

**МЭГ ДЖЕЙ**

Истории,  
которые делают  
нас сильнее

**СВЕРХ**

**НОРМАЛЬНЫЕ**

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

# Оглавление

Предисловие .....	11
Глава 1. Сверхнормальные .....	13
Глава 2. Начало истории .....	33
Глава 3. Секреты .....	52
Глава 4. Реакция «дерись» .....	68
Глава 5. Реакция «беги» .....	88
Глава 6. Бдительность .....	104
Глава 7. Сверхлюди .....	123
Глава 8. Сирота .....	142
Глава 9. Маска .....	160
Глава 10. Чужой .....	177
Глава 11. Антигерой .....	197
Глава 12. Перезагрузка .....	215
Глава 13. Криптонит .....	232
Глава 14. Тайное общество .....	248
Глава 15. Плащ .....	267
Глава 16. Мститель .....	284
Глава 17. Сила любви .....	301
Глава 18. Бесконечная битва .....	318
Благодарности .....	322
Примечания .....	325
Об авторе .....	381

# 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 hooks\*, «образование — это свобода»<sup>1</sup>.

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.

---

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

# Глава 1

## Сверхнормальные

*Нет большей муки, чем носить внутри  
себя нерассказанную историю<sup>1</sup>.*

Майя Энджелу\*

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.

---

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

«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 бóльшую 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.

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 факторам<sup>2</sup>. Исследователи называют это качество неожиданной компетенцией в условиях значительных рисков<sup>3</sup>, умением многого добиваться, несмотря на серьезные проблемы<sup>4</sup>. 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 словаре<sup>5</sup> 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 феномен<sup>6</sup> — 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 Энджелоу, писательница;  
 Элисон Бекделл, автор комиксов;  
 Джонни Карсон, комик;  
 Джонни Кэш, кантри-певец;  
 Стивен Колберт, актер-комик;  
 Мисти Коупленд, балерина;  
 Алан Камминг, актер;  
 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»)⁷. 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 невзгодами. Только пятьдесят восемь из них, то есть менее 15 процентов⁸, 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»⁹.

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»¹⁰. 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 несчастливого 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 Фрейд<sup>11</sup>, 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»<sup>12</sup>, — сказал Фрейд. Это действительно был поэт XVIII века Александр Поуп, чьи слова со временем стали популярной поговоркой: «Насколько веточка согнется, настолько и дерево склонится»<sup>13</sup>.

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 признаки<sup>14</sup>. 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 росли<sup>15</sup>. Эмми Вернер, психолог из Калифорнийского университета в Дэйвисе, 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, которые, казалось, поднялись над неблагоприятной обстановкой и семейными неурядицами<sup>16</sup>. 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 трудностями<sup>17</sup>. 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 «эффeкт закаливания»<sup>18</sup>, 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»<sup>19</sup>. Впрочем, скоро мир стал свидетелем внезапного всплеска интереса к этой категории населения. Молодых людей вроде Элен начали называть «хранителями мечты»<sup>20</sup>, 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»<sup>21</sup>. «Неуязвимые»<sup>22</sup>. «Непобедимые»<sup>23</sup>. «Дети из стали»<sup>24</sup>. «Сверхъестественные»<sup>25</sup>. И все эти неуязвимые и непобедимые ребята демонстрировали почти фантастическую способность адаптироваться и достигать успеха. Но как им это удавалось?

\* \* \*

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»<sup>26</sup>.

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 характеристик<sup>27</sup>, 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 окружения<sup>28</sup>. Как оказалось, самых удачливых поддерживал хотя бы один родитель или другой взрослый, который любил их и окружал постоянной заботой, присматривая за ними. Одни дети выжидали 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 пиццей их разумы 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»<sup>29</sup>, 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 зрения<sup>30</sup> в зависимости от того, как на него смотреть. Разумеется, чаще всего исследователи занимаются «наблюдаемой динамикой» высоких достижений<sup>31</sup>, 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 чувствуя себя совсем одинокими, но выявить это крайне сложно<sup>32</sup>. 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 окружающими<sup>33</sup>. Так что, возможно, десятилетия исследований в этой области в конце концов 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 среды<sup>34</sup>. Будучи по сути тем же, что известный педиатр и психоаналитик Дональд Винникотт назвал достаточно хорошим опытом воспитания<sup>35</sup>, среднеожидаемая среда — это дом, или школа, или район проживания, в котором ребенку гарантирована достаточная безопасность<sup>36</sup>, 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 небезразличен. Иными словами, в достаточно хорошем детстве жизнь не должна быть полностью лишена проблем, поскольку умеренные, соответствующие возрасту вызовы и трудности ребенку полезны<sup>37</sup>. 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»<sup>38</sup>. Согласно опубликованному в 2010 году докладу Центров по контролю и профилактике



заболеваний<sup>39</sup>, 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 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 трудности<sup>40</sup> 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)<sup>41</sup>, 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 накапливаются<sup>42</sup>, и это касается всех категорий детей и подростков. Трудные времена нередко объединяются в так называемый пакет невзгод<sup>43</sup>, как случилось с Элен, когда одно несчастье становится толчком для трудностей и проблем.

Согласно исследованию по изучению взаимосвязи между жизненными трудностями<sup>44</sup>, 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»<sup>45</sup> — мы используем термин психологика Эрнста Кри-са, — а «травмы, вызванные стрессом»<sup>46</sup>, которые продолжительное время тяжким бременем лежат сначала на ребенке, а затем на ребенке, ставшем взрослым. Именно их психологик Масуд Хан назвал кумулятивными

травмами<sup>47</sup>; 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»<sup>48</sup>.

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 ребенка, формирование его организма и психики<sup>49</sup>. Негативный опыт «проникает под кожу»<sup>50</sup> в виде явления, сегодня широко известного как токсический, или хронический стресс<sup>51</sup>. 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 накапливаться<sup>52</sup>.

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»<sup>53</sup>. Это объясняется тем, что хронический стресс делает нас уязвимыми для любых недугов — от язвы желудка и депрессии до рака и аутоиммунных заболеваний<sup>54</sup>. И психологически устойчивые дети и взрослые, безусловно, не защищены от этого. Они могут успешнее других бороться с серьезными проблемами — им лучше удается 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»<sup>55</sup>, 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 кожи<sup>56</sup>.

\* \* \*

Итак, прошло почти пятьдесят лет после случайного «открытия» учеными такого явления, как психологическая устойчивость. То, что началось 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, Супермен<sup>57</sup>, — 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»<sup>58</sup>. И конечно же, он умеет 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»<sup>59</sup>. Если, как писал социолог Ирвинг Гоффман в своем классическом труде *Stigma* («Стигма»), «нормальными»<sup>60</sup> 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 среднеожидаемым<sup>61</sup>, 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.

\* \* \*

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 феномен<sup>62</sup>, 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 опыта<sup>63</sup>, 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 копья 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.

*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 потребностей<sup>64</sup> 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»<sup>65</sup>. Вот так и люди, выросшие в атмосфере лишений и несчастья, 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 категории. 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 людях, 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.





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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

