

РОЗДІЛ 1

ДОСВІД ВЕТЕРАНІВ В'ЄТНАМУ

Я став тим, ким є тепер, коли мені було дванадцять, одного холодного хмарного дня взимку 1975 року... Це було давно, але я не вірю тому, що кажуть про минуле... Тепер, озираючись назад, я розумію, що вдивлявся в ту безлюдну алею протягом останніх двадцяти шести років.

Халед Госсейні. Ловець повітряних зміїв (The Kite Runner)

Життя деяких людей тече вперед розміреним потоком; моє ж багато разів зупинялось, а потім рушало далі. Ось що травма робить із тобою. Вона перериває сюжет твого життя... Це просто стається, а згодом життя продовжується. Ніхто не готує тебе до цього.

Джессіка Стерн. Заперечення: спогади про терор (Denial: A Memoir of Terror)

Той вівторок після Дня незалежності 1978 року був моїм першим днем на посаді психіатра в Бостонській клініці для ветеранів. Я саме вішав на стіну нового кабінету репродукцію своєї улюбленої картини — «Сліпий веде сліпого» Брейгеля, коли почув якусь метушню в приймальні в іншому

кінці коридору. За мить двері мого кабінету відчинились, і в кімнату ввірвався кремезний скуйовджений чоловік у поплямленому костюмі-трійці, з журналом *Soldier of Fortune*³ під пахвою. Він був дуже схвилюваним і явно страждав від похмілля; я уявлення не мав, як зможу допомогти цьому велетню. Я попросив чоловіка сісти і запитав, що його так засмутило.

Його звали Том. Він був колишнім морським піхотинцем і десять років тому повернувся з В'єтнаму. Той День незалежності він провів у своєму адвокатському офісі в центрі Бостона, наодинці з пляшкою та старими фотографіями. Том не хотів бачити рідних. Він не хотів повторювати помилки минулих років, бо вже добре знав, що галас, феєрверки, спека і пікнік під густими зеленими кронами дерев біля будинку його сестри неминуче нагадають йому про В'єтнам, і це змусить його сказаніти. Він не хотів, щоб поруч опинились його рідні, бо в такі моменти поводився зі своєю дружиною і трьома малими синами мов чудовисько. Том знав: крики дітей роздратують його так, що йому доведеться швидко піти з дому, щоб не накоїти лиха. У такі моменти він напивався до забуття або сідав на свій «гарлі-девідсон» і мчав із небезпечною швидкістю, бо лише це допомагало йому заспокоїтись.

Навіть уночі Том не знав спокою — він раз по раз прокидався від кошмарів, у яких його взвод потрапляв у засідку в рисовому полі десь у В'єтнамі і всі його товариші гинули або діставали поранення. У нього також бували страхітливі флешбеки — яскраві картини з минулого, у яких він бачив мертвих в'єтнамських дітей. Кошмари були такими жахливими, що після них Том боявся повертатись у ліжко і решту ночі просиджував на дивані у вітальні з пляшкою. Там його вранці знаходила дружина. Щоб не розбудити Тома, їй із дітьми доводилося снідати тихенько і збиратися до школи, ходячи повз нього навшпиньки.

Коли я запитав про його життя до війни, Том розповів мені, що закінчив школу 1965 року з найвищими в класі оцінками. Військова служба була традицією в його родині, тож одразу після випуску він записався добровольцем у морську піхоту. Його батько служив під командуванням генерала Паттона в роки Другої світової, тож Том знав, чого від нього очікує родина. Томові не бракувало ні фізичних даних, ні інтелекту, ні лідерських здібностей, і після закінчення базового навчання він почувався впевненим та ефективним солдатом — гідним членом команди, готовим до будь-яких небезпек. У В'єтнамі Том швидко став командиром взводу, узявши на себе відповідальність за вісьмох морпіхів. Що не кажіть, не кожна людина здатна пережити довгі переходи заболоченою місцевістю під безперервним кулеметним обстрілом. Для декого це привід пишатися собою та своїми бойовими товаришами.

Після закінчення строку служби Том із почесними пішов у відставку. Тепер він хотів залишити В'єтнам у минулому. На перший погляд, йому це вдалося: Том закінчив коледж, користуючись своїми пільгами, здобув диплом юриста, одружився з дівчиною, яку кохав ще зі школи, і згодом вона народила йому двох синів. Але Том страждав, бо більше не мав теплих почуттів до дружини, хоча колись її листи допомагали йому не збожеволіти в тому тропічному пеклі. Чоловік механічно продовжував імітувати нормальне життя, сподіваючись, що це допоможе йому знову стати тим, ким він був раніше. Тепер у нього була успішна адвокатська практика і прекрасна сім'я, але Том усе одно не почувався нормальним. Він був неначе мертвим усередині.

Хоча Том був першим ветераном, з яким я зустрівся у своїй професійній практиці, багато аспектів його історії вже були мені знайомими. Я виріс у післявоєнних Нідерландах і грався

у розбомблених будинках. Мій батько відкрито протистояв нацистському режиму і за це потрапив у концентраційний табір. Він ніколи не розповідав про пережите, але час від часу так спалахував гнівом, що лякав мене, тоді ще маленького хлопчика. Як міг цей чоловік, який щоранку тихенько спускався сходами, щоб помолитись і почитати Біблію, поки ми ще спали, так вибухати люттям? Звідки такий гнів у людини, яка присвятила своє життя боротьбі за справедливе суспільство? Так само незрозуміло поведився мій дядько, який потрапив у полон до японців у Нідерландській Ост-Індії (наразі — Індонезія), після чого його відправили до Бірми — будувати славнозвісний міст через річку Квай. Він теж рідко говорив про війну, але так само неконтрольовано спалахував гнівом.

Слухаючи Тома, я думав про те, чи мої тато і дядько так само страждали від нічних кошмарів і флешбеків, чи вони теж відчували прірву між собою та своїми близькими і втратили здатність насолоджуватися життям. Десь у глибині моєї свідомості також жили спогади про налякану (а часто й лячну) матір, чия психологічна травма іноді прослизала в наші розмови у вигляді натяків і, як я зрозумів лише згодом, час від часу повертала-ся до мами. Коли я запитував про її дитинство, вона зазвичай неприємно реагувала, а тоді звинувачувала мене в тому, що мої питання так її розхвилювали.

Підбадьорений моєю цікавістю, Том трохи заспокоївся і взявся розповідати про те, як страшно й важко йому було. Він боявся, що стає схожим на свого батька, який був завжди сердитим і рідко розмовляв зі своїми дітьми — хіба що коли хотів сказати, які вони ліниві й дурні, — не те що його товариші, які загинули різдвяної пори 1944 року під час битви в Арденнах.

Коли наша розмова добігла кінця, я вирішив зробити те, що зазвичай роблять лікарі: зосередився лише на одному

аспекті розповіді Тома, обравши той, який розумів найкраще, — його нічні жахіття. У студентські роки я працював у лабораторії сну, де спостерігав за фазами сну пацієнтів, а ще допомагав у написанні кількох статей на тему нічних кошмарів. Я також брав участь в одному з ранніх досліджень позитивних ефектів психоактивних препаратів, які 1970 року лише починали використовувати. Отож я ще не розумів усіх масштабів проблеми Тома, однак дещо знав про нічні жахіття і як активний прихильник ідеї про те, що хімія здатна покращити наше життя, прописав йому препарат, здатний зменшити частоту появи та серйозність кошмарів. Ми з Томом домовилися зустрітись знову за два тижні.

Коли Том прийшов до мене наступного разу, я з нетерпінням запитав, чи допоміг йому препарат. Том відповів, що не приймав пігулок. Намагаючись стримати роздратування, я запитав чому. «Я зрозумів: якщо вживатиму ці таблетки і побудуся жахіть, — відповів чоловік, — то цим зраджу своїх друзів, і їхні смерті будуть марними. Я повинен бути живим нагадуванням про моїх друзів, які загинули у В'єтнамі».

Мені відібрало мову: відданість мертвим не дозволяла Томові дбати про власне життя. Те саме було з його батьком. Після того, що обидва пережили на полі бою, подальше життя втратило будь-який сенс. Як так сталося і як можна було цьому зарадити?

Того ранку я зрозумів, що можу присвятити решту своєї професійної діяльності спробам проникнути в таємниці психологічної травми. Як саме пережиті жахіття змушують людей міцно застрягати в минулому? Що відбувається у свідомості та мозку людини, яка назавжди залишається заручником місця, з якого щосили хотіла б утекти? Чому війна цього чоловіка не закінчилась у лютому 1969 року, коли батьки обійняли

його в Бостонському міжнародному аеропорту Логана після довгого перельоту з міста Дананг?

Слова Тома про те, що він повинен стати живим нагадуванням про своїх товаришів, допомогли мені дещо зрозуміти: він страждає на недугу, значно складнішу, ніж просто погані спогади, порушення хімічних процесів у мозку чи нейронних шляхів, що відповідають за страх. До того випадку в рисовому полі Том був надійним і вірним другом, життєрадісною людиною з багатьма інтересами. Достатньо було одної страхітливої миті, щоб травма змінила все.

Працюючи в тій клініці для ветеранів, я зустрічав ще багатьох чоловіків зі схожою поведінкою. Навіть найменший подразник міг спричинити в них спалах неконтрольованого гніву. На гіпсокартонних стінах кімнат загального перебування виднілися численні сліди від кулаків, а охорона постійно була напоготові, щоб захистити відвідувачів-юристів та працівників приймальні від розлючених ветеранів. Звісно, їхня поведінка лякала, але мене вона також інтригувала.

У той час ми з дружиною стикалися з подібною поведінкою своїх дітей, які влаштовували істерики, коли їх змушували їсти шпинат або вдягати теплі шкарпетки. Чому ж я зовсім не переймався незрілими вчинками моїх дітей, але мене глибоко непокоїла поведінка ветеранів (окрім, звісно, різниці в масштабі, бо шкоди від розгніваного ветерана явно більше, ніж від дрібноти в нас удома)? Просто я був цілком упевнений у тому, що завдяки належному вихованню й догляду з часом навчу дітей адекватно реагувати на розчарування і невдачі, але сумнівався у своїй здатності допомогти ветеранам відновити самоконтроль та самодисципліну, які вони втратили на війні.

На жаль, моєї психіатричної підготовки було недостатньо, щоб гідно прийняти виклик, який кинув мені Том та інші

ветерани в клініці. Я пішов до клінічної бібліотеки в надії знайти літературу на тему неврозів, снарядного шоку, бойової втоми чи хоча б щось про будь-який інший діагноз чи явище, які могли пролити світло на стан моїх пацієнтів. Уявіть моє здивування, коли я дізнався, що в бібліотеці клініки для ветеранів не було жодної книжки на таку тему. Минуло п'ять років, відколи останній американський солдат повернувся із В'єтнаму, але їхнє психічне здоров'я ще нікого не хвилювало. Нарешті в Гарвардській медичній школі, у Медичній бібліотеці імені Френсіса Каунтвея, я знайшов «Травматичні неврози війни» (*The Traumatic Neuroses of War*) — книжку 1941 року, яку написав психіатр на ім'я Абрам Кардінер. У ній він описував свої спостереження за ветеранами Першої світової війни. Книжку випустили в очікуванні напливу солдатів Другої світової зі снарядним шоком⁴.

Кардінер описував ті самі явища, які спостерігав я: після війни його пацієнтів охопило відчуття марності їхнього життя; вони ставали відстороненими і байдужими, хоча раніше були зовсім не такими. Те, що Кардінер називав травматичним неврозом, тепер має назву посттравматичний стресовий розлад. Кардінер також писав про надмірну пильність та загострену чутливість до небезпеки в пацієнтів із травматичним неврозом. Мене зацікавили слова, якими він підсумував свої спостереження: «Ядром цього неврозу є фізіоневроз»⁵. Інакше кажучи, посттравматичний стрес існує не лише «у вашій голові», як припускали деякі люди, а має реальний, фізіологічний підмурівок. Кардінер ще тоді зрозумів, що причина симптомів його пацієнтів — відповідь усього організму на первинну травму.

Спостереження Кардінера збігалися з моїми, і це був уже певний успіх, але я досі не знав, як допомогти своїм пацієнтам. Брак літератури на потрібну тему став суттєвою перепорою на