

Йохан Хари

ИЗГУБЕНИ ВРЪЗКИ

ИСТИНСКИТЕ ПРИЧИНИ ЗА ДЕПРЕСИЯТА
И КАК ДА СЕ ИЗБАВИМ ОТ НЕЯ

София, 2019

Преводът е направен по изданието:

Johann Hari

LOST CONNECTIONS

*Uncovering the Real Causes of Depression –
and the Unexpected Solutions*

Bloomsbury Circus

An imprint of Bloomsbury Publishing Plc

Copyright © Johann Hari, 2018

© Издателство „Изток-Запад“, 2019

Всички права запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде размножавана или предавана по какъвто и да било начин без изричното съгласие на „Изток-Запад“.

© Росен Люцканов, превод, 2019

© Деница Трифонова, оформление на корицата, 2019

ISBN 978-619-01-0504-6

ЙОХАН ХАРИ

ИЗГУБЕНИ ВРЪЗКИ

ИСТИНСКИТЕ ПРИЧИНИ ЗА
ДЕПРЕСИЯТА И КАК ДА
СЕ ИЗБАВИМ ОТ НЕЯ

Превод от английски
Росен Люцканов



*На Барбара Бейтман,
Джон Бейтман
и Денис Хардман*

СЪДЪРЖАНИЕ

Пролог. Ябълката.....	7
Въведение. Загадка.....	13

Част I

Пропукването на старото обяснение

Глава 1	Жезълът	31
Глава 2	Дисбаланс.....	46
Глава 3	Скръбта като изключение	65
Глава 4	Първият флаг на Луната.....	75

Част II

Разкъсани връзки: деветте причини за депресията и тревожността

Глава 5	Да поемеш щафетата (Въведение към Част II)	93
Глава 6	Първа причина: работа, в която не виждаме смисъл.....	95
Глава 7	Втора причина: загуба на връзката с другите хора.....	111
Глава 8	Трета причина: загубата на смислени ценности.....	138
Глава 9	Четвърта причина: травма от детството.....	160
Глава 10	Пета причина: загуба на положение и престиж.....	175
Глава 11	Шеста причина: загуба на връзка с природата	186

Глава 12	Седма причина: загуба на надежда и сигурност в бъдещето	198
Глава 13	Осма и девета причина: истинската роля на гените и на измененията в мозъка	213

Част III

Възстановяване на връзката, или един нов вид антидепресант

Глава 14	Кравата	235
Глава 15	Ние сме построили този град	241
Глава 16	Възстановяване на връзката с другите хора	260
Глава 17	Социални рецепти	273
Глава 18	Смислен труд	288
Глава 19	Истински ценности	301
Глава 20	Симпатизираща радост и преодоляване на обсебеността от Аза	311
Глава 21	Признаване и преодоляване на травмите в детска възраст	341
Глава 22	Да си върнеш бъдещето	346
Заключение. Завръщане у дома		361
Благодарности		371
Показалец		375

ПРОЛОГ

ЯБЪЛКАТА

Една вечер през пролетта на 2014 г. се разхождах по малка странична уличка в центъра на Ханой. На сергия встрани от пътя видях ябълка. Тя беше гигантска, червена и апетитна. Никак не ме бива в пазарлъците, затова платих цели три долара за този плод и го занесох в стаята си в хотела, носещ гръмкото име „Изключително очарователен хотел Ханой“. Като всеки пътешественик, който е запознат с хигиенните изисквания, измих грижливо ябълката с бутилирана вода, но когато отхапах от нея, усетих в устата си горчив, химически вкус. Точно такъв си представях като малък, че ще бъде вкусът на храната след ядрена война. Знаех, че трябва да я изхвърля, но бях прекалено уморен да излизам и да търся друга храна, така че изядох половината и след това отвратен я захвърлих встрани.

Два часа по-късно започнаха болките в стомаха. В продължение на два дни не напуснах стаята си, лежах и гледах как таванът се върти все по-бързо и по-бързо. Не бях разтревожен – и друг път бях получавал хранително отравяне. Знаех какво трябва да правя – да пия вода и да чакам всичко да отmine.

На третия ден осъзнах, че времето ми във Виетнам изтича, наситено с гадене и световъртеж. Бях пристигнал в страната, за да издирия оцелели от войната и да ги интервюирам за една от книгите, върху които работех. Обадих се на преводача ми Дан Хоанг Лин и му казах, че ще поемем далеч на юг, както беше първоначалният план. Докато пътувахме, натъквайки се ту на по-

рутено селце, ту на поредната жертва на „оранжевия реагент“¹, усещах как постепенно укрепвам. На следващия ден преводачът ме отведе в колиба, в която живееше дребна 87-годишна старица. Устните ѝ бяха оцветени в яркочервено от билката, която дъвчеше. Тя се търкулна към мен върху дървена дъска, към която някой беше прикрепил колела. Обясни ми, че по време на войната бягала от бомбардировките, стремежки да запази децата си живи. Те бяха единствените оцелели от нейното село.

Докато я слушах как говори, се почувствах странно. Гласът ѝ сякаш идваше от много далеч, а стаята се завъртя бясно около мен. Тогава съвсем неочаквано аз буквално експлодирах в колибата ѝ, пръскайки навсякъде повръщано и испражнения. Когато малко по-късно дойдох в съзнание, старицата се беше надвесила над мен и сякаш ме гледаше с поглед, изпълнен с тъга.

– Това момче трябва да отиде в болница – каза тя. – То е много болно.

– Не, не – настоявах аз. Бях живял дълги години в Източен Лондон, хранейки се единствено с пържено пилешко, така че не за пръв водех сражение с бактерията Ешерихия коли. Казах на Дан да ме закара обратно в Ханой, за да мога да се възстановя в хотелската си стая, гледайки *Си Ен Ен* и съдържимото на стомаха си, докато то продължава да избликва от него.

– Не – каза старицата настоятелно. – В болницата.

– Виж какво, Йохан – каза ми Дан, – това е единственият човек, оцелял заедно с децата си в продължение на 9 години американски бомбардировки. Затова ще се вслушам в нейния съвет, не в твоя.

Той ме завлече до колата си и аз се гърчих в конвулсии по целия път до порутена сграда, за която научих, че е била построена от руснаците преди няколко десетилетия. Бях първият чужденец, който постъпва за лечение в нея. От сградата изскочи цяла

¹ Агент „Ориндж“ е название на хербицид, използван от американската армия по време на войната във Виетнам. Съдържа изключително токсичното вещество диоксин, за което по-късно е установено, че причинява генетични изменения – рак и раждане на деца с тежки увреждания. – Б.пр. [Всички бележки, освен изрично отбелязаните, са на автора.]

тумба сестри, които при вида ми сякаш бяха наполовина раз-
вълнувани и наполовина озадачени. Те ме отнесоха вътре и ме
сложиха върху маса, след което започнаха да крещят. Дан също
започна да крещи, а те писукаха в отговор на език, в който не
разпознавах дори и една дума. Тогава забелязах, че са привърза-
ли здраво нещо към ръката ми.

Видях също, че в ъгъла седеше малко момиче с нос, залепен
с лейкопласт. Беше самò и ме гледаше. Аз също я гледах. Бяхме
единствените пациенти в стаята.

Щом пристигнаха резултатите за кръвното ми налягане и то
се оказа опасно ниско, както ми обясни Дан, сестрите започнаха
да ме дупчат с игли. По-късно той ми обясни, че ги е излъгал, че
аз съм Изключително Важен Западник и ако умра там, страната
им ще се посрами в очите на целия свят. Процедурата продължи
около 10 минути и когато приключи, от ръката ми стърчаха цял
куп тръбички. Тогава започнаха да изстрелват въпроси относно
симптомите ми, които Дан превеждаше. Списъкът на болезките
ми сякаш беше безкраен.

В хода на събитията се чувствах странно раздвоен. Част от
мен беше обсебена от гаденето – всичко се въртеше толкова бър-
зо, а аз си мислех: „Стига, стига, стига!“ Друга част от мен наблю-
даваше всичко отстрани и нашепваше един привидно рациона-
лен монолог: „Умираш. Повален от отровена ябълка. Също като
Ева, Снежанка и Алън Тюринг.“

Тогава си помислих: Нима последната ти мисъл ще бъде
толкова претенциозна?

Тогава си помислих: Ако изяждането на половин ябълка е
способно да ти причини това, какво ли се случва със селяните,
които пръскат дърветата с кой знае какви химикали в продълже-
ние на години? Някой ден от това би излязла чудесна история.

Тогава си помислих: Не трябва да мислиш за такива неща,
когато си пред прага на смъртта. Трябва да се върнеш към дълбо-
ките моменти в живота си. Пред очите ти трябва да проблясват
спомени. Кога си бил истински щастлив? Представих си се като
малко момче, изпружен на леглото в старата ни къща до баба ми.
Сгушен в нея, гледам британския сериал „Коронейшън стрийт“.
Представих си се години по-късно, бях с малкия ми племенник,

който ме събуди в седем сутринта, мушна се в леглото ми и ме затрупа с цял куп сериозни въпроси за света и живота. Представих си се легнал в друго легло, когато бях на 17 години, с първия човек, в когото се бях влюбвал. Не ставаше дума за секс – просто лежахме прегърнати.

Чакай малко, казах си аз. Нима си бил щастлив само докато си лежал в легло? Какво показва това за теб? Тогава вътрешният ми монолог беше прекъснат от нов пристъп на гадене. Умолявах лекарите да ми дадат нещо, което да спре повръщането. Дан незабавно поведе оживен разговор с тях, но в крайна сметка ми обясни:

– Лекарят казва, че имаш нужда от гаденето. Това е послание, в което трябва да се вслушаме. То ще ни каже какво не е наред с теб.

Тогава започнах да повръщам отново.

Няколко часа по-късно се появи лекар на около 40 години и ми каза:

– Установихме, че бъбреците ти са спрели да функционират. Страдаш от тежко обезводняване. Заради повръщането и диарията не си усвоявал отдавна никаква вода и си като човек, който с дни се е лутал в пустинята.

Дан вметна:

– Той казва, че ако бяхме тръгнали обратно към Ханой, си щял да умреш, преди да пристигнем.²

Лекарят ми каза да изброя всичко, което съм ял през последните три дни. Списъкът беше къс: ябълка. Той ме погледна озадачено:

– Почисти ли я?

– Да – казах аз, – измих я с бутилирана вода.

² Цитатите във въведението са предадени по памет, възстановени са по бележки, съставени наскоро след описаните събития. Дан Хоанг Лин, мой преводач и сътрудник, присъства през цялото време и потвърди писмено, че те отговарят на собствените му спомени. Тъй като по това време той не повръщаше, спомените му вероятно са по-правдиви от моите собствени...

Тогава всички избухнаха в смях, все едно бях изръсил страшен майтап. Оказва се, че във Виетнам това не върши работа. Плодовете са покрити с пестициди, които им позволяват да се запазят в продължение на месеци, без да изгният. Затова трябва да отстраниш напълно кората, в противен случай ще те сполети моята участ.

Макар да не съм наясно защо, през цялото време, докато работех върху тази книга, си мислех за нещо, което лекарят ми каза тогава, в онзи така лишен от блясък момент.

„Имаш нужда от гаденето. Това е послание. То ще ни каже какво не е наред с теб.“

Стана ми ясно защо е така на съвсем друго място, на хиляди километри оттам, в самия край на проучването ми на причините за депресията и тревожността и на начините да се избавим от тях.

ВЪВЕДЕНИЕ ЗАГАДКА

Изпих първия си антидепресант, когато бях на 18 години. Стоях облян от оскъдното английско слънце пред една аптека в лондонски мол. Таблетката беше малка и бяла и щом я погълнах, я усетих като малка химична целувка.

Същата сутрин бях ходил при лекаря си. Обясних му, че не мога да се сетя за дори един ден, в който да не съм усещал как риданията са на път да се излеят от мен. Още от времето, когато бях малко дете – в училище, в университета, с приятели, често трябваше да се уединявам, да се затворя някъде и да плача. Не ставаше дума просто за няколко сълзи, а за пълнокръвно ридание. Дори когато сълзите не успяваха да си пробият път навън, усещах почти непрекъснатата поредица от тревожни мисли, които се нижеха неспирно в главата ми. Можех само да се сгълча: „Всичко това е само в главата ти. Преодолей го. Спри да бъдеш такъв слабак.“

Тогава изпитвах смущение, щом си го казвах. Изпитвам същото смущение и сега, щом го пиша.

Във всяка книга, посветена на депресията и тежката тревожност, писана от човек, който сам ги е преживял, има дълги пасажии от перверзно подробни обяснения, в които авторът представя с приповдигнат тон силата на страданията, които е изпитал. Това беше необходимо някога, когато другите хора не знаеха какво е да страдаш от депресия или тежка тревожност. Благодарение на онези, които десетилетия наред пристъпваха утвърдените нор-

ми, не е нужно сега да правя същото. Не за това възнамерявам да пиша. И все пак, чуйте това и от мен: болката е наистина силна.

Месец преди да вляза в кабинета на лекаря, седях на брега на морето край Барселона и плачех, докато вълните се блъскаха в мен. Тогава съвсем неочаквано разбрах защо всичко това се случва с мен и как да намеря пътя обратно. Бях по средата на пътуване из Европа, което бях предприел заедно с една приятелка. Това беше лятото, преди да стана първият от семейството ми, който е приет в прочут университет. Бяхме си купили евтини студентски билети, с които в продължение на месец можехме да пътуваме безплатно с кой да е влак в Европа, а по пътя отсядахме в младежки общежития. Представях си смесица от златни плажове и висока култура – Лувъра, цигари с канабис, жарките италианци. Точно преди да заминем обаче, бях отхвърлен от първия човек, когото съм обичал в живота си. Затова усещах как емоциите струят от мен дори по-силно от обичайното, разнасяйки се като смущаваща миризма наоколо.

Пътуването не протече както беше планирано. Избухнах в ридания, докато се возех в гондола във Венеция. Виех от болка на връх Матерхорн в Алпите. Хлипах в къщата на Кафка в Прага.

За мен това беше необичайно, но не *чак толкова* необичайно. И преди в живота си съм имал периоди като този, моменти, когато болката изглеждаше непоносима и изпитвах желание да напусна този свят. Но там, в Барселона, когато не можех да спра да плача, моята приятелка ми каза: „Нали осъзнаваш, че повечето хора не се държат по този начин?“

Тогава преживях едно от малобройните откровения в моя живот. Обърнах се към нея и казах: „Аз имам депресия! Не става дума за нещо, което съм си наумил! Не съм нещастен, не съм слаб – аз имам депресия!“

Това вероятно звучи странно, но тогава усетих прилив на радост, сякаш неочаквано съм намерил цял куп пари под дивана. За начина, по който се чувствах, си имаше термин! Ставаше дума за заболяване – като диабета или синдрома на раздразнено черво! Бях чувал и преди за депресията, за това се говореше непрекъснато от много години, но сега всичко си беше дошло на мястото. Ставаше дума за мен! Точно в този момент си припом-

них, че депресията може да се лекува – с антидепресанти. Значи, точно от това имам нужда! Още щом се върна вкъщи, ще си набавя такива таблетки и пак ще си бъда нормален, най-после ще се освободя от тези окови. Винаги съм имал пориви, които нямат нищо общо с депресията – да се срещам с хора, да уча, да проумея света. Казах си, че най-после ще мога да ги последвам.

На следващия ден отидохме в парка Гюел в центъра на Барселона. Това място е проектирано от архитекта Антони Гауди, който се стремял да го направи колкото се може по-странно. Всичко там сякаш е не на място, все едно си пристъпил от друга страна на криво огледало. В един момент минаваш през тунел с вълнообразна повърхност, все едно е залят от морска вълна. В следващия се изправяш пред дракони, сякаш политнали във въздуха от покрива на близката сграда. Нищо не изглежда такова, каквото сме свикнали да го виждаме. Докато се препъвах наоколо, си мислех само едно – в главата ми е същото: разкрито, не както трябва. Скоро обаче всичко ще си дойде на мястото.

Като всяко друго проникновение, и това сякаш дойде изведнъж, но в действителност беше съзрявало дълго. Знаех какво представлява депресията. Бях я виждал представена в телевизионните сериали, бях чел за нея. Бях слушал собствената си майка да говори за депресията и тревожността, виждал бях как самата тя пие от онези хапчета. Знаех за лекарството за депресия, защото само преди няколко години медиите тръбяха за него. Тийнейджърските ми години съвпаднаха с „Ерата на Прозак“ – с началото на епохата, която обещавахе за пръв път да излекува депресията и да отстрани тежките ѝ последици. Един от бестселърите на това десетилетие обясняваше, че тези лекарства те карат да се чувстваш „повече от добре“³ – правят те по-силен и здрав от обикновените хора.

Бях попил цялата тази информация, без дори за момент да спра и да я обмисля. За това се говореше много в края на 90-те, новините бяха отразени широко. Най-накрая бях осъзнал, че тя има отношение и към мен.

³ Тази фраза се среща за пръв път в книгата на Питър Креймър *Listening to Prozac* (New York: Penguin, 1997).

Когато отидох при лекаря си онзи следобед, стана ясно, че той също е попил цялата информация. В своя малък кабинет той търпеливо ми обясни защо се чувствам по този начин. Някои хора по рождение имат в мозъка си занижени нива на химично съединение, наречено серотонин, каза ми той. Това е причината за депресията – странното, упорито и секретиращо нещастие състояние, което просто отказва да си отиде. За щастие, точно когато съзрявах, се беше появило ново поколение лекарства – селективни инхибитори на обратното захващане на серотонина, които възстановяват нивото му до това при нормалните хора. Депресията е заболяване на мозъка, каза ми той, а това е неговото лечение. След това извади схема на мозъка и започна да ми обяснява кое какво е.

Според него всичко наистина е било в главата ми, но по различен начин. Не беше плод на въображението ми. Беше нещо съвсем истинско – смущение във функционирането на мозъка.

Нямаше нужда дълго да ме убеждава. Предварително бях приел това, което твърдеше.⁴ Десет минути по-късно държах в ръцете си рецепта за *Сероксат* (лекарство, известно под търговското наименование *Паксил* в Съединените щати).

Години по-късно, когато пишех тази книга, осъзнах, че имаше цял куп въпроси, които лекарят не ми беше задал. Например: Има ли причини да се чувстваш потиснат? Какво се случва в живота ти? Има ли мъчителни състояния, които искаш да промениш? Дори да ме беше попитал, не съм сигурен, че щях да мога да отговоря. Вероятно просто щях да го погледна с безизразен поглед. Щях да му кажа, че имам хубав живот. Вярно, че имаше и проблеми, но нямаше причини да съм нещастен, или поне не *чак толкова* нещастен.

Така или иначе, той не ме попита нищо от този род, а аз на свой ред не се питах защо. През следващите 13 години лекарите продължиха да ми предписват това лекарство и нито един от тях не постави тези въпроси. Ако го бяха направили, сигурно щях

⁴ Вж. Mark Rapley, Joanna Moncrieff, and Jacqui Dillon, eds., *De-Medicalizing Misery: Psychiatry, Psychology and the Human Condition* (London: Palgrave Macmillan, 2011), 7.

да се изпъня с негодувание и да им отвърна: Имате си работа с повреден мозък, който не произвежда химичните съединения, които ни правят щастливи, какъв смисъл има да ми задавате такива въпроси? Нима това не е жестоко? Не питате хората, страдащи от деменция, защо не помнят къде са си оставили ключовете. Защо тогава да ме измъчвате с този нелеп разпит? Не сте ли учили медицина?

Лекарят ми каза, че ще трябва да минат две седмици, преди да усетя ефекта от лекарството, но още в нощта след първия прием усетих през тялото ми да преминава пареща тръпка – казах си, че сигурно синапсите в мозъка ми, простенвайки, заемат правилната конфигурация. Лежах си в леглото, слушах въртяна безброй пъти касета и знаех, че скоро няма да ми се случи да заплача отново.

След няколко седмици заминах за университета. Не чувствах страх, бях снабден с новата си химическа броня. Там се превърнах в истински проповедник на вярата в антидепресантите. Винаги, когато виждах тъжен приятел, му предлагаш да опита няколко от моите хапчета или му казвах да отиде при лекар да му предпише. Бях уверен, че не просто вече нямам депресия, а съм дори в по-добро състояние, нещо като „депресия с обратен знак“. Повтарях си, че съм необичайно устойчив и енергичен. Вярно е, че изпитвах някои странични ефекти от лечението – бях качил доста килограми и се потях непрекъснато. Това обаче беше незначителна цена срещу това да спра да пръскам страдание около себе си. Вече можех да правя каквото поискам!

След няколко месеца започнах да забелязвам, че тъгата отново ме връхлита най-неочаквано. Това беше необяснимо, ирационално. Върнах се при лекаря и решихме, че ми трябва по-голяма доза. Моите 20 милиграма дневно станаха 30, белите хапчета бяха заменени със сини.

Така продължи чак до края на двайсетте ми години. Възхвалявах ползите от лекарството, мъката ме връхлиташе пак, затова получавах нова, още по-висока доза – 30-те милиграма станаха 40, 40-те – 50. В крайна сметка приемах по две големи сини хапчета дневно – 60 милиграма. Продължавах да пълнея, потях се още повече, но все още бях уверен, че цената, която плащам, си струва.

Обяснявах наляво и надясно, че депресията е болест на мозъка и селективните инхибитори на обратното захващане на серотонина са лекарството за нея. Когато станах журналист, започнах да пиша статии, в които търпеливо разяснявах това на хората. Предлагах медицинско обяснение за причините, поради които тъгата се връщаше – ясно беше, че нивото на съответните вещества намалява отново и това не е нещо, което мога да контролирам. За щастие, тези лекарства бяха изключително силни и помагат, казвах аз. Само ме вижте! Аз съм живото доказателство. От време на време в главата ми се промъкваха и съмнения, но бързо ги прокуждах, приемайки едно или две хапчета в повече.

Имах си обяснение. Сега осъзнавам, че то се състоеше от две части. Първата се отнасяше до причините за депресията – неправилното функциониране на мозъка, причинено от недостига на серотонин или от някаква друга хардуерна повреда. Втората се отнасяше до решението на този проблем – лекарствата, които възстановяват химичния баланс в мозъка.

Това обяснение ми харесваше. Виждаше ми се смислено. Беше моята пътеводна светлина.



САМО ВЕДНЪЖ БЯХ чул друго обяснение за това защо се чувствам по този начин. То не дойде от лекаря ми, но бях чел за него, бях чувал да се обсъжда и в телевизионни предавания. Според него депресията и тревожността се предават чрез гените. Знаех, че майка ми е страдала от депресия и панически атаки още преди да бъда роден (както и след това), наясно бях, че този проблем се среща и в предишните поколения на семейството ми. Така или иначе, двете обяснения изглеждаха сходни. И двете казваха, че това е нещо вътре в нас, вложено е в нашата плът.



ЗАПОЧНАХ да пиша тази книга преди три години, тъй като бях озадачен от някои странности, които не можех да съвместя с онова обяснение, което бях приел толкова отдавна. Искаше ми се да намеря техните отговори.

Ето я първата от тези загадки. Един ден, години след като бях започнал да пия тези лекарства, седях в кабинета на терапевта си и говорех за това колко съм благодарен, че има антидепресанти, които ме карат да се чувствам по-добре. „Това е странно – каза ми той. – На мен пък ми се струва, че все още страдаш от тежка депресия.“ Бях объркан. Какво ли може да има предвид? „Ами – каза ми той, – през голяма част от времето все още имаш емоционални проблеми. Нещата не ми изглеждат много по-различно от това, което твърдиш, че е било, преди да започнеш приема на лекарствата.“⁵

Търпеливо му обясних, че май нещо не е разбрал: депресията се причинява от ниски нива на серотонина, а лекарствата водят до тяхното покачване. Какво ли изобщо са учили терапевтите като него, питах се озадачен.

През изминалите години той отново и отново, макар и по ненатрапчив начин, изказваше същата теза. Посочваше, че увереността ми, че увеличената доза от лекарството решава проблемите ми, не съответства на фактите, тъй като продължавам редовно да изпитвам потиснатост и тревога. В отговор аз се отдръпвах, изпитвайки смесица от гняв и превзето чувство за превъзходство.

Изминаха години, преди да чуя това, което ми казваше. По това време вече бях в началото на трийсетте и бях изживял ново прозрение – точно обратното на онова, което бях изпитал на плажа край Барселона преди толкова години. Без значение колко по-голяма доза антидепресанти приемах, тъгата винаги успяваше да надделее над нея. Иззад осигуреното ми от химията привидно облекчение винаги изплуваше пронизващото усещане за тъга. След него идваха мисли, които не можех да прогоня и които нашепваха: животът е безсмислен, всичко, което правиш, е безполезно, цялото това нещо е просто огромно пилеене на време. Не ме очаква нищо друго, освен порой от тревожни мисли без край.

⁵ Възстановявам разговора по памет. По-късно се свързах с терапевта си и той потвърди пред редакторите на книгата, че начинът, по който предавам думите му, отговаря и на собствените му спомени.

Първата загадка, която исках да проумея, е следната: как е възможно все още да изпитвам потиснатост, след като приемам антидепресанти? Правех всичко както трябва, но въпреки това нещо не беше наред. Защо?



НЕЩО СТРАННО СЕ случваше със семейството ми през последните няколко десетилетия.

Още откакто бях малко дете, си спомнях за шишенца с хапчета, пръснати по кухненската маса, нашарени с непонятни за мен надписи. Писал съм и преди за пристрастеността към лекарства в рамките на семейството ми, за това как един от първите ми спомени е как се опитвам да събудя един роднина и не успявам. Когато бях малък, не забранените наркотични вещества доминираха в живота ни, а онези, които предписваха лекарите: старовремски антидепресанти и успокоителни като валиума, които по химичен път внасяха в нас онези корекции, които ни позволяваха да функционираме в ежедневието си.

Не това обаче е странното нещо, което се случваше с нас. То беше, че докато растях, западната цивилизация настигна прекалено напредничавото ми семейство. Докато бях малко дете и посещавах приятели, не виждах никой от семейството им да пие хапчета на закуска, обяд и вечеря. Никой не приемаше успокоителни, стимуланти или антидепресанти. Семейството ми беше различно от другите.

След това постепенно забелязах как хапчетата проникваха в живота на все повече хора – предписвани, приемани, препоръчвани. Днес те са навсякъде около нас. Почти един от пет възрастни в САЩ приема поне едно лекарство за лечение на психиатричен проблем⁶; почти една от всеки четири жени на средна възраст в САЩ е приемала антидепресанти в определен

⁶ Allen Frances, *Saving Normal: An Insider's Revolt against Out-of-Control Psychiatric Diagnosis, DSM-5, Big Pharma, and the Medicalization of Ordinary Life* (New York: William Morrow, 2014), xiv.

момент от живота си⁷; около едно от десет момчета в американските гимназии приема силни стимуланти, подпомагащи концентрацията⁸; пристрастеността към легалните и забранените лекарствени средства днес е толкова широко разпространена, че в резултат очакваната продължителност на живота на белите мъже намалява за пръв път в цялата мирновременна история на САЩ. Последниците от това проникват из целия Западен свят: докато четете тези редове например, един от трима французи приема предписани от лекар психотропни вещества от рода на антидепресантите⁹, докато в Обединеното кралство употребата им е почти най-високата в цяла Европа.¹⁰ От това няма измъква-

⁷ <http://www.health.harvard.edu/blog/astounding-increase-in-antidepressant-use-by-americans-201110203624>, посетена на 8 януари 2016 г.; Edward Shorter, *How Everyone Became Depressed: The Rise and Fall of the Nervous Breakdown* (New York: Oxford University Press, 2013), 2, 172.

⁸ Carl Cohen and Sami Timimi, eds., *Liberatory Psychiatry: Philosophy, Politics and Mental Health* (Cambridge: Cambridge University Press, 2008); Alan Schwarz and Sarah Cohen, "A.D.H.D. Seen in 11% of U.S. Children as Diagnoses", *Ню Йорк Таймс*, 31 март 2013 г., <http://www.nytimes.com/2013/04/01/health/more-diagnoses-of-hyperactivity-causing-concern.html>; Ryan D'Agostino, "The Drugging of the American Boy", *Ескуайър*, 27 март 2014 г., <http://www.esquire.com/news-politics/a32858/drugging-of-the-american-boy-0414/>; Marilyn Wedge, Ph.D., "Why French Kids Don't Have ADHD", *Psychology Today*, 8 март 2012 г., <https://www.psychologytoday.com/blog/suffer-the-children/201203/why-french-kidsdont-have-adhd>; Jenifer Goodwin, "Number of U.S. Kids on ADHD Meds Keeps Rising", *USNews.com*, 28 септември 2011 г., <http://health.usnews.com/health-news/family-health/brain-and-behavior/articles/2011/09/28/number-of-us-kids-on-adhdmeds-keeps-rising>, посетени на 8 януари 2016 г.

⁹ "France's drug addiction: 1 in 3 on psychotropic medication", *France24*, May 20, 2014, <http://www.france24.com/en/20140520-francedrug-addiction-1-3-psychotropic-medication>, посетена на 8 януари 2016 г.

¹⁰ Dan Lewer et al, "Antidepressant use in 27 European countries: associations with sociodemographic, cultural and economic factors",

не: когато учените проверяват качеството на водата в западните държави, винаги намират в нея следи от антидепресанти – толкова от нас ги приемат и след това ги изхвърлят от тялото си, че те не могат да бъдат филтрирани напълно от водата, която пием.¹¹ Ние буквално се къпем в тези лекарства.

Неща, които преди изглеждаха стряскащо, днес се приемат за естествени. Без да обсъждаме кой знае колко това, сме приели, че психиката на огромна част от хората около нас е под такъв натиск, че те усещат потребност от мощни химични субстанции, за да могат да водят нормален живот.

Ето защо втората загадка, която исках да разплетая, беше: Защо толкова хора, изглежда, страдат от депресия и тревожност? Какво се е променило?



След това, когато бях на 31 години, се оказах лишен от химия за пръв път в живота си на възрастен.¹² В продължение на почти десетилетие пренебрегвах дискретните коментари на терапевта си, че все още страдам от депресия, въпреки лекарствата, които приемах. Едва след като преживях криза, при това ужасяваща и непреодолима, аз реших да се вслушам в съветите му. Изглеждаше, че решението, което бях изпробвал толкова дълго, все пак не помага. Ето защо, когато изхвърлих в тоалетната последните останали ми опаковки *Паксил*, аз най-накрая съзрях всички тези

British Journal of Psychiatry 207, no. 3 (July 2015): 221–226, doi: 10.1192/bjp.bp.114.156786, посетена на 1 юни 2016 г.

¹¹ Matt Harvey, “Your tap water is probably laced with antidepressants”, *Salon*, 14 март 2013 г., http://www.salon.com/2013/03/14/your_tap_water_is_probably_laced_with_anti_depressants_partner/; “Prozac ‘found in drinking water,’” *Би Би Си Нюз*, 8 август 2004 г., <http://news.bbc.co.uk/1/hi/health/3545684.stm>, посетени на 8 януари 2016 г.

¹² Като повечето хора, които са взимали антидепресанти продължително време, съм имал периоди от по няколко месеца, в които съм ги спирал за кратко. Писал съм за това много пъти. Това беше онзи момент, в който ги спях окончателно.

загадки, които отдавна се опитвах да привлечат вниманието ми. Защо все още страдах от депресия? Защо има толкова много хора като мен?

Тогава разбрах, че има и трета загадка, която сякаш обрамчва другите две. Възможно ли е нещо *друго*, а не проблем в химическия баланс на мозъка, да причинява на мен и толкова много други хора депресия и тревожност? Ако да, какво би могло да е то?

Въпреки това продължавах да отбягвам поставянето на този въпрос. След като веднъж приемеш обяснение за болката, която изпитваш, е изключително трудно да го поставиш под съмнение. То беше като каишка, чрез която се опитвах да укротявам страданието си. Страхувах се, че ако отхвърля това обяснение, което бях поддържал толкова години наред, болката ще ме връхлети като разкъсал веригите си див звяр.

В продължение на няколко години се повтаряше едно и също. Започвах да търся отговора на тези загадки – четейки научни статии и разговаряйки с някои от учените, които ги бяха написали, но винаги правех крачка назад, щом чутото ме накараше да чувствам обърканост и растяща тревожност.¹³ Вместо това се съсредоточих върху писането на друга книга – *Първите*

¹³ Писал съм статии по темата в продължение на повече от десет години – основно за вестниците „Индипендънт“ и „Ивнинг Стандард“. Както е обяснено във въведението, по някои аспекти на тези въпроси провеждах някои начални проучвания, променях схващанията си по въпроса и след това се връщах обратно, защото се чувствах прекалено разтревожен от нещата, които откривах. Тук не документирам всички малки стъпки напред. Случваше се, макар и за кратко, да стигам до някои от идеите, които по-късно бяха вложени в тази книга, но те никога не са разколебавали вярата ми в теорията за химичния дисбаланс, която бързо разсейваше всичките ми съмнения. По времето, когато започнах работа по книгата, бях наясно как са се развивали схващанията ми по въпроса: приемах тази теория, когато започнах приема на антидепресанти, през по-голямата част от времето, когато ги пиех, а също и преди да ги остава. Тази книга е опит да осмисля моитеменящи се схващания по въпроса.

и последните дни на войната против наркотиците. Вероятно ще ви се види нелепо, но за мен беше по-лесно да интервюирам намни убийци, работещи за мексиканските картели, отколкото да се вгледам в причините на депресията и тревожността. И все пак беше така: заравянето в собствените ми емоции – в това, което чувствах, и причините да го чувствам така – ми се виждаше по-опасно.

В крайна сметка реших, че не мога повече да пренебрегвам този въпрос. Ето защо през следващите три години аз се впуснах в пътуване, продължило почти 65 000 километра. Проведох над 200 интервюта по целия свят с някои от най-влиятелните социални учени на нашето време, с хора, които са стигнали до самото дъно на депресията и тревожността, както и с хора, които са успели да се отгласнат от него. Озовавах се на места, където първоначално не бих предположил, че ще отида – в амишко селце в Индиана, в разбунтувал се берлински квартал, в бразилски град, където рекламите са били забранени, в лаборатория в Балтимор, където хора се връщаха към преживените от тях травми по напълно неочакван за тях начин. Наученото ме накара изцяло да преразгледам своя разказ – както за мен самия, така и за онази беда, която покрива като черно петно от катран цялата ни култура.



Още в началото бих искал да обърна внимание на две неща, които оказват влияние върху начина на изразяване в книгата. И двете за мен бяха съвсем неочаквани.

Лекарят ми беше казал, че страдам едновременно от депресия и тревожност. Вярвах, че това са два отделни проблема и като такива те бяха обсъждани в онези десетилетия, през които бях лекуван от тях. Докато провеждах проучванията си обаче, забелязах нещо странно. Всичко, което води до утежняване на депресията, причинява също усилване на тревожността, както и обратното. Иначе казано, те са като скачени съдове.

Това изглеждаше любопитно и започнах да го разбирам едва когато разговарях в Канада с професор по психология на име Робърт Коленбърг. И той някога мислел, че депресията и тревож-

ността са различни неща. След като ги изследвал в продължение на повече от 20 години, той, по собствените си думи, установил, че „данните показват, че те не са чак толкова различни“. На практика „диагностичните критерии за депресия и тревожност се припокриват“. Понякога едната е по-силно изявена от другата – може този месец да имаш панически атаки и да плачеш постоянно през следващия. От друга страна, „идеята, че това са отделни проблеми, точно както това да имаш пневмония и счупен крак, не се потвърждава от данните. Нещата са доста по-сложни“, доказва професор Коленбърг.

Неговата позиция надделява в дебатите между учените. През последните години националните институти за здравето – основният източник на финансиране за медицински изследвания в САЩ, спряха да спонсорират изследвания, които третират депресията и тревожността като различни диагнози.¹⁴ „Стремят се към нещо по-реалистично, което отговаря на действителната клинична практика“, обясни той.

Аз самият започнах да гледам на депресията и тревожността като на кавър на една и съща песен, изпълняван от различни групи. Депресията е кавър, който се изпълнява от монотонно звучаща емо-рок банда, а тревожността – от хевиметъл състав, макар че нотите са едни и същи. Двете изпълнения не са идентични, но все пак си приличат като близнаци.¹⁵

¹⁴ <https://www.nimh.nih.gov/about/directors/thomas-insel/blog/2013/transforming-diagnosis.shtml>, посетена на 10 януари 2017 г.

¹⁵ За повече информация по този въпрос вж. Edward Shorter, *How Everyone Became Depressed: The Rise and Fall of the Nervous Breakdown* (New York: Oxford University Press, 2013). Има и едно изключение от това правило – по отношение на фобиите, причинени от травматични преживявания, например, ако пътуваш със самолет, той се разбие и след това развиеш страх към летене. Те също се определят като „тревожност“, но не принадлежат към състоянията, за които става дума в тази книга. За тях има друг тип теории, идентифициращи различни причини в сравнение с депресията или генерализираната тревожност.



Второто е свързано с нещо, което научих, докато изследвах деветте причини за депресия и тревожност. Винаги, когато в миналото съм писал за тях, започвах с обяснение на едно нещо: че *не* става дума за това да се чувстваш нещастен. Това чувство и депресията са две напълно различни неща. За страдащ от депресия човек няма нищо по-вбесяващо от съвета да не клюма чак толкова или предложенията да прави нещо забавно, все едно просто е имал лоша седмица. Това е все едно, след като си чупил и двата си крака, да те попитат защо си умърлушен и не искаш ли да отидеш на танци.

Докато проучвах данните по въпроса, попаднах на нещо, което не можех да пренебрегна.

Онова, което прави мнозина от нас депресирани или страдащи от тежка тревожност, прави още повече хора нещастни. Оказва се, че все пак *има* цял спектър, който включва неудовлетвореността и депресията. Те са различни – също както това да загубиш пръст е различно от това да загубиш ръка и падането на улицата е различно от падането от висока скала. Въпреки това има нещо общо. Предстоеше ми да науча, че депресията и тревожността са просто острият връх на едно копие, насочено срещу почти всеки от нас. Затова дори хора, които не страдат от депресия или панически атаки, ще разпознаят голяма част от онези неща, за които предстои да разкажа.



ДОКАТО ЧЕТЕТЕ ТАЗИ КНИГА, проверявайте и научните статии, които са споменати в бележките под линия, и се опитайте да се отнесете към тях със същия скептицизъм, с който подходих и аз. Поставете данните под съмнение и вижте дали те ще издържат на проверката. Залогът е прекалено голям, за да можем да си позволим да сгрешим. Работата е там, че в крайна сметка повярвах в нещо, което първоначално би ме шокирало.

Ние систематично сме били подвеждани относно това какво представляват депресията и тревожността.

В живота си съм приемал два разказа за депресията. През първите 18 години от моя живот мислех, че „всичко е само в главата ми“, че не е истинско, че е заблуда, измислица, глезотия, пречка, слабост. После, през следващите 13 години от моя живот, аз приемах, че „всичко е само в главата ми“ в съвсем друг смисъл – че причината е повреда в моя мозък.

Предстоеше ми да науча, че и двата разказа са погрешни. Основната причина, която води до депресия и тревожност, не е само в главата. Оказа се, че тя е по-скоро в света, както и в начина, по който живеем в него. Установих, че има поне девет доказани причини за депресия и тревожност (макар никога да не ги е систематизирал до момента точно по този начин) и много от тях са в околната ни среда.

За мен това не беше леко пътуване. Както ще видите, дълго време се придържах към старото обяснение – че депресията се причинява от повреда в мозъка ми. Поддържах го, отказвайки да приема свидетелствата, които ми се предлагаха. Не беше плавен преход към нов начин на мислене. Беше истинска битка.¹⁶

¹⁶ В тази книга се позовавам на два типа опит, които съм натрупал през годините. Първият е свързан с обучението ми по социални науки в университета в Кеймбридж. Това са науки, които прилагат научни методи не към случващото се в колба или ускорител на елементарни частици, а към ежедневно социално общуване. Това е научно изследване на начина, по който живеем. То обхваща широк спектър – от психологията през социологията до антропологията. Надявам се, че обучението ми е помогнало да пресея данните, с които бях засипан, и да оценя тяхната достоверност. Вторият е свързан с разказването на истории. Занимавам се с журналистика от 15 години и благодарение на това знам, че усвояваме информацията далеч по-добре, когато тя ни е поднесена във вид на разказ за конкретен човек. Ето защо представям научните теории през призмата на собствената ми житейска история и на историите на някои от удивителните хора, с които се запознах. Една лична история сама по себе си не доказва нищо. Цял куп истории – също. По тази причина съм разказал само истории, които илюстрират научните данни, или препращат към тях. Науката винаги е на първо място. Ако в тази книга разказвам история, която не се съгласува с научните данни, или такава, относно която учените не са постигнали консенсус, ще посоча това, за да ви предупредя.

Ако продължим да правим грешките, които сме допускали толкова дълго, ще си останем в капана на тези проблеми и те ще стават все по-тежки. Съзнавам, че запознаването с причините за депресията и тревожността е обезкуражаващо, поне първоначално, защото те проникват дълбоко в културата ни. Напредвайки в пътуването си обаче, аз осъзнах, че всичко си има и обратна страна – реални решения на проблемите.

Когато най-накрая разбрах какво се случва – с мен и толкова много други като мен, установих, че има истински антидепресанти, които чакат да посегнем към тях. Те не са онези химически субстанции, които помагат толкова малко на мнозина от нас. Не става дума за нещо, което можеш да купиш или изпиеш. Въпреки това, в тях може би е началото на пътя, който ще ни избави от болката.

ЧАСТ I

**ПРОПУКВАНЕТО НА СТАРОТО
ОБЯСНЕНИЕ**

ГЛАВА 1

ЖЕЗЪЛЪТ

Доктор Джон Хейгарт беше озадачен. В английския град Бат, както и на други места, пръснати из целия Западен свят, се случваше нещо необичайно. Хора, парализирани от болка в продължение на дълги години, ставаха от леглата си и прохождаха. Нямаше значение дали са били сковани от ревматизъм, или имали тяло, увредено от тежък труд – носеше се мълва, че има надежда. Можели отново да стъпят на краката си. Никой не беше виждал нещо подобно.

Джон беше наясно, че компания, основана от американка на име Елиша Пъркинс и базирана в Кънектикът, беше обявила преди няколко години, че е открила лек за всички видове болка. Имаше само един начин да се сдобиеш с него – да платиш за ползването на патентован от тях дебел метален прът, който наричаха „издърпвач“. Той притежавал необичайни свойства, които компанията за нещастие пазеше в тайна, защото конкурентите им можеше да ги прекопират и да им измъкнат печалбата под носа. Така или иначе, при нужда можеше да бъдеш посетен от човек, обучен да работи с „издърпвача“ – вкъщи или в болницата. Той щеше да ти обясни мрачно, че точно както гръмоотводът привлича мълниите, така „издърпвачът“ извлича болестта от тялото ти и я разсейва във въздуха. Устройството трябваше просто да бъде прокарано над тялото ти, без дори да има нужда да го докосва.

При това усещаш затопляне или дори парене. Потърпи, щяха да кажат, това е, защото болката се изтегля от тялото. Нима не усещаш?

Щом процедурата приключеше, ставаше точно така. Много хора, изтормозени от болката, се изправяха на крака. Агонията им наистина имаше край. Хора в привидно безнадеждно състояние бяха най-после свободни – поне първоначално.

Доктор Джон Хейгарт не разбираше как става така. Всичко, което беше научил по време на обучението си като лекар, подсказваше, че твърдението, че болката е просто безпътна енергия, която може да бъде разпръсната в атмосферата, е пълна безсмислица. Въпреки това пациентите му твърдяха, че процедурата им помага. Изглежда, само глупак би се усъмнил във възможностите на „издърпвача“.

Ето защо Джон реши да проведе експеримент. В централната болница на града той намери отнякъде старо парче дърво и го пъкна в метална тръба. Беше създал фалшив „издърпвач“ – пособие, което не притежаваше качествата на оригинала. След това посети пет пациенти, сковани от хронична болка, включително дължаща се на ревматизъм, при което им обясни, че разполага с един от прочутите „жезли на Пъркинс“, който може да им помогне. Тогава, на 7 януари 1799 г., в присъствието на 7 изявени лекари той прокара въпросния „жезъл“ над един от своите пациенти. От петимата, пише той по-късно, „четирима почувстваха незабавно облекчение, а според трима то било удивително и се дължало на фалшивия издърпвач“. Човек, страдащ от нетърпима болка в коляното например, се изправил и започнал да ходи свободно – демонстрирайки с радост подобренieto си пред лекарите.

Джон писал на един от приятелите си – изтъкнат лекар от Бристол, като го помолил да повтори този експеримент. Не след дълго получил отговор – за негово удивление, в писмото се казвало, че фалшивият издърпвач – отново дървена пръчка, покрита с метал, бил предизвикал забележителни последици. Да вземем например 43-годишен пациент на име Робърт Томас, който бил скован от толкова силна ревматична болка в рамото, че от години не можел да си вдига ръката над коляното, сякаш била прико-