 2021

*Посвящается моему отцу,
давшему мне жизнь дважды*

СОДЕРЖАНИЕ

Немного о методе.....	9
<i>Глава первая. Депрессия</i>	13
<i>Глава вторая. Срывы</i>	41
<i>Глава третья. Лечение</i>	115
<i>Глава четвертая. Альтернативные методы лечения</i>	157
<i>Глава пятая. Демографический аспект</i>	202
<i>Глава шестая. Зависимость</i>	253
<i>Глава седьмая. Самоубийство</i>	285
<i>Глава восьмая. История</i>	335
<i>Глава девятая. Бедность</i>	396
<i>Глава десятая. Политика</i>	428
<i>Глава одиннадцатая. Эволюция</i>	479
<i>Глава двенадцатая. Надежда</i>	503
<i>Глава тринадцатая. С тех пор</i>	530
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 гвардия¹

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. Собирать 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 безлюбном 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, выбрать, 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.