

МИРОВОЙ БЕСТСЕЛЛЕР  
ОТ ПРАКТИКУЮЩЕГО ПСИХИАТРА

# БЕСПОКОЙНЫЙ

УМ

Кей Джеймисон

*Моя победа  
над биполярным  
расстройством*



Кэй Джеймисон

**Беспокойный ум. Моя победа  
над биполярным расстройством**

«Альпина Диджитал»

1995

## **Джеймисон К.**

Беспокойный ум. Моя победа над биполярным расстройством / К. Джеймисон — «Альпина Диджитал», 1995

Это откровенный рассказ о жизни человека с биполярным расстройством. Жизни, в которой есть невероятные эмоциональные вершины – и такие же невероятные спады. Жизни, в которой чувства остры до предела, а неудачи приводят к черным депрессиям. Кей Джеймисон испытала все это на себе – депрессии, мании, попытку самоубийства. Будучи психиатром, она посвятила себя изучению аффективных расстройств в целом и биполярному расстройству в частности.

## Содержание

Предисловие переводчика	7
Предисловие 15 лет спустя	8
Вступление	10
Часть I	12
К самому солнцу	12
Конец ознакомительного фрагмента.	16

# Кэй Джеймисон

## Беспокойный ум. Моя победа над биполярным расстройством

Переводчик *Мария Фаворская*

Редактор *Алиса Черникова*

Руководитель проекта *А. Василенко*

Корректоры *Е. Аксёнова, Е. Чудинова*

Компьютерная верстка *А. Абрамов*

Дизайн обложки *Ю. Буга*

© Kay Redfield Jamison, 1995

© Предисловие Kay Redfield Jamison, 2011

© Фотография на обложке Tom Wolff

This translation published by arrangement with Alfred A. Knopf, an imprint of the Knopf Doubleday group, a division of Penguin Random House, LLC.

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Паблишер», 2017

*Все права защищены. Произведение предназначено исключительно для частного использования. Никакая часть электронного экземпляра данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для публичного или коллективного использования без письменного разрешения владельца авторских прав. За нарушение авторских прав законодательством предусмотрена выплата компенсации правообладателя в размере до 5 млн. рублей (ст. 49 ЗОАП), а также уголовная ответственность в виде лишения свободы на срок до 6 лет (ст. 146 УК РФ).*

\* \* \*

*Моей матери, Делл Темпл Джеймисон, которая дала мне жизнь  
не однажды, но бесчисленное количество раз*

*Сомневаюсь, что тихая и спокойная жизнь подошла бы мне, но  
порой мне ее не хватает.*

**Байрон**

People go mad in idiosyncratic ways. Perhaps it was not surprising that, as a meteorologist's daughter, I found myself, in that glorious illusion of high summer days, gliding, flying, now and again lurching through cloudbanks and ethers, past stars, and across fields of ice crystals. Even now, I can see in my mind's rather peculiar eye an extraordinary shattering and shifting of light; inconstant but ravishing colors laid out across miles of circling rings; and the almost imperceptible, somehow surprisingly pallid moons of this Catherine wheel of a planet. I remember singing "Fly me to the moons" as I swept past those of Saturn, and thinking myself terribly funny. I saw and experienced that which had been only dreams, or fitful fragments of aspiration.

Was it real? Well, of course not, not in any meaningful sense of the word real. But did it stay with me? Absolutely. Long after my psychosis cleared, and the medications took hold, it became part of what one remembers forever, surrounded by an almost Proustian melancholy. Long since that extended voyage of my mind and soul, Saturn and its icy rings took on an elegiac beauty, and I don't see Saturn's image now without feeling an acute sadness at its being so far away

## Предисловие переводчика

Я не поверила своему счастью, когда выяснила, что ни одна из книг удивительной Кэй Джеймисон, писателя и психиатра, за прошедшие 20 лет не была переведена на русский язык. Значит, у меня есть шанс открыть их для российского читателя, стать в некотором роде соучастником миссии доктора Джеймисон – просвещать людей о расстройствах настроения.

Аффективным расстройствам, прежде всего биполярному расстройству и депрессии, подвержены миллионы человек во всем мире. Если ориентироваться на мировую статистику, в России больных биполярным расстройством (его также называют маниакально-депрессивным) должно быть больше миллиона, а депрессия когда-либо случалась у 5–20 % людей.

Наша страна в изучении, лечении и понимании этих проблем отстает от родины Кэй Джеймисон США не на одно десятилетие. О психических расстройствах часто шутят, ими пугают, но их едва ли воспринимают всерьез. Больные, боясь быть отвергнутыми обществом, страдают от недостатка квалифицированной помощи и информации, от одиночества. То, что маниакально-депрессивное расстройство, – не приговор, если соблюдать определенные правила и подобрать верное лечение, знают немногие.

Серьезная, адекватная дискуссия о психических заболеваниях началась в нашем обществе совсем недавно, буквально несколько лет назад. Мы уже признаём депрессию, что-то знаем об аутизме, но почти ничего – о биполярном расстройстве. Поэтому я считаю, что «Беспокойный ум» – очень важная книга именно сегодня. Это – первое научно-популярное издание по данной теме в России.

Она повествует о событиях в жизни автора в 1960–1980-х годах. О том, как молодая и успешная женщина-врач внезапно оказывается жертвой неизлечимого психического заболевания. Как она проходит все круги ада – от психотической мании до суицидальной депрессии.

Эта история универсальна. На месте автора мог оказаться любой человек в любой точке мира. Но конец ее непредсказуем: с одной стороны, среди больных биполярным расстройством очень много талантливых, деятельных людей, с другой – самоубийц.

Но книга не столько о болезни, какими бы детальными ни были описания ее симптомов, сколько о надежде. О победе разума и силы воли, о победе современной медицины и психотерапии, которые позволяют людям с тяжелыми психиатрическими диагнозами жить полной, насыщенной жизнью.

Кэй Джеймисон не только смогла «приручить» болезнь, которая едва не стоила ей жизни, но и сделала столько для борьбы с ней, сколько, наверное, не сделал никто другой – это книги, ставшие бестселлерами, основанный ею медицинский центр, просветительские фильмы, научные исследования о связи биполярного расстройства с творческими способностями.

Если эта книга найдет своих читателей в России, я надеюсь, в свет выйдут и другие произведения автора. В первую очередь «Опаленные огнем» (Touched with fire) – уникальное медицинско-литературное исследование о маниакально-депрессивном расстройстве в жизнях великих поэтов и писателей.

С благодарностью издательству, читателям и любимому мужу.

*Мария Фаворская,  
переводчик*

## Предисловие 15 лет спустя

Пятнадцать лет назад я написала книгу о своей борьбе с манией и депрессией, о попытке самоубийства, едва не ставшей для меня фатальной, об упрямом нежелании принимать лекарства, которые мне были необходимы. Это была тяжелая книга, погружающая в тяжелую реальность биполярного расстройства. Но это было и повествование о спасительной силе любви, дружбы, семьи, о даре врача, способного исцелять.

«Беспокойный ум» написан от самого сердца. Я страдала от биполярного расстройства с семнадцати лет. Позднее столкнулась со всеми трудностями, которые ожидают людей с психическими нарушениями. Я верила, что книга о моем опыте будет полезна для людей с теми же проблемами. Поскольку я также профессионально занималась лечением и изучением этой болезни, то смогла показать с новой стороны проблему, которой уже посвящено множество трудов, начиная с Гиппократов, который описал ее за пять столетий до рождения Христа.

Я тогда не знала, какими будут последствия публикации для моей жизни и карьеры. Но я отдавала себе отчет, что писать столь откровенную автобиографию, будучи профессором психиатрии в известной медицинской школе, – значит многократно увеличивать риски. Одни последствия были предсказуемыми, другие – нет.

Я не была готова к столь многочисленным отзывам. Мои коллеги по Больнице Джонса Хопкинса и ее директор оказали мне огромную поддержку. Они единогласно поддержали мое решение говорить о расстройстве открыто, многие из них ясно дали понять, что открытость – это именно то, что нужно, чтобы преодолеть стигматизацию больных.

Меня воодушевили доброта и сочувствие большинства людей, хотя критика и желчность некоторых из читателей были весьма болезненны. Обсуждение психических расстройств одним дает возможность проявить гуманность, в других же пробуждает глубинные страхи и предрассудки. Людей, которые считают психическое расстройство дефектом или недостатком характера, оказалось куда больше, чем я могла себе представить. Общественное сознание сильно отстает от прогресса в научных и медицинских исследованиях депрессии и биполярного расстройства. Столкновение лицом к лицу со средневековыми предрассудками, казалось бы, неуместными в современном мире, было пугающим.

Но самым сильным моим впечатлением после выхода книги была боль. На каждом из выступлений люди, которые подходили подписать книгу, показывали фото своего ребенка, родителя, супруга, покончившего с собой из-за депрессии или биполярного расстройства. Я сама едва не погибла по той же причине, потеряла многих друзей и коллег. Я многие годы изучала суицид и болезнь, которая нередко приводит к нему. Но и после всего этого я не была готова к встрече с той болью, которую оставляют после себя покинувшие нас люди. Я едва могла осознать, скольких терзают чувства потери, вины, беспомощности, которые приносит самоубийство. До того, как я рассказала о собственной болезни и попытке самоубийства, меня лишь краем коснулась эта боль, теперь же она захлестнула меня с головой. Я посвятила теме суицида мою следующую книгу, «Тьма опускается быстро». Это был крик души, книга, которую чрезвычайно трудно писать, но не написать – невозможно. У меня до сих пор перед глазами фотографии погибших.

С тех пор я написала еще несколько книг, каждая из них – о сложной и властной природе настроений. Настроений, которые делают жизнь насыщенной или коверкают, разрушают ее. «Изобилие: Страсть к жизни» я написала сразу после книги «Тьма опускается быстро». В ней говорится о неопределимой роли мощной энергии, воодушевления, которые также свойственны биполярному расстройству, для того, чтобы быть лидером, просвещать людей, развивать научное и творческое воображение. Я получала настоящее удовольствие

от работы над этой книгой. После длительного погружения в тему самоубийства она была для меня как поток свежего воздуха. И тогда, и сейчас я чувствую, что жизненные силы, которые дает повышенное настроение, – лишь краткая передышка между патологическими состояниями депрессии и тревоги.

Моя последняя книга, «Ничто не будет как прежде», задумана как продолжение «Беспокойного ума». Я написала ее после смерти мужа, когда не знала, как справиться с этой потерей. Я, как и многие, тогда открыла для себя, что между горем и депрессией есть не только обескураживающие сходства, но и принципиальные различия. Книга – об этих различиях, это в своем роде элегия. Она о болезни и смерти, о любви и об облегчении, которое следует за горем. Это кульминация моего личного отчаяния, восторга и понимания человеческой природы. Это любимейшая из написанных мною книг, но я бы не решилась писать ее еще раз.

К «Беспокойному уму» у меня другое отношение. Временами я даже жалею о том, что издала ее. Но если эта книга хотя бы на шаг приблизила нас к пониманию умственных расстройств, я рада тому, что рассказала о собственном опыте безумия.

*Кэй Джеймисон, доктор наук, профессор психиатрии  
Медицинская школа Университета имени Джонса Хопкинса  
Январь 2011 года*

## 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-

ства, 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 несся 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 обоим 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 неумемное 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 масштабах 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, ведерко 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 умиротворительно, 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 урав-

новешенность 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 сдать.

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, препарировав 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.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.