

Дэвид Кесслер

МЫСЛИ,

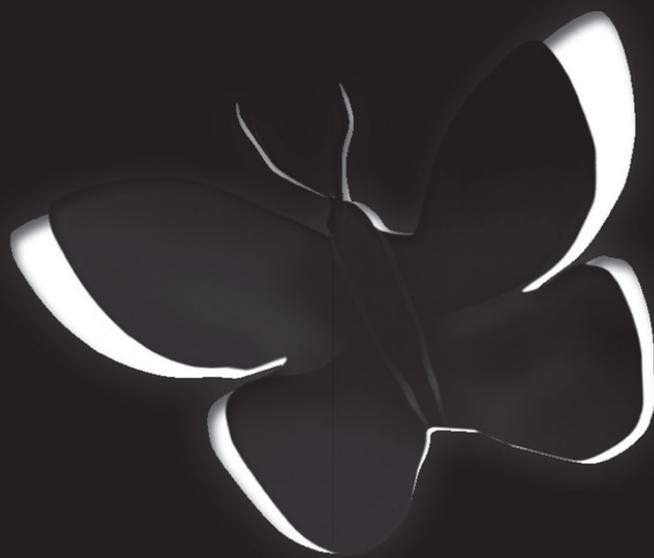
КОТОРЫЕ

Почему одних
захватывает безумие,
а других вдохновение

НАС

ВЫБИРАЮТ

18+



Практическая психотерапия

Дэвид Кесслер

**Мысли, которые нас выбирают.
Почему одних захватывает
безумие, а других вдохновение**

«ЭКСМО»

2016

УДК 159.9
ББК 88.53

Кесслер Д.

Мысли, которые нас выбирают. Почему одних захватывает безумие, а других вдохновение / Д. Кесслер — «Эксмо», 2016 — (Практическая психотерапия)

ISBN 978-5-04-089020-0

Что заставило спустить курок убийцу Джона Леннона и подтолкнуло к краю наркотической пропасти Джеймса Белуши? Что свело с ума Вирджинию Вулф и вызывало неконтролируемое влечение к азартным играм у Достоевского? Что вдохновило Уинстона Черчилля заняться живописью, а Билла У. создать «Общество анонимных алкоголиков», спасающее сегодня сотни тысяч людей по всему миру? Доктор медицины Дэвид Кесслер называет это «захват». Более сорока потрясающих рассказов о захваченном разуме людей всемирно известных и тех, чьи истории знали только психотерапевты. Опираясь на исследования философов, психологов и современные достижения неврологии, доктор Кесслер раскрывает механизм, который быстро и незаметно может сделать наш разум заложником мыслей, событий, людей, – механизм «захвата».

УДК 159.9

ББК 88.53

ISBN 978-5-04-089020-0

© Кесслер Д., 2016

© Эксмо, 2016

Содержание

Глава первая	6
Ужасный хозяин	7
Захват	9
Природа психического расстройства	11
Поиск единого механизма	14
Глава вторая	16
История о захвате	17
Наука о захвате	22
Глава третья	29
Отказ	30
Жестокий отец	32
Алкоголь	34
Физическая боль	36
Детская травма	38
Любовь	41
Непристойное увлечение	46
Азартные игры	48
Тело	50
Конец ознакомительного фрагмента.	52

Дэвид А. Кесслер
Мысли, которые нас выбирают
Почему одних захватывает
безумие, а других вдохновение

Capture: a theory of mind. By David Kessler

Copyright © 2016 by David A. Kessler, MD

Published by arrangement with The Robbins Office,

Inc. and Aitken Alexander Associates Ltd and The Van Lear Agency LLC.

Серия «Практическая психотерапия»

© Фатеева Е., перевод на русский язык, 2018

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2018

* * *

Глава первая

Тайна человека

Ужасный хозяин

В своем кабинете он включил более дюжины ламп. Они сияли над письменным столом, освещая незаконченную рукопись, сложенную аккуратной стопкой. Рядом лежало двухстраничное письмо. Такую картину обнаружила Карен Грин в тот вечер, когда повесился ее муж.

Самоубийство Дэвида Фостера Уоллеса в возрасте сорока шести лет буквально ошеломило литературное сообщество. К тому времени он получил известность как самый смелый и оригинальный писатель своего поколения. Его роман «Бесконечная шутка» (*Infinite Jest*, 1996) критики превозносили до небес, называя переосмыслением американской литературы постмодернистского периода. Рукопись на столе, которую автор потерял надежду закончить, была опубликована посмертно под названием «Бледный король» (*The Pale King*, 2011). Хотя роман остался незавершенным, многие утверждают, что это лучшая работа Уоллеса.

Несмотря на отчаяние автора из-за собственной неспособности закончить книгу, в некотором отношении его жизнь на тот момент складывалась вполне удачно. Четыре года назад он женился и переехал в Калифорнию, там он занимался любимым делом – преподаванием. Почему же тогда писатель лишил себя жизни?

Самоубийство не стало сюрпризом для тех, кто хорошо знал Уоллеса. У него были проблемы с ранней юности: блестящий ум, пораженный неуверенностью в себе и временами буквально парализованный самокопанием. В молодости Уоллес был зависим от алкоголя и марихуаны, которые притупляли его постоянную тревожность. Он и раньше близко подходил к самоубийству и в своей прозе писал о состоянии разума, толкающем к этой пропасти. Впрочем, он пытался защищаться и всю жизнь принимал антидепрессанты, которые ему назначили еще в колледже. К моменту смерти Уоллес был членом общества анонимных алкоголиков и уже многие годы успешно обходился без выпивки и наркотиков. Несмотря на приступы гнева и склонность к отшельничеству, он боролся с приступами саморазрушения и искал общения – с товарищами по обществу анонимных алкоголиков, с преданными студентами и коллегами по литературному цеху.

Остается вопрос: почему тот, кто так долго сражался, и не просто за то, чтобы оставаться в живых, но за полноценную жизнь в обществе, закончил ее так жестоко? Почему тот, чей талант был признан, предпочел выйти из игры? Что вышло из-под власти его мощного интеллекта и огромной силы воли? Что было изначальной причиной депрессии, которая определяла глубокое несчастье Дэвида? «Депрессия» – это термин, который описывает группу симптомов. Это не причина.

С самого раннего возраста Уоллес стремился стать лучше всех – сначала лучшим студентом, потом знаменитым писателем. Он жаждал признания своего гения окружающими. Но как только на него сваливался успех – высокий балл в колледже или восторженный отзыв критиков, – он испытывал возрастающее неудовлетворение, а затем и отчаяние. Он хотел быть во всех отношениях «положительным героем», но его мучили подозрения, положительен ли способ, которым он добился успеха, не скрывается ли нечто отрицательное в нем самом.

Близкие люди вспоминали, что внутренний конфликт проявился у Дэвида еще в мальчишеские годы. Противоречивые импульсы – жажда величия наравне с чувством собственной фальшивости, которое росло с каждым новым достижением, – толкали его в глубину самокопания. Уоллес писал об этом феномене в коротком рассказе «Старый добрый неон» (*Good Old Neon*). Главный герой, специалист по рекламе, посмертно описывает собственное самоубийство: «Чем больше времени и сил вы тратите на то, чтобы казаться важным или привлекательным окружающим, тем менее важным и привлекательным вы кажетесь самому себе – вы чувствуете себя подделкой, самозванцем. А чем глубже вы ощущаете себя подделкой, тем активнее

пытаетесь создать о себе приятное впечатление, нарисовать свой симпатичный образ, чтобы другие люди не обнаружили, какой вы пустой и фальшивый человек на самом деле».

Временами Уоллес удваивал усилия, чтобы покорить реальность и победить свои страхи, используя в романах своего рода металогические воспоминания. «Уоллеса чаще всего критиковали не за то, что он выделялся своей глупостью из всего человечества. Нет, его критиковали за то, что он действительно умел представить себя *действительно* умным». Так романист Марк Костелло говорил мне о своем старом друге и соседе по комнате в общежитии. «Тот способ, которым Дэйв культивировал свой внутренний пессимизм, заключался в создании иной интерпретации: “Что ж, на самом деле я... что-то вроде подделки под умного”».

Уоллеса преследовал «парадокс обмана», как он называл это в рассказе «Старый добрый неон». Став взрослым, он всегда был начеку, исключительно чувствительный к признакам привлекательного мошенника, скрывающегося в каждом из нас. Он прекрасно знал об этом внутреннем мошеннике, но не мог допустить, чтобы такой мошенник жил в нем самом. Как-то он нацарапал на полях книги: «Величие, постоянная потребность быть и казаться суперзвездой». Каким-то образом это представление угнездилось и превратилось в рефлексивную мысль – одну из тех, что заставляли его чувствовать себя очень плохо – когда он сталкивался с чем-то, угрожавшим его доверию к себе.

Чем больше сил вы тратите на то, чтобы казаться привлекательным окружающим, тем менее привлекательным вы кажетесь самому себе.

А его доверию к себе могло угрожать многое: фраза, брошенная критиком, академический успех, романтическое внимание, смех над его шуткой. Это были подводные мины, из-за которых Уоллес немедленно чувствовал раскол между человеком, которым он казался самому себе, и тем, кем он был на самом деле. В такие моменты его жизнь превращалась в театр одного актера, все остальное отступало на задний план. Это чувство возвращалось к нему каждый раз с большей силой, оставляя глубокий след в его разуме.

Для депрессии характерна постоянная сосредоточенность на негативных мыслях, переживаниях, воспоминаниях, а также чувство изоляции от остальных людей – своего рода инверсия обучения. Когда человек сосредотачивает свое внимание только на негативных сигналах извне, его разум постепенно пожирает сам себя. Именно это, похоже, произошло с Уоллесом. Невозможно узнать, как, каким образом неуверенность в себе настолько овладела им, что он стал пленником повторяющегося цикла саморазрушения. Он знал об этом, но чувствовал себя бессильным что-либо изменить. «Все, что происходит внутри, – писал Уоллес в рассказе “Старый добрый неон”, – слишком быстро, и огромно, и запутанно, чтобы слова могли хотя бы едва обрисовать очертания самой наименьшей частички любого данного мгновения».

В 2005 году в своей речи на вручении дипломов колледжа Кенъон Уоллес посоветовал выпускникам «сознательно и разумно выбирать, чему уделять внимание и какой смысл извлекать из своего опыта». «На самом деле, если вы не научитесь делать это сейчас, во взрослой жизни вы окажетесь целиком и полностью обмануты, – сказал он. – Вспомните старую поговорку о том, что разум превосходный слуга, но ужасный хозяин. Как и многие поговорки, эта кажется с первого взгляда банальной и неинтересной, но в ней скрывается великая и страшная правда. Не зря взрослые, которые убивают себя из огнестрельного оружия, почти всегда стреляют в голову. Они стреляют в ужасного хозяина».

Захват

Что происходит, когда наш рациональный ум «чувствует», что на него совершает нападение нечто неподвластное ему? Я собираюсь приступить к разгадке тайны душевного страдания, понять, что лежит в основе тяжелых психических недугов – зависимости, депрессии, тревожности, мании, навязчивых состояний и неуправляемой ярости.

Более двадцати лет я занимаюсь изучением причин, почему некоторые субстанции – в частности, алкоголь и пища – так успешно влияют на нас и даже временами контролируют наши действия. Для меня самое удивительное заключается в том, как эти субстанции захватывают и мотивацию, и волю, направляя наши мысли, чувства, определяя поведение, причем без нашего на то согласия. Никто никогда сознательно не решает, что он выкурит 780 тысяч сигарет за свою жизнь, – люди думают, что попробуют закурить однажды или хотя бы пару раз, чтобы просто посмотреть, на что это похоже. Мы не хотим наесться до отвала, но многие из нас едят, пока не почувствуют себя плохо. Мне интересно, что еще может так контролировать наши мысли и действия? Возможно ли, чтобы тот же биологический механизм, который избирательно контролирует наше внимание и вынуждает нас курить или переестать – другими словами, вести себя так, чтобы разрушать собственное здоровье и благополучие, – чтобы этот механизм был ответственен за различного рода эмоциональные страдания¹?

После многих лет исследований я пришел к заключению, что общая схема, обуславливающая многие наши эмоциональные проблемы и психические расстройства, действительно существует. Попросту говоря, некий стимул – место, мысль, воспоминание, человек – овладевает нашим вниманием и изменяет восприятие действительности. И когда наше внимание начинает все сильнее фокусируется на этом стимуле, направление наших мыслей, чувств и даже поступков становится совсем не тем, которое мы выбирали бы, действуя сознательно, вне захвата. Я назвал этот механизм «захватом». Захват определяет многие формы человеческого поведения, и его влияние может быть как разрушительным, так и благотворным. Рассматривая наше поведение через такое увеличительное стекло, я поставил задачу подробно разобрать власть захвата над нами, и в первую очередь ту власть, которая может подталкивать нас к саморазрушению.

Захват происходит, когда нечто – идея, ощущение, человек – начинает доминировать над нашим разумом, отталкивая все остальное.

В теории захват состоит из трех базовых элементов: ограничение внимания, кажущееся отсутствие контроля и изменение реакций или эмоционального состояния. Иногда эти элементы сопровождаются стремлением действовать. Когда нечто управляет нашим вниманием так, что это невозможно контролировать, и при этом влияет на наше поведение, мы подвергаемся захвату.

Это нормально, что время от времени нечто овладевает нашим вниманием. Мы замечаем что-то необычное в привычном окружении; желтая точка на черном экране привлекает, как и внезапное движение, как оклик. Захват не просто стимулирует наше внимание. Он изменяет настроение, пробуждая воспоминание или фантазию, желание или страх. Если я захвачен, мне кажется, что человек, который окликает меня с определенной интонацией, не просто произносит мое имя, но скрыто критикует или выказывает личное неуважение, что вызывает во мне чувство тревоги и неуверенности; в скором времени я уже не смогу думать ни о чем другом.

¹ Это утверждение нельзя назвать корректным. Курение и переестание – вторичная проблема, возникающая на фоне эмоциональных переживаний, а не самостоятельная. Механизм, о котором говорит автор, заставляет нас курить и переестать, чтобы снизить уровень напряжения и не допустить повреждения разных систем организма (*прим. науч. ред.*).

Захват овладевает нашим вниманием незаметно. Мы можем почувствовать некое психическое изменение, но не понять, с чем оно связано. Это происходит вне нашего сознательного контроля, и мы отдаемся захвату прежде, чем осознаем, что происходит. Это происходит, когда нечто – идея, ощущение, человек – начинает доминировать над нашим разумом, отталкивая все остальное и оккупируя центр нашего сознания. Сигналы, которые связаны с источником захвата, могут стать такими же мощными, как и он сам. Запах духов или песня; звук вертолета или вид пожарной машины; хорошая оценка на экзамене или перспектива произнести речь... Даже кратчайшее соприкосновение с одним из этих сигналов может захватить наше внимание полностью и повлиять на то, что мы чувствуем.

Когда нечто кажется нам притягательным, возникает чувство или потребность, вызванные этой притягательностью. Каждый раз, когда мы «отвечаем» на эту потребность, мы усиливаем нейронную сеть, которая подсказывает нам, что в дальнейшем нужно повторять эти же действия. Когда мы продолжаем реагировать по той же схеме на те же стимулы в течение некоторого времени, мы активизируем обучающую, запоминающую и мотивирующую сети своего мозга – мы создаем эмоциональные и поведенческие привычки. Наши мысли, чувства и действия начинают проявляться автоматически. То, что начиналось как удовольствие, становится потребностью; то, что когда-то было плохим настроением, становится непрерывным самообвинением; то, что ощущалось как вспышка раздражения, становится перманентным ощущением. Этот процесс нервной активации происходит в течение всей жизни и постепенно усиливается. Становится все труднее устоять перед его натиском. В конце концов этот захват приобретает такую концентрацию и силу, что в самые его пиковые моменты мы чувствуем, как нас увлекает за собой нечто, не поддающееся контролю.

Хотя захват часто становится источником сильной боли и страданий, нас может захватить и в положительном смысле. Радость от любимой мелодии, тишина в церкви, стремление к достойному делу, в которое мы верим, – все это тоже может быть источником захвата.

Происхождение захвата глубоко индивидуально. Истории о нашей жизни, которые мы рассказываем, – ни на что не похожие, индивидуальные совокупности наших действий и впечатлений. С одной стороны, то, что захватывает меня, воздействует на мою суть, но с другой – и от меня самого, моей сути зависит, что именно может захватить меня.

Природа психического расстройства

Дэвид Фостер Уоллес ближе, чем любой психолог, психиатр или вообще кто-либо из людей, подошел к описанию того, как наш собственный разум овладевает нами, заставляя совершать поступки против воли и интеллекта. Я надеялся, что родители Дэвида помогут мне разобраться в том, что есть «ужасный хозяин», описанный их сыном. Они любезно согласились поговорить со мной.

Я навестил Джеймса и Салли Уоллесов в их доме в Урбане, где вырос Дэвид. Мансарда, парадный вход на южную сторону, сочная зелень лужайки, тихая улица – в этом доме, ничем не примечательном, похожем на многие другие, построенные в пятидесятых годах, сформировался один из самых экстраординарных умов своего поколения.

Однако за ярким талантом Дэвида Уоллеса и его сверхъестественным интеллектом скрывались зачатки депрессии, которая в конце концов привела его к суициду.

Салли попыталась объяснить, что провоцировало страдания Дэвида.

– Впервые Дэвид начал проявлять, как мы полагали, признаки трудного подростка, примерно в шестнадцать лет, – сказала она. – Дэвид был нашим первым ребенком, и мы тогда мало что знали о подростках. Наш сын грубил своей сестре, вечно ворчал, вечно был не в духе. Он покурил марихуану, и мы об этом знали, только не знали точно, как много он курит. Мы полагали, что, разрешив курить в кладовке рядом с его спальней, уберем сына от того, чтобы садиться за руль в таком состоянии. Потом Дэвид начал рассылать документы в колледжи, готовиться к поступлению, и у него...

– ...у него начались панические атаки, – подхватил Джеймс. – Страшные приступы, он становился мертвенно-бледным, его рвало и трясло.

– Дэвид обрадовался, когда его приняли в колледж Амхерст, обрадовался, что ему больше не нужно проходить через все это, – продолжила Салли. – Хотя, когда пришло время отправляться на учебу, он ужасно расстроился и сказал, что не хочет ехать, нельзя ли ему остаться дома. Мы ответили: «Конечно, оставайся, если хочешь. И знай, что ты всегда можешь вернуться домой». Но он уехал. И эта тревожность никуда не ушла. Он начинал семестр и бросал. Дважды. Он просто не справлялся. Потом он записался к психиатру – потому что уже перерос педиатра, которого мы все любили, – и тот назначил ему лекарства. Кажется, сначала это был нардил².

Мы часами обсуждали, что мог переживать Дэвид. В какой-то момент Салли прошептала слово «огонь».

– Кейт Гомперт? – спросил я, намекая на один из персонажей Дэвида.

Дэвид писал про Кейт Гомперт, страдавшую от «униполярной депрессии», которая в «Бесконечной шутке» называется просто «Оно»: «Не стоит заблуждаться насчет тех людей, которые выпрыгивают из горящего окна. Их ужас от падения с большой высоты так же велик, как ужас, который испытывали бы вы или я, стоя у того же самого окна и рассматривая открывающийся вид; то есть ужас падения остается постоянным. Разница заключается в том, что есть иной ужас, пламя огня: когда пламя подбирается близко, падение и смерть становятся просто меньшим ужасом из этих двух. Это не желание упасть, это ужас перед пламенем».

– Да, как будто вы выпрыгиваете из горящего здания, – заметила Салли, вспоминая этот отрывок. – Именно так я представляю самоубийство Дэвида.

² Нардил – антидепрессант, ингибитор МАО (моноаминоксидазы). Торговое название фенелзина. В России фенелзин доступен под другими торговыми названиями. Рецептурный препарат, должен применяться строго по назначению психиатра (прим. науч. ред.).

– Прекращение боли, неважно как, – сказала она, немного помолчав. – Дэвид собирался освободиться от боли. Ему нужно было это сделать. Не то чтобы он хотел этого – просто ему нужно было это сделать.

Салли заплакала.

– Простите, – прошептала она, закрывая лицо руками.

В моих беседах с Уоллесами, всегда откровенных, но порой трудных, мы постоянно возвращались к этой мысли: до конца Дэвида довело нечто, что он не мог контролировать. Его отец, профессор нравственной философии, изучал этот предмет через призму своей науки: существуют страсти, которые возрастают внутри нас и перед которыми мы не способны устоять. Мы обсуждали Сократа и его идею о том, что никто добровольно не делает то, что считает нерациональным.

– Сократ мог бы сказать, что если человек продолжает принимать, например, наркотики, то он не знает, что творит. И этот человек на самом деле не думает о том, чтобы завязать, – сказал Джеймс. – Или, если человек ведает, что творит, но продолжает в том же духе, он все равно делает это не по своей воле – должно быть нечто, заставляющее человека это делать.

Я спросил Джеймса: но как тогда мы допускаем – казалось бы, сознательно – крайние степени эмоций или поведения?

– Примерно к этому, похоже, пришел Платон, – ответил профессор. – Он установил, что существуют определенного рода желания, которые иногда невозможно логически объяснить. Вы сидите на плоту, смотрите на океанские волны и ужасно страдаете от жажды; вы хотите напиться из этих волн. Вы отлично знаете, что это не приведет ни к чему хорошему, а только ухудшит дело. Однако только из-за этого объяснения желание не уходит. Вам все равно хочется пить.

– И это страстное желание – напиться соленой водой – нельзя укротить разумом?

– Платон полагал – можно, силой воли. Вы можете тренироваться, но недостаточно просто сказать: «Я сделаю это прямо сейчас». Вы должны работать над этим, пока не станете достаточно сильным, чтобы управлять иррациональными мыслями. Но я уверен, и Платон согласился бы со мной, что существуют люди, у которых просто нет тормозов, то есть вообще нет – их действия определяются страстями.

– Именно так депрессия овладевает человеком, – предположил я. – И именно так могут овладеть человеком мысли о самоубийстве.

За месяц до того, как покончить с собой, Дэвид, казалось, почувствовал себя лучше. Но этому предшествовал довольно длительный период кризиса: он пытался прекратить принимать нардил, антидепрессант, который употреблял почти двадцать лет.

– Это была, я думаю, фатальная, трагическая ошибка – попытка найти другой препарат, – предположила Салли.

Но Дэвид страстно желал жить без нардила. Этот довольно старый антидепрессант успешно стабилизирует настроение, но вызывает ряд неприятных побочных эффектов. Когда Дэвид прекратил его принимать, он не нашел ни одного лекарства, которое было бы столь же эффективным. Он возобновил прием нардила, надеясь, что препарат вернет ему стабильное состояние, но тщетно.

– Последняя надежда не оправдалась, – вздохнула Салли.

Дэвид запаниковал. Ему казалось, что не осталось ничего, что могло бы улучшить его состояние. Он поверил, что выхода нет.

Салли и Джеймс оказались свидетелями работы «ужасного хозяина» и были бессильны освободить от него сына.

Родители гостили у Дэвида почти две недели в августе 2008 года – они согласились побыть с ним, пока его жена Карен находилась в отъезде, – и, конечно, заметили изменения в

поведении сына. Когда они только приехали, Дэвид выглядел осунувшимся и измученным, как человек, который страдал от тяжелой болезни долгое время. Но ближе к отъезду он, казалось, встряхнулся. За пару дней до того, как отправиться домой, родители вместе с Дэвидом поехали в аэропорт встречать его жену.

– Карен вприпрыжку бежала по эскалатору вниз, а он – ей навстречу; он заключил ее в объятия, и было так здорово, – рассказывала Салли. – По дороге домой, – продолжала она, – мы сели на заднее сиденье. Хотя машина была с механической коробкой передач, Дэвид почти все время держал руку на колене Карен. И я подумала: «О, благодарю, благодарю тебя, Боже. Похоже, все налаживается».

– Он всех ввел в заблуждение, – сказал Джеймс. – Он обманул своего психиатра. Он обманул свою жену.

Я усомнился, что Дэвид сознательно обманывал кого-либо. Возможно, он принял решение – оно одновременно было и ответом, и концом всего.

– Но, тем не менее, все были введены в заблуждение, – возразил Джеймс. – Может быть, Дэвид обманул нас не намеренно, но мы были обмануты. Мы все думали, что он преодолел кризис. Что поразило меня больше всего, так это то, что за неделю или две до самоубийства наш сын почувствовал себя лучше. Полагаю, он нашел решение проблемы, не так ли? Проблема заключалась в монстре, которым был он сам.

Вполне понятно, что Джеймс и Салли Уоллесы пытались принять и понять и страдания сына, и его бескомпромиссное решение. Ни один из родителей не может охватить разумом решение своего ребенка покончить с жизнью. Однако мне стало совершенно ясно из разговоров с родителями Дэвида – они полностью отдавали себе отчет, что их сын попал в порочный замкнутый круг. Невзирая на успех, личный или профессиональный, Дэвид не обращал внимания на свои позитивные стороны и выделял все, что характеризовало его негативно. Такая разрушительная фильтрация могла вести только к полному краху уверенности в себе. Салли и Джеймс оказались свидетелями работы «ужасного хозяина» и были бессильны освободить от него сына.

В этом трагическом случае порочная спираль привела к самоубийству. В других ситуациях она могла бы спровоцировать саморазрушение иного рода: жестокость, направленную на других людей, или даже убийство. Я надеюсь, что, глубоко изучив природу захвата, поняв его причины, а также обратившись к примерам этого состояния, мы научимся освобождаться от его стальных тисков.

Поиск единого механизма

Предполагается, что психиатрия разгадала «ужасного хозяина». Факультет психиатрии Йельского университета считается лучшим в мире. Он славится как исследованиями, так и лечебной деятельностью. Стив Банни, бывший декан факультета, а теперь почетный профессор, мой старый друг и коллега.

Стив знал о Дэвиде Фостере Уоллесе только в общих чертах: одаренный писатель решил убить себя – на самом пике своей жизни, обласканный критиками, недавно вступивший в брак. Я добавил некоторые подробности, рассказал о битве Уоллеса с неуверенностью в себе, которая сопровождала его даже в периоды удовлетворения огромных амбиций. Уоллес хотел, чтобы его читали в течение сотен лет, и в то же самое время он чувствовал себя совершенно не способным к успеху и недостойным его. Уоллес переживал, что «Бесконечная шутка», роман, который буквально катапультировал его на вершину успеха, истощил его литературную энергию и он больше никогда не сможет закончить ни одной книги.

Я спросил Стива о природе страданий Уоллеса. Почему подобные ощущения калечат одних людей и не затрагивают других? Что такое эмоциональная боль? Как можно ее описать?

– Если говорить упрощенно, у человека, подобного Уоллесу, нарушена связь между той личностью, какой человек хочет быть, и личностью, которой этот человек, по его собственному представлению, является, – сказал Стив. – Это постулат. Возникает ощущение утраты контроля, а это один из самых больших вопросов в психиатрии. Если вы не контролируете – значит, у вас проблемы. Неважно, страдаете ли вы от тревоги, депрессии или другого расстройства, но отсутствие контроля над собой может угрожать самому вашему существованию. Я не могу до конца представить себе те душевные муки, что делают во всех остальных отношениях здорового человека самоубийцей. Но я хорошо знаю, что люди с суицидальными наклонностями считают: иного пути освобождения от негативных мыслей и чувств нет. Один из парадоксов суицида заключается в том, что он становится последним и единственным способом, которым человек может утвердить контроль.

Стив отметил, что успешные люди, из всех слоев общества, нередко испытывают страдания такого рода. Так, в ходе одного исследования было обнаружено, что те, кто, казалось бы, состоялся во всех отношениях, часто ощущают себя «подделкой». Многих успешных людей беспокоит та же мысль, что и Уоллеса: если бы окружающие на самом деле знали их, то поняли бы, что они не заслужили свой успех.

– Так что это встречается нередко, и в некотором смысле неуверенность в себе даже полезна, по моему мнению, – сказал Стив. – Но это чувство может стать опасной, фатальной патологией, если выйдет из-под контроля.

Стив много лет изучал различные способы оценки психиатрического дистресса. Он начал свою карьеру в качестве терапевта и заинтересовался психоанализом, но потом полностью посвятил себя изучению биологических причин психических расстройств. Однако все это время он не упускал из виду влияние жизненного опыта на функцию мозга и роль этого опыта в возникновении душевной болезни.

– Сегодня психиатрия чаще всего занимается прописыванием. Психиатрия – это поиск правильного лекарства... – в голосе Стива прозвучала тоска. – Не поймите меня неправильно: не стоит радоваться тем успехам, которых мы достигли в области фармакологии. Огромному количеству людей мы действительно можем облегчить страдания, а облегчив страдания, даже сохранить жизнь. Может быть, лекарства перестали действовать на Дэвида Фостера Уоллеса, но из того, что ты рассказал мне, я делаю вывод, что они подарили ему много времени и помогли закончить большое дело.

– Проблема не в лекарствах, а в том, как мы их воспринимаем. Я боюсь, что они соблазняют людей, особенно не специалистов, но и профессионалов тоже. Лекарства заставляют смотреть на душевную болезнь как на простую неисправность в работе мозга, – продолжил мой друг. – А на самом деле душевная болезнь – это почти всегда взаимосвязь между предрасположенностью и тем, что приходит извне, из реального мира. Это часто взаимодействие между физическим мозгом и жизненным опытом, который разум пытается переварить, – вот о чем мы должны все время помнить. Ты хочешь не просто знать, как лечить эти заболевания, но и откуда они приходят, в надежде, что ты сможешь найти лучшее лечение.

Стив знал, что проблема зависимости заинтересовала меня, когда я работал в Федеральной службе по надзору в сфере здравоохранения. Исследуя, как устроена табачная индустрия, я должен был изучить все, что только было возможно, о науке зависимости. Стив также знал о моих последних работах в области ожирения. Я исследовал способы, которыми люди борются со своим желанием поглощать больше пищи, чем требуется организму. Я сказал Стиву, что наблюдаю сходство между зависимостью, перееданием и душевными заболеваниями, например тревожным расстройством, obsессией, расстройствами побуждений, фобиями, паническими атаками, депрессией, манией, ипохондрией и другими проявлениями психозов.

– Да, это интересно, – ответил он. – С одной стороны, усилия психиатров направлены на то, чтобы установить, и как можно точнее, диагностические различия. У нас есть классификатор DSM – V, который мы используем для постановки диагноза и классификации сотен психических расстройств. И в то же время биологические исследования подтверждают, что эти расстройства взаимосвязаны. Теперь шизофрения не считается чем-то совершенно отличным от депрессии – выглядит так, словно этот спектр расстройств связан с взаимодействием системы нейромедиаторов, а не дефицитом или избытком какого-то одного нейромедиатора. Лекарственные средства, какими бы они ни были прекрасными, не могут действовать точно так, как это предполагается. Мы видим, как одно лекарство работает в самых разных случаях – или не работает. Похоже, что чаще всего правильнее говорить об индивидуальной восприимчивости. Кроме того, нельзя не учитывать, что появляется все больше доказательств огромного влияния эффекта плацебо психоактивных лекарств.

– Психология и химия очень сложные науки, – сказал Стив. – Астрономия очень сложная наука. Но если мы продолжаем искать решение проблемы, мы находим законы, которые управляют этими сложными системами. Например, законы термодинамики, объясняющие массу исключительно сложных вещей, которых мы раньше не понимали. Я вижу, что ты движешься в том же направлении.

Неуверенность в себе даже полезна. Но это чувство может стать опасной, фатальной патологией, если выйдет из-под контроля.

Аналогия, которую привел мой друг, помогла мне определить цель работы, которой я посвятил два последних десятилетия. Пытаясь найти общие признаки среди целого спектра эмоциональных переживаний и видов поведения человека, я работал над раскрытием сути тех сложных и потенциально разрушительных элементов, которые руководят нашими действиями.

За последние сто лет психология и психиатрия, несмотря на все достижения, так и не принесли нам точного понимания причин душевных заболеваний. Большое депрессивное расстройство (клиническая депрессия) занимает второе место по причинам инвалидности во всем мире. Фармакологические средства, на которые ссылался Стив, имеют ограниченную эффективность и в некоторых случаях могут больше навредить, чем помочь. Что, возможно, важнее всего, лекарства отделяют нас от наших чувств, никоим образом не приближая к пониманию того, *почему* мы совершаем те поступки, которые совершаем. Конечно, это не новая загадка, скорее очень-очень старая. Чтобы преуспеть в этом грандиозном квесте, имеет смысл посмотреть, как другие люди находили ответы на подобные вопросы.

Глава вторая

История и наука о захвате

История о захвате

В историческом контексте – так или иначе, в разных обличиях – появлялось понятие энергии, которая овладевает нами и вынуждает совершать какие-то действия на благо или во вред. «Мы проходим через ужасные испытания, потому что не понимаем свою собственную природу, – писала в шестнадцатом столетии святая Тереза Авильская. – В этом заключается причина страданий многих людей». Философы, богословы, писатели и психиатры проявляли интерес к этому с давних времен. Каждый ученый в своей сфере старался понять, почему мы так часто не можем контролировать то, что думаем и чувствуем.

Уильям Джеймс, философ, психолог автор работы «Многообразие религиозного опыта: изучение человеческой природы», пытался определить важнейший элемент самой сути захвата. «Почему определенные идеи обладают такой силой, – заметил он однажды, – что полностью овладевают нашим вниманием?»

Интеллект Джеймса побуждал его разобраться в устройстве мира не только ради себя, но и для широкой аудитории. Как и у Дэвида Фостера Уоллеса, потребность Джеймса понять человеческие переживания родилась из его собственной мучительной эмоциональной жизни. Он постоянно срывался в глубины подсознания, наполненные ненавистью и террором в отношении к самому себе. «Я балансировал на грани постоянного стремления к самоубийству», – писал он другу, едва перешагнув порог двадцатилетия, спустя несколько месяцев невыносимых душевных и физических страданий (которые для Джеймса тесно переплетались). «К сожалению, должен сказать, что мое состояние продолжает довольно стабильно ухудшаться во всех отношениях», – писал он своему брату, романисту Генри Джеймсу, несколько лет спустя. Даже после того, как Джеймс достиг профессионального успеха, вступил в брак, который, по его словам, позволил ему «родиться заново», и много лет был успешным и признанным профессором в Гарварде, он все равно вынужден был периодически сражаться со своими внутренними демонами. Однако Джеймсу всегда удавалось продвигаться вперед, используя опыт этой борьбы для многочисленных личных и философских открытий.

Отчаяние ломает большинство людей, но есть и те, кого отчаяние заставляет проснуться.

В ранней молодости Джеймс интересовался искусством и сумел проявить себя как талантливый художник. Во время своего ученичества в мастерской Уильяма Морриса Ханта в Ньюпорте, Род-Айленд, он обнаружил, что изобразительное искусство – это не только способ творческой самореализации, но и способ понимать природу. Увлечение пейзажной живописью постепенно вызвало в нем жгучий интерес к основным ее законам и науке.

В 1869 году Джеймс получил диплом по медицине, но он никогда не практиковал. «Я вступил в ряды медиков пару месяцев назад. Мое первое впечатление – здесь очень много надувательства, за исключением хирургии, где нечто позитивное иногда встречается; доктор своим присутствием оказывает скорее моральное воздействие на больного и его семью, чем делает что-либо существенное, – написал он в письме своей матери, иронично добавив: – Кроме как извлекает из этого деньги». Однажды Джеймс поделился с другом: «Я меньше, чем кто-либо, подхожу на роль работника науки, тогда как все мои помыслы заключаются в том, чтобы жить жизнью ученого».

Джеймс заинтересовался физиологией и психологией, которая в те времена считалась частью философии. В 1870 году он повредил спину, в результате чего стал почти инвалидом, и в том же году умерла его любимая кузина – эти два неожиданных события повергли его в пучину отчаяния. Джеймс пережил кризис. «В этом состоянии философского пессимизма и общего угнетения духа от печальности моих перспектив, – писал он, – как-то вечером, в

сумерках, я отправился в кладовую, чтобы взять там какую-то книгу; внезапно что-то обрушилось на меня, словно вырвалось из темноты. Это был чудовищный ужас моего собственного существования». Он вдруг представил пациента-эпилептика, которого видел на студенческой практике, – «черноволосого юнца с зеленоватой кожей». Этот парень целый день сидел «на одной из скамеек или, скорее, на полке, прикрепленной к стене, упираясь коленями в щеки, и грубая серая нижняя рубашка, составлявшая единственную его одежду, облегла его тело».

Джеймс поделился этим воспоминанием почти три десятилетия спустя, пересказав его в виде переживания выдуманного персонажа-француза в своей книге «Многообразие религиозного опыта». Позднее он признал, что эта история из его собственной жизни была иллюстрацией его душевного расстройства. Образ несчастного, безмолвного юноши оказал неизгладимое впечатление на Джеймса. «Это было невероятно острое ощущение моего такого незначительного отличия от него, что нечто, до сих пор твердое, в моей груди сломалось и я превратился в грудку дрожащего страха... Теперь я всегда сочувствую всем, кто испытывает нездоровые, болезненные ощущения».

В поисках откровения, способного вырвать глубоко укоренившееся в нем страдание, Джеймс обратился к сочинениям Шарля Ренувье, французского философа, который в последующие годы оказал на него сильное влияние. Однако без вопросов не обошлось: «Я закончил первую часть второй книги Ренувье “Опыты общей критики” и не вижу причины, почему его определение свободной воли должно быть определением иллюзии. Во всяком случае, пока – до следующего года – я буду считать, что это не иллюзия. Моим первым действием свободы будет вера в свободную волю».

В итоге Джеймс пришел к одному из краеугольных камней своей интеллектуальной и эмоциональной жизни, оспорив идею Ренувье о том, что мы обманываем себя, когда верим во власть над собственным разумом. Джеймс силился противостоять разрушительному потоку собственных мыслей и восстановить контроль над своим эмоциональным состоянием.

Вне зависимости от того, были ли его представления жизнеспособны, они помогли Джеймсу по-настоящему воспрянуть. Скоро он понял, что недостаточно принять правильную точку зрения; нужно еще и действовать в соответствии с ней. «Теперь я пойду дальше по своей воле, не только буду действовать, но еще и верить, – написал в дневнике Джеймс. – Верить в свою индивидуальную реальность и творческую силу».

Джеймс начал выздоравливать и рискнул двинуться дальше, заявляя, что отказывается от веры в физическую основу психических расстройств. Когда отец Джеймса спросил его, как он пришел к такому изменению в самом себе – от печали к «великому вдохновенному потоку», – Джеймс ответил, что он, «помимо всего прочего, увидел, как разум действовал независимо от материального принуждения, и, следовательно, с ним можно справиться самостоятельно». Джеймс заключил, что такие заболевания, как меланхолия или ипохондрия, – два недуга, с которыми боролся он сам, – не обязательно необратимые, наследуемые, физиологические состояния – иногда мы сами сознательно можем избавиться от них. Это открытие во многом изменило лейтмотив жизни и психологических изысканий Джеймса, он преисполнился силы убежденности и веры в лучшее. Он вырвался из тисков страдания – пусть даже на время. Этот триумф задал тон для всего направления его деятельности. «Отчаяние ломает большинство людей, – скажет Джеймс в своей лекции более чем через тридцать лет, – но есть и те, кого отчаяние заставляет проснуться».

Конечно же, Джеймс не был первым, кто заинтересовался проблемой возвращения себе власти над собственными мыслями и действиями. Древние греки пытались объяснить эту загадку в космологических или сверхъестественных терминах. В эпической поэме Гомера «Илиада» царь Агамемнон, предводитель греческой армии, обвиняет богов и отказывается приносить извинения за то, что неразумно поступил с одним из своих самых сильных солдат:

Часто винули меня, но не я, о ахейцы, виновен;
Зевс Эгиох, и Судьба, и бродящая в мраках Эриннис:
Боги мой ум на совете наполнили мрачною смутой
В день злополучный, как я у Пелида похитил награду.
Что ж бы я сделал?³

В последовавшем столетии влиятельный триумvirат греческих философов – Сократ, Платон и Аристотель – изменил представления о человеческом поведении с магических, в некотором отношении, на более разумные. Исследуя человеческие порывы, эти мыслители стремились расшифровать способы, которыми нас направляют извне. Конечно, они не подозревали психологический контекст – их целью было понять человеческий дух, рассмотрев его через призму этики справедливого общества.

Сократ утверждал, что человеческие существа мотивированы прежде всего разумом – по сути предполагая, что мы ошибаемся только в том случае, когда не знаем, что ошибаемся. Его ученик Платон выдвинул еще более сложное предположение. Он считал, что душой управляют три различные силы: разум, страсть и воля, каждая из которых обладает собственными потребностями. Разум любит учение и мудрость; воля жаждет славы и известности; а страсть ищет телесных удовольствий. В добродетельной личности эти три элемента находятся в гармонии, где разум властвует и над страстью, и над волей. Однако у других людей постоянный конфликт между этими тремя силами приводит к психологическому кризису, гражданской войне в душе. Опираясь на эту концепцию, Платон не только сделал полем битвы сам разум, но представил разум как динамическую систему противоборствующих сил. Джеймс использовал концепцию Платона для того, чтобы построить свою психологическую концепцию для понимания человеческого поведения.

Однако в ряду греческих философов наиболее близкие Джеймсу идеи высказывал Аристотель. Восприятие, предположил Аристотель, это не пассивное состояние, посредством которого мы постигаем мир вокруг нас, но форма активного выбора. Он утверждал, что добродетельный человек сам направляет внимание к самому достойному объекту в процессе непрерывного и осознанного созерцания. Следовательно, поведение в большей степени зависит от концентрации, чем от разума: пристальное внимание к страданиям будет вдохновлять, например, щедрость, а размышление о прекрасном будет порождать желание творить.

Джеймс пришел к сходному выводу, но под иным углом. Он определил сознание как стремительный поток мыслей и представлений – мимолетных, своеобразных, часто иррациональных и несвязных, – которые, тем не менее, создают впечатление непрерывной жизни. Он изучал сознание в масштабах эволюции: зачем человеческому существу изначально понадобилось сознание?

Расширяя понятие Аристотеля, Джеймс заключил, что ответ заключается также во внимании. Сознание позволяет нам в каждый момент времени осмысленно уделять внимание одной, нескольким или десяти вещам среди бесконечного множества доступных разуму в конкретный момент и, что не менее важно, – игнорировать остальные. Человеческий разум, объяснял Джеймс, отличается именно такая особенность: «Мои чувства воспринимают миллионы вещей из внешнего мира, которые никогда по-настоящему не входят в мой опыт. Почему? Потому что они мне не *интересны*. Только те вещи, которые я *замечаю*, формируют мой разум, – но без избирательного интереса опыт превращается в полный хаос».

То, что Джеймс назвал «интересом», – процесс, в котором каждый из нас выбирает, чему уделить внимание, – могло бы с тем же успехом называться инвестицией или заботой. Обращаясь к тем дням, когда он был художником, Джеймс предложил дальнейшее объяснение того,

³ Перевод Н. И. Гнедича (прим. переводчика).

как этот процесс создает индивидуальный мир: «Интерес сам по себе дает акцент и выразительность, свет и тень, фон и передний план – иными словами, доступную для понимания перспективу».

После публикации в 1890 году своей первой крупной работы «Принципы психологии», в которой исследовал теории о сознании, Джеймс направил фокус своего внимания на изучение душевных заболеваний. В лекции, которую он прочитал в 1896 году, он описал широкий спектр тяжелых состояний – kleptomанию, алкоголизм, половую психопатию, пироманию, суицид и даже умышленное убийство, – предположив, что каждое из них несет в себе семя повседневной тревожности и импульсивности. Например, пока мы покорно расплачиваемся за покупки у кассы, в голове могут промелькнуть мысли о мелкой краже. Подобным же образом некоторая степень паранойи и страха сопровождает обычные дела: проверить, заперта ли дверь, выключен ли газ, не прячется ли кто-нибудь под кроватью. Те, кто не может сопротивляться подобным мыслям, тем самым усиливая их, страдают, как полагал Джеймс, от потери контроля над вниманием. В экстремальных проявлениях психического заболевания он видел ключ к пониманию динамики внимания в повседневной жизни. Опираясь на концепцию так называемой идеи фикс (что буквально переводится как «навязчивая идея»), разработанную французским психологом девятнадцатого века Теодюлем Рибо, Джеймс сформулировал теорию психического заболевания.

Идея фикс Рибо описывает процесс, в котором внимание непроизвольно «фиксируется» на объекте или идее, пока она постепенно не заполнит, образно говоря, каждый квадратный сантиметр восприятия, тем самым двигая человека от распознаваемых форм опыта к психическому заболеванию. Позднее психолог Пьер Жане доработал это понятие, используя термин не для описания редкой формы патологии, но, напротив, obsessions (навязчивой идеи) как «реакции на насилие каждого дня», тревожности, граничащей с уходом от жизни.

Жане рассказал об одном клиническом случае – почти фантастическую историю о женщине-пациентке, которая была заиклена на воображаемых кишечных паразитах; она утверждала, что паразиты постоянно ползают у нее внутри, выгрызая внутренности. Жане предположил, что эта женщина, несмотря на свои страдания и отвращение, испытывала некоторого рода комфорт благодаря воображаемому привычному присутствию этих существ: у нее было нечто стабильное в жизни.

Позднее Джеймс расширил свои исследования экстремальной заикленности, включив в него общественных деятелей, горячо приверженных социальным или политическим идеям: Дороти Дикс, которая вела рубрику в газете и освещала вопросы половой дискриминации; Генри Берга – он основал общество защиты животных от жестокости; а также Генри Паркхерста, который в одиночку боролся с организованной преступностью и популистскими политиками Нью-Йорка. Эти люди отказавшись от себя, пусть и для благой цели, дошли до болезненного упрямства в своих идеях; их страсти, как определил Джеймс, «показали под микроскопом игру человеческой природы».

Джеймс установил, что у всех людей существует потребность к трансформации персональных изменений, поступающих из «горячей точки» сознания. Он видел это как у пациентов с obsessions, так и у тех, кто был поглощен внешней причиной; он даже определил, что эта потребность лежит в основе религиозного пыла.

«Самые высшие и низшие чувства, полезные и разрушительные импульсы начинаются с относительного хаоса внутри нас», – писал Джеймс в «Многообразии религиозного опыта», книге, где были собраны прочитанные им в 1901 и 1902 годах лекции о природе религии. Джеймс не ссылался на религиозные догмы или на тех, для кого религиозный обряд – просто «скудная привычка», но говорил о том опыте верующего человека, для которого вера в Бога является «внутренней опорой». «Помните, – писал Джеймс, – что смысл заключается в том, чтобы действительно верить». Это вера в ту веру, что имеет смысл.

В то же время Джеймс понимал, что терзания разума непросто преодолеть религией. Одной веры недостаточно – эмоциональный заряд, который сопровождает веру, не менее важен. Чтобы достичь трансцендентности, утверждал Джеймс, вера должна быть дополнена тем, что он называл «прикосновение взрывной интенсивности».

Серьезный религиозный опыт, добавлял Джеймс, включает «толчок подсознательного, иррациональную часть... жизненные потребности и мистическую сверхверу». Он был первым ученым, который органично связал разум с религиозным опытом – и доказал, что скрытые способности контролируют «чувство единства с силой вне нас».

Джеймс приводит слова святого Августина, описывающего момент, когда он открыл свою собственную непреодолимую слабость: «Новая воля, которая появилась у меня, еще не была достаточно сильной, чтобы преодолеть другую волю, укрепленную длительными поблажками. Итак, эти две воли – одна старая, другая новая, одна плотская, другая духовная – соперничают друг с другом и тревожат мою душу... На самом деле это был я сам в обеих волях, и больше меня было в той воле, которую я одобрял, чем в той, которую я не одобрял. И тем не менее, это я сам позволил привычке получить такую власть надо мной... Я предпринял другое усилие и почти преуспел, хотя я еще не достиг цели». Обращение, утверждал Джеймс, это один из способов, которым человек находит свой путь к счастью, – как это сделал в конечном счете святой Августин.

Хотя религия успокаивает нас, говорит Джеймс, это «только один из многих способов достижения гармонии; и процесс исправления внутренней незавершенности и уменьшения внутреннего разногласия является общим психологическим процессом, который может иметь различные формы...».

И все же, как Аристотель и Платон, Джеймс не мог объяснить патофизиологию захвата. Почему – и как – единственная мысль неосознанно для нас может захватить наше внимание и зафиксироваться в нашем разуме?

Наука о захвате

Исследователи, от Аристотеля до Джеймса, пытались объяснить причины чувств, мыслей и действий человека, основываясь на философской концепции человеческого разума. Они признавали сложность контроля над мыслями, чувствами и действиями, но, по понятным причинам, не могли воспользоваться результатами естественнонаучных исследований для подтверждения своих выводов. Сегодня достижения нейронаук позволяют нам сделать это.

Хотя прогресс предоставил нам возможность рассмотреть мозг во всех поразительных деталях, эмоциональная жизнь человека не может быть сведена к единственной нейробиологической функции или теории. Мозг – источник наших способностей к обучению, рассуждению, чувствам и памяти, и эти аспекты нашей жизни не могут объясняться только нейрофизиологией. Никакие исследования не могут охватить бесконечные стимулы, раздражители и физиологические изменения, которые влияют на нас в течение всей жизни. Наши знания о мозге сегодня остаются – и всегда останутся – постоянно меняющимися.

И все же полноценную теорию психического заболевания следует основывать на доказательствах из области нейробиологии. Связав субъективный опыт с физиологией, мы сможем увидеть, как процесс захвата укладывается в рамки современных научных знаний.

Захват возникает в огромной и сложной сети мозга. Мозг состоит из нейронов – нервных клеток, ответственных за передачу информации посредством электрических и химических сигналов. Эти нервные клетки организованы в отдельные слои, сети и области. Каждый раз, когда мы переживаем новый опыт, в ответ образуется нервный паттерн – своего рода микросхема, которая соединяет различные участки мозга. Со временем эти нервные паттерны связываются с любым сигналом, который пробуждает это переживание. Шелест океанских волн, ощущение песка под ногами, блики солнца в небе – это все маркеры детских поездок на пляж. Когда мы вспоминаем такого рода переживание или что-то связанное с ним, или даже если мы просто делаем что-то, что вызывает мысли или ощущения, связанные с этим переживанием, – снова активируются те же нервные паттерны.

Мозг создает эти нервные паттерны посредством сложноорганизованной последовательности событий. Как только мы сталкиваемся с каким-то стимулом – объектом, мыслью, звуком, запахом, – наши нейроны «срабатывают», или, говоря иначе, возбуждаются. Когда нейроны возбуждаются, они переносят химические вещества, возбуждающие соседние нейроны, и те, связываясь друг с другом, открывают каналы, позволяющие отрицательному электрическому заряду проходить по нервному волокну. Этот электрический импульс делает соседний нейрон нестабильным, а поскольку он больше нестабилен, то возбуждается, в свою очередь передавая свой собственный электрический сигнал. Таким образом, активация нейронов представляет собой цепную реакцию: возбуждение первого нейрона инициирует реакцию других нервных клеток в цепи. В общем, чем интенсивнее изначальный стимул, тем сильнее нейроны будут возбуждаться.

Существует множество различных видов нейронов, и каждая субпопуляция, как и отдельный нейрон, является высокоизбирательной по отношению к виду стимула, на который реагирует. Например, сенсорные нейроны запрограммированы так, чтобы возбуждаться в ответ на стимулы с определенными характеристиками. Некоторые сенсорные нейроны регистрируют боль и температуру, другие – положение, вибрацию или легкое прикосновение. Определенные нейроны в составе зрительной системы активируются, только когда в поле нашего зрения появляется горизонтальная линия, а другие реагируют исключительно на вертикальную линию. Существуют нейроны, настроенные на толстые или тонкие линии, или на быстро мигающий свет, или на медленные вспышки света.

Хотя отдельные сенсорные нейроны определяют то, как мы воспринимаем стимул, существуют также нейроны-хабы, распределенные по всему мозгу. Эти нейроны получают входящие сигналы от многих других субпопуляций нейронов. Кроме того, есть группы нейронов, которые запрограммированы отвечать совместно на тот же самый стимул. Вместе они передают сигналы с большей частотой и интенсивностью, чем когда реагируют на стимул по отдельности.

Таким образом, ответ мозга на стимулы является исключительно коллективным мероприятием, в котором различные нейроны активируются различными видами сенсорных входных сигналов и различные сети нейронов активируют друг друга. Чем чаще нейроны совместно возбуждаются, тем сильнее становится их связь друг с другом. Это хорошо сформулировано в аксиоме, известной как правило Хебба⁴: между нейронами, которые возбуждаются одновременно, возникает прочная связь.

Подобным же образом, когда мы испытываем повторное воздействие стимула, который активирует определенный нейрон, его реакция становится более выраженной. Таким стимулом может быть лекарство или наркотик, определенная песня или насмешливый взгляд коллеги. Если две характеристики стимула присутствуют одновременно – зрительный сигнал и, например, связанное с ним воспоминание, – то нейроны, настроенные на одну характеристику, могут постепенно связываться с нейронами, настроенными на другую.

Как только между двумя нейронами или двумя группами нейронов устанавливается связь, они приобретают способность активировать друг друга. Так, когда одна группа нейронов возбуждается в ответ на стимул, вторая группа с большей вероятностью тоже перейдет в возбужденное состояние. Подобная связь наблюдается в областях мозга, которые обрабатывают информацию из множественных сенсорных источников – например, нейрон в зрительной коре, настроенный на красный цвет, и нейрон в слуховой коре, настроенный на определенную тональность, могут связаться друг с другом в префронтальной коре, области мозга, где, как считается, формируются наши мысли и решения. Свяжите эти два сенсорных входных сигнала с воспоминанием о «скорой помощи», и вы получите четкий пример правила Хебба.

Хотя некоторые нейроны активируют другие, примерно половина наших нейронов выполняет противоположную функцию: они подавляют возбуждение. Вместо того чтобы снижать степень поляризации мембраны нейрона, вызывая его активацию, эти нейроны вызывают гиперполяризацию, затрудняя передачу сигнала. Химические вещества, способные усиливать или ослаблять ответ нейронов, известны как нейромедиаторы. К ним относятся в том числе допамин, серотонин и норадреналин.

Между нейронами, которые возбуждаются одновременно, возникает прочная связь.

Пучки нейронов образуют сеть, или нервный паттерн. Эти сети могут возбуждаться совместно или последовательно и могут контактировать друг с другом через различные области мозга. Еще более разветвленными являются сети, которые соединяются с другими сетями и, подобным образом, возбуждаются или тормозятся нейромедиаторами. Каждая взаимосвязанная сеть выполняет определенную функцию, например запускает движение или воспринимает физическое ощущение в организме. Эти сети коры головного мозга взаимосвязаны и никогда не работают независимо.

Нейроны в различных областях головного мозга генерируют импульсы с различными частотами. Эти частоты связаны с разными функциональными состояниями, такими как движение или сон. Сложные взаимодействия, которые определяют ответ нейронов на любой стимул, формируются и частотой, и амплитудой передаваемых сигналов, в пределах сети или вне

⁴ Дональд Олдинг Хебб (1904–1985) – канадский физиолог и нейропсихолог, один из создателей теории искусственных нейронных сетей (*прим. лит. ред.*).

ее. Мы получаем все больше доказательств, что выборочное внимание использует соотношения частот для усиления значимой и подавления незначимой и отвлекающей информации.

* * *

На биологическом уровне захват является результатом нервных паттернов, которые создаются в ответ на различные переживания. Первый опыт, или переживание, может привести к созданию уникальной нервной сети, связанной с определенными чувствами и действиями, и, в свою очередь, эти нервные сети могут вызывать эмоции и физическую реакцию. Реакция нейронов и постепенное создание нервных паттернов не является статическим, или неизменным, процессом. Нейроны могут менять свою настройку в соответствии с переживаниями; когда информация, поступающая к нейрону, изменяется, также меняется и его ответ. Это делает возможным обучение новому. Часто называемая нейропластичностью, эта идея все увереннее заменяет широко распространенное в свое время представление о том, что мозг взрослого человека не способен изменяться.

Захват основывается на нашей способности к выборочной реакции на специфические стимулы. Когда что-то завладевает нашим вниманием – когда свет падает на Брюса Спрингстина, стоящего на сцене, и льются первые ноты песни «Рожденный бежать», – наши нейроны энергичнее отвечают на этот особенный стимул, чем на толчки толпы или жар от софитов. Когда Спрингстин начинает петь, мы сосредотачиваемся на особых стимулах, потому что сети нейронов, позволяющие нам осмысливать мир, не реагируют одинаково на все, что нас окружает. Напротив, эти сети позволяют нам различать то, что имеет большее и меньшее значение в настоящий момент, что является лишним или угрожающим. Они образуют каналы связи для нашего внимания, направляя его в надлежащем направлении. Это называется избирательным вниманием, и это прямой путь к осознанности.

Однако, даже если мы не будем сознательно обращать внимание на стимулы, наши нейроны все равно отреагируют на них. Например, нейроны, которые возбуждаются в присутствии визуальных стимулов, остаются в возбужденном состоянии, пока наши глаза открыты: несмотря на то что мыслями вы витаете в стороне от книги, которую держите в руках, вы продолжаете взглядом фиксировать слова на открытой странице. В поле нашего зрения попадает так много объектов, что мы не можем обработать их все за один раз: слишком много стимулов постоянно борются за наше внимание. Мы используем механизм избирательного внимания для усиления сигнала нейронов, чтобы определенные стимулы привлекли больше внимания или же, наоборот, подавляем сигналы, которые нет нужды рассматривать.

Спусковым крючком для реакции нейронов является не только сенсорный или внешний стимул – мысли и чувства также могут активировать возбуждение нервных клеток. Отдельные нервные сети реагируют на внешние и внутренние стимулы и имеют элементы управления, которые позволяют нам переключать внимание с одного стимула на другой.

Существуют два самостоятельных, но тесно взаимосвязанных пути передачи сигналов, каждый из которых управляется своей сетью нервных клеток: восходящий и нисходящий. Нисходящие процессы, контролирующие внимание, протекают в тех областях мозга, которые имеют дело с сенсорными входными сигналами, а также в областях, обучающихся определенным образом реагировать на задачи. Нисходящие процессы часто играют роль в принятии решений. Большинство отделов мозга участвуют в нисходящих процессах того или иного рода.

Восходящие процессы обработки информации лучше всего рассматривать как непроизвольные и автоматические; это некий инструмент для выявления неожиданных стимулов и привлечения к ним внимания. Так же как иммунная система организма постоянно сканирует тело в поисках микробов-захватчиков, восходящие сети мозга постоянно сканируют окружающую среду для выявления сигналов, требующих немедленного внимания. Как только выяв-

ляется такой стимул, эти сети перенаправляют наше внимание, позволяя нам немедленно его зафиксировать. Именно так мы воспринимаем человека, который перебегает дорогу перед нашим автомобилем – прежде чем осознаем его присутствие.

Память играет не меньшую роль в процессе избирательного внимания. Мозг обрабатывает воспоминания двумя различными способами. Оперативная, или кратковременная, память – это важнейший механизм для сохранения информации, которую мы используем прямо сейчас, или для опыта, пережитого только что. Оперативная память хранит информацию спустя много времени после того, как изначальные сенсорные стимулы, связанные с переживанием, исчезнут: не существует видимого (осязаемого, слышимого и т. д.) объекта, но мы все еще можем вызвать из памяти воспоминания о нем. Одна часть оперативной памяти, расположенная в подкорковых отделах мозга, удерживает информацию, а высшие отделы мозга манипулируют ею и обновляют сохраненные данные. Информация, которая в настоящий момент находится в оперативной памяти, определяет, на чем прямо сейчас будет сфокусировано наше внимание.

Оперативная память необходима для обучения. Например, когда вы только учитесь водить машину, вам нужно прикладывать активные усилия для того, чтобы скоординировать все шаги для безопасного управления автомобилем, активно думать о том, что вы делаете. Этот процесс предполагает оперирование большим количеством новой информации. Когда вы станете опытным водителем, он уже не будет требовать таких активных мыслительных процессов и оперативная память будет задействована в меньшей степени. Скорее всего, ваш навык вождения станет настолько автоматическим, что вам будет трудно научить кого-нибудь пошаговому выполнению этого процесса.

Существует тесное взаимодействие между вниманием, которое позволяет нам выявлять значимую информацию, и оперативной памятью, помогающей эту информацию использовать. На оба этих избирательных процесса влияет то, насколько активно реагируют наши нейроны на внутренний или внешний стимул. Когда мы обращаем внимание на что-то, это «что-то» с большей вероятностью сохранится в оперативной памяти. И зеркально: если это «что-то» сохраняется в оперативной памяти, оно имеет хорошие шансы на то, что мы обратим на него внимание. Само действие обращения внимания также может позволить нам контролировать значимость содержимого нашей оперативной памяти. Предположим, мы показываем человеку красный предмет и желтый предмет, а потом убираем их и просим испытуемого подумать только о красном. В тот же миг нейроны, настроенные на красный цвет, среагируют быстрее. Оба объекта останутся в оперативной памяти, но тот, к которому было привлечено внимание, вызовет большую активность в мозговых сетях.

Привлечение внимания является и проводником для неизгладимых воспоминаний. Если событие, чувство или мысль остаются в оперативной памяти достаточно долго, потому что систематически привлекают наше внимание, они будут обработаны для хранения в тех областях мозга, которые предназначены для долговременной памяти. Этот проводящий путь может также работать в противоположных направлениях – оперативная память способна вызывать долговременные воспоминания к активному использованию.

Даже если мы не будем сознательно обращать внимание на стимулы, наши нейроны все равно отреагируют на них.

Что бы ни привлекало наше внимание в данный момент – внешний ли стимул, например пища, или внутренний: неуверенность в себе или раскаяние, – изначально это будет принадлежать к оперативной памяти⁵. Со временем, если только конкурирующая цель не перенаправит наше внимание, реакция станет настолько инстинктивной, что мозг больше не сможет созда-

⁵ Переживаемые эмоции не являются содержанием памяти. Воспоминания о собственных эмоциях относятся к автобиографической памяти, а не к оперативной (*прим. науч. ред.*).

вать новые или иные реакции⁶. Наша реакция станет автоматической – и когда ответ перестанет соответствовать нашим сознательным намерениям, мы почувствуем, что теряем контроль. Вот эта потеря контроля и является ключевым признаком захвата.

Существуют определенные стимулы, которые овладевают нашим вниманием по вполне очевидной причине – было бы трудно не сконцентрироваться на бегущем к нам медведе или, скажем, на действе с участием Брюса Спрингстина. Но мы не всегда осознаем стимулы, которые управляют нашим вниманием, и они в конце концов обретают власть над нашими мыслями, чувствами, мироощущением и поведением. Большая часть познания нового протекает скрыто, другими словами, это процесс настолько тонкий, что он неуловим для сознания. Если вас каждый раз одолевает приступ неуверенности в себе перед публичным выступлением, то скорее всего ваша тревога основана на предыдущей реакции на такой опыт. Последующие связанные переживания – или мысли и чувства, которые вызвали эти переживания, – позволили выученному ответу набрать силу. Именно так, неосознанно, у нас формируются модели поведения и эмоциональные реакции.

Суть неявного, или имплицитного, обучения заключается в связи, которая образуется между сетями нервных клеток, когда они реагируют на стимулы. Связи между двумя стимулами усиливаются, когда оба стимула выделяются из своего окружения, очень заметны или необычны. Такие стимулы называют *салиентными*. Но даже внешне нейтральные стимулы могут провоцировать сильный ответ со стороны нейронов, как только они связываются с салиентными стимулами.

Нейтральный стимул может установить ассоциативные связи с сигналом, связанным с салиентным стимулом, и как следствие, сам стать салиентным. Когда мы сталкиваемся с нейтральным стимулом, мы можем испытывать необычные мысли, мощные стремления и желания, которые, кажется, приходят из ниоткуда. В некоторых случаях просто вид неоновой вывески бара способен пробудить пьянящее ощущение от алкоголя. Существует произвольный компонент в такой реакции. Неудивительно, что области мозга, которые регистрируют отличительные особенности, – те же самые или соединенные с ними, что регистрируют такие физиологические изменения, как частота сердечных сокращений и температура кожи. Это объясняет, почему частота сердечных сокращений возрастает после воздействия необычного стимула⁷.

Стимул, несущий агрессию, и стимул, вызывающий половое возбуждение, являются салиентными для большинства людей.

Но как же тогда стимул становится салиентным для нас? На самом простом уровне, яркость, цвет, форма, движение и новизна могут сделать объект необычным для нас. Сенсорные свойства являются ключевым признаком: яркий цвет на черно-белой сцене или красный воздушный шар, летящий в голубом небе, – это необычные, особенные, или салиентные, картины. Кроме того, они чем-то заметно отличаются от окружающих объектов. Когда исследователи поместили принтер на кухонную плиту, наблюдатели смотрели на эту сцену дольше, чем если бы на том же месте стояла обычная кастрюля. Неожиданные вещи неизбежно захватывают наше внимание.

⁶ Автор говорит о формировании очага возбуждения в мозге. Но процессы внимания, особенно произвольного, в процессе его формирования практически не участвуют. (Хотя сформированный очаг будет влиять на внимание). Кроме того, в силу нейропластичности, о которой автор упоминает ранее, мозг всегда может создавать новые связи и новые реакции. Психотерапевтам известно как деавтоматизировать неадаптивные реакции (*прим. науч. ред.*).

⁷ Скорее всего, автор имел в виду, что и неспецифическое внимание, и регуляция физиологических функций задействуют продолговатый мозг. Но представительство процессов внимания шире, и собственно регистрация особых событий происходит в основном в таламусе, задействует гиппокамп и лобную кору. Без включения этих отделов нельзя объяснить, каким образом отличающийся стимул запускает физиологические изменения. Просто соседство функций на анатомическом субстрате ничего не дает (*прим. науч. ред.*).

Особенное значение также имеют для нас сильные желания, близкие и дальние цели, отношения к превратностям судьбы и потенциальным возможностям, а также к крупным событиям в жизни. Особые характеристики стимула в значительной степени зависят от того, насколько близко он соотносится с нашим эмоциональным состоянием или личным опытом. Тот же самый стимул может быть исключительно салиентным для одного человека, но не вызовет никакой реакции у всех остальных. Для большинства пассажиров проезд по мосту – только часть ежедневной поездки, но для некоторых это может стать источником бесконечного ужаса. Иногда один и тот же стимул будет очень ярким для двух человек, но совершенно по-разному, что зависит от их воспоминаний и их прошлого опыта. Например, посадка на рейс в родной город или даже просто мысль о полете туда может иметь положительную валентность для одного человека и отрицательную – для другого. (Валентность представляет собой эмоциональную значимость стимула, которая подсказывает нам отношение к стимулу – положительное, нейтральное или отрицательное.) Хотя мы все обрабатываем стимулы по-разному, существует также немало совпадений в том, как мы приходим к той или иной оценке стимула. Например, стимул, несущий агрессию или опасный, и стимул, вызывающий половое возбуждение, являются салиентными для большинства людей.

И наконец, стимулы исключительно салиентные – часто те, которые ассоциируются с эмоциональными событиями прошлого, – захватывают наше внимание целиком и полностью. Когда это происходит, мы уделяем все меньше и меньше внимания другим стимулам, влияние которых на наши эмоции постепенно ослабевает иногда настолько, что они совсем исчезают из нашей оперативной памяти. Таким образом, захват изменяет наши чувства и в конечном итоге влияет на наше видение мира.

Хотя во многом схема нашего мозга по-прежнему остается неясной и требует дальнейшего изучения, исследования доказали, что существуют взаимосвязанные нервные пути, играющие главную роль в обработке эмоциональных стимулов. Важнейшим компонентом этой принципиальной схемы является *амигдала*, часть височной доли мозга в форме миндального ореха. Амигдала участвует в иницировании многих наших эмоций – в том числе страха, возбуждения, отвращения, – а также в «определении значимости», индивидуального процесса, в ходе которого мы определяем для себя тот или иной стимул как особо важный. Этот процесс происходит вне нашего сознания. Особая часть амигдалы принимает участие в переключении внимания; другие части связывают память с салиентными стимулами. Таким образом, амигдала является ключевой нервной хаб-схемой, которая определяет приоритеты нашего осознанного понимания. В свою очередь, эмоциональные схемы связывают амигдалу с другими нервными сетями, которые иницируют обучение, память, привычку, мотивацию и принятие решений.

Это взаимодействие заставляет нас уделять особенно пристальное внимание стимулам, связанным с эмоционально окрашенными событиями прошлого, что является ключевым моментом в нейробиологической интерпретации захвата. Исключительно салиентные стимулы – голос ли бывшего любовника, записка от родителей, ресторан, где состоялся важный разговор, – захватывают наше внимание и активизируют эмоциональную реакцию, запуская нервную схему мозга, которая подстрекает нас к заинтересованности и действию. Каждый раз, когда стимул возбуждает определенный нейрон, срабатывают нервные паттерны. Со временем эти паттерны усиливаются. По мере того как интенсивность возбуждения нейронов в сети возрастает, наше внимание сильнее привлекает голос, записка, ресторан. И, следовательно, активнее становятся соответствующие мысли и поведение.

Существует также важный упреждающий механизм захвата. Система упреждения является одним из основных элементов в физике и инженерной науке: выходной сигнал данного процесса становится входным сигналом для другой, новой стадии, которая затем определяет следующий шаг процесса. Для Дэвида Фостера Уоллеса этим упреждающим механизмом был

источник его собственной бесконечной регрессии – ощущение раскола внутри, бесстрастное сканирование своего разума для выявления слабости, определение этой слабости, но невозможность собрать себя – той последовательности, которая поймала его в замкнутый круг негативных мыслей и чувств.

Глава третья

От нормы к психическому расстройству

Феномен захвата включает широкий спектр психологических понятий, например внимание, обучение и память, триггеры, сенсбилизация, подкрепление (когда необычный стимул инициирует повторяющиеся мысли и поступки), obsессия, мотивация, долгосрочные последствия детских переживаний, привязанность и, возможно в первую очередь, – эмоции и настроение.

Чувства, связанные с захватом, могут принимать различные формы, а их интенсивность, продолжительность и качество могут меняться. Иногда эмоциональное переживание длится всего несколько мгновений. Но захват, который оно спровоцировало, может с возрастающей силой овладевать человеком, изменяя его ощущение и понимание мира, не оставляя его долгое время.

Действия, которые мы совершаем в результате захвата, также весьма разнообразны: эффект может быть временным, с умеренными последствиями или изменениями поведения. Или же длительным, полностью меняющим направление нашей жизни. В любом случае этот процесс начинается неосознанно для нас. Когда захват вступает в силу и сужает фокус нашего внимания, мы начинаем чувствовать, что мысли выходят из-под контроля. Это ощущение может вызвать страх и даже панику. В ином случае при захвате переживания могут казаться нам совсем обычными; тогда нам будет казаться, что сознание ограничено одним направлением, следует в нем непрерывно и ничего плохого не происходит.

Когда захват вступает в силу и сужает фокус нашего внимания, мы начинаем чувствовать, что мысли выходят из-под контроля.

Рассказанные ниже истории иллюстрируют самый разный человеческий опыт – от романтической тоски до зависимости, вдохновения и отчаяния. Некоторые истории показывают, как одна-единственная мысль или идея могут захватить нас совершенно заурядным способом и при этом вызывать совсем не заурядный, мощнейший сдвиг в восприятии мира; в других описывается, как жесткие паттерны мышления приводят к разрушительным и болезненным действиям. Первая история – рассказ от лица вымышленного персонажа, но ощущения героя вполне реальны, они хорошо знакомы большинству из нас. Как мы сможем увидеть, искусство часто оказывается порождением захвата. В то же время можно сказать, что оно – продуктивная попытка освободиться из тисков захвата.

Отказ

История Дарроу «Риф, или Там, где разбивается счастье»

Дарроу не мог дожидаться, когда же он увидит свою любимую Анну. И вот пришла телеграмма.

«Непредвиденные обстоятельства. Пожалуйста, не приезжай раньше тридцатого. Анна».

Без объяснений, без «тени извинения или сожаления», как пишет Эдит Уортон в своем романе 1912 года «Риф», Анна отложила такую долгожданную встречу на две недели. Телеграмму принесли в купе Дарроу, когда поезд только отошел от станции. Хотя он садился в поезд, предвкушая восхитительную перемену – он собирался сделать Анне предложение, – теперь Дарроу чувствовал, как будто его обокрали. Его мир внезапно встал с ног на голову, и он больше не мог думать ни о чем другом.

«Всю дорогу от Чаринг-Кросса до Дувра поезд выстукивал Джорджу Дарроу слова телеграммы», – пишет Уортон. В конце поездки, когда Дарроу размышлял, продолжать ли путь во Францию, сама природа, казалось, повернулась против него: «И теперь, когда он вышел из купе и стоял, глядя на продуваемую всеми ветрами платформу и бушующее море позади, они [слова Анны] набросились на него, словно сорвались с гребня волны, оглушили и ослепили его с новой яростной и издевательской силой».

Ясно, что он был глупцом, если надеялся, что Анна выйдет за него замуж. Как иначе можно понимать ее слова?

Тремя месяцами раньше, когда Дарроу столкнулся с Анной на вечеринке в Лондоне, на него внезапно нахлынули воспоминания. Он до сих пор чувствовал свое изумление, когда «увидел ее неожиданное лицо; темные волосы, спадающие на серые глаза; глаза, разрез которых и тень, скрывавшуюся в них, он помнил в мельчайших подробностях, как мог бы, спустя полжизни, узнать комнату, в которой играл ребенком. Все это, и еще больше, сказала ее улыбка; не только “я помню”, но “я помню то, что помнишь ты”».

Они с Анной влюбились друг в друга двенадцать лет назад. Их чувства вспыхнули мгновенно и полно, но они были слишком молоды, и ни один из них не обладал способностью в должной мере распознать, что такие чувства – большая редкость. Анна просто исчезла – на взгляд Дарроу, без какой-либо причины и смысла.

Когда больше чем через десятилетие они снова встретили друг друга свободными – она вдовела, он никогда не был женат, – они почувствовали, что им необыкновенно повезло, словно свыше был дарован второй шанс. Возволнованный этими обстоятельствами, которые казались ему не чем иным, как судьбой, Дарроу решил, что Анна именно та женщина, с которой он окончательно остепенится.

Однако, получив телеграмму, Дарроу прокрутил в памяти всю историю, рассматривая ее с новой, критической точки зрения. Он искал, в чем заключалась ошибка его расчетов. Возможно, Анна умалчивала ровно столько, чтобы позволить ему нарисовать штрихи на ее чистом холсте, штрихи, которые ему нужно было или хотелось нарисовать. Возможно, она никогда не ощущала то накала эмоций, который, как он думал всего несколько мгновений назад, они оба испытывали.

Теперь все подвергалось переосмыслению.

Постепенно весь мир Дарроу стал безмолвным, бесцветным и расплывчатым. Пейзажи за окном казались размытыми, обрывки разговора, долетавшие до его слуха, перестали быть понятными. Он был беспокоен, его ужасно раздражали звуки локомотива и все, что не было Анной.

Острая боль отказа превратила мир во враждебное место: «Теперь в завываниях ветра Дарроу продолжал слышать насмешливое эхо ее послания: “Непредвиденные обстоятельства”». Он вышел на перрон, подталкиваемый со всех сторон толпой. «Издвательские голоса звучали, словно эхо, в его голове: “Она не хочет тебя, не хочет тебя, не хочет тебя”, – говорили локти и зонтики, на которые он то и дело наткался в толпе».

Где-то глубоко внутри Дарроу знал, что послание может не означать отказа, что сотни совершенно правдоподобных объяснений – абсолютно невинных – могли бы оправдать отсрочку, о которой так внезапно попросила Анна. Но он все еще не мог заглушить эхо этих трех слов: «Пожалуйста, не приезжай».

Хотя персонаж Эдит Уортон вымыслен, он воплощает вполне реальный феномен: болезненное, навязчивое переживание, которое может поразить нас, просочившись надуманным смыслом между строчек самого краткого и ни к чему не обязывающего сообщения.

Жестокий отец *История Ф. Кафки*

Дети особенно восприимчивы к захвату, когда они с большим трудом пытаются осмыслить мир взрослых, который кажется им жестоким, иррациональным или безжалостным. Детские воспоминания – или любой формирующий личность опыт – могут приобретать особое значение и овладевать человеком, часто во вред ему.

В письме, которое Франц Кафка написал своему престарелому отцу в 1919 году, он размышляет о чувстве благоговейного трепета, страха и смятения, пережитом им в раннем возрасте. «Для меня, ребенка, все, что ты рявкал в мою сторону, воспринималось почти что законом Божиим», – объяснял Кафка. И это притом, что отец был далек от святости: «Из своего кресла ты правил миром. Твое мнение было верным; все иные мнения были глупыми, дикими, ненормальными и тупыми».

Будучи уже взрослым, писатель оставался в плену воспоминаний о своем отце, неспособный сорваться с эмоциональной орбиты своего детства. «Мои сочинения, – признавал Кафка, – написаны о тебе: все это я делал, чтобы выплакаться, как не мог выплакаться у тебя на плече».

Выросший под надзором крупного, сильного, грозного мужчины, юный Франц болезненно осознавал свое собственное тщедушное телосложение. Каждая ошибка оборачивалась разочарованием в себе от неумения соответствовать идеалам мужественности. «Здесь я действительно в чем-то стал самостоятельным и отдалился от тебя, – пишет Кафка, – хотя это немного и напоминает червя, который, если наступить ногой на заднюю часть, оторвется и уползет в сторону».

Письмо Кафки к отцу было попыткой объяснить обиду, тлеющую в нем на протяжении всей жизни; он перечислял примеры пренебрежения и мелочной жестокости, болезненные воспоминания о семейной жизни, прошедшей в ощущении беспомощности и отчаяния.

Сначала ешь, потом говори. У отца Кафки был список правил поведения за обеденным столом. Во время еды отец не допускал никаких дискуссий; ни в коем случае нельзя было хрустеть костями от курицы, хотя сам он грубо нарушал собственный указ, вгрызаясь в кусок мяса, как пещерный человек, и, как «пещерный» человек, он подстригал ногти прямо за столом и чистил уши зубочистками. Соус следовало пробовать изящно, хотя отец хлебал его жадно и громко. Хлеб следовало отрезать ровно, хотя сам отец отпиливал куски ножом, испачканным в соусе. Ни одной крошки не должно было упасть на пол, но в конце каждой трапезы внушительная куча крошек обнаруживалась под его стулом. Более того, все должно было быть съедено до последнего кусочка. Но почему же тогда его отец называл приготовленные матерью блюда «жратвой», обвиняя «скотину» в том, что она испортила превосходное мясо?

В другом эпизоде молодой Кафка вспоминает, как зимней ночью он много часов просил стакан воды, «отчасти чтобы позлить вас, а отчасти чтобы развлечься». Поскольку мальчишка продолжал подвывать, отец Кафки выволок его из кровати, оттащил прямо в холщовой пижаме на балкон их маленькой пражской квартиры и закрыл за ним дверь. Трясаясь от холода под дверью, Франц внезапно увидел свое собственное существование как случайное и необязательное: «Спустя годы меня все еще мучило, что огромный мужчина, мой отец, высшая инстанция, почти без всякой причины ночью мог подойти ко мне, вытащить из постели и вынести на балкон. Вот, значит, каким ничтожеством я был для него».

Последствия от этого для Кафки с возрастом только усугублялись. Воспоминания детства не только сформировали темные, сюрреалистичные пейзажи его романов, но также и его обретающее очертания представление о себе как о писателе. Несмотря на мировое признание, критика отца преследовала его с молодости до зрелых лет:

«Стоило только увлечься каким-нибудь делом, загореться им, прийти домой и сказать о нем – и ответом были иронический вздох, покачивание головой, постукивание пальцами по столу: “А получше ты ничего не мог придумать?”, “Мне бы твои заботы”, “Не до того мне”, “Ломаного гроша не стоит”, “Тоже мне событие!”».

О чем говорит письмо Кафки, так это о бесконечных унижениях со стороны раздражительного, взыскательного, временами придиричвого отца. Хотя Кафка признавал, что отец его «едва ли хоть раз ударил», он с ужасом вспоминал угрозу насилия, которая никогда реально не осуществлялась: «Но то, как ты кричал, как наливалось кровью твое лицо, как торопливо ты отстегивал подтяжки и вешал их на спинку стула, – все это было для меня даже хуже».

То, что начиналось как эпизод домашнего наказания, вскоре превращалось, путем некоей алхимической реакции, в сцену казни через повешение:

«Вероятно, такое чувство у приговоренного к повешению. Если его действительно повесят, он умрет и все кончится. А если ему придется пережить все приготовления к казни и только когда перед его лицом уже повиснет петля, он узнает, что помилован, он может страдать всю жизнь».

Письмо Кафки к отцу было попыткой объяснить обиду, тлеющую в нем на протяжении всей жизни.

Простота смерти кажется предпочтительнее бесконечной угрозы унижения. Вследствие этого большая часть взрослой жизни Кафки была покрыта тенью неизбежности надвигающейся боли. Ощущение этой неизбежности заполняло не только его настоящее, но и все обозримое будущее. Как Осужденный в его новелле «В исправительной колонии», Кафка жил, как будто постоянно ожидая исполнение приговора.

Он достиг успеха как писатель, но оставался полностью под влиянием отца. Тот оставался постоянно недовольным свершениями своего сына. Со временем молодой писатель обнаружил, что он не может принять редкий комплимент от своего отца: «Это стало неизменной привычкой, даже когда твое мнение, в порядке исключения, совпадало с моим».

Спустя годы Кафка переосмыслил всю историю своей жизни, осознав ее бесконечной борьбой за освобождение от тирании.

Всю глубину страданий писателя особенно хорошо воплощало одно детское воспоминание. Он и его отец в купальне: «Вот я, костлявый, тощий, хилый; и ты, сильный, высокий, мускулистый». Стыдясь своей неуклюжести в воде, юный Франц почувствовал ужас осознания: «В такие моменты вспоминались и назойливо преследовали меня все мои прошлые ошибки»⁸.

⁸ Здесь и далее перевод Е. Кацевой (прим. переводчика).

АЛКОГОЛЬ

История К. Кнапп

«Я любила то ощущение, которое вызывал во мне алкоголь, и мне нравилось, как алкоголь смещал фокус моего внимания от меня самой», – писала Кэролайн Кнапп в своей блестящей книге воспоминаний «Алкоголизм: история любви», вышедшей в 1996 году.

Немногие писатели или ученые сумели так хорошо описать то особенное ощущение, которое испытывает пристрастившийся к алкоголю.

«Мне нравились звуки алкоголя: скольжение пробки из горлышка винной бутылки, отчетливое *буль-буль* жидкости, льющейся в бокал, позвякивание кусочков льда в высоком стакане».

«Я любила все эти ритуалы, дух товарищества и братства, который возникает между пьющими».

«Я любила... теплое, расслабляющее ощущение, одновременно легкость и кураж, которые алкоголь дарил мне».

«История любви. Да, это история любви, – пишет Кнапп. – Речь идет о страсти, чувственном удовольствии, мощном притяжении, вожделении, трепете, томлении. Эта потребность столь сильная, что она разрушает человека».

У некоторых читателей мемуаров Кнапп описание кубиков льда, постукивающих в стакане, пробуждает целый мир. Образы, которые писательница столь любовно создает, так или иначе связаны с мощным переживанием – предвкушением алкоголя. Эти многообещающие намеки обладают властью пробуждать интерес, фокусировать внимание, разжигать желание. Кнапп пишет: «И сегодня я все еще не понимаю, исходит ли этот голод из семьи, или это нечто, с чем я родилась».

На самом деле захват является результатом обучения и воспоминаний. Намеки не имеют никакого значения, если нет ассоциации с предыдущим опытом. Если вы никогда не курили, то хруст сигаретной пачки, першение в горле, колечки дыма, образ верблюда или ковбоя не вызовут у вас никакого отклика; вам не захочется курить.

В конце концов Кнапп отвечает на вопрос об источнике своего пристрастия к алкоголю: это была не просто «любовь с первого взгляда». Как она пишет в «Алкоголизме»: «Взаимоотношения развивались постепенно, в течение многих лет, когда расставания сменялись воссоединением».

«Дорогой отец!

Я напилась тем вечером, когда ты умер. Потом я напилась в вечер похорон, а потом пила каждый вечер – один год, 10 месяцев и 13 дней.

Мы никогда не обсуждали эту тему, по крайней мере напрямую: ты пил, я пила, мы пили, – но как все это переплелось вместе, стало таким запутанным и соблазнительным? Поэтому я решила, что пришло время все это обсудить. Я подозреваю, что ты – психиатр, психоаналитик и в семье, и за ее пределами, – был бы благодарен за это намерение, за намерение разгласить секрет, подобный нашему.

На первый взгляд все выглядит так непрезентабельно: дочь психоаналитика алкоголичка. Не очень-то красиво, не так ли? Кажется неправильным. Но ты-то хорошо знал, как обманчив первый взгляд, как может вскипеть пена и обезобразить самую красивую поверхность и насколько это сложная проблема – жить и пытаться любить людей, справляясь со сложными чувствами.

Я не помню свой первый стакан, но подозреваю, что он был выпит в твоём обществе; скорее всего, мы сидели в гостиной, где вы с мамой каждый вечер готовили себе коктейли...

Мне нравилось пить, долгое время нравилось. Я любила это так сильно, что могла бы – буквально – умереть за глоток...

Я научилась выпивать у тебя, наблюдая за тобой. Я смотрела, как ты приходишь после работы и смешиваешь графин мартини, и я видела, как напряжение начинает отпускать тебя, после того как ты выпьешь первую порцию... Ты словно балансировал на грани печали».

Намеки не имеют никакого значения, если нет ассоциации с предыдущим опытом. Если вы никогда не курили, то хруст сигаретной пачки, першение в горле, колечки дыма не вызовут у вас никакого отклика; вам не захочется курить.

Кнапп определяет – как это может сделать только зависимый человек – главный принцип зависимости: твердая, неоспоримая и неколебимая убежденность в необходимости алкоголя. Это «мне нужно», по ощущениям, передается некоторыми сигналами: наше внимание уходит в сторону, скользит, словно под действием силы тяжести, и притягивается к стакану. В этом ощущении нас захватывает не сам алкоголь; а то ощущение, которое он вызывает. Как пишет Кнапп: «Мне иногда кажется, что алкоголики – это люди, которые возвысили свое стремление и обратили его в искусство или в культ. В погоне за стаканом, заполняя пустоту алкоголем, они иногда убивают себя. Они могут отказаться от жидкости, но погоню остановить труднее».

Кнапп сравнивает отчаянное стремление алкоголика к умиротворению с ее детским пристрастием к перфекционизму: к «идеальной паре фирменных кожаных выходных туфель», дополненных, естественно, «сапогами для верховой езды и черной вельветовой шляпой абсолютно идеального размера», или «самой высокой новогодней елкой в поселке». В каждом подобном случае предпосылкой конкретного желания было нечто иное, нежели сам объект этого желания: обещание, возможно иллюзорное, умиротворения. Для Кнапп это всегда была «некая духовная морковка на палочке, обещающая покой и утешение».

Физическая боль

История К. Кеттлуэлл

Подростком Кэролайн Кеттлуэлл резала себе руки. В своей книге «Обман» она пытается разобраться, почему ей так нравилось себя резать и почему это продолжалось почти до двадцатипятилетнего возраста: «Когда я начала это делать... я на самом деле абсолютно не понимала, зачем режу себя, – просто знала, что должна это делать. Я понимала, что это выглядит ненормальным – резать себя подобным образом». Внешне нормальная девочка-подросток, на которую словно падала тень беспокойства и страха: «Каждый день я просыпалась и отправлялась в школу, съедала обед и делала уроки, двигалась по жизни, но мне казалось, что я с каждым днем все больше выхожу из-под собственного контроля, как будто я была связана с той, другой Кэролайн только тончайшей нитью».

Кеттлуэлл описывает мгновения до того, как она резала себя, как «ужасное, скребущее, дергающее, тревожное беспокойство». Это беспокойство превращалось в «гнетущее напряжение, словно что-то ползло по моей плоти и мне хотелось стряхнуть это со своей кожи, как лошадь стряхивает мух. Я садилась на кровати, впивалась ногтями в лицо, испытывая желание разорвать на себе кожу. Что вы можете поделать с таким желанием?»

Испытав подобные ощущения, Кэролайн пыталась разобраться, как обычный человек может прекратить поведение не просто саморазрушающее – дикое. Что заставляло ее резать себя? Ни одна из «тривиальных» подростковых проблем Кэролайн не давала адекватного объяснения: «Сколько проблем *следует* иметь, чтобы оправдать самоповреждение?» Кеттлуэлл составила список возможных объяснений: чудачки и оригиналы в семейной истории (пьяницы, склонные к депрессии и самоубийству); ужасная ностальгия, граничащая с паникой; ночные кошмары и боязнь темноты. Но ни одно из этих объяснений не казалось существенным или истинным по отношению к ее собственному опыту. Все, что она знала, – это настоятельная потребность удовлетворить свое желание, и, когда она резала себя, тревожное беспокойство уходило. Разрежь – и ты проживешь день. Разрежь, и можешь садиться за уроки.

Кэролайн резала себя в отчаянии, или когда ощущала унижение, или неуверенность, или вину, или одиночество.

«Я нежно касалась лезвием бритвы бледной кожи на внутренней поверхности локтя, а потом медленно проводила линию – так медленно, что чувствовала, как через лезвие передаются самые слабые толчки сопротивления тканей, сменяющиеся свободным ходом лезвия. Это была очень тонкая, изящная боль, едва ли вообще боль, словно легкий мимолетный ожог от расплавленного свечного воска. После бритвы кожа словно таяла, на мгновение приоткрывая молочно-белые внутренние слои, прежде чем крохотные бусины крови насыщенного темно-красного цвета просачивались через разрез длиной в дюйм. Затем кровь наполняла разрез и начинала искажать чистые и ровные края аккуратно нанесенной раны. Хаос в моей голове превращался в мягкий шелк тишины и покоя. Я вся становилась этим ощущением – ощущением руки, лезвия, крови и плоти».

Кэролайн резала себя в отчаянии, или когда ощущала унижение, или неуверенность, или вину, или одиночество. «Мне хотелось резать ради самого разреза, – объясняет она, – чтобы осторожно препарировать капилляры, открывать вены. Потребность резать была для меня тем же ощущением, как жажда воздуха в тот момент, когда вы ныряете в бассейн слишком глубоко, чтобы продержаться на одном вдохе».

Она искала истоки своей потребности самоповреждения, но этот поиск в конечном счете привел ее в тупик. Ключи, которые она надеялась отыскать, – какой-нибудь первоначальный эмоциональный заряд или случай, запечатлевшийся в памяти, – так никогда и не нашлись.

Кэролайн пыталась найти ответ, распутать это невидимый узел в моменты «изящной боли», но осмысления не происходило, только всепоглощающие эмоции, которые она испытывала в такие моменты.

В этом ощущении Кэролайн нашла способ уводить свое внимание от того, что беспокоило ее, к тому, чем она могла управлять. Вот это самое управление и стало захватом, захватом внимания и самой себя. Это привело к замкнутому кругу, который очень трудно разорвать. Одна из головоломных задач по выяснению истоков подобной склонности состоит в определении, является ли самоповреждение предшественником или последствием, причиной или результатом. Была ли Кэролайн захвачена самоповреждением и, следовательно, прибегала к нему в моменты дискомфорта или тревоги или нанесение ран было результатом захвата тревогами и потребностью в освобождении? Дело в том, что захват может породить захват.

Детская травма *История Норы*

Когда Нора была ребенком, ее сбивало с толку несоответствие между тем, как выглядела ее семья для стороннего наблюдателя, и тем, что она сама переживала в этой семье. Нора не умела видеть различия между фундаментальными вещами – между любовью и агрессией, безопасностью и опасностью, порядком и хаосом.

– Во всех семьях есть свои правила, – говорит Нора. – Это система, которая призвана творить иллюзию и набрасывать вуаль на реальность.

Долгое время Нора жила наедине со своим ужасом от семейного террора.

– Вот одно из моих самых ранних воспоминаний, – рассказывала она. – Я сидела за обеденным столом. В нашем доме были приняты льняные скатерти, шестьдесят минут взрослых разговоров и не ставить локти на стол. И тут меня вырвало. Не знаю, была ли это болезнь или просто нервы. Не представляю. Но меня постоянно тошнило. В этот момент, как я помню, вокруг стало тихо; моя мать открывала и закрывала рот, она что-то говорила, но я не слышала. Я пулей вылетела из-за стола – хотя в воспоминании все осталось как в замедленной съемке, – но мать поймала меня. Она пыталась заставить меня съесть то, чем меня вырвало. Я описалась. Что происходило потом, я почти не помню.

На протяжении многих лет подобные истории повторялись – мать кричала на Нору целыми днями, запирала ее на замок, будила посреди ночи, чтобы преподать урок, требовала извиняться за то, чего никогда не было, говорила дочери, что та втоптала в грязь всю ее жизнь.

Спустя годы Нора связала свое почти постоянное паническое чувство с теми травмирующими воспоминаниями.

– Я помню, как смотрела на мать и думала: «Если бы я могла сделаться маленькой-маленькой, ты бы ничего не могла мне сделать».

* * *

Став подростком, Нора обнаружила, что некоторые вещи приносят ей временное облегчение от постоянной, изматывающей тревоги. На протяжении десяти лет она меняла один вид компульсивного поведения на другой в попытке создать мир, которым могла бы управлять.

– Сигареты помогли мне во всем, – говорит Нора. – Они поднимали меня по утрам, помогали выйти из дому и общаться с людьми. Сигареты создавали прекрасную маскировку, потому что занимали руки. Я чувствовала себя защищенной. Я могла вытащить сигарету и использовать ее как прикрытие, а в этот момент собраться с мыслями, прежде чем ответить на чей-то вопрос.

Если сигареты давали укрытие от окружающих, то позднее амфетамины предоставили Норе освобождение от самой себя.

– О, как мне нравились эти штуки! – Она буквально просияла при этом воспоминании. – Я имею в виду, что те ощущения, которые другие люди считают нежелательными: когда ты постоянно бодр и по-настоящему активен, были для меня совершенно нормальными. Я меньше чувствовала страх – только бодрость. Мне казалось, что это была я, только в улучшенном виде.

Амфетамины стали для Норы альфой и омегой, она никогда не интересовалась другими наркотиками. Однако вскоре путь полного освобождения от реальности ей открыла анорексия. Это был акт очищения и ограничения, и она совершала его строго и благочестиво.

– Мне нравилось считать. Вы знаете, на сколько кусочков можно нарезать яблоко? Я чувствовала моральное право – считать и взвешивать и полагала, что все вокруг ошибаются,

когда осуждают меня, – рассказывает Нора о себе в возрасте от двадцати до тридцати лет. – Мне нравилось все время чувствовать некоего рода боль; мне казалось, что это очищает меня.

Эта вселенная собственного производства так хорошо соответствовала эмоциональным потребностям Норы, что она потеряла из поля зрения все остальное:

– Несмотря на то что мне приходилось покупать детскую одежду, потому что я весила тридцать два килограмма; несмотря на то что у меня прекратились менструации... я была абсолютно уверена, что во всем мире нет никого здоровее меня. Я думала, что прекрасно все контролирую.

А потом, мало-помалу, Нора поняла, что все эти действия в конечном счете больше разрушают ее, чем защищают. Она оставила свои привычки одну за одной. Сначала бросила курить. Потом прекратила принимать амфетамины. А после того как в больнице она попыталась выдернуть катетер, потому что боялась получить слишком много калорий, она покончила и с анорексией.

Нора признала, что ни одна из ее привычек не обеспечила длительного освобождения от постоянного ужаса, поселившегося в ее разуме.

– Я чувствовала себя развалившейся на куски – меня не хватало на то, чтобы собраться и защищаться от внешнего мира. Любое обращение ко мне или просьба пугали меня. Например, поход в аптеку. Может быть, все пройдет хорошо, а может – не очень. И первое время было не очень. Если я делала что-то не так, потому что пугалась, – тогда аптека вычеркивалась из списка, пока я не заставляла себя вернуться к этому пункту.

– Почему вы боялись? – спросил я.

– Возможно, я не могла находиться в толпе. Я боялась выставить себя на посмешище. Это был мой постоянный страх, что я не справлюсь, и я постоянно мониторил окружающее.

Нора могла поехать куда-нибудь – в химчистку, например, – а потом сидеть в машине, не в силах войти внутрь.

– Этот последний шаг был слишком сложным для меня, – объясняет она.

«Саморегулирование» – невероятная энергия, которую она тратила, чтобы оценивать себя и обстоятельства, прежде чем что-то сделать, – удерживало ее от действий самыми различными способами.

– Я чувствовала, что большую часть жизни попусту трачу силы, просто чтобы оставаться на плаву. Я всегда пыталась, по крайней мере на каком-то уровне, успокоить то, что я называла *шумом*, то есть бесконечно повторяющиеся приступы тревожного смятения – все, от внутренних всплесков ненависти к самой себе до фобий. Я всегда чувствовала, даже в своем наилучшем состоянии, что я мошенничаю.

Попытки Норы «оставаться на плаву» были упражнениями по контролю. Она пыталась установить контроль даже над тем, что успокаивало ее и улучшало самочувствие. Чем лучше она контролировала происходящее вокруг, тем безопаснее себя чувствовала. Но усилия по установлению контроля одновременно ограничивали ее свободу, и потребность все держать под контролем оборачивалась тюрьмой. Нора попала в замкнутый круг. Я спросил ее, могла бы она игнорировать стремление удерживать себя в таких тисках. Что могло бы случиться, если немного отпустить?

В больнице она попыталась выдернуть катетер, потому что боялась получить слишком много калорий.

– Не могу представить себе неполный контроль, – немедленно откликнулась Нора.

Я заметил, что ее анорексия была таким же упражнением по самоуправлению, вернее, одним из упражнений, с помощью которых она однажды освободилась, хотя и испытала сильное чувство утраты, когда покончила с разрушительным поведением.

– Моя жизнь началась с ежесекундного подтверждения беспомощности. Смысл заключался в том, что у меня не было власти, – рассуждала Нора. – Так что теперь я думаю, что самоконтроль и *есть* власть. Кажется, что это единственный способ остаться в живых. Догадываюсь, почему для меня не имеет значения, насколько ничтожные вещи я контролирую; мне не важно, если я контролирую всего лишь расположение ватных палочек в коробке. Я, знаете ли, здорово научилась раскладывать ватные палочки.

Нора признала, что она была бы счастлива, если бы могла расслабиться. Она чувствует, что постоянный самоконтроль изматывает. Но если она не будет считать ватные палочки в коробке, на что будет тратиться энергия? По ее собственному мнению, она создала, тщательно разработала – и весьма успешно – ритуал для защиты от настоящей паники, которая мучила ее с самого детства.

Любовь

История Джеки

– Не проходило и дня, чтобы я не думала о нем, – говорит Джеки, успешный редактор; ей около сорока пяти лет, она из Нью-Йорка.

Джеки знала, что я хотел встретиться с ней именно из-за ее потребности говорить о *нем*. Хотя моя собеседница достигла исключительного успеха в профессиональной жизни, связь с женатым осужденным человеком привела ее на грань эмоционального срыва и сделала совершенно беззащитной перед захватом разрушительными привычками, например чрезмерным употреблением алкоголя и беспорядочными половыми связями.

Джеки огляделась вокруг.

– Я и не представляла, как мне будет неудобно в ресторане, где так много соблазнительных бокалов с вином.

Почти десять лет назад младшая сестра Джеки Лаура, адвокат из Оклахомы, позвонила ей, чтобы рассказать об одном из своих клиентов, бывшем финансовом гении и сотруднике нефтяной компании по имени Пол. Незадолго до этого Полу было предъявлено обвинение, и он мог получить до тридцати лет тюрьмы. Но Пол решил обжаловать приговор, полагая, что он основан на ложном обвинении со стороны других «белых воротничков». Лаура была в восторге – пожалуй, несколько чрезмерном – от Пола и его жены Глории; она была возмущена тем, как поступили с ее клиентом, и рассказывала всем, кто участвовал в этом деле, насколько сильно оно раздуто. Пол очень хотел написать книгу о своих перипетиях в судебной системе. Не хотела бы Джеки встретиться с ним, чтобы поделиться своими знаниями в области издательского дела?

В октябре 2005 года Джеки и Пол договорились о встрече. В ее кабинет вошел подтянутый мужчина средних лет в безукоризненном костюме.

– В его глазах был особенный блеск, и я подумала: «Какой привлекательный парень!» У меня даже перехватило дыхание.

Джеки не могла не признать, что он ей сразу понравился.

– Человек, совершивший преступление, женатый, но – как он смотрел на меня, как он улыбался мне, – казалось, вся Вселенная вертелась вокруг меня.

Раньше Джеки никогда так не реагировала на незнакомых людей. Она залилась краской, и все звуки извне стали слышны как будто сквозь толстый слой ваты. Но она сохраняла спокойствие и продолжала выполнять профессиональные обязанности. Джеки дала Полу ряд советов по структуре книги и поиску литературного агента, и они вежливо распрощались.

Потом было несколько электронных писем с некоторым намеком на флирт, но не выходящих за рамки с ее стороны, Джеки вообще была доброжелательным и общительным человеком. Потом сестра рассказала Джеки, что Пола осудили и отправили в тюрьму общего режима.

Пересказывая эту историю, Джеки дрожала от возбуждения, перескаивала с одного эпизода на другой, добавляла все новые детали к уже сказанному. Когда я указал на ее состояние, она ответила, что обожает говорить о *нем*:

– В этот момент я чувствую, что живу.

После той первой встречи ничего не произошло, ведь Пол вскоре отбыл к месту своего тринадцатимесячного заключения. После освобождения он назначил Джеки встречу, поскольку снова вернулся к идее написать книгу. Увидев его, Джеки почувствовала знакомое возбуждение; однако в этот раз она немедленно сосредоточилась на проекте. Они решили обсудить книгу тем же вечером, за ужином, в одном из ресторанов Гринвич-Виллиджа. Джеки помнила больше мельчайших подробностей этого вечера, чем любого другого момента отношений с Полом, которые длились три года.

– Я прекрасно помню, как увидела его в переполненном баре. Помню, что я заказала сибас. А он заказал бутылку «Пино нуар». Помню, что мы с ним сидели за третьим столиком от двери.

После ужина, за которым они просидели несколько часов, Пол предложил Джеки подвезти ее до дома. Пока они ехали в такси, Пол ненавязчиво положил руку на обтянутое чулками бедро Джеки.

– Он не сжимал мою ногу. Он просто касался меня и не отводил руку – казалось, прошло три часа, хотя мы ехали не более десяти минут.

Этот момент Джеки описала как «распахнувшуюся дверь». Смесь ужаса и вожделения – ужаса из-за вожделения, которое, как она знала, было неправильным, плохим; и это вожделение было почти непереносимым, хотя она наслаждалась им.

После того ужина Пол начал чаще присылать ей электронные письма. Для Джеки то, что начиналось как легкий намек на влечение, постепенно переросло в непреодолимую потребность. Вскоре она уже была неспособна думать ни о чем и ни о ком другом, только о Поле. Когда один литературный агент отказался участвовать в ее проекте, Джеки безотчетно почувствовала, что обязана помочь Полу в продвижении его еще не написанной книги.

– Я знала, как важно для него написать эту книгу. У меня было ощущение, что с этим мужчиной обошлись несправедливо и мне нужно помочь ему. Я рассуждала: «Мы должны выпустить его книгу, я должна. Я в долгу перед ним».

Это был новый опыт – кто-то искренне считал ее совершенством, а не просто воспринимал как сексуальный объект.

Она верила, что у Пола была единственная надежда на реабилитацию – история, которую он мог рассказать, – и она, Джеки, была единственным человеком в его жизни, способным помочь, ведь она – профессионал в этом деле.

Пол начал присылать Джеки фрагменты текста, заметив, что о некоторых вещах он не говорил жене, только ей. Джеки редактировала текст, а потом они часами обсуждали по телефону проект книги.

– Это придало смысл моему существованию. Я полностью погрузилась в историю Пола: история и человек тесно переплелись.

Спустя несколько недель телефонные звонки стали продолжительнее, а обсуждения уже касались самых разных тем, не только книги. В конце концов Пол признался в своих чувствах к ней. Несмотря на влечение к Полу, Джеки ответила сердито, напомнив о его семье и даже рассказав о своих зарождающихся отношениях с молодым адвокатом. По ее словам, она сопротивлялась отчасти потому, что уже имела опыт связи с женатым мужчиной, шрамы от которой еще до конца не затянулись. Но Пол продолжал атаку.

– Как правило, он говорил, что любит меня. Однажды после нашего разговора я отправилась в торговый центр и бродила там, как в тумане. Когда в зале зазвучала музыка, которая напомнила мне Пола, я заплакала.

Джеки решила посоветоваться с сестрой и позвонила ей. Лаура сказала, что, вероятно Пол разведется с женой, но Джеки все равно не следует связываться с ним. «Ты не в своем уме», – сказала сестра. В тот момент Джеки согласилась с ней.

Сначала Пол отступил, а потом снова перешел в наступление.

– Он стал присылать мне милые записочки о том, как любит каждый пальчик на моей руке, – вспоминала Джеки.

Вскоре Пол сказал, что сохранил все их электронные письма, чтобы показать будущим детям. Он уверял, что его отношения с женой закончены, а Джеки – именно та женщина, которую он всегда ждал. Со временем Джеки уступила. Она сказала, что это решение принесло ей огромное облегчение.

– Я просто сдалась. Я больше не могла это выносить.

У Пола и Джеки началась физическая связь, кроме того, они продолжали вместе работать над книгой, что было удобным прикрытием. Они общались почти каждую минуту в течение дня: разговаривали по телефону, обменивались SMS и электронными письмами. Джеки подпрыгивала каждый раз, когда ее мобильный телефон издавал сигнал, в надежде, что это сообщение от Пола. Он умолял Джеки не бросать его в такой непростой период, обещал, что оставит семью и они будут принадлежать только друг другу.

– Это будет самое сложное дело в мире, – говорил Пол. – Ты *не можешь* бросить меня.

У Джеки замирало сердце, потому что Пол так надеялся на нее. Она была влюблена до безумия. Она обожала его тело, его веснушки, его уверенную походку, и ей, конечно же, нравилось, что Пол без ума от нее. Для Джеки это был новый опыт – кто-то искренне считал ее совершенством, а не просто воспринимал как сексуальный объект. Она восхищалась карьерными достижениями Пола, отчасти потому, что богатство всегда было недостижимо для нее, дочери гостиничной горничной и электрика. Этот интересный, состоятельный мужчина был для нее недосягаемым идеалом.

Примерно через год после начала их тайного романа Джеки и Пол узнали ошеломляющую новость. В ноябре 2008 года Полу отказали в апелляции, и он должен был вернуться в тюрьму. Джеки клялась, что интуитивно предвидела это, но все равно переживала:

– Помню, я словно погрузилась во тьму.

Когда Пол сообщил эту неприятную новость Джеки, они отправились в католическую церковь, чтобы помолиться. Но они не получили того, что хотели. Сразу после наступления нового, 2009 года Пол вернулся в тюрьму.

– Именно тогда мои любовь и преданность были особенно сильными, – рассказывала Джеки. – Я жила ради двух телефонных звонков в неделю.

Джеки понимала, что друзья не сочувствуют ей. Она отгородилась от всех и общалась только со своим исповедником отцом Джоном. Она писала Полу длинные послания, а по вечерам пила вино. При любой возможности она летала в городок на Среднем Западе, где располагалась тюрьма. Джеки познакомилась с другими людьми, которые также навещали здесь своих близких, но убеждала себя, что во всем отличается от них. Она рассуждала так: Пол не совершал насильственных действий и не продавал наркотики, как многие из тех, кто находится здесь в тюрьме, он просто стал жертвой «несправедливости чудовищного масштаба», которую устроили злобные судьи. Себя она тоже чувствовала пострадавшей от их вопиющей несправедливости.

– Все это не давало мне жить своей жизнью, – объясняла Джеки. – И это не позволило мне завести детей.

Добиться оправдания Пола стало для нее делом всей жизни; этому она посвятила всю себя, во имя этой цели стала, в конце концов, добровольной жертвой.

Джеки легко соглашалась с тем, что ее лучшие качества проявляются в преодолении препятствий, и эти годы не были исключением. Как только Полу пришлось вернуться в тюрьму, она подняла все свои связи во властных структурах и средствах массовой информации. Она искала тех, кто помог бы придать гласности этот случай. Джеки даже обратилась к знакомому конгрессмену и слезно просила его ускорить утверждение приговора федеральным прокурором США, в надежде, что Пола признают невиновным.

В мае того года отец Джон пригласил Джеки в паломническую поездку в Израиль. Она с радостью согласилась:

– В этом заключалось мое предназначение – ехать туда и молиться за Пола.

Джеки умоляла Господа у Стены Плача, на вершине горы Синай и во всех значимых католических церквях Иерусалима. Она приобрела огромное количество четок и других молитвенных предметов, чтобы передать их Полу. Посещение тюрьмы, в которой Иисус провел ночь

перед распятием, вызвало у нее бурю эмоций; эта параллель, которую она проводила между одним невинно заключенным человеком и другим, ощущалась почти непереносимой. Но ей повсюду было хорошо, потому что она была вдохновлена своей целью.

– Я чувствовала тяжесть, но в то же время была уверена, что поступаю правильно и что все мои молитвы и усилия приближали меня к победе.

Пола отпустили на поруки поздней осенью. Сначала его перевели в центр социальной реабилитации для бывших заключенных, а несколько месяцев спустя разрешили жить дома, хотя и с контролирующим устройством. Потом он узнал, что недавно назначенный федеральный прокурор, приятель знакомого Джеки, прекратил дело. До конца неясно, какую роль сыграли в этом хлопоты Джеки.

Она просыпалась с мужчинами и не помнила, как попала к ним в постель, а голова гудела от похмелья.

Вскоре после получения радостного известия Пол начал изменять обещаниям, которые так щедро раздавал в начале отношений. Он отложил развод с женой, когда ей стало известно о Джеки. Несмотря на то что Пол присматривал жилье в Нью-Йорке, он говорил Джеки, что им не следует съезжаться прямо сейчас.

– Я чувствовала, что он уходит, – рассказывала Джеки.

Однажды вечером они поссорились, после того как Джеки, выпив лишнего, выдала язвительное замечание о жене Пола. Она сама предложила разойтись на время, но когда Пол согласился, была убита наповал.

– Я едва могла дышать, – вспоминает Джеки. – У меня почти остановилось сердце. Это была физическая боль.

Джеки рассказывала, что во время этого временного разрыва она просто функционировала – «как зомби». Она сидела в офисе, где неизбежно поддавалась жгучему желанию рассматривать фотографии Пола на своем компьютере. Потом перечитывала старые электронные письма и, естественно, начинала всхлипывать.

– Я должна была запереться в кабинете, меня тошнило, – призналась она.

Джеки плакала везде: на работе, в метро, дома, по ночам, когда слушала любимые песни Пола.

– Мой врач прописал мне лекарства, потому что я могла только рыдать, рыдать и рыдать.

Джеки начала выпивать по-настоящему. Она всегда полагалась на алкоголь, когда нужно было успокоить нервы, но теперь пила очень много. В выходные она накачивалась алкоголем, и однажды, в самый канун Нового года, перебрав, упала на тротуар прямо перед своим домом и разбила лицо. Следующий день она провела в приемном покое «скорой помощи». Однако этот случай не испугал ее: Джеки была равнодушна к своей боли. Если бы только она была иной – более красивой, уверенной в себе, *более, более...* Если бы только она упорнее сражалась за Пола...

– Я чувствовала, что потеряла так много... Этой потере могли соответствовать только рыдания и чувство полнейшего опустошения.

Она продолжала сильно выпивать следующие четыре года в надежде потопить воспоминания о Поле. Часто, напившись, она искала общества мужчин и скоро обнаружила, что секс заглушает боль от расставания с Полом. Она спала с другими женатыми мужчинами, с коллегами, незнакомцами; она просыпалась с мужчинами и не помнила, как попала к ним в постель, а голова гудела от похмелья.

– Мне требовалось отомстить миру, и я мстила, когда вела себя таким образом.

В конце концов она решила протрезветь. И хотя прошло пять лет с тех пор, как она последний раз виделась с Полом, и она не пила уже целый год, мысли о Поле продолжали непрошенными посещать ее разум.

– Я все еще фантазирую, когда еду в метро, что со мной произойдет что-то ужасное и Пол будет испытывать вину весь остаток своей жизни.

Непристойное увлечение *История Р. Берендзена*

Ричард Берендзен никогда не планировал звонки. И все равно совершал их, чаще всего это случались днем, когда ощущение тревоги было особенно острым. Когда его мысли блуждали вокруг телефона на столе, он уже не мог думать ни о чем другом.

Берендзен был президентом Американского Университета, Вашингтон, округ Колумбия. Сначала он делал звонки только изредка. Однако с января 1990 года ему требовалось это все чаще. Берендзен выбирал жертву из рекламных объявлений в газете, где предлагались услуги по уходу за детьми. Выбрав, он просил помощника не тревожить его и отправлялся в свой личный кабинет, где опускал жалюзи и выключал свет. Если он нервничал – «кружилась голова и стучало в висках», – то не мог сосредоточиться на работе и тянулся к телефону, и вскоре обнаруживал, что листает раздел объявлений в газете.

– Набирая номер, я мысленно покидал свой заполненный книгами кабинет и оставлял обязанности президента, – рассказывал Берендзен. – Я бросал жену и дочерей. Я отворачивался от всего, чему учился... На девяносто девять процентов я – публичный человек: президент университета, муж, отец. Но один процент – это бомба замедленного действия, разрушающая все, что я создал и чего достиг.

Берендзен спросил одну из женщин, которых он «интервьюировал», чтобы пригласить в качестве няни, как она относится к нудистам, и объяснил, что его жена и дети привыкли ходить дома голыми.

– Мы делимся всем, – говорил он. – Я хочу сказать – буквально всем.

Он подробно описывал, как занимается сексом со своими детьми. Он рассказывал о своей обширной коллекции детского порно и иногда даже признавался, что держит четырехлетнюю филиппинскую девочку в качестве сексуальной рабыни. Узнав, что у одной из его жертв есть две дочери, он предложил женщине привести их с собой, чтобы он мог научить их заниматься сексом с собственной матерью, – женщина, разумеется, отказалась. Берендзен также хвастал, что для поддержания дисциплины в семье использует набор садомазохистских инструментов.

На самой сильной стадии сексуального захвата человек полностью выпадает из обычной жизни: личность растворяется в сексуальной реальности и теряет представление о событиях внешнего мира.

– У него в подвале есть колесо, он сам говорил, к которому он ремнями привязывает жену, – рассказала одна из женщин.

Иногда он признавался своим жертвам, что онанирует во время разговора с ними.

Этот случай попал на первые страницы газет по всей стране. Психиатр, который осматривал Берендзена, утверждал, что звонки были связаны с сексуальными издевательствами, которые он испытал в детстве. Пол МакХью, который был тогда директором факультета психиатрии Университета Джонса Хопкинса, сказал в программе «Ночная линия»:

– Такое поведение... это своего рода чужеродный знак, клеймо, отпечатанное на его теле в раннем возрасте, и мы совершенно уверены, что сами по себе подобные действия не принесли ему эротического удовольствия. Скорее это поведение – своего рода чудовищная заикленность на том, что произошло с ним в детстве. И еще любопытство – испытывал ли кто-нибудь подобные вещи.

Получал ли Берендзен удовольствие от своих звонков, на самом деле не известно, однако ясно одно: он не мог думать ни о чем ином, кроме своих эротических фантазий. Все другие мысли просто растворялись. Сексопатологи часто называют такое состояние «трансом», считая одним из эмоциональных аспектов сексуального опыта. В книге «Сквозь горнило сексу-

альных отношений» Дэвид Шнарх рассматривает подобный опыт через призму интенсивности: «Глубина сексуального транса возрастает, по мере того как повседневная жизнь бледнеет и стирается и ее заменяет постоянная концентрация на сексуальной реальности конкретного момента». В начале человек еще привязан к повседневной реальности, он «сканирует окружение без связи с сексуальными отношениями». По мере углубления сексуального транса «повседневность бледнеет, и интересы сосредотачиваются на сексуальных отношениях», хотя человек сохраняет «восприимчивость к малейшим внешним сигналам». На самой сильной стадии сексуального захвата человек полностью выпадает из обычной жизни: «личность полностью растворяется в сексуальной реальности и теряет представление о событиях внешнего мира».

– Я знаю, что есть люди, – говорил Берендзен, – которых зачаровывает огонь, и они опускали в пламя руки. Такие действия не могут объясняться с точки зрения логики; осторожность и доводы разума ничего не значат для таких людей... Во время разговоров я все глубже и глубже погружался в пламя.

Азартные игры

История Ф. М. Достоевского

С пятью или десятью рублями в кармане Федор Достоевский отправлялся в казино. Спустя несколько часов писатель возвращался домой, безутешный, опустошенный и без единого гроша. Он просил жену простить его «омерзительную страсть».

День за днем Анна записывала мольбы мужа в дневник: «Он так трогательно говорил, что бранит себя за слабость... что любит меня, что я прекрасная жена и что он меня не достоин». «Потом, – добавляет она, – муж снова просил у меня немного денег».

Все это длилось многие годы, и семья была на грани разорения. Каждый вечер одно и то же – замирание сердца, потом раскаяние, потом снова приступ безрассудства: «Федя умолял меня дать ему хотя бы два золотых, чтобы он мог подойти к игорному столу и испытать облегчение».

Анна уже не считала, что страсть ее мужа к азартным играм – это обычное «отсутствие силы воли»; напротив, это была «своего рода стихия, перед которой был бессилён даже человек с сильным характером. Это нечто... на что должно смотреть как на болезнь, которую невозможно вылечить».

Время от времени Федор возвращался домой сияющим от радости и спешил поделиться с Анной своим успехом за рулеточным столом. Анна надеялась, что эти редкие выигрыши позволят мужу заниматься литературным творчеством, но деньги слишком быстро заканчивались. Когда же выигрыши возвращались в казино, Достоевский обивал пороги ломбардов, пытаясь заложить зимнее пальто жены, ботинки и даже свое обручальное кольцо.

Анна изо всех сил старалась отвлечь мужа от саморазрушительной привычки, но «дьявольская игра» сделала его рабом. В письме своему брату Михаилу Достоевский описывает волнения тех лет, связанные с деньгами: «А тут вдобавок приехал в Баден, подошел к столу и в четверть часа выиграл 600 франков. Это раздражило. Вдруг пошел терять и уж не мог удержаться и проиграл все дотла. После того как тебе послал из Бадена письмо, взял последние деньги и пошел играть; с 4-х наполеондоров выиграл 35 наполеондоров в полчаса. Необыкновенное счастье увлекло меня, рискнул эти 35 и все 35 проиграл. За уплатой хозяйке у нас осталось 6 наполеондоров на дорогу. В Женеве часы заложил».

Периоды радостного возбуждения и горького отчаяния оставили отпечаток не только на отношениях Достоевского с женой, но и на его сочинениях. В начале литературной карьеры Достоевский, чтобы избежать долгой тюрьмы, подписал весьма необычный контракт с издателем Стелловским. Если писатель не предоставит законченный роман к 1 ноября указанного года, издатель получает права на публикацию всех сочинений Достоевского в течение девяти лет без выплат автору. В панике Достоевский менее чем за месяц надиктовал стенографистке Анне Сниткиной (которая еще не была его женой) почти автобиографический роман «Игрок».

Действие «Игрока» происходит в выдуманном немецком курортном городке Рулетенбурге. В романе описываются злоключения Алексея Ивановича, молодого гувернера, который одержим игрой – как в казино, так и в любви. С каждым поворотом колеса рулетки Алексей пытается освободиться от гнета обстоятельств – в частности, он влюблен в прекрасную, но недоступную Полину. Пока Алексей, сделав свою первую ставку, следит за крутящейся рулеткой, весь мир вокруг словно бледнеет и исчезает, а неумолимое время растягивается в сверкающую ленту. «Игроки, – пишет Достоевский, – знают, как можно человеку просидеть чуть не сутки на одном месте за картами, не спуская глаз с правой и с левой». Многие игроки в романе жаждали этого почти наркотического забытья: когда Антониды Васильевны, дама почтенных лет, видела, как подъезжает «сверкающий экипаж», она лишь небрежно поворачивала голову и

спрашивала: «Это что? Чья карета?» «Но, – вздыхает Алексей, – думаю, она не слышала моего ответа».

В панике Достоевский менее чем за месяц надиктовал стенографистке Анне Сниткиной почти автобиографический роман «Игрок».

По мере того как уменьшаются его шансы на успех в любви, игровой стол все сильнее притягивает Алексея. Он больше не думает о деньгах; он играет для того, чтобы испытывать удовольствие от риска: «И – о странное ощущение – я помню отчетливо, что мною вдруг действительно без всякого вызова самолюбия овладела ужасная жажда риска. Может быть, перейдя через столько ощущений, душа не насыщается, а только раздражается ими и требует ощущений еще, и все сильней и сильней, до окончательного утомления».

В кульминационный момент всего романа это состояние блаженного отрешения прерывается только в тот момент, когда Алексей слышит, как другие игроки изумляются его выигрышу. Позднее он признает, что лишь в эти чудесные часы он не думал о своей безответной любви к Полине: «Я тогда ощущал какое-то непреодолимое наслаждение... хватать и загребать банковые билеты, нараставшие кучею предо мной».

* * *

«Они не различали, где заканчивается палец и начинается экран», – объясняет Наташа Шулл, антрополог, изучавшая игровую зависимость. Так в своем исследовании она описывала тех, кто был одержим игрой в видеопокер.

Все участники исследования Шулл рассказывали о том, что испытывали момент опьяняющего высвобождения: «состояние, в котором они больше не ощущали себя личностью в этом мире. У них больше не было социальной идентичности, они не чувствовали времени – все эти понятия исчезали. Время, деньги, пространство, существование других людей – этого больше не существовало. Существовало только одно это движение, только это непрерывное движение».

Для игроков целью игры было полное сосредоточение внимания, чтобы исключить все остальное. Объекты исследования Шулл сравнивали силу своего стремления играть – с магнитом, неумолимо и непреклонно притягивающим их. Когда они садились перед автоматом для игры в покер, время словно останавливалось; вскоре они входили в транс, действовали, как на автопилоте. Они могли сделать что угодно, лишь бы оставаться в этом измененном психическом состоянии – полностью поглощенными, нечувствительными к реальности – так долго, как только возможно. Многие могли часами оставаться в таком зачарованном состоянии. Хотя пациенты Шулл происходили из всех слоев общества, образование, воспитание и социально-экономический статус ничего не значили в их увлечении покером; для этих игроков все, что имело для них значение, находилось на экране, захватившем их внимание.

Такое желание освобождения – от боли, рутины, разочарований, от повседневной жизни – лежит в основе игровой зависимости. Для многих денежные потери быстро забываются, но никогда не забудутся ощущения в тот момент в казино. В конце концов, выигрыш или проигрыш не имеют значения – важно ощущение полного погружения. Как объясняет Шулл, создатели игрового автомата для видеопокера слишком хорошо разбирались в этой психологии. Игра так создана, чтобы гарантировать плавность хода: ничто не препятствует игре и не нарушает действия. «Игроки говорят, что их тело словно погружается в экран. Они говорят: “Меня здесь не было, я ушел”».

Тело

История Т. Уильямса

Захват приводит к ипохондрии, когда люди заикливаются на своей физической уязвимости и не могут остановиться. Такие психологические страдания – следствие чрезмерного внимания к телесным ощущениям.

Тенниси Уильямс работал над рассказом под названием «Речь шагающей ноги». Когда писатель дошел до кульминационной сцены, он внезапно осознал, как бьется его сердце. Определенно, оно билось «сильно... и неритмично». У него не было под рукой ничего успокоительного, «даже стакана вина», как позднее запишет Уильямс в своем дневнике, но он внезапно вскочил из-за пишущей машинки и выбежал на улицы Сент-Луиса.

«Я мчался все быстрее и быстрее, как будто хотел убежать от приступа. Я добрался от университетского городка до бульвара Юнион в Сент-Луисе, не сомневаясь, что могу умереть в любую секунду. Это была инстинктивная, животная реакция, сравнимая с кружением кошки или собаки, сбитых автомобилем, которые носятся по кругу все быстрее и быстрее, пока не падают замертво, или со страшным хлопанием крыльев обезглавленной курицы. Была середина марта. На деревьях вдоль улиц только что набухли почки, и каким-то образом эти пятнышки весенней зелени, мимо которых я мчался, постепенно оказали обезболивающий эффект – сердцебиение успокоилось, и я повернул домой».

Уильямс стал называть такие эпизоды «неврозом сердца»: физические симптомы, с одной стороны, вызываемые паникой и страхом, а с другой, вопреки здравому смыслу, – успокаивающие его тревожность.

В воскресенье, 29 марта 1936 года, Уильямс пишет в дневнике: «Сколько событий за прошедшую неделю! В среду получение приза за стихотворения. Не так страшно, как я ожидал. На самом деле легче и быть не могло. Никакой сцены. Никаких речей. Просто комната, полная пресыщенных элегантных старых леди, пара священников и несколько молодых поэтов. Милое солнечное место. И все равно – сердцебиение примерно пять минут. Потом чай и разговоры».

Спустя несколько лет, во время работы над одной из пьес, Уильямс пишет: «Мои нервы были натянуты до предела – невроз сердца мучил меня эту неделю, кризис был прошлой ночью – после нескольких предыдущих. Этим утром чувствовал себя очень слабым и больным – хотя чудесно спал. Снова почувствовал себя загнанным в угол – удивляюсь, как я буду справляться. Нужны какие-то внешние стимулы, чтобы взять себя в руки. Но какие?»

Несмотря на то что Уильямс снова и снова искал причину, похоже, в глубине души он понимал, что происходит: «Все это было так глупо, потому что страх намного хуже тех вещей, которых мы боимся... это страх вызывает все страдания, ужасное напряжение, агора- и клаустрофобию, нервное расстройство желудка, бурление в животе».

Уильямс нашел облегчение в алкоголе и седативных препаратах, которые помогали справиться с неприятными физическими ощущениями: «Прямо сейчас – болезненный укол в сердце. Я обратился к старому доброму скотчу... Полагаю, что вообще-то я достаточно спокоен. Я принял секонал⁹ и сделал глоток... это единственная вещь, единственная, которая приводит мой разум в равновесие, и ночь проходит, как будто ничего не случилось».

Частые приступы сердцебиения и тревожности привели к тому, что Уильямсу действительно было необходимо «брать с собой фляжку виски, куда бы я ни шел». От докторов было мало помощи.

⁹ Секонал – препарат из группы барбитуратов, обладает обезболивающим, противотревожным и снотворным свойствами. В России не доступен. Препараты, содержащие барбитураты в России доступны, однако включены в перечень наркотических препаратов. Все они строго рецептурные, должны применяться исключительно по назначению врача (*прим. науч. ред.*).

Летом 1934 года, в Мемфисе, у Уильямса случился роман с одним молодым человеком. Сидя со своим новым возлюбленным за обедом в отеле «Пибоди», Уильямс снова почувствовал приступ сердцебиения. В панике он позвал доктора.

«Эта дама оказалась очень плохим врачом. Она дала мне какую-то успокаивающую таблетку, но мрачно сообщила, что мои симптомы – самой серьезной природы. “Вам все надо делать осторожно и очень медленно”, – сказала эта мрачная дама. И сообщила мне, что – со всей осторожностью и медлительностью – я смогу дожить до сорока!»

Через несколько десятилетий в некрологе, опубликованном «Нью-Йорк Таймс», можно было прочитать:

«Теннесси Уильямс, чьи оригинальные пьесы и поэтичность были главной опорой послевоенного американского театра, скончался вчера в возрасте 71 года. Его нашли мертвым примерно в 10:45 утра в номере отеля “Элиси”, на Восточной 45-й улице, который он занимал. Официальные лица сообщают, что смерть наступила от естественных причин и что он лечился от заболевания сердца».

В некрологе Уильямс был назван «невероятным ипохондрик... одержимым болезнью, неблагоприятным исходом и смертью. Несколько раз писатель был почти уверен, что теряет зрение, и он перенес четыре операции по поводу катаракты. Он не переставая думал о том, что его сердце вот-вот перестанет биться. В отчаянии он употреблял спиртное и медикаменты в неумеренных количествах».

Страх намного хуже тех вещей, которых мы боимся.

Как Уильямс предсказал и доказал, страх сам по себе был более опасным, чем объект страха. Через шесть месяцев после смерти писателя главный судмедэксперт Нью-Йорка сообщил, что Уильямс «очевидно, пытался запить барбитураты и подавился пластиковой крышкой от бутылки». По словам доктора Эллиота Гросса, «причиной смерти стала асфиксия». Считается, что крышка от бутылки использовалась для приема лекарства.

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.