

Оглавление

Об авторе	7
Предисловие	8
От редактора	11
От автора	12
Благодарности	13
Введение. Я хочу, чтобы это знали все	15
Глава 1. Вниз по кроличьей норе	21
Глава 2. Домой, снова домой	49
Глава 3. Там будет торт	67
Глава 4. Страна психических заболеваний	89
Глава 5. Проблема сейчас	109
Глава 6. Сентябрь	125
Глава 7. В которой мы получаем и... теряем помощь от страховой компании	145
Глава 8. Наблюдая за Китти	163
Глава 9. Корочки и крошки	177
Глава 10. Хеппи-энд	195
Эпилог. Рецидив, восстановление, обновление	211
Список литературы	222

Глава 1

Вниз по кроличьей норе

Голодание влияет на весь организм, и его результаты могут быть описаны в анатомической, биохимической, физиологической и психологической системах отсчета.

Ансель Кис, Биология человеческого голода

Моя дочь Китти стоит у моей кровати. Сейчас субботний вечер, почти полночь, и я пытаюсь — и безуспешно — заснуть. Даже в темноте, еще до того, как она заговорит, я вижу, что Китти волнуется. Я сажусь, включаю свет, нащупываю очки. Рука Китти лежит у нее на груди.

— Мамочка? — она говорит так громко, что у меня сразу волосы на затылке встают дыбом. — Мое сердце ведет себя странно.

В ее глубоких карих глазах читается страх, совсем не похожий на ту тревогу, которую я вижу с тех пор, как начался этот кошмар. Месяц назад? Два месяца назад? Я не могу вспомнить начало, четкую разделительную линию, отделяющую “до” от “после”. Есть только сейчас. А теперь вдруг стало совсем нехорошо.

— Как это “странно”? — спрашиваю я, обнимая ее за узкую спину. Я могла бы легко поднять ее. Я могла бы бежать с ней на руках.

Китти непонимающе качает головой. Закрыв глаза, такие огромные на ее изможденном лице, она утыкается подбородком мне в плечо, а я тянусь к телефону, чтобы позвонить педиатру. Я понимаю, что это серьезно, что сегодня вечером нам понадобится нечто большее, чем просто успокаивающие слова.

Доктор Бет, как я ее буду называть, сразу же перезванивает и говорит, чтобы я отвезла Китти в отделение неотложной помощи. Она скажет им, что мы приедем, и расскажет про Китти. Она имеет в виду анорексию Китти. Я хватаю толстовку Китти, потому что она замерзла, несмотря на 30-градусную жару. Я надеваю обувь (одну сандалию и один кроссовок, как я позже обнаруживаю), встряхиваю своего мужа: “Джейми, проснись!”

Он хочет поехать в больницу, но кто-то должен остаться дома с Эммой, нашей спящей десятилетней младшей дочерью.

— Позвони мне, когда что-нибудь узнаешь, — говорит он, и я выхожу за дверь. Машина с визгом мчится по мокрым от дождя улицам нашего маленького городка на Среднем Западе.

Полгода назад я едва знала, что такое анорексия. Полгода назад моя дочь Китти, казалось, была всем довольна: она была отличницей и подающей надежды гимнасткой; она любила друзей, книги, лошадей и любые приключения, более или менее в таком порядке. Одной из самых заметных черт ее характера, начиная с раннего детства, была рассудительность. Я видела, как это качество проявлялось в ней снова и снова, даже в те моменты, когда я ожидала, что она будет неразумной — в два года, когда мы сказали ей, что не собираемся покупать конкретную куклу; в пять лет, когда она устала от долгой поездки на поезде. Я уже давно наблюдала за тем, как мысли сражаются с чувствами в ней, и разум почти всегда побеждал, что на протяжении многих лет иногда беспокоило меня: разве малыши не должны быть неразумными? Разве дети *не должны* проходить через ужасные два, непослушные три, мятежные двенадцать?

Вот почему недавнее отсутствие разума у Китти, когда речь заходила о еде и питании, было еще более загадочным. Мы говорили об этом снова и снова: как ее тело нуждается в топливе, чтобы продолжать двигаться, особенно с тех пор, как она стала спортсменкой. Как еда хороша для нее, а не то, чего стоит бояться. Как люди должны есть все в умеренных количествах. Включая десерт.

Даже сейчас я по-настоящему не понимаю, почему Китти не может взять вилку и есть так, как раньше, почему она вдруг стала одержима калориями и весом. Она никогда *не была* толстой; никто никогда не смеялся над ней из-за ее веса. Она всегда любила поесть. В одной из наших любимых семейных историй четырехлетняя Китти однажды вечером заказала в ресторане огромную миску мидий и съела их, облизывая внутренности блестящих темных раковин. Шеф-повар вышел из кухни, чтобы посмотреть на ребенка со взрослым вкусом, и в знак признательности послал ей миску шоколадного мороженого. Которой Китти и закончила.

Я все еще не понимаю, но уже начинаю догадываться. Достаточно, чтобы распознать тошнотворное чувство в животе каждый раз, когда мы садимся за стол, и Китти не ест. Я начинаю понимать, как будет проходить каждый

прием пищи: мы с Джейми будем по очереди уговаривать, умолять, приказывать нашей дочери поесть, и она будет отбивать все, что мы говорим, с мастерством фехтовальщика, парирующего выпад. Она съест несколько кусочков салата, горсть сухой лапши рамен. Она отсчитает шесть виноградин и съест их с бесконечной медлительностью, высасывая досуха. Она выльет молоко в раковину, когда будет думать, что мы не смотрим, и позволит себе только пять глотков воды.

А в конце трапезы она поднимется по лестнице в свою комнату и сделает еще сотню приседаний, покаявшись за грех кормить себя даже этими объедками. Которых не хватит для жизни даже собаке.

И этого недостаточно для ее жизни.

Китти сидит рядом со мной на переднем сиденье, ее длинные светлые волосы собраны сзади в конский хвост, она выглядит маленькой и потерянной в огромной толстовке, которая была ей в пору шесть месяцев назад.

— У меня кружится голова, мамочка, — бормочет она.

Я держу одну руку на руле, а другую на ней, как будто могу удержать ее — уплывающую прочь. Мой мозг, кажется, разделяется, когда я веду машину, так что в то время как часть меня смотрит на дорогу, нажимая на газ и тормоз, другая часть думает: *“Не умирай. Пожалуйста, не умирай”*.

Медсестра ждет, когда мы вбегаем в отделение неотложной помощи. Через несколько минут она уже укладывает мою дочь на каталку, снимает толстовку и подключает Китти к аппарату ЭКГ. Дочь дрожит в больничном кондиционированном воздухе, мурашки бегут по рукам, таким тонким, что они похожи на палочки эскимо. Она сжимает мою руку, острые косточки ее пальцев оставляют синяки, пока медсестра наносит гель и ловко ставляет датчики на ее груди.

— Не оставляй меня, — говорит она. И я обещаю. На этот раз им придется надеть на меня наручники, чтобы вытащить из комнаты.

Я покинула эту комнату несколькими месяцами ранее, когда Китти в четырнадцать проходила регулярный осмотр. Я пыталась быть хорошей матерью, мудрой матерью, а не наседкой. По правде говоря, меня беспокоил вес Китти. Она всегда была невысокого роста, худощавого телосложения. Когда ей исполнилось одиннадцать, она немного прибавила в весе, готовясь к росту. Это было немного, может быть, пять или шесть фунтов, но Китти была недовольна этим. Тогда она впервые заговорила о том, что ей не нравится, как она выглядит. Конечно же, мы с Джейми успокоили ее,

напомнив, что это способ ее тела подготовиться к развитию, что она будет здоровой и сильной, независимо от того, какой формы или размера она должна быть.

В то время Китти училась в шестом классе (первый год средней школы), и на уроках здоровья, как и сейчас, основное внимание уделялось ожирению. Шестиклассников взвешивали, подсчитывали их ИМТ, измеряли жир штангенциркулями. Они узнали о калориях и питании, и всего этого было (с осторожной точки зрения) *слишком много* вместо достаточно. Поэтому мы не удивились, когда однажды Китти пришла домой и объявила, что отказывается от десертов, потому что они “вредны для здоровья”.

Я подумала, что это может быть хорошей идеей. Я аплодировала ее дисциплине и силе воли. Как и у большинства женщин в Америке, у меня были противоречивые отношения с едой и питанием. Как и большинство женщин в моей семье, я невысокая, пухленькая и очень люблю сладкое. И как большинство матерей моего поколения, я твердо решила, что мои дети будут здоровее меня. Мои дети никогда не были пассивными курильщиками; они всегда были пристегнуты ремнями безопасности и обеспечены велосипедными шлемами и ели как можно больше органической пищи. Я сама испекла первый именинный торт Китти — домашнюю смесь моркови и изюма, используя яблочное пюре вместо масла и четверть того количества сахара, которое требовалось по рецепту, потому что не хотела, чтобы мой ребенок пристрастился к сладкому. Наши фотографии этого дня показывают наклонившуюся Пизанскую башню с едва достаточным количеством глазури, чтобы покрыть 100-процентное цельнозерновое тесто. Было очень мило, что никто из бабушек и дедушек Китти не критиковал торт. Но также его никто не стал есть. Даже именинница. Даже я сама.

С тех пор мои взгляды изменились. Все в меру, как советовал Аристотель. Если бы я понимала, что будет дальше, то подавала бы десерт на каждый прием пищи. Я бы покупала мороженое и занялась украшением тортов. Я бы готовила пирожные и печенье каждую неделю. Каждый день. Черт побери, я могла бы открыть свою собственную пекарню.

Беспокойство Китти о том, что она толстая, казалось, рассеялось к концу шестого класса. Она выросла на дюйм и набрала немного мускулов после того, как присоединилась к гимнастической команде. Но на медосмотре в декабре она весила на полфунта меньше, чем в прошлом году, несмотря на то, что была выше ростом.

“А она не слишком худая?” — спросила я у педиатра.

Доктор Бет — маленькая женщина, невысокая, со светлыми прядями волос и морщинками смеха в уголках глаз. Она просмотрела показатели моей дочери и ее карту. Вскоре Китти уже смеялась и болтала о школе, гимнастике и друзьях. Пока они разговаривали, доктор Бет нарисовала график роста и показала мне, что Китти перешла от 50 перцентилья веса примерно к 42 — небольшое падение, а возможно, объяснила она, просто всплеск, временное падение кривой. Таким образом, она попала в перцентиль между девятью и десятью годами, хотя на самом деле в тот раз она не потеряла ни грамма веса. Тем не менее, сказала доктор Бет, это, вероятно, было в пределах нормального подросткового роста.

— Она просто от природы худая, — сказала она. Затем она попросила меня выйти из комнаты, чтобы они с Китти могли поговорить наедине. Это тоже было первым признаком растущей самостоятельности Китти. Знак того, что теперь у нее есть своя жизнь и что есть вещи, в которые я, как ее мать, больше не могу быть посвящена.

Но сидя в приемной, я чувствовала себя более обеспокоенной, а не менее, и не знала почему. Может быть, я слишком опекаю ее? Я сказала себе, что доктору виднее. Я напомнила себе, что должна гордиться зрелостью и здравым смыслом Китти. Я горжусь собой и Джейми, тем, как нам тяжело было растить ее до сих пор. Если я почувствовала острую боль при мысли, что наша работа почти закончена, что Китти растет, ну, это была моя проблема и мои трудности, не так ли?

Так почему же я чувствовала себя так неловко? Перенесемся на четыре месяца вперед, в апрель. Китти было четырнадцать лет, у нее были блестящие светлые волосы, спадавшие ниже плеч, и темные глаза с золотыми искорками. Она была, как и всегда с самого рождения, чрезвычайно любопытной личностью, физически и интеллектуально склонной к авантюрам. Ее целью было стать юристом, и она уже знала, где хочет учиться: в Колумбийском университете, потому что больше всего на свете ей хотелось жить в Нью-Йорке. Вот почему было так весело взять ее в Нью-Йорк той весной, только мы вдвоем. Мы остановились у друзей, ходили по магазинам, смотрели спектакль. И мы ели индийские обеды и суши, миски пасты в соусе Альфредо, сливочное мороженое — гораздо лучшую еду, чем все, что мы могли бы получить на Среднем Западе.

Когда я получила фотографии через неделю после нашей поездки, мне показалось, что Китти стала выше ростом. Или, возможно, немного похудела. Однако на каждой фотографии она широко улыбалась, держа меня за руку и обнимая за плечи. Образ счастливой уверенности в себе.

Медсестра поднимает полоску бумаги и изучает зигзагообразные линии, которые содержат ответ на вопрос, что будет дальше с Китти. Затем она занялась уборкой каталки.

— Подождите снаружи, — резко говорит она нам обеим. — Доктор сейчас придет и заберет тебя.

Я натягиваю рубашку Китти на ее костлявую грудь и застегиваю пуговицы, просовываю ее руки в кофту, как делала это, когда она была маленькой девочкой, застегиваю ее снова до самого верха. Этого недостаточно, чтобы согреть ее. Я обнимаю ее за плечи, и она опирается на меня, пока мы идем обратно в зал ожидания.

Телевизор включен, установлен высоко в углу комнаты, звук выключен, и мы поворачиваемся лицом к нему, к свету и нормальности, которые он олицетворяет. Изображения на экране с таким же успехом могли бы быть сценами из иностранного фильма, как кинофильмы, показанные на уроках обществознания в начальной школе, такие фильмы, которые твердо устанавливают инаковость жизни на экране, даже если сценарий пытается сделать их похожими на нас. Теперь мы другие, наши жизни невообразимо далеки от ярко окрашенных жизней на экране. Теперь мы те, кого нужно изучать. Препарированные. Достойные жалости.

В День матери, всего два месяца назад, мы планировали семейную велосипедную прогулку. Эмма в последнее время достаточно хорошо ездила на двухколесном велосипеде, чтобы не отставать от нас. И вот мы отправились в путь после обеда теплым воскресным днем. Наш маршрут представлял собой легкую восьмимильную поездку. Даже с большим количеством остановок, чтобы попить воды, это не должно было занять больше двух часов. Но как только мы выехали на велосипедную дорожку в полумиле от нашего дома, Китти заплакала. Это было не несколько всхлипов, а сплошные истерические рыдания.

Мы сразу же остановились.

— Что случилось? — переспросила я. Десять минут назад ей было хорошо дома. — Что произошло?

— Я не знаю! — простонала она. Она не хотела или не могла сказать Джейми или мне, что случилось.

После двадцати минут сидения на обочине тропы Джейми спросил:

— Мы можем поехать домой?

— Я не хочу портить День матери! — всхлипнула Китти, снова садясь на велосипед. Мы тронулись с места и нажали на педали. Через пять

минут все повторилось. Китти все плакала и плакала, а мы беспомощно смотрели на нее.

Через час мы добрались до маленькой бетонной беседки посреди детской площадки в одном из районов Мак-Мэнсион. Беседка была единственной тенью в поле зрения, и мы сгруппировались под ее маленькой крышей, поглаживая спину Китти, пытаюсь заставить ее напиться (она настаивала, что не хочет пить), пытаюсь понять, что же произошло так внезапно и сбивающе с толку.

— Я не знаю, — повторяла она снова и снова, и слезы буквально потоком лились из ее глаз. — Я не знаю! Мне очень жаль!

Ей не хотелось возвращаться домой, но ехать дальше она не могла. И вот мы сели в беседке. И сидели. Мы съели свои закуски и осушили бутылки с водой, а Китти все еще плакала. Десятилетняя Эмма лежала на спине на столе для пикника, разрывая первый в этом сезоне одуванчик и в отчаянии пиная крышку стола.

Я почувствовала, как мое сочувствие начинает ослабевать. Теперь все, чего я хотела на День матери, — это сидеть рядом с кондиционером с книгой и стаканом ледяной воды. Желательно в одиночку.

В конце концов мы уговорили Китти сесть на велосипед и медленно покатали домой. Как только мы добрались туда, Эмма исчезла в доме, захлопнув за собой дверь своей спальни. Я бы с удовольствием сделала то же самое. Вместо этого я закатила свой велосипед в гараж.

— Скажи мне, что случилось, — спросила я Китти, опершись на подставку для ног. — Что происходит?

Мы уселись на полу гаража, окруженные стопками лыж и велосипедов, садовыми инструментами, грудями досок, из которых Джейми делал мебель. Китти положила голову мне на колени, как делала это в детстве. В последнее время она была одновременно неуверенной и цепкой. Она постоянно тянулась к моей руке, желая связать руки, идти в ногу. Когда я готовила ужин, она все время вертелась рядом. “Это нормально?” — задавалась я вопросом. Разве четырнадцатилетние дети не должны уходить? Она действительно проводила много времени в одиночестве в своей комнате, где создала строгий режим гимнастических тренировок, который включал в себя сотни отжиманий, стоек и приседаний в день. Она выходила из дома четыре или пять раз в неделю в спортзал, тренировалась со своей командой с шести до девяти, ужинала в одиночестве каждый вечер около пяти. Когда она приходила домой в 21:30, то делала домашнее задание или падала в постель.

Китти всегда была настроена на активные действия. Нам казалось, что она вообще не спала, пока ей не исполнилось четыре года. Сидя на прохлад-

ном цементном полу гаража, я гладила ее волосы, замечая, что ее кожа была холодной и сухой даже в жару.

— Что это? — переспросила я. — Что случилось? Ты же знаешь, что можешь мне сказать. В любом случае, что бы это ни было.

Ее глаза были крепко зажмурены, словно от боли. По ее щекам текли слезы.

— Я боюсь, мамочка, — прошептала она.

— Боишься чего? — переспросила я.

Она подняла одну руку и закрыла ею глаза.

— Помнишь, я говорила тебе, что у моей учительницы испанского ОКР? — спросила она. Я кивнула: в этом году Китти больше всего нравилась учительница испанского, и мы много слышали о ее странностях.

— А помнишь, я говорила тебе, что она должна переставить стулья и столы так, чтобы они были точно расставлены? — продолжала Китти. — Она говорит, что если все идет не так, как надо, она очень беспокоится и не может перестать думать об этом, пока все не исправит.

— Да, — сказала я, гадая, к чему это она ведет.

— Кажется, у меня тоже ОКР, — прошептала она.

Это было... неожиданно.

— Но почему же? — переспросила я.

— Потому что я не могу перестать беспокоиться!

— Беспокоиться о чем?

Она покачала головой, все еще пряча от меня глаза, и больше ничего не сказала. Я сказала ей, что заметила, что в последнее время она немного волнуется. И я *это заметила*, потому что Китти никогда раньше не казалась испуганной или встревоженной.

Да, она была из тех малышек, которые наблюдают и ждут, а не бросаются в новое занятие, которые неделями изучают лестницу, а потом однажды спускаются по ней осторожно, идеально, шаг за шагом. Но она любила путешествовать, знакомиться с новыми людьми, бывать в разных местах. Она не была застенчивой или нервной; она никогда не боялась темноты, грабителей или собак. Я бы никогда не назвала Китти тревожной, а тревога — это то, о чем я много знаю, потому что у меня всю жизнь было паническое расстройство. Но Китти совсем не была похожа на меня в детстве. В восемь лет она настояла на том, чтобы поехать на две недели в детский лагерь, и совсем не тосковала по дому.

— Как насчет того, чтобы поговорить с кем-нибудь? — спросила я ее в этот момент. — Насчет этих ОКР-дел.

Китти покачала головой еще до того, как я закончила.

— Я не сумасшедшая! — настойчиво повторила она.

— Конечно, ты не сумасшедшая, — сказала я. — Дело вовсе не в сумасшествии. Каждый человек в какой-то момент нуждается в небольшой помощи.

Она сказала, что не будет ни с кем разговаривать и что ей не нужна никакая помощь. Ей просто нужно больше времени с мамой, вот и все. Я не стала напоминать ей, что мы только что провели вместе четыре часа, а она только и делала, что плакала. Вместо этого я протянула ей салфетку и сказала:

— Если вдруг ты передумаешь...

Она моргнула.

— Я просто хочу поговорить с тобой об этом, — сказала она. — Только с тобой. Обещай мне.

— Конечно, — сказала я. Я едва знала, о чем говорю. Она вскочила на ноги и побежала в дом.

В тот вечер мы с Джейми снова и снова возвращались к этому разговору. Что же на самом деле происходит с Китти? Он, как и я, не заметил, чтобы она считала, расставляла вещи или проявляла другие симптомы ОКР. Но что-то заставляло ее волноваться.

Может быть, мы никогда этого не узнаем. В конце концов, говорили мы друг другу, ей четырнадцать лет — возраст, который один из наших друзей назвал “потерянным годом”. Его дочь провела большую часть своего пятнадцатилетия в своей комнате, выходя только для того, чтобы огрызнуться на остальных членов семьи. Затем в один прекрасный день она просто появилась снова, ее прежняя личность была восстановлена, и она вернулась к нормальной жизни.

Я вспомнила свои четырнадцать. У вас нет столько денег, чтобы я согласилась снова стать четырнадцатилетней.

Может быть, Китти переживает ту подростковую тревогу, которая вызвана гормональной перестройкой? Может быть. У нее почти не было груди; у нее еще не начались месячные. Позднее созревание — это норма в обеих наших семьях. Кроме того, интенсивные гимнастические тренировки, в которых участвовала Китти, могли задержать ее развитие. Но ведь это может быть и хорошо, не так ли? За несколько лет до этого я написала статью для журнала *Health magazine* об исследованиях, показывающих, что девочки-подростки, спортсменки, у которых задерживается менструация, имеют более низкий, чем обычно, риск развития рака молочной железы (а это случилось в нашей семье).

В конце концов мы с Джейми решили, что это не так уж и страшно. Китти была умна и сообразительна в том смысле, в каком я определенно не была

в ее возрасте. Она просто росла, вот и все. Мы договорились не спускать с нее глаз, хотя понятия не имели, что именно ищем.

И все же... Большинство родителей ребенка, страдающего анорексией, могут оглянуться назад на тот день, когда они должны были что-то сделать, но не сделали. День, когда они впервые поняли: что-то было очень неправильно, но все еще не было слов для того, чтобы описать это, просто чувство — покалывание в затылке, волоски на руках встают дыбом, что-то в организме распознает опасность. Для меня это был следующий день, понедельник после Дня матери, когда Китти позвонила мне на работу, чтобы спросить, что мы будем есть на ужин в пятницу вечером, *через пять дней*. Она никогда раньше не делала ничего подобного, и я была, честно говоря, ошеломлена.

— Я даже не знаю, что у нас будет сегодня, — сказала я, смеясь. Может быть, она просто пошутила.

— Я должна знать, — сказала она. — Почему ты не можешь просто сказать мне?

Теперь я жалею, что не обратила внимания на отчаянные нотки в ее голосе, на тревогу, вызвавшую этот странный и настойчивый вопрос. А что, если бы я в тот день записалась на прием к “кому-то”? Может быть, этот “кто-то” увидел то, чего мы еще не видели?

Я никогда этого не узнаю, потому что вместо того, чтобы позвонить, я разозлилась. Я никогда не была хороша в планировании еды; я из тех родителей, которые роются в холодильнике и соображают по-быстрому на месте. И когда Китти, не переставая, продолжила давить на меня, когда она не отступала, я раздраженно сказала:

— Спагетти, хорошо?

Мы будем есть спагетти в пятницу вечером. И когда это успокоило ее настолько, что она смогла положить трубку, я забыла об этом.

Через несколько дней я заглянула в видеобиблиотеку по дороге домой с работы и обнаружила диск под названием “Умираю, чтобы быть худой”. Я не искала его, и я не могла бы сказать вам, почему я его взяла. Я принесла его домой и положила на письменный стол в гостиной, где он был быстро покрыт кипой бумаг. Он пролежал там несколько недель, сроки возврата прошли, но я так и не просмотрела его.

Гораздо позже Эмма сказала мне, что, когда она увидела это видео на моем столе, она поняла, что у Китти была анорексия.

— А иначе зачем бы ты взяла его из библиотеки? — спросила она с неопровержимой логикой десятилетней девочки.

Если бы только я обратила внимание на свои собственные сигналы. К концу мая настроение Китти становилось все хуже. Она снова плакала; в один момент она была раздражительной, а в следующий — привязчивой. Она, как обычно, выполняла домашние задания; в школе она всегда была дисциплинированной. Слишком дисциплинированной; все, что меньше “отлично” даже по самому пустяковому заданию, могло отправить ее в спираль беспокойства о колледже и юридической школе. В такие бодрые минуты она не могла перестать говорить о своей новой страсти к кулинарии.

— Я хочу устроить званый ужин в честь твоего дня рождения, мама! — однажды заявила она. Мой день рождения в октябре, но это не помешало ей составить тщательно продуманные планы — ужин на тридцать персон, визитки, маскарадный костюм. Она часами читала кулинарные книги, помечала страницы желтыми стокерами, составляла списки ингредиентов — омары, корнуэльские куры, жирные сливки, эстрагон, сливочное масло. Она позвонила мне в офис (я была главным редактором журнала), чтобы прочитать меню для тех четырех блюд, которые можно приготовить только на кухне, полной оборудования Williams-Sonoma.¹ Ночью она плюхнулась на мою кровать, чтобы обсудить относительные достоинства гребешков против креветок, сладкого масла против французского масла. Она умоляла оформить ей подписку на журнал *Gourmet*.

Я пыталась уговорить Китти готовить вместе со мной с тех пор, как ей исполнилось три года, но безрезультатно. Возможно ли, чтобы ребенок, который никогда не проявлял ни малейшего интереса к выпечке шоколадного печенья, вдруг озаботился приготовлением экзотического соуса? Может быть, я просто надоедала ей все эти годы своими скучными предложениями о пирожных или спагетти, а теперь ее кулинарные способности дали о себе знать. *Я не была уверена*, что это правильное объяснение. Но тогда, что же происходит?

Я заподозрила неладное — что именно, сказать не могла, — а потом усомнилась в собственных подозрениях. Я всегда была практичной поварихой, скорее готовой сделать запеканку из того, что было, чем тщательно продуманное блюдо. Неужели мне угрожал новый опыт Китти на кухне? Что же я за мать такая, чтобы опасаться нового интереса моей дочери? Почему я не могу просто поддержать его? Разговор о еде был единственным, что заставляло ее глаза светиться. Даже гимнастика, которую она любила уже много лет, теперь казалась ей скорее рутинной, чем удовольствием.

¹ Williams-Sonoma, Inc. — американская публичная торговая компания, которая продает кухонные принадлежности и предметы интерьера. — *Примеч. ред.*

Дело в том, что она на самом деле не ела то, что готовила. Кусочек здесь, кусочек там, вот и все. У нее всегда была причина: то это блюдо расстраивало ее желудок, то сейчас она была не в настроении. Джейми, Эмма и я ели то, что она готовила, и это было восхитительно. Но все же поведение Китти оставляло горький осадок.

Я начала наблюдать за ней. Следила за тем, что она ела и не ела. Наблюдала, как мурашки бегут по ее рукам солнечным днем. Как внезапно ее голова стала казаться слишком большой для ее тела.

На выпускном вечере восьмого класса в начале июня Китти надела ярко-оранжевое платье на бретельках, которое взяла у соседки. С другого конца переполненного зала я увидела свою дочь другими глазами, вдали от привычного контекста нашей жизни, и то, что я увидела, заставило мое сердце забиться сильнее. В аудитории, переполненной восьмиклассниками, она была самой худенькой девочкой в классе.

Пока другие родители на трибунах хлопали и аплодировали, мы с Джейми сидели одни. Это было, как будто кто-то выключил звук. Когда я осмелилась взглянуть на мужа, то увидела в его глазах отражение моего собственного ужаса. Мы не произнесли ни слова, да и не нужно было. На следующее утро я позвонила в офис доктора Бет и записалась на первый же предложенный прием — в конце июня, через три недели.

Если бы я сказала, что это срочно, мы могли бы приехать раньше. Но я чувствовала себя странно фаталистичной по отношению к этой консультации. Мы возьмем то время, которое они нам дадут, а до тех пор, сказала я себе, я перестану беспокоиться об этом. Перестань думать об этом. Тогда я уже кое-что понимала, но все равно не хотела этого знать. Я была занята магическим мышлением отрицания. *Если я не буду расстраиваться из-за этого, это не будет иметь большого значения.* Я писатель; облекать мысли в слова — это не только то, что я делаю, но и то, как я думаю, чувствую и взаимодействую с миром. Но я не думала вслух о том, что случилось с Китти, и уж точно не говорила об этом вслух.

В течение следующих трех недель мы с Джейми вели себя как путешественники, застрявшие на маленьком и изолированном острове. Мы знали, что придет большой корабль, и, как только он придет, все будет по-другому. Мы боялись приближающейся перемены и вместе с тем с нетерпением ждали ее, так что все эти три недели мы жили в подвешенном состоянии, в промежутке между “до” и “после”.

Обычно я разговариваю с Джейми обо всем. В наших отношениях я очень болтлива; разговор с ним помогает мне понять, что я думаю и что

чувствую. И за те двадцать лет, что мы прожили вместе, мой от природы молчаливый муж научился ценить и принимать участие в процессе громкого обсуждения вещей. Но сейчас я не говорила с ним о Китти. Я видела, что некоторые из моих чувств отражаются на его лице — страх, отчаяние и надежда, но он не заговаривал об этом, а я не спрашивала. Я с нетерпением ждала того дня, когда врач Китти скажет название того, что случилось с нашим ребенком. Когда она скажет нам, что делать. И я боялась этого момента, когда мне придется произнести слово, которого я избегала в своей голове все эти недели.

Но теперь я знала, что происходит. Я ничего не могла с собой поделать. Я видела, что Китти умирает с голоду. Я просто не знала, что с этим делать. Я готовила ее любимые блюда и с отчаянием наблюдала, как она отодвигает их или откусывает два кусочка и настаивает, что она сыта. Я разозлилась. Я начала вопить. Мне хотелось одновременно встряхнуть ее и обнять. Мне хотелось закричать: “Я ничего не понимаю!” Но я этого не сделала.

В середине июня мы всей семьей отправились в отпуск на Дор-Каунти, полуостров, который простирается до озера Мичиган, как большой палец на перчатке. Отель типа “постель и завтрак”, в котором мы остановились, был холодным и деревенским. Китти всю неделю носила все вещи, которые привезла с собой, и ее зубы буквально стучали. Поскольку мы по большей части обедали в ресторанах, нам казалось, что мы не можем устроить сцену из-за того, что или сколько она ест, и поэтому она ела еще меньше, чем раньше. Мы все вздохнули с облегчением, когда пришло время возвращаться домой.

Я все ждала, что она сдастся, что ее голод и недоедание догонят ее. Но Китти придерживалась своего строгого графика: четыре дня в неделю она тренировалась сначала в зале, а вечером — дома. Ее поведение сбивало меня с толку; насколько же все могло быть плохо, если она была способна справиться со всем этим? “Может быть, — подумала я, — Китти просто не нуждается в таком количестве пищи, как другие люди?”

Оглядываясь назад, я понимаю, что не только Китти страдала расстройством пищевого поведения, но и мы с Джейми тоже. Наше мышление также было искажено страхом и тревогой, смятением и надеждой. Это одна из самых странных вещей в расстройствах пищевого поведения: они влияют не только на человека, у которого они есть, но и на всех окружающих его людей. Они настолько коварны, настолько нелогичны, что мозг просто не может понять их смысл. Это похоже на визуальный феномен, называемый *краевой индукцией*, когда мозг заполняет визуальные пробелы в сцене или ландшафте, которые плохо освещены или трудно интерпрети-

ровать. На каком-то уровне мы видим то, что ожидаем увидеть, или то, что хотим увидеть.

Уже тогда я знала, что хочу увидеть: с Китти все в порядке. Что у нее нет никаких проблем.

Я просто не могла заставить себя поверить в это.

К концу июня лето стало жарким и влажным, такая погода сжимает легкие и замедляет все до мечтательного подводного ритма. В нашем доме не было кондиционера, но Китти носила куртку и длинные брюки, даже когда ложилась спать. Мы все были раздражительны и напряжены. Несколько раз Эмма выбегала из-за обеденного стола, зажимая уши руками, чтобы не слышать, как мы спорим о том, что Китти ест, а что нет. Теперь это были сражения, и мы проиграли все до единого. Мы никогда не могли заставить Китти съесть даже кусочка больше, чем она сама себе выделила.

Когда-то давно семейные обеды были ритуалом, которого я ждала с нетерпением, временем, когда мы собирались вместе, чтобы поговорить и посмеяться. Теперь я их боялась. У меня выработался рефлекс на приближение обеденного часа — головная боль, тошнота в животе, потные ладони, и к тому времени, как мы садились за стол, я тоже не могла есть.

Я была рада, когда Китти была в спортзале, хотя и беспокоилась о ней. Я засыпала в тревоге и просыпалась в тревоге, и ко дню нашей встречи с доктором Бет моя тревога была почти такой же сильной, как у Китти. Она целый час мучилась над тем, что надеть в офис, и что там будет происходить.

— Доктор Бет поможет нам помочь тебе, — повторяла я снова и снова, моля Бога, чтобы это было правдой.

Пока мы ждали в смотровой комнате, Китти крепко держала меня за руку, а я держалась за нее, чувствуя себя так, словно мы плыли на плоту в море, а доктор Бет держала спасательный круг. Она вошла со своей обычной улыбкой, пощупала пульс Китти, посмотрела ее карту и села напротив нас.

— А теперь скажите мне, почему вы пришли, — сказала она со свойственной ей прямоотой.

— Я думаю, у Китти анорексия, — сказала я.

Вот оно, страшное слово, вырвавшееся туда, в мир. Ящик Пандоры, открытый сейчас, никогда больше не закроется.

Я поставила галочки на всех симптомах. Китти была слишком худой. Она избегала есть. Она много плакала. А теперь появилось еще кое-что — кислый запах, который я заметила за последнюю неделю или две. Запах,

который напомнил мне о нашей пожилой кошке незадолго до того, как она умерла от почечной недостаточности. Кетоз — это запах переваривающего себя организма.

Доктор Бет повернулась к Китти:

— А *ты* как думаешь?— спросила она.

Закрыв глаза, моя дочь слегка кивнула. Она впервые призналась себе, что страдает анорексией. И этого больше не случалось. Уже больше года назад.

На этот раз меня не выдворяли из комнаты. Доктор Бет осматривала Китти, успокаивающе говорила, слушая ее сердце, измеряла температуру, щупала железы и живот. Сердце Китти билось всего сорок два раза в минуту (в норме должно быть от шестидесяти до восьмидесяти). Она весила на шесть фунтов меньше, чем в прошлом году, в декабре, и выросла на полдюйма. Внезапно оказалось, что она весит по меньшей мере на двадцать фунтов меньше нужного.

Когда Китти снова натянула свитер, доктор Бет взяла ее за ледяную руку.

— Я знаю, что это трудно, — сказала она. Она посмотрела на Китти, но обращалась уже к нам обеим. — Я знаю, что ты плохо себя чувствуешь, и тебе страшно. Я не буду тебе лгать. Анорексия — это очень серьезное заболевание, и быстро его не вылечишь. Но я обещаю тебе, Китти, что через год ты почувствуешь себя лучше.

Из всех подарков, которые доктор Бет преподнесла нам в течение следующего года, этот был самым большим: она дала нам надежду. Ее слова помогли нам пережить тот кошмар, который все еще был впереди.

В тот день она долго разговаривала с Китти, повторяя, почему и что ей нужно есть. Доктор Бет подбадривала ее, говорила о том, что происходит в ее теле, насколько лучше она будет себя чувствовать, если поест. Она взяла Китти за руку, погладила ее по плечу, улыбнулась ей прямо в глаза.

Потом, пока Китти ждала в смотровой, доктор Бет разговаривала со мной в коридоре. У нее было два совета: попытаться заставить Китти поесть и быстро найти психотерапевта. Чего она мне не сказала, так это того, что я прочла позже: средний срок выздоровления от анорексии составляет пять-семь лет. Что большинство людей с анорексией приходят и уходят из больниц, выздоравливая и впадая в рецидив. Что анорексия — это самое смертельное психическое заболевание; около 20% страдающих анорексией умирают, примерно половина от голода, а другая половина от самоубийства. Почти пятая часть всех страдающих анорексией пытаются покончить жизнь самоубийством; многим это удается.

Облегчение было в том, что болезнь Китти вышла наружу, так сказать, карты были выложены на стол. Но я все еще не видела пути к выздоровлению. Я была ошеломлена и напугана; я чувствовала себя каменной глыбой с крошечной трещиной в одном углу. Трещина будет расширяться от напряжения и времени, и камень развалится на части. Единственный вопрос — когда и как.

Доктор Бет отправила нас вниз в лабораторию, чтобы сделать анализ крови и проверить жизненные показатели Китти, включая ее сердце. Она сказала, что не слишком беспокоится, потому что Китти была гимнасткой, а у спортсменов медленный сердечный ритм. Ее слова меня успокоили, хотя позже я узнала, что анорексия может вызывать сердечные аритмии и сердечные приступы.² Я задумалась позже, не отрицает ли и доктор Бет серьезность болезни Китти. А может быть, она просто старалась не перегружать нас ужасными новостями.

Лаборантка приподняла толстовку Китти, и впервые за несколько недель я увидела обнаженную грудь своей дочери. От этого зрелища мне захотелось завывать. Ее кожа туго натянулась на груди. Я могла видеть изгиб каждого ребра, каждую выпуклость и впадину на ее ключице. Ее локти были похожи на шары для боулинга, вставленные в середину спичечных рук. Она выглядела как жертва концлагеря, вплоть до пустого, безнадежного выражения на ее лице. Моя яркая, красивая дочь лежала разбитая на столе, ее глаза были безжизненными, а волосы тусклыми. Я не могла этого вынести.

А потом лаборантка улыбнулась Китти и воскликнула:

— Ты такая красивая и стройная! А как ты держишь свою фигуру?

Если бы у меня в руках был пистолет, клянусь, я бы спустила курок. Моя дочь закрыла глаза и отвернулась лицом к стене. Это был не первый комплимент ее стройности, просто самый неподходящий. В ту весну незнакомые люди постоянно останавливали нас на улице, желая сказать Китти, какая она привлекательная, милая и стильная. Однажды днем в магазине, где я примеряла одежду, продавщица повернулась к Китти и сказала: “Тебе повезло — у тебя гены худобы!”

От каждого такого замечания у меня мурашки бежали по коже. Но как я могла протестовать, когда люди просто, как позже утверждала лаборантка, пытались быть дружелюбными, делая комплимент? Что я могла сказать, когда мне тоже нравилось, когда мне говорили, что я выгляжу стройнее, красивее, сексуальнее?

² Единственный способ отличить нормальную брадикардию у спортсмена от патологической брадикардии — это измерить размер сердца: сердце спортсмена становится больше, в то время как сердце человека с анорексией, наоборот, уменьшается.

В ту ночь, после того как Китти поставили диагноз, я провела несколько часов в Интернете и, растерянная, отключила компьютер с затуманенными глазами. На следующий день я позвонила своей знакомой — психотерапевту, ныне пенсионерке, много лет занимавшейся лечением расстройств пищевого поведения, и попросила у нее совета.

— Анорексия, булимия и самоповреждения... Подобные проблемы всегда связаны с большим кризисом в жизни подростка, с натиском сексуальных чувств, — сказала она мне. — Анорексия — это способ оставаться маленьким, чтобы не расти. Это отражает конфликт подростка по поводу взросления. Но дело не в еде.

Почти каждый родитель страдающего анорексией слышит это где-то по ходу дела: *дело не в еде*. И следующий комментарий обычно звучит примерно так: *“Так что не делайте проблему из того, что она не ест/не пьет/вызывает рвоту/ злоупотребляет слабительными”*. Это чертовски неоднозначное сообщение. Болезнь Китти не была связана с едой, но мы должны были попытаться заставить ее поесть. Дело было *не в еде*, а в том, что она *умирала от голода*.

Хотя я уважала свою подругу-врача и ее многолетний опыт, ее слова не имели для меня никакого смысла. С каждым днем Китти исчезала как умственно, так и физически. Она была истеричной, эмоциональной, хрупкой. Она не могла ясно мыслить, не могла поддерживать простые разговоры, не говоря уже о том, чтобы выражать или “прорабатывать” свои чувства. Если дело не в еде, то почему она так неразумно ест? Почему же тогда относительно безобидное замечание одного из нас — “Китти, съешь еще кусочек пиццы” — заставило ее выбежать из кухни, крича и рыдая?

Если дело было не в еде, то в чем же? Но мне было все равно. На самом деле мне хотелось знать, как же сделать так, чтобы Китти поправилась? Ей нужно было поесть. Это было ясно всем нам. *Что было совсем не очевидно*, так это, как заставить ее сделать это. Я чувствовала себя одновременно беспомощной и полностью ответственной. Если бы только я могла найти правильные слова, правильный тон голоса, она бы наверняка увидела правду. Конечно же, тогда она будет есть.

Я стала читать все, что могла найти о расстройствах пищевого поведения, и начала с *Золотой клетки* Хильды Брух, долгое время считавшейся одним из классиков анорексии. Брух изображала больных анорексией как ищущих внимания и манипулирующих, целенаправленно саморазрушающихся. Она нарисовала разрушительный портрет “анорексичной семьи”, где родители (особенно мать) были критичны — ожидали внешнего совер-

шенства, быстро разбирали внешность ребенка и его вес, очень контролировали. А также были эмоционально небрежны, закрывая любое выражение истинных чувств ребенка, навязывая ему видимость соответствия и приятности и отказываясь признавать трудные эмоции.

Я почувствовала тошноту, читая это. Неужели это правда? Неужели Китти ищет внимания? Что-то тут было не так. Наоборот — Китти избегала быть в центре внимания. Она была классической “хорошей девочкой”, чья боязнь облажаться заставляла ее быть слишком податливой, если уж на то пошло.

Неужели мы с Джейми критиковали внешность нашей дочери? Неужели мы закрыли глаза на ее чувства, дали ей понять, что она должна соответствовать нашим представлениям о том, кем она должна быть? Я бы построилась к любой семейной динамике, неважно насколько плохой, если бы это означало найти способ помочь Китти, но я не узнала нашу семью в книге Брух. Конечно, у нас были свои проблемы, но чрезмерно контролирующие и враждебные? И снова мне показалось, что это неверно.

Я выросла в доме, где главной темой разговоров было то, как выглядят люди. Моя мать ежедневно взвешивалась, записывая результат на карточку, висевшую на стене ванной. В доме, где самый лучший комплимент, который вы могли бы сделать кому угодно и когда угодно, звучал так: “Ты выглядишь такой худой! Ты что, похудела?”

Я упорно трудилась, чтобы не закрепить эту одержимость внешностью. Я старательно хвалила Китти за ее интеллект, сочувствие к окружающим, живой ум, любовь к книгам. Одна из часто рассказываемых семейных историй была о нашей встрече в аэропорту, когда Китти только училась ходить. Она была одета в голубую пижаму, доставшуюся ей от двоюродного брата, и женщина, сидевшая рядом с нами, сказала: “О, какой у вас большой сильный мальчик!” Когда я сказала ей, что Китти — девочка, она тут же заворковала высоким голосом: “Какая хорошенькая девочка!” Мы с Джейми закатили глаза. В течение многих лет мы использовали эту историю как пример отвратительных гендерных стереотипов.

Так что — нет, я не узнала себя в описании Брух, как не узнала и нашу семью. Но я уже начинала не доверять своему восприятию. “Может быть, — подумала я, — я и это отрицаю”. Каждый раз, когда Джейми или я уговаривали Китти съесть еще немного, откусить еще кусочек, я испытывала не только боль, наблюдая, как Китти качает головой, отодвигает тарелку и исчезает мало-помалу; я также испытывала вину от попыток заставить ее поесть, от необходимости попробовать, от невозможности, как говорится в книгах, просто игнорировать питание Китти, говорить о других вещах, избегать этой темы.

Доктор Бет сказала, что нам нужен психотерапевт как можно скорее. Я позвонила в нашу медицинскую страховую компанию и после долгих препирательств узнала имена трех терапевтов. Один не работал с подростками. Второй не принимал новых пациентов. К третьему была запись только через пять недель. Я записалась на прием и внесла наше имя в список срочных консультаций, чтобы нам позвонили, если кто-то откажется. Тем временем мы снова оказались там, где начинали, пытаюсь заставить Китти поесть. Время приема пищи было крайне неприятным и непродуктивным.

— Доктор Бет говорит, что тебе нужно есть, — говорил Джейми, когда она отодвигала свою почти нетронутую тарелку.

Китти всегда отвечала одно и то же:

— Я сыта! У меня был большой обед! — Или снова и снова: — Просто оставь меня в покое!

Но сейчас мы были еще более упрямы, чем месяц назад.

— Ну же, Китти, — говорила я. — Ты что, *пытаешься* убить себя?

Анорексическое поведение — это сама суть саморазрушения. Люди должны есть; я не могла понять, как Китти этого не замечает. Страх и разочарование довели меня до отчаяния, и чем больше я страдала, тем больше Китти упиралась.

— Почему бы тебе просто не поесть? — Однажды вечером я сорвалась на крик. — Я ничего не понимаю! Ты же умная девочка! Ты же знаешь, что тебе надо есть!

Выражение, которое промелькнуло на ее лице, было мне незнакомо. Это был взгляд загнанного в угол животного, что-то с клыками, когтями и дикой шевелюрой медузы-горгоны. В следующую секунду мы вернулись к тому, что считалось нормальным в эти дни — я уговаривала, умоляла и в конце концов кричала, а Китти отказывалась. Отказ от еды. Теперь она отказывалась даже от молока и воды. Она выпивала всего несколько глотков витаминизированной воды, а потом настаивала, что ей не хочется пить, что она в порядке, что она устала и идет спать. Пока мы кружили и кружили по ужасному кругу, которым стала наша жизнь, этот другой взгляд преследовал меня. Неужели мне это только показалось? Я была измучена, не спала, нервничала, тревожилась и мучилась от того, что Китти делала и не ела. Неужели у меня были галлюцинации? Неужели теперь я проецирую свой гнев и страх на мою дочь?

“Должно быть, так оно и есть”, — сказала я себе. Я просто потерялась. Я должна попытаться успокоиться. И все же в самые странные моменты перед глазами вставало лицо моей дочери, искаженное и чужое. Однажды