

Глава 2

Начало истории

*Я не слишком сильно скучаю по Богу,
но точно скучаю по Санта-Клаусу¹.*

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»², 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»³, — пишет Майя Энджелоу 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 разлома⁴, — 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 браков⁵ распадается в течение первых пятнадцати лет, что делает развод родителей самым распространенным неблагоприятным обстоятельством⁶, 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 namного

более обыкновенного — иногда даже действия, совершенного из лучших побуждений, — после которого его родители идут дальше не вместе, а каждый своим путем.

В 1969 году губернатор Калифорнии Рональд Рейган подписал первый в США закон о разводе по взаимному согласию сторон⁷. 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 непростым, 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 проблемы⁸, 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 успешно⁹. «Так что с детишками все в порядке», — могли бы с облегчением заключить мы, однако отсутствие очевидных проблем и патологий еще не говорит об отсутствии стресса¹⁰. «Главное тут — четко отделить

патологию от страданий»¹¹, — 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»¹². 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 взаимоотношениях родителей, но нередко, делая все это, они одновременно ведут незаметную, но трудную борьбу, которая обнаруживается только спустя годы и даже десятилетия¹³ 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»¹⁴. 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»¹⁵. 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»¹⁶. 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 развелись¹⁷. Такие дети в два раза чаще чувствуют, что их детство прервалось раньше времени¹⁸, а некоторые говорят, что лишились способности играть¹⁹. Они считают, что самые счастливые дни были до распада семьи, и их очень беспокоит, что эти лучшие дни больше никогда не повторятся.

* * *

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»²⁰. 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 спрыгивали 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 рыбок, мальчик в волнении прыгал то на одной, то на другой ноге, пока отец, подбегавший 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.

* * *

Психолог и известный семейный психотерапевт Вирджиния Сатир высказала предположение, что «большинство людей предпочитают определенность страданий страданиям неопределенности»²¹. 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 ухудшаются²². 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 сообществе²³, 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 человек²⁴, 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» родители²⁵, 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 объеме²⁶, четверть получает ее лишь частично, а еще четверть не получает вовсе. Вероятность получения алиментов особенно низкая²⁷, 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»²⁸. Почти треть семей с одним родителем²⁹ живут очень бедно, а поскольку женщины воспитывают детей после развода в семь-восемь раз чаще мужчин, в первую очередь риску подвергаются они и их дети³⁰. «Сегодня наличие ребенка — наилучший единичный предиктор того, что женщину неминуемо ждет финансовый крах»³¹, — 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»³², — 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»³³, 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 отношения³⁴ 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 автор Элизабет

Марквардт. — И поиск смысла этих двух миров становится задачей детей, а не их родителей»³⁵.

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»³⁶. 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 разводе³⁷, 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 подавали, 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.

— 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 избегают в разговорах. Секс. Любовь. Брак. Даже развод. Натыкаясь 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 нажала 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-вспышками³⁸. Эти моменты словно выхвачены во тьме лучом яркого света и застыли во времени, как мгновенные снимки, навеки запечатленные в памяти³⁹. Психологи из Гарвардского университета Роджер Браун и Джеймс 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»⁴⁰. 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»⁴¹. В Австрии невролог и отец психоанализа Зигмунд Фрейд высказывал предположение, что его пациенты «страдают в основном от воспоминаний»⁴² о моментах, когда они испытывали невыносимо сильные негативные чувства⁴³, 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»⁴⁴. 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 психоаналитика Абрама Кардинера о «неврозе войны»⁴⁵, заложившую основу для дальнейших исследований в области боевого стресса и влияния войны на психику человека. «Военные впечатления не похожи на написанное мелом на доске⁴⁶, 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»)⁴⁷ 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»⁴⁸. 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 опасности⁴⁹. Когда органы чувств обнаруживают в окружающей среде какие-либо сигналы или изменения, несущие любую физическую или эмоциональную угрозу, миндалевидное тело приходит в состояние боевой готовности⁵⁰ и реагирует в считанные миллисекунды. Кроме того, по словам Леду, «именно тут срабатывают триггерные стимулы»⁵¹.

Одна из ключевых реакций, запускаемых амигдалой, — активация гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой системы⁵², 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»⁵³, 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 возрастает⁵⁴, 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 преступлений⁵⁵ 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»⁵⁶, — 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»⁵⁷. «Эмоциональные воспоминания, — объясняет Леду, — могут сохраняться навсегда»⁵⁸. Маленькому Сэму, например, не нужно было несколько раз видеть, как отец уходит с чемоданом из дома, чтобы помнить этот момент спустя десятилетия. А многим 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»⁵⁹. И эти скверные воспоминания приносят нам много вреда. Тирания прошлого⁶⁰ 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 Дарвину⁶¹, 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»⁶², особенно если мы испытываем чувства, которые сознательный ум не может или не хочет признавать.

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 четырнадцати дней в месяц⁶³. Около четверти

детей практически не контактируют с родителями, не получившими право опеки⁶⁴, обычно с отцами, на протяжении следующих трех лет. Точно как в случае Сэма. Как многие дети, Сэм очень хотел встречаться с папой чаще⁶⁵ 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 расплачется.

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



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

