

*Присвячується Марен і Натаніелю —
нехай вас це не торкнеться*

ЧАСТИНА ПЕРША

ЗАГАДКА ТРИВОЖНОСТІ

Розділ перший

Природа тривожності

Жоден Великий інквізитор не мав під рукою таких жахливих тортур, які має страх, і жоден шпигун не вмів настільки майстерно нападати на підозрюваного якраз в ту мить, коли той найслабший за все, не вмів настільки доладно розставляти пастки, в які той повинен попастися, як це вмів страх; і жоден проникливий суддя не розумів, як потрібно допитувати обвинуваченого — допитувати так, як це робить страх, який ніколи не відпускає — ні в розвагах, ні в шумі повсякденності, ні в роботі, ні вдень, ні вночі.

Серен К'єркегор. Поняття страху (1844) [1]

Проблема страху — вузловий пункт, в якому сходяться найрізноманітніші і найважливіші питання, таємниця, рішення якої має пролити яскраве світло на все наше душевне життя.

Зигмунд Фрейд. Вступ до психоаналізу (1933) [2]

Мій організм має неприємну властивість підводити мене в критичні моменти.

Уявіть: моє власне весілля, я стою біля вівтаря в очікуванні нареченої, і раптом мені стає страшенно погано. Не просто погано: мене по-справжньому нудить, трусить і, головне, кидає

в піт. В церкві жарко (початок липня як-не-як), гості теж пітніють в літніх костюмах і легких сукнях. Але не так рясно. Під акомпанемент весільного маршу у мене виступає піт на чолі і над верхньою губою. На фотографіях з церемонії видно, в якій скутій позі і з якою вимученою напівусмішкою я зустрічаю наречену, яку веде до вітваря батько. Сюзанна на знімках світиться від щастя, а я — відблискую. Коли вона встає поруч зі мною, піт вже заливає мені очі і капає за комір. Ми повертаємося до священика. Наші друзі, яким доручено зачитувати уривки з Біблії, дивляться на мене з невідомою тривогою. «Що це з ним? — вгадую я в їхніх поглядах. — Як би не знепритомнів тут». Від самої думки починаю пітніти ще сильніше. Шафер, легенько поплескавши мене по плечу, простягає хустинку. Моя приятелька Кеті, яка сиділа поодаль, зізнається після, як боролася з бажанням принести мені води: вигляд у мене був, немов у марафонця на фініші.

Занепокоєння на обличчях читців переростає в неприкритий жах: «Він зараз, схоже, відключиться!» Я і сам того ж боюся. Мене колотить. Це не те легке тремтіння, яке видасть лише взятий в руку папірець, ні, я, схоже, зараз рухну в конвульсіях. Я з усіх сил намагаюся втриматися на підкошених, немов у епілетика, ногах і сподіваюся, що мішкуваті штани приховають тремтіння в колінах. Я навалююся на плече своєї вже майже законної дружини (від неї моє тремтіння не сховаєш), і вона підтримує мене, як може.

Священик щось бубонить, я не сприймаю ні слова. (Я вже майже у відключці.) Підганяю його подумки: швидше б скінчилося це катування. Священик притих, дивиться на нас з нареченою і, помітивши моє лискуче від поту обличчя і паніку в очах, стривожено питає одними губами: «У вас все в порядку?» Я безпорадно киваю. (А куди діватися? Ну, зізнаюся, а далі що? Зірвати весілля? Ото ганьба!)

Священик продовжує церемонію, а я борюся одночасно з тремтінням в тілі, нудотою і переднепритомним запамороченням. Думка в голові одна: «Заберіть мене звідси!»

Чому? Тому що я ось-ось упаду на очах у трьох сотень гостей — рідних, друзів і колег, присутніх на церемонії. Мене не слухається власне тіло. У цей знаменний день я повинен бути на сьомому небі від щастя, а замість цього жакливо страждаю і вже зневірився залишитися серед живих.

Пітніючи, тремтячи і похитуючись, я ледь-ледь здужую виконати належні ритуали (кажу «так», одягаю обручку, цілую наречену), не сумніваючись, що всі присутні (батьки нареченої, її подружки, мої колеги) при погляді на мене думають одне: «Вагається? Він завжди такий слабак? Злякався? Який з нього чоловік?» «Так і знала, — напевно говорить собі кожна з подружок нареченої, зміцнюючись у своїх найгірших підозрах. — Він їй не гідний». Мене немов викупали під душем прямо в костюмі. Потові залози викривають перед усім чесним народом слабкість мого духу і тіла. Під питанням сам сенс мого існування.

На щастя, церемонія добігає кінця. Мокрий до нитки, я йду до виходу, з вдячністю спираючись на руку новоспеченої дружини, і на відкритому повітрі мені стає легше. Конвульсій можна не побоюватися. Непритомності теж. Але щастя на моєму обличчі, коли я приймаю привітання, піднімаю келихи і танцюю на весільному прийомі, вдаване. Я посміхаюся в об'єктив, тисну руки, а сам хочу здохнути. Ще б пак. Я провалив чи не основну чоловічу справу — одруження. Це ж треба примудритися ... Наступні три доби я віддаюся гіркому самозневажливому розпачу.

Від тривожності вмирають рідко, але багато хто вважав би смерть ліпшою за паралізуючий страх і страждання, якими супроводжується гострий приступ тривоги.

Девід Барлоу. Тривожність і пов'язані з нею розлади (Anxiety and Its Disorders, 2004)

Те, що відбувалося на весіллі було для мене не першим і не останнім випадком втрати контролю над собою. При народженні нашого первістка акушеркам довелося відволіктися від дружини, котра корчилась в потугах, коли я зблід і впав на

підлогу. Я застигав без єдиної думки в голові на публічних виступах і презентаціях, а кілька разів навіть полишав з ганьбою сцену. Я тікав з побачень, йшов з іспитів, впадав в паніку на співбесідах, під час перельоту, в автомобільних і залізничних поїздках і навіть просто на вулиці. Навіть в звичайний день, коли я займаюся звичайнісінькими справами — читаю, лежу в ліжку, розмовляю по телефону, сиджу на зборах, граю в теніс, — на мене накочує всепоглинаючий екзистенційний жах, що супроводжується нудотою, запамороченням, тремтінням й іншими фізіологічними симптомами. Таке траплялося тисячі разів, часом з відчуттям неминучої швидкої смерті або чогось ще більш страшного.

Тривога присутня постійним фоном, навіть коли не скручує мене в панічному нападі: мене турбує здоров'я (власне і рідних), фінансові питання, робота, незрозумілий стукіт в машині і крапель в підвалі, наближення старості і невідворотність смерті, все і ніщо. Іноді це занепокоєння виражається в легкому фізичному дискомфорті — біль в шлунку, головний біль, запаморочення, ломота в руках і ногах — або загальне недомогання, як при мононуклеозі або грипі. Бувало, що від тривоги мені ставало важко дихати, ковтати, навіть йти і ні про що інше, крім свого стану, я думати не міг.

Крім того, у мене є ряд цілком конкретних страхів і фобій. Зокрема, страх замкнутого простору (клаустрофобія), страх висоти (акрофобія), страх втрати свідомості (астенофобія), страх опинитися далеко від дому (різновид агорафобії), страх мікробів (бацилофобія), сиру (турофобія), публічних виступів (різновид соціофобії), перельотів (аерофобія), блювоти (еметофобія) і, зрозуміло, нудоти в літаку (аеронаузіфобія).

У дитинстві, коли мама, йдучи на вечірні заняття на юридичному, залишала мене з нянею, я мучив себе підозрами, що батьки кинули мене назавжди або загинули в автокатастрофі (в медицині це називається «сепараційна тривожність», страх розлуки). До семи років я протоптав

помітні доріжки на килимі, в неспокої ходячи туди-сюди по кімнаті і подумки благаючи батьків повернутися. У першому класі я щоранку вирушав з психосоматичними головними болями до шкільної медсестри, слізно просячи відпустити мене додому. До третього класу головні болі змінилися шлунковими, але щоденні візити в шкільний медичний кабінет тривали як і раніше. У старших класах я навмисно програвав в теніс і сквош, не витримуючи напруги, яку породжувала сама необхідність змагатися. На єдиному — першому і останньому — побаченні в тих же старших класах, коли дівчина, скориставшись романтичним моментом (ми розглядали сузір'я в телескоп), потягнулася до мене з поцілунком, я відсахнувся, злякавшись, що мене зараз знудить від напливу емоцій. Після такої ганьби я перестав відповідати на її телефонні дзвінки.

Іншими словами, починаючи з дворічного віку я представляю собою клубок фобій, страхів і неврозів. А в десять років мене вперше обстежили в психіатричній клініці і відправили до психіатра для лікування тривожності.

Я перепробував індивідуальну психотерапію (протягом 30 років), сімейну терапію, групову терапію, когнітивно-поведінкову терапію (КПТ), раціонально-емоційну терапію (РЕТ), терапію прийняття і відповідальності (ТПВ), гіпноз, медитацію, рольові ігри, експозиційну терапію — інтероцептивну і вплив *in vivo* [3] — підтримуюче-експресивну терапію, десенсибілізацію і переробку рухами очей (ПРО), літературу з самопомоги, масаж, молитви, акупунктуру, йогу, філософію стоїків і аудіозаписи з «Магазину на дивані». А ще ліки. Тонни ліків. Торазин. Іміпрамін. Дезипрамін. Хлорфенірамін. Нардил. Буспар. Прозак. Золофт. Паксил. Велбутрин. Еффексор. Селекса. Лексапро. Сімбалта. Лувокс. Тразодон. Левоксіл. Пропранолол. Транксен. Серакс. Сентракс. Звіробій. Золпідем. Валіум. Лібріум. Атіван. Ксанакс. Клонопін.

А ще пиво, вино, джин, бурбон, горілка і віскі.

Результат? Нульовий.

Хоча ні, брешу. Деякі медикаменти все ж допомагали, але тимчасово. Торазин (антидепресант, раніше відносився до категорії сильних заспокійливих) в поєднанні з іміпраміном (трициклічний антидепресант) рятував мене від божевільні в середній школі, на початку 1980-х рр. Дезипрамін (ще один трициклік) я приймав, коли мені було за 20. Паксил (селективний інгібітор зворотного захоплення серотоніну — СИЗЗС) дозволив приблизно на півроку відчутно знизити рівень тривожності, але потім страхи повернулися. На ксанаксі, пропранололі і горілці я (майже) протримався під час книжкового турне, виступів на публіці і в телеєфірі вже 30-річним. Подвійний віскі з ксанаксом і драмаміном, які я ковтаю під час посадки в літак, можуть трохи скрасити повітряну подорож, а два подвійних віскі, прийнятих з мінімальною перервою, здатні приглушити екзистенційний жах (він притуплюється і немов трохи відступає).

Однак всі ці способи виявилися безсилі проти фундаментальної тривожності, немов упаяної в душу і закладеної в тіло, котра часом перетворює життя на пекло. З роками надія вилікуватися розтанула до смиренного бажання хоча б зжитися з цією тривоگوю, компенсуватися, не перетворюючись на тремтячий, засмиканий клубок нервів.

Тривога — найвидатніша психічна особливість західної цивілізації.

Р. Віллоубі. Магія і родинні явища (*Magic and Cognate Phenomena*, 1935)

Тривожність з супутніми розладами є на сьогоднішній день найпоширенішим з офіційно класифікованих психічним захворюванням в Сполучених Штатах, випереджаючи в цьому відношенні навіть депресію та інші афективні розлади. За даними Національного інституту психічного здоров'я близько 40 мільйонів американців, тобто майже кожен сьомий, страждає в певний період якимось видом тривожного розладу, і саме на ці діагнози припадає 31% витрат на охорону психічного здоров'я в США {1}. Згідно з останніми епідеміологічними дослідженнями,

ЗМІСТ

ЧАСТИНА ПЕРША	
ЗАГАДКА ТРИВОЖНОСТІ	3
Розділ перший	
Природа тривожності.....	3
Розділ другий	
Що ми маємо на увазі під тривожністю?.....	33
ЧАСТИНА ДРУГА	
ІСТОРІЯ МОГО «НЕРВОВОГО ШЛУНКУ».....	62
Розділ третій	
Бурчання в животі.....	62
Розділ четвертий	
Страх перед публічним виступом	93
ЧАСТИНА ТРЕТЯ	
МЕДИКАМЕНТИ	149
Розділ п'ятий	
«Набір ферментів».....	149
Розділ шостий	
Коротка історія паніки, або Як медикаменти породили новий розлад.....	178

Розділ сьомий	
Медикаменти та суть тривожності.....	200
ЧАСТИНА ЧЕТВЕРТА	
СПАДКОВІСТЬ ЧИ ОТОЧЕННЯ	227
Розділ восьмий	
Сепараційний тривожність	227
Розділ дев'ятий	
Войовничі і неспокійні. Генетика тривожності.....	261
Розділ десятий	
Тривожні часи	295
ЧАСТИНА П'ЯТА	
КОМПЕНСАЦІЯ І ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ	311
Розділ одинадцятий	
Компенсація.....	311
Розділ дванадцятий	
Психологічна стійкість	325
Подяки	336
Бібліографія	339
Примітки.....	368
Коментарі.....	419