

МЭГ ДЖЕЙ

Истории,
которые делают
нас сильнее

СВЕРХ

НОРМАЛЬНЫЕ

Мэг Джей

**Сверхнормальные. Истории,
которые делают нас сильнее**

«Манн, Иванов и Фербер (МИФ)»

2017

УДК 159.9
ББК 88.52

Джей М.

Сверхнормальные. Истории, которые делают нас сильнее /
М. Джей — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», 2017

ISBN 978-5-00117-566-7

Пережив тяжелые жизненные обстоятельства, многие люди считают себя не такими, как все, и это заставляет их чувствовать себя одинокими даже среди родных и близких. Как избежать отчуждения, осознав, что у каждого есть своя уникальная история, и позволить себе ощутить тепло и заботу окружающих, рассказывается в этой книге. Для всех, кому пока не удалось осознать свою психологическую устойчивость и силу, а также для тех, кто интересуется психологией и личностным развитием. На русском языке публикуется впервые.

УДК 159.9

ББК 88.52

ISBN 978-5-00117-566-7

© Джей М., 2017
© Манн, Иванов и Фербер
(МИФ), 2017

Содержание

Предисловие	6
Глава 1. Сверхнормальные	7
Глава 2. Начало истории	24
Глава 3. Секреты	39
Конец ознакомительного фрагмента.	42

Мэг Джей

Сверхнормальные. Истории, которые делают нас сильнее

Издано с разрешения Meg Jay, c/o William Morris Endeavor Entertainment, LLC и литературного агентства Andrew Nurnberg

Книга рекомендована к изданию Анастасией Липатовой

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© Meg Jay, 2017

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2018

* * *

Посвящается Джею и Хейзел

Сверхнормальный (прил.) – выходящий за пределы нормального или среднего; исключительный.

Предисловие

Как клинический психолог и педагог я почти двадцать лет слушала рассказы людей и недавно начала писать на их основе книги. Объясню, почему: в большинстве случаев люди приходят к психотерапевту или учителю с проблемами, о которых, по их мнению, им не с кем поговорить, или из-за страха, что больше их никто не поймет. Поэтому вот уже почти два десятилетия я значительную часть дня выслушиваю в кабинете с закрытой дверью истории, которые нередко тоже имели место за закрытыми дверями, и в результате пришла к выводу, что на земле на удивление много людей ощущают себя оторванными от общества, считая, что их проблемы уникальны, и не осознавая, что они вовсе не так одиноки и не так уж сильно отличаются от окружающих, как им кажется.

Вторая причина, по которой я стала писать книги, – ограниченность доступа к услугам психотерапевта и занятиям со специалистом для широкого круга людей из-за финансовых, материально-технических или культурных преград. За эти годы я узнала немало полезного не только потому, что слушала людей, но и потому, что изучала проблемы, с которыми они ко мне обращались, много читала на эти темы. И я хочу, чтобы эта информация была доступна не только тем, кто может себе позволить специализированный учебный курс или курс психотерапии, но и всем, у кого есть доступ к интернету, кто имеет возможность пойти в книжный магазин или публичную библиотеку. Как утверждала теоретик феминизма Глория Уоткинс, писавшая под псевдонимом bell hooks¹, «образование – это свобода»².

Таким образом, вашему вниманию предлагается произведение жанра научно-популярной литературы. В книге приводятся ссылки на сотни исследований сотен разных исследователей, но в целях удобочитаемости в самом тексте названы имена только некоторых из них. (В примечаниях в конце книги приведена полная информация об источнике, из которого можно узнать больше.) Я также цитирую десятки мемуаров и автобиографий и ряд биографий и даже романов. В большинстве случаев цитаты приводятся целиком, но иногда – сокращенно; опять же, ради удобства читателей, вместо того чтобы использовать скобки, многоточие и прочую сложную пунктуацию, я лишь проследила за тем, чтобы максимально точно передать их смысл. Если же вас интересуют полные цитаты или контекст, смотрите примечания, в них указаны первоисточники.

Но самое главное – в этой книге я пересказываю истории клиентов и учеников, с которыми имела честь работать, именно так, как они были поведаны мне. Каждая история основана на реальных событиях и точно передает эмоции и настроение рассказчика. С целью защиты конфиденциальности тех, кто поделился со мной личным опытом, я изменила кое-какие детали, по которым их можно было бы узнать, оставив ключевые аспекты рассказов – конкретные негативные жизненные обстоятельства, с которыми столкнулись мои клиенты и ученики, а также то, что думали и чувствовали эти люди в сложные периоды жизни, – неизменными. Включенные в текст диалоги приведены в том виде, в каком я их запомнила. Я надеюсь, что каждый читатель узнает свою историю в том или ином описанном эпизоде, но помните: сходство с любым конкретным человеком случайно.

¹ Псевдоним Белл Хукс Глория взяла в честь бабушки, но писала его с маленькой буквы. *Прим. пер.*

² Talking Back: Thinking Feminist, Thinking Black (Boston: South End Press, 1999), 9.

Глава 1. Сверхнормальные

Нет большей муки, чем носить внутри себя нерассказанную историю³.

Майя Энджелоу⁴

При личном знакомстве Элен показалась мне такой же организованной и собранной, как и по телефону. На первый прием она пришла минута в минуту, на диване сидела с прямой спиной, руки держала перед собой, положив одну на другую, сжатую в кулак. Мы обменялись обычными любезностями, и я, помимо всего прочего, спросила, легко ли она нашла мой офис. Женщина практически без эмоций ответила, что ее задержали на рабочей встрече, поэтому по ее окончании ей пришлось опрометью броситься на стоянку к машине, но по дороге она пробила колесо и еле-еле дотащилась до ближайшей станции техобслуживания, где буквально с порога швырнула мастеру ключи, крикнув через плечо, что вернется за машиной через час, и запрыгнула в автобус, следующий в нужном направлении, из которого выскочила через пару километров и пешком пробежала последние два квартала.

«Да вы просто супергерой!» – сказала я, услышав все это.

Тут по щекам Элен покатались слезы, и она взглянула на меня с жалкой кривой усмешкой. «Да вы еще и половины того, что со мной было, не слышали», – ответила она.

И далее рассказала, как прожила большую часть времени после окончания колледжа. «Сколько же это лет прошло? – сделала она паузу, чтобы подсчитать прошедшие годы. – Десять? Одиннадцать?» Оказалось, все это время она разъезжала по земному шару, так как работала в разных неправительственных организациях, пытаясь сделать мир лучше. Восстановление социальной справедливости в Африке. Климат в Юго-Восточной Азии и Латинской Америке. Ювенальная юстиция в Восточной Европе и странах Карибского бассейна. Элен тут же мчалась туда, где была нужна, пока однажды мать не сообщила, что семья в ней остро нуждается.

Дело в том, что отец Элен наложил на себя руки в доме, где она провела детство. Надо сказать, их дом был самым скромным в довольно зажиточном пригородном районе в нескольких часах езды от Сан-Франциско. У них был большой двор, где можно было играть и бегать, и у Элен и ее младших братьев у каждого была своя комната. Возможно, именно поэтому много лет назад никто не слышал, как самый младший из детей посреди ночи выбрался из дома и побежал к бассейну на заднем дворе. Скорее всего, именно поэтому никто из семьи не видел, как малыш тонул.

Элен не было и десяти, когда она тоже начала тайком по ночам выбираться из дома. Сначала девочке хотелось узнать, каким ее братик видел мир в последние секунды перед смертью, затем она продолжала это делать, потому что ей казалось, что так она прячется от горя, по крайней мере на какое-то время. Отец не настаивал на переезде на новое место. Мать постоянно плакала, не отпуская воспоминания о младшеньком, и не переставала делать метки на дверном косяке в кухне по мере роста погибшего сына. Днем Элен ходила по школе, где получала только хорошие оценки, с улыбкой на лице (родителям было нужно, чтобы дочь была «сильной», и она была такой), но во тьме ночи могла пройти много кварталов, переходя из одного конуса желтого фонарного света в другой, и вокруг не было никого, для кого нужно было казаться сильной, никого, кого она должна была поддерживать и защищать.

³ Автор цитаты точно неизвестен, обычно эти слова приписывают Майе Энджелоу.

⁴ Американская писательница, поэтесса и мотивационный оратор. *Прим. ред.*

Вернувшись домой по просьбе матери, взрослая Элен ехала во взятой напрокат машине по тем же улицам и не могла понять, что она ненавидит здесь больше – то, что все дома выглядят совершенно одинаково, или то, что ее дом никогда не был таким, как остальные. Позже Элен отправилась на работу к отцу, собрала в картонную коробку его личные вещи, в том числе пустую бутылку из-под воды, довольно подозрительно засунутую вглубь ящика стола. Открутив крышку и понюхав бутылку, Элен ощутила резкий запах алкоголя. Откинувшись на спинку рабочего кресла отца, она повертелась туда-сюда, глядя на сотни папок, беспорядочно валяющихся по всему кабинету на столе и стульях, и ей показалось, будто она и сама пьяна. По пути к выходу Элен вежливо поблагодарила коллег отца, которые смущенно выражали ей соболезнования по поводу его кончины и искренне поздравляли с успехами на работе. «Твой отец так тобой гордился. Знаешь, он ведь все время о тебе говорил». Элен знала. Она всегда была – и оставалась – живым доказательством того, что в ее семье все в порядке, все как у всех.

Скоро женщина нашла новую работу рядом с родным городом, став фандрайзером и занявшись сбором средств для предвыборной президентской кампании. Эту работу необходимо кому-нибудь делать в Соединенных Штатах, рассуждала она; к тому же мама теперь в ней очень нуждалась. В офисе дружелюбные и оптимистичные беседы по телефону с потенциальными «донорами» перемежались со звонками матери, полными жалоб и сетований: матери грозило лишение права на выкуп дома – того, который она поклялась никогда не покидать. После очередного такого разговора Элен проделала описанный выше путь в мой кабинет и рассказала свою историю.

«Раньше я никогда никому об этом не рассказывала, – призналась мне Элен, пока слезы катились по ее щекам, оставляя ровные мокрые дорожки. – Некоторые знакомые немного в курсе, но всего не знает никто. Люди смотрят на меня и видят большие, важные дела, которыми я занимаюсь, и очень удивляются, узнавая кое-какие подробности из жизни моей семьи, но на самом деле ни один из них не знает меня по-настоящему. Не думаю, что кто-нибудь хорошо меня знает. От этого мне так одиноко».

После этих слов Элен надолго замолчала. «Я так устала, – продолжила она. – Мне стыдно это говорить, стыдно сидеть здесь и плакать, зная, что жизнь многих людей неизмеримо тяжелее моей. Мне кажется, что я просто не имею права чувствовать себя такой измученной и грустной. Я не знаю, что со мной не так. Иногда у меня возникает чувство, что я везде лишняя, что на свете не существует слова... которым можно было бы меня описать. Как будто я не похожа на других людей. Как будто я ненормальная».

Задав Элен вопрос, считает ли она себя психологически устойчивой, я, похоже, скорее потрясла ее, чем смутила. Она ответила уверенно и практически немедленно: «Нет».

«Если бы я была психологически устойчивой, – продолжила она довольно прозаично, будто растолковывая мне мою ошибку, – меня бы здесь не было. У меня просто не возникло бы потребности поговорить со специалистом вашего профиля».

Затем, точно в минуту запланированного окончания сеанса, Элен взглянула на часы и прервала свой рассказ, заявив: «Наше время истекло. До следующего приема», и, вытерев слезы, вышла за дверь; наверное, поспешила за автомобилем на станцию техобслуживания.

* * *

Элен – настоящее чудо. И в детстве, и в моем кабинете во время первого приема эта женщина только и делала, что преодолевала жизненные трудности, большие и малые. Гибель брата. Горе родителей. Самоубийство отца. Отсутствие справедливости в мире. Спущенное колесо. Элен бросалась решать проблемы любого характера и величины решительно и незамедлительно. Сильная и целеустремленная, сострадательная и смелая, она была героем для своей семьи и, возможно, для многих других людей. Она, казалось, неустанно спешила на помощь

тем, кто в ней нуждался, защищая и помогая незнакомцам во всем мире. Для всех, кто ее знал, Элен была чудом, и, скорее всего, мало кто догадывался, что, оставаясь одна, за закрытыми дверями, эта сильная женщина чувствовала себя совершенно опустошенной и невероятно одинокой.

Элен вовсе не так сильно отличалась от окружающих, как ей казалось. В следующих главах мы поговорим о наиболее распространенных неблагоприятных жизненных обстоятельствах, с которыми каждый день сталкиваются дети и подростки во всем мире. Если вам интересно, были ли и вы одним из них, задайте себе следующие вопросы. Итак, до того как вам исполнилось двадцать лет, происходили ли в вашей жизни следующие события:

- Теряли ли вы кого-то из родителей, сестру или брата по причине развода или смерти?
- Ваши родители или родные братья и сестры часто ругали, унижали, игнорировали или запугивали вас?
- Вы жили с родителем или родным братом или сестрой, у которых были проблемы с алкоголем либо наркотиками?
- Вы когда-либо подвергались травле, боялись детей в школе или в своем районе?
- Вы жили со взрослым родным братом либо сестрой, страдавшим психическим расстройством или каким-либо другим серьезным заболеванием или имевшим особые потребности?
- Родители или родные братья и сестры часто толкали и били вас, швыряли в вас разные предметы; били ли вас когда-либо так сильно, что на теле оставались синяки, раны или другие травмы?
- Вы жили в семье, в которой вас не всегда одевали в чистую одежду, вы не всегда были сыты, не всегда могли позволить себе вызвать врача или чувствовали, что вас некому защитить?
- Сидел ли кто-нибудь из ваших близких родственников в тюрьме?
- Случалось ли, что родитель, родной брат, сестра или другой человек старше вас минимум на пять лет прикасался к вам с сексуальными намерениями или просил вас это сделать?
- Бывало ли, что родитель или другой близкий родственник сильно бил или толкал вас либо угрожал вам оружием?

Если вы ответили утвердительно на один или несколько вопросов или если вам довелось пережить какие-то другие невзгоды, не упомянутые выше, знайте: вы не один такой. По отдельности каждый из этих негативных детских опытов, как правило, затрагивает лишь небольшую часть населения, но, как показали многочисленные исследования, проведенные в США и других странах, если взять их в совокупности как категорию возникающих в детстве неблагоприятных ситуаций, то, хотя бы в одну (или больше, поскольку одна проблема нередко влечет за собой другие) из них попадают до 75 процентов всех детей и подростков. И все же, как нам известно, многие молодые люди, в том числе моя клиентка Элен, а, возможно, и вы сами, со временем становятся весьма преуспевающими людьми – не только вопреки пережитым в детстве трудностям, но и, может быть, благодаря им. Социологи называют таких мужчин и женщин психологически устойчивыми.

По определению Американской психологической ассоциации, психологическая устойчивость – это способность человека адаптироваться к жизненным трудностям, травмам, трагедиям или сильным и постоянным стрессовым факторам⁵. Исследователи называют это качество

⁵ American Psychological Association, «The Road to Resilience», по состоянию на 29 августа, 2016, <http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx>; см. также Suniya S. Luthar and Dante Cicchetti, «The Construct of Resilience: Implications for Interventions and Social Policies», *Development and Psychopathology* 12, no. 4 (2000): 857–885; Ann S. Masten, «Resilience in Children Threatened by Extreme Adversity: Frameworks for Research, Practice, and Translational Synergy», *Development and*

неожиданной компетенцией в условиях значительных рисков⁶, умением многого добиваться, несмотря на серьезные проблемы⁷. Но на каком из определений ни остановись, психологическая устойчивость означает, что человек достигает большего, чем от него ожидают; это умение добиваться успеха, несмотря на череду негативных событий. Безусловно, после всех пережитых трудностей Элен достигла очень неплохих результатов. Она хорошо адаптировалась в обществе, стала более компетентной и успешной, чем ей прочили те, кто хорошо знал историю этой семьи. Почему же сама Элен не считала себя жизнеспособной и психологически устойчивой?

Проблема в том, что люди привыкли описывать это качество с использованием обманчиво простых терминов. Мы, например, часто сравниваем людей с устойчивой психикой с резиновыми мячиками. В словаре⁸ психологическая устойчивость действительно определяется как способность человека к адаптации, умение быстро и легко восстанавливаться, возвращаться в первоначальное состояние после болезни, неудачи или шока. Ко многим ситуациям такое определение и правда отлично подходит, скажем, когда мы восстанавливаемся после гриппа или увольнения с работы. Но ни одна из общепринятых трактовок не описывает происходящего в душе таких, как Элен, людей, которые не способны быстро исцелиться или вернуться к первоначальному состоянию, потому что пережитый в детстве и юности опыт меняет их навсегда. Если говорить о восстановлении после негативного опыта в детстве, то здесь устойчивость психики означает нечто совсем другое.

По сути, социологи утверждают, что психологическую устойчивость лучше всего рассматривать не как характеристику пластичности психики, которая одним людям свойственна, а другим нет, а как своего рода феномен⁹ – нечто, что мы можем заметить, но не совсем понимаем. Мы наблюдаем это феноменальное качество в историях людей вроде Элен; мы можем увидеть его в жизни многих знаменитых женщин и мужчин, о которых еще поговорим в этой книге; тех, чей пример наглядно показывает, что подобных Элен не так мало, как им кажется, да и оказались они в очень даже неплохой компании:

Андре Агасси, чемпион мира по теннису;
Майя Энджелу, писательница;
Элисон Бекделл, автор комиксов;
Джонни Карсон, комик;
Джонни Кэш, кантри-певец;
Стивен Колберт, актер-комик;
Мисти Коупленд, балерина;
Алан Камминг, актер;

Psychopathology 23, no. 2 (2011): 493–506; Ann S. Masten and Jenifer L. Powell, «A Resilience Framework for Research, Policy, and Practice», in *Resilience and Vulnerability: Adaptation in the Context of Childhood Adversities*, ed. Suniya S. Luthar (New York: Cambridge University Press, 2003), 1–25; Jennifer R. Riley and Ann S. Masten, «Resilience in Context», in *Resilience in Children, Families, and Communities: Linking Context to Practice and Policy*, eds. Ray D. Peters, Bonnie Leadbeater, and Robert J. McMahon (New York: Springer, 2005), 13–25.

⁶ Dante Cicchetti and Jennifer A. Blender, «A Multiple-Levels-of-Analysis Perspective on Resilience», *Annals of the New York Academy of Sciences* 1094, no. 1 (2006): 248–258.

⁷ Margaret O'Dougherty Wright, Ann S. Masten, and Angela J. Narayan, «Resilience Processes in Development: Four Waves of Research on Positive Adaptations in the Context of Adversity», in *Handbook of Resilience in Children*, eds. Sam Goldstein and Robert B. Brooks (New York: Springer, 2012), 19.

⁸ Определения психологической устойчивости взяты из Free Dictionary, по состоянию на 26 февраля 2017 года, <http://www.freedictionary.com>.

⁹ Dante Cicchetti and Jennifer A. Blender, «A Multiple-Levels-of-Analysis Perspective on Resilience», *Annals of the New York Academy of Sciences* 1094, no. 1 (2006): 248–258; Suniya S. Luthar, Dante Cicchetti, and Bronwyn Becker, «The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work», *Child Development* 71, no. 3 (2000): 543–562; Suniya S. Luthar, Jeanette A. Sawyer, and Pamela J. Brown, «Conceptual Issues in Studies of Resilience: Past, Present, and Future Research», *Annals of the New York Academy of Science* 1094 (2006): 105–115.

Виола Дэвис, актриса;
Виктор Франкл, психиатр, жертва холокоста;
Леброн Джеймс, баскетболист-чемпион;
Барак Обама, 44-й президент США;
Пол Райан, 54-й спикер Палаты представителей США;
Оливер Сакс, невролог;
Говард Шульц, глава компании Starbucks;
Акхил Шарма, писатель;
Элизабет Смутт, адвокат по защите прав детей;
Соня Сотомайор, судья Верховного суда США;
Энди Уорхол, художник;
Элизабет Уоррен, американский сенатор;
Опра Уинфри, медиамагнат и филантроп;
Джей Зи, рэпер и бизнесмен.

Но, конечно же, большинство людей с устойчивой психикой знаменитостями не являются. Большинство из них – самые обычные, на первый взгляд ничем не примечательные люди: врачи, художники, предприниматели, юристы, чьи-то соседи, родители, активисты, учителя, студенты, читатели и многие другие. И то, что они делают в жизни, безусловно, заслуживает более уважительной метафоры, чем сравнение с резиновым мячиком или эластичной резинкой. Они заслуживают метаистории, в которой будет отдано должное реальному опыту психологической устойчивости, и именно этому посвящена моя книга.

В следующих главах представлены истории известных и неизвестных людей, призванные продемонстрировать один важный факт: вопреки общепринятому мнению, что психологически устойчивый молодой человек успешно восстанавливается после негативного опыта, пережитого в детстве, на самом деле он совершает нечто гораздо более сложное и мужественное. Такие люди – главные герои собственных жизней, часто ведущие жестокую и безжалостную борьбу, которой не замечают окружающие. Как нам с вами предстоит узнать, их существование нередко становится героическим, напряженным и очень опасным путешествием длиною в жизнь, истинным феноменом, который и сегодня, после десятилетий интереса к этой теме и многочисленных исследований в этой сфере, все еще поражает и вызывает недоумение.

* * *

В 1962 году психолог Виктор Герцель и его жена Милдред опубликовали книгу *Cradles of Eminence: A Provocative Study of the Childhoods of Over 400 Famous Twentieth-Century Men and Women* («Колыбель величия: провокационное исследование детства более чем 400 знаменитых мужчин и женщин XX века»)¹⁰. В ней рассказывается о людях, о которых написано как минимум две биографии и которые внесли очевидный позитивный вклад в развитие общества: Луи Армстронге, Фриде Кало, Пабло Пикассо, Элеоноре Рузвельт и многих других. «Провокационным», или по меньшей мере удивительным, в книге Герцелей стал весьма неожиданный вывод: как оказалось, три четверти этих знаменитостей провели детство в нищете, в отвратительных условиях; их били и оскорбляли родители; в самом начале жизненного пути они столкнулись с ужасом алкоголизма, страшными болезнями и прочими жизненными невзго-

¹⁰ Victor Goertzel and Mildred George Goertzel, *Cradles of Eminence: A Provocative Study of the Childhoods of Over 400 Famous Twentieth-Century Men and Women* (New York: Little, Brown, 1962); Victor Goertzel et al., *Cradles of Eminence: Childhoods of More than Seven Hundred Famous Men and Women* (Scottsdale, AZ: Great Potential Press, 2004).

дами. Только пятьдесят восемь из них, то есть менее 15 процентов¹¹, росли в спокойной и благополучной атмосфере. На этом основании авторы книги пришли к заключению, что «нормальный человек вряд ли является вероятным кандидатом на место в Зале славы»¹².

Возможно, бывшая первая леди Абигейл Адамс была права, сказав, что «привычки жизнеспособного образа действий формируются в борьбе с серьезными трудностями. Когда работу разума запускают и ускоряют сцены, трогающие душу, качества, которые в противном случае пребывают в бездействии, пробуждаются к жизни и формируют характер героя и государственного деятеля»¹³. А может, суть просто в том, что, куда ни посмотри, если смотреть по-настоящему внимательно, неблагоприятные обстоятельства встречаются гораздо чаще, чем предполагается. Трудные времена – не уникальное бремя, выпавшее на долю несчастливой меньшинства, напротив, их можно найти в прошлом как поистине выдающихся и героических фигур, так и в бесчисленных историях обыкновенных людей с устойчивой психикой.

Следует признать, изначально социологи обнаружили феномен повседневной психологической устойчивости по чистой случайности. На протяжении почти века, с момента зарождения психологии как области научной деятельности, исследователи в основном занимались психическими заболеваниями, в частности тем, как негативный опыт детства приводит к проблемам во взрослой жизни. Самым известным популяризатором этой теории в XIX веке считается Зигмунд Фрейд¹⁴, хотя, по сути, к этому времени данный факт был уже установлен. «Куда бы я ни пошел, я вижу, что там до меня уже побывал поэт»¹⁵, – сказал Фрейд. Это действительно был поэт XVIII века Александр Поуп, чьи слова со временем стали популярной поговоркой: «Насколько веточка согнется, настолько и дерево склонится»¹⁶.

В 1970-х годах небольшие разрозненные группы исследователей начали замечать, что дерево не всегда склоняется, когда гнется веточка. Психолог Норман Гармези из Университета Миннесоты, занявшись исследованием детей, которые в силу психических болезней матерей подвергались риску тоже заболеть во взрослом возрасте, с удивлением обнаружил, что мало у кого из них наблюдались какие-либо тревожные признаки¹⁷. Майкл Раттер из Института психиатрии в Лондоне изучал мальчиков и девочек, которых, судя по результатам исследования, тоже не слишком затронули нищета и лишения, в которых они росли¹⁸. Эмми Вернер, психолог из Калифорнийского университета в Дэвисе, инициировала долгосрочное исследование на самом древнем из основных Гавайских островов, острове Кауаи, для наблюдения за местными младенцами, подвергавшимися серьезному риску, и была просто очарована малышами, кото-

¹¹ Victor Goertzel and Mildred George Goertzel, *Cradles of Eminence: A Provocative Study of the Childhoods of Over 400 Famous Twentieth-Century Men and Women* (New York: Little, Brown, 1962); Victor Goertzel et al., *Cradles of Eminence: Childhoods of More than Seven Hundred Famous Men and Women* (Scottsdale, AZ: Great Potential Press, 2004).

¹² Victor Goertzel et al., *Cradles of Eminence: Childhoods of More than Seven Hundred Famous Men and Women* (Scottsdale, AZ: Great Potential Press, 2004), 133.

¹³ *Letters of Mrs. Adams: The Wife of John Adams* (Boston: Wilkins, Carter, 1848), 111.

¹⁴ Josef Breuer and Sigmund Freud, *Studies in Hysteria* (Boston: Beacon Press, 1950).

¹⁵ Цит. по Anais Nin, *In Favor of the Sensitive Man, and Other Essays* (San Diego: Harcourt Brace, 1976), 14; эти слова также приписываются Фрейду и даже высечены на стене музея Фрейда в Вене.

¹⁶ Alexander Pope, *Moral Essays*, epis.i, line 149.

¹⁷ Norman Garnezy, «The Study of Competence in Children at Risk for Severe Psychopathology», in *The Child in His Family*. Vol. 3, *Children at Psychiatric Risk*, eds. Elwyn J. Anthony and PG. Koupernik (New York: Wiley, 1974), 77–97; Norman Garnezy, «Stress, Competence, and Development: Continuities in the Study of Schizophrenic Adults, Children Vulnerable to Psychopathology, and the Search for Stress-Resistant Children», *American Journal of Orthopsychiatry* 57, no. 2(1987): 159–174; Norman Garnezy, «Vulnerability Research and the Issue of Primary Prevention», *American Journal of Orthopsychiatry* 41, no. 1 (1971): 101–116; Ann S. Masten and Auke Tellegen, «Resilience in Developmental Psychopathology: Contributions of the Project Competence Longitudinal Study», *Development and Psychopathology* 24, no. 2(2012): 345–361.

¹⁸ Michael Rutter, «Maternal Deprivation, 1972–1978: New Findings, New Concepts, New Approaches», *Child Development* 50, no. 2 (1979): 283–305; Michael Rutter, «Protective Factors in Children's Responses to Stress and Disadvantage», *Annals of the Academy of Medicine, Singapore* 8, no. 3(1979): 324–338.

рые, казалось, поднялись над неблагоприятной обстановкой и семейными неурядицами¹⁹. Лоис Мерфи и Элис Мориарти из Фонда Меннингера совместно запустили так называемый Coping Project, исследовательскую программу по выявлению детей, которые с успехом справлялись с жизненными трудностями²⁰. И швейцарский психиатр Манфред Блейлер – сын Юджина Блейлера, который ввел термин «шизофрения» и сам работал со взрослыми людьми, страдающими этим заболеванием, – с немалым удивлением отмечал, что большинство детей его пациентов вполне успешны в жизни. Это заставило ученого предположить, что ранний негативный опыт производил «эффект закаливания»²¹, делая детей на редкость сильными и жизнеспособными.

Как написал в 1987 году британский психоаналитик Джеймс Энтони, «можно было бы подумать, что образ детей, с триумфом преодолевающих отчаяние, унижение достоинства, подавление личности, лишения и бедность, должен немедленно привлечь к себе внимание и клиницистов, и исследователей, однако [до недавнего времени] те, кто пережил тяжелое детство и сумел достичь успеха, оставались практически никем не замеченными»²². Впрочем, скоро мир стал свидетелем внезапного всплеска интереса к этой категории населения. Молодых людей вроде Элен начали называть «хранителями мечты»²³, потому что, по крайней мере со стороны, они казались воплощением американской мечты – триумфа над трудностями, очевидной самодостаточности, надежд на лучшее будущее и равных шансов на успех для всех и каждого.

Дети с устойчивой психикой захватили внимание как профессионалов, так и простых обывателей; многочисленные описания в тогдашней научной и популярной прессе давали все основания полагать, что в этих детях действительно есть что-то невероятное, выходящее за рамки нормального. Заголовки, журнальные статьи и названия книг превозносили их в поистине супергероических превосходных степенях. «Супердети»²⁴. «Неуязвимые»²⁵. «Непобедимые»²⁶. «Дети из стали»²⁷. «Сверхъестественные»²⁸. И все эти неуязвимые и непобедимые ребята демонстрировали почти фантастическую способность адаптироваться и достигать успеха. Но как им это удавалось?

¹⁹ Emmy E. Werner and Ruth S. Smith, *Vulnerable but Invincible: A Study of Resilient Children* (New York: McGraw-Hill, 1982).

²⁰ Lois B. Murphy and Alice E. Moriarty, *Vulnerability, Coping and Growth from Infancy to Adolescence* (Oxford, UK: Yale University Press, 1976).

²¹ Manfred Bleuler, *The Schizophrenic Disorders: Long-Term Patient and Family Studies* (New Haven, CT: Yale University Press, 1978).

²² Elwyn J. Anthony and Bertram J. Cohler, eds., *The Invulnerable Child* (New York: Guilford, 1987); see p. ix.

²³ Norman Garnezy, «Vulnerability Research and the Issue of Primary Prevention», *American Journal of Orthopsychiatry* 41, no. 1 (1971): 101–116; see p. 114.

²⁴ Stephen E. Buggie, «Superkids of the Ghetto», *Contemporary Psychology* 40, no. 12 (1995): 1164–1165; Carol Kauffman et al., «Superkids: Competent Children of Psychotic Mothers», *American Journal of Psychiatry* 136, no. 11 (1979): 1398–1402; Maya Pines, «Superkids», *Psychology Today* 12, no. 8 (1979): 53.

²⁵ Elwyn J. Anthony, «The Syndrome of the Psychologically Invulnerable Child», in *The Child in His Family*. Vol. 3, *Children at Psychiatric Risk*, eds. Elwyn J. Anthony and PG. Koupernik (New York: Wiley, 1974), 529–544; Elwyn J. Anthony and Bertram J. Cohler, eds., *The Invulnerable Child* (New York: Guilford, 1987); Norman Garnezy, «Vulnerability Research and the Issue of Primary Prevention», *American Journal of Orthopsychiatry* 41, no. 1 (1971): 101–116; Maya Pines, «In Praise of 'Invulnerables'», *APA Monitor* (December 1975), 7.

²⁶ Emmy E. Werner and Ruth S. Smith, *Vulnerable but Invincible: A Longitudinal Study of Resilient Children and Youth* (New York: Adams, Bannister, Cox, 1982),

²⁷ Elwyn J. Anthony, «A New Scientific Region to Explore», in *The Child in His Family*. Vol. 4, *Vulnerable Children*, eds. Elwyn J. Anthony and PG. Koupernik (New York: Wiley, 1978), 3–16.

²⁸ Elwyn J. Anthony, «Risk, Vulnerability, and Resilience: An Overview», in *The Invulnerable Child*, eds. Elwyn J. Anthony and Bertram J. Cohler (New York: Guilford, 1987), 3–48; цит. по p. 41.

* * *

На психологически устойчивых детей часто рассчитывают дома или в школе, считая, что они могут спасти положение, и, судя по всему, какое-то время исследователи полагали, что им под силу спасти и социологию. Эти «дети, которых нельзя сломить», – именно так их описал специалист по психологическим травмам Джулиус Сегал в своей вышедшей в 1978 году книге, – казалось, должны обладать какой-то особой силой, и если бы ученым удалось раскрыть секрет их жизнеспособности, они, возможно, разгадали бы великую тайну успеха. «Неуязвимые дети! – с восторгом писал Сегал в своих работах, посвященных мальчикам и девочкам с устойчивой психикой. – Может быть, они наша величайшая надежда»²⁹.

Надо признать, Сегал не один так думал; ученые всего мира усердно занялись исследованием жизни психологически устойчивых детей, нацелившись на составление короткого списка личных качеств, которые, судя по всему, делают человека жизнеспособным. В итоге был составлен довольно пространственный перечень предполагаемых характеристик³⁰, но вряд ли их можно встретить в каком-либо одном человеке, если, конечно, это не супермен: интеллект не ниже среднего, приятный или привлекательный характер, развитые навыки решения проблем, высокий самоконтроль, независимость, уверенность в себе, хорошие навыки коммуникации, чувство юмора, умение строить дружеские отношения, оптимизм, внешняя привлекательность, ощущение веры или смысла жизни, добросовестность да еще и какой-нибудь талант либо хобби, заслуживающее внимания окружающих.

Но какой бы соблазнительной ни была идея, что супердети, чтобы успешно сопротивляться плохому в жизни, используют исключительно свою суперсилу, вскоре стало очевидно, что многие из них получают поддержку от кого-то из своего окружения³¹. Как оказалось, самых

²⁹ Julius Segal and Herbert PG. Yahraes, *Child's Journey* (New York: McGraw-Hill, 1978), 297.

³⁰ Резюме об этом якобы «коротком списке» см. Margaret O'Dougherty Wright, Ann S. Masten, and Angela J. Narayan, «Resilience Processes in Development: Four Waves of Research on Positive Adaptations in the Context of Adversity», in *Handbook of Resilience in Children*, eds. Sam Goldstein and Robert B. Brooks (New York: Springer, 2012), 21; см. также Suniya S. Luthar, ed., *Resilience and Vulnerability: Adaptation in the Context of Childhood Adversities* (New York: Cambridge University Press, 2003); Suniya S. Luthar, «Resilience in Development: A Synthesis of Research Across Five Decades», in *Developmental Psychopathology: Risk, Disorder, and Adaptation*, vol. 3, 2nd ed., eds. Dante Cicchetti and Donald J. Cohen (Hoboken, NJ: Wiley, 2006), 739–795; Suniya S. Luthar, Dante Cicchetti, and Bronwyn Becker, «The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work», *Child Development* 71, no. 3 (2000): 543–562; Ann S. Masten, «Ordinary Magic: Resilience Processes in Development», *American Psychologist* 56, no. 3 (2001): 227–238; Ann S. Masten and Jelena Obradovic, «Competence and Resilience in Development», *Annals of the New York Academy of Sciences* 1094, no. 1 (2006): 13–27; Ann S. Masten and Jennifer L. Powell, «A Resilience Framework for Research, Policy, and Practice», in *Resilience and Vulnerability: Adaptation in the Context of Childhood Adversities*, ed. Suniya S. Luthar (New York: Cambridge University Press, 2003), table on p. 13; Jennifer R. Riley and Ann S. Masten, «Resilience in Context», in *Resilience in Children, Families, and Communities: Linking Context to Practice and Policy*, eds. Ray D. Peters, Bonnie Leadbeater, and Robert J. McMahon (New York: Springer, 2005), 13–25; Michael Rutter, «Resilience Reconsidered: Conceptual Considerations, Empirical Findings, and Policy Implications», in *Handbook of Early Childhood Intervention*, 2nd ed., eds. Jack P. Shonkoff and Samuel J. Meisels (New York: Cambridge University Press, 2000), 651–682; also see Chris R. Brewin, Bernice Andrews, and John D. Valentine, «Meta-Analysis of Risk Factors for Posttraumatic Stress Disorder in Trauma-Exposed Adults», *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 68, no. 5 (2000): 748–766; Ann S. Masten, Karin M. Best, and Norman Garmezy, «Resilience and Development: Contributions from the Study of Children Who Overcome Adversity», *Development and Psychopathology* 2, no. 4 (1990): 425–444; Ann S. Masten et al., «Competence in the Context of Adversity: Pathways 307 to Resilience and Maladaptation from Childhood to Late Adolescence», *Development and Psychopathology* 11, no. 1 (1999): 143–169; Michael Rutter, «Maternal Deprivation, 1972–1978: New Findings, New Concepts, New Approaches», *Child Development* 50, no. 2 (1979): 283–305; Michael Rutter, «Protective Factors in Children's Responses to Stress and Disadvantage», *Annals of the Academy of Medicine, Singapore* 8, no. 3 (1979): 324–338; Emmy E. Werner, «Resilience in Development», *Current Directions in Psychological Science* 4, no. 3 (1995): 81–85.

³¹ Dante Cicchetti and Jennifer A. Blender, «A Multiple-Levels-of-Analysis Perspective on Resilience», *Annals of the New York Academy of Sciences* 1094, no. 1 (2006): 248–258; Suniya S. Luthar, Dante Cicchetti, and Bronwyn Becker, «The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work», *Child Development* 71, no. 3 (2000): 543–562; Ella Vanderbilt-Adrianne and Daniel S. Shaw, «Conceptualizing and Re-Evaluating Resilience Across Levels of Risk, Time, and Domains of Competence», *Clinical Child and Family Psychology Review* 11, no. 1–2 (2008): 30–58; см. также Urie Bronfenbrenner, *The Ecology*

удачливых поддерживал хотя бы один родитель или другой взрослый, который любил их и окружал постоянной заботой, присматривая за ними. Одни дети выживали и добивались успеха благодаря родным братьям и сестрам, которые заботились о них или занимались их воспитанием. Другим посчастливилось найти поддержку вне дома, например в лице учителей, тренеров, наставников, родственников или друзей, либо они преуспевали благодаря ресурсам местных общин: хорошим школам, которые наполняли пищу их разум и желудок; безопасным районам или общественным центрам, куда они могли пойти и быть там просто детьми; библиотекам, церквям, учебным курсам или музыкальным кружкам, где они могли спрятаться от жизненных невзгод и даже испытать прилив вдохновения.

Как отмечает знаменитый исследователь в области психологической устойчивости Энн Мастен, люди, подобные Элен, на самом деле никакой суперсилой не обладают. И самое удивительное, они, по словам Мастен, возможно, используют «силу обыкновенности»³², то есть самые рядовые качества, которые может найти в своем разуме, в своей семье и местном сообществе практически любой человек, – и в результате делают нечто из ничего, многое из малого; по сути, напоминая фокусника, вытаскивающего кролика из шляпы. Но на самом деле, как часто бывает с фокусами, все не так, как кажется со стороны.

Чем тщательнее и дольше ученые изучали жизнь детей и взрослых с устойчивой психикой, тем больше понимали, что устойчивость – качество, которое то появляется, то исчезает из поля зрения³³ в зависимости от того, как на него смотреть. Разумеется, чаще всего исследователи занимаются «наблюдаемой динамикой» высоких достижений³⁴, и, как правило, наблюдать за успехами людей на работе или в учебе проще всего. Но как насчет тех сторон жизни человека, которые не так просто увидеть? Скоро обнаружилось, что многие дети из неблагополучных семей хорошо учатся в школе – особенно те, которых относят к категории психологически устойчивых, – подвергаясь при этом серьезному стрессу и чувству себя совсем одинокими, но выявить это крайне сложно³⁵. Так же оказалось, что у многих взрослых, сделавших отличную карьеру и на первый взгляд ничуть не пострадавших от серьезных жизненных испытаний в детстве, в действительности серьезные проблемы со здоровьем и во взаимоотношениях с окружающими³⁶. Так что, возможно, десятилетия исследований в этой области в конце концов

of Human Development: Experiments by Nature and Design (Cambridge, MA: Harvard University Press, 1979).

³² Ann S. Masten, «Ordinary Magic: Resilience Processes in Development», *American Psychologist* 56, no. 3 (2001): 235.

³³ Byron Egeland, Elizabeth Carlson, and L. Alan Sroufe, «Resilience as Process», *Development and Psychopathology* 5, no. 4 (1993): 517–528; Edmund W. Gordon and Lauren Dohee Song, «Variations in the Experience of Resilience», in *Educational Resilience in Inner-City America: Challenges and Prospects*, eds. Margaret P.G. Wang and Edmund W. Gordon (New York: Routledge, 1994): 27–43; Howard A. Liddle, «Contextualizing Resiliency», in *Educational Resilience in Inner-City America: Challenges and Prospects*, eds. Margaret P.G. Wang and Edmund W. Gordon (New York: Routledge, 1994): 167–178; Suniya S. Luthar, Dante Cicchetti, and Bronwyn Becker, «The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work», *Child Development* 71, no. 3 (2000): 543–562; Jennifer R. Riley and Ann S. Masten, «Resilience in Context», in *Resilience in Children, Families, and Communities: Linking Context to Practice and Policy*, eds. Ray D. Peters, Bonnie Leadbeater, and Robert J. McMahon (New York: Springer, 2005), 13–25; John E. Schulenberg, Arnold J. Sameroff, and Dante Cicchetti, «The Transition to Adulthood as a Critical Juncture in the Course of Psychopathology and Mental Health», *Development and Psychopathology* 16 (2004): 799–806; Ella Vanderbilt-Adrianne and Daniel S. Shaw, «Conceptualizing and Re-Evaluating Resilience Across Levels of Risk, Time, and Domains of Competence», *Clinical Child and Family Psychology Review* 11, no. 1–2 (2008): 30–58; Tuppet M. Yates, B. Egeland, and Alan Sroufe, «Rethinking Resilience», in *Resilience and Vulnerability: Adaptation in the Context of Childhood Adversities*, ed. Suniya S. Luthar (New York: Cambridge University Press, 2003), 243–266.

³⁴ Ann S. Masten and Jennifer L. Powell, «A Resilience Framework for Research, Policy, and Practice», in *Resilience and Vulnerability: Adaptation in the Context of Childhood Adversities*, ed. Suniya S. Luthar (New York: Cambridge University Press, 2003), 1–25; see quote on p. 6.

³⁵ Robert F. Anda et al., «The Enduring Effects of Abuse and Related Adverse Experiences in Childhood», *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience* 256, no. 3 (2006): 174–186; Joan Kaufman et al., «Problems Defining Resiliency: Illustrations from the Study of Maltreated Children», *Development and Psychopathology* 6, no. 1 (1994): 215–229; Julien Worland et al., «St. Louis Risk Research Project: Comprehensive Progress Report of Experimental Studies», in *Children at Risk for Schizophrenia: A Longitudinal Perspective*, eds. Norman F. Watt et al. (New York: Cambridge University Press, 1984), 105–147.

³⁶ Kara Coombes and Ruth Anderson, «The Impact of Family of Origin on Social Workers from Alcoholic Families», *Clinical Social Work Journal* 28, no. 3 (2000): 281–302; Suniya S. Luthar, «Resilience in Development: A Synthesis of Research Across Five

и правда раскрыли секрет детской психологической устойчивости, и состоит он в том, что ни одного ребенка – и ни одного взрослого – нельзя считать по-настоящему неуязвимым.

* * *

В середине XX века известный историк и педагог Хайнц Хартманн высказал предположение, что о нормальном развитии ребенка можно говорить только при наличии так называемой среднеожидаемой среды³⁷. Будучи по сути тем же, что известный педиатр и психоаналитик Дональд Винникотт назвал достаточно хорошим опытом воспитания³⁸, среднеожидаемая среда – это дом, или школа, или район проживания, в котором ребенку гарантирована достаточная безопасность³⁹, достаточное питание, достаточная ласка, достаточный покой, достаточная дисциплина, достаточный контроль, достаточное ролевое моделирование, достаточное внимание, достаточная любовь и как минимум один достаточно хороший родитель или другой взрослый человек, которому этот ребенок безразличен. Иными словами, в достаточно хорошем детстве жизнь не должна быть полностью лишена проблем, поскольку умеренные, соответствующие возрасту вызовы и трудности ребенку полезны⁴⁰. Тем не менее, по мнению Хартмана и Винникотта, эти проблемы непременно должны быть предсказуемыми и восприниматься ребенком как нормальные; это должны быть трудности, приемлемые в конкретном обществе и конкретной культуре.

Однако среднеожидаемую среду, описанную Хартманном, судя по всему, нельзя назвать ни средней, ни ожидаемой. Намного больше людей, чем нам хотелось бы думать, растут в обстановке, которую тот же Хартманн описал как «внешнее бремя, выходящее за уровень среднего»⁴¹. Согласно опубликованному в 2010 году докладу Центров по контролю и профилактике заболеваний⁴², около 25 процентов взрослых в детстве становились мишенями для словесных оскорблений, 15 процентов подвергались физическому насилию, а 10 процентов – сексуальному. Около 30 процентов пережили развод родителей. Примерно у 30 процентов кто-либо из членов семьи злоупотреблял наркотиками или алкоголем; 15 процентов были свидетелями той

Decades», in *Developmental Psychopathology: Risk, Disorder, and Adaptation*, Vol. 3, 2nd ed., eds. Dante Cicchetti and Donald J. Cohen (Hoboken, NJ: Wiley, 2006), 739–795; Suniya S. Luthar, «Vulnerability and Resilience: A Study of High-Risk Adolescents», *Child Development* 62, no. 3 (1991): 600–616; Suniya S. Luthar, Dante Cicchetti, and Bronwyn Becker, «The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work», *Child Development* 71, no. 3 (2000): 543–562; Ella Vanderbilt-Adriance and Daniel S. Shaw, «Conceptualizing and Re-Evaluating Resilience Across Levels of Risk, Time, and Domains of Competence», *Clinical Child and Family Psychology Review* 11, no. 1–2(2008): 30–58.

³⁷ Heinz Hartmann, *Ego Psychology and the Problem of Adaptation* (New York: International Universities Press, 1939).

³⁸ Donald Winnicott, «Transitional Objects and Transitional Phenomena: A Study of the First Not-Me Possession», *International Journal of Psychoanalysis* 34(1953): 89–97.

³⁹ Национальный институт психического здоровья, *The Numbers Count: Mental Disorders in America*, по состоянию на 29 августа, 2016, <http://www.lb7.uscourts.gov/documents/12-cv-1072url2.pdf>; Национальная медицинская библиотека США и Национальный институт психического здоровья (2009) перечисляют следующие характеристики хорошего родительства: обеспечение безопасности, любовь, дисциплина, умение слушать ребенка, тесное общение с ребенком, отслеживание его занятий и умение служить для него хорошей моделью для подражания.

⁴⁰ Bruce S. McEwen, «Stressed or Stressed Out: What Is the Difference?», *Journal of Psychiatry and Neuroscience* 30, no. 5 (2005): 315–318.

⁴¹ Heinz Hartmann, *Ego Psychology and the Problem of Adaptation* (New York: International Universities Press, 1939): 71.

⁴² Центры по контролю и профилактике заболеваний, «Adverse Childhood Experiences Reported by Adults – Five States, 2009», *Morbidity and Mortality Weekly Report* 59, no. 49 (2010): 1609–1613, <https://www.cdc.gov/MMWR/preview/mmwrhtml/mm5949a1.htm>; похожие, но другие определения приводятся в Maxia Dong et al., «The Interrelatedness of Multiple Forms of Childhood Abuse, Neglect, and Household Dysfunction», *Child Abuse and Neglect* 28, no. 7 (2004): 771–784; Vincent J. Felitti et al., «Relationship of Childhood Abuse and Household Dysfunction to Many of the Leading Causes of Death in Adults: The Adverse Childhood Experiences (ACE) Study», *American Journal of Preventive Medicine* 14, no. 4 (1998): 245–258; Jennifer S. Middlebrooks and Natalie PG. Audage, «The Effects of Childhood Stress on Health Across the Lifespan», *Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Injury Prevention and Control*, по состоянию на September 1, 2016, http://health-equity.lib.umd.edu/932/1/Childhood_Stress.pdf.

или иной формы насилия. Почти у пяти процентов детей один из родителей сидел в тюрьме, а 20 процентов жили под одной крышей с психически больным родственником.

Все перечисленное может казаться проблемами «каких-то других людей», или проблемами, свойственными находящимся за чертой бедности. Вы можете думать, что финансовые трудности⁴³ непременно либо приводят к их возникновению, либо возникают вследствие них. Однако одно знаковое исследование буквально ошеломило медицинское сообщество заявлением о широкой распространенности ранних стрессоров и наносимом ими вреде. Речь, конечно, идет об исследовании негативного детского опыта (Adverse Childhood Experiences – ACE)⁴⁴, которое было начато в конце 1990-х годов и спонсировалось Центрами по контролю и профилактике заболеваний США и консорциумом Kaiser Permanente. Оно проводилось ведущими исследователями Винсентом Фелитти и Робертом Андой на базе почти 18 тысяч семей, главным образом из среднего класса. Так вот, почти две трети респондентов сообщили по крайней мере об одной из вышеупомянутых проблем, а почти половина – о двух и более. Это означает, что жизненные невзгоды накапливаются⁴⁵, и это касается всех категорий детей и подростков. Трудные времена нередко объединяются в так называемый пакет невзгод⁴⁶, как случилось с Элен, когда одно несчастье становится толчком для трудностей и проблем.

Согласно исследованию по изучению взаимосвязи между жизненными трудностями⁴⁷, проведенному в 2004 году, 80 процентов детей, в чьей жизни была хоть одна серьезная проблема, подвергались воздействию по меньшей мере еще одной, а 50 процентов – еще трех и более.

Кроме того, самые распространенные трудности раннего периода развития человека – это не разовые события, они влияют на нашу жизнь снова и снова. Иными словами, наиболее распространены не «травмы, вызванные шоком»⁴⁸ – мы используем термин психоаналитика Эрнста Криса, – а «травмы, вызванные стрессом»⁴⁹, которые продолжительное время тяжким бременем лежат сначала на ребенке, а затем на ребенке, ставшем взрослым. Именно их психоаналитик Масуд Хан называл кумулятивными травмами⁵⁰; это проблемы, которые накапливаются на протяжении всего детства, и их вредное влияние достигает апогея уже во взрослом возрасте; а воздействуют они, как пишет Хан, «только кумулятивно и ретроспективно»⁵¹.

Таким образом, большинство негативных событий в детстве по-настоящему опасны не из-за их гигантского масштаба, а скорее из-за повседневного изнуряющего влияния на жизнь

⁴³ Paula S. Nurius, Edwina Uehara, and Douglas F. Zatzick, «Intersection of Stress, Social Disadvantage, and Life Course Processes: Reframing Trauma and Mental Health», *American Journal of Psychiatric Rehabilitation* 16, no. 2 (2013): 91–114.

⁴⁴ Vincent J. Felitti et al., «Relationship of Childhood Abuse and Household Dysfunction to Many of the Leading Causes of Death in Adults: The Adverse Childhood Experiences (ACE) Study», *American Journal of Preventive Medicine* 14, no. 4 (1998): 245–258.

⁴⁵ Margaret O'Dougherty Wright, Ann S. Masten, and Angela J. Narayan, «Resilience Processes in Development: Four Waves of Research on Positive Adaptations in the Context of Adversity», in *Handbook of Resilience in Children*, eds. Sam Goldstein and Robert B. Brooks (New York: Springer, 2012), 17.

⁴⁶ B. B. Robbie Rossman, «Time Heals All: How Much and for Whom?», *Journal of Emotional Abuse* 2, no. 1 (2000): 31–50.

⁴⁷ Maxia Dong et al., «The Interrelatedness of Multiple Forms of Childhood Abuse, Neglect, and Household Dysfunction», *Child Abuse and Neglect* 28, no. 7 (2004): 771–784.

⁴⁸ Ernst Kris, «The Recovery of Childhood Memories in Psychoanalysis», *The Psychoanalytic Study of the Child* 11 (1956): 54–88.

⁴⁹ Психоаналитики и другие клиницисты давно признали аддитивное воздействие сравнительно небольших стрессовых факторов. В 1895 году Зигмунд Фрейд писал о «частичных травмах», объясняя, что разные негативные переживания «объединяются и налагаются друг на друга, поскольку являются компонентами одной и той же истории страданий». См. Josef Breuer and Sigmund Freud (1893–1895), *Studies on Hysteria*, Standard Edition 2 (London: Hogarth, 1955), 6; Henry Krystal and John H. Krystal, *Integration and Self-Healing: Affect, Trauma, Alexithymia* (New York: Routledge, 2009), 141. Кроме того, в 1986 году Джеймс Энтони рассказал о «микронесчастьях» – крошечных трагедиях, которые ежедневно врываются в жизнь некоторых детей в домах их родителей. См. E. James Anthony, «Terrorizing Attacks on Children by Psychotic Parents», *Journal of the American Academy of Child Psychiatry* 25, no. 3 (1986): 326–335.

⁵⁰ M. Masud Kahn, «The Concept of Cumulative Trauma», *The Psychoanalytic Study of the Child* 18 (1962): 286–306.

⁵¹ M. Masud Kahn, «The Concept of Cumulative Trauma», *Psychoanalytic Study of the Child* 18 (1963): 286–306; quote on p. 291.

ребенка, формирование его организма и психики⁵². Негативный опыт «проникает под кожу»⁵³ в виде явления, сегодня широко известного как токсический, или хронический стресс⁵⁴. Хронический стресс наносит вред во многом так же, как это происходит при многократных ударах по голове. Например, если футболист получает достаточно сильный удар по голове один раз и теряет сознание от сотрясения мозга, то судья вмешивается и останавливает матч. Но если игрок получает менее сильный удар, чаще всего никто не видит в этом ничего страшного, и футболиста отправляют на поле. Однако, как выяснили неврологи, эффект ударов, сильных и слабых, имеет обыкновение накапливаться⁵⁵.

В 2011 году Роберт Блок, бывший президент Американской академии педиатрии, свидетельствуя перед подкомитетом Сената по делам семьи и детей, сказал, что негативный детский опыт, «возможно, является главной причиной плохого здоровья взрослых американцев»⁵⁶. Это объясняется тем, что хронический стресс делает нас уязвимыми для любых недугов – от язвы желудка и депрессии до рака и аутоиммунных заболеваний⁵⁷. И психологически устойчивые дети и взрослые, безусловно, не защищены от этого. Они могут успешнее других бороться с

⁵² Danya Glaser, «Child Abuse and Neglect and the Brain – A Review», *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 41, no. 1 (2000): 97–116; Jennifer S. Middlebrooks and Natalie PG. Audage, «The Effects of Childhood Stress on Health Across the Lifespan», Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Injury Prevention and Control, по состоянию на 1 сентября 2016 года, http://health-equity.lib.umd.edu/932/1/Childhood_Stress.pdf; Jack P. Shonkoff, W. Thomas Boyce, and Bruce S. McEwen, «Neuroscience, Molecular Biology, and the Childhood Roots of Health Disparities: Building a New Framework for Health Promotion and Disease Prevention», *Journal of the American Medical Association* 301, no. 21 (2009): 2252–2259; Jack P. Shonkoff et al., «The Lifelong Effects of Early Childhood Adversity and Toxic Stress», *Pediatrics* 129, no. 1 (2012): e232–e246; R. Jay Turner and Donald A. Lloyd, «Lifetime Traumas and Mental Health: The Significance of Cumulative Adversity», *Journal of Health and Social Behavior* 36, no. 4 (1995): 60–376; Bessel A. van der Kolk, «The Psychobiology and Psychopharmacology of PTSD», *Human Psychopharmacology: Clinical and Experimental* 16, no. S1 (2001): S49–S64.

⁵³ Jack P. Shonkoff et al., «The Lifelong Effects of Early Childhood Adversity and Toxic Stress», *Pediatrics* 129, no. 1 (2012): e232–e246.

⁵⁴ По словам Ричарда Лазаруса, «стресс возникает, когда люди осознают, что не могут адекватно справиться с предъявляемыми им требованиями или угрозами своему благополучию». См. Richard Lazarus, *Psychological Stress and the Coping Process* (New York: McGraw-Hill, 1966). Современные ученые и клиницисты признают наличие трех видов стресса: позитивного, терпимого и токсичного. Позитивный стресс связан с нашим отношением к среднеежидаемым проблемам, которые являются неизменной частью человеческой жизни, например, ребенок идет в первый класс или впервые в жизни выступает на сцене, играя на фортепиано, подросток устраивается на свою первую работу на неполный рабочий день. Терпимый стресс выходит за рамки среднеежидаемого; это сильно расстраивающие и выбивающие из колеи, но непродолжительные переживания, такие как неожиданная смерть близкого человека, автомобильная авария или серьезная травма. Позитивный и терпимый стресс относительно мимолетны, и при условии достаточной заботы и внимания со стороны взрослых и наличия «буфера», защищающего ребенка от негативного влияния внешней среды, дети могут выйти из этих ситуаций даже более сильными и закаленными, чем прежде. В отличие от позитивного или терпимого стресса токсический стресс не проходит. Это длительное и частое негативное воздействие, особенно пагубное при отсутствии адекватной поддержки. См. Jennifer S. Middlebrooks and Natalie PG. Audage, «The Effects of Childhood Stress on Health Across the Lifespan», центры по контролю и профилактике заболеваний, Национальный центр по предупреждению и контролю травматизма, по состоянию на September 1, 2016, http://health-equity.lib.umd.edu/932/1/Childhood_Stress.pdf; Bridget M. Kuehn, «AAP: Toxic Stress Threatens Kids' Long-Term Health», *Journal of the American Medical Association* 312, no. 6 (2014): 585–586; Jack P. Shonkoff et al., «The Lifelong Effects of Early Childhood Adversity and Toxic Stress», *Pediatrics* 129, no. 1 (2012): e232–e246.

⁵⁵ Steven P. Broglio et al., «Cumulative Head Impact Burden in High School Football», *Journal of Neurotrauma* 28, no. 10 (2011): 2069–2078; Philip H. Montenegro et al., «Cumulative Head Impact Exposure Predicts Later-Life Depression, Apathy, Executive Dysfunction, and Cognitive Impairment in Former High School and College Football Players», *Journal of Neurotrauma* 34, no. 2 (2017): 328–340.

⁵⁶ «Breaking the Silence on Child Abuse: Protection, Prevention, Intervention, and Deterrence», свидетельство Роберта Блока от имени Американской академии педиатрии перед комитетом Сената на слушании по вопросам здравоохранения, образования, труда и пенсионного обеспечения, 13 декабря 2011 года, по состоянию на 2 сентября 2016 года, <http://www.help.senate.gov/hearings/breaking-the-silence-on-child-abuse-protection-prevention-intervention-and-deterrence>.

⁵⁷ Corina Benjet, Guilherme Borges, and Maria Elena Medina-Mora, «Chronic Childhood Adversity and Onset of Psychopathology During Three Life Stages: Childhood, Adolescence and Adulthood», *Journal of Psychiatric Research* 44, no. 11 (2010): 732–740; Vincent J. Felitti et al., «Relationship of Childhood Abuse and Household Dysfunction to Many of the Leading Causes of Death in Adults: The Adverse Childhood Experiences (ACE) Study», *American Journal of Preventive Medicine* 14, no. 4 (1998): 245–258; Norman Garmezy, Ann S. Masten, and Auke Tellegen, «The Study of Stress and Competence in Children: A Building Block for Developmental Psychopathology», *Child Development* 55, no. 1 (1984): 97–111; Richard S. Lazarus and Susan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping* (New York: Springer Publishing Company, 1984).

серьезными проблемами – им лучше удастся правильно «скомпоновать» свою жизнь, несмотря на невзгоды, – но вот в чем загвоздка: сама эта борьба тоже предполагает сильный стресс.

В статье под названием «Почему успех наперекор обстоятельствам ведет к болезням»⁵⁸, опубликованной в 2017 году в *New York Times*, кратко описывалась работа исследователей, изучавших людей с устойчивой психикой – тех, кто успешно преодолевал последствия негативного детского опыта. Согласно данным исследования, когда участники охотнее соглашались с заявлениями вроде: «Когда дела идут не так, как я хочу, это только побуждает меня трудиться еще усерднее» или «Я всегда чувствовал, что способен добиться в жизни очень многого из того, чего хочу достичь», – повышалась вероятность того, что это негативно скажется на их здоровье. Один из исследователей даже предположил, что в плане здоровья психологическая устойчивость защищает нас не более чем на уровне кожи⁵⁹.

* * *

Итак, прошло почти пятьдесят лет после случайного «открытия» учеными такого явления, как психологическая устойчивость. То, что начиналось как изучение небольшой группы необычных детей с целью выявления их сверхспособностей и суперсилы, превратилось в проект, который хоть и не давал простых ответов, тем не менее позволил выявить весьма важные факты. Во-первых, людей, которые сталкиваются с неблагоприятными обстоятельствами в самом начале жизненного пути, больше, чем тех, кто с ними не сталкивается. Во-вторых, чтобы сопротивляться негативному детскому опыту, многие из нас используют самые обычные силы и ресурсы, имеющиеся в нашем распоряжении, – и некоторые с триумфом побеждают в этой борьбе. В-третьих, такие победы почти никогда не бывают легкими или решительными, как часто кажется со стороны. Конечно, в наши дни уже мало кто относится к психологически устойчивым детям как к супердетям – неуязвимым, непобедимым или сверхъестественным существам – но, возможно, ранние исследователи были в чем-то правы, сравнивая их с супергероями, ведь – не будем об этом забывать – супергерои, как правило, весьма сложные и неоднозначные персонажи.

Первый в мире супергерой, Супермен⁶⁰, – поистине знаковая для Соединенных Штатов фигура, вечный символ «американской мечты». Отправленный на Землю в ракете со своей родной планеты Криптон еще младенцем, Супермен во всей своей красно-желто-синей красе впервые приземлился на обложку комикса в 1938 году. Он «быстрее летящей пули. Мощнее локомотива. Он способен одним прыжком запрыгнуть на небоскреб»⁶¹. И конечно же, он умеет

⁵⁸ James Hamblin, «Why Succeeding Against the Odds Can Make You Sick», *New York Times*, January 27, 2017, по состоянию на 26 февраля 2017 года, <https://www.nytimes.com/2017/01/27/opinion/sunday/why-succeeding-against-the-odds-can-make-you-sick.html>; см. также Gene H. Brody et al., «Is Resilience Only Skin Deep? Rural African Americans' Socioeconomic Status – Related Risk and Competence in Preadolescence and Psychological Adjustment and Allostatic Load at Age 19», *Psychological Science* 24, no. 7 (2013): 1285–1293; Gene H. Brody et al., «Resilience in Adolescence, Health, and Psychosocial Outcomes», *Pediatrics* 138, no. 6 (2016): e20161042; Gregory E. Miller, Edith Chen, and Gene H. Brody, «Can Upward Mobility Cost You Your Health?», *New York Times*, January 4, 2014, по состоянию на 26 февраля 2017 года, <https://opinionator.blogs.nytimes.com/2014/01/04/can-upward-mobility-cost-you-your-health>; Gregory E. Miller et al., «Viral Challenge Reveals Further Evidence of Skin-Deep Resilience in African Americans from Disadvantaged Backgrounds», *Health Psychology* 35, no. 11 (2016): 1225–1234; Mahasin S. Mujahid, «Socioeconomic Position, John Henryism, and Incidence of Acute Myocardial Infarction in Finnish Men», *Social Science and Medicine* 173 (2017): 54–62.

⁵⁹ Gene H. Brody et al., «Is Resilience Only Skin Deep? Rural African Americans' Socioeconomic Status – Related Risk and Competence in Preadolescence and Psychological Adjustment and Allostatic Load at Age 19», *Psychological Science* 24, no. 7 (2013): 1285–1293; Gregory E. Miller et al., «Viral Challenge Reveals Further Evidence of Skin-Deep Resilience in African Americans from Disadvantaged Backgrounds», *Health Psychology* 35, no. 11 (2016): 1225–1234.

⁶⁰ Laurence Maslon and Michael Kantor, *Superheroes!: Capes, Cows, and the Creation of Comic Book Culture* (New York: Crown Archetype, 2013), 30–34.

⁶¹ Эти первые строки из радиопостановки о приключениях Супермена 1940-х годов менялись со временем; резюме см. в Steven Younis, *The Superman Homepage*, по состоянию на 26 февраля 2017 года, <http://www.supermanhomepage.com>.

летать. «Это птица! Это самолет! Это Супермен!» И только осколок криптонита с его родной планеты – отголосок прошлого – способен лишить криптонца силы и даже убить его.

Однако, как скоро узнал весь мир, быть Суперменом не так уж легко. Его, сироту и инопланетянина, взяли на воспитание хорошие люди, фермеры Кенты, но он все равно чувствует себя одиноким, не похожим на окружающих, из-за своего прошлого и сверхспособностей, которых не понимает даже он сам. Достигнув совершеннолетия, молодой человек в надежде использовать свои силы для помощи людям переезжает из Смолвиля в Метрополис, где вступает в долгую, до сих пор не оконченную борьбу с целью сделать наш мир лучше. Как бы ни нравилось и ни хотелось Супермену жить жизнью обычного человека, простого парня по имени Кларк Кент – и, возможно, благодаря встрече с Лоис Лейн даже найти свою любовь, – мир продолжает побуждать его к действию, толкая на борьбу. Судя по всему, спокойствие он может обрести только в своей Крепости одиночества.

Психологически устойчивые люди, возможно, не супермены, но они сверхнормальные, а это слово обозначает все, что «выходит за пределы нормального или среднего»⁶². Если, как писал социолог Ирвинг Гоффман в своем классическом труде *Stigma* («Стигма»), «нормальными»⁶³ в обществе считаются люди, чье поведение не выходит за рамки ожидаемого, то, вероятно, сверхнормальные – это те, кто делает это самыми разными способами. Их ежедневная борьба, безусловно, выходит далеко за рамки того, что мы считаем среднеожидаемым⁶⁴, и достигаемые ими успехи тоже превышают ожидания. Выживая и преуспевая не благодаря, а, скорее, вопреки, они живут невероятной жизнью, и после десятилетий научных исследований данного феномена никто толком не может сказать, как это у них получается.

Далее в книге я буду использовать слово *сверхнормальные* – и как прилагательное, и как существительное – для описания *психологически устойчивых* людей. Должна признаться, это скорее эмпатический, нежели осознанный выбор. Мне захотелось немного поиграть со словами – и с концепцией нормальности – и подобрать слово, которое будет резонировать с тем, что значит чувствовать себя психологически устойчивым и жить жизнью, выходящей за пределы среднеожидаемого. По моему опыту, многие люди вроде Элен, которые больше всех заслуживают права считать себя психологически устойчивыми, не склонны называть себя так – по крайней мере, пока. Зато, как мы скоро увидим, они очень часто отождествляют себя с историями о супергероях и других подобных персонажах.

Супермен стал прототипом почти всех следующих супергероев, и признаки, объединяющие большинство из них, можно найти и в жизни многих сверхнормальных людей. Подобно супергероям, сверхнормальные уклоняются от летящих в них пуль и перепрыгивают через, казалось бы, непреодолимые преграды, в то время как очень многие вокруг них – даже те, кто сталкивается с меньшим числом препятствий, – этого не делают. Они борются с опасностями на своем пути с кажущейся легкостью. Но, как заметила Элен на нашем первом сеансе, это только половина истории. Многие из них продолжают добиваться того, что расценивается как большой успех, а сами неустанно думают о том, сколько еще времени смогут продолжать в том же духе и когда наконец рухнут на землю.

⁶² «Supernormal», Merriam-Webster Dictionary Online, по состоянию на 26 февраля 2017 года, <https://www.merriam-webster.com/dictionary/supernormal>.

⁶³ Erving Goffman, *Stigma: Notes on the Management of Spoiled Identity* (New York: Simon and Schuster, 2009), 5.

⁶⁴ Dante Cicchetti and Fred A. Rogosch, «Equifinality and Multifinality in Developmental Psychopathology», *Development and Psychopathology* 8, no. 4 (1996): 597–600.

* * *

Будучи представителями культуры, создавшей Супермена и «американскую мечту», мы романтизируем высокую мобильность во всех ее формах и иногда забываем о сопряженных с ней трудностях: истощении, уязвимости, одиночестве. Естественно, нас восхищают психологически устойчивые люди, однако, сосредоточившись на вопросе, *как они это делают*, мы забываем задать другой важный вопрос: *как они при этом себя чувствуют*? В следующих главах книги мы с помощью науки и историй конкретных людей попытаемся ответить на оба вопроса.

Как они это делают? Психологическая устойчивость, безусловно, уникальный феномен⁶⁵, в высшей степени индивидуальный опыт, который не удастся свести к формуле или алгоритму. Однако после десятилетий исследований в этой области социологам все же удалось кое-что узнать о том, как работает устойчивость психики; сверхнормальные люди всего мира, несомненно, заслуживают того, чтобы это знать. Такие люди как минимум отчасти чувствуют себя не такими, как все – «ненормальными», как выразилась Элен, – потому что кажутся странными и непостижимыми не только другим, но и самим себе. Они не знают, как называется то, с чем они сталкиваются в жизни, и то, как они с этим справляются; они не знают, кто они такие.

Далее вашему вниманию представлено множество малоизвестных фактов о наиболее распространенных типах негативного детского опыта⁶⁶, а также о последних исследованиях в сфере адаптации к нему.

- Как страх воздействует на мозг и как это приводит к нежеланию рассказывать о своих невзгодах окружающим.
- Как хронический стресс запускает механизм примитивной реакции «бей или беги» и как это способствует тому, что люди изо дня в день остаются предельно бдительными и сосредоточенными.
- Как сверхнормальные люди используют гнев для повышения уверенности и оптимизма и почему самоконтроль является мощным оружием, – но почему и то и другое надо использовать с умом.
- Каким образом сверхнормальные люди избегают в детстве риска, оставаясь в небезопасных домах или районах, и как, повзрослев и получив второй шанс, они используют возможность навсегда покинуть места, где им что-то угрожает.
- Как броня жизненного успеха позволяет отбивать копыя и стрелы негативного прошлого.
- Как сверхнормальные люди изменяют свой образ мышления, здоровье и местные сообщества путем формирования больших и малых тайных обществ.
- Почему делать добро полезно и почему любовь, возможно, – самая мощная и неуловимая суперсила из всех существующих на свете.

⁶⁵ Dante Cicchetti and Jennifer A. Blender, «A Multiple-Levels-of-Analysis Perspective on Resilience», *Annals of the New York Academy of Sciences* 1094, no. 1 (2006): 248–258; Suniya S. Luthar, Dante Cicchetti, and Bronwyn Becker, «The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work», *Child Development* 71, no. 3 (2000): 543–562; Suniya S. Luthar, Jeanette A. Sawyer, and Pamela J. Brown, «Conceptual Issues in Studies of Resilience: Past, Present, and Future Research», *Annals of the New York Academy of Science* 1094 (2006): 105–115.

⁶⁶ В этой книге при обсуждении жизненных трудностей я предпочитаю термину «травма» такие фразы и слова, как «неблагоприятные жизненные обстоятельства», «невзгоды» или «негативный опыт», поскольку они, как правило, описывают ситуации, статистически ассоциируемые с серьезными проблемами или риском, но все равно предполагающие возможность их преодоления или хотя бы некоторого улучшения. Термин же «травма» происходит от греческого слова, которое переводится как «рана», что, очевидно, изначально подразумевает определенный ущерб.

Как они при этом себя чувствуют? Работая над книгой, я очень часто задавала себе вопрос: «Где найти людей, о которых я пишу?» Неотъемлемой частью мифа о психологической устойчивости является убеждение, что люди с по-настоящему устойчивой психикой – это исключение из правил, что их нужно выискивать и сами они не нуждаются ни в чьей помощи. А между тем сверхнормальные повсюду, вокруг нас; многие из них вот уже почти два десятилетия пополняют мою частную практику, как и бесплатные больницы и лекционные залы, в которых я работаю и преподаю. В следующих главах я в несколько замаскированной форме рассказываю «обычные» истории сверхнормальных людей, с которыми имела честь встречаться и работать. Эти истории выбраны мной не потому, что они самые шокирующие и необычные из всех, которые мне доводилось слышать от пациентов. Скорее, это потрясающие примеры того, насколько сильно и мучительно влияние самых распространенных видов негативного детского опыта, который приходится переживать миллионами детей и подростков во всем мире.

- Насколько трудно разделить мир на «своих» и «чужих» и как мы делим свою жизнь на «до» и «после».
- Как тайны и секреты заставляют нас чувствовать себя скорее ненормальными, чем сверхнормальными, скорее антигероями, чем героями.
- Каково это, когда люди признают твои добрые дела или достижения, но толком тебя никто не знает, даже ты сам.
- Каково это – казаться неуязвимым и непобедимым настолько, что большинство людей даже не осознают, что ты тоже просто человек.
- Каково это – ощущать в себе некую тайную идентичность и постоянно решать, какую ее часть можно и стоит обнародовать перед другими и самим собой.
- Почему некоторые сверхнормальные люди боятся вступать в отношения или становиться родителями, иногда лишая себя возможности использовать опыт, который в противном случае помог бы им изменить свою жизнь к лучшему.
- Почему величайшие и часто последние битвы сверхнормальных людей – это битвы хорошего и плохого не во внешнем мире, а в них самих.
- Почему сверхнормальные нередко воспринимают банальное и повседневное как нечто поистине экстраординарное.

Ральф Николс, вероятно, наиболее известный исследователь в области слушания, говорил, что «самой базовой из всех человеческих потребностей⁶⁷ является потребность понимать и быть понятым». Я очень надеюсь, что, прочитав эту книгу, сверхнормальные люди во всем мире начнут лучше понимать свою жизнь и себя – и увидят, что вокруг живет множество людей, которые способны их понять.

* * *

Одной из наиболее часто упоминаемых цитат о семье является первая фраза романа «Анна Каренина» Льва Толстого: «Все счастливые семьи похожи друг на друга, каждая несчастливая семья несчастлива по-своему»⁶⁸. Вот так и люди, выросшие в атмосфере лишений и несчастия, могут внешне отличаться, но внутри у них очень много общего. Однако до сих пор обсуждения и исследования в сфере негативного детского опыта велись разрозненно и бессистемно, в результате сверхнормальных непреднамеренно распределяли в разные катего-

⁶⁷ Ralph Nichols, «The Struggle to Be Human», Keynote Address at the First Annual Convention of the International Listening Association, Atlanta, GA, February 17, 1980, [http://www.listen.org/resources/Nichols Struggle to be Human.pdf](http://www.listen.org/resources/Nichols%20Struggle%20to%20be%20Human.pdf).

⁶⁸ Leo Tolstoy, *Anna Karenina* (New Haven, CT: Yale University Press, 2014), 3.

рии. Дети алкоголиков считают, что их могут понять исключительно другие дети алкоголиков; пережившие сексуальное насилие рассчитывают найти поддержку только в центрах сексуального насилия; исследования в области психологического насилия интересны в основном другим исследователям этой области. Например, несмотря на то что в моей практике почти треть составляют люди, чьи детские невзгоды были связаны не с родителями, а с родными братьями и сестрами, этот негативный опыт крайне редко включается в профессиональные или общественные дискуссии, да и вообще обычно не учитывается в статистике неблагоприятных обстоятельств детства. Очевидно, что мы сможем увидеть более общую и информативную картину, объединив истории о разных проблемах и людей, их рассказывающих, в одной книге. Такую книгу вы держите в руках. Это ранее не рассказанная история группы людей, объединенных опытом успеха и процветания за пределами так называемого среднеожидаемого уровня. Эта история поднимает вопрос о том, что вообще означает нормальность – и среднеожидаемость.

Эта книга – нерассказанная история о неблагоприятных жизненных обстоятельствах и психологической устойчивости. Это рассказ о тех, кто после пережитых в детстве трудностей и бед взлетел до неожиданных высот. Она показывает миру, что борьба с прошлым мужественна и трудна, как и сама по себе жизнь сверхнормального человека. Сверхнормальный взрослый – это супергерой каждый день, а иногда антигерой со способностями и секретами, о которых порой не знают даже самые близкие. Облачаясь в плащ служения другим, он использует свои суперспособности, чтобы творить добро, даже когда это ведет его к полному истощению. Ради защиты он носит маску, из-за чего нередко оказывается в полной изоляции, несмотря на то что только взаимоотношения с другими людьми могут его спасти. В конечном счете эта книга призвана ответить на важные вопросы: обязательно ли жизнь должна становиться непрекращающейся борьбой? Помогает ли добро преодолеть трудности? Где именно во всем этом искать любовь? Но начнем мы с того, с чего всегда начинаются подобные саги – с истоков. Ведь, как известно, любое движение начинается с конкретного момента или обстоятельства.

Глава 2. Начало истории

Я не слишком сильно скучаю по Богу, но точно скучаю по Санта-Клаусу⁶⁹.

Gutless, Эрик Эрландсон и Кортни Лав

Сэма разбудил скрежет вешалок. Это был знакомый звук; мальчик слышал его сквозь сон по утрам каждый будний день, сколько себя помнил. Отец Сэма был бизнесменом, кем-то вроде менеджера. Он работал на фабрике по производству бумаги в соседнем городе, поэтому начинал свой день гораздо раньше остальных членов семьи; по утрам он двигал костюмы и рубашки по металлической планке в шкафу, выбирая, что надеть. К тому времени, когда Сэм вылезал из постели и начинал собираться в школу, единственным доказательством того, что в доме живет отец, обычно была почти пустая чашка кофе, стоявшая на уголке стола. Когда мальчик добирался до нее, кофе был уже холодным, очень сладким и щедро разбавленным сливками, и Сэму очень нравилось начинать утро с допивания папиного кофе.

Однако на этот раз, услышав звукдвигаемых вешалок, Сэм понял, что что-то не так. Для утра было слишком темно, и скрежет продолжался дольше обычного. Да еще ссора между родителями – страшнее обычной – накануне вечером. Слушая, как отец выходит из спальни и направляется в коридор, Сэм уже точно знал, что папа уходит, но не на работу, а навсегда. Мальчик на цыпочках подкрался к двери и выглянул наружу как раз вовремя, чтобы увидеть отца, проходящего последние пару метров темного коридора; в руке он нес большой коричневый чемодан. Глядя, как отец уходит, Сэм захотел окликнуть его и сказать что-нибудь вроде *подожди, не уходи*, но вместо этого подумал: *все к лучшему*.

Отбросив более сложные чувства, Сэм на цыпочках пробрался в комнату сестры, где, как он знал, после ссоры с мужем спала мама, и принялся трясти ее за плечо, пока та спросонья не проворчала: «Ну что тебе?» «Папа ушел», – прошептал Сэм, чувствуя, что кого-то непременно нужно проинформировать о столь серьезном повороте событий. «Иди спать», – только и сказала мама.

Сэм так и поступил.

Ему было девять лет, и утром надо было идти в школу.

* * *

У каждого психологически устойчивого ребенка есть своя точка отсчета. Начинается она не со слов «я родился», как, например, в случае с Суперменом, отправленным на Землю с планеты Криптон, или Человеком-пауком, который приобрел свои удивительные способности в результате укуса паука. Всегда существует некое событие или обстоятельство, которое ставит ребенка на суровый и отважный путь. По словам педиатра и психоаналитика Дональда Винникотта, «происходит нечто меняющее всю жизнь ребенка»⁷⁰, что-то такое, что оказывает на жизнь столь сильное влияние, что она уже не может быть прежней. «Мой мир семилетней девочки разлетелся на мелкие кусочки, и после этого его уже было не склеить»⁷¹, – пишет Майя

⁶⁹ Hole, «Gutless», by Courtney Love and Eric Erlandson, in Live Through This, DGC Records, 1994, по состоянию на 27 февраля 2017 года, <https://genius.com/Hole-gutless-lyrics>.

⁷⁰ D. W. Winnicott, «Delinquency as a Sign of Hope» (выступление на конференции заместителей управляющих Борстальского исправительного учреждения для несовершеннолетних преступников, Колледж короля Альфреда, Винчестер, April 1967), по состоянию на 31 февраля 2015 года, <https://johnwhitwell.co.uk/archives/general-archive-entries/delinquency-as-a-sign-of-hope>.

⁷¹ Maya Angelou, I Know Why the Caged Bird Sings (New York: Random House, 2009), 53.

Энджелу об изнасиловании, пережитом в детстве. Иногда подобные обстоятельства поначалу ничем не напоминают укус радиоактивного паука; они имеют место с самого начала, например, когда ребенок рождается в обстановке крайней нищеты или у психически нездорового родителя. В любом случае непрерывность времени для сверхнормального ребенка прекращается, и связь разрывается: с этого момента его жизнь делится на «до» и «после». Или на «тогда» и «теперь». Или на «я» и «все остальные».

Чаще всего события, меняющие жизнь ребенка, происходят в течение нескольких месяцев или даже лет – скажем, тяжело заболевает родной брат или сестра, существенно ухудшается ситуация в районе проживания, начинает пить родитель, – но они все равно кажутся резкими и катастрофическими. «Никто не нанимал рекламный самолет и не объявлял во всеуслышание о появлении разлома⁷², – вспоминает рэпер Джей Зи о своем детстве в бруклинском районе Марси-Хаузес. – Но когда он приземлялся в вашем районе, это был полный переворот. Внезапный и окончательный. Все равно что потерять брата в перестрелке. Или все равно что твой отец навсегда уходит из семьи. Необратимая новая реальность. Что было прежде, ушло навеки, и на его месте внезапно возник новый образ жизни, повсеместный, который, казалось, пришел навсегда».

Для Сэма таким полным переворотом был уход отца; это событие стало его точкой отсчета. Когда он думал о своей жизни, его воспоминания всегда начинались именно с этого момента. Та ночь не была самой ранней из всего, что сохранила память Сэма, но это было его первое воспоминание – первый момент – о необратимой новой реальности. Это событие на долгие десятилетия в корне изменило семью Сэма и роли ее членов. Стоя в дверном проеме и наблюдая, как уходит отец, унося с собой привычную жизнь, мальчик пытался рассуждать логично – и быть сильным, – и потому говорил себе, что это к лучшему, ведь его родители большую часть времени не казались счастливой парой. И все же, пробираясь на цыпочках к кровати спящей матери, Сэм где-то в глубине души понимал, что все совсем не к лучшему и их жизнь теперь непременно ухудшится.

* * *

Как известно, треть браков⁷³ распадается в течение первых пятнадцати лет, что делает развод родителей самым распространенным неблагоприятным обстоятельством⁷⁴, с которым сталкиваются дети. По оценкам специалистов, ежегодно свидетелем развода родителей становится миллион детей, однако столь широкая распространенность этого явления не означает, что оно проходит без негативных последствий для ребенка, так же как и ежедневное рождение в мире 350 тысяч младенцев не делает роды ни менее болезненными, ни менее важными для женщины. Каким бы будничным ни казался развод, он, по словам Винникотта, потенциально способен в корне изменить весь мир ребенка, потому что, как правило, в этот период жизни весь его мир состоит из родителей. Развод наглядно показывает ребенку, что его мир может быть расколот надвое не только в результате редких, экстремальных актов насилия или запугивания, но и из-за события намного более обыкновенного – иногда даже действия, совершенного из лучших побуждений, – после которого его родители идут дальше не вместе, а каждый своим путем.

⁷² Shawn Carter, *Jay-Z Decoded* (New York: Spiegel and Grau, 2010), 12.

⁷³ D'Vera Cohn, «At Long Last, Divorce», Washington, DC: Pew Research Center, June 4, 2010, по состоянию на 20 декабря 2015 года, <http://www.pewresearch.org/2010/06/04/at-long-last-divorce>; Центры по контролю и профилактике заболеваний, «Divorce Rates by State: 1990, 1995, and 1999–2011», National Vital Statistics System, 2013, по состоянию на 30 декабря 2016 года, <https://www.cdc.gov/nchs/fastats/marriage-divorce.htm>

⁷⁴ Emmy E. Werner and Ruth S. Smith, *Overcoming the Odds: High Risk Children from Birth to Adulthood* (Ithaca, NY: Cornell University Press, 1992), 198.

В 1969 году губернатор Калифорнии Рональд Рейган подписал первый в США закон о разводе по взаимному согласию сторон⁷⁵. До его принятия, чтобы освободиться от уз брака, один супруг должен был доказать явную вину другого в распаде брачного союза; наиболее распространенными основаниями для развода считались прелюбодеяние, сексуальные извращения, уход супруга или супруги, безумие одного из супругов и отказ от интимной близости. По мнению многих юристов и защитников прав женщин, эти условия делали развод излишне сложной и состязательной процедурой, и предъявление доказательств казалось весьма непрос-тым, особенно для жен, у которых было меньше доступа к деньгам и другим ресурсам, необходимым для подтверждения своей правоты. Вслед за Калифорнией в 1970-х и 1980-х соответствующие законы были приняты и в других штатах США, так как и мужчины, и женщины по достоинству оценили возможность освободиться от неблагоприятного, лишённого любви брака. К 1985 году развод по согласию сторон можно было получить в сорока девяти штатах из пятидесяти. Свобода и возможность выбора должны были помогать супругам и родителям принимать более обоснованные решения и жить счастливее, что, как представляется, соответствует и интересам их детей.

Несомненно, иногда развод необходим и действительно наилучшим образом отвечает интересам всех сторон, включая детей разводящихся родителей. Не каждый развод – несчастье. Но не каждый развод и благо, и иногда, даже когда «это к лучшему» – как говорил себе Сэм, стоя в ту ночь в дверном проеме, – он означает резкие перемены и потери. Согласно результатам одного масштабного общенационального исследования, после развода родителей у 20–25 процентов детей возникают эмоциональные или поведенческие проблемы⁷⁶, такие как депрессия, тревожность, агрессия, непослушание или трудности в учебе; для сравнения скажу, что в полных семьях этот показатель составляет 10 процентов. Хотя это означает, что в разведенных семьях вероятность явных, даже диагностируемых проблем у детей вдвое выше, чем у их сверстников, эти данные также свидетельствуют о том, что от 75 до 80 процентов детей переносят развод родителей вполне успешно⁷⁷. «Так что с детишками все в порядке», – могли бы с облегчением заключить мы, однако отсутствие очевидных проблем и патологий еще не говорит об отсутствии стресса⁷⁸. «Главное тут – четко отделить патологию от страданий»⁷⁹, – утверждает психолог, специалист по проблемам разводов Роберт Эмери.

Многочисленные клинические и практические исследования, проведенные за последние сорок лет, позволяют предположить, что дети, растущие в разведенных семьях, «психологически устойчивы, но не неуязвимы»⁸⁰. Со стороны может казаться, что они успешно приспосабливаются к ситуации, берут на себя больше обязанностей по дому, усердно выполняют домашние задания, заботятся о братьях, сестрах и о себе и становятся посредниками в дальнейших

⁷⁵ Общий обзор законодательной базы развода по взаимному согласию сторон представлен в Herma Hill Kay, «Equality and Difference: A Perspective on No-Fault Divorce and Its Aftermath», *University of Cincinnati Law Review* 56 (1987): 1, по состоянию на 31 декабря 2015 года, <http://scholarship.law.berkeley.edu/facpubs/1220>.

⁷⁶ См. обзор в E. Mavis Hetherington and Anne Mitchell Elmore, «Risk and Resilience in Children Coping with Their Parents' Divorce and Remarriage», in *Resilience and Vulnerability: Adaptation in the Context of Childhood Adversities*, ed. Sonya S. Luthar (New York: Cambridge University Press, 2003), 182–212.

⁷⁷ См. обзор в E. Mavis Hetherington and Anne Mitchell Elmore, «Risk and Resilience in Children Coping with Their Parents' Divorce and Remarriage», in *Resilience and Vulnerability: Adaptation in the Context of Childhood Adversities*, ed. Sonya S. Luthar (New York: Cambridge University Press, 2003), 182–212.

⁷⁸ См. обзор в Joan B. Kelly and Robert E. Emery, «Children's Adjustment Following Divorce: Risk and Resilience Perspectives», *Family Relations* 52, no. 4 (2003): 352–362; Lisa Laumann-Billings and Robert E. Emery, «Distress Among Young Adults from Divorced Families», *Journal of Family Psychology* 14, no. 4 (2000): 671–687.

⁷⁹ Tamar Lewin, «Poll Says Even Quiet Divorces Affect Children's Path», *New York Times*, November 5, 2005, по состоянию на 22 января 2017 года, <http://www.nytimes.com/2005/11/05/us/poll-says-even-quiet-divorces-affect-childrens-paths.html>.

⁸⁰ См. обзор Joan B. Kelly and Robert E. Emery, «Children's Adjustment Following Divorce: Risk and Resilience Perspectives», *Family Relations* 52, no. 4 (2003): 352–362; Lisa Laumann-Billings and Robert E. Emery, «Distress Among Young Adults from Divorced Families», *Journal of Family Psychology* 14, no. 4 (2000): 671–687.

взаимоотношениях родителей, но нередко, делая все это, они одновременно ведут незаметную, но трудную борьбу, которая обнаруживается только спустя годы и даже десятилетия⁸¹ после распада их семей. Психолог Джудит Валлерстайн утверждает, что «развод – это кумулятивный опыт. Его негативное влияние накапливается и усиливается со временем, достигая наивысшей точки уже во взрослом возрасте»⁸². Возможно, это относится не ко всем молодым взрослым, чьи родители развелись, когда они были детьми, но очень многие из них живут с болезненными ощущениями и воспоминаниями.

Согласно результатам исследования Роберта Эмери и его коллег, по сравнению с людьми, которые росли в полных семьях, взрослые из разведенных семей в три раза чаще заявляют, что их «детство было труднее, чем у большинства людей»⁸³. Около половины респондентов признают, что развод родителей снизил напряженность отношений в семье, тогда как другая половина с этим не согласна; по их мнению, из-за развода одни проблемы сменились другими. Повзрослевшие дети из разведенных семей, как правило, чаще испытывают негативные чувства и имеют плохие воспоминания и убеждения о своих семьях, и их в три раза чаще мучает вопрос, любят ли их оба родителя. Неспособные надеть розовые очки, которые, как они видят, носят некоторые люди, они смотрят на жизнь и любовь через своего рода «фильтр развода»⁸⁴. Именно такой фильтр со временем привел повзрослевшего Сэма к психотерапевту: «Я чувствую себя как скотч, который сначала приклеили, а потом отклеили, в результате чего я перестал быть липким. Я состою в отношениях, и со стороны они похожи на отношения других людей, но они начисто лишены веры и наивности. Если твой собственный родитель может тебя бросить, значит, это может сделать любой человек на свете. Жизнь не стоит на месте. Все течет, все изменяется. Все может начаться хорошо, а закончиться плохо. И я не могу притворяться перед самим собой, будто мне это неизвестно».

Многие дети переносят развод родителей относительно спокойно, даже если впоследствии говорят, что это событие стало *формирующим* – точкой отсчета их жизни. Три четверти детей из разведенных семей утверждают, что выросли бы другими людьми, если бы их родители не развелись⁸⁵. Такие дети в два раза чаще чувствуют, что их детство прервалось раньше времени⁸⁶, а некоторые говорят, что лишились способности играть⁸⁷. Они считают, что самые счастливые дни были до распада семьи, и их очень беспокоит, что эти лучшие дни больше никогда не повторятся.

⁸¹ См. обзор в E. Mavis Hetherington and John Kelly, *For Better or for Worse: Divorce Reconsidered* (New York: Norton, 2003); Lisa Laumann-Billings and Robert E. Emery, «Distress Among Young Adults from Divorced Families», *Journal of Family Psychology* 14, no. 4 (2000): 671–687; Judith S. Wallerstein, Julia Lewis, and Sandra Blakeslee, *The Unexpected Legacy of Divorce: A 25 Year Landmark Study* (New York: Hyperion, 2001).

⁸² Judith S. Wallerstein, Julia Lewis, and Sandra Blakeslee, *The Unexpected Legacy of Divorce: A 25 Year Landmark Study* (New York: Hyperion, 2001), 298.

⁸³ Joan B. Kelly and Robert E. Emery, «Children's Adjustment Following Divorce: Risk and Resilience Perspectives», *Family Relations* 52, no. 4 (2003): 352–362; Lisa Laumann-Billings and Robert E. Emery, «Distress Among Young Adults from Divorced Families», *Journal of Family Psychology* 14, no. 4(2000): 671–687.

⁸⁴ Lisa Laumann-Billings and Robert E. Emery, «Distress Among Young Adults from Divorced Families», *Journal of Family Psychology* 14, no. 4 (2000): 671–687.

⁸⁵ Lisa Laumann-Billings and Robert E. Emery, «Distress Among Young Adults from Divorced Families», *Journal of Family Psychology* 14, no. 4 (2000): 671–687.

⁸⁶ Lisa Laumann-Billings and Robert E. Emery, «Distress Among Young Adults from Divorced Families», *Journal of Family Psychology* 14, no. 4 (2000): 671–687.

⁸⁷ Judith S. Wallerstein, Julia Lewis, and Sandra Blakeslee, *The Unexpected Legacy of Divorce: A 25 Year Landmark Study* (New York: Hyperion, 2001).

* * *

Отец известной американской поэтессы Сильвии Плат скончался, когда ей было девять лет, и позже она вспоминала это время так: «Мой отец умер, и мы переехали вглубь материка. С этого момента девять первых лет моей жизни оказались запечатанными, словно парусник в бутылке – красивый, недоступный и старинный; прекрасный сказочный миф»⁸⁸. Отец Сэма не умирал, но, как и в случае Сильвии Плат, девять лет, проведенные в полной семье, тоже вдруг начали казаться чем-то запечатанным в бутылке, может, и не таким великолепным и определенным, как старинный парусник, а, скажем, чем-то вроде горсти старинных монет, звенящих внутри. Эти старинные монетки были счастливыми воспоминаниями Сэма о папе и, возможно, даже о прежней жизни. Когда-то он думал, что будет год за годом продолжать бросать в бутылку очередные монеты, но теперь ему казалось, что горстка порыжевших медяков – это все, что у него есть.

Отец Сэма был родом из Бруклина; в Вирджинии 1970-х годов этот округ Нью-Йорка считали зарубежьем, а не просто стильным районом. Отец был янки, что в понимании Сэма было плохо, но мальчику всегда казалось, что его отец особенный, что с ним происходит нечто, о чем не знают окружающие. Это ощущение усиливалось по субботам, которые они проводили вместе, рассматривая старые отцовские слайды с изображением Кони-Айленда или перебирая коллекции марок, когда-то принадлежавшие деду Сэма. Мальчику очень нравилось касаться кончиками пальцев гладких покрытых целлофаном страниц альбомов и слышать треск, который они издавали при переворачивании. Сэма восхищали и удивляли старомодные фотографии и цены – один цент, три цента! – на марках.

В другие субботы они ездили вдвоем на берег океана, где отец учил Сэма кататься на океанских волнах на красно-синем брезентовом поплавке. А если волны были слишком большими, они прыгивали в воду и занимались бодисерфингом: Сэм катался на папиной спине, обхватив его за шею руками. Отец научил мальчика нырять под волны, которые сначала его пугали, и задерживать дыхание до тех пор, пока волна, достигнув пика, не отхлынет и не спадет до лодыжек. Во время отлива они охотились на моллюсков, выискивая небольшие пузырьки воздуха во влажном песке берега, а потом копая в нужном месте как можно глубже и быстрее. Во время прилива Сэм с отцом ловили крабов, привязывая куриные шеи к сеткам и опуская их в воду с пирса. Задача Сэма заключалась в том, чтобы держать леску и ждать поклевки; почувствовав рывок, мальчик в волнении прыгал то на одной, то на другой ноге, пока отец, подбежавший к нему, вытаскивал леску из воды, быстро перебирая руками, и обхватывал сеть вокруг ничего не подозревавших крабов.

Когда в их пенополистироловой корзине царапалось с дюжину крабов, отец с сыном с триумфом везли их домой, чтобы сварить живьем. Отец бросал смешно дрыгавших клешнями крабов из корзины прямо в высокую кастрюлю с кипятком, и они, ударяясь о поверхность, потешно шипели. Иногда крабу удавалось выбраться из кастрюли, и Сэм выбегал в коридор и оттуда наблюдал, крича от восторга, как дезориентированный краб в течение нескольких секунд ползал боком туда-сюда, ударяясь то о шкафы, то о холодильник, пока отцу наконец не удавалось наступить ему на спину, поднять за две ножки и бросить обратно в кипяток, на этот раз с концами. Сэм был из тех детей, которые кривятся от одной мысли о том, чтобы мучить животных, но он был любимчиком отца, а отец был его любимчиком, поэтому мальчик успокаивал себя тем, что противные чудища с их острыми, зубчатыми клешнями, которые однажды до крови распороли папе большой палец, получают по заслугам.

⁸⁸ Paul Alexander, *Rough Magic: A Biography of Sylvia Plath* (New York: Da Capo Press, 2003).

* * *

Психолог и известный семейный психотерапевт Вирджиния Сатир высказала предположение, что «большинство людей предпочитают определенность страданий страданиям неопределенности»⁸⁹. Став взрослым, Сэм не считал, что предпочел бы, чтобы его родители сохранили свой несчастливый брак, но и возникшая из-за развода неопределенность тоже давалась ему тяжело. Когда родители разводятся, оспариваются фундаментальные представления о любви, семье, порядке и постоянстве, и дети начинают задавать себе ошеломляющие вопросы о первопричинах случившегося: а не моя ли это вина? Что будет дальше? Кто обо мне позаботится? Если мои родители могут перестать любить друг друга, не могут ли они перестать любить меня? Где я теперь буду жить? Кто будет заботиться о родителе, с которым останусь жить я? Кто будет заботиться о родителе, который теперь будет жить один? Кто будет покупать нам еду? Мой брак в будущем тоже однажды распадется? И как бы ни пытались утешить ребенка один или оба родителя, заверения, что все будет хорошо, а то и лучше, чем прежде, не всегда подкрепляются реальностью.

Дети, как правило, вполне неплохо себя чувствуют, если только что ставшая одинокой мама (или папа) спокойно это переживает, но чаще эмоциональное состояние родителей и качество родительства после развода ухудшаются⁹⁰. Современным семьям и так чрезвычайно сложно жонглировать карьерой и воспитанием детей, но одиноким родителям обычно еще тяжелее. Если раньше они все делили на двоих – домашнюю работу, оплату счетов, приготовление пищи, купание детей, укладывание их спать, выходные и больничные, – то после развода, пытаясь справиться в одиночку, люди, как правило, чувствуют большую перегрузку. Кроме того, в наши дни почти две трети взрослых живут не в том же сообществе⁹¹, в каком росли, а это означает, что подспорье в виде помощи бабушек и дедушек, тетя и дядя может быть удалено от них на многие километры или даже отделено океаном. Почти половина взрослых респондентов сообщают, что у них в лучшем случае есть только один человек⁹², с которым они могут обсудить важные проблемы и вопросы, а поскольку этим человеком обычно бывает сожитель или супруг, получается, что после развода родитель нередко остается один на один не только с материальными, но и с эмоциональными трудностями. И некоторые дети становятся подушкой, в которую плачутся их «осиротевшие» родители⁹³, поэтому они порой сталкиваются со взрослыми проблемами, решить которые им просто не под силу, например вопрос, кто теперь будет оплачивать счета.

По оценкам специалистов, около половины родителей-опекунов получают от другого родителя помощь на ребенка в полном причитающемся объеме⁹⁴, четверть получает ее лишь

⁸⁹ Virginia Satir, *The Satir Model: Family Therapy and Beyond* (Palo Alto, CA: Science and Behavior Books, 1991).

⁹⁰ E. Mavis Hetherington, «Coping with Family Transitions: Winners, Losers, and Survivors», *Child Development* 60, no. 1 (1989): 1–14; E. Mavis Hetherington, «An Overview of the Virginia Longitudinal Study of Divorce and Remarriage with a Focus on Early Adolescence», *Journal of Family Psychology* 7, no. 1 (1993): 39–56; E. Mavis Hetherington and John Kelly, *For Better or for Worse: Divorce Reconsidered* (New York: Norton, 2003); см. обзор в Joan B. Kelly and Robert E. Emery, «Children's Adjustment Following Divorce: Risk and Resilience Perspectives», *Family Relations* 52, no. 4 (2003): 352–362.

⁹¹ D'Vera Cohn and Rich Morin, «American Mobility: Who Moves? Who Stays Put? Where's Home?», *Social and Demographic Trends Report* (Washington, DC: Pew Research Center, December 17, 2008), по состоянию на 30 декабря 2015 года, <http://www.pewsocialtrends.org/2008/12/17/who-moves-who-stays-put-where-is-home>.

⁹² Miller McPherson, Lynn Smith-Lovin, and Matthew E. Brashears, «Social Isolation in America: Changes in Core Discussion Networks over Two Decades», *American Sociological Review* 71, no. 3 (2006): 353–375; см. также классический труд на эту тему Claude S. Fischer, *To Dwell Among Friends: Personal Networks in Town and City* (Chicago: University of Chicago Press, 1982).

⁹³ E. Mavis Hetherington, «Should We Stay Together for the Sake of the Children?» in *Coping with Divorce, Single Parenting, and Re-Marriage*, ed. E. Mavis Hetherington (Mahwah, NJ: Erlbaum, 1999), 93–116.

⁹⁴ Timothy S. Grall, «Custodial Mothers and Fathers and Their Child Support: 2011», *Current Population Reports* no. P60–246 (Washington, DC: US Census Bureau, October 2013), по состоянию на 1 января 2016 года.

частично, а еще четверть не получает вовсе. Вероятность получения алиментов особенно низкая⁹⁵, если суд не назначил совместную опеку или регулярное посещение либо если один из родителей после развода уезжает в другой штат или покидает страну. Но даже когда оба честно вносят свою лепту в обеспечение ребенка, финансовых проблем чаще всего не избежать. По словам эксперта по вопросам банкротства, сенатора Элизабет Уоррен, в XXI веке, когда даже семьям с двумя доходами, объединяющим усилия, с большим трудом удастся оставаться в среднем классе, «только что разведенный [родитель] оказывается на краю финансовой бездны в тот самый день, когда [он или она] подписывает документы на развод»⁹⁶. Почти треть семей с одним родителем⁹⁷ живут очень бедно, а поскольку женщины воспитывают детей после развода в семь-восемь раз чаще мужчин, в первую очередь риску подвергаются они и их дети⁹⁸. «Сегодня наличие ребенка – наилучший единичный предиктор того, что женщину неминуемо ждет финансовый крах»⁹⁹, – пишет Уоррен. А сенатор, поверьте, знает, о чем говорит. Хотя родители Элизабет не разводились, ее собственная история начинается с увольнения отца; чтобы удержать семью на плаву, им с матерью пришлось устроиться на работу. «Я точно знаю день, когда стала взрослой. Я знаю минуту, когда это случилось. И я точно знаю, почему в одночасье повзрослела»¹⁰⁰, – вспоминает Уоррен.

Иногда более мучительным, чем повседневные волнения о том, где теперь брать деньги или получать должный уход, становится вопрос, откуда теперь будет поступать любовь и забота. Психолог Адам Филлипс и историк Барбара Тейлор утверждают, что «сегодня доброта ожидается, санкционирована и действительно обязательна только в отношениях между родителями и детьми»¹⁰¹, и независимо от того, насколько это верно, дети обычно воспринимают мир именно так. Один из самых надежных выводов, сделанных в ходе исследований психологической устойчивости, заключается в том, что главным фактором, защищающим ребенка в трудные времена, служат высококачественные отношения¹⁰² в его жизни, а развод нередко сокращает этот показатель вдвое. Иногда это происходит просто потому, что раньше у ребенка было два родителя, а теперь остался один. В других случаях это число *воспринимается* как вдвое меньшее, потому что, хотя оба родителя остаются любящими и внимательными как и раньше, теперь они отчасти заняты новой работой, любовниками, новыми стрессорами, обязанностями и собственными негативными переживаниями, связанными с разводом, и каждый родитель «доступен» лишь наполовину от прежнего. Стараясь подбодрить детей и самих себя, родители порой нахваливают преимущества детства с двумя спальнями, двумя семьями и двумя комплектами всего хорошего. Твоя жизнь станет в два раза лучше, утверждают некоторые из них, но детей так просто не проведешь. «Даже хороший развод полностью реструктурирует детство ребенка, заставляя его постоянно перемещаться между двумя разными мирами, – говорит

⁹⁵ Timothy S. Grall, «Custodial Mothers and Fathers and Their Child Support: 2011», Current Population Reports no. P60-246 (Washington, DC: US Census Bureau, October 2013), по состоянию на 1 января 2016 года.

⁹⁶ Elizabeth Warren and Amelia Warren Tyagi, The Two-Income Trap: Why Middle-Class Mothers and Fathers Are Going Broke (New York: Basic Books, 2003).

⁹⁷ Timothy S. Grall, «Custodial Mothers and Fathers and Their Child Support: 2011», Current Population Reports no. P60-246 (Washington, DC: US Census Bureau, 2013), по состоянию на 1 января 2016 года.

⁹⁸ Lenore J. Weitzman, The Divorce Revolution: The Unexpected Social and Economic Consequences for Women and Children in America (New York: Free Press, 1985), 16–41.

⁹⁹ Elizabeth Warren and Amelia Warren Tyagi, The Two-Income Trap: Why Middle-Class Mothers and Fathers Are Going Broke (New York: Basic Books, 2003).

¹⁰⁰ Elizabeth Warren, A Fighting Chance (New York: Metropolitan Books, 2014).

¹⁰¹ Adam Phillips and Barbara Taylor, On Kindness (New York: Farrar, Straus and Giroux, 2009).

¹⁰² Michael Rutter, «Resilience in the Face of Adversity: Protective Factors and Resistance to Psychiatric Disorder», British Journal of Psychiatry 147, no. 6 (1985): 598–611.

автор Элизабет Марквардт. – И поиск смысла этих двух миров становится задачей детей, а не их родителей»¹⁰³.

Ничто из вышесказанного отнюдь не означает, что несчастные пары должны отказываться от развода и жить вместе, несмотря ни на что. В конфликтных взаимоотношениях не бывает простых решений. Это лишь признание факта, который взрослым, возможно, больно признать, но который детям уже известен: как и брак, развод может быть и к лучшему, и к худшему. В одном исследовании на эту тему целых 80 процентов молодых людей согласились с утверждением, что «хотя это было тяжело, для моей семьи развод был правильным решением»¹⁰⁴. Дети переживают развод гораздо спокойнее, если родители готовы представить его с обеих сторон: то есть что, хотя это и правильно, скорее всего, придется непросто. В противном случае подростки остаются наедине со своими обидами и конфликтами, а маленькие дети – наедине со своим горем.

* * *

В то октябрьское утро, когда отец Сэма ушел из семьи, никто в их доме не сказал об этом ни слова. И, как ни странно, это вовсе не необычная ситуация: 23 процента детей сообщают, что никто в их семьях не говорил с ними о разводе¹⁰⁵, 45 процентов респондентов вспоминают только отрывочные объяснения вроде «Папа больше не будет с нами жить»; и всего 5 процентов детей сообщают о полной осведомленности о происходящем между разводящимися родителями и о том, что их поощряли задавать об этом вопросы. Так что Сэм в тот день, да и во все последующие, пошел в школу, как будто в его жизни ничего не изменилось. Это было легко, потому что в школе, в отличие от дома, где он только притворялся, что ничего не случилось, это было действительно так. Утро, как всегда, началось все с той же «Клятвы верности». Во время обеденного перерыва Сэм, как всегда, съел сырные крекеры и выпил шоколадное молоко из маленькой коробочки. Игра в футбол на большой перемене, как обычно, была самым лучшим времяпрепровождением. В школе по-прежнему было весело и интересно. Приходили новые знания и удивительные факты, например о погоде или древних египтянах, и эти новые знания предоставлялись вдумчиво и поэтапно, что делало их понятными для детей; эти знания никогда не подавляли, так как в них не было ничего личного.

А потом случилось вот что. Вскоре после ухода отца они в классе проходили тему почты: как писать письма с правильными фразами, такими, например, как «Дорогой...» и «С уважением...», как подписывать конверты, указывая адрес получателя и обратный адрес в нужном месте. Для практики учительница попросила каждого ученика написать реальное письмо реальному человеку, который жил в другом месте. Сэм сидел за партой, тупо уставившись на лежащий перед ним лист бумаги. Он положил карандаш в пенал. Он не мог начать письмо. Через какое-то время мальчик поднялся с места и, пройдя между рядами парт, подошел к учительнице, которая, стоя спиной к классу, что-то писала на доске.

– Миссис Леонард... – начал он.

Учительница обернулась.

– Я не могу написать письмо, – безучастно продолжил Сэм.

– Почему? – спросила миссис Леонард, чуть склонившись к мальчику.

¹⁰³ Tamar Lewin, «Poll Says Even Quiet Divorces Affect Children's Path», New York Times, November 5, 2005, по состоянию на 22 января 2017 года, http://www.nytimes.com/2005/11/05/us/poll-says-even-quiet-divorces-affect-childrens-paths.html?_r=0; Elizabeth Marquardt, *Between Two Worlds: The Inner Lives of Children of Divorce* (New York: Three Rivers Press, 2005).

¹⁰⁴ Lisa Laumann-Billings and Robert E. Emery, «Distress Among Young Adults from Divorced Families», *Journal of Family Psychology* 14, no. 4 (2000): 671–687.

¹⁰⁵ Judy Dunn et al., «Family Lives and Friendships: The Perspectives of Children In Step-, Single-Parent, and Nonstep Families», *Journal of Family Psychology* 15, no. 2 (2001): 272–287.

– Мне некому писать, – заявил Сэм и быстро перевел взгляд на испачканные мелом пальцы учительницы, а потом начал внимательно изучать пятна мела на ее широкой юбке клеш.

– Я уверена, что ты можешь вспомнить кого-нибудь, кому можно написать, – настаивала миссис Леонард.

– Нет, не могу. У меня никого такого нет, – опять повторил Сэм довольно строго и решительно.

Миссис Леонард посмотрела на мальчика и вдруг ошарашила его предложением:

– А почему бы тебе не написать письмо папе?

Сэм стоял у доски – потрясенный, сбитый с толку, не способный дышать. А затем, не говоря ни слова, вернулся к своей парте и написал письмо кузену, который жил в Техасе.

В ноябре мама подарила Сэму настоящую Библию в черном мягком переплете. Они ходили в церковь каждое воскресенье, но раньше у Сэма не было собственной Библии. Не зная, как еще расценивать этот поступок, мальчик решил, что раз отец от них ушел, он сможет найти в этой великой книге любую помощь, которая может ему понадобиться. По ночам он перелистывал тонкие, просвечивающие страницы и с удивлением обнаружил, что Библия полезнее, чем он ожидал. В ней подробно освещались многие темы, которых окружающие упорно избегали в разговорах. Секс. Любовь. Брак. Даже развод. Натываясь на места, где описывались разводы из-за прелюбодеяния, Сэм читал и перечитывал их ночь за ночью, пытаясь разобраться в смысле фраз, написанных причудливым языком, и в своей странной новой жизни. Однажды, сидя с мамой в автомобиле, мальчик набрался смелости и задал ей вопрос: «Мам, а папа ушел от нас, потому что он прелюбодей?» Он спросил это как бы между прочим, сгорбившись на сиденье и заставляя себя смотреть вперед. Мать сбросила скорость, словно ожидая продолжения, поэтому он сказал: «Ты не знаешь, у него есть другая женщина?»

Мама опять надавила на газ и быстро вздохнула.

«Боже, нет, конечно, – усмехнулась она. – Кому он нужен».

После этого Сэм больше не читал Библию.

В декабре того года Сэму казалось, что Рождество никогда не наступит; он ждал его, как никогда прежде. Рождество было таким особенным, таким чудесным днем – с четко прописанным сценарием и множеством замечательных ритуалов, – и теперь только этот день казался незатронутым новыми жизненными обстоятельствами мальчика. Санта-Клаус принесет подарки и Санта-Клаус ничуть не изменился. В канун Рождества, вскоре после того как он лег спать, Сэму что-то понадобилось, может, попить воды, и он на цыпочках прокрался по коридору к кухне.

Заметив, что в кухне кто-то есть, он успел спрятаться в нише; мальчику потребовалось какое-то время, чтобы понять, что он видит, но скоро он понял, что это была мама; она заворачивала в красивую бумагу с лентами подарки, которые якобы прибыли с Северного полюса. Сэм развернулся и прокрался назад в спальню; забираясь в постель, мальчик осознал, что теперь из его жизни ушли все мужчины: папа, Бог и Санта-Клаус.

* * *

Сэм помнит эти моменты очень ярко и живо, потому что они относятся к воспоминаниям, которые иногда называют воспоминаниями-вспышками¹⁰⁶. Эти моменты словно выхвачены во тьме лучом яркого света и застыли во времени, как мгновенные снимки, навеки запечатленные в памяти¹⁰⁷. Психологи из Гарвардского университета Роджер Браун и Джеймс

¹⁰⁶ Roger Brown and James Kulik, «Flashbulb Memories», *Cognition* 5, no. 1 (1977): 73–99.

¹⁰⁷ Исследования, изучающие воспоминания-вспышки, показывают, что особенно эмоциональные события воспринимаются нами как запомнившиеся более ярко и подробно, хотя запомнившиеся детали не всегда соответствуют действительности;

Кулик предложили этот термин научному сообществу в 1977 году в работе, в которой высказали предположение, что при столкновении с по-настоящему шокирующими или значительными для нас событиями мы навсегда запечатлеваем их в своей памяти, как фотографии. Классический пример воспоминания-вспышки – знаковые, примечательные с культурной точки зрения моменты, которые запоминаются практически всем. Например, почти каждый американец помнит, где он находился и что делал утром 11 сентября 2001 года. Думаю, подавляющее большинство из нас предельно ясно и четко помнит, как услышали, что самолеты врезались во Всемирный торговый центр, и что сделали сразу после этого.

Брауна и Кулика в первую очередь интересовало, как люди запоминают шокирующие публичные события, но результаты их исследований показали, что культурное и личное пересекаются. Так, в рамках исследования воспоминаний-вспышек белых и афроамериканцев, о том, как они услышали об убийстве президента Джона Кеннеди, сообщило равное количество респондентов, в то время как о воспоминаниях об убийствах лидеров – борцов за гражданские права темнокожих американцев Мартина Лютера Кинга и Малкольма Икса рассказало гораздо больше афроамериканцев, чем белых участников. Это подчеркивает тот факт, что воспоминания-вспышки – не просто каталог событий, которые объективно важны либо экстраординарны. Здесь самое важное, насколько актуальным человек *считает* событие и насколько сильно оно влияет на его жизнь по субъективным ощущениям. Иными словами, воспоминания-вспышки – это *эмоциональные воспоминания*, имеющие особую значимость для нашей психики и жизни. Фактически сила и постоянство эмоциональных воспоминаний – один из основополагающих вопросов для исследователей человеческого разума. И кстати, на него до сих пор нет ответа.

В далеком 1890-м году отец американской психологии Уильям Джеймс писал, что некоторые воспоминания кажутся нестираемыми, потому что «впечатление было настолько возбуждающим эмоционально, что оставило шрам на мозговых тканях»¹⁰⁸. Конечно, в XIX веке никто толком не понимал, что представляют собой такие «шрамы», но многие современники Джеймса пришли к похожему выводу. Французский невролог, основатель современной неврологии Жан-Мартен Шарко размышлял над тем, почему воспоминания о шокирующих событиях порой становятся не только постоянными, но и всепоглощающими, и функционируют как «паразиты сознания»¹⁰⁹. В Австрии невролог и отец психоанализа Зигмунд Фрейд высказывал предположение, что его пациенты «страдают в основном от воспоминаний»¹¹⁰ о моментах, когда они испытывали невыносимо сильные негативные чувства¹¹¹, такие как испуг, тревога, стыд или боль. Вернувшись во Францию, психолог-новатор Пьер Жане выдвинул гипотезу, что такие «яростные эмоции» заставляют пациентов «сдерживать эволюцию своей жизни»¹¹². Поначалу львиная доля того, что ученые узнали о силе эмоциональных воспоминаний, выяснилась благодаря исследованиям стресса и травм в жизни женщин, но вскоре две мировые войны позволили включить в это уравнение пациентов мужского пола. Многие специалисты считают основополагающим трудом на тему посттравматического стресса работу американского пси-

см. также обзор в Elizabeth A. Phelps, «Emotion and Cognition: Insights from Studies of the Human Amygdala», *Annual Review of Psychology* 57 (2006): 27–53; Olivier Luminet and Antonietta Curci, *Flashbulb Memories: New Issues and New Perspectives* (New York: Psychology Press, 2008).

¹⁰⁸ William James, *The Principles of Psychology* (New York: Holt, 1890), 670.

¹⁰⁹ Jean Martin Charcot, «Lessons on the Illnesses of the Nervous System Held at the Salpetriere», vol. 3, A. Delahaye and E. Lecrosnier, Paris: Progrès Medical 3 (1887).

¹¹⁰ Josef Breuer and Sigmund Freud, *Studies in Hysteria* (Boston: Beacon Press, 1950).

¹¹¹ Sigmund Freud, «On the Psychical Mechanism of Hysterical Phenomena», (лекция, прочитанная на собрании клуба Wienermedizinische club, 11 января 1893 года), in *Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud* 3 (London: Hogarth Press, 1962), 281–387.

¹¹² Pierre Janet, *Psychological Healing: A Historical and Clinical Study*, vols. 1–2, trans. PG. Paul and E. Paul (New York: Macmillan, 1925; оригинальный труд опубликован в 1919 году), 660.

хоаналитика Абрама Кардинера о «неврозе войны»¹¹³, заложившую основу для дальнейших исследований в области боевого стресса и влияния войны на психику человека. «Военные впечатления не похожи на написанное мелом на доске¹¹⁴, которое легко стереть. Война оставляет в сознании людей долгосрочное впечатление, изменяя человека так же радикально, как любой другой пережитый критически важный опыт», – писали американские психиатры Рой Гринкер и Джон Шпигель в 1945 году.

С точки зрения эволюции то, что мы уделяем особое внимание людям, местам или ситуациям, которые, как нам представляется, угрожают либо, напротив, способствуют нашему выживанию, разумно; в том, что мы лучше запоминаем и дольше помним эмоциональный опыт, безусловно, есть смысл. Иногда это очень счастливые эмоциональные моменты, скажем солнечный день, проведенный с отцом на пляже, или нечто захватывающее или необычное вроде наблюдения за тем, как по полу кухни ползает краб. В других случаях это события, связанные со страданием или страхом, например, когда ребенок смотрит на родителя, уходящего по коридору не только из дома, но и из его жизни. Но если счастливые и захватывающие события обогащают наш эмоциональный опыт, позволяющий чувствовать себя живым, то пугающие служат источником важной информации о том, как выжить, поэтому негативные эмоциональные воспоминания, как правило, застревают в сознании более прочно. Как резюмирует в своей часто цитируемой дипломной работе *Bad Is Stronger than Good* («Плохое сильнее хорошего»)¹¹⁵ психолог-исследователь Рой Баумейстер, по крайней мере в нашем разуме «плохие эмоции, плохие родители и плохая реакция оказывают более сильное влияние, чем хорошие, а плохая информация обрабатывается тщательнее хорошей». Это объясняется тем, что мозг «запрограммирован» помогать нам оставаться живыми, а не счастливыми, и я очень сомневаюсь, что написана хотя бы одна статья или проведен хоть один сеанс психотерапии, посвященный тому, что клиенту никак не удастся забыть на редкость счастливый момент своей жизни. Именно самые шокирующие переживания глубже всего запечатлеваются в сознании, и только в последние несколько десятилетий мы стали чуть лучше понимать, что при этом происходит в мозге.

В следующих главах мы с вами еще не раз услышим о такой области мозга, как миндалевидное тело, или амигдала; эту часть мозга нейробиолог Джозеф Леду назвал «втулкой в колесе страха»¹¹⁶. Она представляет собой небольшой участок в форме миндалина, расположенный в глубине мозга; эта сложная структура наделена множеством функций и, как подтверждает масса доказательств, играет центральную роль в управлении чувством опасности¹¹⁷. Когда органы чувств обнаруживают в окружающей среде какие-либо сигналы или изменения, несущие любую физическую или эмоциональную угрозу, миндалевидное тело приходит в состояние боевой готовности¹¹⁸ и реагирует в считанные миллисекунды. Кроме того, по словам Леду, «именно тут срабатывают триггерные стимулы»¹¹⁹.

¹¹³ Abram Kardiner, *The Traumatic Neuroses of War* (Mansfield Centre, CT: Martino, 2012).

¹¹⁴ Roy R. Grinker and John P. Spiegel, *War Neuroses* (Philadelphia: Blakiston, 1945)

¹¹⁵ Roy F. Baumeister et al., «Bad Is Stronger than Good», *Review of General Psychology* 5, no. 4 (2001): 323–370.

¹¹⁶ Joseph E. LeDoux, *The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life* (New York: Simon and Schuster, 1996), 168.

¹¹⁷ Jacek Debiec and Joseph E. LeDoux, «The Amygdala and the Neural Pathways of Fear», in *Post-Traumatic Stress Disorder: Basic Science and Clinical Practice*, eds. Joseph E. LeDoux, Terrence Keane, and Peter Shiromani (New York: Humana, 2009), 23–38; Elizabeth A. Phelps, «Emotion and Cognition: Insights from Studies of the Human Amygdala», *Annual Review of Psychology* 57 (2006): 27–53.

¹¹⁸ Louis Cozolino, *The Neuroscience of Human Relationships: Attachment and the Developing Social Brain*, 2nd ed. (New York: Norton, 2014), 401–404.

¹¹⁹ Joseph E. LeDoux, *The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life* (New York: Simon and Schuster, 1996), 168–169.

Одна из ключевых реакций, запускаемых амигдалой, – активация гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой системы¹²⁰, состоящей из соответствующих элементов цепочки в нейроэндокринной системе. При ее активации надпочечники выбрасывают в кровь эпинефрин, норэпинефрин и кортизол, то есть гормоны, которые раньше называли адреналиновыми, а сегодня более красноречиво – «гормоны стресса», потому что они помогают к нему адаптироваться. Эти гормоны готовят организм к реакции «бей или беги»¹²¹, а мозг реагирует повышением бдительности, внимания и улучшением памяти. Иными словами, гормоны стресса приказывают мозгу проснуться и сосредоточиться, а телу – подготовиться к действию. А еще они заставляют мозг запомнить то, что мы видим в этот момент.

Исследования с применением метода томографии головного мозга показывают, что при просмотре человеком особо эмоционального материала, например слайдов с изображением очень приятных или, наоборот, слишком неприятных сцен, активность в миндалевидном теле возрастает¹²², причем чем выше активность этой области мозга, тем лучше мы помним событие несколько недель спустя. Очень низкий уровень эмоционального возбуждения предполагает, что в увиденном нет ничего заслуживающего внимания; это позволяет защитить мозг от перегрузки, не запоминая в подробностях и надолго такие банальные события, как принятие утреннего душа или каждодневную поездку на работу. Мозг защищает нас от других видов перегрузки, иногда отказываясь запоминать моменты, когда мы излишне эмоционально возбуждены, особенно связанные с ужасом или беспомощностью. Именно поэтому жертвы жестоких преступлений¹²³ или нападения акул нередко вообще не помнят травматический опыт; пережитые ими события слишком страшны и ошеломляющи, чтобы ассимилировать их. А вот умеренный стресс предупреждает нас об угрозах в окружающей среде, в отношении которых мы, согласно нашему восприятию, можем и должны что-то предпринять. «Ничто не создает сильные и долгосрочные воспоминания о событиях лучше, чем небольшой стресс»¹²⁴, – утверждает нейробиолог Джеймс Мак-Гог.

Эмоциональное научение – мощный, к тому же весьма эффективный механизм, потому что, когда дело доходит до выживания, возможностей для повторных проб и ошибок у нас не так много. По этой причине миндалевидное тело, как говорят специалисты, «быстро учится и медленно забывает»¹²⁵. «Эмоциональные воспоминания, – объясняет Леду, – могут сохраняться навсегда»¹²⁶. Маленькому Сэму, например, не нужно было несколько раз видеть, как отец уходит с чемоданом из дома, чтобы помнить этот момент спустя десятилетия. А многим

¹²⁰ Гипоталамус выделяет кортикотропин-рилизинг-гормон (КРГ). КРГ, в свою очередь, стимулирует гипофиз, который стимулирует выброс адренокортикотропного гормона (АКТГ). АКТГ воздействует на надпочечники, которые, в свою очередь, вырабатывают диэпинефрин, норадреналин и кортизол.

¹²¹ Joseph E. LeDoux, *The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life* (New York: Simon and Schuster, 1996), 206; James L. McGaugh, «The Amygdala Modulates the Consolidation of Memories of Emotionally Arousing Experiences», *Annual Review of Neuroscience* 27 (2004): 1–28; обзоры см. в James L. McGaugh, *Memory and Emotion: The Making of Lasting Memories* (New York: Columbia University Press, 2003); James L. McGaugh, «Memory: A Century of Consolidation», *Science* 287, no. 5451 (2000): 248–251.

¹²² См. обзор исследований в области классического условного рефлекса в James L. McGaugh, «The Amygdala Modulates the Consolidation of Memories of Emotionally Arousing Experiences», *Annual Review of Neuroscience* 27 (2004): 1–28; James L. McGaugh, *Memory and Emotion: The Making of Lasting Memories* (New York: Columbia University Press, 2003); Donald G. Rainnie and Kerry J. Ressler, «Physiology of the Amygdala: Implications for PTSD», in *Post-Traumatic Stress Disorder: Basic Science and Clinical Practice*, eds. Joseph E. LeDoux, Terrence Keane, and Peter Shiromani (New York: Humana, 2009), 39–78.

¹²³ Существует теория, что слишком сильный и продолжительный стресс негативно влияет на гиппокамп; Joseph E. LeDoux, *The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life* (New York: Simon and Schuster, 1996), 243–244.

¹²⁴ James L. McGaugh, *Memory and Emotion: The Making of Lasting Memories* (New York: Columbia University Press, 2003), 111.

¹²⁵ Louis Cozolino, *The Neuroscience of Human Relationships: Attachment and the Developing Social Brain*, 2nd ed. (New York: Norton, 2014), 403.

¹²⁶ Joseph E. LeDoux, *The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life* (New York: Simon and Schuster, 1996), 145.

из нас достаточно было один-единственный раз прожить 11 сентября, чтобы воспоминания о том трагическом утре преследовали нас до конца жизни. Эмоциональные воспоминания сильнее и дольше обычных и повседневных, а из-за яркости и живости они воспринимаются как более реалистичные и более важные для нас и нашей жизни, нежели, скажем, ежедневный туалет. Проблема в том, что, когда эти воспоминания травматичны, они, как утверждали Шарко, Фрейд и Жане, могут функционировать как «пагубные, болезнетворные»¹²⁷. И эти скверные воспоминания приносят нам много вреда. Тирания прошлого¹²⁸ нередко правит настоящим и будущим, и эти огромные и на редкость цепкие воспоминания поглощают наши автобиографии, а порой и целиком жизни. В тот год, когда ушел отец, Сэм, конечно же, продолжал учиться в четвертом классе, ходить на дни рождения друзей, кататься на велосипеде, есть мороженое и играть в парке, но об этом годе он не помнит почти ничего, кроме ощущения потери и душевного потрясения.

* * *

После ухода отца на передней и задней дверях их дома появились новенькие блестящие крепкие болты. Мама об этом ни слова не сказала Сэму, но у нее были новые ключи, и, как и со многими другими вещами, она преподнесла этот факт мальчику как нечто собой разумеющееся: новые замки поставлены для того, чтобы папа не мог вернуться. И все последующие месяцы и годы эти болты служили мальчику постоянным напоминанием о том, что отец ни разу не попытаться это сделать. Однажды он позвонил и сказал, что хочет забрать длинный деревянный стол, купленный им еще холостяком, и Сэм вместе с мамой почистили и приготовили его, но отец за ним так и не приехал. Не явился он и за своими слайдами с видами Кони-Айленда, и за альбомами марок, хотя Сэм больше не валялся по субботам на полу, перелистывая пальцем гладкие страницы. Наткнувшись взглядом на черные кожаные переплеты на книжной полке, мальчик чувствовал себя смущенным и сбитым с толку, почти так же, как при виде старого плюшевого мишки, которого ему, по его мнению, уже не подобало брать в руки.

Отец Сэма не вернулся, но однажды повез мальчика на утреннюю прогулку. Раньше папа ни разу не подбирал его на подъездной дорожке – это было так странно, – и, идя к машине, Сэм щурился от солнечного света. Вообще-то он не мог точно сказать, щурился ли он от яркого света или изо всех сил старался не расплакаться, но, забираясь на пассажирское сиденье, он никак не мог полностью раскрыть глаза. Мальчик ерзал на своем месте, не зная, что сказать, очень обеспокоенный тем, что не в силах контролировать собственное лицо. Сейчас Сэм не может вспомнить, какой фильм они тогда смотрели, потому что он почти не смотрел на экран; весь сеанс он просидел, сжав подлокотники, а его мысли занимало лишь то, что даже в темном зале он не может расправить брови. Ему, конечно, было невдомек, что ученые называют мышцы, двигающие бровями, «мышцами горести», по Дарвину¹²⁹, потому что они выдают смятение и печаль, даже когда человек изо всех сил пытается скрыть эмоции. Как объясняет специалист по психологическим травмам Бессел ван дер Колк, «тело ведет счет»¹³⁰, особенно если мы испытываем чувства, которые сознательный ум не может или не хочет признавать.

¹²⁷ Eitan D. Schwarz and Janice M. Kowalski, «Malignant Memories: PTSD in Children and Adults After a School Shooting», *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry* 30, no. 6 (1991): 936–944.

¹²⁸ Bessel A. van der Kolk, Alexander PG. McFarlane, and Lars Weiseth, *Traumatic Stress: The Effects of Overwhelming Experience on Mind, Body, and Society* (New York: Guilford, 2007), 3–23.

¹²⁹ Leanne ten Brinke, Stephen Porter, and Alysha Baker, «Darwin the Detective: Observable Facial Muscle Contractions Reveal Emotional High-Stakes Lies», *Evolution and Human Behavior* 33, no. 4 (2012): 411–416.

¹³⁰ Bessel A. van der Kolk, *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma* (New York: Penguin, 2014).

Родители Сэма официально развелись в День святого Валентина – правда-правда – через два года после ухода отца из дома. Позже Сэм узнал, что судья присудил отцу платить алименты на детей, и отец, выходя из зала суда, злобно сказал маме, что он скорее их всех поубивает. В тот вечер мама Сэма отправилась прямо с работы в бар праздновать с другом развод, тогда как Сэм трудился над домашним заданием шестиклассника. Около одиннадцати мать вошла в дом через черный ход и шлепнула сумку на пол, вместо того чтобы, как обычно, поставить ее на тумбочку. После этого она пробежала на кухню, и ее вырвало в раковину.

По подсчетам специалистов, если большинство детей до развода видят родителей каждый день, то после него они встречаются с отсутствующим родителем от четырех до сорокадвух дней в месяц¹³¹. Около четверти детей практически не контактируют с родителями, не получившими право опеки¹³², обычно с отцами, на протяжении следующих трех лет. Точно как в случае Сэма. Как многие дети, Сэм очень хотел встречаться с папой чаще¹³³ и говорил лучшему другу, что, возможно, как-нибудь летом поедет к нему жить, что его папе одиноко и он постоянно просит его приехать. «О чем ты, черт возьми, говоришь? – возмущалась его мама, услышав однажды об этом от матери друга. – Твой отец вовсе не одинок, и ты не будешь у него жить. От него ни слуху ни духу, кроме поздравительных открыток».

И действительно, на Рождество и День святого Валентина отец разрывал десятидолларовую банкноту на две части и посылал по почте одну половинку Сэму, а вторую его сестре, вложив каждую в обыкновенную открытку. Этот мужчина, вероятно, был склонен к циничным шуткам, а не к символическим жестам, и думал, что поступает очень остроумно. В сущности, это и правда было весьма точной иллюстрацией того, что отныне жизнь Сэма и его сестры разорвана на две непригодные для использования части. На бесполезные части. Сэм с сестрой, не зная, что с ними еще делать, выбрасывали разорванные купюры в мусор.

Возможно, Сэм, получая эти открытки, сердился или страдал, но запомнилось ему только чувство вины, – за то, что он ничего никогда не посылал отцу. Сэм отлично знал, что просить маму купить для папы канцелярские принадлежности или другой подарок нет смысла, и, кроме того, он даже не знал его адреса. Однажды какая-то некоммерческая организация прислала в дом Сэма членскую карту с именем отца. Сэм засунул ее в свой кошелек и делал вид, даже перед собой, что это визитка для экстренной связи с папой, которой он может воспользоваться, если понадобится. Так было до тех пор, пока один из друзей Сэма открыто не назвал карточку ерундой: «Мой папа тоже получил такую по почте. Это же просто мусор, общая почтовая рассылка!»

Отец Сэма не выполнил обещания: он никого не убил, но и алименты не платил. Семья перестала отдыхать на пляже. И заниматься спортом. Они лишились уверенности в том, что смогут покупать одежду, и очень боялись, что им придется выехать из дома. Однажды, когда мать, сидя в машине, плакала над полученным из налоговой счетом, Сэм смело предложил: «Мы могли бы продать папину коллекцию марок».

Мамины рыдания сменились горьким, задыхающимся смехом. «Да она ровным счетом ничего не стоит», – сказала она, всхлипнув. Теперь уже и Сэм почувствовал, что вот-вот заплачется.

Отец вернулся в Нью-Йорк. Сэм знал это, потому что теперь в праздничных открытках, которые он продолжает ежегодно получать, вместо половины десятидолларовой купюры

¹³¹ Joan B. Kelly and Robert E. Emery, «Children's Adjustment Following Divorce: Risk and Resilience Perspectives», *Family Relations* 52, no. 4 (2003): 352–362.

¹³² E. Mavis Hetherington and John Kelly, *For Better or for Worse: Divorce Reconsidered* (New York: Norton, 2003); Joan B. Kelly and Robert E. Emery, «Children's Adjustment Following Divorce: Risk and Resilience Perspectives», *Family Relations* 52, no. 4 (2003): 352–362.

¹³³ William V. Fabricius and Jeff A. Hall, «Young Adults' Perspectives on Divorce Living Arrangements», *Family Court Review* 38, no. 4 (2000): 446–461.

лежала половинка нью-йоркского лотерейного билета. В Вирджинии тогда еще не было лотереи, так что билеты казались мальчику чем-то экзотичным и захватывающим. Получив билет, Сэм брал монетку и, спрятавшись где-нибудь, счищал с номера серый защитный слой. И каждый раз, проделав это и ничего не выиграв, чувствовал себя в очередной раз обманутым.

Глава 3. Секреты

*Мне семь лет, и я разговариваю сам с собой, потому что мне страшно и потому что я единственный, кто меня слушает*¹³⁴.
«Откровенно», Андре Агасси

Фермерский городок Чоучилла в Калифорнии 15 июля 1976 года стал темой общенациональных новостей¹³⁵. Был предпоследний учебный день в летней школе; школьный автобус уже развозил детей по домам, когда водителю вдруг пришлось остановиться, потому что дорогу ему преградил белый фургон. Из фургона выскочили два террориста в масках, запрыгнули в автобус и уехали прочь вместе с двадцатью шестью детьми в возрасте от пяти до четырнадцати лет и водителем автобуса по имени Эд Рэй.

Держа детей на прицеле, люди в масках направили автобус в близлежащий овраг, где перепуганных заложников пересадили в два черных фургона без окон. Детей везли куда-то без каких-либо объяснений в течение одиннадцати часов. Без еды, без воды, без остановки на туалет. Но никто из них не паниковал и не впал в отчаяние. Дети сидели спокойно – многие в луже собственной мочи – и коротали время, распевая детские песенки.

Глубокой ночью фургоны остановились в каком-то месте. Террористы приказали школьникам выйти на улицу и спуститься в «дыру», в которой, как выяснилось позже, только очень немногие ребята узнали люк большого крытого грузовика, частично закопанного в землю. Оказавшись внутри, они слышали, как сверху задвинули тяжелую металлическую пластину, закрывавшую люк с двадцатью семью заложниками. Затем раздался звук лопат, и на крышу полетели комья грязи и камни. За сотни миль от этого места родители, конечно, давно заметили исчезновение детей, и пока в Чоучиллу со всех сторон съезжались сотрудники ФБР и средств массовой информации, двадцать шесть школьников и водителя автобуса похоронили заживо.

Только некоторые дети кричали и плакали, а водитель умолял людей в масках отпустить их, но вскоре воцарилась практически полная тишина как внутри, так и снаружи фургона. Надо сказать, пока все это происходило, дети вели себя в целом спокойно и контролируемо. Довольно скоро ученики и водитель устроились на матрасах, развесили несколько фонарей и разделили еду, оставленную террористами в фургоне. Старшие ребята ухаживали за младшими; дети в основном спали и сидели в темноте в ожидании следующего дня и того, что он им принесет. А принес он вот что: под тяжестью земли и камней крыша грузовика начала прогибаться и рушиться. Подстегнутые этой внезапной опасной для жизни экстремальной ситуацией, водитель со старшими детьми сложили матрасы один на другой и смогли отодвинуть металлическую пластину и откопать проход. Выбираясь на поверхность, заложники боялись, что их застрелят, но снаружи никого не оказалось.

Когда они добрались до людей, их отвезли в ближайшую тюрьму, накормили гамбургерами, яблочным пирогом и провели небольшое медицинское обследование. Никто из ребят не дрожал, не плакал, не бился в истерику, и врачи заявили, что с заложниками «все в порядке». Только двое детей связали пережитый ими опыт со словом *киднеппинг*. По словам Ленор Терр, психиатра, которая позже работала с их семьями, «остальные ученики не знали, как это назвать»¹³⁶.

¹³⁴ Andre Agassi, *Open: An Autobiography* (New York: Vintage, 2010), 27.

¹³⁵ Отчет взят из Lenore Terr, *Too Scared to Cry: Psychic Trauma in Childhood* (New York: Basic Books, 2008).

¹³⁶ Lenore Terr, *Too Scared to Cry: Psychic Trauma in Childhood* (New York: Basic Books, 2008), 20.

* * *

Тем же летом на Восточном побережье США шестилетняя девочка по имени Эмили под присмотром тринадцатилетней няни проводила воскресенье за настольными играми. Район, где жила Эмили, представлял собой ровные ряды посаженных деревьями улиц; большие старые дома утопали в зелени в удалении от тротуаров, а тротуары были удобно удалены от проезжей части. Здесь никто никому ни в чем не отказывал, в округе процветали добрососедство и доброжелательность. И конечно, ни один ребенок не посмел бы не впустить в дом взрослого соседа, ведь это так невежливо. Поэтому, когда краснолицый мужчина, живший неподалеку, забарабанил по входной двери дома Эмили, чьи родители и братья-близнецы ушли на бейсбольный матч, ее няня, не долго думая, широко распахнула их. И когда этот человек, ни слова не говоря, проследовал мимо девочек на кухню – сначала он явно искал взглядом отца Эмили, а затем стал искать что-то – обе «хозяйки» из всех сил старались ему помочь.

Нечетко выговаривая слова, мужчина лазил по шкафчикам, требуя от девочек показать, где хранится алкоголь, но Эмили слышалось, что он ищет маринованные огурцы. «Где огурцы? Я знаю, что у твоего отца есть огурцы! Где он хранит эти *проклятые огурцы*?» Сердитый дядька кричал и кричал, обращаясь скорее к шкафчикам и полкам, чем к уже порядком испуганным девочкам, застывшим неподалеку.

Все это было так странно. Маринованные огурцы хранились в холодильнике, а не в шкафчиках. И обычно мама Эмили доставала их для бутербродов, а не для папы. Эмили даже заглянула в холодильник, но в тот день огурцов там не оказалось. Девочка сказала об этом непрошеному гостю – и не раз, – но он продолжал искать огурцы в самых неподходящих местах, сбрасывая на пол пачки с макаронами и сухариками.

Все это просто не имело смысла. Когда сердитый мужчина ушел, Эмили с няней вернулись к своим играм. Девочки вели себя так, будто ничего не случилось, потому что не случилось *ничего*, что они могли бы объяснить.

Когда родители с близнецами вернулись домой, няня рассказала о произошедшем, и теперь уже разозлилась мать Эмили. Папа с мамой яростно шептались в соседней комнате, используя слова, которых Эмили не понимала. Мама, например, прошипела непонятное слово «алкоголик». Папа что-то говорил о «чертовых пуританских законах Нью-Джерси». Беседа закончилась тем, что мама каким-то странным тоном сказала: «Конечно, к кому же еще ему бежать, когда у него в воскресенье кончается бухло...»

Из этого странного случая Эмили смогла понять только одно: с ее папой что-то не так, и некоторые люди, например их сосед, судя по всему, об этом знают.

* * *

Наблюдать за практически незнакомым мужчиной, рыскающим по шкафчикам на твоей кухне, конечно, не так страшно, как быть увезенным в школьном автобусе под прицелом пистолетов в неизвестном направлении. Тем не менее, какими бы разными ни были эти истории, обе рассказывают нам нечто очень важное о том, что делают многие дети, да и многие взрослые, когда им действительно страшно: они склонны вести себя как обычно. Отчасти такое поведение вызвано надеждой, что *жизнь* будет течь, как прежде, если вести себя как обычно, – надеждой, что если, несмотря на происходящее, просто продолжить действовать нормально, то все вокруг вернется к нормальности. Кроме того, люди ведут себя так потому, что именно так их заставляет поступать мозг.

Вы, конечно, помните, что, когда миндалевидное тело обнаруживает в окружающей среде угрозу, оно приводит организм в состояние готовности, точнее говоря, «готовности вести себя

должным образом»¹³⁷. Однако что значит «должным образом», зависит от ситуации. Мы можем подготовиться к бою, а можем быть готовы пуститься наутек. Но, поскольку взрослые обычно превосходят детей по размерам, силе и скорости, выбор в ситуации «бей или беги» может восприниматься последними как отсутствующие в их распоряжении варианты. В результате дети встречают угрозу беспомощными и уязвимыми, и в этом случае их мозг решает, что лучше всего вести себя¹³⁸ как ни в чем не бывало, не делая, так сказать, резких движений. Просто плыть по течению, чтобы и ситуация плыла по течению. Оставаться спокойным во всех отношениях.

Если амигдала, по словам Леду, это «втулка в колесе страха»¹³⁹, то часть мозга, называемая полем Брока, – это втулка в колесе речи. То, что мы видим, слышим и чувствуем, она превращает в слова¹⁴⁰, а затем подает моторной области коры головного мозга сигнал их продублировать. Так вот, как показывают исследования человеческого мозга, у некоторых людей при резком повышении активности в миндалевидном теле снижается активность поля Брока¹⁴¹. Иначе говоря, столкнувшись с чем-то страшным, амигдала резко активизируется, а поле Брока, наоборот, успокаивается, а сам человек немеет. По всей вероятности, потеря дара речи от ужаса происходит на неврологической почве; и, несомненно, у нас есть все основания говорить об адаптивной ценности того, что в случае опасности человек старается обращать на себя как можно меньше внимания, вместо того чтобы кричать. Ведь в результате такого поведения охотящийся за тобой лев узнает, что ты прячешься в кустах. Очевидно, по этой причине один из мальчиков, который в тот день был в школьном автобусе из Чоучиллы, позже признался, что ему просто «было слишком страшно, чтобы плакать»¹⁴².

¹³⁷ Kristine Erickson, Wayne Drevets, and Jay Schulkin, «Glucocorticoid Regulation of Diverse Cognitive Functions in Normal and Pathological Emotional States», *Neuroscience and Biobehavioral Reviews* 27, no. 3 (2003): 233–246.

¹³⁸ Это называется реакцией «замри»; Jeffrey A. Gray, *The Psychology of Fear and Stress*, 2nd ed. (New York: Cambridge University Press, 1988).

¹³⁹ Joseph E. LeDoux, *The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life* (New York: Simon and Schuster, 1996), 168.

¹⁴⁰ Adeen Flinker et al., «Redefining the Role of Broca's Area in Speech», *Proceedings of the National Academy of Sciences* 112, no. 9 (2015): 2871–2875.

¹⁴¹ Alastair M. Hull, «Neuroimaging Findings in Post-Traumatic Stress Disorder Systematic Review», *British Journal of Psychiatry* 181, no. 2(2002): 102–110; Scott L. Rauch et al., «A Symptom Provocation Study of Posttraumatic Stress Disorder Using Positron Emission Tomography and Script-Driven Imagery», *Archives of General Psychiatry* 53, no. 5 (1996): 380–387; Lisa M. Shin et al., «A Positron Emission Tomographic Study of Symptom Provocation in PTSD», *Annals of the New York Academy of Sciences* 821, no. 1 (1997): 521–523; Lisa M. Shin et al., «Visual Imagery and Perception in Posttraumatic Stress Disorder: A Positron Emission Tomographic Investigation», *Archives of General Psychiatry* 54, no. 3 (1997): 233–241; Bessel A. van der Kolk, «The Psychobiology and Psychopharmacology of PTSD», *Human Psychopharmacology: Clinical and Experimental* 16, no. S1 (2001): S49–S64.

¹⁴² Lenore Terr, *Too Scared to Cry: Psychic Trauma in Childhood* (New York: Basic Books, 2008).

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.