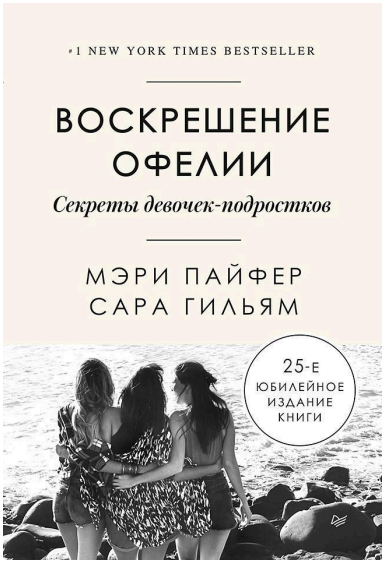
Мэри Пайфер Сара Гильям
Воскрешение Офелии. Секреты девочек-подростков



Аннотация

Почему даже жизнерадостные в детстве девочки в подростковом возрасте впадают в депрессию? Почему среди них так распространен отказ от еды и склонность к анорексии? Почему они так склонны к суициду в этом возрасте? Эта книга стала одной из лучших книг о подростках за последние 20 лет, в ней известный психолог Мэри Пайфер открывает секреты жизни девочек и девушек, услышанные от них самих. Впервые подробно исследуются многие аспекты подросткового возраста без осуждения, без выдумок, без приписывания кому-либо статуса жертвы. Всем: и родителям, и учителям, и врачам, и психологам знания доктора Пайфер будут полезны. Книга издана на более чем 40 языках, в США выдержала 25 изданий.

Мэри Пайфер, Сара Гильям

Воскрешение Офелии. Секреты девочек-подростков

Посвящается бунтаркам и скромницам, общественницам и поэтессам, старшим и младшим сестрам, дочкам и мечтательницам. Мы верим в вас

© ООО Издательство "Питер", 2020**Отзывы о книге**

«Руководство к действию!»

Roanoke Times & World-News

«Пайфер убедительно защищает права личности… Она подробно рассказывает истории из жизни девушек-подростков, стремясь показать, какие трудности им необходимо преодолеть, чтобы сохранить себя… Пайфер предлагает конкретные способы, которые помогут девушкам понять себя и пронести это чувство через всю свою жизнь».

Publishers Weekly

«Пайфер гармонично соединяет литературные произведения, собственные воспоминания и воспоминания своей дочери. Она мастерски рассказывает о психологических явлениях на понятном неподготовленному читателю языке… Серьезный и наводящий на

размышления материал излагается легко и изящно, словно перед нами художественное произведение».

KirkusReviews

«Обязательно к прочтению для всех, кого волнует судьба юных женщин… Книга “Воскрешение Офелии” вооружает информацией, которая поможет нам поддержать взрослеющих дочерей и сохранить их внутреннюю силу».

Lincoln Journal Star

«В этой книге впервые подробно исследуются многие аспекты подросткового возраста без осуждения, без выдумок, без приписывания кому-либо статуса жертвы. Доктор Пайфер говорит с нами на простом языке, не перегружая терминологией, рассказывая увлекательные истории, которые заставляют читателя переосмыслить отношение к тому, как культура воздействует на девочек-подростков. Всем: и родителям, и учителям, и врачам знания доктора Пайфер будут полезны».

Доктор Мери Кеннинг, представитель Службы юридической помощи несовершеннолетним, Миннеаполис

«Девочкам-подросткам всегда приходилось несладко, но в наши дни у них просто земля уходит из-под ног. Доктор Пайфер погружается в глубину их мира и возвращается к нам, ясно излагая, что ей удалось узнать. Ради себя и ради наших дочерей нам стоит прочесть эту книгу».

Кэрол Спиндел **Благодарности**

Эту книгу, которая вышла в 2019 году, нам помогли подготовить Френсис Бэти, Пэм Баргер, Ина Бупалэм, Лаэ’Ре Бонбрайт, Эшли Бримадж, Дон Браун, Блейк Карришер, Эрик Крамп, Даника и Секвойя Дэвис, Анака Эванс, Ники Фигард, Грейс Фицгиббон, Пэтти Форсберг, Сэнди Гэллентайн, Ниджоль Гедутис, Сара Гервейс, Джулия Хаак, Рэчел Холидей, Бет Харди, Софи Гольц, Эллен Джеймс, Джиллин Берроу Дженкинс, Анн и Грейс Кейзман, Нева Кушнер, Фрэнк Макферсон, Мэри Кон, Линда Мэдисон, Лорел Масловски, Меган Мей, Хелен Мейер, Анна Масгрейв, Эбби Раденслабен, Джесс Рид, Меган Ренц, Эбби Розауэр, Шари Стенберг, Пейдж Треварроу, Эмма Вент, Кен и Хелен Уинстон.

Наша внучатая племянница Кейт Пайпер тщательно отредактировала эту книгу. Мы благодарны ей за знания, которыми она с нами поделилась, и вдумчивое отношение.

Мы хотели бы поблагодарить нашего агента Сьюзан Ли Коэн, редактора первого издания книги «Воскрешение Офелии» Джейн Исэй, а также нашего редактора из издательства «Пингвин» в США Джейка Моррисе.**Вступление**

Мэри

Книга «Воскрешение Офелии» – моя попытка осознать, каково это – быть матерью дочери-подростка и психотерапевтом для девушек-подростков. Я написала эту книгу в 1994 году, чтобы выразить свою крайнюю обеспокоенность тем, как культура отравляет жизнь таких девушек. В то время мне казалось, что передо мной стоят грандиозные цели: я стремилась многому научить психотерапевтов, учителей и родителей, помочь девочкам исцелиться и изменить существующую культуру. И до некоторой степени я считаю, что книга выполнила свою миссию. Ее многие прочли, она полюбилась многим подросткам, а также их родителям. Психологи постепенно перестали списывать все проблемы подростков на проблемы в их семьях и стали стремиться оказывать помощь юным девушкам и их родителям в преодолении барьеров культурной среды, которая на них влияла. Педагоги стали мотивировать девушек изучать математику и точные науки, поддерживая интерес к ним. По всей стране организации наподобие «Проект Офелия», «Девушки-скауты» и Организация молодых христиан (YMCA) стали активно поддерживать юных женщин.

Я от души благодарна моим читателям, тем сообществам, которые приглашали меня выступить на проводимых ими мероприятиях, а также многим людям, которые обращались ко мне, чтобы поделиться впечатлениями об этой книге. Самой высшей наградой для меня было узнать обо всех тех переменах к лучшему, на которые вдохновила книга «Воскрешение

Офелии».

Двадцать пять лет спустя я вместе с дочерью Сарой подготовила новое издание этой книги, и меня переполняет чувство гордости и признательности. В этой книге мы стремимся разобраться, что изменилось, а что осталось прежним в девушках-подростках, и изучаем влияние современной американской культуры на жизнь сегодняшних девушек-подростков. Мы надеемся, что новое издание книги окажется полезным и девушкам, и взрослым, которые хотят помочь им вырасти и стать уважающими себя, добрыми и разумными женщинами.

В 1999-е годы в мой кабинет психотерапевта приходило немало девушек, которые сталкивались с серьезными, подчас опасными для жизни проблемами, например с анорексией или тягой нанести себе увечья. Другие не хотели больше посещать школу, осознанно отказывались стремиться к успеху или постоянно провоцировали родителей на выяснение отношений. Подобные ситуации были не так опасны, как мысли о суициде, но они вызывали гораздо больше недоумения. Многие мои клиентки стали жертвами сексуального насилия. Во время бесед с этими девушками я осознала, как мало я понимаю мир девушек-подростков 1990-х годов. Мои собственные переживания и опыт 1960-х здесь были бесполезны. Девушки 1990-х жили в совершенно ином мире, где по телевизору показывали все больше секса и насилия, в мире музыкальных видеоклипов MTV и рекламы с сексуальным подтекстом.

Для меня как психотерапевта это было потрясением. И потому я задавала себе вопросы: отчего столько девушек нуждаются в психотерапии? Зачем они делают пирсинг губ, носа и бровей (относительно новое явление в те времена)? Как мне помочь тринадцатилетней девушке, которая заразилась герпесом и генитальными бородавочками? Отчего у семиклассниц так много проблем с алкоголем и наркотиками? Почему столько девушек заявляют, что ненавидят собственных родителей?

Пока я думала об этом, моя дочь Сара и ее друзья жили так, словно мчались по американским горкам. Иногда они были счастливы и их интересовало происходящее вокруг, а иногда их жизнь просто шла под откос. Они скверно обращались со своими родными и друг с другом. В горниле средних классов школы они переплавлялись из уверенных в себе, приспособленных к жизни девочек в несчастные и озлобленные создания.

Когда мы с друзьями обсуждали наших дочерей-подростков, то сердились и не знали, как вести себя с ними. Многим из нас они доставляли огорчения, потому что злились на нас из-за каждой мелочи. Мы воспитывали дочерей так, чтобы они могли постоять за себя и чувствовали уверенность в собственных силах, но им все равно ее не хватало, и они были озабочены тем, насколько хорошо они выглядят. Снова и снова нас мучили неразрешимые вопросы: как нам воспитать своих дочерей независимыми и самодостаточными, но чтобы при этом они были в безопасности? Как вдохновить их быть решительными и активными в мире, где похищают людей и где свидание может закончиться изнасилованием? Как руководить ими и оказывать поддержку, при этом не действуя им на нервы? Даже в нашем небольшом городке, где живут в основном представители среднего класса, девушки часто подвержены психотравмам. Как помочь им восстановиться после этого? Как этих психотравм не допустить?

Как мама и как психотерапевт я изо всех сил стремилась найти смысл в этих наблюдениях. Мы с друзьями уже перебесились в подростковом возрасте и в общем и целом не страдаем от расстройств пищевого поведения, не угрожаем, что покончим с собой, не оставляем порезов у себя на теле и не сбегаем из дома. Почему же у девушек стало больше проблем в 1990-е годы?

На первый взгляд может показаться, что жизнь девушек-подростков должна быть проще в 1994 году. В конце концов, у нас появилось женское общественное движение. Неужели от него не было проку? На это хочется ответить: и да, и нет. Многим из моих подруг, представительницам среднего возраста и среднего класса, таким как я, повезло, как никому из женщин с самого начала времен. Перед нами открылись возможности, о которых наши матери не смели и мечтать. Но зато возникли другие специфические формы унижения и

подавления девушек. В этом виновата более опасная, сексуально ориентированная культура, которую подпитывают средства массовой информации. Девушки столкнулись с невероятным прессингом, который обязывает их быть красивыми и современными, а для школьниц средних классов это связано с употреблением наркотиков и алкоголя, а также с необходимостью проявлять сексуальную активность. По мере того как мир становится все опаснее, девушки ощущают себя все более беззащитными.

Чем больше я смотрю на то, что происходит вокруг, чем больше музыки слушаю, чем больше смотрю телевизор и фильмы и изучаю рекламу, пропитанную сексуальностью, тем крепче мое убеждение, что современное общество направляет наших дочерей по ложному пути. Американская культура отравляет девушек-подростков. Им внушается такое отношение к сексу, красоте и такое понимание их места в нашем мире, которые подрывают процесс их развития и наносят им вред. С наступлением пубертатного периода юные девушки мгновенно тонут в «мусорной» культуре, которую с трудом понимают и справиться с которой не в состоянии. Многие из них чувствуют, что совершенно запутались, впадают в депрессию и злятся.

В 1963 году Бетти Фридан написала о «проблеме без названия», заметив, что многие женщины чувствуют себя несчастными, но причин этого состояния сформулировать не могут. Девушки-подростки в 1990-е годы столкнулись с точно такой же безымянной проблемой. Они понимали, что с ними что-то не так, но источник этого искали в самих себе или в своих семьях. Я хотела помочь им взглянуть на их собственную жизнь с учетом глобальных сил, которые на них воздействуют. В книге «Воскрешение Офелии» я нашла название для той проблемы, которую наблюдала.

Теперь, двадцать пять лет спустя, девушкам-подросткам немного легче, чем их сверстницам в 1990-е годы, но и они взрослеют в новом мире – мире цифровой культуры. Размышляя о том, что происходило в жизни подростков на протяжении последних пятидесяти лет, я понимаю, что культура изменилась не только в отношении девушек. В 1959 году мне исполнилось тринадцать, и я страдала из-за застенчивости, прыщей, гормонов – и замыкалась в себе, что свойственно для этого возраста. В 1990-х у меня самой была дочь-подросток и в качестве психотерапевта я работала в основном с подростками. Теперь у меня уже две внучки подросткового возраста.

Кейт, Сара и я – все мы жили на рубеже разных эпох. Я родилась после Второй мировой войны и жила в провинциальной Небраске, принадлежала к последнему поколению людей, живших без телевидения. Моя дочь родилась после войны во Вьетнаме, и ее поколение было последним из тех, кто не знал мобильных телефонов, компьютеров или цифровых гаджетов. Моя внучка Кейт родилась в июле 2001 года, за два месяца до атаки террористов на башни-близнецы Всемирного торгового центра, и в нашей семье она – первый представитель поколения цифровых аборигенов.

Я выросла в спокойном месте, где жизнь была размеренной, и весь мой мир состоял из моих родных в крошечном городке Бивере (штат Небраска). Большинство новостей касались того, что происходило неподалеку. Все, что нас окружало, производилось там же, и все общались друг с другом лично. Детям было особо нечем заняться, они просто играли вместе, читали и общались со взрослыми.

Поколение Сары пережило переход от локальной культуры к культуре глобальной. Чувство общности, которое защищало девушек моего поколения, быстро улетучивалось. Девушки все еще общались друг с другом лично, но их общей культуре, источник который находился вдали от них, не было дела до их здоровья и благополучия. Моя дочь и мои пациентки подросткового возраста в 1994 году были представительницами поколения, которое стремительно двигалось к токсичной культуре, а близкие взрослые мало чем могли им помочь. Подростки бунтовали, рвали связи со своим окружением и злились на родителей за то, что те не понимали, что с ними происходило, и не могли встать на их защиту.

Сегодня взрослые и подростки гораздо больше разбираются в том, к чему приводит корпоративная культура, но теперь мы сталкиваемся с новым уровнем технологического

развития, справиться с которым никто из нас не в состоянии. Для всех девушек, кроме тех, кто оторван от онлайн-технологий в силу каких-то особых обстоятельств, цифровые гаджеты заменили живое общение. Подростки скорее будут сидеть дома или поедут куда-то с родителями, а не исследовать мир самостоятельно или в компании друзей. Теперь они все выходные проводят на сайте с развлекательным видео или отправляют своим друзьям текстовые сообщения, общаясь в чате или «Инстаграме».

У современных девушек реже возникают проблемы с алкоголем, наркотиками, сексом или вечеринками, но они с большей степенью вероятности будут страдать от депрессии, беспокойства и будут склонны к суициду. Многие девушки чувствуют, что с цифровой культурой, в которой они живут, что-то не так. Они спят рядом со своими смартфонами и рассказывают, что чувствуют настоятельную необходимость постоянно быть на связи. Но при этом они глубоко страдают от одиночества и потери душевной общности с семьей, окружением и реальным миром. Они ностальгируют по «старым добрым временам», когда молодые люди ходили на свидания, читали книги и звонили по телефону друзьям. Похоже, что современные девушки чувствуют себя незащищенными и неуверенными, когда выходят в город одни.

В моем маленьком городке в 1950-е и 1960-е годы я чувствовала себя в безопасности. Мы знаем о том, что случаи агрессии и сексуального насилия в семьях замалчивались, о том, как люди с иным цветом кожи подвергались нападениям, но все знакомые мне дети свободно гуляли, и создавалось впечатление, что опасность где-то далеко. Поколению моей дочери было уже больше известно о сексуальных домогательствах, инцесте и жестоких преступлениях, которые происходили по всей стране. О таких событиях рассказывали по телевизору; уровень преступности возрос, а на картонных упаковках с молочными продуктами печатались фотографии детей, пропавших без вести. Но в 1994-м впереди были массовая бойня в школе для старшеклассников «Колумбайн», обе войны в Персидском заливе, «Аль-Каида» и ИГИЛ[1], эпидемия опиатов, катастрофические изменения климата, глобальный кризис, связанный с иммигрантами-беженцами, политическая и социальная поляризация нашей страны и рост шовинизма представителей белой расы.

Именно из-за непрерывного потока новостей о преступлениях и опасностях современные подростки и их родители больше напуганы и склонны испытывать неприязнь к кому-либо по сравнению с представителями предыдущих поколений. Подростки теперь реже выходят куда-то одни, без сопровождения, в отличие от своих сверстников, живших в 1994 году, несмотря на то что, в соответствии с данными исследовательского центра Пью, к 2016-му количество жестоких преступлений сократилось на 50 % по сравнению с 1993 годом.

В период с 1960 года и до наших дней активно проявились две мощные тенденции. Американцы стали гораздо более подвержены чувству страха, и на смену личному общению с соседями и ближайшим окружением пришло общение с помощью цифровых технологий. Один знакомый профессор рассказал мне, что в перерывах между занятиями студенты раньше невыносимо шумели. А теперь он заметил, что в коридорах стоит практически абсолютная тишина. Студенты не флиртуют и не болтают друг с другом, все они смотрят в телефоны.

Но все же некоторые аспекты жизни изменились к лучшему с 1994 года. Снизилось количество разводов. Стали реже случаи незапланированной беременности среди подростков. Это поколение более открыто относится к ЛГБТ и менее склонно к расизму. Девушки гораздо реже попадают в сложные ситуации из-за плохого поведения, более склонны к участию в общественной жизни и поддерживают феминизм.

Девушки, особенно те, которые получают высшее образование, рассказывают, что искренне любят и уважают своих родителей. В недавних интервью и исследованиях в фокус-группах мы редко сталкивались с грубостью и жестокостью, которые так часто наблюдались в 1990-е годы. Родители также рассказывают о понимании и доверии во взаимоотношениях с дочерями и о том, что им редко приходится наводить дисциплину.

Я подозреваю, что существует множество причин для подобного улучшения

взаимоотношений между родителями и дочерями. Одна из них – ухудшение экономических условий и ощущение, что окружающий мир таит в себе опасность. Семьи всегда становятся более сплоченными, сталкиваясь с трудностями. Также по мере того, как исчезают сообщества людей, семья как ячейка общества приобретает большее значение. Поскольку с подростками в наши дни меньше проблем, родители общаются с ними гораздо мягче и снисходительнее. Кроме того, отцы теперь уделяют гораздо больше внимания воспитанию дочерей по сравнению с тем, что мы наблюдали двадцать пять лет назад. Для девушек тоже ценно, что их семья – это надежный тыл, который защищает их от трудностей современного мира.

Большая часть того, что я узнала о социальных сетях при работе над новым изданием книги «Воскрешение Офелии», вызывает отрицательные эмоции. С 2007 года, когда впервые появились айфоны, девушки как социальная группа стали более обособленными. Принципиально важным процессам развития девушек был нанесен значительный вред. Я признаю, что у цифровых технологий есть и преимущества, но не стоит их преувеличивать. Например, мне часто приходится слышать нечто вроде: «Девушка может общаться со своей бабушкой с помощью текстовых сообщений». Я на это отвечаю: «Да, конечно, но личный разговор по телефону сблизит их еще больше».

С другой стороны, все мы стали свидетелями того, как социальные сети способствуют развитию молодежных общественных движений, например #MeToo и #NeverAgain[2]. Второе из этих сообществ было сформировано после массового расстрела террористом людей в Парклэнде (штат Флорида) в феврале 2018 года. Старшеклассники и студенты по всей стране «нашли друг друга» в «Твиттере» и «Инстаграме», используя эти платформы для мирных акций и мероприятий в поддержку таких групп, как «Я тоже могу»[3], и общества «В защиту чернокожих».

Безусловно, я и сама пользуюсь социальными сетями. У меня есть профессиональный сайт и страничка в «Фейсбуке». Сара заходит на свои странички в «Твиттере» и «Инстаграме» по нескольку раз в день. Я знаю, сколько людей не могут оторваться от развлечений в социальных сетях, и всем нам необходим отдых от жестоких реалий современной политической жизни. Я никого не осуждаю за то, что они сидят в социальных сетях. Просто я хочу предложить родителям и их дочерям способы осмысленного использования интернета. Полагаю, никто из нас не захочет, чтобы на его надгробии была высечена надпись: «У него было более 2000 подписчиков».

Нам с Сарой посчастливилось найти именно те исследования, которые нам были нужны, заглядывая в будущее и изучая книгу психолога Джин Твендж «Поколение селфи». Автор анализирует исследования, проведенные с 1974-го по 2016 год, которые посвящены множеству аспектов жизни этого поколения (как часто подростки смотрят телепередачи, сколько времени проводят в сети, сколько книг в год читают), а также уровню самоубийств и преступности. Сравнивая разные поколения по сотне параметров, Твендж сумела сделать обстоятельные выводы о том, как изменились подростки и их жизнь.

Для этого издания книги мы опросили множество девушек, которые принадлежат примерно к тем же демографическим группам, что и мои пациентки, с которыми я работала в начале 1990-х. Основное внимание мы уделяли девушкам-подросткам и их матерям. Я проводила с ними собеседования, а Сара, которая раньше преподавала в средних классах общеобразовательной школы, беседовала с учителями и школьными психологами-консультантами.

В первом издании книги «Воскрешение Офелии» я рассказывала о моих клиентах, с которыми я проводила психотерапию на протяжении многих лет. С большинством девушек, о которых пойдет речь здесь, мы встречались только один раз. Эти собеседования и рассказы о девушках из фокус-групп не охватывают длительный период курса психотерапии, в отличие от историй о курсах лечения, которые состоялись в прошлом. Но в них отражаются уникальные трудности, с которыми сегодня сталкиваются девушки. Это своего рода стоп-кадры их жизни. Наши собеседования и исследования отражают новые проблемы,

которые возникли сейчас, а также опасности и радости, которые остались прежними.

Мы предлагали девушкам из разных частей страны прочитать предыдущее издание книги «Воскрешение Офелии» и поделиться своими мыслями. Мы спросили у них, что из этой книги устарело, а что до сих пор актуально и применимо к их жизни. Мы предложили им озаглавить какие-то фрагменты этой книги, составить тексты сносок и примечания в скобках и честно рассказать, что, по их мнению, нам необходимо обсудить в новом издании. Мы убедились, что девушки все еще страдают от нападок женоненавистников, нарушений пищевого поведения, сексизма, психологического давления со стороны сверстников и мучительных поисков самих себя, и это неудивительно. Все мы единодушно признали, что именно социальные сети кардинальным образом изменили мир подростков. Каждая из девушек, с которыми мы говорили, посоветовала нам в каждую главу включить упоминание о социальных сетях.

В этом издании мы сохранили многие актуальные истории из первой книги и добавили новые рассказы о современных девушках. Мы размышляем о тех изменениях, которые произошли в их жизни, приводим данные современных исследований и советы, актуальные сейчас. Мы сохранили некоторые выражения и фразы из предыдущего издания, хотя сегодня они звучат старомодно. (Например, девушки в 1960-е и 1990-е годы ходили в средние классы школы, а теперь это называется «основная школа».)

Я написала главы «Тогда и теперь, 1959–2019» и «Чему я научилась, слушая собеседников». Сара провела и записала практически все интервью. Мы добавили новую главу о беспокойстве. В главе 16 «Ограда на вершине холма» мы предлагаем конкретные решения для родителей, подростков и всех, кто работает с подростками. В послесловии мы стремимся вселить надежду, что можно раскрыть свой потенциал в этот разрушительный век, и предлагаем конкретные рекомендации.

Когда я перечитала «Воскрешение Офелии», меня поразила актуальность книги. Девушки продолжают бороться с подростковыми проблемами, семейными неурядицами, все еще беспокоятся о внешности. И хотя культура изменилась, потребности девушек, связанные с их развитием, остались прежними. Девушкам все еще нужно то, в чем они всегда испытывали потребность: любящие родители, подлинные нравственные ценности, друзья, физическая неприкосновенность, возможность свободно перемещаться куда угодно, чтобы твою уникальность как личности уважали и чтобы тебя поддерживали, когда ты становишься взрослым человеком. Им нужна защита от самых вредных влияний нашей культуры и взаимосвязь с ее самыми прекрасными сторонами.

В 1994 году я предложила объединить усилия, чтобы девушки окрепли и подготовились к жизни в той культуре, в которой они и живут. Сейчас мы с Сарой пришли к этой же мысли. Мы можем поддерживать стремление к эмоциональной уравновешенности и собственной защите. Мы можем поддерживать девушек, которые проходят через бурный этап подростковой жизни, и направлять их, но что еще важнее – мы можем сообща построить более понятную культуру, в которой было бы меньше насилия и секс не играл бы такой важной роли, а возможностей для роста было бы больше. Наши дочери заслуживают жить в мире, где они смогли бы раскрыть свои уникальные таланты и их за это оценили бы по достоинству. Мы надеемся, что эта книга станет началом разговора о том, как вместе с ними мы можем построить именно такой мир.

Вступление

Сара

Размышления над предыдущим изданием книги «Воскрешение Офелии»

Если бунтарство и склонность к риску – ключевые особенности моего поколения девушек, тех, кто заканчивал старшие классы школы в середине девяностых, то меня можно считать типичным представителем этого поколения. Я была самой резкой и непокорной из всех девушек Небраски, принадлежавших к среднему классу, и при этом моя склонность к

риску не мешала мне учиться на отлично и отправлять бабушке написанные от руки открытки с благодарностью за празднование моего дня рождения[4] и за рождественские подарки. Ареной для моего самовыражения был город Линкольн в штате Небраска – милое местечко с колледжем в глухомани в центре страны. О некоторых из моих друзей шла речь в книге «Воскрешение Офелии», и моя мама обращалась ко мне за помощью, когда хотела, чтобы диалоги были написаны «в подростковом стиле».

Самые яркие моменты моей подростковой жизни – периодические увлечения вегетарианством и активное участие в акциях в защиту прав животных, пирсинг брови в семнадцать лет, окрашивание волос в самые невероятные цвета, небрежная одежда в стиле гранж, вечеринки в стиле рейв и концерты в нескольких часах езды от дома. Я насмехалась над общепринятыми нормами культуры, а своих сверстников, которые старательно учились в элитарных школах и участвовали в группах поддержки спортивных команд, обзывала лохами и заучками. Я была одновременно и исключением из правил, и типичным представителем поколения девушек девяностых, разделяя их слабости. Помню один трагикомический эпизод во время моего первого года учебы в колледже, когда я услышала, как какой-то невежливый сосед пробурчал мне вслед в продуктовом магазине: «“Воскрешение Офелии?” Скорее уж “Утопление Офелии”!»

Сейчас забавно об этом вспоминать, но высказывание этого соседа было совершенно не в тему. Мы, девушки девяностых, не просто тонули, но, словно пушечные ядра, обрушивались в глубину с высокого трамплина. Мои знакомые Офелии выходили за рамки дозволенного, бунтовали, становились ярыми феминистками и ненавидели все, что привычно и обыденно. Мы слушали женский панк-рок, шли пешком на рок-концерт «Лилит Фэр» и одевались в стиле унисекс. Меньше всего мы нуждались в одобрении грымз в вязаных кофточках, любительниц кулинарных книг с рецептами домашней выпечки.

Неудивительно, что мы вели образ жизни, не до конца понятный нашим мамам. У девушек-подростков всегда есть секреты, это так и должно быть и соответствует их этапу развития. Мы не распространялись о наших влюбленностях, о том, как экспериментировали с наркотиками и алкоголем, как нарушали правила. Мы ругались как матросы и считали, что слова «пи…ка» и «жопа» обладают особой мощью и выразительностью. Я обожала маму, но мне хотелось просто под землю провалиться от неловкости, стоило ей завести разговор с моими друзьями. Мы старательно устанавливали дистанцию с родными и стремились научиться жить как независимые юные женщины.

Нам с друзьями многое сходило с рук, потому что мы выросли в семьях белых американцев, представителей среднего класса, а еще благодаря нашим связям и нашему интеллекту. Хотя меня часто оставляли под домашним арестом за то, что не возвращалась вовремя, я при этом играла соло в молодежном симфоническом оркестре и работала волонтером в приюте для бездомных. Однажды мы с подругой целый месяц не появлялись на репетициях оркестра, когда учились в старших классах, а вместо этого играли в бильярд и пили итальянскую содовую в кофейне. И все равно я закончила тот семестр на отлично. Мы с ровесниками серьезно относились к домашней работе и заявляли, что хотим учиться в колледже. В наших семьях при разговоре о высшем образовании звучало не слово «если», а слово «где».

В 1994 году некоторые из моих друзей занимались сексом, а некоторые – нет. Секс не был признаком крутизны, а среди моих сверстников с ним были связаны длительные отношения. Я завидовала друзьям, которые занимались им, но в основном потому, что им уж точно было с кем пойти на школьный бал или держаться за руки в кафе. Я не сомневаюсь, что и тогда случались сексуальные преступления, но о них не так часто слышала. Мы слишком дорожили нашими первыми объектами влюбленности, чтобы сразу же потерять с ними девственность. И кроме того, мы были в курсе двойных стандартов[5] и потому относились друг к другу с пониманием и поддерживали.

Мы смотрели молодежный сериал «Беверли-Хиллз, 90210» в перерыве между уроками музыки и выполнением домашних заданий. Мы были поколением MTV и следили за всеми

новыми видеоклипами, за музыкальными шоу Total Request Live и Headbanger's Ball. Мы мечтали, чтобы у нас были ноги, как у Джулии Робертс, стиль Вайноны Райдер и громкий голос, как у Тори Амос. Мы фантазировали о парне, который был бы похож сразу на Патрика Суэйзи, Эдди Веддера, Люка Перри и на предмет наших мечтаний – преподавателя философии Юндта.

Рядом с нашей безоблачной жизнью в Небраске проносились тени мрачных событий. Когда я первый год училась в старших классах школы, студентку местного колледжа Кэндис Хармс похитили, пытали и убили. В те страшные дни, когда она исчезла, а ее похитители еще не были пойманы, наши учителя предупреждали нас, что нельзя идти в одиночку к своей машине и нужно посветить фонариком на заднее сиденье, прежде чем ехать куда-то ночью. Так впервые насилие появилось на пороге нашего дома, и мы с одноклассницами были этим напуганы. Примерно в то же время моя лучшая подруга Сара и я открыли для себя неуклюжий, громоздкий чат в интернете и с утра до ночи проводили там время (общение стоило пять центов за минуту), общаясь с новыми друзьями (в основном с застенчивыми старшеклассниками из нашего городка). И только многие месяцы спустя мы узнали, что этим же чатом пользовался и переписывался с нами убийца Кэнди. Это был очень доходчивый урок, из которого мы сделали вывод об опасностях интернет-«отношений».

Депрессия, которую мы часто не могли выразить словами, коснулась многих из нас. Когда мы были вместе, то меньше тревожились об оценках и баллах за тесты, чем другие сверстники. Но несмотря на это, все равно беспокоились о том, что мы из себя представляем и что происходит в обществе. Многие из нас хотели бы быть стройнее, а худым хотелось бы иметь более соблазнительные формы. Мы ужасно расстраивались, если нас не принимали в колледж, куда мы подали первую заявку о поступлении (где же ты, отказавший мне колледж Макалестер?), и врачевали свои разбитые сердца марихуаной или охлажденными слабоалкогольными напитками фирмы «Бун Фарм». Сегодня эти неурядицы кажутся не такими серьезными по сравнению с тем, что приходится выдерживать современным девушкам. В наши времена не было теракта в Колумбайн, атаки на башни-близнецы 11 сентября, ИГИЛ и Snapchat[6]. Наши проблемы были связаны в основном с событиями местного масштаба, с семьей, школой или с нашими личными неурядицами.

До некоторой степени всякое поколение представляется вялым и пассивным тем, кто жил до них и проложил им путь, и мое поколение не исключение. Усилиями наших предшественниц мы были третьей волной феминисток, но мои сверстницы и я не собирались чинно поедать макаруны, словно принцессы, в то время как рядом с нами бушевали поп-культура и политическая жизнь. Мы хотели творить перемены в собственной жизни и в мире вокруг нас.

Девушки 1990-х критически относились к культуре, провозглашая новую эру открытости и отстаивания собственной точки зрения. Мы с друзьями в старших классах школы основали общество по защите прав сексуальных меньшинств ради общего блага – GLOBE (the Gay/Lesbian Organization for the Betterment of Everyone), где берет начало движение в защиту прав людей традиционной и нетрадиционной сексуальной ориентации. Мы призывали органы местной власти создать программу по вторичной переработке отходов, и мы пришли в школу в черных нарукавных повязках после избиения чернокожего Родни Кинга полицейскими в Лос-Анджелесе в 1991 году. Нас волновали глобальные проблемы, но мы находились в неведении относительно самих себя. Наши чувства, наши друзья были для нас на первом месте. А общественная деятельность происходила за пределами школы.

Нам не хватало знаний о расовых проблемах. Школа для старшеклассников в Линкольне была одной из крупнейших в штате, и в ней было много разных учеников, но большинство моих сверстников были представителями белой расы. Места, которые мы занимали в школьном кафе, распределялись в соответствии с принципом сегрегации, а Клуб Радуги (организация, которая пропагандировала плюрализм и знаменовала разнообразие культур среди студентов) в основном возглавляли ученики, принадлежавшие к другим расам,

и представители белой расы туда захаживали нечасто. Помню, как обратила внимание на такое разделение и как мне это не понравилось, но я не знала, как это изменить.

Глядя на все это сейчас, когда мне исполнился сорок один год и у меня двое детей, я чувствую благодарность за многое, что со мной происходило в подростковые годы. Я благодарна, что в то время, когда была неуклюжей и стеснительной, была мода на безразмерные фланелевые рубашки: джинсы в обтяжку и короткие футболки камня на камне не оставили бы от слабого намека на уверенность в себе. Я с облегчением думаю, что мне пришлось столкнуться с нападками школьных хулиганов только в стенах школы, их издевательства не последовали за мной домой через социальные сети. Я благодарна тем исполнительницам музыки, которые бешено рычали от ярости и помогали чувствовать, что меня кто-то понимает. Я благодарна моим любящим родителям, которые, стиснув зубы, снисходительно пережили мои перепады настроения и увлечение пирсингом.

А еще меня вдохновили те девушки, у которых я брала интервью для этой книги. В этом новом столетии они многое делают правильно. Они перешли от равнодушной лояльности к принятию тех, кто отличается от них, и часто способны активно их поддержать. Они осознают свое душевное состояние. Они активно отстаивают свои убеждения. Они переживают подростковый этап жизни искренне и с юмором. Сегодня девушки нуждаются в любви и подлинной дружбе, в том, чтобы их направляли, чтобы для них уважительно устанавливали границы дозволенного, чтобы у них было время понять, как устроена жизнь, с учетом их собственных принципов.

И я поступала точно так же.

Глава 1. Нежные росточки на ветру

В детстве моя двоюродная сестра Полли была воплощением кипучей энергии. Она танцевала, занималась картингом и садилась на шпагат, играла в футбол, баскетбол и бейсбол с соседскими мальчишками, устраивала потасовки и боролась с моими братьями, гоняла на велосипеде, лазила по деревьям и ездила верхом. Гибкая и упругая, как веточка ивы, неукротимая, как львенок, Полли болтала так же активно, как двигалась. Она громогласно командовала и давала советы, визжала от радости, когда выигрывала, или громко хохотала, широко открыв рот, когда слышала хорошую шутку, спорила с детьми и взрослыми, а врагов крыла страшными ругательствами, как рабочий со стройки.

Мы придумали тайный клуб мародеров, заседания которого проходили за ее гаражом. Полли была в нем как Том Сойер. Она планировала инициации, возглавляла шпионские операции и набеги на дома с привидениями. Она продемонстрировала нам «кровавые» ритуалы братания, научила играть в карты и курить.

А потом у Полли начались месячные, и она перешла в средние классы школы. Она пыталась жить по-прежнему, но ее стали дразнить пацанкой и упрекали, что она ведет себя не как леди. Она обнаружила, что ее друзья-мальчишки не хотят с ней больше водиться, и не ладила с девчонками, которые начинали краситься и заводили романы.

Все это сбивало Полли с толку и доводило до нервной трясучки. У нее случались приступы ярости, и она отказалась общаться и с мальчиками, и с девочками. Несколько месяцев спустя она снова вписалась в компанию своих приятелей, но теперь не в роли Тома Сойера, а как послушная тихоня Бекки Тэтчер. Она стала носить модные платья и наблюдала со стороны за тем, как мальчишки захватили инициативу в классе и на игровой площадке. И снова ее приняли как свою, и она вновь стала популярной. Она плавно вплыла в наш тесный круг. Никто не обсуждал совершившуюся в ней перемену и не оплакивал утрату самого жизнерадостного человека в школе. Лишь я чувствовала, какая с ней произошла беда.

Девочки в период развития, который Фрейд называет латентным, примерно в шесть-семь лет и до начала пубертатного периода, представляют собой все что угодно, но только не латентные существа. Я вспоминаю, какой была моя дочь Сара в эти годы: она проводила химические эксперименты, показывала фокусы, играла на скрипке, исполняла главные роли в пьесах собственного сочинения, спасала диких животных и колесила по

городу на велосипеде. Я думаю о ее подруге Тамаре, которая в шестом классе написала роман из трехсот страниц. Я вспоминаю себя в этом возрасте, как я прочла все детские книги в нашей городской библиотеке. Я то планировала стать великим врачом, как Альберт Швейцер, то на следующей неделе хотела стать писательницей, как Луиза Мэй Олкотт, или танцевать в Париже, как Айседора Дункан. С тех пор я никогда больше не чувствовала такой уверенности в себе и не строила столь грандиозных планов.

Со многими девочками накануне вступления в подростковый возраст одно удовольствие находиться рядом, потому что им все интересно – спорт, природа, люди, музыка и книги. Практически все главные героини проверенных временем книг о девочках принадлежат именно к этой возрастной группе: Анна из деревни «Зеленые Крыши», Гайди и Пеппи Длинныйчулок. В этом возрасте девочки пекут пироги, разгадывают тайны и отправляются на поиски приключений. Они могут позаботиться о себе, и пока что еще на них не давит бремя заботы о других. Им начхать на необходимость быть женственными, и они могут быть пацанками, а это слово связано с такими понятиями, как мужество, владение знаниями и мастерство, презрение к авторитетам.

Они могут приспособиться к любой ситуации независимо от требований, которые предписывают вести себя в соответствии с гендерными стереотипами. В 1990-е годы девочки от семи до одиннадцати лет редко попадали к психотерапевту; им это было не нужно. Я по пальцам могу пересчитать девочек этого возраста, которые приходили ко мне на прием: Корина, ставшая жертвой физического насилия, Анна, чьи родители разводились, и Бренда, отец которой покончил с собой. Эти девочки были мужественными и стойкими. Во время одной из консультаций Бренда сказала: «Если мой папа не захотел больше париться, это его проблема». Корина и Анна злились, но не на себя, а на взрослых, которые, по их мнению, совершали ошибки. Поразительно, как мало этим девочкам нужна была моя помощь, чтобы поправиться и продолжать жить.

Специалист по садоводству Твила рассказала мне примечательную историю. Она проводила экскурсию для девушек-старшеклассниц, которые пришли на образовательную ярмарку по математике и естественным наукам в ее университетском городке. Она показывала им высокую траву голубого цвета, изящные снежинки, ивы и клены. Девочки помладше наперебой задавали вопросы и толкали друг друга, чтобы все увидеть, потрогать и понюхать. А девятиклассницы вели себя по-другому. Они стояли немного поодаль. Они не прикасались к растениям и не выкрикивали вопросы. Они тихо стояли в сторонке со скучающим видом и даже с некоторым оттенком презрения к энтузиазму, который проявляли младшие девочки. Твилу заинтересовал вопрос: «*Что же произошло с этими старшими девочками? Что пошло не так?* » Она призналась: «Мне захотелось расшевелить их, сказать: “Да проснитесь же, вернитесь сюда! Эй, тук-тук, есть дома кто живой?”»

Однажды летним утром я сидела недалеко от моего любимого магазинчика с мороженым и передо мной встали мама с дочерью в ожидании, когда загорится зеленый на светофоре. Я слышала, как мать сказала: «Хватит уже шантажировать нас с отцом. Каждый раз, когда ты не получаешь то, что хочешь, ты грозишься сбежать из дома или покончить с собой. Что с тобой такое? Ты же раньше держала себя в руках и не вела себя так».

Дочь смотрела перед собой, почти не реагируя на слова матери. Сигнал светофора поменялся, и они стали переходить улицу. Я лизнула свое мороженое из вафельного стаканчика. Тут к светофору подошла другая мать с дочерью предподросткового возраста «на буксире». Они держались за руки. Дочь сказала маме: «Как все здорово. Давай весь день вот так будем гулять».

Что-то невероятно важное происходит с девушками в раннем подростковом возрасте. Словно самолеты и корабли, таинственным образом пропадающие в Бермудском треугольнике, личность девушек тонет и растворяется в толпе людей. Они терпят крушение и сгорают в обществе и в процессе развития, как в Бермудском треугольнике. Они утрачивают свою стойкость и оптимизм и становятся менее любознательными и склонными к риску. Их жизнеутверждающие, энергичные и «пацанские» личности растворяются, и формируются

личности, более склонные к подчинению, самокритичные и подавленные. Само их тело подает сигналы о том, как они несчастны.

В психологии есть описания этих разрушительных явлений, но объяснения отсутствуют. Девочки, которые раньше жадно глотали одно впечатление за другим, теперь тихо сидят в уголке. Такие авторы, как Сильвия Плат, Маргарет Этвуд и Оливия Шрайнер, описали этот процесс крушения личности. Дидро в письме к своей юной подруге Софи Воллан вот так жестоко описывает эту ситуацию: «Все вы умираете в пятнадцатилетнем возрасте».

В сказках отражена сама суть этого явления. Юные женщины вкушают отравленное яблоко или укалывают пальчик заколдованной отравленной иглой и засыпают на сто лет. Они блуждают где-то вдали от дома, встречая страшные опасности на пути, а потом их спасают принцы – и девушки превращаются в пассивных и покорных существ.

История Офелии из шекспировского «Гамлета» показывает нам разрушительные силы, которые воздействуют на юных женщин. Девочкой Офелия была счастливой и свободной, но вступив в подростковый возраст, теряет себя. Когда она влюбляется в Гамлета, то живет лишь ради того, чтобы получить его одобрение. У нее нет внутренней цели, скорее она пытается соответствовать требованиям Гамлета и своего отца. Ее ценность определяется лишь одобрением со стороны мужчин. Офелия разрывается на части, стремясь всем угодить. Когда Гамлет с презрением отвергает ее за то, что она такая послушная дочь, она сходит с ума от горя. В элегантном одеянии, которое потянуло ее вниз, она тонет в потоке воды, усыпанном цветами.

Девушки осознают, что теряют себя. Одна из моих клиенток сказала: «Все лучшее во мне умерло, когда я перешла в старшие классы школы». Подростковый хаос разрушает целостность личности. Девушки разрываются на части, а их целостные «Я» мечутся под воздействием таинственных противоречий. Девушки и чувствительны, и нежны, и жестоки, и склонны с конкуренции, и поверхностны, и идеалистичны. Утром они уверены в себе, а к вечеру изнемогают от беспокойства. Они день за днем куда-то мчатся, переполненные энергией, а потом падают без сил, погружаясь в летаргический сон. Они пробуют новые роли каждую неделю: на этой неделе она хорошая ученица, на следующей – оторва, а еще через неделю – художественно одаренная личность. И они рассчитывают, что их родные смогут угнаться за всеми этими переменами.

Мои пациентки подросткового возраста в 1990-е годы были скрытными и не спешили довериться взрослым. Их легко обижал брошенный на них взгляд, когда кто-то откашливался, прочищая горло, молчал, не проявлял достаточного энтузиазма или что-то комментировал так, что это не согласовывалось с их непосредственными потребностями. Их голоса звучали приглушенно, а речь была осторожной и невнятной. У них случались резкие перепады настроения. На этой неделе они любили весь мир и всех своих родных, а на следующей всех критиковали. Очень часто их поведение не поддавалось осмыслению. Проблемы у них были сложные и выражались метафорически: расстройство пищевого поведения, фобии, связанные со школой, нанесение себе увечий. Я обнаружила, что снова и снова задаю им один и тот же вопрос в разной форме: «О чем же ты пытаешься мне рассказать?»

Например, Мишель была красивой, умной семнадцатилетней девушкой. Мать привела ее ко мне на консультацию, когда та забеременела в третий раз на протяжении последних трех лет. Я попыталась поговорить о том, что с ней происходит. Она улыбалась как Мона Лиза на все мои вопросы. «Да нет, секс для меня не так много значит». «Нет, я этого не планировала. Просто так получилось». Когда прием закончился, я почувствовала, словно все это время говорила не на том языке, на каком надо, с кем-то, кто был далеко отсюда.

Холли – еще одна загадка. Застенчивая девушка с мягкой манерой речи, медлительная, симпатичная, что было заметно под слоем косметики. Она была фанаткой певца Принца и носила только фиолетовый цвет. Отец привел ее ко мне на прием после того, как она попыталась покончить с собой. Она не хотела учиться, не помогала по дому, не участвовала в

общественной жизни школы и отказывалась искать работу. Холли отвечала на мои вопросы терпеливо, вежливо и односложно. Она по-настоящему разговорилась, лишь когда речь зашла о Принце. Мы и проговорили о нем несколько недель подряд. Она проиграла мне записи его песен. Принц каким-то образом дошел до ее сердца и много значил для нее.

Даниелла прижигала себя и делала порезы, когда была несчастна. Одетая в черное, худая, как былинка, она молча сидела передо мной со всклокоченными волосами, а в ушах, губах и в носу у нее были колечки пирсинга. Она рассуждала о гражданской войне в Боснии и озоновых дырах и поинтересовалась, люблю ли я музыку в стиле рейв. Когда я стала спрашивать про ее жизнь, она стала теребить колечки-пирсинги и замолчала.

Я изо всех сил пыталась помочь этим девушкам, но была на новой для меня территории. В конце концов Мишель, Холли и Даниелла пошли на поправку, а я узнавала столько же полезного о том, как им помочь, как и они сами.

Мои клиентки не так отличались от других девушек, которые не получали психотерапевтической помощи. Они попали ко мне в состоянии кризиса, но многие подростки проходят через нечто подобное и к психотерапевту не попадают. В тот момент я преподавала в колледже свободных искусств, а юные женщины, которые у меня учились, в основном переживали те же проблемы, что и мои клиентки. Одна из них беспокоилась о своей подруге, которая подверглась сексуальному насилию. Другая не пришла на занятия после того, как ее избил парень. Еще одна поинтересовалась у меня, как поступить, когда какой-то незнакомый мужчина донимает непристойными звонками и угрожает изнасилованием. А другая девушка в состоянии стресса вбивала себе в руку скрепки, пока не пойдет кровь. Многие мои студентки просили у меня совета по поводу расстройства пищевого поведения.

Когда я выступала перед старшеклассниками, девушки подходили ко мне после лекции, чтобы сообщить, что их изнасиловали, признавались, что хотели убежать из дома, или рассказывали о подруге, страдающей от анорексии или алкогольной зависимости. Сначала меня поражали все эти рассказы о психотравмах. Потом я уже была к этому готова.

В психологии на протяжении долгого времени не уделялось внимания девушкам этого возраста. До начала 1990-х подростки не были объектами научных исследований. Поскольку они хранили секреты от взрослых и были полны противоречий, изучать их было трудно. Внутри у них столько всего происходило, но без всяких внешних проявлений.

Симона де Бовуар дает такое описание несчастья, происходящего с девушками на этом пути: девушки, которые были сами себе хозяйками, становятся объектами воздействия в жизни других людей. Она пишет: «Девушки медленно хоронят свое детство, отказываясь от собственной независимости и решительности, и покорно вступают во взрослое существование».

Девушки-подростки переживают конфликт, где их статус как человека вступает в противоречие с женским предназначением. Де Бовуар об этом говорит так: «Девушки перестают быть и начинают казаться».

Девушки превращаются в лицедеек, которые пытаются втиснуть собственное «Я» в тесное пространство, заполненное другими людьми. Яркие, уверенные в себе девчонки превращаются в застенчивых, сомневающихся в себе женщин. Девушки больше не думают: «*Кто я? Чего я хочу?* » – и начинают думать: «*Что мне сделать, чтобы окружающие были довольны?* »

Этот разрыв между подлинной личностью девушек и нашими культурными нормами поведения женщин создает огромные проблемы. Перефразировав стихи Стиви Смита о плавании в море, можно сказать об этом так: «Они не качаются на волнах, они тонут». Именно в тот момент, когда им особенно нужна помощь, девушки не в состоянии ухватиться за протянутую родителями руку помощи.

Оливия Шрайнер вспоминает свои девичьи годы в «Истории африканской фермы»: «Мир велит нам, кем быть, и формирует нас, устанавливая правила. Мужчинам он велит работать. Нам он велит казаться. Чем меньше у женщины в голове, тем легче нести ее на

руках». О своей школе она рассказывает так: «Это был механизм, чтобы спрессовать души до минимально допустимых размеров. Мне кажется, что наши души сжались до такой степени, что они могли уместиться в крохотный наперсток».

Антрополог Маргарет Мид была убеждена, что в идеальной культуре найдется место для любого человеческого таланта. По ее представлениям, наша западная культура далека от идеальной в том, что касается женщин. Сколько талантов погасло и не оценено по достоинству. Сколько смолкло голосов. Стендаль писал так: «Все гении, родившиеся женщинами, потеряны для счастья общества».

Психолог Алиса Миллер рассказала о давлении, которое оказывается на некоторых маленьких детей, в результате чего они отказываются от подлинного «Я» и натягивают на себя ложное обличье, чтобы угодить своим родителям. В «Воскрешении Офелии» основная мысль заключается в том, что девушки-подростки испытывают такое же давление, расщепляющее их личность на подлинную и ложную, но на этот раз оно исходит не от родителей, а от общества. Подростковый возраст – это время, когда на девушек оказывается давление, что заставляет их отказаться от своих подлинных личностей и показывать миру лишь малую толику своих талантов.

Подобное давление дезориентирует большинство девушек и провоцирует депрессию. Одна из них так сказала об этом: «Я – идеальная морковка, которую все пытаются превратить в розу. Для морковки у меня прекрасный цвет и замечательный густой травяной хвостик. Но когда из меня пытаются вырезать розу, я темнею и сморщиваюсь».

Девушки-подростки, словно нежные побеги, гнутся к земле под ураганным ветром перемен. Три фактора делают юных женщин уязвимыми для этого урагана. Во-первых, этап их развития. Меняется все: очертания их тела, кожа и волосы, уровень гормонов. Вместо самообладания появляется неуверенность. Их мышление развивается. Внутри себя они мучительно пытаются найти ответы на жизненно важные общечеловеческие вопросы: каково мое место во вселенной? В чем смысл моего существования?

Во-вторых, американская культура всегда наносила девушкам-подросткам нещадный удар в раннем отрочестве. Именно в это время они погружаются в более широкую культуру, пропитанную всякого рода «измами»: сексизмом, капитализмом, лукизмом[7], в соответствии с которыми о человеке судят преимущественно по внешности.

В-третьих, от американских девушек ожидают, что они установят дистанцию по отношению к своим родителям именно в то время, когда эти девушки больше всего нуждаются в поддержке. Преодолевая новые бесконечные проблемы, они должны отвергнуть защиту и духовную близость, которые ощущали в своих семьях с самого детства. За поддержкой они обращаются к ненадежным сверстникам.

Родителям очень даже хорошо известно, что с их дочерями происходит что-то не то. Спокойные, тактичные и уверенные в себе дочери становятся капризными, требовательными и отчужденными. Девочки, которые любили разговаривать, теперь не идут на контакт и секретничают. Девочки, которым раньше нравилось обниматься, теперь взъерошиваются, если к ним прикоснулись. Матери жалуются, что им не угодишь. Любящие и заботливые отцы страдают, потому что теперь дочери внезапно перестали пускать их в свою жизнь. Но мало кто из родителей осознает, насколько распространены эти проблемы, с которыми они столкнулись. Их девочки теперь вступают на новую территорию, попадают в опасное место, которое родители могут с трудом понять. Именно в тот момент, когда им нужна защита домашних, они уходят в отрыв без возможности общения.

Родители хотят обеспечить дочерям безопасность, пока те растут и исследуют мир. Их роль в том, чтобы защищать. Роль девушек – узнавать новое. В целом родители в гораздо большей степени стремятся защищать своих детей, чем коммерциализованная Америка. Ведь родители не пытаются заработать деньги на своих дочерях, продавая им джинсы и сигареты; они просто хотят, чтобы их девочки хорошо приспособились к этой жизни. Они не рассматривают своих дочерей в качестве сексуальных объектов или потребителей, а относятся к ним как к живым людям с их талантами и интересами. Но дочери

отворачиваются от родителей. Вступая на эту новую землю, теперь они доверяют сверстникам, вместе с которыми населяют эту странную новую страну, с кем они говорят на одном языке и чьи обычаи им понятны. И часто они усваивают ложные ценности массовой культуры.

Родителей они отвергают отчасти в силу особенностей этого этапа развития. Ранний подростковый возраст – это время физических и психологических изменений, погружения в себя, стремления получить одобрение сверстников, формирования собственной личности. Именно тогда девушки начинают пристально погружаться в себя, следя за поразительными изменениями, которые с ними происходят. Отчасти причина этого кроется в нашей культуре. Мы в Америке считаем, что стать взрослым – значит оторваться от своих семей и погрузиться в более глобальную культуру. Подростковый возраст – это время оборвать прежние душевные связи и вырваться на свободу. Подростки могут заявить, что они совершенно независимы от родителей, но они весьма чувствительны к их поведению и стыдятся при любых его отклонениях от нормы. Им не нравится, когда их видят вместе с родителями, и любые родительские несовершенства глубоко их расстраивают. Мамина стрижка или папина двусмысленная шутка могут испортить им весь день. Подростки приходят в бешенство, когда родители говорят что-то не то или отвечают на их вопросы не так, как им хочется. Подростки утверждают, что они не прислушиваются к родителям, но с друзьями они бесконечно обсуждают их мнения и их отношение к жизни. Они удивительно остро чувствуют все нюансы, сомнения, любую двусмысленность, всяческие несоответствия и лицемерие.

Подростки все еще наделены волшебным детским стилем мышления и верят, что родители в состоянии защитить их и сделать счастливыми. Они возлагают на родителей ответственность за свои несчастья, но при этом изо всех сил стараются не рассказывать им, как чувствуют себя и о чем думают. Они хранят секреты. Например, изнасилованные девушки не говорят об этом своим родителям. Зато становятся враждебными и против всего бунтуют. В 1994 году родители приводили своих дочерей к психотерапевту, если девочки вели себя агрессивно и не подчинялись им. Когда я слышала рассказ о таком необъяснимом поведении, то спрашивала, не подверглась ли девочка изнасилованию. Горькая ирония заключается в том, что на своих родителей девочки злятся больше, чем на насильников. Они считают, что родители должны были знать об этой опасности, должны были почувствовать, как им больно, и помочь.

Большинство родителей чувствовали себя неудачниками. Они ощущали, что от них отгородились, что они бессильны что-то сделать, что их не понимают. Они часто считали, что им сейчас так трудно, потому что это они в чем-то виноваты или что виноваты их дочери. Они не понимали, что эти проблемы связаны с этапом развития их детей, с культурой и со временем, в котором мы живем.

Родители переживали чувство огромной утраты, когда их дочери вступали в этот новый этап своей жизни. Они скучали по дочери, которая поет на кухне, читает им вслух школьную газету, ходит с ними на рыбалку или на баскетбольные матчи. Они скучали по дочери, которая пекла печенье, играла с иллюстрированным словарем, которую они целовали перед сном. Вместо их милых, нежных девочек теперь они жили бок о бок с подменышами – совсем другими девушками, которые были погрустневшими, озлобленными и более сложными. И теперь все в семье горевали.

К счастью, подростковый возраст скоро проходит. Самое позднее – к окончанию старших классов большинство девушек окрепнет и ураганные ветра стихнут. Некоторые наихудшие проблемы – злые компашки, которые дружат против кого-то, сомнения в том, кто ты есть, и противостояние с родителями – все это начинает идти на спад. Но то, как именно девушка справляется с подростковыми проблемами, может оказать влияние на ее взрослую жизнь. Без некоторой доли руководства утрата целостности, уверенности в себе и понимания направления в жизни могут вполне проникнуть и в ее взрослую жизнь. Многие мои взрослые клиентки в 1990-х мучительно сражались с теми же проблемами, что нахлынули на них в

подростковом возрасте. Тридцатилетние бухгалтеры и риелторы, сорокалетние домохозяйки и врачи, тридцатипятилетние медсестры и школьные учителя задавали мне те же самые вопросы, что и их дочери-подростки.

Еще печальнее дело обстоит с теми женщинами, которые и не пытались бороться, которые забыли, что у них есть собственное «Я», достойное защиты. Они подавили подростковые страдания и забыли, что предали себя в угоду другим. Эти женщины обратились за психотерапевтической помощью, чтобы угодить окружающим еще больше. Они пришли к врачу, чтобы похудеть, чтобы поговорить о своей депрессии или чтобы спасти свой брак. Когда я спрашивала их, что нужно им самим, они не знали, что ответить.

Большинство женщин в одиночку сражались с не изученной никем психологической травмой, которую получили в подростковом возрасте и с которой жили годами, став взрослыми. Многие пытались забыть о травмирующих событиях, пережитых в юности. А потом, возможно, страдания дочери напомнили им о своих собственных. Некоторые пристрастились к таблеткам или к алкоголю либо страдали от спровоцированных стрессом заболеваний, например от язвы желудка, колита, мигреней или псориаза. Многие тщетно пытались стать идеальными женщинами. Даже если бы они следовали всем установленным правилам и поступали бы так, как им велят, мир не вознаградил бы их за потраченные усилия. Они сердились, чувствовали, что их предали, что ими воспользовались, а не любили.

Те женщины, которые обращались ко мне за психотерапевтической помощью, часто знали, что именно чувствует любой другой человек в их семье, но о себе они этого не знали. Они великолепно научились удовлетворять требования коллег, мужей, детей и друзей, но забывали принимать во внимание свои чувства. Они мучительно пытались ответить на подростковые вопросы, которые так и остались неразрешенными: насколько важны внешний вид и популярность? Как мне позаботиться о себе и при этом не быть эгоисткой? Как быть честной, чтобы при этом меня любили? Как достигать намеченного, но не ущемлять окружающих? Как быть сексуальной, но не становиться объектом сексуального потребления? Как быть отзывчивой, но при этом не быть в ответе за всех и каждого?

Когда я оказывала психотерапевтическую помощь женщинам, мы совершали путешествие во времени. Мы возвращались в их старшие классы школы, а там были и злобные компашки, которые кого-то травили, и стыд, и неловкость, связанная с собственным телом, и стремление быть своей в компании других людей, и сомнения по поводу собственных способностей. Сколько взрослых женщин считают, что в те годы они были глупыми и страшненькими. Многие чувствуют себя виноватыми, если тратили время на себя. Они не подавали вида, что сердятся, и не просили о помощи. Мы вместе собирали воедино из осколков картину утраченного детства. Мы снова обращались к личной истории каждой женщины, к тому, как она переживала эту жизненную бурю. Оживали воспоминания. Слезы, вспышки ярости, тоска по утраченному навсегда. Сколько времени было потрачено на притворство в стремлении угодить окружающим! Но мы обретали и новую силу, которую дают новые отношения с людьми, и смелость видеть реальное положение вещей, а не отрицать его, и рассказы о старых секретах.

Мы перемещались в прошлое на двадцать или тридцать лет назад. Мы возвращали каждой женщине понимание того, что она – творец своей собственной жизни, а не пассивный объект воздействия со стороны других людей. Мы ответили на заданный свысока вопрос Фрейда: «Чего хотят женщины?» У каждой женщины были свои особенные желания, но было и одно общее – быть самими собой и стать теми, кем они могли бы стать.

До того как изучать психологию, я занималась культурологической антропологией. Меня всегда интересовало то, что находится на стыке культуры и индивидуальной психологии, отчего в конкретных культурах формируются определенные типы личности, каким образом они поощряют определенные сильные стороны представителей этих культур, как одни таланты получают применение, а другие атрофируются, потому что им не уделяют внимания. Меня интересовало, какую роль играют разные культуры в развитии индивидуальной патологии. Я вслед за Грегори Бейтсоном верю, что «человеческое “Я” – это

индивидуальность плюс окружение».

Всем, кто изучает культуру и личность человека, подростковый возраст представляется таинственным и достойным интереса. Это удивительное время, когда индивидуальные, связанные с развитием и культурные факторы комбинируются друг с другом, формируя взрослого человека. В это время ярко проявляется индивидуальное развитие – и человек подвергается индоктринации[8] со стороны массовой культуры. Когда я оказывала психотерапевтическую помощь и работала над моими книгами, то стремилась связать историю каждой девушки с более глобальными аспектами культуры – изучить, как переплетаются личные и политические факторы. Здесь много неясного; в нашей жизни тесно переплетаются личная жизнь и политика. Наше сознание, которое формируется под воздействием общества, где мы живем, может подавлять нас. Но наш ум может анализировать происходящее и активно изменять культуру.

При анализе культуры нельзя игнорировать индивидуальные различия между женщинами. Одни расцветают и развиваются в самых враждебных условиях, а других убивает малейший порыв ветра. Но все же между нами больше сходства, чем различий, в том, что касается воздействующих на нас сил. И самый важный вопрос здесь – при каких условиях юные женщины расцветают и развиваются?

Мне было очень интересно, как обратившиеся ко мне девушки-подростки мучительно пытались с этим справиться. Но я не написала бы эту книгу, если бы не было моих клиенток из 1990-х годов. Дни напролет я работала с девушками, которые страдали от расстройств пищевого поведения, алкогольной зависимости, посттравматических расстройств, венерических заболеваний, наносимых себе увечий и странных фобий. Я познакомилась со множеством девушек, которые пытались покончить с собой или сбежать из дома. Эти пациентки навели меня на мысль, что с американскими подростками происходит нечто очень важное, что часто на первый взгляд остается незамеченным.

Сначала меня удивляло, что у девушек стало больше проблем по сравнению с 1994 годом. В конце концов, со времен 1960-х у нас сформировалось движение, которое способствовало развитию самосознания женщин. Стало больше тех, кто работает в профессиональных сферах, где раньше были задействованы только мужчины, больше тех, кто занимается соревновательными видами спорта. Многие отцы стали помогать по хозяйству и заботиться о детях. Похоже, что эти изменения на многое повлияли. Конечно, это так, но прогресс в области полноправия женщин еще не достигнут. Декларацию о равноправии еще не приняли окончательно, а феминизм многими людьми воспринимается как нечто уничижительное; в то время как у многих женщин есть престижная работа, другие вынуждены выполнять тяжелую работу за маленькую зарплату и тратить много сил на «второй работе» – дома. К равноправию относятся пренебрежительно, и потому реальную дискриминацию понять еще сложнее.

То давление, которое оказывалось на девушек, усилилось к 1990-м годам. Этому способствовало множество обстоятельств: большее количество разводов, вредные привычки и зависимости, беспорядочные сексуальные связи и насилие по отношению к женщинам. Под влиянием средств массовой информации, которые Кларенс Педж называет «электронными газетами», все девушки словно живут в одном большом городе – неухоженном, опасном мегаполисе, где правят магазины, продающие алкоголь, и громадные торговые центры. К женщинам все чаще относятся как к объектам сексуального потребления, изображения их тел используются в рекламе для продажи тракторов или зубной пасты. Женщины еще чаще стали подвергаться психотравмам. Поколение девушек, к которому принадлежит моя дочь, было отравлено подобным сочетанием старых и новых потрясений.

Родители также пытались справиться с беспрецедентными потрясениями. В предыдущей половине века они волновались из-за того, что их дочери стали водить машины, но времена вооруженных нападений, захвата заложников ввергли родителей 1990-х в состояние паники. Их всегда волновало сексуальное поведение дочерей, но во времена изнасилований на свидании, распространения герпеса и СПИДа они очень напуганы.

Обычно родителей поражает то, что делают их дети. Но подростки 90-х были гораздо более склонны вытворять вещи, которые могли просто убить родителей. Период защищенности, который мы когда-то называли детством, существенно сократился. Родители, учителя, психологи-консультанты и медсестры поняли, что девушки в беде, но они не осознавали, насколько эта беда распространилась. В книге «Воскрешение Офелии» я попыталась рассказать, что увидела и услышала. Она стала посланием о том, что происходит нечто важное. Книга была чем-то вроде штормового предупреждения в масштабах всей нации из самого эпицентра урагана.

Процесс превращения счастливой, эмоционально сбалансированной девочки в беспокойного и неуверенного в себе подростка принципиально не изменился на протяжении прошедших десятилетий. Подростковый период в двадцать первом веке в основном такой же, как и в 1959-м, и в 1994 году. В средних классах школы по-прежнему детям наносятся различные социальные и эмоциональные травмы – те же, что и всегда. Жизнерадостные, любознательные девчонки все еще пропадают в том Бермудском треугольнике, из которого они, по словам Симоны де Бовуар, выходят в состоянии «не быть, а казаться».

Но вот что изменилось: современные девушки теперь стали менее враждебны по отношению к своим родителям. Отношения «дочки-матери» потеплели. А еще в двадцать первом веке у женщин стало больше прав по сравнению с девяностыми. Их уже не готовили к тому, чтобы двадцать четыре часа в сутки о ком-то заботиться, теперь они устанавливают разумные границы личного пространства и умеют о себе позаботиться. Поэтому дочери уважают их за это.

Еще у дочерей появилось в арсенале больше выразительных средств для описания тех трудностей, с которыми они сталкиваются в подростковом возрасте. Теперь они осознают, чему им приходится противостоять в современной культуре. Для старшеклассниц организованы клубы личностного роста, где им рассказывают об опасности сексуальных домогательств. Многие женщины и девушки, в том числе олимпийские гимнастки, актрисы, такие как Сальма Хайек и Кара Делевинь, музыканты Жанель Моне и Алиша Киз, стали живыми воплощениями мужества и стойкости.

Большинство современных девушек начинают пользоваться интернетом уже в раннем подростковом возрасте. Теперь есть даже специальный термин для тех, кто живет в сети, – скринэйджеры[9]. Практически сразу после того, как им подарят смартфон, юные девушки узнают, что такое порнография или другой недопустимый материал. Одна семиклассница рассказала нам, что «самые первые слова, которые все друзья стали искать в интернете, были “отсосать” и “анальный секс”». Как только девушки-подростки выходят в интернет, их детству приходит конец и вместо него возникает то, что им не на пользу.

Когда мы пишем эти строки, то на память приходит Карсон – искренняя двенадцатилетняя девочка на пике подросткового возраста. Она заплетает волосы в косички, обожает цветные колготки и футболки. Больше всего любит играть с двумя своими котами и создавать произведения искусства. Она часами может шить что-нибудь или делать оригами. Хотя Карсон учится в средних классах школы, она все еще общительна, любознательна и нежно привязана к своим родителям и младшей сестре. Друзья зовут ее Мисс Невинность.

Карсон отвергала все занятия или разговоры, которые бы стали для нее шагом на пути в подростковый этап жизни. Но когда она одна улетела в Сент-Луис в гости к бабушке, родители подарили ей смартфон. Как только Карсон попала в бабушкин дом, она забралась на чердак, откопала там своих кукол и игрушечный чайный сервиз и принялась с удовольствием играть, пока бабушка готовила обед.

Во время этой игры она получила текстовое сообщение от подруги Мэдисон, жившей по соседству. Родители только что сообщили ей, что разводятся. Она винила в этом себя и считала, что это случилось оттого, что она была дерзкой и непослушной. Мэдисон сообщила Карсон, что хочет покончить с собой, и просила никому не говорить об этом.

Это сообщение поставило Карсон перед сложным выбором. Ее радостное настроение тут же улетучилось, она испугалась и не знала, что теперь делать. Она показала сообщение

бабушке, и они обсудили, как нужно поступить. Карсон решила, что позвонит маме Мэдисон. А самой Мэдисон отправила сообщение, в котором написала, что любит ее и не хочет, чтобы та умерла. Она написала так: «Ты нужна мне, ты мой самый лучший друг».

К счастью, Карсон и ее бабушке удалось переговорить с матерью Мэдисон, которая тут же отвела дочь к психотерапевту. Но этот случай демонстрирует, как социальные сети привносят сложные ситуации в жизнь девочек, когда те еще играют в куклы.

Некоторым девочкам смартфоны или доступ в интернет не по карману. Некоторые родители запрещают пользоваться социальными сетями до тех пор, пока их дочери не станут старше, а некоторые девушки совершенно не хотят ими пользоваться, хотя по статистике 80 % восьмиклассников постоянно находятся в интернете, а 98 % старшеклассников используют социальные сети. Девушки-подростки проверяют свои смартфоны примерно 80 раз в день и проводят в интернете 6 часов в день. Это самый высокий показатель по сравнению с представителями других демографических групп.

Когда у девушки в распоряжении свой гаджет, она может превратиться из ребенка в подростка за пару минут. На нее может произвести глубокое впечатление анорексичная модель или текстовое сообщение, где ей предлагают сфотографироваться в бикини и прислать фото отправителю. Как сказала одна девушка: «Вы только что были ребенком, и тут – бамс! – вы уже объект сексуального интереса. Когда я училась в средних классах школы, сверстники присылали на мою страничку в “Фейсбуке” комментарии о моей груди. Мне было двенадцать лет». Другая девушка рассказала: «Моя мама разрешила мне завести страничку в “Инстаграме”, когда я училась в шестом классе. Она очень об этом жалеет. Я не была готова к злобным комментариям в чатах».

«Фейсбук» и айфон появились в первое десятилетие этого века, и меньше чем за двадцать лет подростки стали проводить все свободное время онлайн. В 2015 году ученики выпускных классов проводят в интернете в два раза больше времени по сравнению со старшеклассниками в 2006-м. Многие девушки спят рядом со своими смартфонами и ночью проверяют странички в социальных сетях. Все это время, проведенное перед экраном, становится причиной изменений в сфере физического, социального, когнитивного и эмоционального развития.

За миллионы лет человечество как вид прошло путь эволюции от приматов до человекообразных, а потом достигло нынешнего состояния – Homo sapiens. Эволюция происходила, когда люди жили группами и сотрудничали друг с другом ради выживания и общения. Потерять контакт с другими людьми в буквальном смысле означало умереть. Только в последнее столетие этот шаблон жизни внутри сообществ претерпел значительные изменения. Всего лишь за одно десятилетие люди стали использовать цифровые устройства как основное средство общения.

Мы, люди, устроены так, чтобы быть вместе – видеть, слышать, касаться и даже обонять друг друга. Когда это прекращается, мы утрачиваем самый ценный из доступных человечеству ресурсов – нашу связь со своим племенем.

Сегодня благодаря цифровым технологиям большинство родителей знают, где находятся их дочери, и девушки могут быстро установить связь с родителями. Но многие из них больше привязаны к смартфонам, чем к родным людям. Их жизнь в цифровом пространстве разрушает самые важные настройки, необходимые для их фундаментального обучения и развития. Русский психолог Лев Выготский выяснил, что дети лучше всего учатся, если у них устанавливаются близкие отношения с учителями. Настройка на других людей, как он утверждал, и даже любовь к ним необходима, чтобы вырасти и стать цельной, гармоничной взрослой личностью.

По большей части обучения, которое раньше происходило в режиме живого общения, больше не существует. Приносящее удовлетворение чувство принадлежности к тем, кого любишь, теперь тоже возникает далеко не всегда. Поэтому и подростки, и взрослые сейчас как никогда страдают от беспросветного одиночества.

Сегодняшние семьи отчасти более гармоничны, потому что родные люди теперь

меньше взаимодействуют друг с другом. Девушки в меньшей степени стремятся установить дистанцию в общении с родителями, меньше дерзят и безобразничают, потому что у них теперь есть гаджеты. Если родители не позаботятся о том, чтобы выделить специальное время для общения и совместных занятий, то даже за ужином члены семьи будут отправлять кому-то текстовые сообщения. Большую часть времени, которое девушки проводят дома, они будут зависать в социальных сетях, сидя у себя в комнате. Иногда родители слишком заняты гаджетами, чтобы защитить дочерей, которые проводят время онлайн. В 2019 году люди в семье одиноки, находясь рядом друг с другом.

Конечно, не все семьи и не все девушки такие. Мы знаем тех, кто работает, играет в оркестре, занимается волонтерской работой в приютах для животных или посвящает свое время творчеству. Некоторые родители устанавливают четкие границы в отношении использования мобильного телефона и компьютера. У них с дочерями общие увлечения и есть чем заняться вместе. Они проводят время с семьями, устраивая праздничные обеды вскладчину с другими семьями или участвуя в спортивных мероприятиях. Но важно помнить, что в 1994 году ни про одну семью нельзя было сказать, что они пользуются разнообразными гаджетами.

Подростки могут часто упоминать об отрицательной стороне социальных сетей, и многие хотели бы контролировать то, как сами ими пользуются, но социальные сети специально устроены так, чтобы вызывать зависимость. Люди по природе своей ищут то, что их стимулирует, хотят знать новости о своих друзьях и родных и стремятся к одобрению. Социальные сети становятся источником такого положительного подкрепления, которое психологи обозначают как схема вариабельного подкрепления[10]. Эта схема получения поощрения вызывает высокую степень зависимости. Рыбная ловля и азартные игры строятся по ней же.

Нейробиологи доказали, что сообщения в социальных сетях активизируют те же дофаминовые пути в мозге, что алкоголь или кокаин. Очень легко стать жертвой собственного дофамина, а когда мы попали в зависимость, нам сложнее принимать осознанные решения, влияющие на поведение, и мы действуем под воздействием дофаминового возбуждения.

Другие факторы, например синдром упущенной выгоды (СУВ) и потребность в признании, привязывают девушек к социальным сетям. В журнале *Psychotherapy Networker* психолог Шэрон Бэгли сообщает об эксперименте, в ходе которого у подростков, у которых изъяли телефоны, были зарегистрированы учащение пульса и другие симптомы беспокойства. Когда они смогли заглянуть в свои смартфоны, то успокоились.

Забавно, что хотя мобильные телефоны приводят к кратковременному снижению беспокойства, они способствуют повышению его уровня и депрессии в долгосрочной перспективе. Подобно пристрастию к наркотикам и алкоголю они становятся источником кратковременного поощрения и долговременного вреда. Это относится ко всем видам зависимостей. Подростки чувствуют потребность постоянно находиться в интернете, но социальные сети никак не помогают им избавиться от реально существующего беспокойства и огорчений.

В ходе исследования, проведенного Кимберли Янг, выяснилось, что в случаях тяжелой зависимости от социальных сетей проявляются все негативные признаки патологических зависимостей. Люди испытывают навязчивое стремление получить доступ к мобильному телефону, если его нет под рукой. Они лгут о том, сколько времени провели в телефоне, а когда предпринимают попытки ограничить время пользования, то им это не удается. В сущности, как и в случае со всеми зависимостями, запрет на пользование социальными сетями привел к серьезным последствиям: люди стали раздражительными, беспокойными, начали страдать от бессонницы и страстного желания снова получить доступ к желаемому. Подростки, которые были в состоянии контролировать собственное поведение и вернуться к образу жизни, когда виртуальное пространство не имело такой важной роли, смогли сделать это лишь после серьезного комплекса мероприятий по цифровой детоксикации. И лишь тогда

их мозг достаточно окреп, чтобы освободиться от этой зависимости.

По мере того как интернет-зависимости становятся более понятными, мы организуем реабилитационные центры для американцев, у которых сформировалось пристрастие к социальным сетям и компьютерным играм. Самым первым центром стал reStart в штате Вашингтон, но на данный момент по всей стране открыто множество подобных центров.

Постоянно растущая зависимость от социальных сетей вызывает беспокойство у педагогов, врачей, психотерапевтов и родителей. Девушкам часто советуют контролировать пользование соцсетями, но исполненные благих намерений родители сами не умеют пользоваться соцсетями и на самом деле не знают, как помочь подросткам. Компьютеры и мобильные телефоны усложняют и без того непростой жизненный этап, через который проходят молодые люди. Сегодня девушки гораздо меньше защищены, у них меньше спокойствия и качественно проведенного времени по сравнению с их мамами в том же возрасте. Но при этом они гораздо больше подвергаются опасности, исходящей от хулиганства в интернете, отретушированных изображений красоток и давления непременно быть красивыми.

Полли (в 1994 году) и Карсон (в 2019-м) во многом похожи. Они сталкиваются с физиологическими, социальными и эмоциональными трудностями, которые связаны с превращением в подростка. Эти девушки вдумчивые, добрые, но неготовые к тому новому миру, в который они вступают. Их окружают любящие взрослые, но они не способны защитить их от большого мира, в котором они теперь будут жить. Девушки пытаются к нему приспособиться, и, скорее всего, со временем они смогут превратиться в уверенных, уравновешенных женщин. Но пока они потеряли управление – и корабли их жизни сбились с курса в Бермудском треугольнике подростковой жизни, изо всех сил стараясь не перевернуться кверху дном.

Глава 2. Ложное «Я», подлинное «Я»

Кайенна, 15 лет

На домашнем видео, где ей десять лет, Кайенна мчится по футбольному полю за мячом. Рыжие волосы, собранные в конский хвост, развеваются, а лицо блестит от пота, когда она бежит, расталкивая других игроков. Забив гол, она крепко обнимает сама себя за голову в знак одобрения. Гордо улыбается своим родителям и занимает позицию для продолжения игры.

Родителям так нравился ее победный дух. Однажды она нарядилась в костюм для танца живота, а на другой день – в костюм астронавта. Ей нравились взрослые и младенцы, мальчишки и девчонки, собаки и воробьи. Кайенна была стопроцентным демократом, относясь с уважением ко всем, и была уверена, что это взаимно.

Когда она была в ярости, то бросала вызов всему миру. Однажды она пришла с подбитым глазом, потому что подралась с мальчишкой, заявившим, что девчонки не умеют играть в футбол. Когда она была на организованном школой пикнике у озера, то макнула в воду мальчишку гораздо старше себя в наказание за то, что он швырялся камнями в крошечную черепашку. Она угрожала, что задаст взбучку детям, которые употребляли расистские выражения или дразнили и травили своих сверстников. Поскольку Кайенна умела постоять за себя и стояла на страже справедливости, учителя предполагали, что она будет учиться на юриста.

В начальной школе Кайенне было наплевать на свою внешность. Она взвешивалась раз в год во время медосмотра, и ей нравилось, что она растет и прибавляет в весе. Она носила джинсы и футболки, пока ее не заставляли принарядиться. Мама с трудом уговаривала ее пройтись по магазинам или причесаться.

В школу она ходила пешком с лучшей подружкой Челси. Они вместе катались на велосипеде, играли в спортивные игры с мячом в одних и тех же командах и помогали друг другу с домашней работой. Они разговаривали обо всем: о родителях, о школе, о спорте и о своих домашних животных. Челси хотела стать летчиком, а Кайенна врачом. Они много

фантазировали, как Челси на самолете доставит Кайенну в далекое поселение на Аляске, чтобы та приняла роды или ампутировала ногу рыбаку. Кайенне нравилась школа. Она хорошо училась и любила выполнять проекты, особенно научные. Она была капитаном школьной команды «Курс на воображение», где изучали науки и технологию в игровой и творческой форме. Она была знакома со всеми своими одноклассниками еще с детского сада. С удовольствием играла с ними в мяч и приходила к ним в гости на дни рождения.

У Кайенны были близкие и теплые отношения с родителями. У ее старшей сестры Марлы был более изменчивый характер, и она была не такой послушной. Когда Марла была подростком, то без спросу уходила из дома и выпивала с друзьями. Кайенна жалела родителей, когда сестра вопила на них или заставляла волноваться, и обещала им, что сама никогда не будет так себя вести.

Конечно, Кайенна не была идеальной. Она терпеть не могла убираться в комнате и непоседливо вела себя в церкви. Предпочитала фастфуд фруктам и овощам. Раза два в год она становилась мрачной примерно на день, но большую часть времени вела себя замечательно. Черные дни в ее жизни наступали не чаще, чем день сурка[11]. Родители считали, что всегда могут положиться на Кайенну и в шутку называли ее «старый мудрец».

Когда Кайенне было двенадцать лет, у нее начались месячные. Ее тело быстро росло, стало неуклюжим и непредсказуемым. Она набрала вес, особенно увеличились бедра, на лице появились подростковые угри. Из школы по соседству она перешла в школу для средних классов, где учились две тысячи подростков. Она волновалась накануне первого учебного дня, потому что ходили слухи, что семиклассники макали младшеклассников головой в унитаз, а мальчишки срывали с девчонок лифчики. К счастью, ничего такого не произошло, но домой она пришла расстроенная, потому что девочки пользовались косметикой и наряжались в дорогую одежду. Джинсы, которые были на Кайенне, раскритиковали, и даже подруга Челси стала уговаривать ее бросить футбол и в воскресенье пойти с ней погулять по торговому центру.

Кайенна притихла и угомонилась. Впервые в жизни ее пришлось уговаривать провести время в кругу семьи. Она перестала с удовольствием обниматься с родителями и отстранялась, когда они приближались. Она редко смеялась и разговаривала с ними.

Родители к чему-то подобному были внутренне готовы. Когда Кайенна стала волноваться по поводу собственной внешности, это их очень огорчило, но они знали, что это «нормально». Они больше расстроились, когда она перестала играть в футбол и стала хуже учиться, особенно по научным дисциплинам, которые стала считать сложными и скучными.

А у Челси развелись родители, и она стала водить дружбу со всяким отребьем. Она и Кайенну звала в свою компанию, но та сомневалась, на что Челси обозвала ее трусихой. В конце концов Кайенна к ним присоединилась. Ее родители подозревали, что в этой компании употребляют алкоголь или наркотики. Они уговаривали Кайенну найти себе новых подружек, но она пожаловалась, что у всех свои компашки, которые дружат против других. Родители пытались заинтересовать ее спортом или школьной общественной жизнью, но девочка считала, что это занятия для придурков.

С Кайенной я познакомилась зимой, когда она училась в девятом классе. Я была убеждена, что ей и ее родителям нужна помощь. Во время нашей первой встречи Кайенна сидела ссутулившись между родителями, одетая в футболку, на которой красовалась надпись «Если ты не любишь громкую музыку, значит ты – старпер!». Своей позой она словно хотела сказать: «Родители могут заставить меня здесь находиться, но никто не заставит меня разговаривать». Когда я предложила ей содовую, она выпучила глаза и ответила: «Ну, я тащусь…»

Ее мама рассказывала: «Кайенна ведет себя так, словно у нее на нас аллергия. Что бы мы ни делали, все не так».

Отец девочки рассказывал о ее оценках, друзьях, о том, что она заразилась герпесом, о ее депрессии, но больше всего сожалел об утрате близких отношений с дочерью. Кайенна была для них таким близким и родным человеком, и с ней было так хорошо. Она больше не

была «старым мудрецом», и теперь в ее жизни было больше плохих дней, чем хороших. Он считал, что даже с Марлой, старшей сестрой Кайенны, им было проще. По крайней мере та не подцепила венерическую болезнь. А напоследок он спросил: «Кайенна нуждается в госпитализации или она ведет себя как обычная пятнадцатилетняя девочка?» «Отличный вопрос», – подумала я.

Потом я встретилась с Кайенной наедине. Ее голубые глаза были холодны, контрастируя с ярко-рыжими кудрявыми волосами. Она смотрела на меня в упор, практически вынуждая спровоцировать на разговор. Я чувствовала, что хотя она внешне кажется озлобленной и отчужденной, душа у нее болит. Я стала думать, с чего начать разговор.

Наконец, Кайенна сама спросила: «А мозгоправы анализируют сны?»

«Тебе снится что-то особенное?»

И Кайенна рассказала мне, что ей постоянно снится один и тот же сон: будто она спит у себя в комнате наверху, слышит шаги по лестнице и знает, кто это. Она со страхом прислушивается к этим шагам, которые становятся все громче и громче. Старик с козлом на веревке входит в ее комнату. У него в руках длинный острый нож. Кайенна лежит в постели не в силах пошевелиться, и тут он начинает резать пальцы у нее на ногах. Он отрезает кусочки от ее тела и скармливает козлу. Обычно она просыпается, когда он доходит до колен. Всякий раз она просыпается в поту, и сердце ее бешено колотится. Потом она боится снова заснуть, чтобы ей опять не приснился этот человек.

Когда она закончила свой рассказ, я спросила, что, по ее мнению, означает этот сон.

Она ответила: «Он означает, что я боюсь, что меня разрежут на кусочки и съедят заживо».

На протяжении следующих месяцев Кайенна отрывочно рассказывала о чем-то весьма образно. Иногда она говорила так тихо, что я не могла расслышать ее слов. Она скучала по сестре Марле, которая уехала в колледж. Хотя девочка была убеждена, что это окружающие изменились, а не она сама, она очень скучала по близким отношениям с родителями.

Она вела себя очень сдержанно, а ее речь была полна недомолвок, но девочка продолжала приходить ко мне на прием. Она ненавидела свою внешность: считала, что у нее слишком яркие волосы, а бедра и ноги слишком пухлые. Она пыталась похудеть, но не получалось. Пыталась красить волосы, но они приобретали странный фиолетовый оттенок и становились сухими и ломкими. «Давайте скажем честно, я – просто корова», – сказала она. Со своими старыми друзьями ей было неуютно.

Мы поговорили о девочках в ее классе и о мальчиках, от которых она порядочно натерпелась. Все было непредсказуемо. В течение одной недели ей было спокойно, и все относились к ней благосклонно, а на следующей она ощущала себя никому не нужной. Она делилась со своими друзьями секретами. А потом получалось так, что об этом знала вся школа. Ее то принимали в компашку, то сразу изгоняли из нее. Мальчишки то обзывали ее шлюхой, то пытались с ней флиртовать.

Ее подталкивали к наркотикам и алкоголю. «В начальной школе я была просто ангелом, – сказала она. – Я никогда не думала, что буду курить или выпивать, но вдруг оказалось, что алкоголь теперь повсюду. Даже президент клуба “Просто скажи нет” постоянно ходит бухой».

Школа, которая когда-то так радовала, превратилась в мучение. Кайенна ворчала: «Школа – это такое место, где правительство насильно удерживает детей и присматривает за ними». Мы обсудили правила, которые устанавливают ее родители и которые ужесточились после того, как у Кайенны обнаружили герпес. Удивительно, но она почти не протестовала против них. Родители вызывали у нее двойственные чувства: отчасти она чувствовала себя виноватой, потому что постоянно ссорилась с ними, но, с другой стороны, считала их виноватыми за то, что они не понимают, как трудно ей приходится, и что не могут ее защитить.

Я попросила ее каждый день записывать три вещи, которыми она может гордиться. И

предложила написать мне письмо, в котором рассказать о своих положительных качествах. Она написала, что гордится тем, как стригла газонокосилкой траву на лужайке, как мыла посуду и как ходила со своей бабушкой в церковь. А хорошего в ней самой было – пупок и ступни. Когда я поинтересовалась, а как же черты ее характера, то она сказала, что это мужество и прямота. Наконец-то она вспомнила, что это такое.

Однажды во время приема, сидя с красным от простуды носом, Кайенна рассказала мне, что Челси опасается, что беременна. У нее не было месячных, а тест на беременность показал положительный результат. Мы обсудили, как у юных девушек наступает беременность, поговорили о матерях-подростках и о контрацепции. Кайенна с удовольствием обсуждала поведение своей подруги. Но ничего не говорила о себе.

Когда она пришла ко мне на следующий прием, то сказала, что Челси не беременна и что она приняла решение до шестнадцати лет сексом не заниматься. Они с Челси пошли в кино, чтобы отпраздновать это. Мы обсудили фильм «Русалки», в котором девушка с удовольствием занимается сексом с малознакомым парнем. Я спросила у Кайенны, что она думает по этому поводу, и девушка ответила: «В этой истории все как оно есть в жизни».

Когда я рассказала Кайенне про клипы MTV, которые смотрела в гостиничном номере в Чикаго, ее передернуло. Меня шокировали неприкрытые сексуальные сцены и тексты песен. В первом видео толпа женщин с раскрытыми ртами со стонами сгрудились вокруг мужчины-певца. Во втором четыре женщины с дикими пустыми глазами и в откровенном декольте, обутые в высокие черные ботинки, танцевали по кругу. Похоже, что если у певца не будет в клипе подтанцовки, то ему будет чего-то не хватать.

Мы обсудили фильм «Молчание ягнят». Я была поражена просьбой Кайенны рассказать, как выглядели обнаженные женские тела и окровавленные части тела. Она гордилась тем, что не боится смотреть страшные и откровенные сцены: это доказывало, что она не слюнтяйка. Хотя мы по-разному воспринимали кино и клипы, в этом разговоре у нас возникли важные темы: о том, как о человеке судят исключительно по внешности, о сексизме, о культурных стереотипах в отношении мужчин и женщин, о том, что в фильмах доминируют секс и насилие.

Наконец, Кайенна созрела, чтобы рассказать о собственном сексуальном опыте, сначала с неохотой, а потом более спокойно. Ее забавляли школьные учебные фильмы об эмбрионах или комикс о сперматозоидах, напоминающих головастиков. Девочка рассказала, что родители советовали ей воздержаться от секса, пока она не закончит старшие классы и пока у нее не завяжутся отношения с кем-то, кого она будет любить по-настоящему.

Я спросила у нее: «А твой личный опыт совпадает с тем, что тебе посоветовали родители?»

Кайенна выпучила глаза и сказала: «Мои родители ничего не знают о сексе».

Они откинулась в кресле, тряхнув кудряшками. «В седьмом классе все только и говорили о сексе. Все меня спрашивали, занималась я им или нет и хотела ли я, чтобы меня трахнули, и всякое такое. Парни хватали меня в коридоре. Меня это шокировало, но я не подавала виду. А потом привыкла».

В восьмом классе к середине учебного года Кайенна захотела заняться сексом. Друзья говорили, что это прикольно, и дразнили ее, потому что она еще девственница. Но она боялась: вдруг это больно, вдруг она заразится СПИДом, или забеременеет, или парень перестанет ее уважать. Она призналась, что ей известно про двойные стандарты в отношении парней и девушек, когда говорят: «Сексуальный парень – жеребец, сексуальная девчонка – шлюха». Летом, перед тем как пойти в девятый класс, они с Челси отправились на вечеринку, где не было взрослых и никто за ними не присматривал. Там был один парень из школьной команды «Курс на воображение», с которым она была знакома. В шестом классе Тим был невинным и правильным. Теперь же он был длинноволосым старшеклассником с банданой на голове, саркастический и юморной.

Друзья Тима пригласили десять девушек и девять парней. Он открыл родительский бар с напитками и налил шнапса с корицей девушкам, а парням – виски. Кайенне не понравился

этот противный на вкус сироп, похожий на средство от кашля, но она так волновалась, что выпила его. Тим подошел к ней и сел рядом. Сказал что-то одобрительное о ее рубашке и пошутил обо всех этих придурках, которые пришли на вечеринку. Налил ей добавки. Друг Тима включил Depeche Mode и погасил в комнате свет.

Кайенна разволновалась и зарделась. Тим обнял ее и поцеловал в лоб. Они немного пошептались, а потом занялись любовью. Все остальные пары делали то же самое. Некоторые ушли в другие комнаты.

«Я знала, что все произойдет именно в этот вечер, – тихо сказала Кайенна. – Удивительно, до чего же быстро все случилось. Мы занялись сексом всего лишь через час после начала вечеринки».

В течение месяца после того вечера они с Тимом встречались. Разговаривали о школе, о музыке и о кино – никогда о сексе. Они жили в разных концах города и никак не могли договориться, как встретиться. Дважды они строили грандиозные планы, но ничего не вышло. Прошло какое-то время, и они оба нашли себе новые увлечения там, где учились, и их отношения тихо сошли на нет.

Я спросила ее, что она сейчас чувствует к Тиму. Кайенна в задумчивости потерла лоб: «Мне бы хотелось, чтобы все произошло более романтично».

Кайенна – моя типичная пациентка. У нее было довольно счастливое детство. Вступив в пубертатный период, она испытала замешательство, столкнувшись с трудностями и изменениями в жизни, по крайней мере на какое-то время. Она стала хуже учиться, забросила занятия спортом и больше не мечтала стать врачом. Постепенно утрачивая защищенность, которой была окружена в начальной школе, она погружалась в более сложный мир старшеклассников, и ее взаимоотношения с окружающими усложнились. Ей пришлось решать, как относиться к алкоголю или сексу. А после того, как занялась сексом с Тимом, она заразилась герпесом.

Когда я только начинала работать с такими девушками, как Кайенна, я сама была в растерянности. Моими преподавателями в 1970-е годы были мужчины-психологи. За исключением работ Кэрол Джиллиган, практически все теории подросткового возраста создавали мужчины, которые в основном проводили исследования с мальчиками.

Я обнаружила, что девушки находятся во власти сложных и глубоких чувств. Они ощущают, что кому-то что-то должны, и чувствуют отчуждение, они любят кого-то и приходят в ярость, они близки с кем-то и при этом держат дистанцию, и все это одновременно и по отношению к одним и тем же людям. Создавалось впечатление, что симптомы моих пациенток были обусловлены их возрастом и похожими жизненными ситуациями, в которых они оказались. Некоторые моменты, например обеспокоенность по поводу собственного веса, страх, что тебя отвергнут, и потребность в совершенстве, казались последствиями ожиданий общества от женщин, а не «патологией» каждой конкретной девушки. Они мучительно пытались разрешить проблемы, связанные со множеством противоречивых требований по отношению к себе: будь красивой, но не в красоте дело. Будь сексапильной, но не сексуальной. Будь откровенной, но не рань чувства окружающих. Будь независимой, но милой. Будь умной, но не настолько, чтобы распугать всех парней.

Девушки, приходившие ко мне на сеансы психотерапии, были воплощением всех тех проблем, которые ни мое образование, ни мой опыт не помогали мне разрешить. Когда я упрямо применяла к ним традиционные психотерапевтические методы, они не срабатывали. Девушки переставали приходить на прием или, что еще хуже, послушно появлялись, но болтали о том и о сем и не добивались никаких полезных для себя изменений. Я долго ломала голову над проблемами моих пациенток подросткового возраста. Я хотела так сформулировать их проблемы, чтобы это стало руководством к конкретным действиям с положительным результатом, и я пыталась связать их поверхностное поведение с их глубинными противоречиями. Помогли мне труды Алисы Миллер[12].

Миллер достигла вершин в понимании того, как личность утрачивает свою целостность. В книге «Драма одаренного ребенка» она описывает процесс утраты ее

пациентами самих себя в раннем детстве. Она считает, что в детстве эти пациенты были вынуждены совершить сложный выбор: быть самими собой и быть честными или сделать так, чтобы их любили. Если они выбирали целостность, то родители от них отворачивались. Если они выбирали любовь, то теряли себя.

Родители ее пациентов внушали им в детстве, что мыслить, чувствовать и вести себя по-своему допустимо лишь в незначительной степени. Дети отказывались от того, что считалось недопустимым. Если злиться недопустимо, то они делали вид, что не злятся. Если сексуальность недопустима, они вели себя так, словно не испытывали сексуальных влечений. В детстве пациенты Миллер выбрали родительское одобрение и утратили себя. Они прекратили выражать неприемлемые чувства и вести себя неподобающе, по крайней мере в обществе взрослых. Они перестали делиться теми мыслями, которые не вызывали одобрения. Кто-то из тех, чье поведение считали неприемлемым, затаил эти чувства в себе и в конце концов зачах от недостатка внимания. А некоторые, кого не одобряли, стали проецировать эти чувства на других людей.

Миллер верила, что по мере отказа от собственного «Я» начинает формироваться ложное представление о себе. Если оно встречает одобрение окружающих, то приобретает ценность – и какое-то время человек счастлив. Если им управляет ложное «Я», то подкрепление и оценка исходят от других людей. Если же ложное «Я» не обеспечивает одобрения окружающих, то человек чувствует себя опустошенным.

Эта потеря себя наносила ее пациентам такую травму, что они это чувство подавляли. У них оставалось лишь смутное воспоминание о том, что утрачено, какое-то ощущение пустоты и пережитого предательства. Эти люди ощущали собственную уязвимость и чувствовали, что сбились с пути: они были счастливы, когда их хвалили, и в отчаянии, когда их игнорировали или критиковали. Они напоминали лодки без мачт и паруса. Чувство их собственной значимости менялось, если ветер вдруг подул в другую сторону.

Миллер противопоставляет взрослых, выработавших ложное представление о себе, тем, кто верен себе и честно проживает то, что чувствует. Такие искренние взрослые люди принимают себя такими, какие они есть, а не ожидают одобрения и поддержки окружающих. Она называет такое состояние психологическим душевным здоровьем. Ее средство от душевной болезни – это «выяснение и эмоциональное приятие того, что является истиной для каждого человека». Она советовала своим пациентам признавать то, что произошло с ними в раннем детстве, скорбеть об этом и в конце концов с этим примириться. Лишь в этом случае они смогут стать самими собой.

Конечно, этот процесс не сводится к двум полярным состояниям. В действительности формирование ложного «Я» создает целое разнообразие состояний от базовой социализации до откровенного насилия над личностью. Это явление есть во всех семьях: все родители какое-то поведение детей считают приемлемым, а какое-то – нет и воспитывают детей так, чтобы те жертвовали собственной целостностью как личности ради того, чтобы вписаться в общество и соответствовать его нормам. И даже самым авторитарным родителям не удается полностью разрушить подлинную личность своих детей.

Миллер создавала свой труд в другие времена и в другом месте. Но ее работа имеет непреходящее значение и сохраняет актуальность, потому что содержит описание того, как именно происходит процесс распада личности. С невероятной точностью она демонстрирует, как расщепляется подлинная личность и образуется личность ложная. Миллер показывает, какой вред может нанести подобное разрушение. Также она приводит описание терапевтических мер по восстановлению подлинного «Я».

Нечто аналогичное расщеплению личности, описание которого приводит Миллер, происходит с девушками раннего подросткового возраста. Хотя Миллер считает, что за распад личности в раннем детстве несут ответственность родители, я уверена, что именно культура заставляет девушек-подростков переживать разрушение себя, когда ложное «Я» вытесняет их подлинную личность.

Часто родители изо всех сил стараются спасти подлинное «Я» своих дочерей. Они

уговаривают их сохранить детские увлечения и интересы и обсуждают с ними проблемы, связанные с сексом, косметикой, диетами и свиданиями. Родители поддерживают интерес девушек к спорту, математике и точным наукам. Они не признают культурного давления общества, которое стремится превратить их дочерей в потребителей или объекты сексуального интереса. Они не хотят, чтобы их дочери продали душу за популярность. Изо всех сил они стремятся сохранить их как людей цельных и верных самим себе.

Когда их дочери погружаются в более широкую культуру, их начинает волновать мнение сверстников, а не родителей. Они копируют звезд из СМИ, а не следуют родительским идеалам. В силу особенностей этого этапа развития влияние родителей на дочерей ограниченно. Например, Кайенна практически с ними не разговаривала. А если они и разговаривали, то это приводило к ссорам. Как сказала на этот счет мама Кайенны: «Когда я ее о чем-то спрашиваю, то словно бросаю гранату в магазин фейерверков».

В период полового созревания девушки испытывают колоссальное давление общества, которое приводит к расщеплению их личности. Оно исходит от рекламы, телевидения, музыки и со стороны сверстников. Девушки могут быть верны себе – и тогда рискуют быть отвергнутыми своими ровесниками, а могут отказаться от самих себя – и тогда вписаться в общество. На людях девушки ведут себя так, как этого от них ожидают.

Быть самим собой – значит обладать своим опытом, тем, что с тобой происходит, в том числе чувствами и мыслями, которые являются социально неприемлемыми. Девушки теряются, когда перестают быть себе хозяйками. Они очень многого лишаются, когда прекращают выражать собственные чувства и мысли.

Кайенна – яркий пример утраты подлинного «Я». Когда она вступила в пубертатный период, то перестала быть цельной и искренней личностью и стала усеченной, несчастной тенью самой себя. Сон о том, что ее кто-то разрубает на куски и скармливает их козлу, весьма ярко отражает это. У многих девушек, с которыми я работала в 1990-е, были похожие сны. Им снилось, что они тонут, что их парализовало или что они застряли в зыбучих песках. Очень часто девушкам снилось, что на них кто-то напал и они не в силах ни закричать, ни как-то обороняться. Нападающие выглядели по-разному: мужчины, одноклассники, насекомые или змеи. Важными элементами сна были само нападение, паралич и неотвратимая утрата самой себя.

Став подростком, Кайенна стала жить, полагаясь на свое ложное «Я». Когда она сказала: «Давайте скажем честно, я – просто корова», то тем самым признала, что общество имеет право судить о ней исключительно по внешности. Она даже сама о себе так судила. Раньше Кайенна дралась, чтобы защитить черепашку или свои идеалы, а теперь перестала протестовать, даже когда ее телесная целостность была под угрозой.

Привыкнув к ложному «Я», Кайенна утратила уверенность в себе, спокойствие и право голоса. Она отдалилась от родителей, которые хотели, чтобы она оставалась сама собой. Ее внешние проявления, ее поведение и чувства, которые она переживала в глубине души, не совпадали. Больше она не вела себя в соответствии со своими внутренними потребностями. Ее решения не были обдуманными, осознанно принятыми, а скорее выступали реакцией на психологическое давление со стороны сверстников. Кайенна сбилась с пути и запуталась. И отказалась от своих планов стать врачом.

Кайенна испытывала то же, что и другие девушки девяностых, – жестокий тренинг, который должен был подготовить ее к роли женщины. В раннем подростковом возрасте от девушек требуют, чтобы они пожертвовали частью своей личности, возложив ее на алтарь нормы общества, чтобы их души усохли до того крошечного размера, который вписывается в требования других. Правила, установленные для женщин, гласят: будь привлекательной, будь леди, будь великодушной и готовой помочь, сделай так, чтобы отношения с людьми развивались нормально, будь компетентной и не жалуйся.

Девушки привыкают быть милыми, а не искренними. Кайенна рассказала мне: «Худшее наказание, если тебя назовут стервой. От этого кто угодно заткнется». Она продолжала: «Если мой день не задался, и учителя, и ребята велят мне улыбаться. Я никогда не слышала,

чтобы такое говорили кому-то из парней».

Правила для девушек сбивают их с толку, и ситуация развивается не в их пользу, но вскоре они понимают, что это единственное, что имеет значение. Одна старшеклассница вспоминала, что когда пошла в седьмой класс, то мечтала, чтобы кто-нибудь объяснил, чего от нее ожидают. Она сказала: «Так трудно играть правильно, если правил игры не знаешь».

Хотя правила достойного поведения женщины не сформулированы четко, наказание за их несоблюдение было очень жестоким. Если девочки говорили правду в глаза, то их обзывали стервами. Если девочки не отличались привлекательностью, их презирали. Эти правила подкреплялись приглаженными или откровенными порнографическими образами в текстах песен, в репликах, брошенных мимоходом, в критических замечаниях, когда кто-то дразнился или шутил.

Многие молодые женщины, которых я обучала в университете, вспоминали, какое решение они приняли: тихонько сидеть в классе, чтобы тебя не обзывали заучкой, сидеть на диете, а не есть, когда проголодаешься, тусоваться с правильными ребятами, а не с теми, кто тебе нравится, и быть хорошенькой, а не интересной. Одна девушка так сказала об этом: «Красота требует жертв». Но в основном, когда все это происходит, девушки не распространяются о полученной ими психотравме.

Проблемы, с которыми сталкивались девушки девяностых годов, практически не обсуждались в рамках нашей культуры. Для того, что с ними происходило, в языке не существовало нужных слов. Протест называли неблагонадежностью, разочарование – дурным характером, отчуждение – депрессией, а отчаяние связывали с гормональными причинами. Многие битвы за собственное «Я» были выиграны и проиграны, но сводок с фронта на эту тему не поступало.

Существует много различных причин, по которым девушки отказываются от себя. В раннем подростковом возрасте они узнают, как важна внешность, чтобы получить признание в обществе. Привлекательность – это необходимое и достаточное условие для успеха. Это старая-старая проблема: Елена Троянская отправила на войну тысячу кораблей не потому, что была отличным работником, а Джульетту любили не за математические способности.

В «Руководстве по поддержанию здоровья для дам», опубликованном в 1888 году, говорилось о том, что зимой, когда мальчиков одевали в шерстяные штаны, пиджаки и свитера, девушек наряжали в шелк и кружево, которые элегантно ниспадали с плеч, оставляя руки обнаженными. Автор сожалел, что девушки умирали от дифтерии и пневмонии.

Молодежные журналы девяностых годов – прекрасный пример того, как девушек приучали к мысли о важности внешности. Однажды, когда Сара болела, я хотела купить ей почитать какую-нибудь ерунду. Когда я зашла в аптеку за антибиотиками, то полистала некоторые журналы, которые там продавались. Все модели выглядели высокими и анорексичными. Основное место в журналах занимали сюжеты, связанные с косметикой, модой и весом. Девушкам внушалось, что они должны тратить деньги и сидеть на диете, заниматься спортом, чтобы привлекать парней. Очевидно, что стремление привлекать парней здесь формулировалось как основная цель в жизни, поскольку в этих журналах не было ничего на тему карьеры, политики или успехов в учебе. Я не нашла там ничего, что подспудно бы выражало мысль: «Не надо беспокоиться о собственной внешности, нужно думать о том, чтобы тебе было хорошо».

Девушки взрослеют в культуре женоненавистников, где экономическая и политическая власть принадлежит мужчинам. Девушки читают историю западной цивилизации, которая повествует о жизни мужчин. Как написал австралийский ученый Дейл Спендер: «Женские достижения – не более чем забытые вещи из бюро находок». Изучая западную цивилизацию, девушки все больше убеждаются, что историю пишут мужчины. История человечества – это Его История.

Я столкнулась с этим, читая «Краткую историю человечества» Герберта Уэллса и «Историю западного мира» Уинстона Черчилля. В основном обе эти книги были посвящены войне и присвоению собственности. Жизнь женщин в них игнорировали, за исключением тех

случаев, когда они оказывали какое-то влияние на жизнь мужчин. Сара тоже это заметила в тесте по истории, который выполняла в старших классах: «Это так скучно, просто какие-то короли и генералы, воюющие друг с другом. А чем же тогда занимались женщины и дети?»

Девушки вступают в культуру, которой управляет Конституция, вначале предоставлявшая право собственности и право голоса белым мужчинам, а не всем американцам, и эти законы еще должны были быть приняты на основе поправки о равноправии. Девушки становятся частью культуры, где в исторических документах декларируются права мужчин. А женские голоса заставляли молчать на протяжении многих столетий, и так происходит до сих пор.

К тому моменту, когда девушки переходят в старшие классы, они уже прочувствовали свое бесправие, но обычно не могут внятно выразить словами, что именно ощутили. Они убедились, что конгрессмены, руководители, банкиры и бизнесмены – мужчины. Они заметили, что знаменитые писатели, музыканты и художники – мужчины. Но им не важна политика: они жалуются на то, что происходит в сфере личной жизни.

Мнения девушек о гендерных проблемах и власти зависят от того, как об этом их спросили. Когда я спрашивала у тех, кто пришел ко мне на прием, феминистки ли они, большинство ответили – *нет* . Они считают, что *феминизм* – это плохо, как *коммунизм* или *фашизм* . Но если я у них спрашивала, считают ли они, что у мужчин и женщин равные права, то они отвечали утвердительно. Когда я спрашивала, существует ли в их школах сексизм, они отвечали – *нет* . Но если я спрашивала, становились ли девушки в их школе жертвами сексуальных домогательств, они говорили *да* и рассказывали мне, как это было. Если я интересовалась у них, кто был авторами большинства учебных материалов, по которым они занимались, девушки знали, что это были мужчины. Если я спрашивала, кто, скорее всего, станет директором школы, они считали, что это будет мужчина.

Я предлагала пришедшим ко мне на прием девушкам-подросткам привести примеры дискриминации. Одна девушка заметила, что названия гор в Колорадо – это мужские фамилии. Она принесла с собой карту, чтобы показать на ней гору Адамс, гору Одубон, пик Бэбкок, гору Эдвардс, гору Гарфилд, пик Хиллиард и гору Снеффелс. Совсем немного географических объектов получили названия в честь женщин, например гора Алиса, гора Эмма, гора Ева, озеро Эммалина, озеро Агнес, ущелье Мэгги и гора Флора.

Помню, как неприятно мне было читать произведения писателей-женоненавистников. Я любила книги Льва Толстого, но, прочитав «Крейцерову сонату», поняла, что он терпеть не мог женщин. Позднее я почувствовала то же самое, читая Шопенгауэра, Генри Миллера и Нормана Мейлера. Сара читала Аристотеля, готовясь к занятиям по философии. Однажды вечером она прочитала вслух одну главу из его труда и заявила: «Этот чувак женщин не уважает». Интересно, как она отнеслась к тому, что один из мудрейших людей за всю историю человечества был женоненавистником.

Девушкам важно было познакомиться с книгами, созданными писательницами, но что не менее важно – нам нужно изменить образ женщин в средствах массовой информации. Не так много девушек читали Толстого в 1990-е, но практически все смотрели телевизор. На экране они видели полуголых глуповатых женщин, часто в ожидании помощи от сообразительных, застегнутых на все пуговицы мужчин. Я многим своим пациенткам предлагала изучить, в каком виде женщин показывают по телевизору. Мы обсуждали их наблюдения, и я задавала вопрос: «Как все это характеризует роль женщин?»

«Мужчины – врачи или ученые, они производят продукты, – заметила Кайенна. – А женские тела используют в качестве рекламы для продажи продуктов, к которым сами женщины не имеют непосредственного отношения, – шин, тракторов, алкоголя и оружия».

Также она обратила внимание, что по телевизору практически никогда не показывают пожилых, полных или непривлекательных женщин. Даже если на экране и появляется женщина-врач или исследователь, то выглядит она как Зайка из журнала «Плейбой». Во многих фильмах женщин насилуют, избивают, преследуют или терроризируют мужчины. В сценах сексуального содержания часто звучит угрожающая музыка, и потому секс

ассоциируется с насилием.

Еще одна моя пациентка терпеть не могла рекламу пива «Старый Милуоки», в которой изображалась группа шведских женщин, которые были в бикини и спускались на парашюте к пьющему это пиво мужчине, чтобы удовлетворить его сексуальные аппетиты. Она сказала: «Женщин изображают как дорогие игрушки, словно это какое-то лучшее в мире развлечение». Она принесла на прием рекламу одеколона «Королевский Копенгаген». Там изображалась полуголая женщина, целующая мужчину. Текст гласил: «Вот какие дикости иногда происходят в трюме». Она показала мне и рекламу алкоголя, в которой женщина в короткой облегающей юбке сидела на коленях у мужчины и страстно его обнимала. Она сказала: «Похоже, что как только он купит этот алкогольный напиток, у него сразу же будет секс».

Мне было ужасно неловко, когда одна из пациенток принесла на прием журнал из моего же холла. Это был журнал выпускников университета об искусстве и науке. В нем на тридцати пяти страницах было сорок пять фотографий, на сорока четырех из них были изображены мужчины. Была лишь одна фотография с женщиной на последней странице, в статье про уроки балета. Там был изображен мужчина-преподаватель, а перед ним – юная девушка в пачке.

По иронии судьбы именно одаренные и тонко чувствующие девушки чаще всего рискуют столкнуться с проблемами. Им, скорее всего, станет понятно, на что намекают вездесущие средства массовой информации, и это вызовет у них беспокойство. Им хватит ума почувствовать двойственное отношение к женщине, которым пронизана наша культура, но у них все же нет достаточных познавательных, эмоциональных и социальных навыков, чтобы переварить эту информацию. Часто они испытывают состояние ступора от тех сложных и противоречивых сигналов извне, интерпретировать которые они не в состоянии. Девушки изо всех сил пытаются разрешить неразрешимые проблемы и найти смысл в этом абсурде. Именно подобные попытки полностью разобраться в хитросплетениях подросткового мира и сбивают с толку ярких, одаренных девушек.

Такие девушки часто выглядят гораздо более уязвимыми по сравнению со своими сверстницами, которые менее восприимчивы или которые решили бороться с жизненными сложностями, отключившись от них. Позже яркие девушки научатся лучше адаптироваться ко всему и станут в большей степени верны себе, но в раннем подростковом возрасте они выглядят как моллюск, выброшенный из раковины.

Девушки реагируют на культурное давление извне, принуждающее их отказаться от самих себя, в основном четырьмя способами. Они могут примириться с происходящим, отключиться от него, впасть в депрессию или разозлиться. Что из этого с ними произойдет, зависит от того, на кого направлено их внимание: те, кто склонен винить себя, впадут в депрессию, а кто ищет виноватых в окружающих – рассердятся. Часто они обвиняют во всем родителей. Конечно, в реакциях большинства девушек сочетаются все четыре этих варианта.

Чтобы полностью подчиниться требованиям стать женственной и уступить внешнему давлению, нужно убить свою индивидуальность. Те девушки, которые так поступают, – это «куклы Барби», окружающие видят их красивые волосы и милые улыбки, но внутри у них смертельный ужас. Именно таким девушкам я хочу крикнуть: «Не сдавайся, дай сдачи!» Некоторые девушки пытаются смириться с тем, какие они есть, усиливая какую-то свою особенность. Например, анорексичные девушки изо всех сил стараются быть стройными, женственными и идеальными. Они превращаются в тощих, костлявых существ, снаружи у них все супер-пупер, а вот внутри – полный хаос.

Девушкам в течение долгого времени внушали, что нужно быть женственными в ущерб их личной ценности. О них судили по внешности, и они попадались в ловушку двойных стандартов: стремись чего-то достигнуть в жизни, но не достигай слишком многого; будь вежливой, но при этом будь собой; воспринимай наше культурное наследие, но не позволяй себе комментариев по поводу сексизма. Иными словами, это воспитание ложного «Я». Девушкам вбивали в голову те представления о женственности, которых требует от них наша

культура, игнорируя то, кем они сами хотели бы стать.

Америка губит девушек. Их повсеместно призывают отказаться от самих себя. Родители могут изо всех сил защищать их, но и они не всесильны. Многие девушки не понимают себя, а когда это происходит, они становятся невероятно уязвимыми перед лицом культуры, которая с готовностью использует их в своих собственных целях.

Алиса Миллер пишет так: «Именно незримое отравляет нас». Девушкам очень важно разобраться в том, как именно наша культура влияет на их духовный рост и развитие. Осознание этого им всем пойдет на пользу. Как только девушкам станет понятно, как именно культура влияет на их жизнь, они смогут постоять за себя. Они поймут, что им предстоит принять важные решения и взять за них ответственность. Разумное сопротивление давлению, которое на них оказывают, поможет им сохранить свою подлинную личность.

Сегодня культура девушек-подростков в корне отличается от культуры 1994 года и в то же время имеет с ней много общего. Сегодня девушки мучительно преодолевают все те трудности, связанные с развитием в пубертатный период. Все еще много таких, как Кайенна, но их стало намного меньше. Беременность в подростковом возрасте, злоупотребление наркотиками и алкоголем, проблемы с законом – все это идет на спад. В ходе собеседований и исследований в фокус-группах мы обнаружили, что многие девушки-подростки с большей охотой пойдут на ужин и в кино со своими родителями, чем улизнут без спроса на вечеринку пить пиво. Подтверждение этому – в 1994 году самым страшным наказанием для девушки был запрет выходить из дома, а теперь ее наказывают, отбирая смартфон.

Правила женственности для девушек значительно смягчились по сравнению с 1990-ми годами. Что раньше считалось пацанским в одежде или в поведении, теперь позволяется девушкам гораздо чаще. Дома и в школе им внушают, что они должны реализовать себя. Но до сих пор существует множество ограничений, например так называемый стеклянный потолок – невидимый барьер, не позволяющий женщинам продвигаться по службе выше какого-то определенного уровня, или яростное осуждение тех из них, которые ведут себя резко и сурово. Хилари Клинтон, Линди Уэст и Серена Уильямс – примеры женщин, к которым относятся иначе по сравнению с мужчинами и которым приписывают негативные черты характера, потому что они могут постоять за себя.

Большинство девушек теперь обращаются к смартфонам и гаджетам в поисках советов по модному стилю, но стандарты женской красоты остаются прежними. Мода, кинофильмы и музыка изменились. Вместо Тори Амос теперь популярна новозеландская певица Лорд, на трон Мадонны уселась Бейонсе, но культурное послание, обращенное к девушкам, остается прежним: будь сексуальной, но не будь потаскухой; будь привлекательной чего бы это ни стоило; будь такой, какой тебя хотят видеть окружающие. И если говорить честно, то пропасть между подлинным и ложным «Я» за последние годы стала только глубже.

Это объясняется просто: девушки огромное количество времени проводят в интернете, а события их жизни онлайн невероятно отличаются от того, что происходит в действительности. Мир интернета строится на притворстве, там царят отредактированные селфи и видео, вымышленные персонажи всегда со знаком «плюс», и все образы пропитаны сексуальностью. Эти интернет-образы заставляют девушек хвастаться своим идеализированным и абсолютно ложным «Я». А в это самое время их подлинное «Я» или погребено заживо, или в лучшем случае не развивается.

Девушки из нашей фокус-группы могут признать, что именно не так с социальными сетями, но тут же говорят, что они не могут жить без них.

«В детстве ты не видишь себя со стороны, когда делаешь что-то, – говорит Аспен. – Но как только ты выходишь в интернет… берегись!»

«Любой пост или селфи должен быть саморекламой, – добавляет Джордан. – Я хочу сказать, что приятно, когда тебя называют хорошенькой, но мое самоуважение непосредственно зависит от того, как люди реагируют на мой образ в сети».

«Я знаю, – соглашается Аспен. – Я просто в отчаянии, когда вижу, что у моих друзей гораздо больше подписчиков в “Инстаграме”».

«Я смотрю страницы о фитнесе, спорте и моде, но не могу понять, что из этого существует в действительности, – говорит Кендал. – Действительно ли эти упражнения полезны? У этой модели на самом деле такая соблазнительная фигура или это фотошоп? А потом вот этот синдром упущенных возможностей – это целая проблема».

Иззи, которая разлеглась на диване рядом с Кендал, патетически воздевает руки к небу: «О боже, эти упущенные возможности! Как же из-за них трудно жить. Когда я не в интернете, мне кажется, что я упускаю из виду что-то важное, но иногда я задаюсь вопросом: а вдруг вся моя жизнь проходит мимо?»

Иззи продолжает: «Когда я весь вечер просижу в интернете, то ложусь спать совершенно недовольная прошедшим днем. Я спрашиваю себя: "А чем я занималась весь день?" А потом просыпаюсь и делаю все то же».

«А я слежу за знаменитостями в "Инстаграме", – сказала Джада. – Это меня убивает. Мне кажется, что все на свете богатые и знаменитые, кроме меня».

Амалия вздохнула и добавила: «А я обнаружила, что в интернете нет настоящих ответов на мои вопросы. Может быть, я и могу выяснить год рождения президента или в котором часу открывается кафе, но интернет не скажет мне, как я себя чувствую, что мне нужно или кто я. Сайты с социальными сетями созданы для отправителей сообщений, а не для тех, кто их читает. Тот, кто их отправляет, может получать удовольствие от своих изображений на Ямайке или Гавайях, но от этих картинок счастливее не станешь».

«У меня от "Фейсбука" живот болит», – сказала Кендал.

«У меня от этого чесотка начинается», – подхватила Оливия. И все девушки сочувственно закивали.

Социальные сети атакуют девушек изображениями счастливых, популярных девчонок с идеальными телами и заставляет их двадцать четыре часа в сутки крутиться в водовороте ненависти к самим себе и самопорицания. От имени девушек реклама продает косметику и диеты. В ютубе знаменитости продают каждую мелочь в сексуально привлекательной упаковке. Наблюдая этот бесконечный парад селфи в интернете, девушки, вероятнее всего, и сами захотят быть богатыми, знаменитыми и сексуально привлекательными.

В 2007 году в проведенном Американской психологической ассоциацией исследовании выяснилось, что сексуальность девочек всячески поощряется всеми видами массовой информации, начиная с игрушек и заканчивая одеждой и интернетом. Девочек изображают в качестве объектов сексуального желания, а не как реальных людей со своими интересами и целями, не как уникальных личностей. Порнография в интернете не только легкодоступна, ее крайне сложно избежать.

Девушкам всегда было трудно оставаться верными своим самым сокровенным жизненным целям и интересам и действовать с учетом своей сущности, но когда они проводят в интернете по шесть часов в день, маловероятно, чтобы они стали глубоко копаться в себе в поисках того, что мы называем глубинным «Я».

Например, нам известно, что существуют два вида мотивации. Наша внутренняя мотивация предполагает, что мы чувствуем удовлетворение, достигая поставленных целей и соответствуя собственным стандартам. Ее порождает глубокое понимание того, кто мы и чего хотим. Внешняя мотивация заставляет нас действовать так, чтобы добиться признания и похвалы окружающих. Когда девушки сидят в интернете, они постоянно нацелены на внешнее поощрение. Жизнь превращается в поиск лайков и подписчиков. Это делает девушек уязвимыми при контакте со всем, что внезапно выскакивает на экране.

Многие девушки в 2019 году никогда не остаются полностью в одиночестве. Они набирают текстовые сообщения, когда собираются в школу или посреди ночи. В 1960-е годы девушки могли погулять в одиночестве или прокатиться на велосипеде куда им хотелось. В 1994-м, накануне появления компьютеров и смартфонов, у девушек все еще оставалось время, чтобы полистать газеты, почитать, убраться у себя в комнате, порисовать или просто подумать о чем-то.

Тихое времяпрепровождение учит людей думать. Например, в 1994 году команды по

плаванию среди старшеклассниц могли тренироваться по четыре часа в день, и за несколько лет эти девушки превращались в мыслящих, зрелых личностей. Время, проведенное в бассейне, помогало им разобраться в своей жизни и разрешить важные вопросы. А теперь, даже ныряя под воду, подростки не расстаются с наушниками и слушают музыку или подкасты; они направляют все внимание на голоса извне.

Для того чтобы найти свое подлинное «Я», нужно быть целеустремленными и вдумчивыми. Особенно в подростковом возрасте девушкам необходимо проводить время наедине с собой, чтобы вписаться во все стремительно происходящие с ними перемены. Углубляясь в себя, девушки становятся более зрелыми и стойкими. Тихое время, проведенное в уединении, способствует формированию собственного «Я», живого и подлинного, и помогает понять себя.

Если девушки не могут как следует сконцентрироваться и становятся более импульсивными, им труднее сформировать собственное «Я» и обрести внутренний компас. Если они постоянно волнуются о количестве лайков под своими селфи, то их собственный северный полюс будет неизвестно где.

Родители могут поддержать девушек в поиске самих себя разными способами. В одной моей знакомой семье каждый ведет дневник, иногда показывая записи родным. А другие мама с дочерью каждый месяц выходят куда-нибудь пообедать, просто чтобы выкроить несколько часов друг для друга. Рашида живет в Нью-Йорке, и они с дочерью любят Клойстерс – тихий музей средневекового искусства с видом на Гудзон. Как можно чаще в разгар напряженной рабочей недели они едут по северной ветке метро ради нескольких часов размышлений и бесед в красивой обстановке. Родители могут организовать такого рода времяпрепровождение для дочерей и заинтересовать их книгами, блогами и журналами, которые помогут им плавно вплыть в ранние подростковые годы. Важнее всего просто попросить дочерей поговорить с ними о том, что им нравится и что для них важно, и потом внимательно их выслушать.

Именно в подростковом возрасте формируется личность, что немаловажно в любое время и в любом месте. Это происходит, когда человек углубляется в себя, разговаривает с друзьями о своем месте в жизни, проводит время с дедушками и бабушками, двоюродными братьями и сестрами, дядями и тетями, всеми, кто помогает девушкам лучше узнать о своей роли в семье.

Один из печальных парадоксов в жизни современных девушек-подростков в том, что хотя они придают огромное значение свободе и терпимому отношению, сами они стали жертвой гаджетов и постоянно стремятся к одобрению окружающих. Вместо того чтобы пытаться обрести свое подлинное «Я», они копят подписчиков в «Инстаграме».

Чтобы обрести подлинную свободу, необходимо познать самого себя, ясно понимать, к чему стремишься, и осторожно принимать решения, прежде чем что-то предпринять. В эпоху социальных сетей такого рода свобода – большая редкость. Как сказала Джада: «Мое будущее в моей власти, но я не знаю, как решить, чего я хочу».

К счастью, многие девушки в состоянии покинуть виртуальный мир и обратиться к своему истинному «Я». Они обретают его, сохраняют с ним связь и, поступая так, подают пример другим девушкам.

«Я зависала на “Тамблере”, пока не поняла, что от этого впадаю в депрессию еще больше, – объясняла Эмили. – Там все были такие крутые и безупречные. Я никогда не могла с ними соперничать. Потом как-то раз я повстречалась с одной девочкой на занятии по биологии, и она спросила: “Почему бы тебе не прекратить зависать в социальных сетях?” Я понимаю, что в это трудно поверить, но ничего подобного мне и в голову не приходило!»

Она не забросила это занятие насовсем, но стала проводить там не больше тридцати минут в день. Эмили сообщила друзьям, что заходила в свой «Инстаграм» вечером перед ужином, а потом выключала телефон. Она сказала, что просто не может отвечать на все сообщения, и попросила, чтобы они не принимали это близко к сердцу. Она обратилась к друзьям за поддержкой и получила ее. Год спустя Эмили была очень довольна, что

ограничила время пребывания в интернете. Она почувствовала себя спокойнее и стала лучше контролировать свое будущее.

«В прошлом году я прочла тридцать семь романов и раз в неделю звонила бабушке, – гордо сообщила мне она на встрече нашей фокус-группы. – Думаю устроиться на работу, как сдам все выпускные экзамены».

У Эмили сильный характер, и она понимает себя. Она защитилась от постоянного навязчивого вмешательства средств массовой информации в свою жизнь, а потом позволила себе сбавить темп, подумать и принять те решения, которые соответствовали ее восприятию себя. Это была одна из самых счастливых и зрелых девушек из всех, с кем мы познакомились во время нашего исследования.

Конечно, социальные сети представляют проблему не только для девушек. Наша культура по-прежнему пропитана сексизмом и женоненавистничеством, и девушки прекрасно знают об этом.

«Парни и даже девушки списывают грусть, раздражительность и плохое настроение на ПМС, – сказала Мэдди. – Меня это ужасно раздражает».

«Когда в нашей школе нужно было найти нового директора, то преподаватель английского сказала мне, что на собеседование пригласили троих “девчонок” и одного мужчину, – рассказала Грейси. – Угадайте, кто получил должность – девушка или мужчина?»

Мужчины в нашей стране до сих пор занимают руководящие должности. Женщины в Америке не могут получить доступ к власти, соперничать с кем-то и при этом вызывать симпатию окружающих, потому что они никогда не застрахованы от комментариев по поводу своей внешности или манеры одеваться.

В 2018 году Всемирная организация здравоохранения и Школа общественного здравоохранения им. Джона Хопкинса-Блумберга провела исследование в пятнадцати странах (включая Соединенные Штаты, Бельгию, Кению, Китай и Индию), в ходе которого был определен общий стереотип: девушки слабые, а парни сильные. Выяснилось, что девочки усваивают это убеждение в десятилетнем возрасте. Им это внушают родители, сверстники и учителя. В силу этого глубоко укоренившегося убеждения мужчинам предоставлено больше свободы, а женщины склонны подчиняться в большей степени. В целом девочкам внушают, что они хрупкие и уязвимые и что они должны защищать свое тело. Девочек учат опасаться мальчиков, а тех воспитывают как агрессоров. И эти убеждения потом начинают сами собой воплощаться в жизнь.

Но не все новости такие плохие. В 1950-е годы женщины стали ходить на работу, а не сидеть дома, но выбор такой работы для них был ограниченным. В 1994-м у многих женщин появились профессии, но мужчины по-прежнему были на руководящих должностях. Сегодня гораздо больше женщин, а не мужчин занимают высокие должности в разных профессиональных сферах, например в области юриспруденции, в образовании и медицине, и мы до некоторой степени достигли равенства в области профессий. Но женщинам до сих пор не выплачивают равной с мужчинами заработной платы за одну и ту же работу, и существует тенденция оставлять женщин на уровне среднего менеджмента. Мужчины главенствуют в политике и других профессиональных областях, требующих высокого уровня образованности, в академической и деловой сферах американской жизни.

На протяжении предыдущего столетия сам феминизм стал утрачивать значимость и популярность. В 1959 году феминистками считались женщины, которые жили давно, например такие суфражистки, как Элизабет Кеди Стентон. Но в конце 1960-х годов современный феминизм стал говорить устами таких женщин, как Глория Стейнем, Глория Уоткинс, известная под псевдонимом Белл Хукс, и Сьюзен Гриффин. К 1978 году в Университете Небраски читали курсы по феминизму, женской психологии и гендерным ролям мужчин и женщин.

В 1994-м называть себя феминисткой стало непрестижно. С легкой руки телеведущего Раша Лимбо и его команды 1990-е стали именовать эпохой так называемых «феминацисток».

В нашей культуре десятилетиями феминисток представляли как мужененавистниц,

уродливых и агрессивных женщин. Кому же захочется принадлежать к группе людей, которых считают такими?

В наши дни, как сообщается в результатах исследования «Генфорвард», 22 % девушек-подростков считают себя феминистками и практически все девушки заявляют, что они отчасти феминистки[13]. Женские марши, которые последовали за инаугурацией Дональда Трампа, возродили чувство солидарности с другими женщинами. Большинство девушек решительно говорят «нет» сексуальным домогательствам и жестко закрепленным в культуре гендерным ролям. Кампания #MeToo вдохновила женщин и девушек на защиту собственных прав и всех, кто подвергся домогательствам или стал жертвой сексуальных преступлений.

Многие родители поддерживают девушек в стремлении быть сильными и решительными. Они понимают, с какими трудностями сталкиваются сегодня их дети, и у них больше возможности оказать на них влияние по сравнению с тем, что было в 1944 году. Многие семьи в полном составе принимали участие в «Маршах женщин» во время инаугурации Трампа. Независимо от расовой принадлежности, места проживания или социального и экономического статуса матери и отцы хотели помочь своим дочерям понять, кто они такие на самом деле, и гордо нести это понимание по жизни.

Глава 3. Размышления о развитии

Шарлотта, 15 лет

Дождь стучал по стеклу у меня в кабинете и скатывался по оконным рамам, а Роб и Сью рассказывали о дочери, и вид у них был измученный. Шарлотте было пятнадцать, но выглядела она гораздо старше из-за густого слоя косметики и платья в обтяжку. На лице у нее застыло жесткое выражение, которое мне всегда кажется таким отталкивающим, особенно если появляется в столь юном возрасте.

Сью связывает проблемы Шарлотты со своим разводом, который случился, когда дочери было три года. Шарлотта не скучала по отцу, который был запойным алкоголиком, но она скучала по маме, потому что сразу же после развода Сью устроилась на полный рабочий день в мини-маркет. Сью уставилась на свои пальцы, желтые от никотина, и сказала: «После развода мне стало не хватать всего: времени, денег, терпения. Я думаю, это плохо отразилось на Шарлотте».

Пока Сью говорила, Шарлотта сидела, сжав губы, так что ее рот напоминал четкую тонкую линию. Роб сменил тему: «Мы со Сью познакомились в группе для одиноких и встречались десять месяцев. Мы поженились, когда Шарлотте было восемь. Она была как цветочек, такая милая».

«С Шарлоттой было все в порядке, пока она не перешла в старшие классы, и тут все стремительно пошло наперекосяк, – продолжала Сью. – Она стала такая вредная. Стала курить и одеваться, как шлюха. Убегала из дома и напивалась с друзьями».

«Не только у нее проблемы, – сказал Роб. – У трех ее подруг уже родились дети. У нас в городке тысяча жителей и три алкомаркета. Детям нечем заняться, кроме как безобразничать».

Сью добавила: «Мы не держали ее в строгости. Роб постоянно ездит в другой город, где работает менеджером в магазине, а я управляю мини-маркетом шесть дней в неделю».

Шарлотта безобразничала всеми способами, доступными пятнадцатилетней девушке. Она завалила экзамены за девятый класс. Она курила, пила виски и пробовала травку. У нее был парень старше ее. Она почти не разговаривала с родителями и впадала в ярость, когда они хотели как-то оградить ее от неприятностей. Месяц назад, когда они стали настойчиво требовать, чтобы она проверилась на алкоголь и наркотики, Шарлотта сбежала из дома.

Три недели подряд Роб и Сью волновались, думая, что ее похитили или убили. Сью сказала: «Вы и представить не можете, какой это ужас, когда твоя дочь колесит автостопом по стране».

Потом Шарлотта позвонила из Сиэтла и сказала, что хочет вернуться домой. У нее был

испуганный голос, и она обещала, что выполнит все, что ей скажут родители. И тогда они записались на прием к психотерапевту.

Я спросила у Шарлотты, согласна ли она немного поработать со мной. Она с преувеличенной злобой вздрогнула всем телом. Но в течение следующих нескольких месяцев мы с ней смогли добиться некоторых результатов. Когда она училась в начальной школе, с ней все было в порядке. Она играла в бейсбол каждое лето, пока не закончилось финансирование детской городской команды и ее не закрыли. Шарлотте нравилось приходить в мини-маркет, пить диетическое корневое пиво и читать журналы. Она была счастлива, когда Роб стал ее отцом. Он брал девочку в походы и купил ей новый велосипед. С ним мама стала смеяться.

Но в подростковом возрасте все изменилось. Сначала все было так, как обычно это бывает: ссоры с девочками, издевательства мальчишек. У нее рано сформировалась грудь, и мальчишки вечно пытались к ней прижаться, хватали ее сзади и обзывали. Она весила больше, чем одноклассницы, и волновалась из-за этого. Она купила таблетки для похудания и стала быстро терять вес. Шарлотте нравилось ощущение легкости и полета, которое она испытывала, принимая эти таблетки. Она украла пачку сигарет «Вирджиния Слимс» из мини-маркета.

Робу и Сью было противно, что она курит, но ведь и они курили, поэтому читать ей нотации по этому поводу было невозможно. Сью и Робу не нравились ее друзья, постоянные попытки сидеть на диете, ее музыка, школьные оценки, которые становились все хуже, и ее склонность дерзить. Разговоры с ней стали напряженными и злыми. Шарлотта сидела у себя в комнате или уходила из дома при первой возможности.

Летом после восьмого класса она стала «ходить на вечеринки» – так она называла пьянки с друзьями. Она встречалась с ними у реки на окраине города, они пили пиво и дешевое вино у костра до полуночи. Она призналась мне: «Это безобразие сгубило мне жизнь».

Однажды там появился Роб, который искал ее, но Шарлотта спряталась за тополем, а друзья стали врать, что не знают, где она. Несколько раз Сью и Роб искали ее с полицией. Шарлотте запретили выходить из дома без разрешения, но она вылезла в окно. Наконец, Роб и Сью «раскисли», как это назвала Шарлотта, махнули рукой, и она стала вытворять все, что ей заблагорассудится.

Так было, пока она не стала встречаться с Мэлом. Ему было двадцать два, у него была работа, так что ему было на что купить пива и лотерейные билеты. Он был красивый, но порочный, и Роб со Сью были убеждены, что их дочери встречаться с ним не стоит.

К несчастью, Шарлотта их не послушалась. Она стала наряжаться в соблазнительные платья, покрасилась в платиновую блондинку и всячески угождала Мэлу. С парнями она была тихой и кроткой, всегда на все готовой – именно такая подружка и была нужна Мэлу. Чем яростнее спорили с Шарлоттой Роб и Сью, тем слаще казался запретный плод, и в конце концов эта битва была тоже проиграна.

Когда Шарлотта рассказывала про Мэла, она была поразительно реалистична на его счет. Она понимала, что он неудачник, и не одобряла его алкоголизм и пристрастие к азартным играм. Шарлотта даже признавала, что иногда ей с ним бывало скучно. Они только и делали, что смотрели фильмы в прокате и пили у него дома. Иногда они ходили на рыбалку и ловили сомов и карпов, но, по словам Шарлотты, «это был всего лишь один из поводов уйти из дома и напиться».

Мэлу даже не нравилось часто заниматься сексом. Но Шарлотта проявляла по отношению к нему невероятную преданность. Мэл был первым из парней, с кем она встречалась, потому что сама этого захотела. Она сказала: «С ним это не было “трах-бам, спасибо, мадам!”».

Мэл делился с ней проблемами в своей семье. Его отец был алкоголиком и жил в другом штате. Однажды Мэл пришел домой из школы и увидел, что отец пропил всю мебель. Он помнил, как на Рождество не было подарков, как его одноклассники приносили из церкви

благотворительные корзины с едой, а хорошим детям не разрешали с ним играть.

У Шарлотты слезы навернулись на глаза, когда она рассказывала про Мэла. Она считала своим долгом спасти его и дать ему то счастье, которого он раньше не знал. Правда, она призналась, что пока никакого особенного счастья она у него не наблюдает, но думала, что со временем это обязательно произойдет.

Мэл был единственным, кому она доверяла: Шарлотта ненавидела парней из школы, которым «только одно и надо». Большинство девчонок из школы были задаваками. Те подружки, которые уже родили, были еще ничего, но теперь у них было полно своих забот и им было не до нее. А Роб и Сью постоянно ругались и не были такими «уси-пуси», как во время приема.

Она особенно ненавидела школу и учителей. Она считала, что учитель математики нарочно унижает ее. При первой возможности учитель испанского таращился на ее грудь. Никто из ее одноклассников ничего не смыслил в жизни. Подлизам учителя ставили самые высокие оценки. На обед кормили гадостью. Когда я спросила, а что ей все-таки в школе нравится, Шарлотта подумала и ответила: «Мне бы нравилась биология, если бы биологичка не была такой стервой».

Однажды Шарлотта заговорила о сексе: «До Мэла мне приходилось напиваться, чтобы заняться сексом. А то мне вспоминалось всякое, что было со мной раньше. А когда я напивалась, то было уже все равно».

«Тебя когда-то изнасиловали?» – тихо спросила я.

Шарлотта убрала с лица прядь платиновых волос и сказала безразличным голосом: «Со мной такое было, что вы и представить себе не можете».

Она выглядела более юной и незащищенной, пока мы сидели молча, переваривая то, что она сказала. Я не пыталась у нее что-то выведать. Я знала, что в этом случае она скажет лишнее, а девочка не была к этому готова.

Шарлотта столкнулась с теми же проблемами, что и многие девушки в 1990-е. У нее был запойный алкоголик-отец, с которым мама развелась, когда дочь была маленькой. Семья годами голодала и бедствовала. А подростком Шарлотта много раз попадала в разные переделки. Она много раз принимала решения, которые заставили ее пожертвовать собственным «Я» и перестать быть самой собой. Принятые ею решения отражались на ее лице. Безжизненная манера держаться объяснялась тем, что она слишком много рассказала о себе. Шарлотта была примером утраченного детства. А вместо него появилось то, что не золото, хоть и блестит. Я надеялась, что психотерапия поможет ей обрести себя и пережить духовное обновление.

Лори, 12 лет

Лори, с которой я знакома с рождения, пошла в среднюю школу, знаменитую соревновательным духом, который царил среди учеников из обеспеченных семей. Я зашла к ней в гости, чтобы узнать, как она привыкает к новой обстановке. Мы встретились у нее в комнате, где недавно сделали ремонт. Там был белый письменный стол, на котором аккуратно были разложены бумага, карандаши и словарь; там были розовые сиденья-мешки и большой стеклянный вольер для ее хомяка Моласса, которого она звала просто Мо.

Меня поразил ее сияющий и жизнерадостный вид. На Лори были зеленые капри, а короткие русые волосы завивались вокруг сережек-звездочек. Она прыгала по комнате, показывая мне свою любимую книгу, награды, которые получила в команде по плаванию, и Мо, который выделывал забавные коленца. Лори заставила меня перенестись в другие времена, в 1950-е годы, когда в домах было много денег, родители счастливо жили в браке, а дети ничего не боялись и ни о чем не волновались. И тут мне в голову закралась циничная мысль: «А где же скелет в шкафу?» Если бы я не знала эту семью вот уже много лет, то у меня возникло бы еще больше подозрений.

Лори нравилось учиться в средних классах. Ей и в начальной школе нравилось, но она

сказала, что под конец учебы чувствовала себя выросшей из всего этого. В средней школе было так здорово: в коридорах много детей, у нее было девять разных учителей, во время обеда за столом собирались несколько друзей, а еще в школе был бассейн.

У нее было много дел в школе и за ее пределами. Она занималась плаванием и танцами несколько раз в неделю, пела и принимала участие в театральных постановках. В этом году она брала уроки вокала в университете. Мама была домохозяйкой и возила ее на все эти уроки, репетиции и тренировки. Отец был адвокатом и мог оплачивать эти увлечения, приходил на все собрания и спектакли.

Ее младшая сестра Лиза тоже занималась плаванием и танцами. Лори была общительная, а Лиза более тихая и погруженная в себя. Когда Лиза сворачивалась клубочком с книгой или играла на фортепиано в гостиной, Лори часами болтала по телефону. У нее осталось немало друзей с младших классов, а теперь появились новые – из средней школы. Она сказала: «Я достаточно популярна. А чтобы быть суперпопулярной, нужно выглядеть как модель и дорого одеваться».

Лори сказала, что ее считают независимой и забавной. Она говорила так: «Я знаю, какая я, и я не всегда думаю так, как другие люди». Она была необычной, потому что не придавала особого значения своей внешности. В отличие от друзей, которые вставали раньше, чтобы собраться в школу, Лори вставала за десять минут до выхода, быстро надевая что под руку попалось. Она ела все, что хотела, не беспокоясь о своем весе. Лори говорила: «Большинство моих друзей хотели бы не придавать значения внешности так же, как и я».

Я стала расспрашивать об алкоголе и наркотиках.

«Я думаю, это глупость. Мне такое никогда в голову не придет».

«А если бы тебя стали провоцировать на это во время вечеринки?»

«Я бы ответила: вы как хотите, а я буду делать то, что мне нравится, – и рассмеялась. – А потом я оттуда уйду».

Она знала некоторых ребят, которые выпивали, но никто из ее близких друзей этого не делал. Я спросила о сексуальных домогательствах. Лори почесала затылок: «К некоторым моим подругам приставали, но не ко мне. Я знаю, от кого нужно держаться подальше. Есть один такой коридор, где ходить не надо».

Мы поговорили о свиданиях. Лори не хотела ходить на свидания, пока не будет учиться в старших классах, да и тогда желала не придавать этому слишком большое значение. Она считала, что секс – только после свадьбы. Я поинтересовалась, что она думает по поводу музыки или телепередач, где показывают, как подростки занимаются сексом с кем попало.

«Я такое выключаю. Да у меня и нет времени телевизор смотреть, – сказала Лори. – Когда я слушаю песни, то на текст не особенно обращаю внимание».

Я заметила: «Похоже, ты отгораживаешься от всего, что тебя расстраивает».

Лори согласилась: «Не от всего, а лишь от того, что я не могу изменить».

Лори оживилась, когда мы заговорили о танцах. Она гордилась тем, что преподаватель по танцам перевел ее в группу продвинутого уровня. А еще ей нравилось плавание, и она была убеждена, что оно помогает ей справляться со стрессом.

Хотя она признавала, что иногда с родителями на людях ей бывало неловко, она любила их. Лори считала, что папа у нее слишком костлявый, а мама чрезмерно дружелюбная. Она сказала, что последнее время мама выводит ее из себя. Лори хотелось больше самостоятельности, чем это было раньше. Но она до сих пор любила воскресенья, когда они все вместе пили кока-колу, ели яблоки и попкорн, играли в карты или смотрели кино.

Я спросила, кем она собирается быть. Ей нравилось танцевать, но она предполагала, что это несерьезная работа. Лори гордилась тем, как она пишет сочинения, и считала, что ей понравилась бы журналистика. Уже вышла ее статья в школьной газете, и она брала интервью у журналиста для учебного проекта, который они делали в классе.

Когда мы закончили разговор, Лори проводила меня до двери – и ее сережки ярко блестели. Лиза играла на новом рояле, когда я уходила. Мама сидела рядом, перелистывая страницы сонатины Клементи, а папа читал газету.

Я думала о Лори по дороге домой. Похоже, что ей прекрасно удавалось оставаться собой. Она была общительна, но не зацикливалась на стремлении быть популярной. Предпочитала общаться с друзьями, а не со взрослыми, но по-прежнему оставалась круглой отличницей. У нее сохранялись подростковые интересы: пение, танцы, плавание и участие в театральных постановках. Хотя она и немного стеснялась родителей, но любила их, ей нравилось проводить время с ними.

Лори была независимой и забавной. У нее было здравое отношение к сексу, наркотикам и алкоголю. В сущности, она всегда делала правильный выбор. Поступала по-своему, когда нужно было получить совет или ответить на какой-то вопрос. Лори уже по опыту знала, что может контролировать, а что нет, и научилась отгораживаться от всего, что не в состоянии изменить. Она понимала, кем хочет быть в будущем. Хотя и могла передумать насчет журналистики, сам факт, что у нее уже есть цель в жизни, означал, что она жила не только настоящим моментом.

Лори была вся такая правильная и гармоничная, что мне было трудно понять ее. В конце концов я решила, что ей просто очень повезло. Она была от рождения жизнерадостная, энергичная, хорошенькая, смышленая, музыкальная и спортивная. Родители любили дочь и защищали, но не слишком над ней тряслись и не были излишне требовательны. Она жила в безопасной и благополучной обстановке, в окружении семей, где все было хорошо, и, к счастью, не стала жертвой насилия и не пережила психотравму.

Возможно, Лори придется пережить более трудные времена в ближайшие несколько лет. В старших классах все может усложниться, ее могут захватить противоречивые чувства, а со временем она может решить, что вечера в кругу семьи – это идиотизм. Она делала лишь первые шаги в мир настоящих трудностей, с которыми сталкиваются девушки-подростки. Но ей, скорее всего, больше, чем другим, удастся остаться собой. Она очень цельная личность. Хотелось бы мне накинуть на нее волшебную мантию, которая обеспечила бы ей безопасность. Мне на ум пришли строки из стихотворения Нетты Джиллеспи, которое она посвятила своему ребенку: «Заброшу во вселенную тебя, и за тебя молюсь».

От знакомого садовода я узнала, что самая богатая и разнообразная растительная жизнь возникает на границе разных зон, где деревья встречаются с полями, пустыня – с горами или реки пересекают прерии. Юность – это граница между детством и взрослой жизнью, а потому это самая богатая и разнообразная пора жизни. Просто невозможно представить, насколько сложны и многогранны девушки-подростки. Я вспоминаю одну двенадцатилетнюю девочку, которая пришла ко мне на прием. Она мечтала стать или топ-моделью, или юристом в сфере бизнеса – работать там, где можно получать больше денег. А другая, вьетнамская девочка, смущенно объяснила, что хотела бы поступить в медицинское училище. Помню, как Сара распевала песни из мюзикла «Парни и куколки», когда я подвозила ее в школу. Вспоминаю неуклюжую девочку, смотревшую себе под ноги, которая работала в магазине деликатесов у своих родителей, или самоуверенную девочку, жившую по соседству, которая спускалась с холма, сыграв всухую матч в бейсбол.

Подростки – это путешественники вдали от родной земли. Это не дети, не взрослые. Они как ядра, выпущенные в воздух на большой скорости, летящие из одной страны в другую с невероятной скоростью. Иногда они похожи на четырехлетних детей, а час спустя им словно исполнилось двадцать пять. Они никуда по-настоящему не могут вписаться. Они страстно стремятся к покою, хотят почувствовать твердую почву под ногами.

Юность – время пристального внимания к себе, когда личность растет и развивается день за днем. Все кажется новым. Помню, как мне вдруг захотелось ударить маму, когда она разбудила меня утром перед школой. И хотя я разозлилась, мне стало противно, что я испытала это чувство. Помню, как у меня коленки подгибались, когда какие-то мальчишки проходили мимо в школьном коридоре. В такие минуты у меня перехватывало дыхание – и я не понимала, в кого превращаюсь. Меня поражали мои собственные реакции, я сама себя не узнавала.

Саре в двенадцатилетнем возрасте нужно было напоминать, чтобы она почистила зубы,

но при этом она хотела брать из видеопроката фильмы «до семнадцати к просмотру запрещено» и стремилась устроиться на работу. То она спорила с нами о политике, то ныла, чтобы ей купили мягкую игрушку. Она терпеть не могла появляться со мной на людях, но огорчалась, если я не приходила к ней на школьные мероприятия. Нам больше не позволялось обнимать и целовать ее. Однажды ночью (в то время, когда она постоянно заявляла о своей независимости) Сара разбудила меня и попросила, чтобы я сделала ей влажный компресс и посидела рядом. Мне было так приятно, что она временно отменила запрет на прикосновения.

В юношеском возрасте происходят всякого рода изменения: физиологические, эмоциональные, интеллектуальные, учебные, социальные и духовные, и возникают они не одновременно. Высокие, физически развитые девушки эмоционально могут находиться на детском уровне развития. У абстрактно мыслящих подростков социальные навыки могут соответствовать уровню первоклассников. К какой части личности девушки должны обращаться родители – к пятнадцатилетней или четырехлетней?

В целом подростковый период характеризуют как биологический процесс, хотя он во многом зависит от социальных факторов и личного опыта. Но даже на подростковый период жизни оказывает воздействие культура. Теперь у девушек появляется менструация гораздо раньше, чем в колониальную эпоху, и даже раньше по сравнению с 1950-ми годами. У некоторых первые критические дни начинаются в девятилетнем возрасте.

Существует немало теорий о том, почему теперь подростковый возраст наступает раньше: изменения в питании могут способствовать росту девочек, гормоны, которые содержатся в красном мясе и курятине, могут провоцировать более раннее наступление пубертатного периода, здесь даже может сыграть роль электричество. Тело человека запрограммировано на наступление пубертатного периода после определенного количества времени, проведенного на свету, а это происходит с женским телом раньше в век электричества.

Раннее развитие и сложная культура повышают уровень стресса, которому подвергаются подростки. Девочки, которые только что учились делать куличики и нырять вниз головой, не готовы противостоять рекламе таблеток для похудания. Девочки, которые читают книжку о Пеппи Длинныйчулок, не готовы к сексуальным домогательствам, с которыми сталкиваются в школе. Девочки, которые любят играть на фортепиано и ходить в гости к бабушке, не готовы противостоять издевательствам злых компашек в школе. При этом многие события происходят в жизни девочек раньше, чем следовало бы, и наша культура провоцирует их покинуть родителей, а за помощью и советом обращаться к друзьям. Что же удивительного в том, что они страдают и совершают столько ошибок.

Существует гигантский разрыв между тем, что я называю поверхностной структурой поведения и его глубокой структурой, где формируются уникальная личность и представление о своем месте во вселенной. Поверхностную структуру можно увидеть невооруженным глазом: неловкость, энергия, гнев, перемены настроения и непоседливость.

Глубокая структура – это внутренняя работа, наша индивидуальная борьба за создание собственного «Я», стремление воссоединить прошлое и настоящее и вписаться в более глобальную культуру. По поверхностному поведению можно лишь отчасти судить о той борьбе, которая происходит в глубине личности, и, в сущности, лежащее на поверхности служит для того, чтобы скрыть происходящее в глубине.

По определению глубинные вопросы не задают взрослым открыто. Скорее поверхностные вопросы закодированы так, чтобы намекнуть на нечто более важное. Фраза «Можно мне покрасить волосы в фиолетовый цвет?» может значить: «Позволишь ли ты мне развиваться как творческой личности?» «Можно мне смотреть фильмы не по возрасту?» может означать: «Смогу ли я разобраться с сексуальными отношениями?» «Можно ли мне ходить в другую церковь?» может значить: «Свободна ли я в выборе своего духовного пути?»

Глубинные вопросы витиевато обсуждаются с друзьями. Девушки бесконечно пересказывают детали разговоров и событий: кто во что был одет, кто что сказал, улыбнулся

ли он ей, разозлился ли кто-то, когда она сделала вот это? Лежащее на поверхности бесконечно маскирует то, что происходит в глубине души.

Этот разрыв между глубинной и поверхностной структурой – одна из причин, отчего многие девушки постоянно испытывают трудности во взаимоотношениях. Девушки неправильно интерпретируют подлинное значение того, что им хотят сказать другие, потому что их сбивает с толку поверхностная коммуникация. Взаимоотношения между друзьями закодированы настолько, что между ними постоянно возникает недопонимание. Родители, которые воспринимают поверхностную часть такого общения, часто не в состоянии уловить главного его содержания, которое скрывается в глубине. И тогда девушки чувствуют, что их не понимают.

Поскольку глубинная структура так важна, поверхностное поведение часто направлено на снятие напряжения. Это способ разрядки внутренней энергии, которую куда-то нужно расходовать. Такой явный контраст в поведении напоминает мне мои первые годы работы психотерапевтом. Я проводила долгие дни за серьезной работой, обсуждая разные проблемы. А после дурачилась со своими детьми, отпускала плоские шутки и смотрела комедии по телевизору. Чем сложнее был мой день, тем больше мне хотелось отвести душу, занимаясь какой-нибудь ерундой. Девушки-подростки занимаются психотерапией весь день напролет, но только у себя в голове. Им нужно на что-то отвлечься каждый раз, когда появляется возможность.

Работая с девушками-подростками, я стремилась понять, на какие важные аспекты глубинных структур личности указывало их поверхностное поведение. Я пыталась точно определить, когда их поведение было искренним, а когда оно возникало лишь в результате стремления поддерживать свое ложное «Я». Какой стиль мышления мне нужно уважать и поощрять? А с каким бороться?

Индивидуальная физиология

Тело девушки-подростка, его размер, очертания меняются, гормональный фон также претерпевает изменения. Точно так же, как внимание беременных женщин постоянно направлено на тело, девушки-подростки думают о своем теле, которое постоянно меняется. Они чувствуют себя, выглядят и двигаются не так, как раньше, когда были младше. Эти изменения нужно принять, новое тело должно стать частью личности. Этот подчеркнутый интерес к телу в таком возрасте трудно переоценить. Тело – это тайна, которая постоянно довлеет над девушками, оно постоянно в центре их внимания. В тринадцатилетнем возрасте девушки гораздо больше времени проводят перед зеркалом, а не за учебниками. Мелкие недостатки превращаются в навязчивые идеи. Волосы, которые плохо выглядят, могут испортить весть день, а сломанный ноготь может восприниматься как трагедия.

Вообще-то у девушек, вступающих в пубертатный период, сильные тела, но они увеличиваются в объемах. Именно в тот момент, когда их тела округляются, девушкам начинают внушать, что быть худой – это красиво и это обязательно. Девушки ненавидят уроки физкультуры, на которых одноклассницы будут сплетничать про их полные бедра или выпуклый живот. Одна из них рассказала мне, как принимала душ рядом с очень худой танцовщицей, которая сидела на строгой диете, и впервые она осталась недовольна своим телом. Другая моя пациентка рассказала, что ей захотелось отрезать бугорок жира у себя на животе. А еще одна считала свои бедра «отвратительными».

Джина, полненькая кларнетистка, любила читать и играть в шахматы. Ее больше интересовали книги, чем косметика, ей больше нравились лошади, чем модная одежда. В первый день учебы в старших классах она пришла с остро наточенными карандашами и аккуратно подписанными тетрадями. Она настроилась на изучение испанского языка и алгебры и планировала пройти прослушивание в школьный оркестр. Домой девочка вернулась расстроенная и потрясенная. Парень, который рядом с ней укладывал свои вещи в шкафчик со школьными принадлежностями, ударил ее дверцей и рявкнул: «Пошевеливайся, толстозадая!»

В тот вечер она сказала маме: «Я терпеть не могу свою внешность. Мне нужно сесть на диету».

А ее мама подумала: «И больше ничего это парень не заметил? Когда он увидел мою музыкальную идеалистку Джину, в глаза ему бросился только ее вес?»

На девушек 1990-х годов оказывалось колоссальное давление: им внушалось, что они должны быть красивыми, и они осознавали, что о них судят по внешности; это касается и современных девушек. Художница Венди Бэнтам, размышляя о женщинах и красоте, так выразила эту мысль: «Каждый день в жизни женщины словно дефиле по подиуму на конкурсе “Мисс Америка”».

К сожалению, девушки оказываются в проигрыше и когда они совсем неприметные, и когда они слишком симпатичные. Неприметные девушки становятся изгоями и часто принимают близко к сердцу презрение сверстников. А наши культурные стереотипы о красоте связывают привлекательность с отсутствием мозгов – вспомните шутки о блондинках. Красивых девушек чаще всего воспринимают как объект сексуального интереса. Воспринимают их внешность, а не их личности. Они знают, что парням хочется быть рядом с ними, но сомневаются, что их любят не за красивый фасад, а за что-то еще. Быть красавицей может значить одержать пиррову победу. Битва за популярность выиграна, но война за уважение тебя как личности проиграна.

Больше всего повезло тем, кто и не серые мышки, и не красавицы. Они в конце концов будут ходить на свидания и, скорее всего, с теми парнями, которые любят их на самом деле. Их личность подпитывают другие факторы: чувство юмора, интеллект или сила характера. Но им все равно не очень хорошо живется в средних классах школы. Одна ученица колледжа рассказала мне: «В средних классах школы я чувствовала себя изгоем, потому что была очень высокая. Мне и в голову не приходило, что с таким ростом можно быть счастливой». А другая восьмиклассница рассказала, как ее симпатичная одноклассница-блондинка флиртовала с мальчишками: «Все эти парни, которые, спотыкаясь, мчались открыть перед ней дверь, на меня бы даже и не посмотрели, пройди я мимо».

Внешности в 1990-е годы придавалось гораздо большее значение, чем в 1950-е и в начале 1960-х. Девочек, которые жили в маленьких городках, скорее воспринимали в общих чертах: что у них за характер, из какой они семьи, как ведут себя и какие у них таланты. Но о девушках, живших в 1990-е в городах, где полно незнакомых людей, судили исключительно по внешности. Часто единственное, что подростки знали друг о друге, – это как кто выглядит.

То, что в нашей культуре считается красивым, часто достигалось ценой огромных жертв. Даже звезды платят за это дорогую цену. Джейми Ли Кертис, которая в течение многих месяцев работала над собой, чтобы войти в нужную для фильма «Совершенство» форму, чувствовала, что ее тело этой роли не соответствует. И Джейн Фонда, и принцесса Диана страдали от расстройства пищевого поведения. Каждый раз, когда я выступаю перед старшеклассницами или студентками, меня поражает, насколько это важный и болезненный вопрос. Я спрашиваю у них: «Кто из вас знает тех, кто страдает от расстройства пищевого поведения?» Обычно каждая из них поднимает руку.

После моих выступлений в школах в 1990-е годы девушки подходили ко мне, чтобы задать вопросы, касавшиеся их подруг, сестер или себя лично. Все они рассказывали страшные истории о девушках, страдавших оттого, что они не совсем вписывались в наши культурные стереотипы. Вступая в ранний подростковый возраст, девушки уже не так безразлично относились к своему облику, как раньше, и изводили себя самокритикой. Именно в тот момент, когда у них начинали округляться бедра и накапливаться жировые клетки, они видели журналы, смотрели кинофильмы или слышали замечания сверстников в свой адрес, из которых становилось ясно, что с их телом что-то не так. Шарлотта, о которой я упоминала в начале этой главы, воспринимала свое тело как объект изучения и критики со стороны окружающих. Для нее было важно, как его воспринимали окружающие, а не как она сама его ощущала.

Девушка, которая остается верна себе, будет воспринимать собственное тело как часть

самой себя и будет сопротивляться попыткам окружающих судить о ней и давать характеристику лишь по внешности. Она скорее будет воспринимать свое тело с точки зрения его функций, а не формы. Зачем ей ее тело? Например, Лори гордилась тем, как это тело танцует и плавает. Ее самоуважение не строилось на собственной внешности. Она избегала диет и не проводила время перед зеркалом. И хотя ее подружки наряжались и сидели на диете, они ей завидовали, считая симпатичной. Лори больше стремилась быть, а не казаться. Ей повезло, потому что, как пишет об этом Симона де Бовуар: «Перестать доверять своему телу – значит перестать доверять себе самой».

Эмоциональная сфера подростков

Одна моя знакомая сказала, что лучше всего можно понять подростков, если сравнить их с человеком, который подсел на ЛСД. Так можно объяснить их бестолковость, перепады настроения, нелогичность и неумение планировать будущее. Совет был хорош. Люди «на трипе» испытывают яркие переживания, у них резко меняется настроение, они погружены в себя, часто замкнуты и необщительны и, конечно, пребывают в иной реальности. Это касается всех девушек-подростков.

В раннем подростковом возрасте эмоциональная сфера еще незрелая. Эмоции крайне интенсивны и переменчивы. Самые незначительные события могут спровоцировать очень яркие чувства. Негативный комментарий по поводу внешности или плохая оценка в школе могут вызвать отчаяние. Хаотичны не только чувства: часто девушки утрачивают цель в жизни, иногда пытаются покончить с собой, потому что на выходные их в наказание не выпускают из дому или потому что молодой человек не пригласил их на студенческую вечеринку.

С отчаянием и гневом труднее всего справиться, но другие эмоции тоже приобретают крайнюю остроту. Радость, как и грусть, может переживаться очень ярко. Снегопад или новое платье могут вызвать состояние экстаза. Одна девушка рассказала мне, как бродила по лесу, читая стихи и чувствуя себя в центре мира. Ее до глубины души волновали солнечный свет, пробивающийся сквозь листья, запах цветущей лесной груши, небесная синева и песни жаворонков. Для нее существовало лишь то, что происходило в тот момент.

Вот как я учила девушек оценивать уровень стресса по баллам, чтобы научиться управлять своими эмоциями: «Если один балл – это порванный шнурок на ботинке, а десять баллов – это смертельный диагноз, опухоль в мозгу, то оцените происходящее с вами по этой десятибалльной шкале». Потом спрашивала: «Сколько баллов по этой шкале займет ваша сегодняшняя ссора с парнем, которого вы любите?» И девушки мне отвечали: «Пятнадцать баллов».

Такая эмоциональная нестабильность подростков становится причиной их непредсказуемого поведения. Типичный энергичный подросток сейчас оживленный и активный, а в следующую секунду впадет в оцепенение. Случайное замечание или просто взгляд родителей в его сторону может заставить его разрыдаться или спровоцирует третью мировую войну. Девушка, которая тщательно планирует розыгрыш для студенческой вечеринки, совершенно не в состоянии спланировать учебный проект по социологии, который нужно подготовить в этот же самый день.

Взрослым сложно приспособиться к этим изменениям и сильным подростковым переживаниям. Когда Сара училась в средних классах школы, я каждый день звонила ей после уроков. Бывали дни, когда она смеялась и была уверена в себе («Школа – это клево»). Иногда ей нужна была срочная психологическая помощь («Я ненавижу себя»).

Эмоциональная незрелость девушек мешает им быть верными себе, когда они сталкиваются с невероятными трудностями подросткового возраста. Эмоции захлестывают их. В период развития, когда даже самые незначительные события могут произвести на них сокрушительное впечатление, события глобальные, например изнасилование или новость, что у кого-то из друзей обнаружили ВИЧ, могут привести к катастрофе.

Эмоции заставляют девушек или быть верными себе, или сбивают их с толку. Девушка,

которая изменяет себе, попадает в плен эмоциональных переживаний и идет на все, лишь бы перестать страдать. Она может этого добиться, отрицая свои чувства или выплескивая свой страх или гнев на окружающих. Шарлотта так и делала, убегая из дома, употребляя алкоголь или наркотики, теряя себя во взаимоотношениях, в которых ее волновали лишь чувства ее друга. Когда девушки не могут понять, что именно они сами чувствуют, они только подпитывают этим формирование собственного ложного «Я». Лишь осознавая собственные эмоции и медленно преодолевая тернистый подростковый путь, юные женщины могут обрести силу и стать цельными личностями.

Лори обладала потрясающей эмоциональной стабильностью. Должно быть, она и сердилась, и впадала в отчаяние, но умела справляться с этими эмоциями, когда плакала, рассказывала о них или записывала свои переживания. Она могла разобраться сама с собой и делала это жизнерадостно. Скорее всего, Лори преодолела подростковые годы с некоторыми эмоциональными потерями, но не пострадав при этом как личность. Вероятно, она обладала качеством, которое Элис Миллер называла способностью к выживанию. **Мыслящие личности**

Большинство младших подростков не способны мыслить абстрактно. У самых интеллектуальных из них только начинает формироваться формальное мышление или способность мыслить абстрактно и гибко. Оттого что их мышление еще не созрело, с ними сложно говорить и рассуждать логически. Они усматривают какой-то глубинный скрытый смысл в ничего не значащих замечаниях и придают слишком большое значение поверхностным вещам. Они могут не понимать, что важнее.

Конкретность мышления девушек-подростков наглядно проявляется в их потребности относить окружающих к каким-то конкретным категориям. В 1990-е годы людей делили на «ботанов», «заучек» и «качков». Еще одна девчачья категория людей – «сноб». Таким словом пренебрежительно называли поэтов и любителей искусства в школе. А другие делили людей на христиан и нехристей, на сторонников альтернативной культуры, ее противников и тех, кто фанатично хотел таковым быть.

Девушки-подростки впадают в крайность, представляя мир в черно-белом цвете, не придавая значения оттенкам серого: или жизнь прекрасна – или вообще жить не стоит. Школа – или каторга, или нечто совершенно прекрасное. Окружающие или потрясающие, или тихий ужас, а сами они или нечто прекрасное, или полные неудачницы. Девушка считает себя то богиней коммуникации, то «полным отстоем». У взрослого человека подобные флуктуации в восприятии самого себя свидетельствуют о серьезном психическом неблагополучии, но для девушек подросткового возраста это обычное явление.

Девушки часто прибегают к излишним обобщениям, считая единичную ситуацию проявлением общей закономерности. Какое-то одно происшествие говорит о том, что «у меня нет друзей». Одна хорошая отметка значит, что «у меня выдающиеся академические способности». Беглое замечание в их адрес может восприниматься как пророчество, тяжкое обвинение или диагноз. Одна девушка, которую я консультировала в 1990-х, решила стать медсестрой, потому что ее дядя сказал, что у нее это хорошо получится. Когда я училась в восьмом классе, учитель вернул мне мое первое стихотворение с пометкой «чушь» – и я на двадцать лет отказалась от мысли быть писателем.

Подобная тенденция к сверхобобщению мешает девушкам-подросткам рассуждать здраво. Лишь на одном примере они делают вывод: «Всем можно не приходить домой до двух часов ночи» или «Всем моим знакомым подарили машину на шестнадцатилетие». Они считают, что если соседскую девочку отвозят на машине в школу, то всех на свете подвозят тоже. При этом они совершенно не пытаются нами манипулировать, просто они искренне убеждены, что один такой случай является проявлением закономерности.

У девушек-подростков наблюдается, по мнению одного психолога, синдром воображаемой аудитории. Они убеждены, что за ними наблюдают окружающие, которых очень волнуют мельчайшие детали их жизни. Например, дочь моей подруги очень расстроило, что та хочет прихватить с собой бинокль на футбольный матч, в котором она

будет принимать участие. Она сказала своей маме: «Все другие ребята будут в курсе, что ты будешь рассматривать каждое мое движение». А другая знакомая рассказала мне, как распереживалась ее дочь, когда мама пришла на ее школьную конференцию в джинсах и толстовке. Двенадцатилетняя девочка пожаловалась, что она так стесняется ходить с мамой на спектакли, потому что мама аплодирует, высоко подняв руки. Иногда в порыве особого воодушевления ее мама кричала: «Браво!» И эта девочка мне сказала: «Я просто в шоке, что она так делает. Все вокруг считают, что у нее не все дома».

Девушки-подростки судят обо всем эмоционально. Они убеждены, что если ты чувствуешь так, оно так и есть на самом деле. Если девушка-подросток ощущает себя идиоткой, то думает, что она и правда идиотка. Если чувствует, что родители к ней несправедливы, то думает, что они действительно несправедливы. Девушки не очень умеют отделять факты от чувств. Мышление для них по-прежнему представляет собой нечто магическое, мол, если о чем-то подумаешь, то так оно и будет.

Мышление юных девушек эгоцентрично, то есть они неспособны сконцентрироваться ни на ком, кроме себя. Родители часто принимают такой эгоцентризм за эгоизм. Но это не недостаток характера девушек, таков их этап развития. Родители 1990-х жаловались, что их дочери лишь чуть-чуть помогают по хозяйству, а потом начинали ныть: «Я тут единственная из всех вас прибираюсь!» А одна мама сообщила, что дочь считала само собой разумеющимся, чтобы та подвозила ее в школу, которая всего в нескольких шагах от дома.

В 1960-е годы многие девушки-подростки чувствовали себя неуязвимыми. Они отказывались пристегиваться в машине и ничего не хотели знать о противозачаточных средствах. Еще в 1994 году я сталкивалась с отголосками этой веры в собственную неуязвимость. Например, одна из приходивших ко мне на прием девушек была волонтером в реабилитационном центре и рассказывала мне множество историй о том, как когда-то пострадали его пациенты. Однажды, выслушав особенно грустную историю о ее ровеснике, я выпалила: «Ну, по крайней мере ты пристегиваешься в машине!» Но она с удивлением глянула на меня и сказала: «Нет. Я-то в аварию не попаду».

Правда, теперь я сталкиваюсь с такой верой в собственную неуязвимость гораздо реже. Она разрушается, когда девушки становятся свидетелями потрясений в жизни своих подруг. Большинству двенадцатилетних девушек понятно, что с ними может произойти что-то нехорошее. Они же читают газеты и смотрят телевизор. Те, кто приходил ко мне на прием, чаще говорили о смерти, им часто снилось насилие, у них были более зловещие фантазии, их больше страшило будущее.

Важно не упрощать этот вопрос. Некоторые дети чувствуют себя в большей безопасности по сравнению с другими. О том, что окружающий мир опасен, можно узнать моментально или постепенно. У одной и той же девушки может возникнуть и тревога, и спокойствие – на одной неделе так, на другой – иначе. Она то запирает двери на замок и вслух говорит об опасности, то на следующей неделе считает, что может врукопашную отбиться от любого, кто нападет на нее. Но к 1994 году подростки больше не чувствовали себя настолько неуязвимыми, как во времена моего детства или как за десять лет до 1994-го.

Детей одолевают горькие мысли и противоречивая информация, они страдают от когнитивного диссонанса, и все это или соответствует их подлинной сущности, или связано с их ложным «Я». У них возникает искушение замкнуться в своем мире, максимально все упростить, уклониться от трудностей, связанных с изучением и осмыслением того, что с ними происходит. Девушки, которые ориентируются на ложные представления о себе, часто упрощенно воспринимают окружающий мир – как место, которым можно управлять для искажения реальности. Некоторые девушки становятся адептами культов, в которых решения принимаются за них. Некоторые начинают страдать от анорексии, и все жизненные трудности сводятся для них к одной-единственной – к весу.

Некоторые девушки, как Шарлотта, изо всех сил стремились не думать о своей жизни в 1990-х. Они бежали прочь от любых размышлений и пытались найти себе в спутники таких же беглецов от реальности. Они избегали родителей, которые подталкивали их к принятию

решений. Шарлотта в значительной степени попала под влияние сверстников, когда принимала решения. Она была похожа на лодку без центра тяжести, которую мотало в ту сторону, куда ветер дует. Ей не светила путеводная Полярная звезда, которая могла бы указать ей верный путь.

Девушкам, которые остаются верны себе, приходится несладко. Они тоже озадачены и временами совершенно не знают, что и как делать. Но они уже твердо решили: они хотят понимать, что у них за жизнь. Они размышляют о том, что с ними происходит. Они не сдаются, когда сталкиваются с противоречиями, и находят взаимосвязь в цепи событий. Они обращаются к кому-то из родителей, к учителю или психотерапевту за помощью. Могут что-то почитать или ведут дневник. Они совершат множество ошибок и во многом исказят реальность, но девочки, сохраняющие подлинное «Я», обязательно осознанно изучают и осмысливают то, что происходит в их жизни.

У Лори особенно хорошо получалось обращаться внутрь себя при принятии решений. Она все обдумывала и решала, что именно для нее будет лучше. И это в значительной степени защищало ее от давления со стороны сверстников. Она управляла своей жизнью, а не дрейфовала по течению, приняв твердое решение вести себя так, чтобы это было в ее собственных интересах.

Личность в социуме – семья

Подростковый возраст в Америке в психологическом отношении напоминает период раннего детства. Малыши физически отдаляются от родителей, а подростки – эмоционально. Между родителями и подростками постоянно происходят переговоры относительно дистанции во взаимоотношениях. Дети хотят исследовать окружающий мир, а родители стремятся обеспечить им безопасность. И маленькие дети, и подростки впадают в ярость, когда родители не согласны с тем, как они устанавливают баланс между свободой и безопасностью.

Конечно, по сравнению с 1950-ми годами семьи изменились. Развод, который во времена моего детства был редкостью, стал реальностью в 1990-е. Один из двух браков заканчивался разводом, а самыми распространенными типами семей стали те, где взрослые состоят в новом браке. Среднестатистический взрослый хотя бы один раз проходит через развод, а половина детей проводят часть жизни в доме, где есть только кто-то один из родителей. Во многих семьях взрослые не смогли защитить своих детей или просто не сделали этого. Взрослые, которые пытаются разрешить свои собственные проблемы, например, избавиться от депрессии, наркотической, алкогольной зависимости или от бедности, которая разрушает их жизнь, часто обессилены и не могут как следует выполнять свои родительские обязанности. В некоторых семьях родители совершают над детьми насилие или не уделяют им внимания. У многих детей нет дома, или они живут с усыновителями либо в детских домах.

Но большинство родителей все еще изо всех сил стремятся позаботиться о детях как можно лучше. К сожалению, сам по себе подростковый возраст подразумевает конфликт между подростками и родителями. У тех, кто приходил ко мне на консультации, конфликт возникал, когда родители пытались защитить дочерей, стремившихся к независимости таким образом, что при этом они подвергали себя опасности. Общество провоцирует подростков порвать со своими семьями, благодаря чему они станут своими среди сверстников и обретут самостоятельность.

Многие мои пациентки не позволяли родителям прикасаться к себе. Они морщились и отстранялись, когда родители приближались к ним. Отчасти это была реакция на новые ощущения в теле, которые они испытывали, отчасти они поступали так, чтобы самоутвердиться. Но этим они еще хотели сказать: «Мне нужно личное пространство, чтобы стать самостоятельной».

Однако при этом девушкам хотелось сохранить близкие отношения со своими родителями. Они даже ссорились с ними именно для того, чтобы поддержать эти отношения.

Ссоры были способом остаться близкими людьми, но при этом заявить о дистанции. Сбитые с толку родители, особенно матери, рассказывали, что их дочери затевают ссору по всякому поводу. «Мы можем начать скандалить на тему того, что небо голубое», – сказала одна мама. А другая рассказала: «Мы ссоримся по десять раз в день из-за всякой ерунды. У меня от этого такое чувство, будто меня загрызли насмерть мальки».

Поведение девушек по большей части совсем не то, что кажется родителям. На поверхности – одно, на самом деле – совсем другое. Глубинные структуры личности нацелены на поиск собственного «Я». Попытки установить дистанцию в общении и враждебность нельзя принимать на свой счет. С другой стороны, когда родители понимают, почему девушки ведут себя именно так, им от этого не становится легче. Очень неприятно, когда дочь агрессивно реагирует на вопрос: «Как прошел твой день?» Родителям очень обидно, когда их критикуют за то, как они зевают или как чистят картошку.

Поскольку родителям часто неизвестно, насколько изменился мир, взаимных непониманий становится еще больше. Родители считают, что их дочери живут в том же мире, что и они сами, когда были подростками. Вот здесь-то они в корне неправы. Их дочери живут в мире, который пронизан средствами массовой информации, транслирующими на них поток ложных ценностей. Как только девушки отворачиваются от родителей, они ожидают от окружающего мира инструкций, как стать взрослыми. Они тянутся к новому и отвергают старое.

Музыка имеет для большинства девушек огромное значение. Она вырывает их из родительского мира и переносит в мир сверстников. Музыка выражает всю силу их чувств, что с помощью слов сделать не получается. В музыке любовь – это вопрос жизни и смерти, а мелочи драматизируются и накрепко остаются в памяти. Музыка находится гораздо в большей степени на той эмоциональной волне, что и чувства девушек, в отличие от сухих слов взрослых. К сожалению, большинство песен, которые слушают девушки, посвящены Мистеру Сексу. Во многих подростковых хитах о девушках поется неуважительно или они изображаются в качестве инструментов для сексуального удовольствия.

Одна моя подруга в 1990-х рассказала, как ее одиннадцатилетняя дочка рассуждает о сексе. Матери было неловко, но она захотела рассказать дочери немного больше, чем та уже узнала. Она с трудом преодолела щекотливый вопрос о технической стороне секса и стала делиться с дочерью соображениями об этике здоровых взаимоотношений, признавшись, что у нее были сексуальные отношения до брака.

А через час она зашла к дочери в комнату. По каналу MTV показывали сексапильную юную женщину, затянутую в кожаное бикини, которая ползла по обнаженным мускулистым мужчинам. Она пела, как прекрасны были их сексуальные ощущения минувшей ночью. Молодой мужчина так напился, что ничего не помнил, поэтому она напоминала ему о самых пикантных деталях. Моя подруга сказала: «И тогда я поняла, что мы с дочерью живем в разных мирах и говорим на разных языках. Ей был непонятен мой стыд по поводу секса до брака, а я не могла понять эту девушку в кожаном бикини. Ужасное было открытие».

Девушки рассказывали мне, как кардинально изменились их взаимоотношения с родителями с началом подросткового периода. Многие говорили, что когда-то были пай-девочками, а став подростками, перестали быть хорошими. Они врали, убегали, выпивали, курили, скандалили и не слушались взрослых. Эти девушки понимали, что выбрали саморазрушение, но они попали в плен ужасного заблуждения. Они были абсолютно уверены, что только придурки подчиняются родителям.

Девушки, похожие на Шарлотту, которые полагались на ложное «Я», с большей вероятностью утрачивали эмоциональную связь с собственными родителями. Они шли на поводу у сверстников, стремясь избавиться от любого родительского влияния. У них было очень много шансов спровоцировать серьезный конфликт в семье. Поскольку они полагались на ложное представление о самих себе, то ориентировались исключительно на ценности сверстников. Они отвергли те отношения, которые были им нужнее всего, – отношения с людьми, которые защитили бы их от унижающих отношений.

Девушки, которые верны себе, вероятно, смогут сохранить близкие отношения с родными людьми. Хотя они до некоторой степени отдалились от них, они не разорвали полностью взаимоотношений с семьей. Лори до сих пор любила родителей и доверяла им, хотя реагировала на них, как и свойственно подросткам, стремясь больше времени проводить без них и чувствуя неловкость по поводу мельчайших их промахов.

К началу 1990-х годов роль родителей кардинальным образом изменилась. Раньше они помогали детям подготовиться к будущему. Но к тому моменту, как я закончила первое издание книги «Воскрешение Офелии», многие родители противостояли культурным влияниям, которые считали вредными для своих дочерей. Это касалось и родителей Лори, и родителей Шарлотты. Они хотели, чтобы у их девочек было больше времени для роста и развития без секса, наркотиков, алкоголя и психологических травм. Они изо всех сил стремились защитить от угрожающего воздействия окружающей среды целостность личности своих дочерей. Многие родители не воплощали сами эту культуру, а противостояли тем навязчивым ценностям, которые эта культура внушала их дочерям, достигшим подросткового возраста. Они боролись за подлинное «Я» дочерей.

В 1990-е годы, по мере того как девушки отдалялись от родителей, сверстники становились для них важнее всех на свете. Подростки, которые практически не общались с родителями, с друзьями могли проболтать всю ночь. Сверстники оценивали принятые ими решения и поддерживали их новую и независимую личность. Это было время глубинного поиска самих себя во взаимоотношениях с другими подростками. Это было постоянное экспериментирование («А как на меня отреагируют окружающие?»). Разговоры со сверстниками были способом проверки ответа на очень важный вопрос: «Все ли со мной в порядке?» Это был бесконечный разговор, с чем согласятся все родители. Оторвать подростка от сверстников было худшим наказанием. Как объяснила одна из девушек: «Когда подростка запирают дома, это его бесит».

Хотя общение со сверстниками может приносить удовлетворение и способствует росту, оно же может этому росту препятствовать, особенно в раннем подростковом возрасте. Многие девушки рассказывают о повсеместно наблюдающемся в Америке явлении – травле одних девушек другими. Многие из них изуверски травят тех, кто недостаточно соответствует нашим культурным стереотипным представлениям о женственности.

Как это происходит со всеми, кто совсем недавно стал последователем новой идеологии, девушки рискуют превратиться в самых ярых сторонников и проводников этой культуры. Одни девушки карают других за то, что те не в состоянии достичь нереальных целей, которые не по зубам им самим. Они торопятся выработать стандарты, потому что не хотят допустить, чтобы кто-то другой навязал им свои собственные. Содержание подобных стандартов может быть самым разным: модные джинсы или кожаные куртки, сигареты или яркая подводка для глаз. Самое главное: не понравиться окружающим равносильно коммуникативному самоубийству.

Когда кого-то делают изгоем, таким образом осуществляется высшая форма социального контроля над теми девушками, которые не столь чувствительны к давлению со стороны социума. От изгоев стараются держаться дальше, их дразнят, над ними издеваются, их унижают сотнями разных способов. Девушки яркие и одаренные, напористые, уверенные в себе, слишком миловидные или недостаточно миловидные, скорее всего, станут изгоями.

Девушек воспитывают так, чтобы они не выражали свой гнев открыто. В отличие от мальчиков, им не разрешается физически противостоять своим обидчикам. Вместо этого они ехидничают и дразнятся. Они делают другой девочке пакость, когда звонят ей и сообщают, что планируется вечеринка, но ее туда не пригласили, или подходят к ней и начинают отпускать обидные замечания о ее одежде или фигуре. Они обзываются или выбирают какую-то относительно счастливую девочку и делают ее жизнь невыносимой.

Конечно, такая изоляция приносит свои плоды. От обиды девочки-подростки впадают в отчаяние. Как сказала одна из них: «Ты можешь общаться с теми, кто тебя унижает, лишь пока сама не поверишь в то, что с тобой происходит».

В средних классах моя одноклассница Пэтти была полноватой и неповоротливой. Ей доставалось больше всех. Девчонки обзывали ее мамонтихой прямо в лицо. Что бы она ни делала, над всем потешались. Как-то раз ее мама принесла в школу красивые красные шарики попкорна на Хеллоуин. Большинство девчонок отказались их есть, хотя при одном взгляде на чашку с этими шариками у них слюнки текли. Они боялись «заразиться» от этих шариков попкорна «мамонтихи».

Мои одноклассники часто говорили о заразе, которая исходит от изгоя. Девочки, которых не любили, считались заразными. И если кто-то к ним прикоснулся, то эта зараза немедленно цеплялась и к нему. Много времени в перерывах между уроками уделялось тому, чтобы избавиться от заразы, которую распространяли те, кто кому-то не угодил. Я никогда не играла в эти игры, но ненавидела, когда такую заразу приписывали и мне. Я узнала, что такая забава распространена во многих городах нашей страны.

В 1994 году наркотики и алкоголь стали более доступны и получили большее распространение, чем в мои подростковые годы. Однажды в моем колледже была лекция, и тот, кто выступал перед нами, рассказал о своей жизни в маленьком городке штата Небраска в начале 1960-х. Он рассказал, что парни покупали упаковку из шести бутылок пива и ехали выпить их куда-нибудь в субботний вечер, возвращаясь со свидания. После лекции к нему подошла молодая женщина и сказала, что сейчас, в 1990-е, живет в его городке. Он спросил, что там изменилось. Она ответила, что молодежь покупает целые ящики пива, а не упаковки по шесть штук, и что девчонки тоже выпивают.

К 1990-м годам большинству подростков предлагали наркотики уже в седьмом классе. На рок-концертах и вечерних сеансах в кино в воздухе вился дымок марихуаны. На трассе орудовали бандиты, в пригородах продавали наркотики.

Многие девушки жаловались на сексуальные домогательства в школе. Хотя в средних классах мальчишки тоже дразнились и говорили всякое такое про секс, но все это было иначе. Девочек дразнили, говоря им об оральном сексе и волосках на лобке, о месячных и о том, что видны неприличные части их тела. Те сексуальные домогательства, которым девушки подверглись в 1990-е, были гораздо серьезнее. То, что им говорили, было более обидно, агрессивно и прямолинейно.

В 1993 году Американская женская университетская ассоциация провела исследование, результаты которого вышли под названием «Враждебность в коридорах», где говорилось о том, чему подвергались девушки. По данным исследования, 70 % девушек подверглись сексуальным домогательствам, 50 % сообщили, что к ним прикасались с сексуальными намерениями без их позволения в школе. Треть девушек поведали, что о них распространялись слухи сексуального содержания, 0,2 % указали, что их совратили. По данным этого исследования, классы и коридоры наших школ были самыми распространенными местами, где происходили сексуальные домогательства. Многие девушки боялись рассказать об этом, потому что опасались, что домогательства усилятся.

Часто такие домогательства были более серьезными, чем просто прикосновения. Обычно такие действия совершали студенты, но некоторые девушки сообщали о приставаниях преподавателей. Чаще всего девушки не рассказывали руководству школ об этих происшествиях, а просто отказывались идти на учебу. Шарлотта не хотела возвращаться в школу после того, как ее обозвали потаскухой, когда она шла по коридору. Еще одна девушка у меня на приеме пожаловалась, что парни шлепали ее сзади и хватали за грудь, когда она шла к своему шкафчику со школьными принадлежностями. Другая девушка отказывалась ехать на уроки в школьном автобусе, потому что парни изводили ее разговорами о сексе.

Музыка, телевизионные передачи, кино и порнография обрушивают на подростков жестокие и бездушные представления о сексуальности. Девушки получают противоречивую информацию о сексе и совершенно теряются. Секс считается и таинством между двумя людьми, освященным Богом, и лучшей оберткой для рекламы лосьона от загара.

Если девушки верны себе, они сопротивляются давлению сверстников, которое

заставляет их вести себя каким-то определенным образом. Лори, например, знала, что не захочет пить или курить только потому, что ее к этому подталкивают сверстники. У нее было собственное отношение к сексуальности, и она не поддалась бы на провокации, пока сама не была бы к этому готова. Она не желала идти на уступки лишь для того, чтобы завоевать популярность. Она ясно понимала, что в стремлении всем угодить ей пришлось бы слишком многим пожертвовать.

А Шарлотта, наоборот, очень стремилась завоевать одобрение окружающих. Она активно вступала в сексуальные отношения с парнями из своей школы. Ее попытки завоевать популярность у парней вышли ей боком. Она принимала решения, исходя не из подлинных своих потребностей, а подстраиваясь под других людей, в особенности под своего парня Мэла. Из-за зависимости от одобрения сверстников Шарлотта постоянно попадала во всякие переделки и совершенно потеряла себя к тому моменту, когда мы с ней впервые встретились.

Духовность

Многие величайшие идеалистки в истории человечества, например Анна Франк и Жанна д'Арк, были подростками. Именно в этом возрасте девушки активно ищут смысл жизни и постигают устройство вселенной. Часто это период религиозного кризиса и время задавать вопросы: «Что происходит после смерти? В чем смысл страданий?» Некоторые девочки становятся глубоко верующими и могут многим пожертвовать ради этого. А у других случается духовный кризис.

В тринадцать лет я была истовой прихожанкой методистской церкви. Потом я прочла рассказ Марка Твена «Визит капитана Стормфилда в рай», который он насмешливо изображает как место, где люди сидят и играют на арфах днями напролет. Эта история послужила для меня толчком к тому, чтобы задуматься о своей вере. В пятнадцать лет я прочла труд Рассела «Отчего я не христианин» и стала спорить со своим священником и друзьями о том, есть Бог или нет.

Одна из моих пациенток формально согласилась с тем, что Христос – ее личный спаситель, когда ей было тринадцать. Она посвятила себя христианству и с этой точки зрения оценивала свои поступки день за днем. Она свято верила, что самые важные ее отношения – это отношения с Богом и что самое важное время для нее – то, которое она проводит в молитве. Она стала духовным лидером семьи и упрекала родителей, если те вели себя не по-христиански. Она каждый день руководила младшими братьями и сестрами, читая с ними Библию.

Юность – время великого идеализма, многие девушки в этот период начинают интересоваться защитой окружающей среды или заботиться о бедных и больных. Одна подруга Сары в 1990-е годы тратила все карманные деньги на бутерброды для бездомных. Она приносила еду на улицу, где они сидели, узнавала, как у них дела, пока они ели. Скоро она знала каждого бездомного в городе по имени. Еще одна ее подруга изучала консервирование тунца, чтобы убедиться, что эту рыбу выловили сетями, безопасными для дельфинов, и устраивала акции протеста в местных магазинах.

Многие девушки становятся вегетарианками в подростковом возрасте. Они любят животных и активно их защищают. Эта идея очень популярна среди девушек, потому что они легко ассоциируют себя с бесправными животными, которые не могут говорить. Одна девушка носила значок, на котором было написано: «Если бы животные заговорили, то нашими голосами». Девушки считают, что они похожи на этих нежных, беззащитных созданий, и со всей энергией и идеализмом встают на их защиту.

1960-е годы были временем оптимизма и идеализма. Движение в защиту гражданских прав было сильным, экономика процветала, и мир открывал множество возможностей. Многие девушки признались, что мечтали бы жить в это время. Гораздо труднее было быть идеалистом и оптимистом в 1990-е. Девушки, верные себе, находили духовную опору. Они стремились сделать мир лучше. Те, кто шел на поводу у своего ложного «Я», часто с цинизмом относились к мысли, что можно сделать этот мир лучше. Они во всем

разочаровались. Только познав что-то большее, чем собственное эго, они находили в себе силы бросить вызов культуре и спасать планету.

Юность – это время перемен. Все виды развития – физиологическое, эмоциональное, интеллектуальное, академическое, общественное – происходят одновременно. Юность – наиболее значимое время для женщин, и принятые ими решения оказывают влияние на всю оставшуюся жизнь.

Конечно, эти выводы применимы не ко всем девушкам. У некоторых из них трудное детство, и в начальной школе им нелегко. А другие девочки, благополучные и защищенные, легко проходят годы учебы в средних классах школы. Проблемы переживаются с разной остротой и в разные периоды времени – от девяти до шестнадцати лет.

Вот еще о чем хочется предупредить: многое из того, что мне известно, я узнала от старшеклассниц. Я слышала о том, что происходило в средних классах, когда «срок годности» этих событий уже истек. Когда девочки учатся в средних классах, им трудно сформулировать свои запутанные мысли. А взрослым они совсем не доверяют. Эти девочки оказались в центре урагана, потеряв связь с окружающим миром.

Такие девочки, как Лори, которым больше всех повезло, в состоянии справиться с серьезными трудностями, оставаясь самими собой. Но все девочки страдают и чувствуют, что сбились с толку. Никому не удается полностью справиться с болезненными и запутанными проблемами, которые возникают в этот период жизни. Всем известно, как мучаются их подруги, как их подталкивают к мысли, что непременно нужно быть красивой, и какие подстерегают опасности, связанные с женственностью. Всем приходится пожертвовать цельностью личности, чтобы их любили. Как Офелии, им грозит во всем этом утонуть.

В 1994 году девушки оказались в большой беде. На прием к психотерапевту они приходили беременными, заразившись венерическими заболеваниями, с алкогольной и наркотической зависимостью и с проблемами по учебе. С родителями они держались неприветливо, не слушались их и постоянно конфликтовали с ними. В период между 1994 и 2007 годом душевное состояние девушек существенно улучшилось практически во всех смыслах. Судя по их рассказам, они стали счастливее, увереннее, их жизнь стала более стабильной. Взаимоотношения улучшились, а в школах искренне поощряют интерес учениц к математике и точным наукам. Наркомания и алкоголизм, степень депрессии, уровень противоправного и криминального поведения резко пошли на спад. А затем, после изобретения айфона, показатели душевного здоровья девушек резко снизились.

Сегодняшние девушки более послушны и лучше ведут себя. Они больше любят своих родителей и открыто выражают свою привязанность к ним, физически и словесно. Но все равно у нас складывается ощущение, что в 1994 году девушки были счастливее. Их проблемы лежали на поверхности, и их можно было легко заметить и обсудить. Они страдали от более реальных психотравм, но и выздоравливали быстрее. В целом ряде случаев эти испытания помогали им окрепнуть. Они научились радоваться жизни и активно исследовали окружающий мир с друзьями, развивая навыки общения. Многие из них покидали дом вполне самостоятельными.

Сегодня девушки сидят одни у себя в комнате в видеочатах и со смартфоном. Они зависят от родителей гораздо дольше и менее самостоятельны. У подростков меньше возможностей решать проблемы и заботиться о себе. Они всегда или проводят время с родителями, или общаются по смартфону с теми, кто находится очень далеко. В общем, у родителей более близкие взаимоотношения с дочерями, но старшие часто не понимают своих детей, потому что у них нет доступа к тому, что с ними происходит в интернете. Свою роль они видят в том, чтобы помочь им адаптироваться к быстро изменяющейся культуре, но не понимают, как это сделать. Никто из нас не знает, что будет дальше и как к этому подготовиться.

Развитие подростков в 2019 году замедлилось по сравнению с 1959-м или 1994-м. Многие девушки остаются финансово зависимыми от родителей до двадцатилетнего

возраста. Работать двадцатилетние женщины начинают позже, замуж выходят около тридцати или позже, если это вообще происходит. Родители часто считают, что должны опекать девушек и после того, как они окончат школу.

Бейли, одна из тех, с кем мы проводили интервью для этого издания книги, работает психологом в летнем лагере на северо-востоке Америки. Там девочки осваивают навыки альпинизма, учатся ориентироваться на местности в дикой природе и прыгать с тарзанки с обрыва. Девочки посещают занятия по самопознанию и повышению самооценки с помощью медитации, ведут дневники достижений и развивают уверенность в себе.

Как психолог Бейли утверждает, что девушки в этом лагере с каждым днем становились сильнее и более уверенными в себе. Они понимали, что значит действовать сообща как единая и сплоченная команда. Особенно после того, как они все вместе проходили очередное испытание, например сплав на байдарках по горной речке, они испытывали душевный подъем.

Бейли вспомнился один замечательный день, когда девушки успешно совершили восхождение на вершину горы. Они устали, но были в восторге. Но когда они вернулись в автобус после окончания похода, то сразу же вытащили свои смартфоны. Их единство как группы тотчас улетучилось, а когда они прочли сообщения у себя в телефонах, то помрачнели. Всего за несколько секунд испарилась их безудержная радость, и девушки утратили только что приобретенную уверенность в себе.

Еще она вспомнила, как однажды днем девушки из ее лагеря отправились в поход и распевали песни. Они видели бурого медведя и плескались в водопаде. Все так расслабились, а потом Бейли отправила их по комнатам, чтобы они забрали купальники. Им нужно было вернуться через несколько минут.

Все девушки проверили сообщения в своих смартфонах, пока были одни, и через пять минут их настроение кардинально изменилось. Одна девушка расплакалась из-за сообщения, которое ей отправили родители. Другую втянули в ссору, написав ей множество негативных комментариев, и девочки из ее школы, которые с ней враждовали, удалили ее из друзей. Еще одна девочка узнала, что друг лайкнул откровенную фотографию ее лучшей подруги, которую та разместила у себя на страничке, и она задумалась, что бы это значило. Другая никак не могла понять, что за эмодзи ей отправили и зачем.

Девушкам нравилось в этом лагере среди дикой природы. Дома вся их жизнь была расписана по часам и некогда было дух перевести. А тут у них было много свободного времени, чтобы поговорить друг с другом и выспаться. Они были весь день на свежем воздухе, собирались у костра под звездами. Они работали в командах и помогали друг другу развиваться и учиться чему-то новому.

Бейли хотелось, чтобы в этом лагере совсем не было бы места всяким гаджетам. Но она объяснила, что этого трудно добиться. Некоторым родителям хотелось постоянно иметь возможность в любое время выходить на связь с дочерями, и они настаивали, чтобы у девушек всегда были под рукой смартфоны. Другие родители поддерживали запрет на смартфоны. Большинство девушек заявили, что не поехали бы в лагерь, если бы им запретили брать с собой смартфоны.

Из-за интернета все аспекты развития, связанные со взаимоотношениями и взрослением, изменились. Когда девушки сидят в интернете, они не работают, не читают книги, не учатся, не общаются с родными или соседями, не занимаются спортом и не размышляют о собственной жизни. И они не погружены в окружающий мир, не преодолевают многие реальные жизненные трудности.

Сегодняшние девушки переживают те же взлеты и падения в области эмоциональной жизни, что и девушки в 1994 году. Их чувства трудно выразить, и они еще только учатся справляться со стрессами. Когда Грейси не могла найти свою туфельку, она кричала маме: «На помощь! Глобальная катастрофа! Я потеряла туфельку и опаздываю!» А потом находила ее и со смехом кричала: «Кризис разрешен».

Одна моя очаровательная тринадцатилетняя соседка сказала: «Я уже двадцать раз

выходила из себя на этой неделе, а на дворе всего лишь понедельник».

Из-за гормональных изменений, физиологического созревания, того, что происходит в средней школе, и множества трудностей, с которыми сталкиваются тринадцатилетние, жизнь насыщена яркими, драматическими переживаниями, как в опере. Постоянный поток новостей из айфонов и айпадов добавляет остроты жизни.

В книге «Поколение Интернет» говорится, что девушки меньше учатся и читают по сравнению с тем, что было в 1960-х и в 1994 году. Как сказала нам Кендел из нашей фокус-группы: «Девушки черпают информацию из “Твиттера” и “Снэпчата”, что далеко от идеала, учитывая, сколько там всяких интересных приманок, по которым можно кликать. Среди моих знакомых нет никого, кто читает газеты или смотрит новости по телевизору». Джада пошутила, что она не читает, а учится в «университете Гугл». Конечно, если главный учитель для девушек – социальные сети, то качество образования резко падает.

Вот еще один почти такой же важный фактор. Доказано, что постоянное использование социальных сетей значительно сокращает продолжительность концентрации внимания. Девушки учатся мыслить и действовать мгновенно, за доли секунды. Это стимулирует импульсивность и гиперактивность. А это диаметрально противоположно тому, на что мы надеемся по мере их взросления, – терпению, настойчивости и умению контролировать свои импульсы.

Девушки-подростки постоянно в контакте со своими сверстниками, но 96 % таких контактов происходят посредством гаджетов. В период между 2009 и 2015 годом количество подростков, которые ежедневно проводят время с друзьями, сократилось на 40 %. Теперь маловероятно, что подростки пойдут по магазинам или с друзьями в кино, и они редко общаются с друзьями лично. Фактически это поколение подростков реже ходит на вечеринки, чем предыдущие поколения. Когда подростки не собираются вместе, это облегчает жизнь родителям, но молодежь утрачивает способность формировать навыки общения, обсуждать свои чувства и трудности и делиться опытом друг с другом. Они не делятся опытом разрешения конфликтов и не учатся разрешать их. Юность – это время развивать навыки построения отношений, которые нам потребуются, когда мы повзрослеем. А в «Твиттере» или в «Инстаграме» этого не происходит.

Хотя девушки не общаются лично, влияние подростков друг на друга возросло как никогда. Они постоянно выражают одобрение или неодобрение в режиме 24/7. Взаимоотношения в интернете – это слабая замена реальному общению с друзьями, родными и соседями. Эти взаимоотношения менее стабильны, более импульсивны, в них меньше места сопереживанию.

Травля существовала во все времена, но сейчас девушки сталкиваются с более жестоким и оскорбительным поведением в интернете по сравнению с тем, что происходит при непосредственном общении. Гораздо проще выразить ненависть по отношению к кому-либо, если не надо смотреть ему в глаза. Гораздо выше вероятность, что девушки проявят жестокость по отношению к сверстницам или учителям, общаясь в сети. Одна из участниц нашей фокус-группы сказала мне: «У нас есть специальная страничка, чтобы выразить ненависть к учителям, где ученики пишут ужасные вещи. Я тоже это сначала делала, а потом решила, что больше не хочу».

Вся эта травля в режиме онлайн и бессмысленный треп еще больше унижают девушек и способствуют снижению их самооценки, уверенности в себе и способности к сопереживанию. В обзоре семидесяти двух исследований, проведенных в Университете Миннесоты с 1972 по 2009 год, авторы приходят к заключению, что подростки и студенты колледжа младшего возраста стали на 40 % менее склонны к сочувствию по сравнению с 1979 годом. Проводя время перед экраном компьютера или смартфона, они разучиваются доверять другим людям и ощущают, что их предали. В сущности, чем больше времени девушки проводят перед экраном гаджетов, тем больше они впадают в депрессию.

В 2019 году лучший способ оказать поддержку подросткам со стороны родителей заключается в том, чтобы помочь им общаться друг с другом лично: заниматься спортом,

принимать участие в театральных постановках или в других мероприятиях, где происходят живые встречи с людьми. Родители могут подать подросткам идею участвовать в пижамных и танцевальных вечеринках или кулинарных встречах, это может быть что угодно, лишь бы подростки учились действовать сообща и разговаривать друг с другом.

Взаимопомощь среди сверстников – пример того, как важно общаться друг с другом лично. Давая советы или поддерживая в учебе, подростки помогают друг другу говорить по душам. Они могут развиваться и взрослеть, участвуя в общественной работе, где вместе с другими людьми будут двигаться к общей цели.

Хорошая новость заключается в том, что девушки расцветают, когда у них появляется возможность искреннего общения: поговорить с кем-то, почитать или заняться творчеством. Когда они общаются с окружающими или познают себя, то рассказывают, какое это для них великое счастье и как они развиваются эмоционально, как вливаются в общество. У них появляется чувство сострадания к другим, они лучше понимают себя и более уверены в собственных способностях.

По данным, полученным в нашей фокус-группе и во время интервью, девушки получают удовольствие от разговоров по душам и от возможности подумать, кто же они такие на самом деле. Если им дать шанс развиваться и учиться, то они с удовольствием изучают и самих себя, и окружающий мир. Все девушки-подростки – эгоцентрики, а социальные сети усиливают это свойство, но при личном осмысленном контакте с людьми молодые девушки быстро учатся размышлять и обретают представления о нравственности. Мы, взрослые, в состоянии помочь им по-настоящему влиться в окружающий мир, трудиться с пользой для дела и заводить друзей разных возрастов.

Глава 4. Тогда и теперь. 1959–2019 годы

В детстве я была такой же, как Кейси. У нее были такие же длинные русые волосы, голубые глаза и неуклюжее, плоское тело, как и у меня, – мы могли бы быть родственницами. Мы обе с удовольствием гуляли по лесу и плакали, читая стихи. Она хотела побывать в музее холокоста и стать участником Корпуса мира. Она предпочитала книги нарядам, и ей было наплевать на деньги. Она любила родителей, хотя они и разводились в то время и у них не хватало сил заботиться о ней. В школе она была стеснительной, старательно училась и умела хорошо слушать.

Но мне было пятнадцать в 1963 году, а Кейси – в 1993-м. В ее возрасте я еще ни разу ни с кем не целовалась. А ее привели ко мне на прием, потому что Кейси стала жертвой сексуального насилия. Скрестив руки на коленях и низко опустив голову, она шепотом рассказала, что с ней случилось.

Ее пригласила на вечеринку девочка, с которой она вместе учила в классе алгебру, а родителей пригласившей в тот день не было в городе. Предполагалось, что к ней просто придет подруга в гости, но вместо этого она организовала целую вечеринку. В распоряжении ребят были джакузи и бар с алкогольными напитками. Кейси приняла приглашение, но решила, что сразу же уйдет, если вечеринка выйдет за границы дозволенного. Она честно рассказала маме о планах, только не упомянула, что родителей той девочки не будет дома. А ее мама так была занята своим разводом, что больше у нее ничего не спросила.

Сначала вечеринка была более-менее ничего, играла громкая музыка, были слышны рискованные шуточки. Кейси была рада, что пришла. Один парень, с которым она познакомилась в школьном кафетерии, пригласил ее потанцевать, а парень из группы поддержки спортивной команды спросил, не пойдет ли она с ним в кино. Но с одиннадцати вечера все стали ко всем приставать и все напились. Кого-то вырвало, кто-то занимался сексом. Один парень сшиб со стола настольную лампу, а другой пнул стену и пробил в ней дыру. Кейси захотелось домой.

Она потихоньку проскользнула в спальню на втором этаже, чтобы забрать пальто, и не заметила, как за ней увязался какой-то парень. Он знал, как ее зовут, и захотел с ней поцеловаться. Она отрицательно помотала головой и стала искать свое пальто в груде чужой

одежды на постели. Этот парень подкрался к ней сзади и запустил руки ей под блузку. Она велела ему прекратить и попыталась оттолкнуть. И все произошло очень быстро. Он схватил ее и обозвал потаскухой. Она изо всех сил пыталась вырваться, но он прижал ее и зажал рот рукой. Она сопротивлялась, но он был мускулистый и слишком пьяный, потому не почувствовал, как она отбивалась. Внизу никто ничего не услышал, потому что громко играла музыка. Через десять минут все было кончено.

Кейси позвонила маме и попросила забрать ее домой. Она стояла, дрожа, на улице, пока мама не приехала. Кейси рассказала ей, что произошло, и они поплакали вместе. Потом позвонили папе и в полицию и поехали в ближайшую больницу. Кейси осмотрели, и ее проконсультировал специалист по кризисным ситуациям.

Через две недели Кейси сидела у меня на приеме, обратившись за психотерапевтической помощью после изнасилования, а также потому, что ее стали травить в школе. Парня, который напал на нее, отстранили от тренировок на время судебного разбирательства. А его друзья срывали зло на Кейси, считая, что это она во всем виновата. Другие ребята считали, что она сама его раззадорила, что сама напросилась, раз пришла на ту вечеринку.

Кейси открыла мне глаза на самое главное: то, что происходило с девушками в 1993 году, отличалось от происходившего со мной и моими друзьями в 1960-е. Для того чтобы работать с девушками 1990-х годов, мне нужно было изучить новый для меня мир. Требовалось расстаться с собственными представлениями о том, в каком мире они живут, и посмотреть на их жизненные ситуации новыми глазами. Сначала нужно было научиться многому у них, прежде чем оказывать им помощь.

Юность я провела в маленьком городке с населением в четыреста человек, моя мама работала врачом, а папа продавал зерно и выращивал свиней. Я целыми днями каталась на велосипеде, плавала, читала, играла на фортепиано и пила с друзьями лимонад, который продавался в аптеке. У меня были самые разнообразные зверюшки: детеныши койота, которых мы спасли от браконьеров, черепашки, которых мы подобрали на шоссе, птички, которых смыло весенним ливнем с деревьев, мышки, которых вытащили из норок собаки, змеи и кролики, которых мы ловили в полях за городом.

У меня было одиннадцать тетушек и тридцать двоюродных братьев и сестер, которые часто нас навещали, оставаясь надолго. Женщины готовили и нянчились с младенцами, мужчины играли на улице, закидывая подковы на вкопанные в землю палки, и ловили рыбу. По вечерам мы все вместе играли в карты. Мой дедушка декламировал короткие юмористические стихотворения лимерики[14] и показывал карточные фокусы. Главным развлечением была беседа. Мы с двоюродными братьями и сестрами рассказывали друг другу истории о своих семьях и городах, сравнивая, кто как живет. Те из двоюродных, кто был старше, поражали младших невероятной мудростью. Дети сидели и слушали рассказы взрослых и их разговоры о политике. Одно из самых приятных воспоминаний – как я засыпаю под смех и разговоры, доносящиеся из соседней комнаты.

Такого понятия, как средства массовой информации, мы и не знали. В первый раз я увидела телевизор, когда мне было шесть лет, и я спряталась от страха за диван, потому что меня напугали ковбойские пистолеты из кинофильма. Мне было восемь лет, когда мы купили черно-белый телевизор, который показывал нечеткое изображение одного-единственного канала, а большую часть дня транслировали только тестовую таблицу.

В раннем подростковом возрасте я посмотрела «Клуб Микки-Мауса», музыкальную телепередачу American Bandstand и шоу Эда Салливана. Мне не разрешали смотреть детективы про Перри Мейсона и «Револьверный дым», потому что мои родители считали, что они содержат слишком много сцен насилия. У нас в городке был один кинотеатр, где каждую неделю крутили новый фильм. Владельцем был добропорядочный семьянин, который тщательно выбирал фильмы для показа. Его жена продавала нам подсоленный попкорн, леденцы из ириса «Тутси Роллз» и кока-колу. Дети ходили в кино в субботу днем и большую часть времени переглядывались друг с другом или хихикали с друзьями.

В начале 1960-х годов были очень популярны грамзаписи фирмы RPM Records. Я слушала сентиментальные песни братьев Эверли, Роя Орбисона и Элвиса Пресли. Моей любимой песней была Surrender Элвиса Пресли – от нее у меня мурашки по коже бежали, и она наполняла меня странным томлением, которое сложно было описать словами. Мои родители запрещали мне слушать хит Бобби Дарина Multiplication, потому что он содержал весьма недвусмысленные намеки. Я научилась танцевать твист, который считался весьма рискованным.

В моем окружении презирали деньги и неумеренное стремление к потребительству. Некоторые люди были более обеспеченными, чем другие, но считалось дурным тоном бравировать достатком. Все мы покупали продукты в гастрономе «У Теобальда» и «Рексол», а одежду заказывали по каталогам «Сирс» и JCPenney. Только у вдовы хозяина ранчо, страдавшей от астмы, был единственный в округе кондиционер. Потратить все деньги можно было только в ресторане Dairy King и в бильярдной.

После школы я работала в маминой клинике: стерилизовала шприцы и резиновые перчатки, пересчитывала таблетки. Заработанные деньги откладывала на учебу в колледже. К старшим классам большинство подарков, которые я получала (качественный фарфор, сумки, словарь и наволочки с ручной вышивкой), я откладывала себе на приданое.

Но министерству здравоохранения пришлось опубликовать доклад о курении, а сигареты продавались везде. В молодежном клубе методистской церкви мы смотрели фильмы о деградации тех, кто курит или употребляет алкоголь или марихуану. В особенности женщин изображали падшими и угробившими свое здоровье из-за выпивки. После просмотра таких фильмов мы подписывали клятву никогда не выпивать и не курить марихуану. И я эту клятву не нарушила, пока не поступила в колледж.

Толстой прекрасно знал, что во все времена были и счастливые, и несчастливые семьи. В 1950-е годы несчастье было делом сугубо личным и не афишировалось. Развод был делом редким и считался позором. Ни у кого из моих друзей родители не развелись. Любые страдания держались в секрете. Случались и рукоприкладство, и сексуальные преступления, но об этом никто не знал. Дети и женщины в неблагополучных семьях страдали молча. Если у кого-то жизнь не складывалась, искать помощи было негде. Отец моей подруги Сьюзи повесился в подвале своего дома. Она неделю не ходила в школу, а когда снова появилась, мы обращались с ней так, словно ничего не произошло. Впервые мы с ней поговорили об этом на двадцать пятой годовщине окончания школы.

Случалась и жестокость. Алкоголиков и страдавших зависимостями людей стыдили, а помощи им не оказывали. Умственно отсталых и физически неполноценных дразнили. Тогда действовал закон о зеленой реке, в соответствии с которым всех нежелательных личностей – чужаков, торговцев наркотиками и людей иного цвета кожи – держали за пределами города.

Большинство матерей были домохозяйками. Когда дети приходили домой из школы, то их встречали выпечкой и молоком. Женщины могли быть несчастны из-за такой жизни, услуживая мужу, детям и обществу, но дети не знали об этом.

Большинство отцов были фермерами или владели магазинами в центре города. На обед они шли домой. Няни были редкостью. Все посещали одни и те же забегаловки и деревенские ярмарки. Взрослые присматривали за порядком. Однажды я нарвала сирени в саду у одной старушки. Она сразу же вызвала моих родителей, я даже до дома букет не успела донести.

Среди взрослых царило согласие по поводу правил и их исполнения. У подростков не было альтернативы в отношении системы ценностей, и они протестовали более мягкими способами: парни зачесывали волосы в модную прическу «утиный хвост», девушки носили обтягивающие юбки, и все танцевали рок-н-ролл. Взрослые шутили по поводу трудной молодежи, но большинство из них гордились своими детьми. Ни у кого из родителей подростков на лицах не было ужаса, и никто не вел таких тревожных разговоров, как в 1990-х.

Большая часть власти в обществе была сосредоточена в мужских руках. Губернатор,

сенаторы штатов, конгрессмены, мэр и члены городского совета были мужчинами, и мужчины были владельцами магазинов в нашем городке. Моя мама была у нас в городке первой «докторшей» и очень от этого настрадалась. Ее считали не такой женственной, как других жительниц, и не таким хорошим врачом, как мужчину-доктора в соседнем городке.

В языке совершенно естественным образом женщины не фигурировали: обо всех руководителях говорили «он». Именно мужчины вносили вклад в историю, сочиняли книги и симфонии, выигрывали войны, создавали бессмертные произведения искусства. Мы читали в школе книги, авторами которых были мужчины, и речь там шла тоже о мужчинах. Рассказывали нам о них учительницы, которые никак не комментировали отсутствие на их страницах женщин.

Кент, Сэм и я были отличниками. Учителя хвалили этих двух мальчиков за их талант и творческие способности, а меня лишь за то, что я старательно училась. Кена и Сэма отправляли в колледжи за пределами штата, чтобы они изучали право и медицину, а мне предлагали учиться в университете нашего штата и стать учительницей.

Незримое, слабо ощутимое презрение к женщине пронизывало наш мир. Тещи, женщины за рулем и некрасивые женщины становились мишенями для издевательских шуток. Считалось, что «муж – всему голова». Волевых женщин сразу же начинали осуждать и их мужей тоже – за то, что они «так распустили» своих жен. Считалось, что сказанное женщиной гораздо менее важно, чем сказанное мужчиной. Девушкам внушалось, что «быть умной – не умно» и что нужно, чтобы «парни гонялись за нами, пока мы их не поймаем».

В старших классах занятия для девушек коренным образом отличались от занятий для молодых людей. Парни занимались спортом, а мы в это время расхаживали вокруг спортзала с книгами на голове для формирования хорошей осанки. Парни-скауты уезжали в лагерь и ловили рыбу, а девушки-скауты продавали печенье и учились шить, стряпать и заботиться о детях.

Однажды летом я запоем прочла книги о медсестре Черри Эймс. В каждой новой книге она знакомилась с очередным молодым врачом и между ними завязывались невинные возвышенные отношения в романтической обстановке. Слава богу, я прочла книги о девушке-детективе Нэнси Дрю и приключенческие романы о сестрах Дана. Эти сыщицы-любительницы много чего знали, были уверены в себе, отважны и любили приключения. Они стали для меня примером жизнелюбия и активной жизненной позиции. У каждой был любимый парень, но он был на втором плане, потому что разгадывать тайны им было гораздо интереснее.

В 1950-е и 1960-е годы парни предпочитали встречаться с девушками, которых они во всем превосходили. Достижения девушек считались ценными, если это не вредило им в глазах окружающих. Быть слишком образованной или слишком амбициозной значило быть непривлекательной. Когда я получила награду от компании Bausch&Lomb на общем собрании старшеклассников, то просто задыхалась от смущения.

Сексуальность считалась мощной силой, данной самим Господом. В этой области для всего были свои правила и эвфемизмы. «Не трогай *там* у себя, ну разве что когда моешься», «Никогда не позволяй парню идти до конца, а то утром он не будет тебя уважать». Секс больше всего озадачивал меня. Я не была уверена в том, сколько у женщины интимных отверстий в теле. Я понимала, что от чего-то, что девушки делают с парнями, бывают дети, но не могла в точности объяснить, что это. Я не понимала грязных шуток; мне и в голову не приходило, что у многих песен есть сексуальный подтекст. Даже в старших классах я думала, что слово «измена» означает «измениться так, чтобы пытаться вести себя по-взрослому».

У одной моей подруги старшая двоюродная сестра держала под подушкой журналы романтического содержания. Однажды, когда она уехала на конкурс жонглеров тростью, мы проникли в ее комнату, чтобы почитать их. А там красивые юные женщины были охвачены порочной страстью, а мужественные герои покоряли их. Насчет деталей всего этого было много неясностей. Парочка падала в постель, и женщине расстегивали блузку. Ее сердце бешено билось, и она бледнела. Автор описывал, как при этом на улице начиналась буря или

как лепестки опадали с цветов в вазе, стоявшей рядом. Мы вышли из дома еще более заинтригованные, так и не поняв, что там происходило.

В сексуальности была и пугающая сторона. Одной моей подружке отец сказал: «Смотри, не забеременей, а если это произойдет, иди ко мне – и я пристрелю тебя». Одной из моих двоюродных сестер пришлось выйти замуж, потому что она была беременна. Она шепнула мне, что парень шантажировал ее, добиваясь секса. Ее должны были выбрать королевой выпускного бала, и он сказал, что будет ее парой на празднике, только если она ему уступит. Он врал, что страдает от болезни под названием «голубые яйца», которая лечится только сексом.

Луис и Кэрол преподали мне самые важные уроки. Луис была полненькая, неприметная коротышка, единственным достижением которой были восемь лет идеальной учебы в нашей воскресной школе. Однажды утром в воскресенье она не появилась, и когда я заговорила об этом, наш учитель сменил тему. В течение какого-то времени никто не хотел мне рассказать, что случилось с Луис. В конце концов мне об этом рассказала мама. Луис забеременела от взрослого мужчины, с которым она занималась сексом. Он работал в магазине ее отца. Они поженились и жили в трейлере на южной окраине города. Ее исключили из школы, и в церковь она больше не ходила, по крайней мере до рождения малыша. Я больше никогда ее не видела.

У веснушчатой гибкой Кэрол была большая семья. Она подрабатывала у соседей, чтобы платить за обучение в старших классах. По вечерам, после работы, она приходила играть со мной. Однажды мы сидели на крыльце, и тут к ней подошла ватага парней и пригласила покататься. После некоторого колебания она согласилась. Спустя месяц беременная Кэрол вернулась к родным на ферму. Я волновалась за нее, потому что она рассказывала мне, что ее отец любит пускать в ход ремень и бьет своих детей вешалками для одежды. Мой папа посоветовал мне учиться на ошибках Кэрол и постараться не кататься нигде с парнями. Я буквально поняла его слова и спустя много лет все еще чувствовала себя некомфортно в машине с мужчиной, за исключением собственных двоюродных братьев.

В моем городке правила жизни для парней были предельно ясны. Предполагалось, что им должен нравиться секс и что ради этого они пойдут на все. Они могли надеяться на секс с распущенными девушками, а с порядочными – нет. По крайней мере не сразу, а лишь после того, как долго с ними встречались. Самая большая проблема для парней заключалась в том, где бы им набраться опыта и доказать, что они настоящие мужики.

Правила для девушек были гораздо сложнее. Нам рассказывали, что секс разрушит нашу жизнь и испортит репутацию. Нас воспитывали так, чтобы мы были сексапильными, но не сексуальными. Больше всего презирали тех, кто игнорирует парней, и бесчувственных недотрог. Очень трудно было найти золотую середину между соблазнительностью и умением держать дистанцию.

Правила, установленные для парней и девушек, разводили их по разные стороны баррикад, когда дело касалось субботних свиданий. Парни пытались получить то, что им хотелось, а девушки старались остановить их. Из-за этого многим приходилось нападать и отбиваться, и так было испорчено множество школьных вечеринок. Самой большой опасностью, подстерегавшей нарушителей этого правила, была беременность. Так было во времена, когда еще не было противозачаточных таблеток и легальных абортов. Сифилис и гонорея были самыми распространенными венерическими заболеваниями, и то и другое лечилось с помощью нового чудодейственного лекарства – пенициллина.

Открытая сексуальность и терпимость к подобным отношениям в обществе не считались ценностью. Беременным учительницам приходилось увольняться, как только «это было видно». Никто из моих подруг не признавался, что у них был с кем-то секс. В обществе было принято отрицать факт существования инцеста или изнасилования. Это была информация в стиле 18+.

Было много лицемерия. В моем городке жил один богатый мужчина, и все знали, что он «любитель клубнички». Мы, девчонки, окрестили его лобстером и старались держаться от

него подальше. Но поскольку его семья была состоятельной, никто даже и не пытался помешать ему.

В моем городке гомосексуалистов безжалостно третировали. Одним из известных гомосексуалистов был сын протестантского священника. Однажды он совершил страшную ошибку, когда попросил одного парня поцеловать его. С тех пор для него начался сущий кошмар, никто не хотел иметь с ним дела, его дразнили. Слово «лесбиянка» я узнала только в колледже.

Изгои, например социалисты, коренные американцы или чернокожие, в маленьких городках подвергались гонениям и изоляции. Вывеска на здании ресторана «У нас есть право отказать в обслуживании кому угодно» использовалась для того, чтобы не допускать туда людей с другим цветом кожи. Взрослые рассказывали расистские шутки, и у них были расистские убеждения в отношении этнических групп, представителей которых они никогда не встречали. Мой отец предупреждал, чтобы я никогда не танцевала и не разговаривала с «неграми», когда поступлю в колледж, или с теми, кто, по моему мнению, принадлежит к низшему классу. Такие выражения, как «жидовские штучки» или «что-то у кого-то выцыганить», использовались повсеместно.

Преступлением было перевернуть баки с мусором или уличные туалеты в Хеллоуин. Входные двери в домах не запирались. Наш городской шериф в основном расследовал дела о пропавших домашних животных и случаи превышения скорости. Я свободно могла гулять до самой темноты, и мои родители совершенно не беспокоились. Самой большой психотравмой для меня было прочесть «Дневник Анны Франк» и понять, что где-то есть люди, которые могут быть так бесчеловечны.

Думая о своем детстве, я вспоминаю, как Марк Твен предостерегал: «Чем старше я становлюсь, тем более отчетливо я вспоминаю о том, чего никогда не было». Воспоминания скорее напоминают выполнение психологического теста Роршаха[15], а не процедуру открытия компьютерного файла. Они весьма избирательны и выявляют глубинные особенности характера человека. Конечно, у других людей все было по-другому, но жизнь в маленьком городке в моих воспоминаниях более размеренная и безопасная. Все друг друга знали. Иногда от этого становилось уютнее, а иногда из-за этого мир сжимался и казался более угрожающим.

Кейси, которая пришла ко мне на прием, училась в старших классах в школе, где было двести тридцать учеников. Она не была знакома с детьми своих учителей или с двоюродными братьями и сестрами соседей. Когда она встречалась с людьми, она не пыталась понять, каково их место в сложной системе взаимоотношений между соседями. Когда она покупала джинсы, то не думала, что продавец станет расспрашивать, как дела у нее в семье.

Кейси редко навещала дальних родственников, особенно после развода родителей. Они жили по всей стране. Большинство взрослых соседей работали. По вечерам люди больше не сидели у себя на крылечке, а предпочитали уединяться на заднем дворе дома, чтобы никто не мог наблюдать их частную жизнь. Кондиционеры способствовали семейной изоляции. В жаркие летние дни и ночи люди стали сидеть по домам, чтобы побыть в прохладе. Кейси больше знала о жизни знаменитостей, а не о соседях в доме рядом.

Кейси более агрессивно сопротивлялась родителям по сравнению с подростками в дни моей юности. Она орала на них, ругалась, обвиняла в том, что они пытаются ее контролировать, и грозила убежать из дома. Ее родители сносили такие открытые проявления гнева с большей терпимостью, чем предыдущие поколения взрослых. Я не знаю, были девушки моего поколения более бесправны или просто более счастливы. Иногда я думаю, что такая открытость – это прогресс, но когда я общалась с осторожными матерями, то была в этом совсем не уверена.

Кейси была погружена в мир средств массовой информации с самого рождения. У нее в семье были видеоплеер, стереосистема, два цветных телевизора и шесть радиоприемников. Кейси просыпалась под радио, включала стереопроигрыватель в машине по дороге в школу, в

школе смотрела видео, а возвращаясь домой, решала, что ей включить – стереопроигрыватель, радио, телевизор или смотреть кино. Она могла выбирать из сорока каналов двадцать четыре часа в сутки. Уроки она делала под музыку.

На Кейси с друзьями с рождения обрушивался поток рекламы, и они очень хорошо разбирались в фирменной продукции и рекламных роликах. Хотя многие из ее друзей были не в состоянии ответить, что на гербе штата Небраски изображен цветок золотарника, зато они сразу издали могли определить, газировка какой марки валяется в канаве у дороги. И без конца распевали песенки из рекламных роликов.

Кейси годами смотрела хорошо продуманную рекламу, в которой ей внушали, что счастье зависит от потребления правильно выбранных товаров. Она была чувствительна к малейшей неправде и знала, что взрослые часто обманывали детей ради наживы. Она считала это не пороком, а просто маркетингом. Но я не уверена, что она осознавала, в чем заключается самая большая ложь – о том, что для счастья нужно что-то покупать.

У Кейси было больше возможностей получить доступ к книгам, чем у меня. Я могла читать лишь то, что было в городской библиотеке размером с маленький магазинчик на углу, и то, что каждую неделю привозили в передвижной библиотеке в маленьком автобусе. А у Кейси был доступ к библиотечной системе из шести филиалов, в школе была библиотека размером со спортивный зал и возможность подписаться на несколько популярных журналов. Но она читала меньше меня. Особенно классику, которую я так любила; «Джейн Эйр», «Моби Дик» и «Возвращение на родину» – эта цветистая тяжеловесная проза наводила на Кейси скуку. Ей было еще чем заняться в свободное время.

Журналы для девушек в 1990-е годы были похожи на те, которые я покупала, когда была подростком. В них демонстрировалась косметика, средства от прыщей, мода, давались рекомендации о том, как похудеть и как понравиться парням. Даже некоторые заголовки остались прежними: «Угадай свой цвет», «Как выглядеть привлекательной для молодых людей» или «Десять правил для красивых волос». А другие отдавали дань актуальным проблемам девяностых годов: «Две студентки в сером расслабляются в Оксфордском университете», «Нужно ли мне пройти тест на ВИЧ?» или «Добавь себе яркости, если стресс лишил тебя сил».

Кейси слушала музыку групп Dead Milkmen, 10 000 Maniacs, Nirvana и They Might Be Giants. Танцевала под садомазохистскую песню «Эротика» в исполнении Мадонны. Сексистские тексты песен и реклама товаров с обнаженными женскими телами постоянно сопровождали ее на протяжении всей жизни. Любимые фильмы у Кейси были «Жестокая игра» и «Мой личный идальго». Ни один из этих фильмов не разрешили бы показать в городке моего детства.

К началу 1990-х наша культура изменилась. Раньше было трудно получить доступ к информации о сексуальности, а теперь от этого некуда скрыться. Скромность и стыдливость ушли из нашей жизни. В 1950-е, когда по телевизору показывали мужа и жену, то они спали в двух разных постелях (кадры, изображавшие их в постели вместе, считались слишком откровенными). В 1990-е кровосмесительство, менструация, зуд в интимной зоне или вагинальные запахи – все обсуждалось и изображалось по телевизору.

Изменились и сюжеты романтических фильмов. В 1950-е люди ссорились, потом влюблялись и после этого целовались. К 1970-м люди ссорились, влюблялись, а потом занимались сексом. К 1990-м люди встречались, занимались сексом, ссорились и потом, возможно, влюблялись друг в друга. Влюбленные в голливудских фильмах не обсуждали предохранение от беременности, прошлые сексуальные отношения или то, каким образом секс может повлиять на тех, кто им занимается; люди просто занимались сексом. Невозможно придумать ничего более вредного и неправильного, чем голливудская модель сексуального поведения.

Кейси видела журналы «Плейбой» и «Пентхаус» на полках в магазинах с видео и в маленьких магазинах товаров первой необходимости. В моем городке были специальные театры, где демонстрировались фильмы для взрослых с пометкой XXX, и такие же книжные

магазины. А Кейси смотрела передачи взрослых каналов в гостиничном номере, прыгая на кровати системы Magic Fingers с функцией вибромассажа. Реклама с сексуальным подтекстом, которая так раздражала меня, у нее не вызывала никакого неудовольствия. Когда я призналась ей, что впервые услышала слово «оргазм», когда мне было двадцать лет, она с удивлением вытаращила на меня глаза.

Мир Кейси был гораздо более толерантным и открытым для всего, что связано с сексом, чем тот, в котором жила я. Ее друзья придумали странную игру под названием «Вампирские содомские лесбиянки». Она для смеха приклеила на стенку вкладыш из презервативов под названием «Мятный поцелуй». В ее мире добрее и с большим пониманием относились к несовершеннолетним матерям. Четверть младенцев в 1994 году родились у матерей-одиночек. Некоторые из ее одноклассниц приносили своих малышей в школу и оставляли в специальных яслях для несовершеннолетних матерей-учениц.

В некотором смысле Кейси знала о сексе гораздо больше меня. Она читала книги о пубертатном периоде и сексуальности и смотрела о родах фильмы, которые показывали в школе. Она видела множество откровенных фильмов и слушала множество откровенных песен. Но Кейси так и не услышала ответы на вопросы, которые интересовали ее больше всего. Никто не помог ей понять, когда нужно заниматься сексом, как сказать «нет» и что такое положительный опыт сексуальных отношений.

Кейси стеснялась в обществе мальчиков так же, как и я, и меньше, чем я, понимала, как себя правильно вести. Ценности, которые она усвоила дома и в церкви, не соответствовали тому, что передавали средства массовой информации и что считали правильным ее сверстники. Ей прививали любовь и уважение к себе, но она жила в обществе, где порнографическая индустрия игнорировала женщин и где имели значение лишь отдельные части их тела. Кино и телевидение внушали ей, что полноценные люди – те, кто обладает сексуальной свободой и ведет себя раскованно, но при этом ее предупреждали, что секс может быть смертельно опасен. И вот ее изнасиловали.

Некоторые знакомые ей девочки занимались сексом с малознакомыми парнями. Одна знакомая ей девочка занялась сексом лишь для того, чтобы «раз и навсегда покончить с этим». А другая сделала это потому, что две ее подружки занимались сексом, а она не хотела от них отставать. В школьных коридорах происходило гораздо больше сексуального насилия, чем в мои времена. Девочек обзывали суками, шлюхами и потаскухами.

У Кейси притупилось чувство опасности. Она видела огромное количество телепередач о кровосмешении и сексуальных преступлениях. Кейси не разрешали ходить одной, когда стемнеет. Родители запирали на ключ двери и кладовку, где хранились велосипеды. У Кейси всегда были с собой газовый баллончик и свисток на комплекте ключей от машины. Когда она задерживалась, родители сразу же начинали беспокоиться. Конечно, и в 1950-е годы девушки попадали в беду, а в 1990-е были девушки, у которых все было в порядке, но цифры изменились. Мы это нутром чувствуем.

Когда я сравнивала время моей юности с тем, как жила Кейси, в первом издании книги «Воскрешение Офелии», я не утверждала, что детство таких, как я, было типичным для всех женщин в Америке. До некоторой степени и у меня, и у Кейси детство было необычным. Я выросла в деревенской глуши, где было гораздо меньше возможностей смотреть телевизор, чем у среднестатистических детей того времени. Кейси жила в гораздо более безопасном городе, чем другие, и ее семья была достаточно обеспеченной, чтобы оплачивать каникулы и уроки музыки. Несмотря на то что она стала жертвой изнасилования, события в жизни Кейси развивались еще не по худшему сценарию. Ее родители не были больны психозом, не совершали над ней насилия и не были наркоманами.

Кроме того, я не утверждала, что жила в старые добрые времена, а вот Кейси – в проклятом порочном настоящем. Я не хотела приукрашивать 1950-е, которые не были золотым веком. Это были годы маккартизма и законов о расовой сегрегации Джима Кроу. Это было время ужасной сексуальной, религиозной и расовой нетерпимости. Многие семьи скрывали постыдные секреты, и если бы они выплыли на поверхность, то этих людей

публично бы ошельмовали, а помощи они бы ни от кого не получили. Я покинула свой городок, как только мне представилась возможность. Повзрослев, я чувствовала себя гораздо счастливее в более крупном городе, где нет таких жестких правил. Многие из моих друзей были выходцами из маленьких городков, и самые яркие и талантливые женщины из их числа ужасно настрадались, потому что не вписывались в окружение.

Я хочу обратить внимание: истории из нашей книги были о том, что мир остался прежним, и о том, что он изменился для девушек-подростков. Мы похожи в том, что наше тело изменилось и это нас беспокоит. Вступив в пубертатный период, мы изо всех сил пытались установить новые отношения с другими девочками и с парнями. Мы пытались быть привлекательными и осознавать свои сексуальные влечения. С мальчишками мы были неуклюжими, а другие девчонки мучили нас, мы изо всех сил стремились повзрослеть и понять, что мы уже выросли; мы и отрывались от своих родителей, и страдали от одиночества. Стремясь познать самих себя, мы вконец сбились с толку и грустили. И у нас, и у современных девушек бывали перепады настроения, свои секреты, о чем-то мы не могли рассказать, и все мы временами уходили в себя.

Но хотя у нас было много общего, во многом мы друг от друга кардинальным образом отличались. Кейси жила в глобальном мире, а я – в маленьком городке. То, что шокировало девушек пятидесятых годов, наводило скуку на девушек девяностых. Мир так изменился, что раньше люди краснели при словах «куриные грудки», а теперь такие фильмы, как «Красотка», смотрят всей семьей. От мира, где двери не закрывали на ключ, мы прошли путь до мира засовов и пистолетов. Те проблемы, с которыми я столкнулась в студенчестве (стоит ли мне заняться сексом? стоит ли пить или курить?), теперь нужно решать в раннем подростковом возрасте.

Ни в 1950-е годы, ни в 1990-е подростки не находились в окружении, которое полностью соответствовало бы их потребностям. Мое детство было размеренным и безопасным, но за это благополучие мы заплатили отсутствием права на частную жизнь, а также тем, что не обладали достаточной терпимостью к разнообразию и имели жесткие правила поведения. Как сказал один выходец из маленького городка: «Мне необязательно заниматься собой, потому что столько народу делают это за меня». Практически все мои соседи были для меня своего рода суррогатными родителями, устанавливая твердые правила по поводу того, что правильно, а что нет; и эти же правила часто создавали жесткие социальные и классовые стереотипы, которые определяли, кто какое место должен занимать.

Кейси жила в городе не с такими жесткими правилами – там самостоятельность больше поощрялась, но у нее было меньше мест, где она бы чувствовала себя в безопасности. У Кейси был более широкий выбор, чем у меня. Но в определенном смысле у нее было меньше свободы. Летней ночью она не могла гулять одна и любоваться на Млечный путь. В идеальном месте для жизни каким-то образом сочетается чувство причастности ко всему, которое возникает у жителей маленьких городков, и свобода быть самими собой. Идеальным для девушек-подростков стало бы такое место, где они были бы свободны и в безопасности, могли бы расти и развиваться в атмосфере терпимости и разнообразия, под защитой взрослых, действующих из лучших побуждений.

Чрезвычайно трудно рассуждать в книге о трех разных поколениях, не делая обобщений. И зачем создавать эту книгу, не размышляя о том, как изменилось влияние культуры на девушек на протяжении жизни этих трех поколений? В этом, новом издании я использую данные Исследовательского центра Пью и книги «Поколение Интернет», а также истории, которые рассказали мне друзья, соседи и те, у кого я брала интервью. Но хотя я строю свои выводы на том, что сама прочла и увидела, хотелось бы предостеречь читателей: в любых правилах бывают исключения.

Между тем, что происходило в 1960-е, 1990-е и 2010-е годы, существуют сотни различий. Некоторые из них очень важны, некоторые незначительны. Например, сегодня мужчина среднего возраста, который занимается сексом с восьмиклассницей, попадет в тюрьму за растление малолетней. А Луис, четырнадцатилетнюю девочку, о которой я

рассказывала, не исключили бы из школы и не заставили бы выйти замуж за мужчину намного старше себя, а рекомендовали бы ей курс психотерапии.

Но все же между разными поколениями существует поразительно много общего. За последние шестьдесят лет девочки стали очень много думать о внешности и о моде. Они стали волноваться о том, насколько они популярны и какое место занимают в социальной иерархии. Они поклоняются популярным музыкальным группам и знаменитостям. У них есть секреты от родителей, но при этом они очень нуждаются в покровительстве и советах старших. Они озабочены тем, как строить отношения с противоположным полом. За эти шесть десятилетий девушки-подростки стали противоречивым воплощением эгоцентризма и идеализма.

В этом издании мы изо всех сил старались не рассуждать в стиле «тогда было лучше, чем теперь» и не ностальгировать по ушедшим временам. В каждом десятилетии есть что-то хорошее и что-то плохое. Например, в 1959 году сегрегация все еще была законной. Закон о голосовании был принят лишь в 1965-м. В 1994 году все еще разрешалось курение в общественных местах. А в 1960-е годы было очень мало законов, которые защищали бы детей от побоев или сексуального насилия в семье. К 2019-му у нас гораздо больше сведений о насилии, улучшились законодательная база и контроль за исполнением законов, защищающих членов семьи от домашнего насилия.

В 2019 году люди больше страдают от экономической нестабильности и неравенства по сравнению с предыдущими десятилетиями. В 1960-е годы мог работать лишь кто-то один из родителей – и этого было достаточно, чтобы содержать семью, купить дом и машину. К 1994 году обычно работали уже оба родителя, но многие семейные пары могли обеспечить себе высокий уровень жизни. К 2019-му даже семьям с двумя работающими родителями трудно оплачивать жилье, качественную медицинскую помощь и обучение детей в вузе.

В 1965 году 84 % американского населения составляли белые неиспанского происхождения. В 1994-м население стало более разнообразным. Сегодня лишь 53 % жителей Америки составляют белые неиспанского происхождения. У современных девушек, скорее всего, будут друзья различных рас и этнических групп. Девушки мыслят менее стереотипно и не испытывают предубеждения по отношению к представителям другого цвета кожи.

Когда я сравниваю жизнь в 1990-х и то, что происходит сегодня, больше всего меня поражает, как существенно технологии изменили все аспекты современной жизни. Когда семьи путешествовали в 1990-е годы, подростки читали книги или пели песни под радио, игравшее в машине. Родные беседовали друг с другом, дети смотрели в окно или играли в слова с младшими братьями и сестрами. А теперь благодаря планшетам и наушникам подросткам во время путешествия не нужно общаться с родными или наблюдать за тем, что происходит за окном.

Девушки моего поколения работали по выходным и летом. Все мы к шестнадцати годам уже сдали экзамены на водительские права. В день рождения я ненадолго поехала с друзьями в район Скалистых гор. Большая часть сверстниц Сары тоже получили права к шестнадцати годам, но мало кто из этих девушек работал. Сегодня четверть выпускников школ не имеют водительских прав и не собираются работать во время учебы в вузе.

Умение водить машину – важный признак независимости и свободы. Если девушки не умеют этого делать, то с большой степенью вероятности станут домоседками. По данным исследований Джин Твендж, восемнадцатилетние в 2019 году ходят на свидания, употребляют алкоголь и проводят свободное время так, как в 2009-м это делали пятнадцатилетние подростки (а они в 2019 году напоминают тринадцатилетних в прошлые годы).

Если бы мне предложили одним словом охарактеризовать каждое из трех поколений, о которых идет речь в этой книге, то я сказала бы, что девушки моего поколения были *уверены* в себе, а поколение Сары в 1994 году – *бунтарки* . Девушки в 2019-м – *осторожные* .

Есть много причин, по которым сегодняшние девушки не чувствуют себя в

безопасности. В экономике серьезные проблемы, нам угрожает глобальное изменение климата, в школах то и дело случаются кровавые перестрелки. Подростки рассказывают об опасных происшествиях в своих школах или по соседству от дома. Одна девушка рассказала, как молодого человека зарезали ножом, когда он пытался предотвратить изнасилование во время вечеринки. Но, по статистике, обстановка в Америке сегодня гораздо более безопасная, чем в 1994 году. Современные подростки реже становятся жертвами убийств и ограблений, меньше происходит автомобильных аварий, а также смертей, связанных с употреблением алкоголя. Но, учитывая, что мы наблюдаем каждый день, все – и подростки, и взрослые – удивляются этим статистическим данным.

В целом гендерные требования к молодежи этого поколения гораздо более мягкие, чем это было раньше. Девушки могут одеваться и вести себя по-пацански, их даже дразнят за излишнюю женственность. Существует сайт nameberry.com, где можно подобрать для себя нейтральное с гендерной точки зрения имя. Новые имена, которые выбирают для новорожденных, – Харли, Элиот или Саттон – отражают это новое веяние сохранять гендерную нейтральность. Родители словно хотят этим сказать: «Я хочу, чтобы этот малыш сам выбирал, кем быть».

Девушкам все равно еще предстоит осознать собственную сексуальность, но в эпоху стертых границ между принадлежностью к тому или иному полу у девушек больше свободы в отношении того, как именно они воспринимают собственную сексуальность. Они могут быть асексуальны, бисексуальны, пансексуальны, быть лесбиянками или транссексуалками. А потом могут передумать и стать кем-то еще.

О сексуальной идентичности сейчас много говорят. В одной из фокус-групп старшеклассница Джордан заявила: «Все задумываются о собственной сексуальности, а я знаю одну девочку, которая не хочет относить себя ни к одному из полов».

«Наше поколение признает все буквы алфавита (ЛГБТ и другие), – соглашается Аспен. – У нас был выпускной в свободном стиле, и девочки могли прийти во фраках, а мальчики – в платьях. Мои друзья верят в равноправие и одобряют браки между мужчинами».

Брак между геями был невозможен, когда я была маленькой, и считался незаконным вплоть до 1994 года. К 2016-му 65 % американцев стали поддерживать однополые браки. Но детей гомосексуалистов до сих пор дразнят во многих школах. Многие девочки скрывают свою ориентацию в средних классах школы, но она становится очевидной в старших классах, когда они стремятся к тому, чтобы окружающие приняли их такими, какие они есть.

О трансгендерах почти ничего не знали в 1965 году, и они еще редко встречались в 1994-м. В наши дни как минимум одна из девушек, у которых мы брали интервью, заявила, что была знакома с трансгендером в старших классах школы. Психолог Маргарет Николс освещает вопросы гендерного разнообразия в журнале Psychology Networker. Она обнаружила, что многим подросткам не нравятся жесткие представления о том, что собой представляет принадлежность к определенному полу. Они творчески воспринимают гендерные роли и более терпимо относятся к размыванию границ между ними. Но не стоит переоценивать уровень терпимости и поддержки такого поведения. Николс сообщает, что, по статистике, среди трансгендерных подростков уровень самоубийств гораздо выше по сравнению с другими сверстниками.

Многие современные девушки считают себя трансгендерами. Мы знаем о случаях, когда девушки яростно требуют, чтобы родители и друзья признали их в качестве трансгендеров, и о том, как родителей беспокоит слишком быстрый переход их дочерей к этому новому статусу. Многие врачи работают прежде всего с теми, кто принимает решение о смене пола, и с их родными. По этому поводу написано много. Мы не считаем себя экспертами в этой непростой области, но поделимся некоторыми наблюдениями.

И девушке, и ее родным предстоит пройти долгий путь к осознанию того, что значит быть трансгендером. Невозможно обобщенно представить весь спектр вопросов, на которые стремятся ответить такие девушки. Мы знаем лишь, что родители могут поддержать детей,

если выслушают их и помогут как следует осмыслить происходящее, искренне выражая свои эмоции. Если удержаться от оценочных суждений, это будет способствовать искреннему обмену мнениями, доверию и уважению друг к другу.

Когда девушки начинают осознавать, кто они такие, важно уделять больше внимания самому процессу осмысления этого, а не его результату. Чтобы все понять, нужны время, образованность, курс терапии и мощная поддержка. Родители могут поощрять дочерей в поиске сверстников, наставников и дискуссионных групп. А пока следует обращаться к таким девушкам по имени, которое они сами для себя выбрали. Особенно у подростков младшего возраста восприятие себя со временем может измениться; но из уважения к стремлению подростка заявить о своей личной уникальности следует это стремление поддерживать. Мы понимаем, как все это волнует родителей. Мы поддерживаем их в желании найти тех, кто станет опорой для них самих, пока они будут оказывать помощь дочерям на пути их гендерной эволюции.

Религия и этническая принадлежность оказывают влияние на гендерные проблемы. И евангелистская, и традиционные церкви учат, что греховно все, кроме гетеросексуальности. Но некоторые церкви оказывают поддержку представителям ЛГБТ и дают им душевную опору.

«Мне говорят, что я слишком красива, чтобы быть лесбиянкой, а парни злятся, что я не хожу с ними на свидания, – говорит Марта, участница нашей фокус-группы. – Меня поддерживает сильная христианская вера. В моей церкви мне помогли достойно справиться с критикой, которая на меня обрушилась, и гордо заявить о том, что я лесбиянка».

Конечно, красные и голубые штаты по-разному относятся к ЛГБТ-сообществу. Как горько заметила Оливия из маленького городка в штате Небраска: «Маленькие городки – мелкое мышление».

Родители-гомофобы провоцируют у дочерей чувство беспокойства, поэтому они не распространяются о своих предпочтениях в старших классах. Одна девушка призналась нам, что осознавала, что она лесбиянка, но помалкивала об этом. Она рассказала, как однажды они с мамой смотрели какой-то фильм в кино и та жестко раскритиковала «такой стиль жизни». Девочка ничего на это не ответила, но когда вернулась домой, долго плакала в подушку.

Другие родители относительно легко воспринимают ориентацию детей. Когда Аспен сообщила родителям, что она лесбиянка, ее отец пил воду и поперхнулся. А потом рассмеялся и сказал: «Ну ладно, пусть так и будет, но никаких подружек или дружков, пока не повзрослеешь».

Родители четырнадцатилетней Марты были шокированы такой новостью. Она сказала: «Родители ничего не поняли. Они считали, что я выгляжу и веду себя как представитель традиционной ориентации». Но после того, как они несколько недель подряд провели в спорах, мама сказала ей: «Для нас твоя сексуальная ориентация не так важна. Мы просто хотим, чтобы ты нашла близкого человека, который бы любил и уважал тебя».

С начала 1960-х годов взаимоотношения людей кардинально изменились. Я выросла в размеренном, спокойном мире. С окружающими общалась примерно так же, как и мои предки. Поколение Сары еще застало мир, в котором люди жили бок о бок. Из родителей, их друзей и соседей создавались своего рода семейные кланы, в них же входили те, с кем вместе пели в хоре, играли в бейсбольной команде, работали. Сегодня большая часть знакомств завязывается в цифровом мире, хотя люди все еще стремятся обрести круг личных знакомств.

За последние пятьдесят лет люди становятся все более одинокими. В 1950-е годы большинство людей постоянно чувствовали себя окруженными толпой, а не в одиночестве, и рядом со многими из них были давние друзья и родные. В 1970-е люди заявляли, что у них есть три близких друга. Сейчас их число неуклонно уменьшается, и многие американцы считают, что у них нет близких друзей.

В наши дни многие девушки прекрасно осведомлены о технической стороне секса, и на них все это время обрушивался огромный поток информации о сексуальности. Но они не

уверены в том, что такое любовь, секс и взаимоотношения между людьми. Как мы в 1950-е годы и как поколение Сары в 1990-е, многие девушки сейчас мыслят в стиле «с кем бы по-быстрому», но и эти девушки хотят завязать беседу с парнем, с которым собираются встретиться. Но вот разговаривать-то как раз и страшно.

Изменились основы социализации и общения детей друг с другом. Мы воспитываем новый тип людей. Впервые в истории человечества девушки-подростки больше не приступают к общению с человеком лично. Они живут в виртуальном сообществе, которое формируется с помощью социальных сетей и эмодзи.

Но нам уже достаточно хорошо известно, что виртуальное сообщество неспособно в полной мере заменить живое общение. Человеку с рождения присуще стремление к общению и близким отношениям с другими людьми, по крайней мере так было на протяжении двух миллионов лет. С самого момента возникновения человечества как вида мы, люди, делились друг с другом едой, рассказывали друг другу истории и льнули друг к другу в поисках тепла и безопасности.

Никто не знает, к чему приведут нас такие изменения в поведении, но я подозреваю, что если мы не научимся заново общаться вне виртуального пространства и не выстроим некое подобие человеческих сообществ, существовавших в прошлом, то человечество утратит многие свои преимущества.

Глава 5. Семьи: наши корни

Франческа, 14 лет

Бетти и Ллойд пришли ко мне на прием, чтобы поговорить о дочери, которая родилась в резервации для индейцев племени Лакота Сиу в западной части штата Небраска. Когда Франческе было три месяца, католическая служба поиска приемных родителей отдала ее на удочерение Бетти и Ллойду. Бетти показала мне фотографию Франчески на качельке для малышей. «Мы полюбили ее с первой минуты, как только увидели. У нее были блестящие волосы и глазки цвета черных оливок».

Ллойд рассказывал: «В семье Бетти неодобрительно относились к удочерению. Они не то чтобы испытывали предубеждение к девочке, но опасались, что у нее может быть плохая наследственность, и не были уверены, что Френси благополучно впишется в нашу жизнь».

Бетти было неловко за родных, и она стала оправдываться. «Они из маленького городка. Они очень долго учились говорить не “индеец”, а “коренной американец”, но как только увидели Френси, то сразу же полюбили ее».

Ллойд скрестил руки на своем толстом животе, вид у него был огорченный: «Все старались изо всех сил. Никто не виноват в том, что произошло».

«А что именно произошло?» – поинтересовалась я.

Ллойд и Бетти стали объяснять, что у Франчески было самое обычное детство. Ллойд был фармацевтом, владельцем собственной аптеки. Бетти сидела дома с Франческой, пока та не пошла в первый класс. А потом стала работать на полставки в аптеке Ллойда. Когда Франческа училась во втором классе, она упала с велосипеда и сломала ногу. У нее было небольшое расстройство речи, которое удалось исправить после занятий с логопедом, когда она училась в третьем классе. Семья жила в тихом районе, где было много маленьких детей. Франческе устраивали дни рождения, летние каникулы, отправляли ее в лагерь девочек-скаутов, она посещала кружок керамики.

Ллойд добавил: «В начальной школе она хорошо училась и пользовалась популярностью среди одноклассников. Она была такая милая, все время улыбалась».

Бетти добавила: «Мы никогда не относились к ней как-то особенно оттого, что она была приемным ребенком или представителем племени Сиу. Мы тогда думали, что все делаем правильно. Теперь же я думаю, что, может быть, мы просто замалчивали то, о чем следовало бы поговорить».

Ллойд удивился: «Это ты о чем?»

«Френси дразнили в школе из-за того, что она представитель коренного народа

Америки. Когда мы об этом узнали, то прекратили это безобразие, но, может быть, мы всегда думали об этом сами. Мы говорили ей, что это совсем неважно, что она приемная, у нас обычная семья. Но ведь это было не так. Мы – белые, а она – краснокожая».

Я задумалась, как было организовано удочерение в 1980-е годы. Считалось, что это произошло – и дело сделано. Сотрудники социальных служб убеждали родителей, что теперь это их родные дети. Для родителей это было ближе к истине, чем для их приемных детей. Родители сразу всей душой привязывались к детям, а вот дети всем свои существом ощущали, что они какие-то не такие, как все, потому что приемные.

В особенности это касалось подростков, которых волновало, кто они, и для них факт усыновления создавал большие трудности. Часто они помалкивали о том, что их мучило, потому что не хотели, чтобы их считали предателями. Когда приемные дети принадлежат к другой расе, все эти проблемы только обостряются. В нашей стране так редко обсуждаются этнические различия, что просто признать сам факт их существования – уже основание, чтобы большинство из нас почувствовали себя виноватыми. Наоборот, эти различия обычно игнорируют, а испытываемые из-за них чувства становятся постыдными личными секретами.

«Когда Френси училась в седьмом классе, у нее начались критические дни и она все время была не в духе, – продолжала Бетти. – Я думала, что это у нее гормональное. Раньше она нам обо всем рассказывала, но в седьмом классе стала прятаться у себя в комнате. Я посоветовалась с сестрой, и мы решили, что у подростков бывают такие периоды в жизни. Ведь ее дочери постоянно устраивали ей скандалы. Поэтому мы решили оставить все как есть. Но потом Френси стала хуже учиться, и нас это обеспокоило».

Она вздохнула: «Мы обратились к школьному психологу, и он нам объяснил, что многие ученики переживают непростое время, когда переходят в старшие классы. Мы заставили Френсис заниматься на два часа больше по вечерам, и ее учеба немного наладилась. Она не общалась со старыми друзьями, но мы и этому не придали особого значения».

«Слишком многому мы не придавали значения», – заметил Ллойд.

«А в этом году все пошло наперекосяк, – продолжала Бетти. – Порядок у нас наводит Ллойд. Он не такой уж строгий, просто требует соблюдения обычных правил поведения: чтобы она говорила нам, куда идет, никакого алкоголя и чтобы оценки были нормальные. Но со стороны кто-нибудь мог подумать, что он ее избивает. Она почти не разговаривает с ним, и это разбивает ему сердце. Со мной общается чуть больше, но тоже не сказать, чтобы очень. И в церковь с нами ходить не хочет».

Ллойд заерзал в кресле. «Она связалась с дурной компанией и напивается с ними. Мы почувствовали, что от нее пахнет спиртным. Она врет и хитрит».

«На прошлой неделе мы пошли на матч с друзьями, и она не пришла домой ночевать. Мы до ужаса перепугались, – сказала Бетти. – Ллойд сел в машину и до рассвета искал ее. На следующий день она вернулась, но так и не сказала, где была».

«Я бы хотела поговорить с Франческой», – предложила я.

Ллойд ответил: «Она не захочет прийти, но мы ее заставим».

«Всего разочек, – сказала я. – Обычно я позволяю подросткам решать самим, возвращаться ко мне или нет».

На следующей неделе Франческа, натянутая как струна, сидела у меня в кабинете. На ней были зеленые джинсы и футболка с надписью Worlds of Fun. Длинные черные волосы завязаны в хвостик, на глазах слезы. Сначала она вела себя тихо, не желая идти на контакт. Она смотрела поверх моей головы на дипломы, висевшие на стене, и кивала в ответ на мои вопросы. Я пыталась нащупать тему для разговора: школа, друзья, книги или ее родители. Она едва отвечала мне. Я заговорила о том, что она приемный ребенок, и тут ритм ее дыхания изменился.

Франческа подняла на меня глаза и внимательно оглядела с ног до головы. Глубоко вздохнув, она произнесла: «Я живу под одной крышей с хорошими людьми, но они мне не родные». Она замолчала, чтобы оценить мою реакцию. «Каждое утро я просыпаюсь и думаю

о том, что сейчас делают мои настоящие отец и мать. Собираются на работу? Смотрятся в зеркало и видят там отражение лиц, похожих на мое? Кем они работают? Говорят ли они обо мне, интересно ли им, счастлива я или нет?»

Крупные слезы закапали у нее из глаз, и я протянула ей коробку с бумажными салфетками.

Она вытерла щеки и подбородок и продолжила: «Я ничего не могу с собой поделать, я постоянно думаю, что живу в чужой семье. Я знаю, что если скажу об этом, то это убьет маму и папу, но никак не могу отогнать эту мысль».

Я спросила Франческу, что ей известно про ее настоящую мать.

«Она отдала меня на удочерение, когда мне было три месяца от роду. Может быть, она жила в бедности или была не замужем. Я уверена, что она не желала мне зла. Я сердцем чувствую, что она любила меня».

За окном тихо падали снежинки. Мы смотрели на них.

«А каково это – быть коренной американкой?»

«Я долго делала вид, что мне все равно, но вдруг для меня это стало важнее всего на свете, – Франческа вздохнула. – Меня с детства дразнили за то, что я коренная американка, а мои соплеменники даже не знают о моем существовании».

Франческа рассказала, как ее изводили в течение долгих лет, как обзывали краснокожей и Скво[16], говорили, что индейцы алкоголики, что они мошенничают с пособием по безработице, что они обманщики и негодяи. И под конец сказала: «Хуже всего поговорка, что хороший индеец – это мертвый индеец».

Я поинтересовалась, что Франческа знает о коренных жителях Америки.

«Я видела фильмы “Последний из могикан” и “Танцующая с волками”. Раньше мне противно было смотреть кино про индейцев. Вы когда-нибудь видели фильм “Одинокий следопыт”? Помните парня по имени Тонто? А вы знаете, что Тонто по-испански значит “дурак”?»

Она ненадолго замолчала. «Иногда я вижу бомжей-индейцев в центре города. Я даже не знаю, может быть, они из племени Сиу. Может быть, среди них моя мать».

Я спросила: «А ты хотела бы узнать больше о своем народе?»

Франческа уставилась на снег, падающий за окном. «И да, и нет. Наверное, мне будет от этого нелегко, но я не смогу понять, кто я, пока не узнаю о них».

Я написала для нее на листочке имя писательницы из коренных американцев по имени Зиткала-Ша. «Может быть, полистаешь какую-нибудь ее книжку».

«Вы считаете меня предательницей?»

Я задумалась, что ей сказать. «Твой интерес к прошлому – такое же естественное дело, как этот снегопад». В ответ Франческа благодарно улыбнулась мне – впервые за этот час.

Франческе понравились книги Зиткалы-Ша, представительницы племени Янктон-Сиу из Западной Дакоты. Она родилась в 1896 году. В произведениях она рассказала, как ее оторвали от родных, живших в резервации, и заставили учиться в школе для индейцев. Прочитав книгу о жизни Зиткалы-Ша, Франческа попросила Бетти и Ллойда отвезти ее в местечко Жеона, где находилась заброшенная индейская школа.

Поездка прошла хорошо. Они побродили по трехэтажному кирпичному зданию, заглянули в запыленные окна, рассматривая старые швейные машинки и скамейки. Потом поели сэндвичей с ростбифом в кафе на главной улице и обсудили, куда бы еще съездить. Через несколько месяцев они посетили церемонии коренных американцев «пау-вау» и собрание представителей равнинных племен «Исцеление Священного Кольца».

В течение следующих месяцев Франческа посетила Центр коренных американцев и стала работать там волонтером на полставки. Она готовила кофе и угощала печеньем пожилых людей, шутила с ними и слушала их рассказы. От них она многое узнала о племени Сиу и о жизни в резервации.

На некоторых наших приемах мы проводили семейную психотерапию. Мы пытались вникнуть в смысл удочерения, расовой принадлежности и подростковых проблем. Франческа

считала, что отец очень строг с ней, а мать слишком вмешивается в ее дела. Она полагала, что Бетти и Ллойд все еще считают ее маленьким ребенком, что Ллойд ведет себя особенно упрямо. Бетти действовала ей на нервы. «Сама не знаю почему, но мне постоянно хочется на нее орать».

Ллойд согласился пойти на компромисс относительно времени возвращения домой, но настаивал на своем праве знать, куда пошла Франческа. Бетти согласилась держаться дальше от ее комнаты. После этих переговоров Френси снова стала шутить с Ллойдом, а после школы сидела с Бетти на кухне и рассказывала ей, как прошел день.

Мы перестали делать вид, что семья не волнуется по поводу проблем с удочерением. У всех есть чувства. Ллойд волновался, что Франческа начнет выпивать, а Бетти переживала, что однажды Франческа найдет свою настоящую мать и бросит их. А сама Франческа ощущала, что разрывается между миром белых и миром краснокожих, но нигде ее не считают своей. Она любила Ллойда и Бетти, но не могла полагаться на них, пытаясь понять, кто же она на самом деле.

Франческа сообщила Бетти и Ллойду, что хочет узнать, кто ее биологическая мать. Они испытали смешанные чувства, но согласились помочь ей узнать больше о своей наследственности и своем племени. Франческа была рада слышать это, но ей хотелось большего. Она сказала Бетти и Ллойду: «Однажды я найду свою мать».

На индивидуальных приемах со мной Франческу волновало множество вопросов. Она не понимала, с кем дружить. «Мои старые друзья поверхностные, а новые постоянно попадают в переделки», – объясняла она.

Я предложила ей выбрать двух самых близких друзей и не пытаться влиться в толпу. Я напомнила, что ее друзья – люди из Центра коренных американцев.

Франческа стала молиться великому духу, прося у него помощи. Ей нужно было совместить два мира, слить воедино две истории. Она приняла осознанное решение, что возьмет для себя из этих двух миров. Она будет жить с Бетти и Ллойдом и временами приходить в резервацию, чтобы больше узнать о племени Сиу. Она вернется в церковь родителей, но при этом будет поклоняться великому духу.

Думая об этих проблемах, Франческа решила защищать права коренных американцев, которые учились в старших классах школы для белых. Она решила давать отпор всем расистским нападкам. Она стала бороться за то, чтобы литературу и историю коренных американцев в большем объеме включили в школьную программу.

На нашу последнюю встречу Франческа пришла в голубых джинсах и трикотажной блузке. Бетти и Ллойд гордо сидели рядом с ней: Ллойд в своем халате, который он носит в аптеке, а Бетти в брючном костюме из полиэстера. Ллойд сказал: «Я выучил несколько слов из языка племени Лакота». А Бетти добавила: «Мы узнали много нового, для нас открылся целый мир». Франческа сказала: «Теперь у меня две семьи: одна белая, а другая – племя краснокожих. Но в Священном Кольце найдется место для всех моих родных».

Франческа – пример того, какие сложности возникали в семьях 1990-х годов. В четырнадцатилетнем возрасте ей пришлось столкнуться с расовыми проблемами, с тем, что она приемная дочь, решать, что делать с алкоголем, сексом, религией и как вести себя в школе. Она пыталась осознать свою уникальность и отдалялась от родителей, восставая против них и не желая делиться с ними секретами. Но она все равно любила их и нуждалась в поддержке. На первый взгляд казалось, что она становится неблагополучным подростком, но своим поведением она просто давала понять, что изо всех сил стремится обрести себя.

Франческа и ее родные «по уши погрязли» в проблемах, как выразился Ллойд. Но, к счастью, семья обратилась за помощью. И оказалось, что все они искренне любят друг друга, просто необходимо навести во всем порядок и вести себя гибко. У родителей были свои правила и ожидания и достаточно энергии, чтобы воплощать все это в жизнь, но они могли и развиваться, и меняться вместе с дочерью. Когда они поняли, что Франческе необходим контакт со своим племенем, то заинтересовались обычаями коренных индейцев. Они стали ценить разнообразие даже в том, что касается религиозных убеждений. Когда все приложили

должные усилия и потратили на это время, жизнь наладилась. Франческа отправилась на поиски самой себя, но при этом сохранила отношения с родителями. Она пыталась понять себя, но без саморазрушения.

В 1990-е я пришла на биеннале искусств в музее Уитни в Нью-Йорке и остановилась перед экспонатом «Семейная романтика». Четыре обнаженные фигурки в ряд – мама, папа, сын и дочь. Они были размером с маленькую куколку и выполнены из какого-то пористого крашеного материала, а волосы у них были натуральные. Все они были одинакового роста и в одной и той же фазе сексуальной зрелости. Я восприняла это художественное произведение как символ общественной жизни 1990-х. Словно мне хотели сказать: «Нет больше ни детства, ни взрослой жизни. Дети больше не чувствуют себя в безопасности, а взрослые не понимают, что делают».

Когда мы задумываемся о семьях 1990-х, многие все еще представляют себе традиционную семью, где отец работает, а мать сидит дома с детьми, по крайней мере пока они не пойдут в школу. В действительности лишь 14 % семей строились по таким принципам. Семейная демография кардинальным образом изменилась с 1970-х годов, когда насчитывалось менее 13 % семей, главой в которых был не состоящий в браке взрослый. В 1990-е в 30 % семей главой был одинокий, не состоящий в браке родитель. В 90 % семей с одним родителем их главой была мать.

Представителям нашей культуры еще предстоит осознать подлинное значение этой статистики. В 1990-е семья могла состоять из лесбиянок или геев, их биологических или приемных детей, четырнадцатилетней матери и ее малыша, живущих в городской квартире, из мужчины-гея и его сына, двоих зрелых взрослых, которые недавно поженились, и их детей-подростков от предыдущих браков, из бабушки, которая воспитывает маленьких внуков-близнецов, чья мать скончалась от СПИДа, приемной матери с метамфетаминовым малышом[17], это могла быть традиционная семья, где вместе живут несколько поколений, или чужие теперь люди, которые раньше любили друг друга. Какой бы ни была семья по составу, все они испытывали серьезнейшие трудности. Скорее всего, родители упорно работали, были обременены массой обязанностей, уставали или жили в бедности. А надеяться на помощь извне они не могли.

С деньгами у них были серьезные проблемы. Мы жили в обществе, в котором стремительно усиливалось социальное неравенство, когда одни дети жили в роскоши, носили одежду модных брендов, учились в частных школах и ездили в лагеря отдыха для избранных, а другие дети ходили по опасным улицам и учились в плохих школах.

В 1990-е годы было трудно следить за порядком. Маленькие дружные сообщества людей, где все помогали друг другу растить детей, стремительно уходили в прошлое. Вместо няни во многих домах у детей был телевизор.

Уважение американцев к независимости создало определенные трудности в семьях. Один мой друг-философ поинтересовался у меня в те годы: «Ты ведь гордишься своей дочерью? Из нее получается человек, совершенно не похожий ни на тебя, ни на твоего мужа. Это же лучший комплимент вам как родителям!» Когда я в ответ стала сожалеть, что мы с Сарой отдаляемся друг от друга, другая моя знакомая ответила: «Неужели ты хотела бы, чтобы все было по-другому?»

История нашей нации началась с Декларации прав и войны за независимость. Мы восхищаемся напористыми индивидуалистами, наши герои – исследователи, первопроходцы и сокрушители традиций. Мы уважаем писательницу Хэрриет Бичер-Стоу[18], защитницу прав темнокожих Соджорнер Трут, Розу Паркс, которая села на место для белых в автобусе и отказалась встать с него, Амелию Эрхарт[19] и женщину-судью Рут Бейдер Гинзбург.

Свобода, которая считается ценностью в нашей культуре, играет важную роль и в наших семьях. Американцы убеждены, что в подростковом возрасте дети эмоционально отдаляются от родителей, и это убеждение может запрограммировать будущее. Дочери 1990-х годов вели себя именно так, как от них ожидали, вот и получается, что раз от них ждали бунта – они и бунтовали. Они отдалялись от родителей, критиковали их действия,

отвергали информацию, которая исходила от них, и секретничали.

Такого рода отчуждение создавало очень напряженную обстановку в семьях. Родители устанавливали границы, чтобы обеспечить безопасность дочерям, а они заявляли о своих правах и сопротивлялись родителям, которые, по мнению девушек, хотели заставить их оставаться детьми. Родители испытывали страх и сердились, когда их дочери шли на невероятный риск, чтобы доказать, что они уже независимые. У большинства семей это противостояние начиналось, когда девушки становились старшеклассницами.

Родители, которые выросли в другие времена, когда существовала иная система ценностей, очень страдали от того, что делали их дочери. Родители считали, что старались принести им больше пользы, чем их собственные мать и отец, но в результате их дети страдали гораздо больше. Когда сами родители были подростками, такое срабатывало. А сейчас у них ничего не получалось. Они видели, как их дочери начинают выпивать, рано знакомятся с сексом и восстают против родительской неадекватности. Свои семьи эти девушки считали неблагополучными.

Я пришла к выводу, что неблагополучна сама наша культура. Практически все родители хотели, чтобы их дочери выросли здоровыми людьми. Но их усилия разбились об опасную культуру, в которой мы живем. Женщин сбили с толку призывы этой культуры, и наши представления о том, что повзрослеть – значит оторваться от своих родителей, даже если они тебя любят.

В 1990-е годы мы жили в районе трехэтажных домов в окружении красивых дубов и кленов. Большинство родителей очень старались, воспитывая детей, но те все равно сводили их с ума. Как сказал мне один юрист на празднике, который проходил в нашем районе: «Быть родителем – это единственная область жизни, где я ощущаю себя некомпетентным, где все выходит из-под моего контроля и я постоянно чувствую себя полным неудачником».

На одной рождественской вечеринке я спросила у семейной пары, как дела у их дочерей. Муж ответил без тени улыбки: «Лучше бы им вообще не рождаться на свет».

Еще одна причина отдаления дочерей от родителей в том, что девушки несчастны. В старших классах школы многие из них утрачивают детскую жизнерадостность и энергию и в силу возраста винят в этом родителей. Они еще очень юные и потому надеются, что родители будут их защищать и делать счастливыми. Когда они сталкиваются с какими-то серьезными проблемами они становятся несчастными и винят в этом родителей, а не культуру, в которой живут.

В 1990-е годы вовсе не родители оказывали основное влияние на детей. Девушки попадали под влияние друзей, которых вдохновляли средства массовой информации. Среднестатистический подросток смотрел телевизор 21 час в неделю, а на домашнюю работу тратил 5,8 часа, читал 1,8 часа. Мир подростков стал электронным, где главную роль играли рок-музыка, видео и кино. В этом сообществе существовали рискованные обряды посвящения во взрослый мир. Стать взрослым, если верить средствам массовой информации, значило пить, тратить деньги и активно заниматься сексом.

Средства массовой информации выуживали деньги у подростков, а родители хотели, чтобы они повзрослели, стали счастливы и нашли свое место в жизни. Две эти цели были несовместимы. Большинство родителей не могли принять те ценности, которые навязывали их дочерям средства массовой информации. У девушек возникал конфликт с родителями, и происходящее противоречило их собственному здравому смыслу.

Например, Яна была поздним ребенком работающих родителей. До старших классов школы она любила их и чувствовала, что это взаимно. Но в старших классах она оказалась перед нелегким выбором: быть хорошей дочерью и поступать как велят родители или завоевать популярность среди сверстников и найти себе парня.

«Когда я училась в старших классах, то шла на все ради популярности среди сверстников. Я пробовала друзей на вкус, как мороженое, но в конце концов вписалась в компанию тех, кто был самым востребованным, – рассказывала мне она. – Я училась в католической школе, где монахини внушали нам, что те, кто ругается, попадут в ад. Так что

мне нужно было выбирать между вечными адскими муками и отсутствием популярности».

Мы вместе посмеялись над ее шутливой манерой изложения событий. «В старших классах этому парню из математического класса я понравилась, а он понравился мне. Но он не котировался среди сверстников, и я не стала с ним встречаться».

Однажды отец застукал ее, когда она пыталась потихоньку улизнуть из дома к друзьям. Яна сказала: «Он сел на кровать и заплакал. Стал рассказывать мне об изнасиловании и всякое такое». А в другой раз она заявилась домой пьяной, попробовав фиолетовый слабоалкогольный напиток. После окончания нашего приема она шепнула мне: «Мои родители понятия не имеют о переделках, в которые я попадала. Если бы они узнали, то онемели бы».

Подростки и их родные озадачивают психологов и консультантов. Нам необходимо соблюдать баланс, уважая стремление родителей защитить своих детей и помогая подросткам развиваться как личности и учиться жить в большом мире за пределами семьи.

Элеонор Маккоби и Джон Мартин провели исследование, чтобы выяснить, в каких семьях какие дети вырастают. Их интересовали два глобальных параметра. Первый – душевная привязанность. На одном полюсе находились родители, готовые понять и принять, отзывчивые и внимательные к ребенку, на другом – родители, которые отвергали детей, не реагировали на них и занимались лишь собой. Вторым параметром были стратегии контроля. На одном полюсе располагались нетребовательные родители, которые не слишком контролировали детей, а на противоположном – те, кто был требовательным и постоянно контролировал детей.

На пересечении двух этих измерений возникали различные способы общения с подростками. У родителей с низкой степенью контроля и нелюбовью к детям вырастали подростки с целым комплексом проблем, включая склонность к правонарушениям и зависимости от наркотиков. У родителей с высокой степенью контроля и нежеланием принимать детей такими, какие они есть (у авторитарных родителей), вырастали социально неадекватные и неуверенные в себе дети. У родителей, не осуществляющих жесткого контроля и в значительной степени принимающих детей такими, какие они есть (у склонных к попустительству), вырастали импульсивные, безответственные и неуверенные в себе дети. Если родители серьезно контролировали детей и при этом были способны в значительной степени понять и принять их (у строгих, но любящих), то них вырастали независимые, социально ответственные и уверенные в себе дети. По данным этого исследования, идеальной можно считать семью, где родители ясно дают понять детям: «Мы тебя любим, но в отношении тебя у нас есть определенные ожидания».

Люси, 15 лет

В подростковом возрасте Люси вылечилась от лейкемии. Как многие молодые люди, страдающие от тяжелого заболевания, она была привязана к родителям – это помогало справляться с болезнью. А после выздоровления эта близость мешала ей развиваться и стать самой собой.

Люси была полновата, у нее была бледная кожа, как у всех страдающих хроническим заболеванием. Она потеряла волосы от химиотерапии. Когда она пришла ко мне на прием, у нее только начал отрастать короткий ежик. Когда она отправлялась в школу или по магазинам, то надевала вязаную фиолетовую шапочку, но на первой встрече у меня в кабинете я увидела ее лысоватую голову.

Люси сидела молчком, когда родители, расположившись слева и справа от нее, рассказывали историю ее болезни. Два года назад у нее обнаружили лейкемию, и девочке пришлось подолгу лежать в больнице. Врачи были настроены оптимистично по поводу ее прогноза.

Я поинтересовалась, как все эти медицинские проблемы повлияли на их семью. Сильвия ответила: «Мы делали все возможное, чтобы спасти Люси. Я не отходила от нее,

пока она была в больнице. Фрэнк приходил туда каждый вечер после работы». Она глянула на мужа. «Фрэнк полицейский. В этом году он не получил повышения по службе. Я уверена, что его начальник решил, что Фрэнку не до того. Но ничего, все еще впереди. Я до смерти боюсь больниц, но Люси жива; жаловаться не на что».

Фрэнк тихо сказал: «Вот нашему сыну пришлось хуже всех. Его мы отправили к моей сестре. Главное – это Люси».

«Марк стал просто невыносимым с тех пор, как я вернулась домой», – вмешалась в разговор Люси.

Я спросила ее о больнице. «Там было не так уж плохо, кроме тех моментов, когда мне было плохо после химии. Мама читала мне вслух, мы играли в игры. Я теперь знаю все ответы в викторине».

Возвращаться в школу ей было трудно. Все хорошо с ней обращались – слишком хорошо, словно она была инопланетянкой. Но она столько всего упустила. У ее прежних подружек появились молодые люди и новые занятия. Пока она лежала в больнице, к ней приходили в гости, приносили цветы и журналы, но сейчас, когда ей стало лучше, похоже, никто не знал, как с ней общаться.

Фрэнк сказал: «Люси стала другим человеком. Она притихла. Раньше дурачилась, а теперь стала более серьезной. Она во многом повзрослела, она сама настрадалась и увидела, как страдали другие дети. Но в чем-то она еще совсем ребенок, ведь столько всего прошло мимо нее».

Люси не было на церемонии выпуска после восьмого класса, на посвящении в старшеклассники, она не ходила на вечеринки, свидания, не занималась спортом, школьными делами и даже не вступила в пубертатный период (из-за лейкемии у нее позже наступили критические дни и замедлилось физическое развитие). Ей столько всего нужно было наверстать. Она была такой хрупкой, что родители стали ее чрезмерно опекать. Они не хотели, чтобы она переутомлялась и ела фастфуд, напоминали о приеме лекарств и не позволяли подвергать себя ненужному риску. У нее ослаб иммунитет – малейшая травма была для нее опасна. Люси, в отличие от большинства подростков, не сопротивлялась, когда родители хлопотали о ней. Она понимала, что так ей старались спасти жизнь.

Когда я в первый раз встретилась с Люси с глазу на глаз, она вела себя застенчиво и была немногословна. Она сидела и смотрела в окно, озабоченно нахмурившись. Она старательно говорила и делала именно то, что, с ее точки зрения, от нее хотели родители и врачи. Она сама заговорила о том, что когда смотрит телевизор, то ее восхищает энергия людей на экране: «Они столько двигаются и так бойко разговаривают. А я начинаю плохо себя чувствовать, глядя на них, и так им завидую».

Я стала расспрашивать ее о том, что ей интересно. Она и понятия об этом не имела. Тогда я предположила, что на следующем нашем приеме она уже найдет ответ. Люси согласилась по десять минут в день сидеть в одиночестве и размышлять, что доставляет ей удовольствие.

На следующий прием Люси пришла ко мне довольно озадаченная. Она тщательно следовала моим инструкциям и пришла к главному выводу: у нее нет собственного мнения. «Я думаю лишь о том, чего от меня ожидают».

Я ответила, что понять это – значит начать процесс поиска собственных мыслей. Мы обсудили, в чем Люси отличается от родителей и брата. Сначала это было трудно, но по мере разговора она проявляла к этому все больший интерес и впервые с начала нашего знакомства оживилась. Она мало чем отличалась от родных: «Я люблю сладкое, а мама – нет. Мне нравится рок-музыка, а Марку нравится стиль кантри». Но потом стали проявляться более важные темы разговора. «Мама страдает молча, а я люблю выговориться. Я плачу, когда огорчена, а Марк от огорчения бесится. Я люблю, чтобы рядом со мной кто-то был, когда у меня неспокойно на душе, а папа любит в такие моменты быть один». Мы обсуждали эти различия, не вынося оценочных суждений, и Люси было приятно, что она не похожа на родных, но у них все равно близкие и душевные отношения.

На следующей неделе Люси пришла ко мне, сияя от счастья. «Я знаю, что мне нравится, – сказала она. – В прошлый четверг мои родные пошли на встречу скаутов, а я осталась дома одна. И я подумала: чем бы мне заняться этим вечером? И поняла, что хотела бы посмотреть какое-нибудь старое кино по телевизору. Там шла “Касабланка”, и мне этот фильм понравился».

Люси гордо продолжала: «Никто не велел мне этого делать и не считал, что мне понравится фильм. Я сама взяла и посмотрела».

Я поздравила Люси с таким открытием. Хотя это было незначительное открытие, но сам его процесс был очень важен. Люси смогла узнать кое-что о себе и с уважением отнеслась к этому открытию.

После того как она впервые поняла это, Люси постепенно стала превращаться в более самостоятельного человека. Она начала вести записки о пребывании в больнице. Сначала очень вежливо: о том, как благодарна врачам и медсестрам, родителям за то, что не отходили от нее ни на шаг. А потом смогла рассказать, как боялась смерти, как злилась из-за того, что у нее обнаружили рак, как сердилась, что лечение было болезненным, и как ей было грустно, что не всем детям лечение помогло.

Люси сумела снова вписаться в мир друзей и в школьную жизнь. Она стала ходить в Испанский клуб в школе. Пригласила старую подружку провести с ней вечер. Сильвия опасалась, что все эти занятия утомят Люси. Ее беспокойство, которое было полезно в период борьбы с лейкемией, теперь меньше способствовало адаптации к новой жизни в период выздоровления. После пяти приемов у меня Люси рассказала, что они с мамой поссорились, потому что Люси кто-то поздно позвонил. Я облегченно засмеялась.

Семейная терапия превратилась в способ преодоления посттравматического стресса. Из-за болезни Люси пострадали все. Сильвия рассказала, как приходила домой каждый вечер из больницы, где у Люси каждые пятнадцать минут начиналась рвота после химиотерапии. Она заходила в пустую спальню дочери, ложилась на ее тахту, все еще украшенную единорогами. Обнимала ее игрушечного пони и плакала, пока не чувствовала, что выплакала все слезы до единой.

Фрэнк рассказал, как он уставал на работе. Он выдавал водителям квитанции на оплату штрафа за превышение скорости и думал о Люси, которая лежала в больнице. «Иногда нарушитель грубил или спорил со мной, – говорил Фрэнк. – А мне просто хотелось дать ему кулаком в морду».

Марка бесила болезнь Люси. «Я думал, что она это нарочно, чтобы все с ней носились. Иногда я думал, что она притворяется, а иногда был уверен, что она умрет. Ей приносили много подарков, мама с папой баловали ее. Я тоже хотел заболеть».

Прошло восемь месяцев, и Люси была готова завершить курс лечения. Ее голос окреп и стал более оживленным. Волосы отросли и стали похожи на мягкую русую шапочку. Она стала делать упражнения и окрепла. У нее начались критические дни. Она сблизилась с прежними друзьями и завела новых. Она поняла, что может противоречить родителям, и никто от этого не упадет замертво. Могла выражать свое мнение вслух и взрослеть, становясь самой собой.

Ли, 18 лет

Ли родилась в стране с иными традициями, чем в США. Во Вьетнаме подростки воспитываются в семьях, состоящих из нескольких поколений, и предполагается, что они останутся вместе навсегда. Поскольку Вьетнам – бедная страна, у Ли не было возможности пережить тот информационный бум, который произошел на Западе.

Я брала интервью у Ли в первый год ее учебы в старших классах школы. Она была одета непритязательно – в джинсы и толстовку с котом Гарфилдом, но у нее был тщательно сделанный маникюр с голубым лаком и изысканная прическа. Только кривые зубы напоминали о бедности, которую она, вероятно, пережила во Вьетнаме.

Ли родилась в 1975 году. Отец ее был американским морским пехотинцем, а мать – вьетнамкой, у которой на войне погиб муж, и она изо всех сил старалась растить четверых детей. Американский солдат уехал из Вьетнама, не зная, что будущая мать Ли беременна, и Ли никогда не встречала отца. Он оставил свой домашний адрес матери Ли, и девушка с надеждой переписала его для меня. Она читала этот адрес как мантру, но добавила: «Я никогда не буду ему докучать. Может быть, мой отец женат, и ему будет стыдно за меня».

Ли выросла во Вьетнаме и была любимицей в семье. Ее мама много работала, чтобы прокормить детей. Ли рассказывала: «Я сидела у окна и плакала, ожидая, когда мама придет домой с работы. Когда она возвращалась, я всюду ходила за ней и просила, чтобы она взяла меня на колени».

Свое детство она считала счастливым. Вся семья жила в одном доме, и когда братья женились, они привели жен домой. Ли дарили игрушки, какие бы ей ни захотелось. «Мои братья и сестры защищали меня и спорили из-за того, чья теперь очередь взять меня на руки».

Когда я спросила ее, ссорится ли она с матерью, то она удивилась: «Зачем же мне с ней ссориться? Она подарила мне жизнь».

Я спросила, бывало ли так, что она не подчинялась матери или противоречила ей. Она стала объяснять: «Она же моя мама, и я обязана слушаться ее, но дело не только в этом. Она знает, что для меня лучше. Правила, которые она устанавливает, в моих интересах».

За три года до того, как Ли давала мне интервью, они с мамой смогли переехать в Америку, поскольку отец девушки был американцем. Они очень скучали по родным, но, как объяснила Ли: «Вьетнам – это коммунистическая страна. Там нет свободы и денег. Я даже в школе могла бы учиться только до девятого класса».

Сначала они с мамой ютились в крошечной квартирке без мебели, и одежда у них была из благотворительного фонда. В центре беженцев матери Ли помогли найти работу на местной консервной фабрике, и тогда им было на что жить (и даже получалось посылать деньги во Вьетнам).

По вечерам, когда мама ложилась спать, Ли писала письма братьям и сестрам. А по праздникам, особенно на вьетнамский Новый год, ей было одиноко. Но она все равно была рада, что живет в Америке. Школа, где она училась в старших классах, была лучше, чем во Вьетнаме. «Учителя добрее, и у нас есть компьютеры».

Я попросила рассказать, как обычно проходит ее день.

«Я встаю рано, чтобы приготовить маме завтрак. Мне так грустно, что она работает, и я стараюсь ей помогать. После школы я убираю дом и готовлю ужин. Вечером делаю уроки и помогаю маме учить английский язык».

Когда я спросила у Ли о хобби, она ответила: «Мне нравится слушать вьетнамскую музыку, особенно грустную. И я сочиняю стихи о своей стране».

Ли считала, что на свидания ей ходить рано. «У меня никогда не будет секса до брака, – заявила мне она. – Это опозорит мою семью».

Ли планировала в двадцать лет познакомиться с каким-нибудь вьетнамцем, который пообещает ее маме, что всегда будет жить с ними вместе. Она показала мне кольцо старшеклассницы[20] и серебряный браслет. «Мне это мама купила. Я умоляла ее этого не делать, но она хотела, чтобы я выглядела как все американские подростки. Я никогда не брошу маму. Она все сделала для меня и ничего для себя. Я – все, что у нее есть теперь».

Ли с друзьями говорила в основном на вьетнамском языке, и американские подростки с ними не общались. И американских фильмов она еще не видела. Когда мы заговорили об американских подростках, Ли задумалась, явно не желая показаться невежливой. Потом она сказала: «Мне не нравится, что американские подростки уходят из дома, когда им исполняется восемнадцать лет. Они бросают родителей и часто попадают в беду. Я не считаю, что это правильно».

Ли нравилось, что Америка – свободная и процветающая страна. «Здесь проще заработать на жизнь, – считала она. – Я жду не дождусь, когда закончу школу и устроюсь на

работу, чтобы помогать маме».

Ли была воспитана в культуре, где самостоятельность и независимость достоинствами не считались. Во вьетнамских семьях люди должны быть гармоничными и преданными. Благо семьи было важнее индивидуального самовыражения каждого человека. Предполагалось, что дети всю жизнь проведут в кругу родных (сыновья – со своими родителями, а дочери – с родителями мужа). Никто не думал, что дети начнут восставать против воли родителей или противоречить им, и дети действительно с родителями спорили редко. Авторитет не оспаривался, что было допустимо, если человек, обладавший им, был мудрым и действовал во благо других (но это могло приводить к трагедии, если у обладавшего властью человека были дурные намерения или если он ошибался).

Такое стремление Ли к послушанию и преданности позволило ей пережить подростковый возраст без особых стрессов и коллизий. Ей не нужно было устанавливать дистанцию по отношению к родным или отвергать семейные ценности, чтобы повзрослеть.

Это интервью заставило меня всерьез задуматься о многом. Отчего девушка, воспитанная в традиционной и по американским стандартам авторитарной культуре была так довольна жизнью? Отчего она так любила и уважала взрослых? И отчего была до такой степени в ладу с самой собой и так уверена в себе?

Я поняла, что многие решения за Ли принимал кто-то другой. Ее жизнь вписывалась в семейные и культурные традиции. Разнообразие магистральной американской культуры в 1990-е годы заставляло подростков принимать сложные решения, но у большинства молодых людей уровень когнитивного развития был недостаточен для этого. Молодежь не умела справляться с ситуацией неопределенности. Если родители уделяли детям достаточно внимания, то подростков успокаивало ясное представление о том, что происходит, и они могли опираться на четкий свод правил. Таких подростков, как Ли, ограждали от событий, которые происходили в жизни сверстников. Ей нужно было решать вполне предсказуемые задачи: школа, учеба и преданность родным.

Эбби, 18 лет, и Элизабет, 14 лет

Семья Бойдов – мои любимцы. Добряк Билл играл на укулеле и основал в нашем штате филиал организации «Мужчины против насилия». Нэн любила копаться в огороде и приносила фантастические разносолы на наши ужины вскладчину. Однажды она сделала овощную запеканку с крапивой, а в другой раз – салат из сморчков и дикого лука, а как-то – чизкейк с тутовой ягодой.

Билл и Нэн были заводилами среди соседей и занимали активную политическую позицию, разъезжали на повидавшем виды пикапе и жертвовали деньги на благотворительность. Я встречала их на демонстрациях в защиту прав человека или окружающей среды, на встречах миротворцев и во время посадки деревьев. У них было много друзей: иностранных студентов, приезжавших по обмену, друзей их друзей, которые путешествовали на автомобиле по штату, родственников и людей, разделявших их политические убеждения.

Билл мог рассмешить кого угодно. Он мог разрядить напряженную обстановку в комнате, где собрались озлобленные люди, пошутив или спев песню. Он награждал всех прозвищами, которые люди с удовольствием сохраняли за собой на всю жизнь. Нэн заваливала соседей овощами, которые выращивала на огороде. Она ходила по домам, предлагая взять даром выращенные ею цукини и болгарские перцы. Однажды у их кошки Пантеры родилось шестеро черных котят, каждого из которых они назвали в честь кого-то из соседей, чтобы тем захотелось забрать малыша. Как и следовало ожидать, этот трюк сработал.

Стройная блондинка Эбби была самым серьезным человеком в семье. В начальной школе она выиграла общенациональный конкурс по орфографии. Рыжеволосая Элизабет была ниже ростом. В детстве она была заводилой в ватаге озорников, которых мы прозвали

чокнутыми детками. Эбби и Элизабет принимали участие во всем: в политических мероприятиях, в театральных постановках, исполняли музыку, занимались спортом, ездили в лагерь и ходили в церковь. Семья устраивала праздники в честь первого снегопада, первого дня весны, школьного табеля с отличными оценками или майского праздника. Родители у них были любящие и уравновешенные. Все проблемы разрешались после обсуждения. Родители доверяли Эбби и Элизабет, позволяя принимать решения самостоятельно. Они свободно взрослели, становясь теми, кем им хотелось быть.

У обеих девочек в подростковом возрасте были проблемы. Эбби впала в депрессию в восьмом классе. Она по нескольку недель не ходила в школу из-за аллергии и проблем с желудком. Ее оценки ухудшились, и она перестала принимать участие во внеклассной работе. Не ходила на семейные праздники и больше не маршировала рядом с родителями на демонстрациях.

К большому огорчению родителей, она перестала дружить с соседями и связалась с наркоманами. Стала скрывать, где бывает, и закрывала свою комнату на ключ. Родители подозревали, что она выпивает или курит. Однажды она пришла домой заплаканная и не в себе, и тогда Билл и Нэн повезли ее в больницу, чтобы сдать анализы на наркотики. Анализ следов наркотиков не выявил, и родители больше так не поступали. Слишком болезненным это оказалось для всех.

Когда Эбби была подростком, Билл как-то предложил покататься вместе на велосипеде, но Эбби в ответ злобно посмотрела на него. Нэн приготовила пирог с черной смородиной, а Эбби обозвала это блюдо «жрачкой для хиппи», отказавшись его есть. Она перестала садиться за стол с родными. Когда они пытались обсудить происходящие с ней перемены, она замыкалась в себе или обвиняла их в том, что они занимаются ерундой.

Нэн и Билл не понимали, что стряслось. У Нэн в семье тоже были родственники, страдавшие от депрессии, но она никогда не переживала по этому поводу. В детстве Эбби производила впечатление спокойного и уравновешенного ребенка. И вот они отвели дочь к психотерапевту, но Эбби отказывалась с ним разговаривать. Заявила, что справится со своими проблемами сама.

Через два года в беду попала Элизабет. Она распрощалась с друзьями из ватаги чокнутых деток и сидела у себя в комнате, превратив ее в подобие мрачной пещеры. Она слушала музыку и читала научную фантастику. А еще Элизабет возненавидела школу и умудрилась завалить целых три предмета в восьмом классе. Единственным ее другом был Колин, которому тоже нравилась научная фантастика.

Хотя Элизабет сумела подтянуть учебу (к старшим классам она снова стала отличницей), она отдалилась от других школьников. Они с Колином стали встречаться, создав собственный мир. С Биллом и Нэн она пререкалась, когда они советовали ей навестить прежних друзей. В отличие от Эбби, она никогда не употребляла наркотики, но вела себя агрессивнее. Она выкрикивала оскорбительные фразы родителям в лицо и ничего не рассказывала о своей жизни.

Когда у Элизабет начались проблемы, Нэн и Билл снова обратились к психотерапевту. Она поговорила с Элизабет с глазу на глаз, а потом заверила Билла и Нэн в том, что они все делают правильно, и добавила: «Я никогда не сталкивалась с таким количеством проблем в такой благополучной семье». Нэн позднее призналась мне, что не знала, как ей реагировать на это заявление – радоваться или огорчаться.

Возможно, психотерапия отчасти помогла, но обе девочки обвиняли Билла и Нэн во всех своих бедах, словно их идеальные родители каким-то образом отгораживали их от несовершенного мира, в который девочки вступали. Несмотря на высокий интеллект, Эбби с трудом закончила старшие классы и никогда не училась в колледже. Элизабет в старших классах забеременела и решила оставить ребенка.

Сначала я была потрясена бедами, обрушившимися на эту семью. Я спрашивала себя: «Может быть, было что-то такое, о чем я не догадывалась, или девочки стали жертвами надругательства со стороны кого-то из знакомых семьи или родственников?» Изучив

исследования, посвященные семьям с различными степенями контроля и привязанности друг к другу, я смогла разобраться в том, что произошло в этой семье.

У Бойдов в семье были теплые отношения, но минимум контроля. Они хотели, чтобы их дочери узнали мир во всем его великолепии. Но с девочками произошло именно то, о чем говорилось в исследовании, которое я изучила. Они не очень уважали себя и были слишком импульсивны. Совершенно понятно, что если бы в раннем подростковом возрасте их контролировали больше, то это пошло бы им на пользу.

Бойды верили в самостоятельность, терпимость и ценили любознательность. Они воспитывали в дочерях интерес ко всему новому, поддерживали в них желание пробовать что-то новое, интересоваться тем, что происходит в обществе, хотели, чтобы они стали независимыми. Поскольку в 1990-е годы девочки были настолько открыты всему, что происходит, и хотели все знать, то, став старшеклассницами, они попали в эпицентр урагана. Под его ударом они утратили жизненные ориентиры. Слишком много всего происходило. Часто девочки-подростки реагируют на это так, как Эбби и Элизабет, погружаясь в депрессию и замыкаясь в себе. Они отгораживаются от окружающего мира, чтобы собраться с силами и преодолеть все его сложности.

Теперь Эбби и Элизабет двадцать с небольшим. Обе приходят в себя после пережитого в подростковом возрасте. Эбби работает в продуктовой компании менеджером по производству и активно участвует в деятельности организации «Экология сегодня». Наркотики она на дух не переносит, даже кофеин, позволяя себе лишь травяные чаи. Ей приятно находиться в обществе коллег-единомышленников из ее магазина. Вместе с Нэн она покупает семена трав и овощей, которые они посадят весной. Вместе они придумали рецепты здоровых блюд с травами, которые можно продавать в кулинарии ее магазина. Вместе с Биллом они прокатились на велосипедах по штату Айова.

Элизабет стала прекрасной мамой чудесной рыжеволосой дочери. Они с Колином повзрослели во время ее беременности, решили жить семьей и заботиться о своей малышке. Они жили вместе с дочерью на ферме, которую сняли за городом. Соседские дети гурьбой ходили за Элизабет, которая кормила на ферме коз и кур. Она решила закончить учебу в школе, когда дочь станет старше, и изучать биологию.

Розмари, 14 лет

У Гэри свой бизнес, он занимается шелкографией, а Кэрол дает уроки игры на скрипке школьникам после уроков. У них трое детей: Розмари, которая учится в восьмом классе, и мальчики-близнецы, на три года младше, звезды местной футбольной команды.

Кэрол и Гэри – родители нового поколения. Гэри носит бусы и стягивает волосы в хвостик. Кэрол коллекционирует кристаллы и проводит время в комнате для звуковой стимуляции мозга в книжном магазине. Розмари они воспитывали самостоятельной. Они не пытались как-то жестко контролировать дочь, позволив ее характеру развиваться по-своему. Гэри сказал: «Мы больше всего боялись морально сломить ее».

Они пытались строить свои отношения на принципах равноправия и стремились воспитывать детей вне зависимости от гендерных стереотипов. Розмари стригла траву на лужайке газонокосилкой, а близнецы мыли посуду и подавали на стол. Гэри научил Розмари вырезать трафареты и рисовать, а Кэрол научила ее гадать на картах таро и по китайской «Книге Перемен».

В этом доме все делали ради детей, обстановка там царила очень демократическая, главное – это свобода и ответственность, а не конформизм и контроль. Родители не верили в то, что жестко ограничивать детей – это правильно. Они считали, что лучше пусть дети сами определят границы дозволенного методом проб и ошибок. Оба они считали себя друзьями своих детей. Они научили Розмари, как постоять за себя, и рассказали о том, как уверенно она держалась со взрослыми и сверстниками. Кэрол и Гэри не жалели денег на то, чтобы у детей были возможности развиваться. Розмари брала уроки живописи у лучшего учителя в

городе и каждое лето ездила в бейсбольный лагерь. Мальчики занимались футболом, ездили в лагерь YMCA и посещали занятия йогой.

На первый прием ко мне Кэрол и Гэри пришли потрясенные и убитые горем.

«Я хочу, чтобы моя дочка вернулась», – заявила Кэрол. Она рассказала, какой счастливой и уверенной в себе была Розмари в начальной школе. Она хорошо училась, а в шестом классе была президентом школьного клуба. Она интересовалась всем и всеми. Родителям с трудом удавалось угомонить ее, чтобы она отдохнула и поела. Однажды она спросила у своего учителя живописи: «Я ведь ваша лучшая ученица, правда?»

С наступлением пубертатного периода она изменилась. Бесилась оттого, что ее сильное и мускулистое тело «превратилось в тесто». Она все еще уверенно держалась с родителями, даже дерзила им и вела себя агрессивно, а вот со сверстниками была тихоней и конформисткой. Она старалась всем угодить, а когда ее не принимали, ужасно расстраивалась. День за днем она приходила домой в слезах, потому что в школьной столовой никто с ней не хотел сесть рядом или кто-то критически высказался о ее внешности.

Она перестала хорошо учиться, потому что считала, что это никому не нужно. Быть популярной – вот что главное. Она была помешана на том, сколько весит и как выглядит. Она делала упражнения, сидела на диете и проводила часы перед зеркалом.

Вдруг ей больше захотелось нравиться спортсменам, а не быть спортсменкой. По словам родителей, она «помешалась на парнях». Родители нашли у нее записи с сексуальными намеками. Она постоянно говорила о мальчиках и звонила им по телефону. Ее приглашали на вечеринки парни из девятого класса, которые экспериментировали с сексом и алкоголем.

«Мы совершенно не знаем, что нам делать с Розмари, – признался Гэри. – Мы думали, что она только в колледже будет вытворять то, что делает сейчас. Мы не знаем, как защитить ее».

«Найти бы такое безопасное место, куда бы можно было упрятать ее лет на шесть, пока она не поумнеет», – добавила Кэрол. И все мы засмеялись.

«Мы оба выросли в маленьких городках, – продолжала Кэрол. – В ее возрасте у нас таких искушений не было. Мы просто не знаем, что делать».

Кэрол протянула мне диск, который они нашли в комнате Рози. «Вот что она слушает: “А ну отъе…сь и слушай музыку”, “Дом кайфа” и “Ты – отстой” группы Yeastie Girls». Гэри сказал: «У нас в семье было такое правило: тот, кто выругался, должен бросить монетку в кувшин, а когда он наполнится доверху, то мы пойдем в ресторан. Послушав этот диск, мы поняли, что нас можно на свалку выносить».

Гэри уставился на свои руки. «Мы учили ее, как постоять за себя и быть себе хозяйкой, но, похоже, она использует свою силу и напористость против нас. Она все ставит с ног на голову. Она умеет из всего сделать драму и выбирает для этого нужное время. Устраивает скандал, когда я медитирую или разговариваю с клиентом по телефону».

Весь прошедший год они беспокоились о Розмари. Накануне того дня, когда они пришли ко мне, она провела с парнем ночь в номере отеля после рок-концерта, а сама врала, что ночевала у девочек.

Я согласилась встретиться с Розмари. Она была маленького роста, темноволосая, с выразительными глазами. На ней были модные джинсы и кроссовки, а в руках «Кулинарная книга анархиста». Она немедленно заявила, что я должна помочь ей успокоить родителей.

Я просто слушала ее. И понимала, что любой мой совет прозвучит по-родительски, а потому будет отвергнут. Я спросила, что ее беспокоит. Ее беспокоили вес и несовершенства внешности. Она считала, что ей нужно похудеть на десять фунтов, что ее профиль слева был «отвратителен» и что у нее прыщи. Она пыталась сесть на диету, но ей это страшно не нравилось. У нее начинались перепады настроения, и в конце концов она срывалась и снова начинала есть.

Розмари считала, что ее друзья обо всех судят по внешнему виду, и она тоже так делает.

Она боялась, что недостаточно привлекательна. Она призналась: «Куда бы я ни пошла, везде вижу тех, кто гораздо симпатичнее меня. Это бесит».

Мы поговорили о том, как излишне сексуально и неестественно выглядят модели, и о том, как изображают женщин в клипах MTV и в кино. Отчасти Розмари было отвратительно, что на нее оказывали такое давление, но она очень хотела выглядеть как надо. Отчасти она презирала тех, кто судит об окружающих по внешности, но сама не могла удержаться от этого.

Мы поговорили об изменениях, которые произошли в ее жизни с тех пор, как она окончила начальную школу. Розмари улыбнулась, когда вспомнила о бейсболе и о том, как папа учил ее рисовать. Она раньше любила родителей и чувствовала духовное родство с ними, но теперь это было не так. «Они не понимают, с чем мне приходится сталкиваться. Вечно дают мне идиотские советы. Им не хочется, чтобы их доченька повзрослела».

Раньше Розмари была привязана к друзьям, но сейчас признавала, что дружить трудно. Предательство и неприятие людей беспокоят ее. Взаимоотношения с людьми меняются день ото дня. Она чувствует себя не в своей тарелке, когда старается отстаивать свои права при общении с парнями. Она совершала поступки, с которыми была внутренне не согласна, чтобы стать своей среди сверстников.

О том, что происходит с ее друзьями, мы говорили больше, чем о ней самой. Кого-то из ее подружек парень бросил сразу же после того, как она согласилась на секс с ним. Кого-то изнасиловали, кто-то сделал аборт. Она считала, что сама не попадет в такую ситуацию, но иногда была на грани.

Когда мы говорили о мальчиках, то Розмари рассуждала удивительно мудро. Она так хотела, чтобы у нее был парень, что шла на все ради этого. Она сказала: «Чтобы быть уверенной в себе, мне нужно понравиться парню. И ради этого я готова на все».

Работа с ней проходила урывками. Трудно проводить терапию с анархисткой. Как и родители Розмари, я стремилась обеспечить ей безопасность, пока она не повзрослеет, как и они, я изо всех сил старалась не сказать что-то не то. Если она вдруг скрещивала руки на груди и отворачивалась от меня, глядя в окно, я понимала, что на сегодня терапевтическая работа закончена.

У Розмари были косные представления об окружающем мире. Она была склонна к чрезмерным обобщениям или отрицала то, что было недоступно ее пониманию. Ее чувства были хаотичны, и часто она не могла контролировать их, а стремление получить одобрение сверстников, в особенности мужской половины, ставило ее в рискованное положение. Ей очень трудно было отказывать парням, которые хотели секса. Более того, она твердо решила разобраться со всем этим самостоятельно. Она просто набрасывалась на мои конкретные предложения в те редкие случаи, когда это происходило.

Я подумала, что судьба сыграла с этой семьей злую шутку. У таких продвинутых родителей дочь больше всего волновалась о собственном весе. Их попустительский подход к воспитанию не срабатывал в эпоху СПИДа и опасных зависимостей. Кэрол и Гэри изо всех сил стремились воспитать Розмари вне жестких гендерных стереотипов, а она стремилась стать максимально женственной, чтобы привлекать парней. Родители учили ее постоять за себя, но она обращала эти навыки лишь против взрослых. Горькая ирония заключается в том, что Розмари, которая выросла в доме с комнатой для медитаций, нуждалась в психологической помощи.

В семьях этих людей, обратившихся ко мне за помощью, все любили друг друга, но родители отличались тем, что касается ожиданий и требований к дисциплине. Ли была воспитана в семье с высокой степенью контроля. В семье Франчески и Люси их контролировали умеренно, а Розмари, Эбби и Элизабет выросли в семьях с низким уровнем контроля.

В семье Ли все были убеждены, что наилучшей защитой от вредных мыслей будет контроль. Развитие молодых происходило под строгим присмотром и должно было вписываться в общее русло семейных ценностей. Защищенная от жизненных бурь Ли решала

проблемы, с которыми была в состоянии справиться. Но у этой защиты была своя цена. Ей в жертву приносились определенная доля свободы и возможность контролировать ситуацию.

Семьи Люси и Франчески обеспечивали им разумную степень защиты, но при этом предоставляли своим дочерям свободу расти по-своему. Эбби, Элизабет и Розмари были не такие воспитанные, как Ли.

И в семье Эбби и Элизабет, и в семье Розмари родители были убеждены, что лучшей защитой от опасных мыслей могут быть мысли полезные. Родители были более либеральны и демократичны и соглашались обсуждать происходящее. Опыт они считали более ценным, чем жесткий свод правил, самостоятельность ценили превыше послушания. В этих семьях было много ценного: уважение к индивидуальности, искреннее желание помогать дочерям развиваться. Но их дети не были готовы к трудностям на пути этого развития и часто принимали неверные решения. В раннем подростковом возрасте эти девочки выглядели подавленными и утратившими контроль над тем, что с ними происходило. Но впоследствии они превращались в самодостаточных и уверенных в себе взрослых.

В идеале всех девочек должны любить. Девочки-подростки должны быть под защитой родных, и при этом им нужно позволять взрослеть и расцветать. Семьи должны устанавливать более четкие правила поведения, но не ущемлять личной свободы. Но в реальном мире это невозможно. Семьи могут делать свой собственный выбор. Чем меньше четких и понятных правил, тем выше риск для девочек в ближайшем будущем и тем больший потенциал они приобретают для развития в отдаленном будущем. Если четких и понятных правил больше, то уменьшается степень риска в ближайшем будущем, но возникает опасность, что в будущем девушки станут конформистками и не найдут себя. Семьи девушек-подростков изо всех сил стремятся найти правильное соотношение того, что защитит девочек и даст им свободу, а также пытаются уравновесить уважение к семейным ценностям и обретение дочерями самостоятельности. Чтобы найти это соотношение, нужно постоянно размышлять и оценивать происходящее. Все это сложно, а ошибки могут дорого обойтись. Родители могут окончательно запутаться, потому что проблемы переживаются очень остро. Идеальный баланс, как и золотая середина, существует лишь в воображении.

Взаимоотношения родителей и подростков сегодня очень отличаются от того, что происходило в 1994 году. Удивительно, но склонность подростков к бунту теперь не так актуальна в нашей культуре. За подростками сейчас нужно меньше присматривать, поскольку они никак не проявляют себя. В 2019 году стало меньше разводов по сравнению с 1994-м. В сущности, сейчас уровень разводов самый низкий за последние сорок лет. Обстановка в семьях более демократическая, и во взаимоотношениях поколений больше равноправия. Отцы больше уделяют внимания дочерям, а матери имеют больше прав в семейной жизни и на работе.

В начале 1960-х годов большинство родителей считали, что в США построено хорошее общество, и стремились научить детей, как надо жить в нем. К 1994 году оказалось, что родители противостоят токсичной культуре, которую воплощают их дети-подростки, часто бунтующие против них. Сегодня родители и подростки единодушно утверждают, что в современной культуре трудно разобраться. Никто не хочет, чтобы девушки погрузились в нее слишком рано или в одиночку. И родителей очень волнует, как подготовить девушек к будущему, которое их ждет.

Что было очень важно в 1994-е годы, стало меньше значить теперь. В семьях сейчас гораздо более душевные и непринужденные взаимоотношения. Но современные технологии – это та область, которая требует четких договоренностей и ясно очерченных границ. Родителям следует ограничить время пользования собственными смартфонами и компьютерами. (По данным Центра цифрового будущего, среднестатистический взрослый проводит в интернете более шести часов в день и каждые семь минут проверяет электронную почту.) В семье можно договориться, в какой момент нужно отключиться от интернета. Профилактические меры гораздо эффективнее наказания за конкретные действия. Лучше контролировать, чем потом наносить вред своей реакцией.

Подросткам по-прежнему лучше живется в семьях с высокой степенью привязанности друг к другу и с четкими правилами поведения, но таких семей на сегодняшний день немного. В большинстве семей наблюдается высокий уровень привязанности друг к другу и низкая степень контроля поведения. Откровенные разговоры, время, которое проводится в беседах друг с другом или за какими-то общими делами, и стремление научить тому, что пригодится в будущем и позволит жить благополучно, – вот что поможет вырастить здоровых и счастливых детей и подростков. Ребекка, американка в первом поколении, о которой мы скоро поговорим, сочетает в себе многие из этих положительных качеств.

Еще одна трудность, которая возникает в наши дни, заключается в том, что многие родители родом из других стран. Америка – страна множества культур, где живут семьи, хранящие верность традициям родных мест, адаптируясь к новой культуре. Воспитанные в таких семьях девушки часто обладают традиционными американскими чертами характера, при этом сохраняя свои исконные традиции.

Ребекка, 16 лет

«Самолет с моими родителями приземлился в Нью-Йорке в метель. Они провели в пути почти два дня, покинув лагерь беженцев в Кении. Моя мама была беременна мной, хотя в тот момент не подозревала об этом. Ей было шестнадцать».

Ребекка очень обаятельная. Красивая темнокожая девушка с косами до пояса. Она излучала умиротворение и жизнерадостность. Я думала, что у нее куча друзей.

Ребекка родилась спустя несколько месяцев после того, как ее родители, беженцы из Судана, получили от правительства США убежище и квартиру в Линкольне (штат Небраска). Самеа и Джон прибыли в 2002 году вместе с волной беженцев, которых называли «потерянные ребята из Судана». (Этот термин неточен, потому что там были не только парни, но и девушки, а также молодые женщины-эмигрантки.)

Не в состоянии ни слова сказать по-английски врачам и медсестрам, Самеа родила девочку в первый день весны. Они с Джоном были глубоко верующими христианами, поэтому дали дочери библейское имя Ребекка и надеялись, что оно поможет ей ассимилироваться в новой культуре.

Потом у Самеа и Джона один за другим родились еще четверо детей. Когда Ребекка пошла в первый класс, Джон погиб в автокатастрофе во время гололеда со снегопадом. Неграмотная Самеа с пятью детьми должна была быстро найти работу. Ребекка стала заботиться о малышах, пока мама работала посуточно на местном птицеперерабатывающем комбинате.

«Я за все отвечала после папиной смерти, – объясняла Ребекка. – На меня всегда можно было положиться, я была строгой, как мама. Я не позволяю братьям и сестрам смотреть телевизор, сколько им заблагорассудится, я слежу за тем, чтобы они ели здоровую пищу».

«А я это за тобой заметила, – ответила я. – Честно говоря, временами я за тебя беспокоилась. У тебя не было “типичного” американского детства. Никакого бултыхания в бассейне, прогулок на велосипеде, лагеря с ночевкой. Сколько я тебя знаю, ты все время заботилась о братьях и сестрах. Тебе это когда-нибудь надоедало?»

«Мне это нравится, – Ребекка пожала плечами и улыбнулась. – И зачем мне какие-то друзья, вот же они, рядом со мной, постоянно. Мои братья и сестры и есть мои лучшие друзья».

«А как тебе было в средних классах школы?»

«Самый запоминающийся момент – как у меня первый раз начались месячные в первую неделю учебы в шестом классе… Ух, какой это был кошмар! Мне пришлось несколько дней провести дома, потому что у меня были страшные боли. А в школе большинство моих друзей были американцы, в основном чернокожие. У нас не было никаких встрясок. Как раз перед тем, как я пошла в среднюю школу, моя мама снова вышла замуж. Нам всем понравился Якоб. Он был нам всем как родной дядя, пока не стал нашим отчимом. Но все равно

пришлось ко многому привыкать. А потом я вдруг пошла в новую школу, а моя мама снова ждала ребенка».

«А ты и о новых братьях и сестрах заботилась?» – поинтересовалась я.

«И да, и нет. Поскольку у Якоба была хорошая работа, мама смогла уйти в декретный отпуск. Но я все равно много занималась со старшими. Но вот что меня расстраивало: работа клубов для учеников средних классов начиналась по вечерам, а я как раз в это время должна была забирать малышей из начальной школы. Я до сих пор жалею, что не пела в свинговом хоре, – Ребекка расхохоталась: – Я бы разнесла на кусочки весь этот хор».

Все еще посмеиваясь, она продолжала: «Мне было по-настоящему страшно идти в старшие классы. Такое огромное здание. В первый день я нервничала, но потом стала заниматься музыкой и “нашла своих”. Сейчас я пою в трех разных школьных хорах. Мне нравятся мои друзья из хора. Мы там балдеем постоянно».

Ребекка вытащила айфон с потрескавшимся экраном и показала мне свой профиль в «Инстаграме» (@choirgrrrls), который они создали вместе с одноклассниками. Мне было радостно оттого, что на большинстве фотографий ее окружали друзья, которые дурачились и гримасничали.

«А какие у тебя отношения с мамой сейчас, когда ты стала подростком?» – спросила я.

«Мама – мой лучший друг. Она строгая, но мы никогда не ссоримся, ни по какому поводу. Она всегда готова помочь и настроена на позитив. Правда, мне иногда кажется, что у нее никогда не было в жизни черных дней, а если и были, то она не подавала виду перед нами, детьми. Мы с ней работаем в одном и том же месте, в пищеблоке кампуса Университета Небраски. Она готовит, а я пополняю салат-бар и рассматриваю симпатичных студентов. Нам нравится работать вместе».

«А какие слова ты бы подобрала, чтобы рассказать о своей маме?» – спросила я.

«Красивая. Оптимистка. Жизнерадостная. Она дарит доброту всем, у кого тяжело на душе. У нас чудесные отношения как у дочки и матери».

«Я слышу, как мои друзья жалуются на своих матерей, но не могу этого понять, – объясняет Ребекка. – Моя мама не выпытывает у меня, куда я иду, потому что доверяет мне. Она не нудит по поводу моих оценок, потому что знает, что я учусь старательно. Однажды у нас с ней возникла проблема, потому что я носила леггинсы, но это так, пустяки».

«Но ты же сегодня в них», – заметила я.

Ребекка подмигнула: «Ну вот, видите?»

«Ребекка, а что ты о самой себе скажешь? Ты ощущаешь себя девушкой из Судана? Американкой? Афроамериканкой?»

«Я – девушка из штата Небраска. Я знаю кое-что о культуре Судана, но не знаю языка, поэтому когда к нам приезжают мои дяди и тети, то не могу говорить с ними, – призналась она. – Никто из моих друзей не интересовался моим происхождением. Думаю, они считают меня афроамериканкой. Мама надеется, что мы будем “пятьдесят на пятьдесят”: сможем говорить на ее языке, но и здесь тоже приживемся».

«А вот я сейчас неудобный вопрос тебе задам: ты встречаешься с кем-нибудь?» – спросила я.

«Мне не разрешают ни с кем встречаться, пока я не закончу школу. Может быть, потому что мама забеременела очень рано, – ответила Ребекка. – Она сказала, что никаких свиданий, пока я не поступлю в колледж. Да мне самой все равно. Я не хочу флиртовать или “заговаривать” с парнями, я просто хочу дружить. Я захожу в “Инстаграм” и “Снэпчат”, чтобы посмотреть, как дела у друзей. Просто сижу тут и с удовольствием сплетничаю о парнях и девчонках, которые ходят на свидания, но не хочу ничего такого в *моей* жизни!»

«Ты такая старательная ученица и работаешь двадцать часов в неделю. А что ты делаешь для удовольствия?»

«Я люблю петь дома с братьями и сестрами. Я не могу без них. Мне нравится быть с детьми!» Ребекка снова достала свой смартфон и показала мне видео, где ее младшие читают рэп и отплясывают под песню Карди-Би. На панорамной съемке весело проплыл хор ее

братьев и сестер.

«Они такие милые», – сказала я.

«Правда? Ну и что может быть лучше? – она продолжала: – Я хочу стать педиатром, чтобы постоянно быть с детьми. В Омахе есть детская клиника, и я хочу там работать, но жить все равно хочу в Линкольне, чтобы быть с семьей. Они – все для меня».

Несмотря на относительную бедность и небольшие шансы разбогатеть после окончания школы, Ребекка – счастливая девушка. У нее есть любящая семья, множество обязанностей и трудностей, с которыми нужно справляться. Она чувствует себя полезной и важной для других, и она уверена, что сможет добиться всего, чего захочет, в будущем.

Сегодня у многих девушек очень заботливые родители, которые чрезмерно их опекают, классические «родители-вертолеты»[21]. Они постоянно находятся на связи с дочерями по телефону и с помощью текстовых сообщений. Используя службу отслеживания на основе GPS, родители всегда знают, где их дети. Девушки-подростки в любой момент могут позвонить родителям и обратиться к ним за помощью. Это позволяет им чувствовать себя в безопасности, но при этом они утрачивают способность действовать эффективно.

Горькая ирония заключается в том, что хотя родители отвозят детей в школу на машине и находятся с ними в постоянном контакте, на самом деле они мало что знают о том, что их дочери видят или делают в интернете. Одна мама рассказывала мне: «У меня такое чувство, словно я вцепилась в дочь когтями».

«Когда мы с мужем общаемся с дочерью, нам кажется, что мы оказались в незнакомой стране, – продолжала она. – А карты этой страны у нас нет, и языка этой страны мы не знаем. Мы понятия не имеем, как помочь ей справляться с трудностями».

Современные девушки, начинающие жить отдельно от родителей, не так подготовлены к жизни и не так позитивно настроены, как их сверстницы, жившие в 1994 году. Теперь «взросление» – это прежде всего действие, и многим подросткам этого не хочется. Они не хотят рисковать, и многие сомневаются в собственных силах. У них меньше вероятность стать жертвой преступления по сравнению с девушками 1990-х, но они более уязвимы, потому что у них мало опыта, связанного с самостоятельным решением проблем.

Дети не могут развиваться, если их оберегают от всякого рода стрессов. Стресс принципиально важен для развития. Мы растем, потому что преодолеваем трудности. Сложнее всего понять, какой именно стресс полезен и сколько его должно быть. В идеале дети проживают стресс и крепнут, становясь взрослыми, которые многое умеют, у которых сформировались надежные способы преодоления трудностей, но этих трудностей не должно быть слишком много, иначе это сбивает человека с толку и не учит его решать проблемы.

Одна из самых важных задач родителей – помочь детям стать независимыми взрослыми людьми, которые могут сохранить себя, когда культура быстро изменяется. Легко сказать. Но когда нам нужно защищать своих дочерей, а когда – поощрять их напористость и стремление преодолевать страх? Многие девушки не переносят излишнего психологического давления, и родителям очень не хочется его оказывать. Но ведь стресс – это обычная и необходимая составляющая человеческой жизни.

Родителям особенно трудно наблюдать за происходящим со стороны, если девушкам приходилось испытывать панические атаки, если они пытались покончить с собой или причинить себе вред. Но излишняя опека так же опасна, как и недостаточная защита. Слишком опекаемым подросткам очень трудно приходится на работе или в колледже. Если у них нет внутреннего стержня и уверенности в себе, они вполне могут начать напиваться, употреблять наркотики, прогуливать занятия или пропускать собеседования для приема на работу.

Возможно, лучшее, что родители могут сделать для детей, – подготовить их к взрослой жизни. Для этого их нужно научить мыслить критически и строить взаимоотношения с окружающими, поддерживать их желание смотреть жизни в лицо и справляться с трудностями, беседовать о том, как общаться с людьми, о политике и об общественной работе.

Если с детей сдувать пылинки и относиться к ним как к хрупким созданиям, они и станут хрупкими созданиями. Если считать их сильными – они и станут сильными. А что считать посильным испытанием – будет видно день за днем. Родители и дочери сами смогут определять этапы большого пути. Например, в каком возрасте дочери можно позволить остаться дома одной, самой покупать продукты в магазине, приготовить семейный обед или самой планировать, с кем и когда общаться? В каком возрасте она может начать присматривать за младшими братьями и сестрами или устроиться работать на неполный день? Девушки могут сами ставить себе цели. Например, они могут сами решать, когда они им самостоятельно ездить по городу на общественном транспорте.

Безусловно, не во всех семьях родители постоянно могут заботиться о детях. Особенно в тех, где родители изо всех сил стараются заработать на жизнь и много трудятся, и тогда дети мало видят их. Участница нашей фокус-группы Джордан виделась с мамой только тогда, когда та отвозила ее в школу, но мама работала по две смены, и часто они встречались лишь на следующее утро. Но Джордан, как и многие другие девушки, чьи мамы много работали, была более самостоятельной и умела больше, чем ее чрезмерно опекаемые сверстницы.

Некоторые родители находятся на военной службе. Родителей-иммигрантов наше правительство часто разлучает с детьми. А еще некоторые родители страдают от душевных болезней или от других недугов, находятся в тюрьме, страдают от алкогольной или наркотической зависимости или просто не в состоянии заботиться о своих детях. Но независимо от обстоятельств все родители стоят перед трудным выбором: как любить детей и как устанавливать для них рамки дозволенного, как помочь им расти и при этом предоставлять им свободу для самостоятельного развития? На сегодняшний день ограничения, которые устанавливают родители детям, касаются использования современных технологий, а это все труднее контролировать.

Глава 6. Матери

Моя мама была врачом общей практики в маленьких городках Канзаса и Небраски. В те времена многие умирали дома, а доктор в основном сидел у постели больного и был рядом с его родными. Однажды она рассказала мне вот что: «Перед смертью многие люди бредят. Они покидают этот мир и переносятся в какой-то другой. Мужчине кажется, что он снова стал фермером и едет на лошади в метель. Он понукает коня: “Но! Пошел, пошел! Скоро дома будем!” Потом ему мерещится свет в окне его дома, а там его дожидается жена, и он облегченно смеется. “Эй, я приехал!” – кричит он. Он ощупывает простыни, машет руками, словно машет кнутом. “Но! Но! Мы почти дома”».

«А женщины что говорят?» – поинтересовалась я.

«Женщины зовут маму».

Когда мне было десять лет, мама приходила домой только поздно вечером. На ней был строгий темный костюм, губы накрашены, черные туфли на высоких каблуках. У нее была короткая стрижка, кудрявые волосы, а глаза всегда такие усталые. Когда она входила в дом с докторской сумкой, в плаще, я мчалась к ней и не отходила от нее, пока не наступало время ложиться спать. Я смотрела, как она ест разогретое рагу, как просматривает почту, как переодевается в халат и надевает тапочки. Я растирала ее усталые ноги и спрашивала, как прошел день.

Я ездила вместе с ней по вызовам на дом и к ней на работу в больницу за шестнадцать миль от нашего дома. Она рассказывала мне истории из своего детства на ранчо. Она убивала гремучих змей, искала окаменелости в пойме реки, пряталась в стогу во время грозы и участвовала в соревнованиях по баскетболу. Собирала кизяки во время Великой депрессии. А я все просила ее: «Еще, еще! Расскажи, как ты ела дыни прямо с грядки; как приходили цыгане; как умерли близнецы, потому что напились воды в курятнике; как разбился пилот-каскадер на местной ярмарке».

Став старшеклассницей, я раздражалась на нее. У нее был большой живот, жиденькие волосы, и она была не такая привлекательная, как мамы моих друзей. Я хотела, чтобы она

сидела дома, пекла рыбные пироги и учила меня шить. Я хотела, чтобы ей никто не звонил по телефону.

В 1965 году она отвезла меня в Сан-Франциско за подарком по поводу окончания школы. Мы зашли в кофейню на северном побережье, где читали стихи поэты-битники. Я была уверена, что все пялятся на мою маму и, хотя любила стихи, упросила ее уехать оттуда скорее.

Когда я повзрослела, то вместе с семьей приезжала к ней на ужин по праздникам. Она готовила мою любимую еду – овощной суп и пирог с орехом пекан. Заваливала моих детей сладостями и подарками. В полночь, когда я пыталась пойти лечь спать, она предлагала зажарить мне бифштекс или приглашала пойти погулять – что угодно, лишь бы побыть со мной еще хоть часок. Когда наставало время отъезда, она провожала меня к машине и держалась за ручку дверцы автомобиля. «Когда ты снова приедешь?» – спрашивала она.

Последний месяц ее жизни я сидела у ее постели в больнице. Ей нравилось, когда я читала ей вслух и рассказывала разные истории. Я расчесывала ей волосы и чистила ей зубы, кормила ее виноградом. Однажды ночью ее сознание затуманилось от всех препаратов, которые она принимала, и ей в бреду показалось, что она готовит спагетти на двенадцать человек. «Дай-ка мне вон те помидоры. Быстро поруби лук. Они скоро все придут». А в другую ночь ей привиделось, что она принимает роды. «Тужься, тужься давай, – командовала она. – Спеленайте младенца». Когда я ложилась ей под бочок, ей удавалось уснуть.

У меня были чрезвычайно сложные взаимоотношения с мамой, как все отношения «дочки-матери». Там были любовь, стремление быть вместе, потребность в близких душевных отношениях и желание сохранить дистанцию, стремление отделиться от нее и слиться с ней воедино. Я ее и уважала, и потешалась над ней, и стыдилась, и гордилась ею, любила с ней над чем-нибудь посмеяться и раздражалась из-за ее малейших недостатков. Проведя с ней двадцать четыре часа под одной крышей, я лезла на стену, но счастливее всего я была в те минуты, когда приносила счастье ей.

На следующий день после ее похорон я села писать книгу «Воскрешение Офелии». То, что я пережила во взаимоотношениях с моей мамой, зародило во мне сострадание к другим матерям. В 1990-е годы, в эпоху, когда матерей втаптывали в грязь, мне захотелось написать такую книгу, которая помогла бы дочерям и их мамам сблизиться. Я хотела, чтобы моя книга зазвучала в защиту всех матерей.

В западной истории было много ожиданий в отношении матерей, которые были далеки от реальности. Они должны были нести ответственность за детей и заботиться о добром имени и благополучии близких. Матерей либо идеализировали, как Деву Марию, либо растаптывали, как в некоторых сказках или современных американских романах. Все мы воспринимаем своих матерей в духе, который Фрейд назвал первичным мыслительным процессом, стилем мышления, свойственным маленьким детям. Нам трудно повзрослеть настолько, чтобы понять, что за люди наши мамы.

В западной цивилизации существуют двойные стандарты в отношении обязанностей родителей. Взаимоотношения с отцами изображаются как полезные и связанные с развитием, а взаимоотношения с матерями – как деградация и зависимость. Отцов хвалят за то, что они занимаются детьми. А матерей критикуют, если они общаются с детьми не так и не столько времени. Матерей, которые находятся далеко от детей, презирают, а тех матерей, которые постоянно рядом, критикуют за то, что они трясутся над детьми, как наседки, и слишком их опекают.

Во взаимоотношениях с подростками матерям сложнее всего разобраться. От матерей ожидают, что они будут защищать дочерей именно от той культуры, в которую девушкам и предстоит вписаться. Матери должны поощрять стремление девушек повзрослеть, но при этом оберегать их от возможного вредного влияния. Нужно быть на стороне дочерей, но при этом тонко почувствовать момент, когда необходимо отдалиться от них и эмоционально, и физически.

Девушки точно так же сбиты с толку, как их мамы, из-за ожиданий, которые налагает на

них современная культура. Девушек поддерживают в стремлении отдалиться от матерей и не придавать своим взаимоотношениям с ними большого значения. Они должны уважать мам, но при этом не быть на них похожими. В нашей культуре любовь к матери ассоциируется с зависимостью, пассивностью и деградацией личности, а отвергнуть мать – значит стать личностью, быть активной и независимой. Оторваться от матери считается необходимым этапом на пути к взрослению.

Когда моей дочери Саре было пятнадцать лет, она выдала шутку, которая была и смешной, и горькой. Я любила ходить вместе с ней плавать, а потом гулять и обедать в кафе. Между нами мы называли эти выходы в свет «мама с дочкой пообщаются вволю». И вот однажды моя дочь стала называть это «мамина и дочкина неволя». Мы до слез хохотали над этим определением. Так мы до сих пор и зовем эти совместные выходы в свет – «мамина и дочкина неволя».

Когда девушки-подростки взрослеют, им необходимо отвергнуть самого близкого для них человека. Дочерей воспитывают в страхе, что они не дай бог станут похожими на своих мам. Нет большего оскорбления для большинства женщин, чем услышать в свой адрес: «Ты вся в мамочку!» Но ведь возненавидеть мать – значит возненавидеть саму себя.

С американскими девушками происходит совсем не то, что с Ли, о которой шла речь в предыдущей главе, которая была воспитана в культуре, где уважали тесную связь между матерью и дочерью. А в западной культуре между ними возникают напряженные отношения с того момента, когда дочь стремится стать взрослой, стать личностью, а не зависимым от матери существом. Из-за того, что культура несет противоречащие друг другу установки, конфликт между матерями и дочерями неизбежен. Чтобы стать самими собой, дочери обязаны в чем-то отвергнуть матерей. Матери и дочери постоянно ведут борьбу за дистанцию в отношениях: слишком близко друг к другу – и вот вы попадаете в рабство, слишком далеко – и вот возникает отчуждение.

Эти старые проблемы усугубились из-за новых в 1990-е годы. В мой кабинет психотерапевта приходили толпы матерей и дочек, которые изо всех сил пытались наладить свои взаимоотношения. Отчасти причиной этих проблем было непонимание матерями того мира, в котором жили их дочери. У них были разные ожидания. Например, когда эти мамы сами учились в старших классах, парни дразнили их из-за фигуры и сексуальности. И когда они слышали жалобы своих дочерей на то, что их дразнят в школе, считали, что с девочками происходило примерно то же, что и с ними в этом возрасте, но это не так. Эти «поддразнивания» стали более недвусмысленными, жестокими и продолжались без конца. Это были даже не поддразнивания, а самые откровенные сексуальные домогательства, поэтому многие девушки просто не хотели больше идти в школу.

Матери часто просто не были готовы принять поведение дочерей. Некоторые дочери ругались на них, обзывали их стервами или кричали: «Заткнись!» Матерей это шокировало, потому что они на своих мам голоса не повышали. Девушки 1990-х вели более активную половую жизнь по сравнению со своими мамами в этом же возрасте. Мамам приходилось разрешать множество проблем в браке, а легкомысленное отношение дочерей к сексу крайне их поражало. Матери тоже что-то скрывали от собственных мам, но им даже в голову не приходило, насколько секреты их дочерей отличались от их прежних секретов.

Многие матери 1990-х изо всех сил старались вырастить дочерей здоровыми, но часто не понимали, как этого добиться. Например, одна моя соседка научила свою дочь постоять за себя и сопротивляться, если кто-то попытается ее контролировать. И вот уже в одиннадцатилетнем возрасте ее дочь стала постоянно попадать в школе в передряги. Она устраивала разборки с учителями, которых считала несправедливыми, и била детей, которые обижали одноклассников. Хотя с феминистской точки зрения ее воинственность может вызвать лишь восхищение, но из-за такого поведения у девочки постоянно возникали неприятности. Другие дети поняли, что она настоящий боец по жизни, и постоянно провоцировали ее. А мама девочки задавалась вопросом, правильно ли она ее воспитывает.

Одна моя подруга поддерживала у своих дочерей интерес к занятию спортом, учила

презирать косметику, питаться как следует и поднимать руку в классе, если знаешь ответ. А когда ее девочки стали подростками, то более женственные сверстницы дразнили их.

Здравый смысл моей двоюродной сестры подсказывал ей, что не надо бы покупать дочери дорогое (за двести долларов) платье с глубоким декольте на выпускной бал. Но ведь у всех ее подружек будут такие. А дочь так упрашивала, потому что не хотела оказаться изгоем на выпускном.

У этой же моей двоюродной сестры были твердые убеждения в отношении алкоголя в жизни подростка. Она была категорически против вечеринок со спиртными напитками. Но ее дочь настаивала, что хочет там быть, потому что туда ходили все популярные подростки, и если она не пойдет, то будет изгоем. Моя сестра разрывалась между неприятием алкоголя и желанием помочь девочке завоевать популярность в школе.

Матерям хотелось, чтобы дочери ходили на свидания, но они с ужасом думали о том, что их могут изнасиловать, заразить СПИДом и другими заболеваниями. Они хотели, чтобы девочки были независимыми, но понимали, как опасен для женщины может быть мир вокруг. Они хотели, чтобы дочери не слишком были озабочены собственной внешностью, но знали, что девушки страдают, общаясь с другими людьми, если не чувствуют себя привлекательными.

Девушки стремились стать самими собой, но нуждались в материнском руководстве и любви. Они отвергали мамину защиту, даже отправляясь в опасное плавание по житейским морям. И злились на матерей, когда те предупреждали их о возможных опасностях, думая, что осведомлены о них гораздо лучше, чем мамы.

У большинства девушек 1990-х в более раннем возрасте были близкие взаимоотношения с мамами, и у многих эти теплые отношения восстановились, когда девушки повзрослели. Но мало кому из дочерей удавалось сохранить такую близость и тепло в отношениях в раннем подростковом возрасте и в старших классах школы. Именно в то время, когда эти девочки был наиболее уязвимы, они отвергали помощь того единственного человека, который больше всего хотел понять, что им нужно. Матери и дочери постоянно находились друг с другом в конфронтации, пытаясь установить правильный градус близких отношений. Джессика и Бренда были настолько близки, что когда Джессика вступила в подростковый возраст, то стала отвергать все, что предлагала мама. У Соррел и Фей были добрые отношения, которые строились на взаимном уважении и понимании чувств друг друга. Уитни и Эвелин постоянно жестоко конфликтовали. Уитни была более психологически зрелой по сравнению с мамой.

Джессика, 15 лет, и Бренда

Джессика и Бренда были полной противоположностью друг другу. Бренда была социальным работником, ей было за тридцать. Она была полненькая, небрежно одетая, седоватые волосы всклокочены. Говорила она откровенно и быстро, жестикулируя, чтобы лучше передать эмоции. Она могла выразить словами все, что чувствовала, и у нее была сложная теория насчет любой проблемы во взаимоотношениях с Джессикой. Рядом с ней сидела Джессика, неподвижная и отстраненная, словно ледяная скульптура, тоненькая, бледная и темноволосая, в черной шелковой блузке и брюках.

Бренда заявила: «Я просто выбилась из сил из-за Джесси. Она не хочет идти в школу. Я же социальный работник, и это ставит меня в очень неловкое положение. Руководство школы на моей стороне. Но не могу же я взять и насильно притащить ее туда».

Она вздохнула. «Я не могу заставить ее что-либо делать. Она просто спит, смотрит MTV и читает журналы. По дому не помогает и с друзьями никуда не ходит. Просто зря проводит день за днем».

Я спросила Джессику, как она проводит свободное время. Та отвернулась, и Бренда ответила за нее: «Ей нравится смотреть телевизор в моей комнате. И весь день напролет, пока я на работе, она валяется у меня на постели и лоботрясничает. Я купила ей телевизор, но она

все равно тащится в мою комнату. Говорит, что моя постель удобнее».

Джессика трагически вздохнула, а Бренда продолжала рассказывать: «Я была не замужем, когда родила ее. Джессике не хватает отца. Из-за этого она не так себя воспринимает, как надо».

Джессика злобно глянула на нее в этот момент, но сама что-то сказать отказалась.

«Раньше мы с Джесси все делали вместе. Она была такая чудесная, ей все так нравилось. Ума не приложу, что с ней теперь стряслось, – она вздохнула. – Ничего у меня с ней не получается. Если я о чем-то спрашиваю, она считает, что вопрос этот глупый. Если я молчу, она обвиняет меня в том, что я на нее таращусь. Если я с ней разговариваю, то, видите ли, читаю ей наставления. Я с ней все время на взводе. Она постоянно орет на меня».

Бренда похлопала дочь по ноге. «Я знаю, что у нее низкая самооценка, но не понимаю, как ей помочь. Ну что еще я могу сделать?»

Я попросила Джессику выйти из кабинета. Для человека, который явно показывал отвращение к беседе, сделала она это до крайности неохотно. В течение следующих тридцати минут Бренда рассказывала мне историю жизни Джессики. А потом Джессика постучалась в дверь: «Мне плохо. Я хочу домой».

Я протянула Джессике свою визитную карточку: «Во вторник встретимся с тобой наедине».

Я была рада, что эта пара пришла ко мне на консультацию. Бренда (возможно, потому что была социальным работником) не хотела выносить суждений о дочери. И она так боялась отвергнуть Джессику, что не хотела держать себя с ней строго. Она путала родительский долг с насилием и настолько старалась быть хорошей по отношению к дочери, что лишала Джессику возможности повзрослеть. Своим стремлением понимать Джессику Бренда могла превратить ее в малолетнюю правонарушительницу.

Во вторник Джессика, в черных джинсах и черной водолазке, пришла ко мне. Молча села на диван в ожидании, когда я заговорю. Я старалась преодолеть пессимизм по поводу того, что будет происходить в течение ближайшего часа. И уже после нескольких первых минут разговора я чувствовала себя так, словно волокла корабль по пустынным пескам.

«Как ты себя чувствуешь здесь?»

«Нормально».

«Правда нормально?»

«Мне это все не надо, но по телевизору утром все равно ничего интересного не показывают».

«В чем ты не похожа на свою маму?»

Джессика удивленно изогнула одну черную бровь: «Это вы о чем?»

«Может быть, у вас разные ценности, разные представления о жизни?»

Она криво улыбнулась: «Я абсолютно во всем с ней не согласна. Я ненавижу школу, а она школу любит. Я ненавижу работать, а ей это нравится. Я люблю MTV, а она его терпеть не может. Я ношу черное, а она – никогда. Она хочет, чтобы я реализовала свой потенциал по полной, а я думаю, что она вся забита дерьмом».

Мне хотелось сказать, что она твердо вознамерилась огорчать свою мать, но вместо этого спросила: «А чего тебе хочется?»

У нее глаза округлились. «Я хотела бы стать моделью. Но мама слышать об этом не хочет. Она думает, что это отражение сексизма и что это для пустышек».

Я предложила ей подготовиться к карьере модели самостоятельно. Она могла бы выяснить, что нужно для этой профессии: чему требуется научиться. Где она сможет пройти обучение? Есть ли такая работа поблизости? Сколько за это будут платить?

После того как Джессика ушла, я подумала про ее семью. Бренда посвятила себя Джессике, но когда дочь вступила в подростковый возраст, это превратилось в проблему. Джессика стала устанавливать границы, устраивая бунт, но Бренда слишком старалась быть понимающей матерью. Она прощала дочь и продолжала ее любить. В итоге Джессика еще больше дерзила, а Бренда старалась быть еще более понимающей. К моменту нашей встречи

Джессика уже так завелась, что была готова на все, лишь бы отдалиться от Бренды. Она воспринимала себя преимущественно как «не Бренду».

В тот же день, немного позже, я встретилась с Брендой и предупредила ее: «Что бы вы ни делали, не нужно выражать никакого интереса к тому, как Джессика собирает информацию о профессии модели. Не надо предлагать ей помощь или говорить, что наконец-то она занялась чем-то полезным».

Я стала расспрашивать Бренду о ее жизни. «Моя жизнь – это Джессика и работа. У меня никогда не было времени на что-то еще. Я надеялась, что когда она станет подростком, то у меня появится больше времени, но не вышло. Мне постоянно нужно быть начеку. Я бужу ее по утрам, прихожу домой на обед, чтобы что-то ей приготовить. А то она вообще ничего не будет есть, а вы же видите, какая она худая. По вечерам я с ней сижу. Бедняжка же совсем одна».

«Вам нужно устраивать свою жизнь».

Она кивнула: «Я понимаю, что вы правы, но…»

Я ответила: «Давайте спланируем для вас что-нибудь приятное».

Я продолжала работать с Брендой и Джессикой по отдельности. Они были ужасно привязаны друг к другу и не переносили чужих людей. Наш курс психотерапии напоминал мне одну старую шутку: «Вопрос: “Сколько психотерапевтов нужно, чтобы поменять электрическую лампочку?” Ответ: “Один, но только в том случае, если электрическая лампочка хочет поменяться”».

Бренду я наводила на мысль устроить собственную жизнь, не связанную с дочерью. Может быть, ей иногда стоит сходить пообедать с кем-то из друзей или провести вечер с соседями? Любит ли она читать, слушать музыку или рукодельничать? Она решила включиться в работу школьного проекта и раз в неделю стала оставлять Джессику дома одну, уходя на заседание. В первый раз, когда она это сделала, Джессика ей позвонила и пожаловалась, что плохо себя чувствует. Но во второй раз она прекрасно провела вечер одна. Когда Бренда вернулась домой, Джессика приготовила им попкорн и лимонад.

Сначала Бренда постоянно думала о Джессике. Вдруг ей станет плохо, одиноко или с ней что-то случится? Она чувствовала себя виноватой и волновалась, оставляя дочь одну по вечерам. А потом призналась, что это она сама совершенно разучилась общаться с людьми в последние годы и опасалась, как бы какой-нибудь мужчина не назначил ей свидание.

Она патетически восклицала: «Никогда больше ни на какое свидание я не пойду!»

«А вот в этом вы с Джессикой похожи. Обе и слышать не хотите о представителях противоположного пола».

Джессике я задавала наводящие вопросы, которые помогли бы ей осознать, в чем она отличается от мамы. Она считала мамины убеждения дурацкими и точно знала, что это так. Мы успешно навели справки о том, что такое модельный бизнес, и Джессика активно занималась этим на протяжении нашего курса терапии. Она прочла автобиографию знаменитой модели и книгу с советами о том, как стать успешной моделью. Экспериментировала с прической и макияжем. Однажды она пришла ко мне на прием в одежде насыщенного синего цвета. Я удивилась, а она сказала: «Мне черный цвет не идет».

Прошли три недели, и Джессика вернулась в школу, решив посещать клуб фотографии. Всю свою работу с Джессикой я строила на ее желании стать моделью. Я уговорила ее начать заниматься физкультурой, упомянув, что подтянутые модели пользуются успехом. А когда она взялась за упражнения, то стала реже впадать в депрессию и у нее прибавилось сил.

Я высказала мнение, что моделям необходимо умение контролировать себя, чтобы выдерживать конкуренцию. Джессика со мной согласилась и стала над этим работать. Она записывала по три вещи, которыми могла гордиться каждый день. Например: «Я горжусь, что покормила котов, сходила в школу и не орала на маму», «Я горжусь, что помыла голову, сделала домашнюю работу и улыбнулась девочке на занятии по физкультуре».

Потом она купила счеты и щелкала по костяшкам каждый раз, когда сделала для себя что-то приятное. Это настраивало Джессику на положительные эмоции, когда она старалась

понять, что ей нравится. Именно она, а не ее мама или кто-то еще решала, как ей жить. И у нее стало зарождаться чувство уважения к себе. Скоро Джессика щелкала этими счетами по пятьдесят или шестьдесят раз в день. Мы стали отмечать, каких успехов она добилась. Джессика стала постоянно рассказывать о новых достижениях. Она записалась на аэробику в Организации молодых христиан. Поговорила с подругой, которая тоже интересовалась модельным бизнесом, и они договорились обмениваться информацией о местных конкурсах и шоу. Начала составлять портфолио из своих фотографий.

Я посоветовала Джессике записывать мысли и чувства, чтобы разобраться, какие именно материнские ценности ей хотелось бы сохранить, а какие отвергнуть. Постепенно у Джессики появились мысли, которые были не просто реакциями на Бренду. Она обнаружила, как приятно размышлять самостоятельно, а не бунтовать против матери.

Однажды Джессика сказала: «Мне противно, когда мама не одобряет моих решений. Это даже хуже, чем если бы она меня не любила». И от этого мы перешли к обсуждению того, как важно, чтобы мама принимала ее именно такой, какая она есть. Ей очень хотелось, чтобы мама позволила ей повзрослеть и стать самой собой.

Вот здесь мне нужно было воздержаться от собственных суждений и просто тихо слушать. Я разделяла неприязнь Бренды к модельному бизнесу и во время наших встреч с Джессикой пыталась как можно меньше подчеркивать значение физической привлекательности, помогая клиенткам развивать другие качества. Но мне нужно было доверять Джессике, позволяя ей самой решать, что для нее правильно. В конце концов ее интерес к модельному миру помог ей вернуться в окружающий мир и начать развиваться как личности.

На последнем приеме Джессика была в зеленой юбке в обтяжку и в желтых колготках. У нее был веселый взгляд, и она с удовольствием поддерживала разговор. У нее появилась возможность демонстрировать модели одежды в местном магазине. Училась она средне, но гордилась хорошими отметками в области бизнес-математики и мерчандайзинга.

«Я не в восторге от этой модельной жизни, но рада, что Джесс счастлива, – призналась Бренда. – Незачем ей заниматься тем же, чем и я. Я стараюсь признать, что Джесс взрослеет и становится самостоятельной. Я ей этого желаю».

«Тебе надо и своей жизнью заняться», – сказала Джессика. Бренда кивнула: «Да, я стараюсь».

Я напомнила им старую поговорку: «Бархатные цепи разорвать труднее всего».

Соррел, 16 лет, и Фей

Фей и Соррел сидели у меня в кабинете зимним вечером. Неделю назад Соррел призналась Фей, что она лесбиянка, а Фей уговорила ее обратиться за консультацией, чтобы постараться понять, как это повлияет на ее жизнь. И мать, и дочь были в джинсах и старых туристических ботинках. Я стала расспрашивать Соррел, каково это – почувствовать себя лесбиянкой.

«Я уже давно чувствовала, что отличаюсь от всех остальных, но не могла понять, в чем именно. Когда я училась в шестом классе, то в фантазиях представляла себе, как целую танцовщиц из спортивных групп поддержки и хорошеньких учительниц. Но я не была знакома с другими лесбиянками, а само это слово воспринимала как оскорбительное. И хотя меня тянуло к девочкам, я отказывалась считать себя лесбиянкой».

Она посмотрела на мать, и та одобрительно кивнула, предлагая продолжать рассказ. Соррел глубоко вздохнула: «Я обнаружила какие-то старые психологические книги о гомосексуализме, но от них не было никакого толка. Мне нужны были истории о том, как у девушек, похожих на меня, все в жизни было хорошо. А ничего такого мне не попадалось. Я была счастлива, когда Эллен Ли Дедженерес[22] объявила, что она лесбиянка. Она талантливая и симпатичная, и я с удовольствием познакомилась бы с ней лично».

Фей сказала: «Соррел всегда была особенная».

«Папа ушел от нас, когда мне было два года. Я с подозрением отношусь к мужчинам, – сказала Соррел. – И я устроила маме адову жизнь, когда она вышла замуж за Говарда».

«Мы не общаемся с отцом Соррел, – объяснила Фей. – А за Говарда я вышла замуж не подумав».

«Говард был придурком, – вклинилась в наш разговор Соррел. – Он пытался меня контролировать, хотел сделать из меня маленькую леди».

Фей с ней согласилась: «Говард хотел, чтобы она носила платья. А она отказывалась. Он настаивал, что нужно показать Соррел, кто в доме хозяин, и мы из-за этого постоянно ссорились. Я никогда не пыталась контролировать Соррел. Мне нравилось, что она такая уникальная, и я хотела, чтобы она была самой собой».

«Мама с Говардом развелись, когда мне было одиннадцать лет, – сообщила Соррел. – Я лично не планирую когда-нибудь снова жить с мужчиной под одной крышей».

Фей продолжала: «Даже в начальной школе Соррел отличалась от других детей. Она много времени проводила за чтением или рисованием. Собирала камни и листики».

Соррел вмешалась в разговор: «Мне нравились вещи, которых не касалась рука человека».

Я поинтересовалась, как другие дети относились к Соррел. Та ответила: «У меня было немного друзей, разве что воображаемые. Я предпочитала общаться с мальчиками, а не с девочками. Девочки такие кривляки и пустышки».

«Я не могла защитить ее, – сказала Фей. – По крайней мере мне хватило ума не вмешиваться и не пытаться ее изменить. Я знала, что ей хорошо вот такой, какая она есть. Старалась сделать так, чтобы дома ей было спокойно и уютно».

Соррел призналась: «В старших классах все стало хреново. Когда я общалась со сверстниками, то мне казалось, будто я с другой планеты. В школе я была изгоем».

Она глянула на Фей и тихо сказала: «Маме будет неприятно слышать это, но я даже думала, что покончу с собой. Я никуда не вписывалась. И даже самой себе я не могла признаться, чем я отличаюсь от остальных».

Фей вздрогнула при словах о самоубийстве, но взяла себя в руки и не мешала Соррел продолжать рассказ.

«Меня спасал мой внутренний мир. Реальный мир был слишком враждебен, поэтому я придумывала собственные миры. Я нарисовала множество фантастических картин».

Фей радостно улыбнулась: «У Соррел собственное видение мира».

«Меня спасло рисование», – согласилась с ней Соррел.

Я спросила у Соррел, чем могу ей помочь.

«Я хочу познакомиться с другими лесбиянками. Хочу знать, что я не одна такая. Хочу прочесть больше о таких же девушках, как я».

Мы побеседовали о местном Ресурсном центре для женщин и о магазине женских книг, который находился неподалеку. Я рассказала о подростковой группе поддержки для геев и лесбиянок.

Фей напомнила нам, что Соррел отличается от других сверстников не только сексуальной ориентацией. Она была самостоятельнее других девушек. Она была чувствительной, у нее была развита интуиция, и она остро реагировала на все происходящее вокруг, иногда настолько остро, что Фей опасалась, как бы подобная чувствительность не навредила ей.

Соррел сказала: «Я хочу поблагодарить маму за поддержку. Она всегда была на моей стороне, несмотря на все мои странности».

Фей улыбнулась: «Я внушила ей мысль о том, что разумное сопротивление – это хорошо. Соррел может дать миру много прекрасного, и я стремилась защищать ее таланты. Когда я сама была маленькой, то многого боялась. Я хотела найти свое место в жизни и быть популярной. Я многое потеряла из-за своего конформизма. Когда я повзрослела, то мне пришлось долго расхлебывать то, что я натворила в свои юные годы. И я от души стремилась помочь Соррел сопротивляться всему этому».

Соррел не соответствовала культурным стереотипам в отношении юных женщин 1990-х годов. Она принадлежала к практически невидимой категории населения – подросткам-лесбиянкам. И в особенности в старших классах она страдала, потому что не такая, как все. К счастью, у Фей была не свойственная многим способность любить дочь, несмотря ни на что. Она принимала Соррел такой, какая она есть, и могла оценить ее по достоинству, в отличие от окружающих. Она устояла перед искушением уговорить Соррел подчиниться общепринятым канонам жизни и вписаться в привычные рамки. Она превратила дом в надежный тыл для дочери.

Уитни, 16 лет, и Эвелин

Уитни и Эвелин были похожи: обе блондинки, круглолицые и веснушчатые, но стиль одежды у них был разный. Уитни выглядела непринужденно и органично смотрелась в джинсах и водолазке, а на Эвелин был элегантный костюм и туфли в тон. Эвелин в юности совершенно определенно производила сногсшибательное впечатление и до сих пор много времени уделяла тому, чтобы выглядеть безупречно. А в тот день у меня в кабинете она была напряжена, и ей явно было не по себе. Уитни вела себя открыто и откровенно, а Эвелин – тихо и осторожно. Она нахмурилась, когда я спросила, что привело их ко мне.

«На этом настоял Сэм. Ему осточертели наши ссоры. Он беспокоится за нас обеих, особенно за Уитни».

Уитни сказала: «А я хотела прийти. Я просила маму обратиться к психотерапевту еще год назад, но она сказала, что это слишком дорого».

Эвелин ответила: «Не думаю, что нам это поможет, но я сделаю все, что смогу. Я Сэму обещала».

Сначала я поговорила с Эвелин, которая рассказала мне, что у нее проблемы с Уитни с самого ее рождения. У нее были трудные роды, и она страдала от послеродовой депрессии. Сразу же после рождения Уитни она потребовала от Сэма дать ей слово, что больше детей у них не будет. Эвелин в детстве была застенчивой и послушной, а Уитни – жизнерадостной и общительной. С самого первого дня своей жизни Уитни перетянула одеяло на себя.

Эвелин явно раздражали взаимоотношения Сэма с Уитни: «Он ее просто боготворит. Не замечает, какая она проныра и эгоистка. Он от нее без ума».

Я спросила у Эвелин, как у нее складываются отношения с Сэмом. Она сказала, что ей с ним хорошо. У Сэма международная компания, и он много времени проводит за границей. Эвелин считает, что у них были бы нормальные отношения, если бы не Уитни. Они из-за нее постоянно ссорились. Эвелин считала, что он ее слишком избаловал, а Сэм называл Эвелин холодной и бездушной.

Пока Эвелин рассказывала все это, меня поразило, как она одинока. Если бы у нее были какие-то теплые чувства к дочери, то мне бы это так не бросилось в глаза. У нее не было близких друзей, и она, похоже, очень зависела от Сэма, от которого ждала доброго отношения и поддержки. А он не всегда был рядом. Она тянулась к нему и злилась, что его симпатия принадлежала не только ей, но и Уитни.

Эвелин сказала: «Сэм знает Уитни не так хорошо, как я. Она выпивает и уже занималась сексом. Меня не так воспитывали. Я вышла замуж девственницей».

Я спросила, какие у нее взаимоотношения с Уитни. Эвелин сказала: «Она мне дерзит. Лично я никогда не повышала голос на мать. Я не разрешаю ей прикасаться ко мне и со мной разговаривать. Жду не дождусь, когда она станет жить отдельно».

Вообще-то, Уитни вела себя очень хорошо. Она работала на полставки в магазине спорттоваров и была отличницей. Входила в совет старшеклассников и активно участвовала в деятельности организации «Юные республиканцы». Она занималась сексом со своим парнем, с которым встречалась уже год, но честно рассказала обо всем родителям. Она предохранялась, принимая противозачаточные таблетки.

Я подозревала, что Эвелин испытывала к ней неприязнь по глубоко личным причинам:

возможно, из-за собственной неудовлетворенной потребности в любви или потому, что Уитни была на нее не похожа. Эвелин не умела приспосабливаться к обстоятельствам и была не в состоянии понять, что Уитни теперь живет совсем не в том мире, что она сама в ее возрасте. Похоже, она твердо верила, что в мире ничего не меняется.

Когда я встретилась с Уитни с глазу на глаз, она удивительно хорошо отзывалась о матери. Она явно уважала ее за умение хорошо вести хозяйство, следить за собой и рукодельничать. Ей хотелось более близких отношений с матерью, чтобы между ними было меньше соперничества, но понятия не имела, как этого добиться. Она заметила: «Я же не могу быть не самой собой, а кем-то еще, чтобы ей понравиться».

У девушки были более близкие взаимоотношения с отцом, и она знала, что он ее любит. Но его так часто не было дома, а когда он возвращался, то старался не проявлять своей симпатии к Уитни. «Мама замечает, кого папа обнял первой, – рассказала она. – И она ему на меня наговаривает, чтобы он рассердился».

«Мама обзывает меня потаскухой, потому что я занимаюсь сексом, – продолжала Уитни. – Что бы я ни сделала, все не так. Она в наказание устраивает мне молчанки, а я иногда не могу понять за что».

Во время разговора со мной она расплакалась: «Мне нужна мама. Бывает, что-то мне хочется ей рассказать, но я боюсь».

Я попросила привести пример.

«Ну вот сейчас ко мне пристают парни со школьной парковки. Они пялятся на меня и обзывают, а один пытался забраться ко мне в машину прошлым вечером. Если я расскажу об этом маме, то она ответит, что я сама напросилась, что так мне и надо».

У Уитни тоже были свои проблемы. Она много работала и беспокоилась, как все успеть. Любила своего парня, но они каждый день ругались, и Уитни хотелось понять, как наладить отношения. С мамой она все это не обсуждала, потому что была уверена, что та свалит всю вину на нее.

В конце приема мы снова встретились все вместе. Эвелин призналась: «Основная проблема заключается в том, что мне не нравятся моральные принципы Уитни».

Уитни возразила: «Нет, не в этом дело. Нам нужно больше общаться. Мне нужно твое понимание».

Эвелин вся сжалась: «Я никогда не смогу одобрить то, что ты делаешь. У меня в семье было не так».

А я в этот момент подумала: «*Но Уитни – это не ты, и мир с тех пор изменился* ». Я изо всех сил пыталась придумать, как бы завершить консультацию на положительной ноте. Случай был необычный, потому что именно мать не хотела общаться с дочерью. Эвелин казалась более уязвимой по сравнению с Уитни и мыслила более косно. Пока Эвелин не почувствует себя лучше, позаботиться об Уитни она не сможет. Эвелин нужно было больше друзей и больше интересов, чтобы у нее была еще какая-то своя жизнь, пока Сэм не приедет домой. Я спросила, сможет ли в следующий раз Сэм прийти вместе с ними, и поблагодарила Эвелин за откровенность. Мне нужно было сначала позаботиться о ней, а тогда уж и она сумеет позаботиться о своей дочери.

Я вспоминаю 1990-е годы, и мне жалко матерей, которые так старались наладить контакт с дочерями, и жалко дочерей, которые чувствовали, что их предали, что на них сердятся, и не понимали за что. Это был ужасный период для таких важных взаимоотношений. К счастью, у большинства знакомых мне дочерей и мам общение теперь наладилось. Но от тех бурных времен у них остались шрамы и напряженность во взаимоотношениях.

Теперь эти дочери 1990-х воспитывают собственных дочерей-подростков и часто приятно удивляются, какие у них любящие девочки. Помня свое поведение в подростковом возрасте, они не смели ожидать, что их дочери будут легкими в общении и будут готовы к сотрудничеству. Эти матери не испытывают таких горьких чувств, как их собственные мамы. Каким-то образом получилось так, что нынешняя культура позволяет дочерям любить их.

Удивительно, что в 2019 году у матерей и дочерей сложились гармоничные взаимоотношения. Матери больше понимают, с какой неблагополучной культурой имеют дело их дочери, а те в основном любят и уважают своих мам. Они хотят стать самими собой, но для этого им не надо обижать матерей. Конечно, и сейчас возникают конфликты между ними, но в большинстве семей их стало гораздо меньше. А в конкретных семьях и в культуре в целом мам гораздо меньше обвиняют во всех смертных грехах и реже унижают.

В силу особенностей того этапа развития, который переживают девушки-подростки, они склонны к эгоцентризму, но жизнь в Америке усложнилась, и девушки отдают должное матерям, которые изо всех сил стараются создать для них благоприятную обстановку. Те девушки, которые участвовали в наших опросах, открыто выражали мамам благодарность. А в 1994 году редко кто признавался в любви матери открыто.

Однако мы постоянно сталкивались с тем, что у девушек в 2019-м была частная жизнь в интернете, о которой их мамы ничего не знали. У девушек всегда имелись секреты, но сегодня родители пребывают в абсолютном неведении относительно большей части жизни их дочерей.

Поскольку взаимоотношения между матерью и дочерью имеют принципиально важное значение, я проводила собеседование и с матерью, и с дочерью, выясняя, какие у них отношения. Без всякого сомнения, мы все равно становились свидетелями «типичных» отношений «дочки-матери». Моя подруга Пэт рассказала, что когда ее дочь Лорел шла по улице с маршевым школьным оркестром, то махала рукой и улыбалась всем, кроме нее. Пэт рассказала, что на протяжении нескольких лет Лорел просто не замечала ни ее, ни отца, но теперь их отношения немного потеплели. Дочь «переросла» свою раздражительность.

У Лорин были проблемы с бунтаркой-дочерью Эддисон, которая сделала пирсинг губы, когда была в лагере отдыха для футболистов. Лорин признавалась, что ей страшно не хотелось возвращаться с работы домой целый год, когда Эддисон училась в восьмом классе, потому что каждый день начинались крики и конфликты. Но когда Эддисон перешла в девятый класс, Лорин предложила сесть за стол переговоров и заключить перемирие, а также выработать новые правила поведения. И это помогло.

В фокус-группах, состоящих из девушек, нас поразил довольно низкий уровень недовольства матерей и девушек друг другом. Оливия деликатно пожаловалась мне: «Мама была огорчена, когда я ушла из маршевого оркестра».

«Мама заставляет меня выбрать больше сложных предметов школьной программы для подготовки к учебе в университете и найти работу, – сказала Аспен. – Но я заявила, что не смогу совмещать одно с другим».

«Я не могу сказать, что мама – мой лучший друг, но она никак не карающая рука правосудия, – сказала Джордан. – У нас похожие вкусы. К счастью, она не очень мне докучает».

«Мама – мой самый лучший друг, – призналась Кендал. – Она всегда готова прийти на выручку. У нас никогда не было этих странных трений, которые бывают у дочерей и мам. Чем больше я взрослею, тем больше ценю ее».

Эдди рассказала нам, как в начале учебы в старших классах она сломала челюсть и не могла есть твердую пищу нескольких недель. Мама готовила ей пюре и предлагала тянуть смузи через трубочку. Эдди выразилась так: «Она вынянчила и реанимировала меня». Рассказывая об этом, Эдди расплакалась, а напоследок сказала: «Я всегда буду любить свою маму».

Сегодняшние матери волнуются в основном о том, как дочери учатся, сколько времени проводят в социальных сетях и что они перегружены всякого рода занятиями. В наших фокус-группах они рассказывали о близких и в целом благополучных взаимоотношениях, особенно с дочерями старше, а девочки, которые учились в основной школе, были больше склонны к ссорам и критическим замечаниям.

Никто из матерей в наших фокус-группах не был хорошо осведомлен о том, что их дочери делают в интернете, и, похоже, был не в курсе многих их проблем, о которых девушки

рассказывали во время собеседования. Матерям нравилось обсуждать своих дочерей, и они часто уходили с наших встреч со словами, что много всего узнали и хотели бы, чтобы такие беседы случались чаще.

«Моя дочь довольно откровенна со мной, – сказала Ким. – В средних классах она ссорилась с друзьями, а я изо всех сил старалась не лезть к ней с советами. Прикусывала язычок и просто задавала вопросы. Я в старших классах маме о трудностях не рассказывала. Я признательна дочери за то, что она беседует со мной».

«Меня воспитывали приемные родители, поэтому моя дочь Кайтана – первый мой кровный родственник, кого я знаю, – объясняла Сюзетта. – Когда я поняла, что она любит меня, у меня чуть сердце не выскочило из груди. Она моя любимая деточка».

«Когда Кайтана пошла в пятый класс, ей было нелегко. Все ее одноклассники были помешаны на сериале “Сумерки”, у девочек стали округляться фигурки, а мальчишки превратились в гормональных монстров, – продолжала Сюзетта. – Я наблюдала за ее сверстниками, а моя дочь не знала, как ей вписаться в происходящее. Она звонила мне из школьного туалета каждый день. По понедельникам она пропускала школу, потому что просто не хотела туда идти. Я пыталась смотреть на это снисходительно. А сейчас я горжусь ее самостоятельностью и эмоциональной зрелостью. Недавно она сказала: “Я начинаю понимать, что считаю себя не просто баскетболисткой, или католичкой, или даже девушкой… Это все лишь какие-то части меня, а я сама гораздо более глубокая личность”».

Мы спросили у мам, достаточно ли, по их мнению, у них времени, чтобы передать дочерям свою систему ценностей и свой взгляд на мир.

«Мы иногда беседуем в машине, – сказала Донна. – А так, чтобы сесть серьезно и поговорить, – этого у нас нет».

«Я стараюсь быть рядом, – объясняла Ким. – Моя дочь идет в школу или едет туда на автобусе, так что мы в машине не разговариваем, но беседуем, когда готовим еду и моем посуду. Я оставляю ей утром маленькие записочки, прежде чем ухожу на работу».

Сюзетта кивнула и присоединилась: «У нас в доме время еды священно. У нас уговор: за ужином – никаких гаджетов. Тогда мы сможем побеседовать».

«У нас не так много семейных ужинов, все чем-то заняты, – говорит Анна. – Мы очень стараемся собраться и перекусить между завтраком и обедом по воскресеньям. Но, честно говоря, мы все не очень разговорчивые. В основном по вечерам, если мы не собираемся все вместе дома, мы едим под очередную серию “Черноватого”»[23].

Все матери согласны, что в средних классах дочерям приходится труднее всего, а к старшим классам все устаканивается. Донна рассказала другим участницам фокус-группы, что однажды дочь прислала ей текстовое сообщение: «Я ненавижу тебя, стерва тупая». Донна не выдержала и написала в ответ: «А ну заткнись, дерьмецо!» Все посмеялись над этой историей и сами стали рассказывать о подобных ситуациях.

«Моя дочь учится в десятом классе, и у нее по-прежнему есть круг закадычных друзей, но когда у нее возникают проблемы, то положиться ей не на кого, – сказала Консуэла. – Думаю, мне очень повезло, что она еще не интересуется мальчиками. Она мне рассказала, что когда девочки начинают ходить на свидания, то постят фото в “Инстаграме”. Так они заявляют о себе в социальных сетях».

«Вот это правда, – кивнула Жанин. – Моя дочь редко выходит из дома. Она постоянно общается с друзьями по смартфону или звонит им».

Мы налили себе кофе и чая и пустили по кругу блюдце с рассыпчатым безглютеновым печеньем, обсыпанным корицей.

«Давайте поговорим о соцсетях», – предложила я. Когда я затронула эту тему, у мам был растерянный вид.

«Я преподаю в старших классах и постоянно отбираю телефоны у учеников, – сказала Эми. – У нас в школе мобильные телефоны попали под запрет после того, как мы заметили, что ученики не общаются друг с другом во время обеда».

Она вздохнула и продолжила: «Ученики приходят в ужас оттого, что я могу заглянуть в

их смартфоны. Они попали в невероятную зависимость от телефонов. Их личность на сто процентов связана с тем, что там, в этих телефонах».

Многие из опрошенных мной мам рассказали, что они купили дочкам телефоны, чтобы знать, когда встречать и забирать их домой после мероприятий, но были единодушны в том, что вскоре совершенно утратили контроль над тем, как их дочери общаются в социальных сетях. Донна завела правило, что в любое время она может взять у дочери смартфон и посмотреть, что у нее там происходит.

«А ты когда-нибудь и правда смотрела?» – поинтересовалась Сара.

«Да ни за что, – призналась Донна. – Она же в бешенство придет от этого».

«Мы с дочерью договорились так, – сказала Ким. – Мы можем в любое время заглянуть в ее смартфон, мы не разрешаем ей делать сексапильные селфи, и ей запрещено пользоваться смартфоном, когда она ложится спать; на ночь он заряжается на кухне. Но мы никогда не злоупотребляли нашим договором и не читали, что там, в ее смартфоне».

«Когда наша дочь делает что-то не то, мы больше не можем в наказание оставлять ее дома взаперти. Потому что она и так никуда не ходит, – рассказала Жанин. – Она сидит на диване перед телевизором с ноутбуком и мобильным телефоном. Если нам нужно наказать ее, то достаточно просто ограничить время пребывания перед экраном, и это сразу на нее подействует».

«Меня беспокоит, что дочери постоянно нужно получать удовольствие здесь и сейчас, – сказала Анна. – Когда мне нужно было принять какое-то решение, я всегда обсуждала это с друзьями, и мне требовалось какое-то время все обдумать спокойно. А вот она решает все “одним кликом”. Моя дочь – экстраверт. Она приглашает к себе подруг по воскресеньям, но они только и делают, что отправляют текстовые сообщения друзьям или записывают ролики о том, как делать макияж, и выкладывают их на YouTube. Это они креативом занимаются… Да?»

«Я была гораздо более общительной, чем моя дочь, – рассказывала Консуэла. – Я очень ждала выходных и постоянно устраивала вечеринки. Я всегда мечтала, что мой дом станет местом общения для Алисии и ее подружек; у меня холодильник всегда был забит газированными напитками и закусками, потому что я – “крутая мама”. Но этого-то и не случилось. Я все уговаривала Алисию встретиться с друзьями, но она даже по телефону болтать не любит, а что уж там говорить о вечеринках или о том, чтобы людей к себе домой приглашать».

Время шло, и мы переключились на обсуждение секса и свиданий. Никому из мам не удалось успешно пообщаться с дочерями на эти темы.

«Я попыталась поговорить о сексе и ценностях, связанных с интимными отношениями, но дочь просто выскакивает из комнаты, – со смехом рассказала Сьюзан. – Совершенно очевидно, что она не хочет говорить на эту тему».

Все мамы согласились, что хотя их дочери наряжаются в откровенные наряды и могут разглядывать изображения сексуального содержания, им не нравятся разговоры на тему секса или свиданий.

«Мне дочь сказала, что на свидания больше не ходят, – с содроганием призналась Ким. – Подростки или пишут друг другу сообщения, или сразу оказываются в постели. Промежуточных вариантов нет».

«А что она об этом думает?» – поинтересовалась Анна.

Ким уныло ответила: «Не захотела отвечать». Все матери засмеялись.

Консуэла рассказала, что когда Алисии было тринадцать лет, у нее начались месячные и не прекращались целый год. У нее изменилась фигура, и вдруг в седьмом классе она превратилась в Мэрилин Монро. Мальчишки постоянно ошивались возле нее, а телефон разрывался от сообщений. Наконец Консуэла пригрозила, что выбросит ее мобильник в окно.

Тем не менее когда Алисии исполнилось шестнадцать, она призналась Консуэле, что еще ни разу не целовалась. Консуэла вздохнула и так это объяснила: «Это, наверное, из-за того, что современные подростки живут в виртуальном мире».

«Моя дочь учится в старших классах, – сказала Донна. – И похоже, только пятая часть ее одноклассниц ходит на свидания».

Мы стали обсуждать депрессию и беспокойство, которые переживают наши дочери. Матери в основном говорили, что девочек волнуют учеба и финансовые вопросы. Но некоторые из них согласились, что их дочери переживают, впадают в депрессию или причиняют себе увечья.

«На представителей моего поколения не обрушивалась двадцать четыре часа в сутки волна информации о глобальных кризисах, об атаках террористов и экологических угрозах, – сказала Ким. – Моя дочь и ее друзья слышат о каких-то травмирующих событиях каждый день. Они боятся стрельбы в школах. Жизнь у них гораздо сложнее той, что была у нас раньше».

«Наши родители знали, что если мы поступили в колледж, то работой будем обеспечены, – продолжала Ким. – Моя дочь считает, что ей нужно все сделать правильно: окончить хороший колледж, не накопив слишком больших долгов за обучение, и найти такую работу, которая сможет ее прокормить. Когда я училась в колледже, то считала, что это время, когда я могу понять, какие у меня есть возможности, и познать саму себя. А моя дочь воспринимает учебу как средство обеспечить себе финансовое благополучие».

Некоторые матери согласно закивали в ответ.

«У моей старшей дочери был беспокойный период в жизни, – сказала Жанин. – Это началось, когда она решила пробиться в три процента лучших учеников в классе. Она хотела учиться в частном колледже, и ей нужна была стипендия. Она выбрала один из предметов для поступления в колледж, за который не насчитывали баллы, и потому набрала меньше баллов, чем другие ученики. От этого она так разволновалась, что у нее началась бессонница».

«Мы с мужем боимся, как бы у нашей дочери не появились мысли о самоубийстве, потому что она общается с отличницами, живущими по принципу “этого мне недостаточно”, – сказала Донна. – Они с друзьями допоздна засиживаются за уроками и не умеют отдыхать. Одна знакомая девочка покончила с собой, потому что не смогла поступить в тот колледж, куда хотела. Эта история меня сна по ночам лишает».

«Похоже, что многие из моих учеников страдают от депрессии двоечников, – рассказывала Эми. – Им, похоже, все равно, что с ними происходит, они не общаются ни с учителями, ни со сверстниками. Думаю, всем им пойдет на пользу открытый курс дополнительного образования или работа волонтерами на кухне для бездомных. У них такой ограниченный взгляд на мир».

Эми сменила тему и заговорила о размывании границ межу разными полами.

«Думаю, у нынешних подростков есть шансы жить более благополучно и найти больше понимания у окружающих в том, что касается сексуальности и ЛГБТ-сообщества, – сказала она. – Я сталкиваюсь с большей открытостью в отношении разного рода сексуальных предпочтений или ориентации, а также разных представлений о том, что должно быть свойственно представителям того или иного пола. У большинства моих учеников есть друзья-геи».

«Слово “пансексуальный” я впервые услышала от моей племянницы, – сказала Анна. – Мне пришлось загуглить это слово».

Мамы из нашей фокус-группы стали рассуждать о том, что такое гибкие гендерные представления. Ким считала, что подростки стремились в этом вопросе к максимальной свободе. Донна считала, что девочки оказывают друг на друга влияние и что в определенных кругах общества быть геем или транссексуалом – это круто. Эми заметила, что представители ЛГБТ среди одноклассников дочери все еще считаются изгоями. Многие матери были признательны за то, что теперь наша культура становится все более понимающей и терпимой.

Покраснев, Жанин рассказала: «Мы с дочерью пошли смотреть кинофильм “Зови меня твоим именем”, где были довольно реалистичные сцены взаимоотношений между геями. И

вот мы смотрели это, мама и дочь, сидя рядом. Для предыдущих поколений это было бы немыслимо. Моя мама просто в обморок бы упала; она до сих пор произносит слово “гомосексуальный” вполголоса!»

«Если наши дети общаются в основном в интернете, то уже неважно, кто какого пола, – заметила Эми. – В конце концов, они с кем-то познакомятся лично, но первый этап знакомства проходит в режиме онлайн, поэтому теперь они общаются друг с другом прежде всего как личности».

Солнце стало клониться к закату, и то один смартфон, то другой стали жужжать от напоминаний о чем-то и от текстовых сообщений, и тогда мы задали вопрос этим мамам о том, какие жизненные цели они ставят перед своими дочерями.

«Я хочу того же, чего и моя мама хотела для меня, – ответила Жанин. – В конце концов, моя дочь должна доверять внутреннему голосу. Что принесет ей счастье, то сделает счастливой и меня».

«Я не хочу, чтобы все в жизни Алисии крутилось вокруг денег. Я хочу, чтобы она помогала другим людям», – сказала Консуэла.

«Мы подолгу спорили о ее будущем. Я бы хотела, чтобы она от души занималась чем-то и полностью погрузилась в это занятие, только надо понять чем, – сказала Анна. – Она сейчас пытается познать себя. Надеюсь, она осознает свою многогранность и будет прислушиваться к голосу собственного разума».

Матери из нашей фокус-группы были самые разные, у каждой своя жизнь, разная этническая принадлежность и уровни дохода, но все они, в сущности, желали своим дочерям одного и того же. Они хотели, чтобы их девочки выросли здоровыми, справлялись с поставленными перед ними задачами и были верны самим себе. На протяжении десятилетий эти цели не изменились.

На примере Даники и Секвойи можно убедиться в существовании положительных отношений между матерями и дочерями. Они удивительно искренне и успешно общаются друг с другом и сообща занимаются домашними делами. Но им знакомы те страхи, которые отравляют жизнь во многих современных семьях.

Секвойя, 14 лет, и Даника

«Я выбрала для нее имя за восемь лет до ее рождения, – начала свой рассказ Даника. – Моя мама погибла в автокатастрофе. Она исповедовала религию Викка, связанную с культом сил природы, поэтому когда она умерла, все женщины в семье собрались и провели на ферме погребальный обряд. В тот день я объявила, что если у меня когда-нибудь родится дочь, то я назову ее Секвойя, что означает “столп силы”».

Даника протянула руку, чтобы нежно взъерошить непокорные кудри дочери, и продолжила: «Моя мама растила меня одна, так что мне не страшно быть матерью-одиночкой. Когда после нескольких встреч с отцом моей дочери я забеременела, все уговаривали меня сделать аборт, да и я сама об этом подумывала. Но потом позвонила подруге, и она сказала: “Знаешь, ты вполне *в состоянии* оставить этого ребенка”. Мне очень важно было услышать эти слова, потому что в глубине души я знала, что очень хочу, чтобы у меня была маленькая Секвойя».

Я глянула на Секвойю и была готова, что она, как типичный подросток, вытаращит глаза, но девочка одобрительно улыбнулась маме, продолжая жевать морковку и приготовленный дома хумус из сладкого картофеля. Один из сторожевых псов ласково распластался у нее на коленях, и девочка почесывала ему пузо, продолжая жевать.

«С Секвойей было так легко, – сказала Даника. Она ущипнула дочь за щечку и спросила: – Ну а сейчас-то что с тобой стряслось?»

Мы все засмеялись, и она продолжила рассказ: «Первый год я жила с тетей и дядей на их ферме – мне же нужен был ночлег. Я не работала, поэтому могла спать рядом с малышкой. Но в конце концов мы стали жить только вдвоем. Так с тех пор и было».

«А какой была Секвойя в начальных классах?» – поинтересовалась я. «Мне жилось гораздо веселее, – присоединилась к нашему разговору Секвойя. – Мы хихикали по поводу и без повода. Когда мы делали дома уборку, то иногда бросали работу и пускались в пляс или бежали в столовую, чтобы потанцевать вместе».

«Я скучаю по таким вещам, – добавила Даника. – Она была таким живчиком. А теперь у нее поубавилось уверенности в себе. Я до сих пор краем глаза вижу, как она пританцовывает, но уже без меня. Я рада, когда она снова становится собой, такой же жизнерадостной и энергичной».

«Не хочу навязывать своего мнения, но, наверное, у вас были финансовые сложности», – предположила я.

Мама с дочерью дружно кивнули. «С деньгами всегда туго. Это все время было у нас темой для обсуждения, – сказала Даника, которая на тот момент работала помощницей юриста. – Она еще в садик ходила, а я уже внушала ей, что если она хочет получить образование, то ей нужно быть хорошей ученицей и заработать себе стипендию. Может быть, она слишком серьезно тогда к этому отнеслась… Это плохо на нее повлияло, она очень беспокоится об этом. Я постоянно была в напряжении по поводу того, что мы можем себе позволить, а что нет. Я постоянно объясняла, что получим зарплату и тогда купим то, что хочется или что нужно, а пока придется подождать».

«Как вы умудрялись справляться с финансовыми трудностями, как вам хватало на все расходы?»

«Я отправила ее в начальную школу, где учились дети разных национальностей и из семей с разным уровнем дохода. Я не хотела, чтобы она переживала из-за того, что на ней одежда из секонд-хенда. Для меня это было важно. Я считаю, что мне удается сводить концы с концами, и в основном у нее есть все, что ей хочется. Надеюсь, что она не ощущает себя неблагополучной или бедной. Я всегда старалась донести до нее мысль, что хочу обеспечить ей благополучную жизнь, но делать это мы будем в рамках бюджета».

Секвойя улыбнулась и вклинилась в разговор: «Мы – одна команда, вот такие, какие есть. Я всегда понимала, как у нас с деньгами, да и на что бы мне такая куча денег? Я и без миллиона долларов никогда ни в чем не нуждалась, и у меня было все, чего я хотела. Я не чувствую себя бедной».

«Ты встречалась с кем-нибудь, пока растила Секвойю?» – спросила я у Даники.

«Как только у меня родилась Секвойя, то как отрезало, – ответила она. – Я знаю, что никто не будет любить мою девочку так, как я. Вот моя мама встречалась с мужчинами, когда я была маленькая, и для меня это было не очень хорошо. Нет ничего хуже, чем чувствовать себя не в своей тарелке в собственном доме».

Она повернулась к дочери и посмотрела на нее. «К тому же мне никогда не бывает одиноко. Я не думаю, что жила бы лучше, если бы у меня кто-то был».

Я переключилась на разговор с Секвойей: «Вот сейчас ты учишься в средних классах школы. Что изменилось?»

«Я стала более саркастичной и склонной к пессимизму», – призналась Секвойя.

«Мне очень трудно, потому что хотя я мать, источник авторитета, мне понятно, что она будет делать свой выбор самостоятельно, – добавила Даника. – У нас и стиль общения изменился. Я понимаю, что она теперь сама по себе. Она – юная женщина. А я уже давно не жила под одной крышей с другой женщиной. Так трудно найти золотую середину, не мешая ей жить, но при этом оставаясь мамой».

«Я теперь чаще на тебя огрызаюсь», – тихо сказала Секвойя.

«Ну да, но мы же хорошо с этим справляемся», – ответила Даника.

«У меня все изменилось с общением, когда я перешла в шестой класс, – сказала Секвойя. – Я очень переживала из-за домашней работы. Когда я пошла в среднюю школу, там не оказалось никого из моих старых друзей, и мне было одиноко, пока у меня не появились новые. Очень трудно было туда вписаться. Я знала, что меня крутой считать не будут. Там я впервые столкнулась с детьми из обеспеченных семей, они такие легкомысленные и

противные».

«Сейчас меня больше всего волнует, как она справляется со стрессом из-за учебы, потому что она слишком требовательна к себе, – сказала Даника. – Она круглая отличница, но никогда еще так не переживала из-за оценок. Она плохо написала тест по математике и совершенно из-за этого расклеилась. Мне нравится, что ее волнуют оценки, но я переживаю из-за того, как она к этому относится и насколько это выбивает ее из колеи. Мы стали больше обсуждать, как справляться со стрессом. Учитывая все это, я чувствую, что мне правда повезло, что у нее нет других проблем с учебой или поведением. Она очень гармоничная».

«А как у вас происходят разговоры по душам? – поинтересовалась я. – Вот так просто садитесь и серьезно разговариваете или такие обсуждения возникают сами по себе?»

«Я обычно комментирую то, что происходит, например, что-то такое показали по телевизору, и я говорю: “Да, секс – это такая штука…” – Даника засмеялась и замолчала, чтобы бросить в рот редиску. – Секвойя читает новости и смотрит новостные выпуски по телевизору, а я стараюсь в такие минуты этим воспользоваться и перевести разговор на подростков и то, что их касается. У меня всегда была такая теория: если ребенок сам задает какой-то вопрос, значит, он до него дозрел».

При этом Даника, противореча сама себе, добавила: «Каждый раз, когда моя девочка уходит из дома, мне становится страшно. Я постоянно слышу о расстрелах в школах, о похищениях людей и так далее. Мы об этом много не говорим, лишь немного обсудили, что делать, если кто-то решит напасть на нее и увезти куда-то. И я ей сказала, что никто не имеет права причинять ей вред, никогда. У нее есть право защищаться и заставить прислушиваться к себе».

«Да, это так, – кивнула Секвойя. – Одна из важных вещей, о которых мне говорила мама, что никто не заслуживает дурного обращения. Можно пройтись по улице в чем мать родила, и никто не смеет тебе ничего сделать за это».

«А в какую школу для старшеклассников ты пойдешь в следующем году?» – спросила я.

«Я подала заявку на международный бакалавриат, – ответила Секвойя. – Я уже страшно волнуюсь из-за учебы, а станет, думаю, еще труднее. Когда я нахожу время для чтения, это меня успокаивает. А иногда я дома пою. Такие мелочи радуют меня».

«Это все так ново для нас, – сказала сидевшая в кресле Даника до того, как повернулась к Секвойе. – Я хочу, чтобы ты понимала, что волнуешься еще *до* того, как у тебя случится нервный срыв, и *до* того, как расплачешься. А еще важнее понять, что твои оценки – это одно, а ты сама – совсем другое. Ты удивительный, потрясающий человек. Не в оценках дело, а в том, что ты за человек».

«А к чему ты стремишься?» – спросила я у Секвойи.

«Сейчас я хочу стать врачом. Хочу поступить в Стэндфордский университет. Мне нравится узнавать что-то новое и вести разговоры на научные темы. По-моему, это круто».

«А я просто хочу, чтобы она была счастлива, – сказала Даника. – Даже если в жизни много волнений, все равно можно быть счастливой. То есть я знаю, что всякое бывает… Жизнь есть жизнь. Но быть счастливой – это знать, что вокруг тебя может что-то происходить, но это тебя не касается. Ты можешь твердо решить, что все равно будешь счастлива. Вот чего я хочу для дочери. Чтобы она была успешной и счастливой. Мне совершенно все равно, станет она врачом или нет».

«Я спорить люблю. Может быть, мне лучше стать юристом», – задумчиво сказала Секвойя.

«Когда Секвойе было пять или шесть лет, она мечтала стать библиотекарем и артисткой, которая исполняет танец живота, – усмехнулась Даника. – Я ее именно такой и представляю».

Как приятно было видеть любовь между мамами и дочерями. Конечно, иногда у них бывают напряженные отношения, далекие от совершенства, но отношения дочки-матери в наши дни перестали быть враждебными. И это во многом пошло на пользу дочерям. Очень

часто современные девочки стремятся быть похожими на своих мам. И это прогресс.

Глава 7. Отцы

Мой отец вырос в городке Озаркс во времена Великой депрессии. Он был симпатичным южанином с медлительной манерой речи. С юга он уехал на Вторую мировую войну, и военная служба привела его на Гавайи, в Японию, а позднее – в Корею. В Сан-Франциско он встретил мою маму, которая служила в военно-морском флоте, и женился на ней. Когда я была маленькой, он посещал занятия в колледже для ветеранов Второй мировой войны, потом побывал за границей и в Мексике, но до самой смерти в 1973 году оставался убежденным южанином в том, что касалось расовых вопросов[24].

Я была его первым ребенком, и он настаивал, чтобы меня назвали Мэри в честь Пресвятой Девы Марии и Элизабет в честь королевы Елизаветы. По ночам он часто просыпался и проверял, дышу ли я. Возвращаясь домой с работы, он включал проигрыватель с пластинками Бенни Гудмена, и к тому моменту, как мне исполнилось шесть месяцев, я начинала елозить в колыбельке под звуки этой музыки. А он брал меня на руки и танцевал со мной по комнате.

Когда мне было пять лет, он научил меня рыбачить. Мы ходили к пруду, где водились синежаберные солнечники и ерши, там и сидели день напролет, разговаривали и наполняли джутовый мешок рыбой для копчения. А потом он учил меня водить недорогой голубой форд из серии «Меркурий» 1950 года выпуска на заброшенных дорогах нашего провинциального штата. Раскуривая сигарету «Честерфильд» и прихлебывая безалкогольный «Доктор Пеппер», он сидел рядом, и его кудрявые черные волосы развевались на ветру. Он был нетерпеливым учителем, вечно хватался за руль и орал: «Рули, рули, черт тебя побери!»

Когда мне было двенадцать, я сказала ему, что мне нравится запах новых книг. Сказала, что мне нравится подносить их к лицу и вдыхать запах. У него появилось обеспокоенное выражение лица, и он мне сказал: «Только никому не говори об этом, а то подумают, что ты ненормальная».

Когда они с мамой повезли меня поступать в университет штата, он так и сыпал советами: «Не ходи на свидания ни с кем, кроме первокурсников, и не придавай этому большого значения. Не связывайся с курильщиками и выпивохами. Подальше держись от иностранцев. Не запускай учебу». Уезжая, он крепко обнял меня, впервые за много лет, и произнес: «Я буду скучать по тебе. Я с тобой говорил больше, чем с другими».

Последний наш с ним разговор состоялся накануне его смерти. Он позвонил, чтобы узнать, сдала ли я свои аспирантские экзамены по психологии. Я сказала ему, что сдала, и он был рад. Потом я извинилась и сказала, что мне надо бежать: ко мне должны были прийти гости на ужин, и мне нужно было готовить салат. Он сказал: «Я горжусь тобой». На следующий день с ним случился инсульт, и он впал в кому. Я была рядом с ним в отделении реанимации, когда прикроватный аппарат зазвенел и отключился.

Мой отец отдал бы жизнь за меня. Просто неловко, до какой степени он гордился мною и наивно верил в мой успех. Но у него были двойные стандарты в том, что касалось секса, и косные представления о женщинах. Короче говоря, у нас были сложные взаимоотношения папы и дочери, хотя они были и гораздо более близкими, чем большинство подобных взаимоотношений в 1950-е годы, поскольку оба мы очень любили поговорить.

Все отцы – продукты своего времени. С 1950-х годов правила жизни для отцов существенно изменились, в те времена быть хорошим отцом означало, что мужчина должен быть трезв, обязан зарабатывать на жизнь, быть верным жене и не бить детей. Никто не ожидал от мужчин, что они будут обнимать детей, говорить, что любят их, или обсуждать с ними личные дела. В 1994 году от отцов ожидали всего того же, что и в 1950-е, но еще и надеялись, что они будут эмоционально привязаны к своим родным. Многие отцы не научились этому от своих отцов, поэтому не знали, как себя вести.

Большинство отцов привыкли относиться к женщинам пренебрежительно, когда были мальчишками, и это причинило им больше всего вреда во взаимоотношениях с собственными

дочерями. Они попали в неловкую ситуацию, потому что полюбили представительниц пола, который их всю жизнь учили обесценивать и презирать.

На протяжении многих эпох считалось, что ошибки матерей могут нанести их детям огромный вред. А для того, чтобы считаться хорошим отцом, достаточно было просто уделять некоторое внимание дочерям. Когда дочери были сильными, это считалось заслугой отцов. Но мой опыт говорит, что сильные дочери вырастают у сильных матерей.

В 1990-е годы дочерей и матерей связывали прочные, хотя и конфликтные отношения, общение с отцами у них складывалось по-разному. Некоторые девочки едва парой слов обменивались с папами, а у других возникали теплые взаимоотношения и были общие интересы. Одна моя клиентка рассказывала: «Я даже не верю, что мой отец правда существует. У нас с ним нет ничего общего». А другая сказала: «Больше всего мне нравится в папе то, что мы играем с ним дуэтом после ужина. Нам обоим нравится играть на скрипке, и мы так проводим время вместе с тех пор, как мне исполнилось три годика».

Отцы тоже могут нанести огромный вред дочерям, подавляя их личность. Отцы с косными убеждениями не позволяют дочерям мечтать и подрывают их веру в собственные силы. Унизительные шутки о женщинах, выходки, которые характеризуют их как женоненавистников, негативное отношение к женщинам, которые отстаивают свои права, могут причинить дочерям страдания. Отцы-сексисты внушают дочерям, что основная роль женщины – угождать мужчине. Сами они относятся к женщинам свысока.

Некоторые отцы так стараются помочь дочерям вписаться в существующую культуру, что поощряют их стремление быть привлекательными или похудеть. У них вырастают дочери, которые считают единственным своим достоинством умение нравиться мужчинам. Такие отцы недооценивают женский ум и передают такое отношение дочерям.

А отцы – защитники женских прав могут помочь своим девочкам научиться постоять за себя. Они могут поощрять их в стремлении защищаться и даже в разумных пределах «давать сдачи». Могут научить их чему-то полезному, например, как менять шины, бросать мяч в бейсбольном матче или как обустроить за домом дворик-патио для отдыха. Помогут понять мужскую точку зрения и мотивы поведения мужчин в их культуре. Лучшие из отцов не позволяют себе судить о других по внешности или испытывать предубеждение к другому полу. Отцы могут подать пример взаимоотношений между мужчиной и женщиной и уважать женщин, принимающих на себя разнообразные роли. Отцы могут сопротивляться убогим представлениям о том, к чему должна сводиться роль их дочерей, и поддерживать их ценность как личностей. Могут навести дочерей на мысль, что быть умной, гордой и независимой – это хорошо.

В 1970-х я исследовала взаимоотношения отцов и дочерей. Я проводила опрос среди старшеклассниц, у четверти которых отцы умерли, у другой четверти родители развелись, и лишь у половины опрошенных родители жили вместе. Мне было интересно, какое влияние общение с отцами оказывает на самоуважение девочек, ощущение, что с ними все в порядке, и отношение к мужчинам.

Я быстро выяснила, что физическое присутствие отца мало значило для всего этого. Некоторые из девочек, у которых отцы жили с ними вместе, редко с ними разговаривали, а у других девочек, которые редко виделись с отцами, сохранились теплые воспоминания о них и ощущение, что тебя принимают такой, какая ты есть. Именно полноценный эмоциональный контакт (а не физическое присутствие) был принципиально важен. Я выделила три типа взаимоотношений с отцами: поддержка, психологическая дистанция и насилие.

У отцов, которые оказывали поддержку, вырастали дочери с высокой степенью самоуважения и с ощущением, что с ними все в порядке. Эти девушки были склонны чувствовать к мужчинам симпатию, уверенно строили взаимоотношения с противоположным полом и были настроены на то, что в будущем их ждет счастье. Отцов они считали забавными, очень заботливыми и близкими друзьями.

Но большинство отцов попадало в категорию тех, кто устанавливал психологическую дистанцию. Может быть, они и стремились к близким отношениям, но не знали, как этого

добиться. Дочери отчужденных отцов говорили, что им нравится, что папа много зарабатывает и обеспечивает семью, но им бы хотелось не только этого. У такого отца кроме роли добытчика была еще одна функция: он устанавливал правила поведения в семье. Отцы, которые сохраняли дистанцию, обычно воспринимались как люди более косных взглядов по сравнению с матерями этих девочек, как люди, менее способные понять и выслушать. Одна из девочек так сказала об этом: «Если бы папа перестал жить с нами, мы бы жили более бедно, но обстановка дома стала бы более свободной». Такие отчужденные отцы часто имели благие намерения, но не умели воплотить их в жизнь. Они много работали, и у них не хватало времени и сил, чтобы выстроить отношения с дочерями. Эти отцы были неспособны к близким и душевным взаимоотношениям с трудными подростками. Они не научились обходить острые углы в общении, проявляя отзывчивость, гибкость в поведении, терпение и умение договариваться. Они считали, что это удел жены.

У некоторых таких отцов была более серьезная проблема, чем неумение общаться или нехватка времени. Поскольку они привыкли вести себя в соответствии с представлениями о роли мужчин в обществе, они недооценивали те качества, которые помогали сохранить близкие и прочные взаимоотношения. Они считали, что стремление кого-то поддержать и умение сочувствовать – это удел нытиков и слабаков, и с дочерями вели себя холодно.

Третья категория отцов – те, кто был склонен к эмоциональному, физическому или сексуальному насилию. Эти отцы обзывали дочерей, высмеивали и стыдили их за ошибки, применяли к ним физическое насилие или совращали их.

Отец Кейти был из тех, кто морально поддерживает дочь. Но поскольку он тяжело болел, Кейти взяла на себя ответственность за него. А отец Холли не знал, как ей помочь. У Дейла были благие намерения, но он держался отчужденно. Отец Клары тоже относился к категории тех, кто устанавливает дистанцию во взаимоотношениях. У него были косные представления о том, что подобает мужчине и женщине. И он навязывал свои представления о женственности дочери. Эти отцы сыграли важную роль в жизни своих дочерей, кто-то принес им добро, а кто-то – зло.

Кейти, 17 лет, и Пит

Пит – отец-одиночка, его жена погибла в автокатастрофе, когда их дочери Кейти было три года. Не имеющий возможности выйти за пределы дома инвалид с мышечной дистрофией, Пит ухитрился организовать свою жизнь и содержать себя и Кейти, работая корректором в местной газете.

Когда Кейти училась в старших классах, он настоял на том, чтобы она обратилась к психотерапевту. Его беспокоило, что из-за любви к нему она не хотела жить своей жизнью. Кейти нехотя согласилась, заявив, что может поделиться с Питом всеми своими мыслями и чувствами.

Кейти была невероятно любящей и проницательной. В отличие от множества подростков, она чувствовала: то, что она делает, важно для окружающих. Она заботилась о Пите, работала в аптеке недалеко от дома и училась. Временами ей приходилось принимать решения, разбираясь с многочисленными жизненными проблемами.

Я спросила ее, какие у них с Питом взаимоотношения. «Он всегда мне доверял, – сказала она. – Когда у меня возникает проблема, он настаивает, чтобы я справлялась с этим сама. Он говорит, что я приму верное решение. Мы можем обо всем поговорить: о сексе, парнях, наркотиках, месячных – о чем угодно. Он самый лучший слушатель в мире».

Когда я поинтересовалась, чувствует ли она, что ей не хватает матери, она ненадолго замолчала и отвернулась, глядя в окно. И сказала: «Я маму не помню. Конечно, я хотела бы, чтобы она была с нами, но у меня самый лучший папа из всех, кого я знаю».

Когда я стала расспрашивать о здоровье Пита, тон ее разговора изменился. Она помрачнела и тихо произнесла: «Ему становится все хуже, и я ни за что не хочу оставлять его одного надолго. Я беспокоюсь о том, что его ждет».

Когда Кейти подробно рассказывала о его проблемах со здоровьем и неблагоприятном прогнозе врачей, говорила она твердо и спокойно, но с болью в голосе. Она очень много думала о том, что хотела бы ему дать, но гораздо меньше о том, чего хотела лично для себя. Я уважала ее за преданность отцу, хотела действовать осторожно и не пытаться исправить то, что и не нуждалось в исправлении. Но, с другой стороны, Кейти нужно было подумать и о собственной жизни. Пит был прав: ей нужно было больше друзей и развлечений.

Когда я поделилась с ней своими соображениями на этот счет, Кейти заявила: «У меня такой классный папа, что никакие друзья мне не нужны. Я знаю, это странно звучит, но мне нравится жить именно так».

Я захотела увидеться с ее отцом и приехала к ним в гости в маленький домик в пригороде в субботу днем. Пит лежал в шезлонге, укрытый пледом, а на нем – три сиамских кота, рядом телефон и пишущая машинка. Он был худой и выглядел болезненным. Он широко мне улыбнулся и общался весьма непринужденно.

Пит и Кейти пошутили по поводу моего черного пальто, на которое сразу же налипли белые кошачьи шерстинки. Мы обсудили метель, которая обрушилась в выходные на наш город и принесла холод, потом поговорили о кулинарных умениях Кейти. Никому не хотелось первому поднимать вопрос о здоровье Пита.

Я выразила восхищение тем, как прекрасно Пит воспитал Кейти. Он засмеялся: «Это она меня воспитала. Она в сто раз взрослее меня».

Я согласилась, что Кейти взрослая, но заметила, что ей нужно больше общаться с окружающими. Я подозревала, что отчасти она избегает общения со сверстниками из-за того, что волнуется за отца, но отчасти и потому, что так же, как и все подростки, беспокоится, как у нее это получится.

«Обычно я уважаю мнение Кейти, но здесь ей самой нужно о себе позаботиться, – согласился со мной Пит. – Со мной ей комфортнее, чем со сверстниками. Она терпеть не может проигрывать, а со мной она знает, что останется в выигрыше».

Я предложила ей себя в качестве «специалиста в области общения», и она согласилась какое-то время приходить ко мне на консультации. Я готова была поспорить, что она просто хочет, чтобы мы от нее отстали.

И я переменила тему: «А что будет после того, как Кейти окончит школу?»

Пит с Кейти переглянулись, и Пит засмеялся: «Здесь у нас мнения расходятся. У нас есть деньги от страховки моей жены. Кейти может учиться везде, где пожелает. В Гарвардском или Йельском университете, она же отличница».

«Я хочу поступить в местный университет», – перебила его Кейти.

Пит продолжал: «У Кейти все уже спланировано. Она хочет жить дома и заботиться о своем старом немощном папаше. Но я ей этого не позволю».

«Ты же никогда не командовал мной и вот вдруг начинаешь», – заявила Кейти.

Все мы засмеялись.

Но потом у Кейти глаза наполнились слезами, и она сказала: «Ты единственный родной человек у меня, и я тебя не оставлю. Мне никакой радости не будет, если я окажусь где-то еще. Я остаюсь не потому, что хочу заботиться о тебе. Я остаюсь потому, что мне самой этого хочется».

Пит покачал головой.

«Я бы могла жить в общежитии и каждый день приходить к тебе», – сказала она.

«А я чем буду заниматься, как ты думаешь? – отшутился Пит. – Пить взахлеб кока-колу и спускать деньги, играя в покер?»

Кейти не сдавалась: «Я думаю, что ты будешь заниматься тем же, чем и сейчас, и для этого тебе понадобится моя помощь. Ты можешь нанять кого-то, чтобы тут делали уборку, ходили за покупками и готовили, но я буду приходить каждый день – и точка».

«Упрямую дочь вы воспитали, – заметила я. – Думаю, вам стоит принять ее предложение. Нет никакого вреда из-за того, что родные люди остаются вместе».

«Так у меня же никакого выбора нет, – сказал Пит. – Не думаю, что теперь Кейти начнет

подчиняться приказам».

Кейти решительно не хотела подчиняться, но я чувствовала, что она достаточно благополучна с психологической точки зрения, чтобы адекватно реагировать на разговор и моральную поддержку. Я знала, что в некоторой степени она осознает свое стремление избежать общения со сверстниками. С другой стороны, меня восхищала сплоченность этой семьи, и я не хотела интерпретировать эти здоровые взаимоотношения и душевную силу девочки как нечто патологическое. «Есть много вариантов для компромисса. Мы можем обсудить это в следующий раз, когда ты приедешь ко мне на прием».

«Думаю, Кейти сделает то, что захочет, – улыбнулся ей Пит. – Кейти – это мой крест».

Холли, 14 лет, и Дейл

Я познакомилась с Холли в больнице, куда она попала после попытки самоубийства. Она была одна в белой больничной палате, одетая в казенную пижаму, но с тщательно сделанным «спайком»[25] на голове и журналом с «Роллинг Стоунз» в руках. Когда я представилась, она вела себя вежливо, но отстраненно. Я стала расспрашивать ее о неудавшемся самоубийстве. Холли отвернулась и стала смотреть в окно, в ноябрьский пасмурный день, и ответила: «Моя жизнь кончена». И потом на протяжении всего оставшегося разговора отвечала мне короткими междометиями.

Отец Холли вошел в палату и стал рассказывать мне про их жизнь. Мать Холли влюбилась в соседа и однажды сбежала с ним, когда Холли была в детском саду. Дейл работал на заводе, где выпускали шины. Больше они никогда ее не видели. Дейл был просто раздавлен этим предательством и тем, что на него свалилась вся забота о ребенке.

После того как жена его бросила, каждый день был похож на предыдущий. Он приходил домой, готовил ужин, мыл посуду, а потом устраивался удобнее в кресле-качалке перед телевизором. Очень часто по вечерам он так и засыпал, сидя перед телевизором, под десятичасовой выпуск вечерних новостей. Он редко приходил к Холли в школу на мероприятия, и у него не было никаких своих интересов. Однажды коллега попробовала пригласить его на свидание, но Дейл отказался. Второй попытки для него не будет.

Дейл заботился о Холли, следил за ее здоровьем и присматривал за ней, но у него не было ни сил, ни способности обеспечить ей эмоциональную поддержку, и он не смог стать ей другом. Дейл не имел ни малейшего представления, как правильно выразить заботу. Они с Холли так редко разговаривали, что когда у Холли наступил кризис, у них не было основы для совместных действий.

Я предложила им и совместную семейную терапию, и индивидуальные консультации с Холли. Они переглянулись и одновременно кивнули.

Во время первой встречи с Холли меня поразила ее самостоятельность. После того как мать ушла из семьи, Холли быстро научилась сама о себе заботиться. У нее в спальне был порядок, она сама стирала и гладила платья. У нее было лишь смутное представление о том, что у других девочек есть друзья или что родители их водили куда-то отдохнуть и развлечься. Она никогда не делала уроки, но училась вполне прилично.

Когда она была в начальных классах, то смотрела телевизор вместе с Дейлом, но в средних классах вместо телефильмов полюбила музыку. Ее потряс певец Принц. Она залепила стены комнаты плакатами с его изображениями и картинками с обложек его музыкальных альбомов. Она вступила в его фан-клуб, а раз в неделю сочиняла длинные письма кумиру. Она слушала его музыку до тех пор, пока не выучила все песни наизусть, а раз Принц носил все фиолетовое, она тоже стала одеваться во все фиолетовое. В одном интервью Принц сказал, что любит красный цвет, и Холли покрасила волосы в красный.

Дейл этого почти не замечал, пока школьный психолог не сообщила ему, что остальные ученики дразнят Холли за фиолетовую одежду и жуткие волосы. А еще психолог беспокоилась по поводу новых друзей Холли и посоветовала Дейлу записать девочку в какой-нибудь клуб, отправить ее заниматься спортом или в любительский театр.

Дейл спросил Холли, не хочет ли она записаться в клуб, и она отказалась. Он предложил оплачивать ей любые уроки, какие ей понравятся, но она ушла от ответа. Он купил ей яркие футболки, а Холли засунула их в ящик с одеждой, даже не распаковав. Дейл догадывался, что ее проблемы могут быть связаны с их семейными делами, но не знал, что делать. Он сдался и снова уселся перед телевизором.

А потом Холли познакомилась с Лайлом – худым девятиклассником в черной кожаной куртке с клепками и татуировкой «Живи быстро, умри молодым». Как и у Холли, у него была страсть к музыке как способу борьбы с одиночеством. Он слушал музыку на ходу, практически постоянно, когда не был на уроке. У него были неприятности в школе из-за того, что он на перемене включал музыку на полную громкость. Они встретились на последнем ряду на занятиях по английскому языку. Холли заметила, что он потихоньку пронес плеер в школу, и застенчиво поинтересовалась, нравится ли ему Принц. Лайл, в отличие от других ребят, не видел никакой проблемы в фиолетовой одежде и красных волосах, из-за которых все дразнили Холли. Он ответил утвердительно: ему нравился Принц. Он пригласил Холли к себе домой после школы послушать Принца.

К выходным они начали дружить. Холли перенесла большую часть своей страсти к Принцу на Лайла. Она звонила ему утром, как только просыпалась, и ждала его у школы за углом, чтобы стрельнуть сигаретку. Отправляла ему записки на уроке, обедала с ним в школьной столовой, а после занятий приходила к нему домой. По вечерам висела с ним на телефоне.

Дейл испытал чувство облегчения: у Холли наконец появился друг. Он сказал мне: «Лайл со странностями, но он хороший». Дейл чувствовал, что такая внезапная привязанность может быть не очень правильной, но не совсем понимал, что надо делать. Он решил поговорить с Холли о сексе, но она огрызнулась, что сама все знает и со всем справится. Он засомневался в этом, но что сказать или сделать, не знал.

В течение трех месяцев Холли жила и дышала только Лайлом. А потом он резко порвал с ней. Он сказал Холли, что не готов к серьезным отношениям и хотел бы уделять больше времени игре на гитаре и общению с музыкантами. Мать Лайла позвонила Дейлу, чтобы предупредить, как на Холли может подействовать эта новость. Она сказала, что хотя им с мужем нравится Холли, у них с Лайлом все закрутилось слишком быстро и что Лайлу нужно притормозить. Они же еще девятиклассники. Прежде чем повесить трубку, она сообщила Дейлу, что Холли и Лайл занимались сексом.

Дейла эта новость огорошила. Он предложил Холли сделать тест на беременность, но она не согласилась. И вообще отказалась говорить с ним о Лайле. Когда Дейл пришел вечером домой, она помчалась к себе в комнату и с грохотом захлопнула дверь. Несколько дней она проплакала, отказывалась есть и ходить в школу. Глаза у нее покраснели, а лицо распухло от слез. Она каждый день звонила Лайлу, но разговор как-то не клеился. От ее упрашиваний он еще больше утверждался в решении порвать с ней. И тогда Холли проглотила все таблетки, которые нашла дома.

К счастью, Дейл в тот день решил прийти домой пообедать и проверить, как там Холли. Он нашел ее лежащей без сознания в луже рвоты и позвонил в службу спасения. Вот тогда я и появилась в их жизни.

Потихоньку я стала входить в контакт с Холли. Однажды она пришла ко мне в очередном фиолетовом наряде, и мы поговорили о Принце. Я попросила ее принести с собой его аудиозапись, и мы послушали музыку вместе. В качестве провокации она включила мне его «сексуальные» песни. А потом я прокомментировала то, что мне понравилось.

«Мне нравится строчка “будем вместе до зари”».

Холли передернуло, и она сказала: «Это старая его песня. Послушайте вот это».

Послушав другую песню, я спросила: «Что эта песня значит для тебя?»

Холли ответила: «Двое против всего мира. Бессмертная любовь».

«Да, вечная любовь – это прекрасно. Все мы хотим навсегда остаться со своими родными и друзьями», – ответила я.

«Вы имеете в виду мою мать?» – сердито спросила она.

Холли часто отвечала на мои вопросы строчками из песен Принца. А я слушала и вытягивала из его текстов строчки, с которых можно завязать очередной разговор. Я ждала момента, когда Холли заговорит своими собственными словами. И наконец предложила ей самой сочинить песню в стиле Принца, чтобы выразить свои чувства.

На следующей неделе Холли принесла мне текст. Песня была в стиле Принца, и в ней сквозило одиночество и тоска покинутого человека. Она усмехнулась, когда я похвалила ее творение. И потом мы с Холли стали общаться с помощью песен. Каждую неделю она приносила новую: о покинувшей ее матери; о том, как она злится на развод родителей; о том, где же сейчас ее мать и почему она ей не звонит; о том, какими жестокими могут быть другие дети. Я слушала, обсуждала то, что она сочинила, и спрашивала, что значат для нее эти песни.

А еще я мягко подталкивала ее к мысли, что ей нужен друг. Из-за того, что мать ее бросила, а девчонки дразнили, представительницам женского пола она не доверяла. Когда я предложила ей общаться с девочками, она отрицательно покачала головой. Я предложила брать уроки музыки и, может быть, стать участницей музыкальной группы.

Несколько месяцев спустя у нас установились довольно прочные отношения, и тогда я смогла затронуть тему секса. Я предложила ей показаться врачу. Рассказала самое основное о сексуальности и сказала: «Это всем девочкам интересно, но все они боятся об этом спросить».

Мы поговорили о том, какой беззащитной она оказалась перед первым встречным, кто сказал ей: «Я люблю тебя». Лайл был порядочным парнем и таким же наивным, как Холли, но другой парень будет совсем не таким. Я упомянула, что фраза «я люблю тебя» – это первое, что говорят девушкам психопаты.

Холли совершила типичную ошибку, как и многие девушки-подростки: она эксплуатировала собственную сексуальность, чтобы добиться любви. Ей нужна была духовная близость, а не секс, а больше всего она нуждалась в теплых отношениях с отцом. Мы побеседовали о том, как получилось, что они с отцом друг другу совсем чужие, и я пригласила Дейла на консультацию. На первой нашей встрече он вел себя еще более неуклюже, чем Холли. Он сидел как истукан, скрестив руки на груди, и на все мои вопросы отвечал только: «Да, мэм»[26].

«Мы никогда не беседуем», – с упреком сказала Холли.

«Вот это мама твоя лучше умела делать, – сказал Дейл. – А я с детьми как-то не очень говорить умею».

Я поинтересовалась, хотели бы они сблизиться друг с другом. Холли закрутила прядь волос вокруг пальчика и застенчиво кивнула. Дейл поперхнулся, а потом сказал: «Это единственное, чего я хочу. А иначе зачем мне жить-то?»

Я посоветовала им двигаться к этой цели не спеша. Ни у одного из них не было положительного опыта в общении, и они бы расстроились, если бы что-то пошло не так. Я предложила: «Можно вместе готовить еду или сесть в машину и поехать посмотреть на рождественскую иллюминацию».

Когда я предложила им сходить на рождественский концерт, у обоих на лицах появилось испуганное выражение. Я не стала настаивать и сказала, что можно было бы по вечерам обсуждать, как у каждого прошел день.

На следующем приеме они рассказали, что сначала им было трудно разговаривать друг с другом, но потом все постепенно наладилось. Дейл спрашивал, как у Холли дела в школе. Она рассказывала ему про обед в шумной столовой. Холли интересовалась у папы, что он делал на работе, и впервые за много лет он объяснил ей, чем занимается.

Во время курса психотерапии мы постепенно приблизились к непростой теме отъезда матери Холли. Дейл сказал: «Я старался оставить все это в прошлом. Я же ничего не могу изменить, так что толку плакать-то?»

«Я боялась начинать эту тему, потому что папа всегда был такой грустный, – сказала

Холли. – Через месяц после того, как мама ушла, я перестала упоминать о ней. Долго-долго я по вечерам плакала, а потом сразу засыпала».

Я попросила и Холли, и Дейла написать письма, в которых они выразили бы свои чувства, связанные с уходом из семьи близкого для них человека. Эти письма не нужно было никому отправлять (мы ведь даже не знали куда), но это помогло им справиться с мучительными для них событиями.

На следующей неделе Холли и Дейл прочитали письма вслух. Сначала письмо Дейла звучало сухо и не выражало особых эмоций, но постепенно становилось более выразительным. Он долгие годы носил в себе затаенный гнев, и вот эти чувства прорвались наружу: сначала гнев, потом грусть, потом горькие мысли о себе. Он был мужем-неудачником, он не умел ясно выражать мысли или проявлять нежность. Он винил себя в уходе жены.

Холли внимательно слушала отца, а потом протянула ему бумажные платочки. Похлопала его по руке и сказала: «Это не ты был виноват, а я».

Она прочла свое письмо, которое сначала, в отличие от отцовского, было формальным и вежливым, а потом стало более эмоциональным. Первым и самым сильным чувством, которое она переживала, было ощущение утраты: ее мать решила уйти и никогда больше ее не видеть. Холли подозревала, что это с ней что-то не так, может быть, в ней есть какой-то скрытый изъян, о котором она не подозревает. С момента ухода матери она все время горевала и не понимала, как выразить или описать эти мучительные переживания.

С тех пор как мама ушла, она терпеть не могла, если какая-то женщина к ней прикасалась или хвалила ее. Если учительница ласково похлопывала ее, то Холли вся сжималась. Вместо того чтобы искать поддержки у женщин, она пыталась зачерстветь и сделать вид, что этой помощи ей совсем не нужно. Ей не нравилось ходить в гости к другим девочкам: слишком завидно было смотреть, как их любят матери.

В том, что мать бросила их, она винила себя. Она была «маленькая вредина». После того как мама ушла, она перестала вредничать, практически перестала с кем-то разговаривать. Она больше не верила, что от слов будет какой-то прок.

После ухода матери Лайл был первым, кому она доверилась. Он вселил в нее надежду, что ее кто-то может полюбить. Он слышал ее, поддерживал и говорил, что она красивая. Когда он ее бросил, она страшно страдала. Его уход напомнил об уходе матери и убедил в том, что она недостойна вообще ничьей любви.

Под конец этой встречи и Холли, и Дейл расплакались. Я поняла, что они были очень нужны друг другу. Ни один из них не чувствовал, что его кто-то может полюбить, и лишь они могли заставить друг друга отказаться от этого привычного ощущения. Надеясь, что так и произойдет, я заметила: «Вы можете научить друг друга, что значит проявлять любовь».

И над этим мы стали работать. Дейл держался отчужденно из-за собственной невысказанной боли и неумения общаться. Безусловно, отсутствие именно этих навыков разрушило его брак. А Холли держалась отчужденно, поскольку ее покинули. С ее папой это было легко. Певец Принц был идеальным объектом любви, потому что их разделяли тысячи миль и он был для нее недосягаем. Она могла любить его, ничем не рискуя.

В конце концов у Холли и Дейла сложились близкие взаимоотношения. Они стали больше говорить на личные темы. Например, Холли расспрашивала отца о его друзьях на работе, а он признался, что избегает их. Он сказал, что они читают «Плейбой» и так отзываются о женщинах, что ему становится противно. А Холли рассказала ему, что мальчишки в школе дразнят ее и что ей неприятно, когда они прикасаются к ней в школьных коридорах. И после этих откровений между ними завязался философский разговор о взаимоотношениях между мужчинами и женщинами. Им было чему научить друг друга и чему научиться.

Дейл стал более чутким родителем. Он ограничил просмотр телевизора вечером до часа, а все остальное время разговаривал с Холли или проверял ее домашнюю работу. Он просил Холли показывать ему оценки и рассказывать, как дела в школе, каждый день.

Большинство подростков стали бы сопротивляться, если бы в этом возрасте родители вмешивались в их жизнь, но Холли была так одинока, что приняла с радостью отцовское внимание. Он не очень сильно критиковал ее, а она научилась доверять папе, переживая и неудачи, и успех. Оказалось, что он всегда на ее стороне и во всем ее поддерживает.

Они сходили на концерт группы Kiss в городской концертный зал. Холли показала Дейлу свои песни, а он предложил оплачивать ей уроки игры на гитаре. У ее мамы был хороший голос, и Дейл надеялся, что это передалось дочери. Холли сочинила к текстам музыку и стала исполнять свои песни с местной группой Power Peach.

Когда мы проводили собеседования с девушками для нового издания этой книги, то нас поразило, какие близкие отношения сложились у многих из них с отцами. В 1960-е годы отцы были в основном добытчиками. К 1990-м годам оба родителя чаще всего работали – и отцы стали вносить свою лепту во взаимоотношения с детьми. На сегодняшний день отцы стали еще более внимательными к детям, семьи стали более демократичными. В целом женщинам теперь позволено быть более напористыми, а мужчинам – чуткими и нежными.

Большинство отцов сегодня хотят, чтобы их дочери выросли сильными и гордыми. Они скорее поддерживают феминизм, а не опасаются его. Их отношение к женам – пример того, как они должны относиться и к дочерям. Многие становятся для дочерей наставниками в спорте, или вместе с удовольствием занимаются музыкой, искусством, или ходят в походы, и у них большой потенциал, чтобы помочь дочерям стать уверенными в себе и быть самими собой.

Мы, конечно, знаем, что всегда будут и отчужденные, и даже склонные к насилию отцы, но практически все опрошенные нами девушки рассказали, что они с папами любят друг друга. В сущности, за исключением отцов, склонных к проявлению физического насилия, никто из девушек, входивших в состав наших фокус-групп, не рассказывал об отчуждении. Чаще всего об отцах говорили, что они «забавные».

Джордан рассказала, что они с папой пробегают по три километра каждое утро. Кендал сообщила, что они увлекаются головоломками и соревнуются, кто быстрее разгадает судоку.

«Я люблю своего папу. Он работает дома, поэтому мы много времени проводим вместе, – сказала Марта. – У мамы напряженная работа, и она по нескольку недель бывает в отъезде. Папа мне ближе».

Оливия с грустью говорила: «У моего папы рак, и он очень переживает и часто не в духе. Ему слишком трудно чем-то со мной заниматься, но я пытаюсь быть рядом с ним».

«Мой папа прекрасно готовит, – рассказала Аспен. – Найдет рецепт в интернете, и мы вместе по нему готовим. Прошлым вечером мы приготовили блюдо из индийской кухни с пакорой, карри и пресными лепешками – наан».

Особенно в эпоху появления организаций в защиту женщин от насилия, таких как #MeToo, отцы в состоянии помочь дочерям стать сильными, уверенными в себе женщинами. В лучшем случае мы станем свидетелями того, как появляется отец нового типа, который активно противостоит унижению женщины. Например, отец Мэдди рассказал мне: «Раньше я любил высказаться на тему того, как выглядит женщина, но сейчас, когда Мэдди стала подростком, я никогда так не делаю. Я не хочу видеть в женщине лишь сексуальный объект».

«Я стараюсь обращаться с женой так, как хочу, чтобы обращались с моими дочерями, – сказал мой сосед Грант. – Я обязательно спрашиваю, как у них дела, с кем они общаются. Я учу их, как постоять за себя».

Аника, 17 лет

Аника – старшая из троих детей, живет с родителями в маленьком городке в штате Айова. Ее папа – психолог в школе для старшеклассников, где она учится. Мама – учительница в средних классах школы в этом же городке. Я брала интервью у Аники в популярной кофейне городка Омаха. Она с удовольствием рассказывала о папе и о самых ранних воспоминаниях, связанных с ним. Откинув длинные темные волосы с лица, она

сказала: «Когда я была маленькой, то обожала папу. Я считала его идеальным. Он часами пел и читал мне книжки. В шутку боролся с братом и со мной, смешил нас. Он был таким добрым. Я с нетерпением ждала его домой с работы».

У Аники при этих воспоминаниях заблестели глаза. «Когда я была маленькая, то хотела выйти замуж за папу и даже спросила его, женится ли он на мне, если мама умрет».

Я спросила, достаточно ли она проводила времени с отцом, и она ответила утвердительно.

«Он все всегда делал вместе с нами. Если строил конуру для нашей собаки или сажал деревья, мы ему помогали. Он научил нас готовить и правильно кадрировать фото. С тех пор как мне исполнилось три года, папа постоянно проводил со мной время в субботу днем. Мы делали вместе все, что бы я ни пожелала. Отправлялись вместе на поиски приключений, пели, плясали и ели мороженое. В дождливую погоду он читал мне вслух весь день напролет. Если история была грустной, я любила ее разыгрывать по ролям вместе с ним. Мы разыгрывали смерть паучихи Шарлотты из книжки “Паутина Шарлотты”, наверное, раз сто.

С тех пор как я пошла в школу, я уже не могла проводить с папой субботы, и ему было от этого грустно. Иногда мы выкраиваем время, чтобы побыть вместе. Идем в библиотеку и выбираем книжки, а потом читаем их в кофейне. Я с ним чувствую себя так, словно я наедине с самой собой.

В детстве я считала, что он – само совершенство, но теперь я воспринимаю его таким, какой он есть. Он ошибается. Бывает нетерпелив. Вообще-то, мои недостатки – это и его недостатки».

Аника скорчила грустную рожицу, и мы расхохотались. Она продолжила свой рассказ: «Но он извиняется, если сделал что-то не так. Он неидеален, но это близкий мне человек. Но все равно жаль расставаться со своими иллюзиями».

Я спросила, что теперь им интересно делать вдвоем. Аника сказала: «Папа очень эмоционально открытый человек, и он хочет, чтобы я рассказывала ему обо всем. А я не такая. Я скорее похожа на маму, *и я же подросток* . Я не хочу, чтобы папа знал все о моей жизни».

Она ненадолго замолчала и вздохнула. «Иногда мне неприятно, когда он расспрашивает, как прошел мой день. Это меня задевает. Он принимает это на свой счет, но здесь нет ничего личного. Я просто хочу жить своей жизнью. Иногда он действует мне на нервы, но в определенном смысле я люблю его больше, узнав, что он за человек на самом деле. Все равно трудно смириться с мыслью, что он неидеален».

«Судя по твоему рассказу, он незаурядный человек, – заметила я. – А у него бывают черные дни или плохое настроение?»

«У него работа трудная, – ответила Аника. – Он работает с детьми, с которыми плохо обошлись и которые пострадали от сексуального насилия. Он общается с ребятами, которые плохо себя ведут или думают о самоубийстве, но все это он оставляет там, на работе, когда возвращается. Заходит в дом с улыбкой на лице. И вот он уже готовит еду или шутит с нами. И что важнее всего, он постоянно о нас думает. Он так решил: посвятить себя семье. Я уважаю его за то, что он жизнелюб. Он всегда стремится к красоте. И меня этому тоже научил».

«А чему еще ты научилась у своего отца?» – поинтересовалась я.

«Я вижу, как он стремится всегда быть честным и добрым. Он просто замечательно относится к маме. И нас, детей, научил общаться как надо. У меня очень высокие требования к тому парню, с которым я когда-нибудь буду встречаться».

Аника бросила картонный стаканчик в урну и решительно взмахнула кулачком: «Я все равно хочу выйти замуж за кого-то, похожего на папу».

По дороге домой я думала о теплых взаимоотношениях между Аникой и ее отцом. Я заметила, что все, что касалось отца, было связано со становлением ее личности. Он был для нее близким человеком, был в курсе ее дел, а теперь, когда ей нужно было больше личного пространства, ему было грустно и обидно. Сейчас такие заботливые отцы, как папа Аники,

переживают то, что до боли знакомо матерям. Аника и ее сверстники готовы развиваться самостоятельно, а отцы думают про себя: «*Погоди, останься еще со мной, еще ненадолго* ».

Луна, 19 лет, и Стивен

«Десять лет назад меня пригласили поработать в национальной экологической организации, чтобы от их лица рассказать об экологических проблемах в Небраске, – рассказывал Стивен, спокойный сорокалетний мужчина с козлиной бородкой и в блестящих очках в темной оправе. – Моя дочь Луна училась тогда в средних классах школы. Когда я забирал ее после уроков, в машине она всегда затыкала уши наушниками. Но я все равно рассказывал о своей работе, и как меня приняли, чтобы я организовал акции против строительства опасного для экологии трубопровода, и какую угрозу он представлял для нашей страны. У меня было такое чувство, словно я разговаривал сам с собой. Но, в конце концов, у нее сначала один наушник выпал из уха, потом второй, Луна повернулась ко мне и заявила: “Пап, ты должен остановить их!”»

Луна засмеялась и дружески стиснула отцовское колено. Мы устроились в креслах у камина в холле индийского ресторана, болтали, пили чай с молоком и специями и уплетали пирожки, жаренные во фритюре.

«Я помню тот день, – сказала Луна. – Когда я училась в средних классах школы, не хотела слышать ничего, что мне говорил папа. Я слушала, как у меня в айподе поет Леди Гага, но потом папа сказал нечто такое, что привлекло мое внимание и, что еще важнее, взбесило меня. Это вызвало мой интерес».

«Прежде чем мы перейдем к твоей общественной деятельности, можем чуть-чуть вернуться в прошлое? Какие отношения у вас были, когда Луна была маленькой?» – спросила я у Стивена.

«Я понимал, что она потрясающая, – ответил Стивен. – С самого рождения она была интересная, забавная, сообразительная, с ней было здорово. Мне нравилось гулять с ней в парке, дурачиться и узнавать, что она думает по поводу окружающего мира. Я не был очень строгим. Мне хотелось, чтобы она чувствовала, что я на ее стороне».

«Мои родители развелись, когда я была еще очень маленькой. Я не знаю, что такое быть с мамой и папой вместе, – объяснила Луна. – Я люблю маму, но она вела себя очень по-родительски, а вот папа строгим не был. Он задавал правила поведения, которые были для меня важны, но я всегда чувствовала, что могу честно рассказать ему обо всем на свете. Я очень рада, что у меня такой папа. Он позволил мне понять, что я за человек».

«Я всегда стремился делать открытия, – подключился к разговору Стивен, удобно вытянув ноги, обутые в туристические ботинки, на оттоманке с индийским узором. – Мы пережили вместе множество потрясающих приключений».

«Мы по-настоящему сблизились, когда стали вместе заниматься общественной деятельностью, – добавила Луна. Она перебралась ближе к отцу, и ее ноги в блестящих фиолетовых кедах оказались рядом с отцовскими ботинками. – Словно мы были соучастниками преступления. Мы срывались куда-нибудь вместе, только он да я, и что бы мы ни делали – папа всегда меня подбадривал».

«А как вы оба стали вместе заниматься общественной деятельностью и даже стали командой, о которой я читала в газете?» – поинтересовалась я.

«Чем больше мне папа рассказывал, что творится в нашем штате, тем больше я понимала, что не могу оставаться в стороне и должна тоже что-то сделать, – ответила Луна. – Я как подросток чувствовала, что должна выразить мнение сверстников, потому что именно нам предстоит испытать на себе последствия строительства этого трубопровода. Я и стала принимать участие в акциях протеста. А потом стала выступать на судебных разбирательствах, когда перешла в девятый класс».

«А до того ты поехала со мной в Вашингтон, – напомнил ей Стивен. – Я сообщил руководителю, что на заседание Департамента штата в Агентство по защите природы и в

офисы конгресса со мной приедет дочь. Я думал, что даже если она просто будет слушать и наблюдать за происходящим, то это все равно будет ей полезно. Но когда мы приезжали на эти встречи, Луна вела себя как общественный деятель, выступая от лица молодежи Небраски. Она сама общалась с участниками нашей делегации, и благодаря юному обаянию ей сходили с рук самые острые вопросы, которые она задавала. И это было лишь начало».

За следующие несколько лет Луна стала постоянным гостем на собраниях экологов и слушаниях в суде. Несколько раз она официально выступала на слушаниях штата и демонстрировала, как экологические проблемы оказывают влияние на будущее молодежи.

«Когда я впервые официально выступала в суде, мне было четырнадцать лет и я была очень напугана, – призналась Луна. – Но потом я сама себя не помнила от радости, потому что у меня было право голоса и я им воспользовалась. В тот же год мы отправились в столицу США на акцию экологов. Мы образовали живую цепь из людей, по три человека в каждом звене, вокруг Белого дома. Потрясающее было чувство, когда вокруг тебя шестнадцать тысяч человек и все они разделяют твою жизненную позицию».

«Я помню, когда мы приехали в Линкольн на одно из судебных слушаний, я сказал Луне, что она может просто прийти и послушать, о чем там будут говорить, – добавил Стивен. – Я ясно дал ей понять, что не ожидаю от нее активного участия. Но она просто села и менее чем за час записала свои свидетельские показания».

«А как это тебя изменило? – спросила я у Луны. – Все это происходило в твои подростковые годы. Как сверстники реагировали на твою общественную деятельность?»

«Мои школьные учителя оказывали мне всяческую поддержку, а руководство школы постоянно расспрашивало меня о поездках и о том, как все прошло, – сказала Луна. – Мои друзья были в курсе того, что происходит. Они считали, что это круто, когда я выступила с речью на TED Talks[27] и отправилась на конференцию PowerShift, но это было уже в старших классах. Каждый занимается собственной жизнью».

«А в чем уникальность твоих взаимоотношений с отцом?» – спросила я.

«Всякий раз, когда я упоминаю о нем, мои друзья говорят: “Он крутой”. Я люблю папу, – с гордостью сказала Луна. – С некоторыми моими друзьями происходили ужасные вещи. Может быть, им страшно было подойти к родителям и все им рассказать, поэтому они ведут тайную жизнь. Или многим родителям просто наплевать на то, что дорого их детям. Кое-кому из моих друзей родители сказали: “Нечего даром на поэзию время тратить”. Меня это просто бесит. Поэзия так помогла мне обрести уверенность в себе и быть психологически благополучной. Не верить, что кто-то из твоих родителей уважает тебя как личность… Я такого просто не могу представить. Папина поддержка всегда очень много значила для меня».

«А что бы ты сказала о современных девушках-подростках?» – поинтересовалась я.

«Девушкам хочется считать себя феминистками, – ответила Луна. – Они хотят участвовать в акциях протеста и нести транспаранты. Общественная деятельность в наши дни стала личным делом».

«Честно говоря, увидев, как Хилари Клинтон (которая всю жизнь потратила на то, чтобы все делать правильно, была образованной и профессионалом) проиграла выборы, я подумала: “Какой смысл заниматься политикой и общественной работой, если вдруг приходит такой человек, как Трамп, и все равно выигрывает на выборах?”» – огорченно покачала головой Луна.

«Думаю, мы, стариканы, многому можем научиться у Луны и ее друзей. Мне хотелось бы, чтобы представители разных поколений больше общались между собой, – сказал Стивен. – Например, мне нравятся многие группы, где играют двадцатилетние музыканты. Многие мои сверстники ни за что не признают современную музыку. Надо, чтобы люди разговаривали друг с другом, а не пытались втиснуть свои представления друг о друге в узкие рамки».

Луна кивнула.

«А самое главное – нам всем нужно заботиться и о себе, и друг о друге. Особенно в молодости, когда так хочется перемен; самое важное – заботиться о себе и о друзьях.

Насилие всегда так тебя подавляет, и ты ничего не можешь сделать, если болеешь или впадаешь в депрессию. Просто возьми и минутку послушай Бейонсе, когда у тебя грустно на душе».

Благодаря таким душевным взаимоотношениям девушек с папами и мамами оба поколения могут радоваться общению друг с другом и вместе идти к общим целям. Несмотря на то, сколько времени все родные проводят в интернете, все же именно живые разговоры друг с другом приносят им больше всего радости.

Во время интервью, которые мы проводили, и работы в фокус-группах на нас производило большое впечатление уважение, которое испытывали сегодняшние девушки по отношению к родителям. Они всей душой ценили, как их родители старались дать им безопасный дом и помочь прожить насыщенную и яркую жизнь. Они восхищались умениями родителей, их преданностью своему делу. Многие заявляли, что родители – их лучшие друзья. Возможно, это лучшая новость, которую мы можем сообщить о нашей культуре с 1994 года. Мы надеемся, что такое уважение и любовь продлятся долгие годы и никто не будет страдать от напряженности в отношениях.

Глава 8. Развод

Джулия, 14 лет

Джин, бойкая женщина в деловом костюме, рассказала мне, что ее несовершеннолетнюю дочь недавно задержала полиция за употребление алкоголя. Джулия, в розовых брючках в обтяжку и балахонистом свитере, с сережками-акулами, презрительно фыркнула и скрестила руки на груди: «Да у меня всего-навсего одна банка пива была».

Я выслушала рассказ Джин о сложностях в семье. Родители Джулии развелись два года назад, после того как отец девочки увлекся молодой женщиной. Он женился на ней и переехал в соседний город. Три месяца назад у них родилась дочь. С того времени отец с Джулией не встречался. Он звонил пару раз, но у него было много хлопот с новорожденной и он старался помогать жене. Джин ему даже не рассказала, что Джулию забрали в полицию.

Джин работала в бухгалтерской фирме, и они с трудом жили на ее зарплату. Джин, Джулия и Рейнольд, десятилетний брат Джулии, переехали в дом меньше в более дешевом районе города. Детям пришлось поменять школу, и Джулию разлучили с ее закадычными друзьями.

Год назад в клубе для одиноких родителей Джин познакомилась с Элом, владельцем небольшой типографии, у которого было три сына. Она сразу же почувствовала к нему симпатию, потому что он был добрый и обладал чувством юмора. А ему нравились ее умение справляться с трудностями и здравый смысл. В течение нескольких месяцев они встречались по субботним вечерам, чтобы поужинать и сходить в кино. Они собирались вместе со всеми детьми на пикники и на игру в гольф в узком кругу. Три месяца спустя они поженились.

Джин, Джулия и Рейнольд переехали в дом Эла и стали жить с ним и его сыновьями. В эту осень Джулия в третий раз пошла в новую школу. Джин сказала: «У Рейнольда особых проблем не было. Теперь у него есть братья, и он занимается спортом, поэтому нашел друзей прямо на поле для игры в софтбол. Но вот на Джулии развод отразился ужасно. Она в тот момент только перешла в седьмой класс. После того как она в первый раз поменяла школу, она замкнулась в себе и даже не нашла новых друзей. А в следующей школе завелись дружки, которые курили и выпивали. Я уверена, что задержание полицией связано именно с этими переменами в ее жизни».

Я подумала про себя, что подростки, как и растения, плохо переносят пересадку в новую почву.

Джулия закинула ногу на ногу и удобнее уселась на диване. «Я знаю, что мама с папой не ладили, но мне было хорошо, а с тех пор как они развелись, нет мне в жизни счастья».

Она глянула на мать. «Эл – неплохой человек. Он хорошо относится к маме, но его сыночков я терпеть не могу. Они избалованные. Мне надо за ними убирать и мыть грязную посуду. Эл им все простит, даже убийство. Придурки…»

«Это правда, что у Джулии слишком много обязанностей. Сыновья Эла никогда не делали ничего по дому. Эл – размазня», – сказала Джин.

«Большинство семей, в которых воспитывают приемных детей, нуждаются в консультации психолога, особенно если дети подросткового возраста, – сказала я. – В новую семью бывает трудно влиться, поэтому нужна психологическая помощь».

Джулия сказала: «Я долго мечтала, что мои родители снова будут жить вместе. И сейчас я мечтаю, чтобы мы жили вместе – мама с Рейнольдом и я, но без мальчишек. Мне не нравится этот шум и беспорядок у Эла в доме».

Джин тронула ее за руку: «Ты же дома не так часто бываешь».

«Стараюсь, да», – ответила Джулия.

«На прошлой неделе Джулию забрали в полицию с вечеринки, и тогда одна из мам девочек предложила, чтобы мы навели порядок и установили четкие правила поведения. Но мы все работаем, поэтому дома никого нет и некому за ними приглядывать».

Джулия перебила: «Миссис Сандрес тупая. Не смей делать ничего такого. Все пьют. Что ты знаешь об этом!»

«Сейчас дети совсем другие пошли, – вздохнула Джин. – Когда Джулия пошла в восьмой класс, я устроила на ее день рождения вечеринку на роликах – и у меня открылись на это глаза. Ребята говорили всякие пошлости, а на площадке для катания на роликах была охрана и всех проверяла на наркотики. Уж вы мне поверьте, когда в моей юности катались на роликах, все было совсем не так».

«Конечно, все изменилось, – ответила Джулия. – Почему ты со мной обращаешься, словно это не так? Ты заставляешь меня жить по тем дурацким правилам, по которым тебя твоя мама воспитывала. Не понимаешь, что ли, что если я стану жить так, то у меня никаких друзей не будет?»

Джин глянула на меня: «Я же хочу защитить ее от беды».

Совершенно ясно, что на Джулию навалилось все сразу: развод родителей, разрыв отношений с отцом, новые условия жизни, новая школа, внезапно появившийся отчим и сводные братья. Плюс все нервотрепки, свойственные девушкам в подростковом возрасте. Как многие девушки-подростки, родители которых развелись, она стала искать утешения у друзей. Влилась в компанию, с которой можно проводить время вне дома и где она чувствовала себя своей. Алкоголь помогал ей забыться.

Джулии нужно было где-то излить душу и поделиться болью утраты. Ей нужно было общение с отцом. Я предполагала, что ей нужно было помочь советом, рассказать о сексе, о наркотиках и об алкоголизме и, вероятно, найти для нее группу поддержки для подростков, у которых проблемы с алкоголем. А если она сможет справиться со своими страданиями, то ей не нужно будет употреблять сильнодействующие вещества.

Я посоветовала им курс семейной терапии. Должны быть установлены справедливые правила, регулирующие обязанности по дому. Все мальчики должны быть более дисциплинированными. Джин согласилась обсудить это с Элом.

Я спросила у Джулии, не согласилась бы она прийти ко мне на консультацию с глазу на глаз. Джулия, которая до того сидела в кресле нога на ногу, опустила ноги на пол и ответила: «Да, если нотаций не будет». Я пообещала, что не будет.

Мое отношение к разводу изменилось за годы психотерапевтической практики. В конце 1970-х я была убеждена, что детям гораздо лучше со счастливым родителем-одиночкой, чем в полной семье, где родители несчастливы. Мне казалось, что лучше уж развод, чем постоянные ссоры в неблагополучном браке. К началу 1990-х я стала больше понимать, как действует на детей развод. В некоторых семьях дети не замечали, как несчастны родители, а вот развод был для них огромным потрясением, по крайней мере на какое-то время. Я спросила у одной из девочек, что она чувствует из-за того, что видится с отцом всего раз в месяц. Она мне ответила на это: «Я стараюсь не думать об этом, слишком уж это тяжело. Я стараюсь вообще ничего не чувствовать».

Конечно, некоторые браки спасти невозможно. Особенно если там есть случаи насилия

или алкоголизм, лучше всего просто выставить такого человека за дверь. У взрослых есть право на нормальную жизнь, иногда им тоже нужно о себе позаботиться, даже если при этом пострадают дети. Если дети живут с несчастными родителями, которые решили остаться вместе, лишь бы их не травмировать, то такая ситуация, конечно, не устраивает никого в семье. Но развод часто не прибавляет родителям счастья. Он обязательно становится огромным стрессом и для матерей, и для отцов и разобщает родителей с детьми.

Зачастую семьи разрушаются, потому что люди не умеют общаться. Супругов нужно учить договариваться, разговаривать друг с другом, выражать привязанность и вносить вклад в семейный микроклимат. Если они научатся это делать, то удастся спасти многие браки. А если люди не научились этому в первом браке, то им необходимо приобрести такие навыки потом, иначе следующий брак тоже будет трещать по швам.

В 1990-е многие взрослые развелись как минимум один раз – и у многих детей был лишь кто-то один из родителей. Из-за развода многие женщины начинают испытывать финансовые трудности. Часто такая семья переезжает в новый дом – и подростки оказываются в новой школе, в окружении незнакомых людей. Они теряют друзей, с которыми были вместе долгие годы, тех, кто мог бы поддержать их в это трудное время. Часто они беспокоятся, где бы взять денег на одежду, на машину и на учебу в колледже.

Развод может особенно больно ударить по подросткам. Отчасти это связано с их возрастными особенностями, отчасти с тем, что они все еще подпитываются энергией взрослых. Подросткам нужны родители, которые бы с ними разговаривали, приглядывали за ними, помогали им быть организованными и поддерживали в трудную минуту. А у разведенных родителей часто на это нет сил. Подростки переживают горькую утрату родителей, семьи, собственного детства. И, в отличие от детей помладше, выражая свою боль, они склонны подвергать себя опасности.

В силу незрелого мышления подростки не в состоянии осмыслить развод. Они склонны видеть все в черно-белом свете, и им трудно судить об отдаленных последствиях того, что сейчас происходит. Они категоричны в суждениях и считают собственных родителей совершенством. Они очень придирчиво относятся к родительским неудачам и критически оценивают каждый их шаг. Они рассчитывают, что родители будут защищать их и радовать, и переживают потрясение, когда те не соответствуют их ожиданиям. Иногда подростки не умеют прощать.

Именно в тот период их жизни, когда быть не таким, как все, – это плохо, развод заставляет их чувствовать себя именно так. Если уж подросток чувствует неловкость оттого, что кто-то из родителей надел какую-то не такую обувь, то разведенный родитель – это очень стыдно. Подростки такие эгоцентрики, что им кажется, будто все вокруг знают об этом разводе во всех подробностях. Вот они и стыдятся родных, которых считают неблагополучными.

Подростковый возраст – такое время, когда предполагается, что молодые должны отделиться от родителей, но постоянно обращаться к ним за поддержкой и советом. Если родители отдаляются от них, то детям не от кого отдаляться и не к кому возвращаться. После развода родителей подростки чувствуют себя брошенными, и они от этого в ярости. Они злятся на обоих родителей за то, что те их подвели. Часто им кажется, что родители живут не по правилам – так отчего бы и подросткам теперь тоже не начать нарушать их! Родители перестают быть для них авторитетом. Теперь подростки заявляют им: «Да как ты смеешь указывать мне, на себя посмотри, сам вон как накосячил!»

Пока дети не достигнут старшего подросткового возраста, им и в голову не приходит, что у их родителей могут быть свои потребности, которые отличаются от потребностей самих подростков. Большинство детей в этом возрасте не в состоянии сочувствовать родителям и хотели бы, чтобы они оставались в браке, даже если при этом будут несчастны. Они в ужасе оттого, что связь межу родителями может быть разорвана. Если родители могут порвать отношения, значит, они могут порвать и с детьми.

Часто родители испытывают такую горечь и обиду по отношению друг к другу, что им

трудно призвать к порядку детей-подростков. А те могут начать манипулировать отцом и матерью, что часто и делают. Они их стравливают друг с другом или остаются жить с тем из них, кто меньше предъявляет требований и меньше за ними следит. Подросткам самим не всегда ясно, чего им хочется, поэтому они решают жить именно с тем из родителей, кто обещает купить им новое стерео или свозить куда-то на каникулы. Того из родителей, кто заставляет делать домашнюю работу или выполнять работу по дому, они избегают. Судебные разбирательства, особенно слушания по поводу установления опеки над подростком, часто заставляют детей метаться между родителями. В конце концов подростки начинают их обоих винить в той боли, которую им причинили, и в результате не доверяют ни одному из них. Взрослые дискредитируют себя в их глазах, и за утешением и дружбой дети теперь обращаются лишь к сверстникам.

Особенно болезненно переживают развод родителей девушки-подростки, на которых в нашей культуре и так оказывается большое давление. Девушки по-разному реагируют на эту ситуацию. Одни впадают в депрессию и наносят себе увечья, другие пытаются покончить с собой или медленно убивают себя алкоголем и наркотиками. Некоторые уходят в себя и наедине с собой врачуют душевные раны. Многие бунтуют, а другие на удивление хорошо справляются с этой ситуацией.

Тарин, 14 лет

Лойс срочно назначила со мной консультацию после того, как дочь грубо толкнула ее. В тот день, сидя у меня в кабинете, она говорила тихим голосом, взволнованно поглядывая на дочь после каждой фразы. Ее дочь Тарин, темноволосая и подтянутая, держалась более раскованно. Она перебивала мать, противоречила ей и постоянно обижала. Тарин нападала, а Лойс сносила эти нападки. Наблюдая за тем, как эти двое взаимодействуют друг с другом, я могла увидеть, как именно конфликты перерастают в насилие.

До того как родители развелись два года назад, Тарин была избалованным единственным ребенком. Ее отец был банкиром, а мама врачом-аудиологом[28]. Они жили в небольшом городке за сто миль от нашего города, и Тарин там правила бал. Дедушка и бабушка ее отца были основателями этого городка. Все знали и уважали их семью.

А потом Лойс поехала на конференцию в Лос-Анжелес и, вернувшись домой, попросила у мужа развод. Там, на конференции, у нее завязался роман, но дело было не только в этом. Из-за этой любовной истории она поняла, что ее брак исчерпал себя, что отношения с мужем непоправимо испорчены. Она заявила, что хочет переехать в город и начать самостоятельную жизнь.

Я смотрела на эту миниатюрную, застенчивую женщину и поражалась ее мужеству. «Я понимаю, что завести роман на стороне – это нехорошо. Я попросила прощения у Рэнди и Тарин, но я правильно сделала, что развелась, – сказала Лойс. – Никогда я не жила так счастливо, как в этом году».

Тарин рявкнула: «А как насчет нас с папой? Ты пустила нашу жизнь под откос».

Лойс беспомощно всплеснула руками и посмотрела на меня, ища поддержки. Я чувствовала: она хочет защититься, но чувствует себя слишком виноватой. Я попросила Тарин рассказать, что произошло после развода родителей.

«Сначала я жила с папой, но все пошло не так. Он все время проводил или в банке, или в местном клубе», – она глянула на Лойс. И та продолжила рассказ: «За Тарин никто не присматривал. Она стала хуже учиться и прогуливать школу. Рэнди не смог ее контролировать. Он всегда поручал наведение порядка мне. В конце концов он махнул на все рукой и отослал ее ко мне».

Лойс посмотрела на дочь. «После того как мы с мужем стали жить отдельно, я попыталась наладить с дочерью отношения, но она слишком злится на меня. Кода Рэнди привез ее, мне хотелось снова с ней сблизиться, но я боялась. Впервые за все это время я жила собственной жизнью, у меня была хорошая работа и друзья. Я не хотела, чтобы Тарин

все это испортила своей злостью».

«Никому я не нужна, – тряхнула темными волосами Тарин. – Я в полной заднице. Я скучаю по нашему большому дому: теперь мы ютимся в этой квартирке. Я скучаю по моему парню. Ненавижу маминых друзей и одноклассников. Какая это все фигня!»

Лойс сказала: «Ей трудно. Она знала всех в нашем городке и во всем принимала участие: занималась музыкой, спортом, ходила в церковь. А в городе все так изменилось. Я думала, что у нас все наладится, но с недавних пор Тарин стала поднимать на меня руку, – она показала мне синяк на руке. – Я не знаю, как справиться с этим».

Тарин рявкнула: «Я тебя не била, а просто толкнула. Вечно ты преувеличиваешь».

Следующий час мы провели, договариваясь о том, что нельзя распускать руки. Решили, что если еще такое случится, Тарин в наказание будет запрещено выходить из дома в течение недели. Лойс стало легче, а Тарин обозлилась на меня за то, что я попала под влияние ее мамы.

На следующей неделе я встретилась с Тарин с глазу на глаз. Как и многие подростки, она стала гораздо приятнее в общении, когда матери не было рядом. Она сказала, что не поднимала руку на мать с момента нашей встречи, а потом быстро сменила тему и стала обсуждать развод. Ей противно было жить с отцом, который впал в депрессию и погрузился в себя. Ей надоела замороженная пицца и не хотелось самой стирать себе одежду.

Она скучала по матери, которая была хорошей хозяйкой. Хотя Лойс работала, у нее всегда находилось время для Тарин. Она помогала ей делать уроки, шила костюмы для школьных мероприятий, украшала дом по праздникам и готовила вкусную еду. Устраивала вечеринки, которые нравились всем в их городке. Короче говоря, она полностью обеспечивала комфортную жизнь для Тарин и ее отца.

Тарин сказала: «После того как мама уехала, бывало, что я сидела по ночам одна дома, глядя на фотографии, где были мы все вместе: папа, мама и я. И проклинала маму за ее эгоизм и за то, что она разрушила нашу семью».

Разговор все более осложнялся, по крайней мере для Тарин. Отец был успешным человеком, хорошо зарабатывал, но жить с ним было тяжело. Он рассчитывал, что Лойс будет вести хозяйство и воспитывать Тарин. После работы он напивался и приходил домой то навеселе, то мрачный, как туча. Всю злость он вымещал на Лойс, которая не умела за себя постоять. Наблюдая за тем, как относились к ее матери, Тарин дала себе слово, что не потерпит, чтобы с ней дурно обращались. Но злилась на мать за то, что и она приняла такое же решение.

Тарин добавила: «А еще я сейчас так злюсь на нее, ведь она была такой прекрасной матерью, когда я была маленькой».

«А что случилось после того, как твоя мама сказала, что хочет уйти из дома?»

«Мы с папой устроили ей “веселую” жизнь, – ответила Тарин. – Папа всем рассказал, что она ему изменила. Родственники с обеих сторон стали оказывать на нее давление. У нее практически случился нервный срыв».

Я попыталась улыбнуться: «Похоже, что твоя мама может быть такой же упрямой, как и ты».

Мы стали обсуждать, как и с кем Тарин сейчас общается. У себя в городке она была популярной личностью, но здесь была одинока, ведь раньше она училась в школе, где было 225 учеников, а тут их около трех тысяч. Даже если бы она и хотела подружиться с кем-то, это непросто сделать. Но она и не хотела этого. Тарин скучала по своему парню, которому рассказывала все на свете. Сначала он писал ей письма, а потом завел другую подружку.

Тарин страдала из-за всех подростковых проблем, а еще потому, что утратила семью. Ее уверенность в себе равнялась нулю, и она злилась и расстраивалась из-за того, что не могла завести друзей. Меня поразило, что она согласилась побеседовать со мной. Перед тем как она собралась уходить, я выразила ей восхищение за то, что она решилась довериться незнакомому взрослому человеку.

Наша следующая встреча с Тарин началась бурно: она в голос кричала, рассказывая,

что мать отказалась купить телевизор ей в комнату.

«Она говорит, что ей не на что его купить, но я же знаю, что она может взять эти чертовы деньги в долг».

Я спросила ее, что она еще чувствует кроме переживаний по поводу этого инцидента.

«Мне стыдно. Не надо было обзывать ее стервой. Конечно, она стерва, но зря я произнесла это вслух. Убила бы, так она меня бесит».

Мы поговорили о том, как контролировать гнев. Я посоветовала бить кулаком по подушке в следующий раз, когда она разозлится, и выходить на пробежку, пока весь гнев не «сгорит». Трудно злиться, когда твои физические силы на исходе. Я посоветовала ей вести записи: «Записывай все свои мысли. Перенеси их из себя на лист бумаги. А потом избавься от этого листка».

Тарин принесла мне свои записи. Сначала там была одна злость: именно мать была виновата во всех ее страданиях и воплощала все зло во вселенной. Но постепенно ее злость утихла. Тарин стала записывать размышления о том, как развод родителей повлиял на ее жизнь: как была разрушена прежняя жизнь, как она скучала по своему парню, боялась новой школы и разочаровалась во взаимоотношениях между людьми.

Мне было приятно, что теперь главной героиней этих записок стала она сама. Тарин была так зациклена на матери, что забыла о себе. Избыток злости, как и избыток уступок, препятствует развитию. Если кто-то обвиняет других в своих несчастьях, это мешает ему взять на себя ответственность за собственную жизнь и прожить ее. Несколько месяцев спустя Тарин призналась: она ожидала от матери, что та полностью посвятит себя ей, но теперь понимала, что это было нереально. До некоторой степени обе они из-за этого оказались в тупике. Лойс не могла жить собственной жизнью, а Тарин не могла научиться быть счастливой. Тарин до сих пор временами охватывал гнев, но теперь подобные вспышки ярости случаются реже. В перерыве между ссорами Лойс и Тарин хорошо проводили время вместе. После того как злость Тарин утихла, у нее появилось больше сил на собственную жизнь. Она горевала о прошлом, но теперь стала строить планы на будущее. У нее наладилась учеба. Она занялась спортом и даже стала подумывать о серьезных занятиях бегом. Она сумела справиться со своими страхами и стала общаться с одноклассниками.

Эми, 12 лет

Джоан привела Эми ко мне на прием, потому что они с Чаком собрались разводиться. За год до этого Эми была жизнерадостной и веселой. Когда я встретилась с ней через год, она была притихшая, погруженная в себя и серьезная.

Джоан – учительница, и язык у нее подвешен. Она исходила ядом по поводу своего мужа Чака. Он представлялся ей воплощением зла – не муж, а просто Адольф Гитлер, ничего хорошего в нем не было. Она изливала свою злобу, а Эми все глубже и глубже забивалась в угол дивана в моем кабинете. Казалось, что девочка хотела исчезнуть с глаз долой. Пока ее мать говорила, ее серьезное личико казалось все меньше и меньше, а тело казалось еще более детским.

Джоан объяснила, что они с Чаком попытались обратиться к психологу, но Чак хотя и сам был психотерапевтом, не хотел идти ей навстречу. Она старалась изо всех сил, но он саботировал все ее попытки спасти семью.

А теперь, когда она подала на развод, он изо всех сил старался испортить ей жизнь и настроить Эми против нее.

Джоан стала перечислять, что ей в Эми не нравится. Девочка похудела на пять фунтов с мая. Она не хотела общаться и избегала друзей, не принимала участия в мероприятиях. В заключение Джоан сказала: «Думаю, она в депрессии из-за поведения отца».

Я попросила привести пример такого поведения. «Ой, да мне что – до конца дня рассказывать? – воскликнула Джоан. – Мы ругаемся из-за того, кому назначат опеку над ребенком, а он давит на Эми и всячески подлизывается к ней, чтобы она выбрала его. Он

нарочно выводит из себя. На прошлой неделе он три раза звонил и три раза менял время визита. Он огорчает Эми, обещая, что придет, а сам не приходит».

«Он приходит, когда обещает», – запротестовала Эми.

Джоан продолжала говорить, словно ничего не слышала: «Мы обратились к психологам, чтобы те оценили состояние Эми перед вынесением решения об опеке, но я хочу, чтобы кто-то помог ей справиться с переживаниями из-за нашего развода».

Довольно осторожно я попросила предоставить мне возможность поговорить с Эми с глазу на глаз. За последние несколько месяцев она уже пообщалась с адвокатами, судьями и психологами и к моменту встречи со мной очень мало доверяла взрослым. С ее точки зрения, я была просто еще одним взрослым человеком, который вроде бы должен помочь, но снова не сделал этого.

Я спросила у нее, как она провела лето, и она ответила так тихо, что мне пришлось попросить повторить, что она сказала. Она ответила: «Часто шел дождь, и я не могла плавать столько, сколько хотела».

Она тщательно обдумывала ответы в разговоре со мной, наверное, как и в разговоре с другими. Эми уже усвоила, что если чего-то не скажешь, то и проблем не будет. Я поговорила с ней о разводе, о том, как дети переживают из-за этого, чувствуют себя одинокими и не такими, как все. Рассказала о подростках, которые справились с переживаниями из-за развода родителей и продолжили жить дальше. Эми немного успокоилась и стала расспрашивать об этих детях. Когда я стала расспрашивать о ней самой, у нее снова застыло лицо.

Я сказала: «Большинству детей отвратительна мысль, что нужно выбирать, с кем из родителей жить».

«Каждый из них хочет, чтобы я выбрала именно его, и мысль, что я кого-то обижу, мучает меня, – Эми горестно качнула головой. – Кроме того, иногда я ненавижу папу, а иногда – маму. Я иногда ненавижу их обоих».

Я спросила, кто где сейчас живет. «Мы с мамой все еще живем в нашем доме. Папа живет в квартире в том городе, где он работает. Я там никого не знаю и терпеть не могу то место. Мама говорит, что ей придется переехать, особенно если меня оставят папе».

Она выпрямилась в кресле и заявила: «Я ни с одним из них жить не хочу. Они оба опозорились. Хочу сбежать из дома». Мы обсудили побеги из дома: какие опасности подстерегают беглецов и что в этом может быть хорошего. Эми, как и большинство двенадцатилетних подростков, хотела убежать к родственникам. Ребята постарше хотели убежать на побережье океана или жить вместе с друзьями. Эми мечтала сбежать к бабушке в Миннесоту. Она просила у родителей разрешения, но они оба отказали.

С тех пор как Эми стала мне доверять, она стала более разговорчивой. Рассказала мне, как у нее впервые начались месячные, когда она гостила у папы. У нее было все, что нужно, в мамином доме, а в папином – нет, и ей пришлось просить его купить прокладки. А потом мама устроила ему скандал за то, что тот не привез ее домой. Она хотела быть вместе с Эми, когда у нее первый раз начнутся критические дни. Как сказала об этом Эми: «Она хотела, чтобы это было секретом между мамой и дочкой».

Она сказала, что и мама, и папа задабривают ее подарками. «Если бы я захотела, то могла бы попросить себе спортивный велосипед или телевизор прямо сейчас». Но хуже всего было то, как родители отзываются друг о друге. «Они оба делают вид, будто не хотят дурно друг о друге говорить, но постоянно намекают, что другой – самый жуткий псих и негодяй на свете».

Больше всего она беспокоилась, что на следующий год придется идти в среднюю школу. Если она останется с папой, то это будет совсем новая школа, где не будет никого из старых друзей. Если она останется с мамой, то все ее знакомые ребята узнают, что ее родители развелись. Она сказала: «Я не представляю, как мне теперь делать домашнюю работу. Мама помогает мне с математикой, а папа – с французским языком».

Она призналась, как ей стыдно, что родители разводятся. Она напрасно пыталась держать это в секрете, и ей было очень неловко, когда взрослые из лучших побуждений

сочувствовали ей. Она избегала друзей, потому что они могли затронуть эту тему в разговоре. Она была убеждена, что у нее самые странные родители во всей Америке.

«У них много всяких странностей, уж вы мне поверьте», – сказала она и впервые за тот день улыбнулась, а я немного узнала, какой была та, прежняя Эми.

Я закончила прием, пригласила Джоан войти и предложила ей отправить Эми на несколько недель к бабушке, пока взрослые разбираются со своими проблемами. А потом она вернется – и мы снова все обсудим. И возможно, Эми сможет посещать группу для младших подростков, чьи родители в разводе.

Джоан ответила: «Чак ни за что не согласится». Я предложила позвонить ему. Чак рассердился, узнав, что я встречалась с Эми. Я напомнила ему о праве выбора врача, согласии на лечение и соблюдении врачебной тайны. И когда он успокоился, я спросила у него, как дела у Эми. Он ответил: «С тех пор как мы разъехались, она стала другой». Конечно, у него в отношении Эми была своя теория.

«Пусть это останется между нами, – попросил он, – но Джоан – та еще стерва».

Я терпеливо слушала его злобные излияния в адрес Джоан. Он рассказывал, а я думала, сколько несчастья эти люди принесли друг другу и как правильно сделали, что решили развестись. Но, к сожалению, из-за Эми у них никогда не получится полностью расстаться друг с другом, ведь им придется как-то договариваться, даже живя отдельно. И то, что разрушило их брак, помешает им адекватно воспитывать Эми следующие несколько лет.

Я напомнила себе, что за родительским гневом скрывается боль. Без сомнения, им обоим нужно было помочь преодолеть крушение брака. Но моя задача – помочь Эми. Я опасалась, что пока родители не успокоятся, Эми рискует впасть в депрессию и, возможно, позднее стать неблагополучным подростком. Я не была уверена, что родители смогут поставить потребности Эми выше собственных и будут действовать сообща, но мне было нечего терять, и я должна была попробовать помочь им сделать это. Я предложила Чаку и Джоанне обратиться за помощью к психологу, который консультирует тех, кто разводится.

Я сказала Чаку, что гораздо лучше беседовать с Эми в процессе психотерапии, а не в кабинете у адвоката. Это дешевле, и так будет меньше конфликтов. Возможно, из-за того, что он сам был психотерапевтом, он был вынужден с этим согласиться. Чак сказал, что хочет этого, но сомневается в согласии Джоан. Может быть, к моменту возвращения Эми от бабушки, когда она пойдет в среднюю школу, ее родители будут поступать так, как и полагается зрелым людям в этой ситуации, то есть отодвинут на второй план собственные чувства и потребности, поставив во главу угла интересы ребенка.

Жасмин, 12 лет

Задолго до того, как я встретилась с Жасмин, я проводила с ее родителями курс семейной психотерапии. Джо и Джорджианна были приличными и обаятельными людьми. Они поженились сразу же по окончании школы, потому что Джорджианна ждала ребенка. Джо – экстраверт и жизнелюб, а Джорджианна – тихая и спокойная, предпочитала размеренную жизнь. Рядом с ним она постоянно отходила на второй план. Но, с другой стороны, Джо много вечеров проводил дома, хотя ему и хотелось куда-то пойти и с кем-то пообщаться. Они годами пытались найти компромисс, возможно, они его находили слишком часто и слишком во многом.

Они делали все, на что идут семейные пары, чтобы спасти брак. Пробовали коммуникационные упражнения, читали популярные книги по психологии, устраивали свидания и второй медовый месяц. Но что-то ушло из их жизни. Хотя они даже не ссорились друг с другом, но были готовы признать, что это конец.

Теперь им нужна была помощь во время развода. Оба любили Жасмин и хотели, чтобы развод не слишком травмировал ее. Они не знали, как сказать ей о разводе, как выбрать, где ей жить, как решать финансовые вопросы. Я предложила им собраться вместе и честно объяснить Жасмин, почему они разводятся. Я посоветовала им донести до нее мысль, что

они оба любят ее и что будут продолжать о ней заботиться. И я рекомендовала им максимально сохранить для Жасмин ее привычный образ жизни. А потом попросила разрешения встретиться с ней самой.

Жасмин была невысокой блондинкой, как и ее мама, и разговорчивой – в отца. Когда я в первый раз с ней встретилась, прошло три дня с того момента, как родители рассказали ей о разводе. Она была потрясена этой новостью. Я спросила, что она почувствовала, когда услышала об этом. Жасмин ответила: «Сначала я подумала, что это шутка. А потом поняла, что они серьезно, и даже не стала слушать их. Я заткнула уши руками и выбежала из комнаты».

Она посмотрела в окно. «Я все еще думаю, что они снова будут вместе. Это просто такой этап в их жизни, ну, как это называется? Кризис среднего возраста. Но им-то это зачем? Они же даже не ссорятся. Нам так хорошо вместе».

Я спросила, рассказала ли она уже об этом друзьям. Она кивнула: «Лучшей подруге. Она старается понять, но не может. Я разозлилась на нее вчера, потому что мне было завидно. У нее есть семья, а у меня – нет. Я другим ребятам ничего не рассказала, но скоро все об этом узнают. Папа вчера собрал вещи и уехал, и у нас на дорожке перед домом стоял грузовик».

У Жасмин были обычные в таких случаях поводы для беспокойства: где она будет жить? Сможет ли она видеться с обоими родителями? Хватит ли им денег? Заставят ли ее делать выбор?

«Я думала, что развод случается в других семьях. Ну, знаете, где отец пьет или бьет детей, – сказала Жасмин, держа руки ладонями вверх прямо перед собой. – Поверить не могу, что мои родители решились на такое».

Я посоветовала ей посещать группу для подростков, чьи родители развелись, и она согласилась. Мы обсудили, как ей быть со своими чувствами. «Больше всего мне помогает кошка. Я лежу на кровати в обнимку с Апельсинкой и слушаю музыку. Кошке все и рассказываю».

После первого визита родители и Жасмин ходили ко мне по очереди. Я обсуждала с Джо и Джорджианной, где кто будет жить и вариант совместной опеки над дочерью. У каждого из них были свои сложности, но оба всецело стремились помочь Жасмин преодолеть этот трудный момент жизни. Джо нашел квартиру неподалеку, чтобы Жасмин могла ходить из одного дома в другой и чтобы ее друзья и школа были поблизости.

Если в паре отношения более напряженные, то совместная опека над ребенком – это не вариант. Все, что подвергалось саботажу в браке, будет саботироваться и при совместной опеке. Но Джо и Джорджианна были людьми уравновешенными и разумными, поэтому могли договориться по основным вопросам. Они могли общаться по поводу Жасмин, не устраивая ссор. У них были различные представления о правилах и различные ожидания, но это было предсказуемо. Жасмин могла научиться вести себя по-разному в разных домах. Важнее было то, что родители не критиковали один другого и ничего друг за друга не домысливали.

Оба спокойно воспринимали то, что касалось времени общения с Жасмин. Они старались, чтобы все происходило как обычно. У Жасмин были обязанности по дому, учеба, ей надо было ходить на прием к ортодонту и проводить свободное время с обоими родителями. С деньгами было трудно, но им в этой семье никогда не придавали большого значения. Все они умели хорошо проводить время без особых затрат. С Джо Жасмин ходила в походы и играла в пляжный волейбол, а с Джорджианной посещала картинные галереи и музеи.

И у Джо, и у Джорджианны были проблемы после развода. Джорджианна провела шесть месяцев на антидепрессантах, а Джо в своей квартире чувствовал себя настолько одиноким, что чуть не сошел с ума. Но они как-то ухитрились скрывать свои страдания и делать так, чтобы это не мешало воспитывать дочь. Оба были взрослыми людьми в полном смысле этого слова.

Я встречалась с Жасмин раз в месяц в течение первого года после развода, также она посещала группу поддержки. Дети помогали друг другу выговориться и поддерживали в непростые для них всех времена. А еще у нее были лучшая подруга и любимая кошка Апельсинка.

На нашей последней встрече мы обсудили, что произошло за этот год. У Жасмин был спокойный и жизнерадостный вид во время разговора со мной, и она была совсем не похожа на ту взволнованную и дрожащую девочку год назад. Меня восхищала чуткость, которую Джо и Джорджианна проявили по отношению к дочери.

Жасмин нравилось, как она живет. В доме мамы у нее была спальня в старомодном стиле, наполненная сувенирами, напоминавшими о прошлом. А комната в папином доме была в стиле ар-деко, и там были встроенные книжные шкафы. У нее была переноска для Апельсинки – и кошка «путешествовала» с ней из одного дома в другой.

Жасмин все еще лелеяла надежду, что родители снова будут жить вместе. Грустила из-за их развода, но больше не злилась.

«Они пытались наладить семейные отношения, но у них не получилось, – признала она. – Я знаю, что мои родители – обычные люди и тоже ошибаются».

Она признала, что родители выглядят более счастливыми: «Мама стала более общительной, когда папы нет рядом. Она гораздо более сильная, чем я считала раньше».

Жасмин скорчила рожицу: «Папа с кем-то встречается. Я к этому не готова и стараюсь с ней не пересекаться».

Ей было приятно, что родителям хорошо поодиночке. Оба они приходили к ней на мероприятия. Жасмин так об этом сказала: «Им нравится быть вместе и хвастаться мной. Они меня любят, и это их объединяет».

Одна из важных вещей, которая помогает нежным росточкам пережить ураган, – это их корневая система. Во время развода она разрывается на части. Девочки часто остаются беспомощными, по крайней мере на время. Им бьет в лицо сильный ветер, и нет поддержки от родного дома, не ровен час – ураган оторвет их от земли и унесет прочь.

Но развода не всегда можно избежать, и развод – далеко не всегда ошибка. Родители и девочки могут контролировать его последствия. Девочки могут благополучно жить, если в семьях их родителей адекватные взаимоотношения, если девочку любят и мать, и отец, если в семье нет финансовых проблем. Девочкам будет лучше, если ими никто не манипулирует и они сами не манипулируют другими людьми, если за ними будет присмотр и будет обеспечена их безопасность.

Родителям Жасмин удалось разумно преодолеть последствия распада их семьи. Джулии было сложнее из-за проблем с отчимом и его детьми от первого брака и из-за того, что она тяжело переносила разрыв эмоциональной связи с отцом. Больше всех настрадалась Эми, родители которой постоянно враждовали. Тарин осознала, что ее мама имеет право на собственную жизнь, не связанную с жизнью дочери. В течение нескольких лет после развода родителей Тарин научилась брать ответственность на себя. Развод, как и все другие события, в отношении которых предпринимаются правильные действия, может стать толчком к дальнейшему развитию.

По данным Национального центра статистики в области здравоохранения, в 1990-е количество разводов было вдвое больше, чем сейчас. В 1994 году в американской культуре царили хаос и вседозволенность. Люди всех возрастов метались, не находя себе места. Экономика была вполне на уровне, и те, кто разводился, могли себе это позволить с финансовой точки зрения. Что еще важнее, люди могли развестись без существенной потери социального статуса.

В наши дни уровень разводов самый низкий за последние сорок лет. В 2015 году было зарегистрировано восемнадцать разводов на тысячу женщин. Люди остаются вместе ради эмоциональной стабильности и по экономическим соображениям (оплата жилья и медицинской страховки, расходы на детей). Государственные учреждения часто не в состоянии оказать нам поддержку, так что единственное, что нам остается, – взаимовыручка.

Часто у взрослых складываются сложные взаимоотношения, но они предпочитают оставаться вместе и приспосабливаться друг к другу.

Самое большое исключение касательно этих выводов заключается в том, что контакты с людьми в интернете и порнография в режиме онлайн становятся причиной все большего количества кризисов в семье и разводов по сравнению с тем, что наблюдалось в 1994 году. Большинство взрослых не пользовались интернетом в 1994-м и доступ к порнографии в сети был ограничен. На сегодняшний день многие мужчины пристрастились к порнографии в интернете и взрослые обоих полов иногда тайно переписываются с другими взрослыми. Семьи распадаются из-за новых типов поведения, связанного с цифровыми технологиями.

Реакции девушек на развод существенно не изменились за последние несколько лет. Разводы часто заставляют дочерей страдать. Они злятся на родителей, и это вполне может подтолкнуть их к саморазрушению. Дети сталкиваются со сложностями в жизни из-за родителей, которые покинули семью; чувствуют себя брошенными и уязвимыми именно в тот момент, когда им больше всего нужна помощь семьи, чтобы справиться с трудностями подросткового возраста.

Невозможно точно оценить последствия большинства разводов в тот момент, когда они происходят. Никому не известно, что происходит в чужой семейной жизни. Трудно предсказать, что будут думать со временем дети о разводе. Иногда эти трудности идут на пользу. Иногда спустя несколько лет у детей все в жизни хорошо – и взрослые тоже становятся счастливее. С другой стороны, если со временем люди счастливее не становятся, то можно предположить, что разводиться не стоило. Часто понимание этого усугубляется тем обстоятельством, что один из разведенных родителей счастлив, в то время как другой живет в тоске или злится.

В целом детям снижение количества разводов идет на пользу. Но когда развод необходим, родителям-одиночкам легче, если они могут полагаться на помощь своего окружения. Родители Дези развелись отчасти из-за того, что отец закрутил роман в интернете с бывшей подружкой. Хотя это очень современная причина для развода, даже после самых тяжелых расставаний семьи продолжают общаться. Пример Дези доказывает, что подростки постепенно приспосабливаются к новому образу жизни – и они снова могут быть счастливы.

Дези, 18 лет

«Пока я не пошла в старшие классы, в нашей семье все было хорошо. Я ладила с моими младшими, ну, знаете, насколько вообще можно ладить с младшими братьями и сестрами». Дези поежилась, и ее блестящие волосы, затянутые в конский хвост, качнулись из стороны в сторону.

«Когда родители развелись, жизнь усложнилась. Мотаться между нашим и папиным домом было неудобно, и я меньше времени проводила с малышами, потому что иногда бывало так, что они в одном доме, а я – в другом».

«А родители старались поддерживать тебя во время развода?» – поинтересовалась я.

«Сначала у меня было такое ощущение, что мне нужно было принять сторону кого-то из них. У папы была интрижка с бывшей подружкой, которую он нашел в «Фейсбуке», и моя мама страшно рассердилась на него. Да все мы рассердились. Теперь мы уже не так часто говорим гадости друг о друге, но какое-то время то и дело было слышно: “Она вон что сделала” или “Он вот как поступил”. А я разрывалась между ними».

Мы с Дези встретились в кофейне после уроков в школе. Она втиснула нашу беседу между репетицией весеннего мюзикла «Мэри Поппинс», где у нее была главная роль в группе, танцующей степ, и посещением молодежной христианской организации «Молодая жизнь».

«Сейчас мои взаимоотношения с мамой наладились. Когда я была подростком, мне казалось, что она принимает в штыки все, во что я верила или что хотела сделать. А во время развода бывало, что я чувствовала неприязнь и к папе, и к маме. Тогда я просто пряталась у

себя в комнате».

Дези на минутку отвлеклась, чтобы прочесть поступившее на телефон сообщение, быстро напечатала ответ и виновато улыбнулась.

«Сначала, когда они развелись, я очень переживала и была настроена против мамы. Мы постоянно ссорились, потому что каждая из нас считала, что именно она права и что за ней останется последнее слово, – она засмеялась. – Мы с ней *так* похожи. Когда я повзрослела, то поняла, что она от души старается все делать для меня. Когда я стала старше, то начала больше рассказывать, что происходит у меня в жизни. И это нас сблизило».

«А с папой как?» – спросила я.

«Мы лучше ладили, когда я была младше. В теннис играли, в шутку боролись друг с другом и смотрели вместе спортивные матчи. Теперь мне ближе мама, а с папой мне как-то трудновато. Мне кажется, что я должна определиться, кого из родителей я поддерживаю после развода, и я до сих пор злюсь на него за то, что он завел любовницу. Просто поверить не могу, что он всяко разно обманывал маму в “Фейсбуке”!»

«А были у тебя в подростковом возрасте какие-то особенно сложные периоды?»

«В средних классах мне было особенно трудно. Хуже всего пришлось в седьмом классе, – Дези поежилась, словно мысленно перенеслась в те времена. – Все пытались понять, что они сами из себя представляют, и было много сложностей у девочек друг с другом и трения между компашками. В то время мои родители стали больше ссориться. Если мама с папой наорали друг на друга утром, то у меня весь день шел насмарку с самого утра. Родители моей лучшей подруги разводились, и я стала задумываться, не случится ли у нас в семье то же самое. Кроме того, я беспокоилась, как выгляжу. Я была такая нескладная».

«Все это изменилось, когда ты перешла в старшие классы?» – спросила я.

«Моя лучшая подруга стала учиться в другой школе, и это было ужасно. В первый год учебы в старших классах многие мои друзья подсели на наркотики, а я не хотела ничего такого и потому распрощалась с ними. Раньше мой старший брат наркоманил, и это был просто кошмар для всех нас. В конце концов он попал в реабилитационный центр».

«А в чем ты изменилась по сравнению с тем, что было три года назад?» – спросила я.

«Не будет преувеличением сказать, что организация христиан “Молодая жизнь” кардинально изменила меня. Я съездила в летний лагерь отдыха после второго года обучения в старших классах и после этого стала брать на себя инициативу. У меня появилась близкая подруга Элси, с которой мы познакомились в этом лагере. Мы собирались все вместе, говорили о Библии и о том, как складывается у нас жизнь. Вообще-то мы об этом обычно и разговаривали – о наших взлетах и падениях, а не о Библии. Мы просто знали, что каждый может говорить обо всем на свете и это никуда дальше не уйдет. Всем можно было верить».

«Наверное, такой круг близких друзей очень поддерживал тебя, помогая справиться с неразберихой школьной жизни в старших классах», – предположила я.

«Это точно. Понимаете, это же старшие классы. Компашки и сплетни бывают даже в клубе молодых христиан. Но в основном там безопасно и хорошо. В последний год учебы в школе я стала помогать в работе подразделения христианского клуба для младших подростков под названием “Жизнь дикарей”. Мы с Элси руководили такой группой в моей прежней школе. Мне нравится работать вместе с ней; мы знаем сильные и слабые стороны друг друга и помогаем друг другу развивать в себе лидерские качества. К нам тянутся младшие девочки и стремятся быть похожими на нас. Их больше всего волнует, как к ним относятся окружающие и как у них складываются взаимоотношения с родителями. Мы это уже проходили. Так что можем им помочь спланировать жизнь. Я молюсь Иисусу, говорю с ним и хочу быть в этом примером для других людей. Я хочу на своем примере показать им, что быть открытым человеком и общаться с другими – это нормально, потому что так другие люди узнают, что вы чувствуете на самом деле».

«А как дела у твоего брата? Ему помогли в реабилитационном центре?»

«Ох, боже мой, вы не поверите, – начала Дези, постукивая пальцами по краю стола. – Он уже два года в завязке, а ведь вышел из центра только шесть месяцев назад! У него есть

бойфренд, его зовут Паркер, и они такая чудесная пара». Она схватила телефон, чтобы показать мне фотографии.

Я не смогла сдержать своего изумления. «А я-то думала, что ты как христианка не одобряешь, что твой брат – гей», – удивилась я.

Дези яростно покачала головой: «Каждый вправе решать за себя, кого любить и во что верить. Любовь к брату моей вере не противоречит».

«До чего же хорошо ты понимаешь себя, – сказала я. – Рада, что ты опекаешь младших девочек».

«Это вера помогла мне найти место в жизни. Я все еще молюсь и прошу Господа направить меня, помочь мне заботиться о родителях и о себе. Я активно веду дневник. Делая записи, я лучше всего выражаю свои чувства. А еще я каждый день читаю Библию и знаю, что Он всегда слышит меня.

Когда родители сообщили мне, что разводятся, я не представляла, как мне это пережить. Я была потрясена до глубины души. Со временем я поняла, что чем больше говорю с Господом, тем лучше мне становится. Он знает, что мне по силам справиться со всем этим. Он всегда знал, что сил у меня достаточно».

Развод родителей остается одним из самых травмирующих событий в жизни ребенка. Жизнь после развода сначала складывается очень непросто, и бывает так, что окончательно не налаживается никогда. Но, по данным современных исследований, большинство семей восстанавливаются после развода, и лет пять спустя многие члены семьи снова так же счастливы, как и до развода. Для того чтобы эта ситуация разрешилась благополучно, необходимы честность, доверие, умение доброжелательно общаться и откровенность. Договориться обо всем этом непросто в любой системе отношений.

Так приятно убеждаться, что разводов становится все меньше. По крайней мере это значит, что дети страдают меньше. А еще это может означать, что теперь семьи стали счастливее, что родители в них любят друг друга и умеют разрешать конфликты, обсуждать, в чем они не похожи друг на друга, и выражать теплые чувства по отношению друг к другу.

Глава 9. Депрессия и нанесение себе увечий

Моника, 15 лет

Монику привели ко мне в кабинет родители – люди добрые и немного не от мира сего. Моника была их единственным ребенком и родилась, когда ее мама уже приближалась к возрасту менопаузы. Родителей беспокоило, что у Моники нет друзей и что она в депрессии. Отец считал, что у дочери нет друзей из-за того, что у нее очень высокий коэффициент интеллекта – 165 и она слишком умная по сравнению со сверстниками. А мать была убеждена, что это из-за того, что семья у них не совсем обычная. Оба родителя были профессорами, «книжными червями» и придерживались радикальных политических убеждений. У Моники не было обычного детства, например, она не смотрела телевизор, не бывала в Диснейленде, в летнем лагере и не занималась спортом.

Мать рассмеялась: «У нас странная семья. Мы беседуем о философии и науке за ужином. Мы больше знаем о теории хаоса, чем о звездах кино».

Моника заметила бесцветным голосом: «Да во мне дело. Бегемотиха я прыщавая…»

Родители Моники хотели, чтобы она пообщалась с кем-то моложе, чем они, кто знал бы больше о подростках. Я согласилась поработать с Моникой и обсудить ее «взаимоотношения со сверстниками». Моника не выразила по этому поводу никакого оптимизма, но она же была в отчаянии.

У этой девушки, с виду пресной и депрессивной, в мешковатой одежде, была глубокая душа. Она отпускала мудрые и тонкие замечания о своей жизненной ситуации. Она была скептически настроена по отношению к перспективам общения со сверстниками. Моника заметила: «Все пятьсот мальчишек мечтают встречаться с десятком одних и тех же анорексичных девиц». И добавила: «Я очень музыкальна, но кто из парней будет заглядываться на девушку, которая играет прелюдии Баха!»

«Парней сразу же начинают дразнить, как только они заговаривают со мной», – пожаловалась она.

Большинство парней относились к ней так, словно ее окунули в волшебные чернила и она превратилась в невидимку. Некоторые откровенно приставали к ней. Один парень наградил ее кличкой Кит-Убийца и делал вид, что страшно испуган, когда она проходила мимо. А другой парень, который занимался в паре с ней на уроках по испанскому языку, не мог без ухмылки смотреть на нее.

На девочек Моника тоже махнула рукой. Она рассказала, как находилась рядом с этими крошечными девушками, которые сидели на диетах и жаловались, какие же они толстые: «Если уж они себя толстыми считают, то по сравнению с ними я – просто слониха». Некоторые девушки хихикали ей вслед и дразнили ее. Большинство просто предпочитало общаться с девушками симпатичнее. Никто ни за что не захотел бы, чтобы их увидели вместе с Моникой в субботний вечер.

Монике было ясно, в чем суть ее проблем по сравнению с другими девушками, но понимать причину своих страданий – не значит избавиться от них. Она угрюмо пожаловалась мне, что ненавидит свое жирное тело, а значит, и саму себя. Показала мне свои стихи, полные отчаяния по поводу своего огромного и нелюбимого тела.

Она сказала: «Давайте скажем начистоту: миру не нужны такие девушки, как я».

Она сопротивлялась расхожим представлениям о том, что именно ценно в девушке, но у нее уже опускались руки. Она призналась: «Когда я иду по школьным коридорам, то чувствую себя безобразным чудовищем. Я разделяю точку зрения родителей, что внешность значения не имеет у взрослых, но я же не взрослая».

Я посоветовала Монике преодолевать депрессию с помощью физкультуры.

Моника пошутила, что произошла от «нескольких поколений слизней». Она согласилась нарушить традицию, начать ходить на пешие прогулки и ездить на велосипеде. Она выбрала именно эти виды спорта, потому что ими можно заниматься в одиночку и не надо надевать, например, купальник.

Сначала у нее были трудности. Она призналась мне: «Я терпеть не могу потеть. Десять минут тренировки – и у меня лицо красное и потное, как у марафонца». Однажды когда она вот так, раскрасневшись и запыхавшись, на велосипеде нарезала круги вокруг теннисного корта, какие-то парни указали на нее пальцем и загоготали. Она придумывала миллион отговорок, лишь бы не заниматься споротом, но сумела настроиться на велосипедные и пешие прогулки три раза в неделю.

Еще она решила немного принарядиться и купила себе «полупанковскую» одежду. Сделала стрижку у мастера, который был в курсе ее работы над собой, и стала подкрашиваться.

Она уважала родителей за то, что они не были фанатами массовой культуры. Моника сказала так: «Это до некоторой степени хорошо. Я не наслушалась о том, что женщины – это объекты сексуального потребления и что в них важно только тело. Но к реальной жизни я была не готова».

Когда я попросила ее развить эту мысль, она так это объяснила: «Я думала, что вот все сейчас сядут и будут обсуждать друг с другом прочитанные книги. Но меня поразило, какие все вокруг поверхностные».

Мы обсудили, какие отношения нужны самой Монике. Она хотела, чтобы оценили ее ум и музыкальные способности. Чтобы ее воспринимали как личность, а не как размер одежды. Ей хотелось найти друзей, которым больше были бы интересны ее идеи, а не ее вес.

Я предложила приступать к этому не торопясь. Вместо волнений о собственной популярности сконцентрироваться на поиске новых друзей. Монике эта идея понравилась, но она не совсем понимала, что от нее требовалось, чтобы воплотить этот план в жизнь. Ее так часто отвергали, что снова рисковать не хотелось.

Зная, что она училась игре на скрипке по системе Сузуки[29], я стала использовать эту систему как метафору нашей последующей работы. Доктор Сузуки верил, что любой ученик

сможет научиться исполнять самые сложные классические музыкальные произведения. Главное – разбивать задачи на промежуточные этапы и регулярно упражняться. Например, сначала маленький ребенок учится держать смычок, потом прикасаться им к струнам, правильно закругляя при этом пальцы и стараясь сыграть какую-то ноту как можно красивее. В конце концов этот ребенок сумеет исполнить концерт Вивальди. Мы сможем добиться такого же успеха в области общения. Небольшие шаги приведут Монику к более насыщенному и полноценному общению с окружающими.

Моника стала заставлять себя разговаривать с одноклассниками в классе и улыбаться ученикам в школьных коридорах. Было страшновато, потому что иногда в ответ к ней относились доброжелательно, а иногда окатывали презрением. Я убеждала ее сконцентрироваться на успехах, а не на неудачах, а в тех случаях, когда ее отвергали, использовать эти ситуации как промежуточный этап на пути к полноценной жизни в кругу людей. И она научилась жить среди них.

Моника стала ходить в писательские и политические клубы в школе. Однажды она заявила мне, что «на кусочки» порвет «юных демократов своей политической сатирой». А в другой раз рассказала, что ее избрали секретарем писательского клуба. «Это дело для тех, кто ушибся головой окончательно», – гордо объявила она.

Я предложила ей воспринимать парней не как объект для приглашения на свидание, а просто как друзей. Моника приметила одного возвышенного поэта из писательского клуба. Ужасно стесняясь, она решилась подшутить над ним, и он рассмеялся в ответ. Стал и сам подшучивать. Через несколько недель сказал, что хочет почитать ей свои стихи.

Приобретая новых друзей, она осознавала, что многие ученики ее школы никогда ее не признают. Она сказала: «Я вижу, что некоторые считают меня непривлекательной и отворачиваются от меня. Значит, я не их человек».

Моника проходила ко мне на курс психотерапии весь второй год учебы в старших классах. Постепенно ей стали нравиться занятия спортом, хотя она и ожидала обратного.

Она, в отличие от многих девушек-подростков, которые не соответствуют общепринятым представлениям о красоте, нуждалась в серьезной поддержке, когда старалась постепенно с этим справиться. У нее падала самооценка, когда ее травили и отвергали. И вот Моника сумела завязать прочные взаимоотношения. Она проводила время со своим другом-поэтом и с другими людьми. Стала выходить отдохнуть по субботам – и это существенно помогло ей преодолеть депрессию.

Моника сумела найти себе нишу среди враждебного окружения. Она стала счастливее, но все равно понимала, как сложно ей будет жить. Она знала, что никогда не станет красоткой и что многих парней унижал ее высокий интеллект. Ей было известно, что некоторым не нравилась ее невзрачная внешность и потому они никогда не смогут оценить ее как человека.

Она смогла хорошо приспособиться в этой жесткой ситуации. Не отрицала свои способности и музыкальность, стараясь вписаться в окружающий мир, и при этом училась смягчать напряжение, которое возникало из-за ее одаренности. И с юмором преодолевала огорчение из-за того, что она полная.

Монике повезло, что она обладала значительными внутренними ресурсами. Стиль ее жизни открыл новые идеи, которые не существовали в рамках популярной культуры, и она видела, что ей предстоит. Родители у нее были феминистами, они не признавали ущемления прав женщины и ее возможностей публичного самовыражения. Они изо всех сил помогали дочери прожить подростковые годы: организовали для нее уроки музыки, купили велосипед, новую одежду и оплатили курс психотерапии. Они внушали Монике, что нужно быть самой собой и сопротивляться давлению со стороны сверстников. Они знали, что она замечательная.

У Моники была легкая степень депрессии, из-за которой юные женщины становятся аморфными и вялыми, а другие злятся и всех ненавидят. У некоторых девушек депрессия проявляется голодовками или нанесением себе порезов. Некоторые уходят в себя, кто-то

глотает таблетки. Другие напиваются или используют секс как успокоительное средство. А некоторые отказываются ходить в школу, что было распространенной проблемой в 1990-е. В какой бы форме ни выражалась депрессия, в душе человек жалеет себя, ту девочку, которая куда-то исчезла, вступив в подростковый возраст. Словно она умерла.

Такая «смерть» выражается по-разному. Некоторые девушки убивают свою подлинную личность в стремлении получить признание окружающих. Другие пытаются быть максимально женственными, и это им не удается. Они недостаточно симпатичные или популярные и не могут этого добиться нужным способом или в нужное время. А другие идут на жертвы в стремлении стать максимально женственными, даже если понимают, какой вред себе наносят. Они понимают, что «продались», и винят себя за принятое решение. Они выбрали более безопасный путь, но он не приведет их к подлинному признанию. Когда они утратят свою уникальную роль во вселенной, то собьются с пути и станут беспомощными, а их самоуважение будет отдано на потребу окружающим.

Некоторые девушки страдают из-за того, что у них больше нет теплых отношений с родителями. Девушки их любили и были любимы теми людьми, которых теперь должны были предать, чтобы вписаться в культуру сверстников. Более того, сверстники не дают им печалиться из-за утраты семейных взаимоотношений: даже просто сказать, что из-за этой потери грустно, – значит признать свою слабость и зависимость от семьи.

Все девушки страдают на этом этапе развития. Если эта душевная боль направлена на себя, на собственные недостатки, то выражается в депрессии. Если на других (родителей, сверстников или культуру), то проявляется как гнев. Его часто ошибочно принимают за бунт или даже за преступные наклонности. Но, в сущности, за ним часто скрывается жестокое неприятие себя самой и чудовищное чувство утраты.

Именно в подростковом возрасте этап развития и культура оказывают на девушек огромное психологическое давление. Столько всего с ними происходит одновременно, что им трудно дать всему название и разложить по полочкам. Например, девушка, которая чувствует себя несчастной, может предпринять попытку самоубийства вовсе не потому, что ее жизнь такая уж мучительная, а оттого, что она импульсивна, склонна реагировать мгновенно и не в состоянии оценить, каким образом сегодняшние небольшие неприятности повлияют на ее дальнейшую жизнь. У некоторых девушек возникают суицидальные наклонности из-за психологической травмы, а у других – из-за того, что они запутались и переживают непростые времена. Девушкам, которые угрожают покончить с собой, нужны разные проявления внимания, но все подростки могут потенциально причинить себе вред, поэтому к их угрозам следует отнестись серьезно.

В первые годы работы психотерапевтом мне ни разу не встречалась клиентка, которая бы нанесла себе порезы или ожоги. К 1990-м годам это было редким явлением, но такие жалобы со стороны девушек уже не вызывали удивления. Пытаясь преодолеть внутреннюю боль, девушки щипали себя, жгли себя или наносили порезы с помощью ножа либо бритвы. Все больше юных женщин приходили ко мне на прием с подобными проблемами. И я стала задаваться вопросом: что же сейчас происходит? Какие культурные изменения спровоцировали возникновение подобной проблемы?

Депрессию можно определить как горе, направленное в глубину души, а членовредительство – как психологическое страдание, которое выражается на физическом уровне. Возможны следующие объяснения: девушки в большей степени подвергались стрессу в 1990-е годы, у них было гораздо меньше эффективных стратегий, позволявших справиться с этим состоянием, у них было меньше внутренних и внешних ресурсов, которые они могли бы задействовать.

Мой опыт показывает, что типы поведения, которые внезапно и спонтанно проявляются у большого количества разных людей, свидетельствуют, что на них оказывают воздействие какие-то глобальные культурные процессы. Членовредительство могло быть реакцией на психологический стресс 1990-х годов. А возник он из-за токсичной культуры, отравлявшей девушек. Нанесение себе увечий можно было интерпретировать как буквальный призыв к

девушкам вырезать из себя красотку в соответствии со стереотипом, навязанным этой культурой. Метафорически это можно выразить так: «Я сделаю то, что велит мне культура»; как акт протеста («Я сделаю даже больше того, чего требует от меня культура»), как крик о помощи («Помогите мне прекратить уродовать себя, следуя культурным нормам») или как попытку взять контроль над ситуацией («Я покалечу себя еще больше, чем меня могла бы искалечить культура»).

Как только девушки начинают наносить себе порезы и ожоги, есть вероятность, что они продолжат это делать и дальше. Членовредительство может превратиться в катарсис. Физическую боль пережить легче, чем нравственные страдания. За неимением лучших способов справиться с ними нанесение себе увечий превращается в способ успокоиться. Со временем это входит в привычку, так что чем скорее юной женщине помогут, тем лучше.

Как это лечить? В идеале необходимо изменить нашу культуру так, чтобы на девушек оказывали меньше давления. Но на сегодняшний момент молодым женщинам нужно научиться справляться с трудностями и вырабатывать больше внутренних ресурсов для борьбы со стрессом.

Психотерапия научит девушек как можно раньше понимать, что они страдают. Им нужно понять, что их внутреннее состояние называется страданием, и потом решить, что делать. Они должны научиться по-новому справляться с внутренними страданиями и преодолевать боль.

К счастью, тенденция нанесения себе телесных повреждений вполне излечима. Юных женщин можно научить справляться со страданиями, размышляя и беседуя с кем-то, а не занимаясь самотравмированием. Большинство девушек принимают помощь извне и учатся отказываться от подобного поведения, вырабатывая более приемлемые формы адаптационных действий, как доказывают следующие примеры из моей практики 1990-х годов.

Тэмми, 17 лет

Тэмми оказалась у меня на приеме после того, как мама увидела, что та изрезала себе грудь. Элис проснулась в три часа ночи, заметила свет в комнате дочери, пошла проверить, что случилось, и обнаружила, что дочь сидит на кровати, вокруг нее разбросаны окровавленные газеты, а в руке у нее бритва. Элис разбудила Брайана, и они отвезли Тэмми в больницу. Врач наложил швы на самые глубокие порезы и организовал для этой семьи консультацию со мной.

Элис и Брайан сидели у меня в кабинете, бледные от волнения. Брайан постарался восстановить события той ночи. Элис непрерывно рыдала. У Тэмми было опухшее от слез лицо, но она не хотела ни посмотреть на меня, ни шепнуть мне хотя бы полслова.

Несмотря на кризис, который все они испытывали сейчас, семья выглядела традиционной. Брайан был священником в маленькой церкви, а по выходным играл на саксофоне в джаз-бэнде. Элис давала уроки игры на фортепиано на дому. Тэмми была третьей из четверых детей. Старшие учились в колледже, и у младшего, десятилетнего мальчика, все было в порядке. У кого-то из родственников Элис была депрессия, но в целом семья была просто уникально беспроблемной.

Они уезжали в долгие путешествия каждое лето. Часто по вечерам в воскресенье они вместе музицировали и пели. Элис была президентом родительского комитета и лидером клуба для девочек-скаутов.

Брайан был немного рассеянный, когда смотрел кино: закрывал глаза при сценах насилия, а сдавая перед свадьбой анализ крови, упал в обморок.

Несмотря на опухшее личико, Тэмми была привлекательной длинноволосой блондинкой с нежной кожей алебастрового оттенка. На ней был кожаный пиджак, голубые джинсы и высокие ботинки. Брайан сказал, что она хорошо училась и дома с ней было легко. В каждом семестре ей вручалась премия за отличную учебу, и она жонглировала жезлом в

школьной музыкальной группе. Как и ее родители, она тоже любила музыку, пела в церкви и в школьных хорах, играла на флейте в школьном оркестре. Брайан сказал: «Она по музыке лучшая ученица».

Элис добавила: «Мы просто в шоке от того, что случилось».

Я побеседовала с Тэмми наедине.

«А ты сама понимаешь, зачем сделала это?» – осторожно поинтересовалась я.

Она отвела глаза и сказала: «После ссоры с моим парнем».

Мы поговорили о Мартине, с которым она познакомилась в музыкальном лагере на второй год обучения в школе для старшеклассников. Мартин играл на бас-гитаре в самой большой из школ штата. Он был воплощением мечты любой старшеклассницы: красивый, атлетически сложенный и популярный.

Тэмми сказала: «За ним все девчонки бегали. Я была поражена, что он выбрал меня».

«А что у вас были за отношения?»

Тэмми вздохнула. «Мы много ссоримся. Мартин ревнивый».

«А что еще?»

«Он делает то, что моим родителям бы не понравилось. Курит травку и выпивает», – Тэмми сделала паузу и вопросительно глянула на меня.

«Ты занималась с ним сексом?»

Она кивнула с несчастным видом.

«И как оно?»

«Не знаю. Я забеременеть боюсь».

Она говорила тихо и быстро: «Мартин помешан на сексе. Накануне Рождества в этом году он устроил вечеринку и взял в прокате порнографические фильмы, чтобы все парочки смотрели это. Парням понравилось, а нам, девчонкам, было стыдно».

«А когда произошла у вас та ссора, из-за которой ты изрезала себе грудь?»

Тэмми откинула волосы с лица. «В прошлые выходные, после Нового года. Мы пошли на вечеринку. Мартин взбесился, потому что я разговаривала с его другом. Он рано отвез меня домой и вытолкнул из машины. Я упала на дорожку, а он просто взял и уехал. В ту ночь я была в таком отчаянии, что просто не знала, что делать».

«Попробуй вспомнить как можно лучше, что именно ты чувствовала в тот момент».

Тэмми сказала: «Я тихонько проскользнула к себе в комнату, чтобы мама с папой меня не заметили. Мне показалось, что я схожу с ума. На моем туалетном столике лежали ножницы, и я решила ими воспользоваться. Даже и не знаю, как это вышло. Я порезала руки, и мне стало легче. Я смогла уснуть».

Она глянула на меня: «Вы думаете, я сумасшедшая?»

Я ответила: «Думаю, тебе страшно».

Тэмми сказала: «Это был первый раз, а потом это произошло снова. Всякий раз, когда мы с Мартином ссорились, я чувствовала, что мне надо себя порезать. Я не могла успокоиться, пока не сделаю этого».

«А Мартин когда-нибудь поднимал на тебя руку?»

Тэмми кивнула: «Только не говорите моим родителям. Он на самом деле не хотел, просто он такой вспыльчивый. А потом ему было правда очень жаль».

Я ответила: «Я должна рассказать им достаточно, чтобы обеспечить твою безопасность».

Я пригласила Элис и Брайана и сообщила, что мне нужно поработать с Тэмми наедине какое-то время. Я объяснила им, что у нее вошло в привычку наносить себе порезы, когда она испытывает эмоциональную боль. К счастью, привычка наносить себе увечья сформировалась у нее недавно, поэтому справиться будет легче. Я выиграла время для Тэмми, попросив их пригласить Мартина к ним домой. Тэмми смотрела на свои руки.

Элис сказала: «Кажется, Мартин – хороший парень».

«Родители не всегда знают, что происходит. Мы хотим обеспечить Тэмми эмоциональную и физическую безопасность», – сказала я. Тэмми посмотрела на меня с

благодарностью.

А я про себя подумала: «Этот священник и его жена представления не имеют, как усложнилась жизнь их дочки, играющей на флейте». Я изо всех сил старалась не обмануть доверия Тэмми, но добавила: «Тэмми нужно принять несколько важных решений».

Даниэлла, 15 лет

Даниэлла очень отличалась от Тэмми. Она была младше и, по ее собственному выражению, «застряла в коридорах школы для старшеклассников». Одевалась она так, чтобы все поняли, что она не такая, как все. Одна половина головы у нее была выбрита, а вторая выкрашена в зеленый цвет. В носу у нее было кольцо, в ушах – восемь сережек (в основном в виде черепов и змей), на левом предплечье – татуировка в виде дракона, а еще крошечные татуировки на каждом пальце. На ней была заляпанная футболка с надписью «Свободу Тибету», черные джинсы, разорванные на коленях, и тяжелые ботинки.

Она была старшей дочерью в богемной семье. Мама у нее была танцовщицей, а папа скульптором. Семья жила бедно в финансовом смысле, но была богата духовно. Они не могли себе позволить поехать куда-то в отпуск, купить новую машину или красивую одежду для дочерей, но могли приобрести дешевые билеты на симфонические концерты, подержанные книги и могли позволить себе курс психотерапии.

Родители Даниэллы, Стивен и Шелли, были приветливыми и необычными людьми, и в кабинете психотерапевта им было не по себе. Шелли сразу же выразила восхищение моим книжным шкафом, забитым книгами. Она сказала: «Я вижу, вам нравится Юнг. И мне тоже».

Я поинтересовалась, что привело их ко мне. Даниэлла отвернулась и посмотрела в окно. Шелли и Стивен переглянулись. Стивен сказал: «Нам не хотелось бы жаловаться на Даниэллу. Мы заставили ее прийти к вам сегодня».

Шелли сказала: «Мы начали беспокоиться за нее с тех пор, как она пошла в среднюю школу, но в прошлую субботу мы застали ее за тем, что она прижигала тело сигаретами. Мы решили, что надо что-то делать. До того как она пошла в среднюю школу, Даниэлла была у нас в семье звездой. Она была такая жизнерадостная. В школе была среди самых одаренных детей, и ее определили заниматься с тьюторами по углубленным программам для подготовки к поступлению в университет. Ее художественные работы выставлялись на фестивале нашего штата».

«У нее все получалось прекрасно, – добавил отец. – У нее были друзья, и она играла главные роли в школьных театральных постановках. Могла читать всю ночь напролет, а утром как ни в чем не бывало шла в школу, и все у нее было отлично».

Шелли сказала: «Она была такой уверенной в себе и независимой. Мы не были готовы к тому, что у нее начнутся проблемы. Мы не заметили их приближения».

Я обратилась к Даниэлле, которая с интересом изучала мой книжный шкаф, и спросила: «И что же случилось в средних классах?»

Даниэлла отвечала медленно, хорошо обдумывая каждое слово: «Мне осточертело, что меня словно хранили на складе как вещь и гнали из класса в класс по звонку. Я была как корова на лугу. Меня дразнили, когда я стала посещать занятия для одаренных детей, а в обычных классах скучала. Мне нравились занятия по изобразительному искусству, но это тоже было похоже на то, словно я попала на зону по звонку».

«А что другие ребята?» – поинтересовалась я.

«Вы же знаете девиз “секс, наркотики и рок-н-ролл” эпохи шестидесятых?» Я кивнула, а она продолжала: «А теперь это “мастурбация, бухло и Мадонна”. Я в эту картину не вписываюсь».

«Раньше Даниэлла была экстравертом, а теперь стала интровертом, – сказал Стивен. – Ей никто не нравится. Ее телефон перестал звонить».

«Школа для старшеклассников – это еще не самое худшее, что со мной случилось, – продолжала Даниэлла. – Меня очень огорчает то, что происходит с окружающей средой. Я по

ночам спать не могу, потому что беспокоюсь из-за нефтяных пятен и разрушения джунглей. Не могу забыть о Сомали и Боснии. Такое ощущение, что весь мир разваливается на куски».

Работая психотерапевтом в 1990-е, я часто сталкивалась с подобными проблемами у ярких, впечатлительных девушек. Взрослые ждали от них эмоциональной зрелости, но те реагировали на собственные страдания и на глобальные события в мире по-подростковому остро. Хотя те девушки, с которыми я работала, были достаточно проницательны, чтобы распознать фальшь ложных ценностей, и не одобряли поверхностное поведение сверстников, у них были те же самые подростковые потребности. Они очень страдали в одиночестве. У них был интеллект взрослого человека применительно к некоторым областям жизни, они были способны осмысливать глобальные проблемы, однако эмоционально они были подростками, и их политические возможности были ограниченны.

Даниэлла избегала самых популярных подростков и постепенно сблизилась с некоторыми сверстниками, похожими на нее. Она обнаружила, что в местной прокуренной кофейне собирались люди альтернативных взглядов, чтобы пообщаться. У нее завелись друзья среди геев и лесбиянок, а также среди тех, кто сбежал из дома и бросил школу, и несчастных интеллектуалов, таких как она сама. Она сделала пирсинг в ушах и в носу. К сожалению, у этой компании были свои проблемы. Многие употребляли наркотики, например обезболивающие или препараты, расширяющие сознание. Вскоре Даниэлла стала курить травку и употреблять ЛСД.

А в школе тем временем ей становилось все труднее. В классе только у Даниэллы был пирсинг в носу и татуировки. Ребята хихикали и тыкали в нее пальцем, когда она проходила мимо. К девятому классу она прочла об окружающей среде больше, чем ее преподаватели естественнонаучного курса. В классе ей было легко, и это породило в ней циничное отношение к образованию. Оценки ухудшились. Даниэлла стала прогуливать школу и уходила в парк курить травку.

Стивен и Шелли знали, что у Даниэллы что-то не ладится, и еще тогда стали уговаривать ее обратиться к психотерапевту. Она отказалась. А потом ее лучший друг переехал в Калифорнию, и Даниэлла снова осталась одна. За неделю до нашей с ней встречи родители обнаружили на ее теле следы от прижигания сигаретой.

Через неделю я встретилась с Даниэллой с глазу на глаз. Она была в тех же ботинках и футболке с надписью «Жизнь – дерьмо, а потом ты сдохнешь». Мне пришла на ум строка Аллена Гинзберга о «пьяном такси абсолютной реальности». Вот такое такси и врезалось в раннюю подростковую жизнь Даниэллы.

Я рассказала ей, как прочла дневник Анны Франк тридцать лет тому назад. И призналась: «Когда я столкнулась с тем злом, что люди причиняют друг другу, мне захотелось умереть. Я правда не хотела принадлежать к тому биологическому виду, что и нацисты».

Даниэлла согласилась со мной и сказала, что почувствовала то же самое, когда услышала по радио репортаж об изнасилованиях женщин в Боснии. Она почувствовала то же, когда прочла, что Сталин убил больше людей, чем Гитлер, о том, что при режиме красных кхмеров погибло шесть миллионов камбоджийцев и что сербы практиковали этнические чистки.

«Знаете, кроме холокоста были и другие события, – сказала она мне. – Это происходит повсеместно».

Я ответила: «Меня спасло тогда чтение книг Уиллы Кэсер, Джейн Остин и Харпер Ли. Вскоре после того, как я прочла об Анне Франк, я открыла для себя эти книги. Было лето, и я с книгой уходила в лес. Читала и смотрела, как ветер колышет деревья. Сидела на заднем крыльце на закате и читала. Эти женщины излечили меня от людей-пустышек и их поверхностных мыслей».

Даниэлла сказала: «Мне помогало гулять с другом по парку, а теперь он уехал».

«Расскажи мне, как ты прижигала себя сигаретой».

«Это случилось как-то само собой. Я курила у себя в комнате, чувствовала такую

беспомощность и злость. И вдруг поняла, что прижигаю себе руку сигаретой, и мне от этого стало хорошо. Словно очищение какое-то. Я предусмотрительно прижигала только предплечье, повыше, чтобы можно было скрыть эти следы. И потом я сразу успокаивалась».

«Ты оборачивала весь свой гнев на этот мир против себя самой, – сказала я. – Тебе нужно найти способ лучше выражать его и давать сдачи».

Мы побеседовали о маршах протеста, о вторичной переработке сырья и о бойкотах. Все эти предложения звучали слишком абстрактно. Развеять отчаяние Даниэллы могло лишь конкретное действие. Хотя она была юной, я посоветовала ей начать работать на местной кухне для бездомных. Ей нужно было делать этот мир лучше для конкретных людей. Даниэлла согласилась подумать об этом.

Она ходила ко мне несколько месяцев подряд. Я в основном советовала ей обсуждать свои страдания с людьми и вести записи в дневнике. Когда мы познакомились ближе, она стала больше мне рассказывать, что у нее происходит в жизни. У одного из ее друзей-геев обнаружили ВИЧ, а одна из ее подруг чуть не умерла от передозировки.

Даниэлла придумала план действий на случай, если ей вдруг захочется прижечь себя. В этот момент она решила быстро взять блокнот и записать туда все, что ее расстраивает и вызывает гнев. Ей нужно было излить эти чувства на бумагу.

Позднее она показала мне свои записи. Там говорилось о девчонках-задаваках, которые изводили бедных учеников. Она упоминала о кознях и интригах, о мелких пакостях, о вечных разговорах, как надо одеваться и с кем надо дружить. Там говорилось о бедности ее родителей, которые всю жизнь работают изо всех сил. Были записи о детях Сомали, о стариках, замерзавших холодной зимой в Боснии, и о бездомных людях.

Она вела эти записи до тех пор, пока не угасло непреодолимое желание делать себе прижигания. Иногда и это не помогало, и тогда она просила родителей, чтобы они крепко обняли ее и посидели рядом, пока она не уснет. Иногда она звонила мне – и я успокаивала ее беседой. И конечно, иногда искушение было слишком сильным, тогда она сдавалась и делала себе прижигание. Но это происходило все реже и реже, по мере того как она училась вести беседы и делать записи о своих проблемах.

Помогала способность Даниэллы радоваться жизни. Ей нравились другие волонтеры, которые работали на благотворительной кухне. Когда она видела бездомных на улицах, она останавливалась, чтобы поболтать с ними. Она знала, что скоро будет варить для них суп. И хотя ее вклад в решение этой проблемы можно назвать минимальным, это спасало ее от отчаяния.

Внешность Даниэллы слегка изменилась: у нее отрастали волосы, приобретая красивый каштановый оттенок. На последний прием мы пригласили ее родителей.

Шелли рассказала, что Даниэлла снова стала смеяться и играть с младшими сестрами. У нее звонил телефон, появились интересные друзья. Стивен сказал, как ему приятно, что Даниэлла снова стала рисовать. Мотивы ее картин стали немного оптимистичнее. Она вернулась в страну живых. Даниэлла понимала, что многое из этого произошло благодаря психотерапии: «Вы смахнули со всего пыль и разгребли завалы. Вы помогли выбросить весь мусор».

В 1990-е годы многие девушки пострадали от сексуального насилия. Они бунтовали, рисковали и попадали во всякие передряги. Многим взрослым было непонятно, что у этих девушек за жизнь. Но после хаотичных и трудных восьмидесятых и ранних девяностых жизнь девушек стала налаживаться. В том, что касалось душевного здоровья и социального благополучия, у подростков намечалось значительное улучшение.

Однако в наши дни уровень депрессии стремительно пошел вверх, и к семнадцати годам 36 % девушек уже пережили депрессию либо страдают от нее прямо сейчас. Кроме того, по данным национального опроса в отношении употребления наркотиков и состояния здоровья, проведенного в 2014 году, многие девушки признают, что испытывали депрессию уже с двенадцатилетнего возраста. Это поразительные результаты, учитывая, что в семьях девушки чувствуют себя гораздо счастливее.

Отчего сегодня уровень депрессии настолько высок? Многие исследования не предоставляют конкретных примеров и в них не говорится, отчего так происходит. Но по мере того, как количество расстройств пищевого поведения нарастает в связи с навязчивой рекламой и тем, что в СМИ изображают исключительно стройных женщин, мы можем вполне обоснованно утверждать, что именно изменения в нашей культуре провоцируют распространяющуюся эпидемию депрессии и беспокойства. Терроризм, порнография, массовые расстрелы в школах, снижение числа верующих в общественных организациях, неприкрытый расизм, глобальные изменения климата, политическая поляризация общества и другие культурные факторы тоже играют роль. И девушки страдают от одиночества, спровоцированного тем, что происходит с ними в интернете.

В книге «Утраченные связи» Йохан Хари предлагает рассматривать депрессию как разрыв связей. В 2019 году мы потеряли связь с нашей историей, нашим будущим, нашим телом, нашими социальными институтами и друг от друга. Он утверждает, что мы, люди, существуем благодаря тому, что когда-то жили в племенах, помогая друг другу. Взрослые работали вместе, а дети вместе играли. Люди сидели вокруг костра и рассказывали истории. Такой племенной образ жизни продолжался во многих местах вплоть до прошлого века. В сообществах людей бурлила жизнь, и все были связаны друг с другом. Сегодня у нас практически утрачена связь со своими соплеменниками и сообществами.

Кроме того, многие семьи сталкиваются с серьезными экономическими трудностями. У них может не быть доступа к медицинской помощи или возможности приобрести доступное жилье. Многие подростки питаются за счет благотворительных программ или живут во временном жилье либо в приютах для бездомных. У других родители сидят в тюрьме или употребляют наркотики. Их дети живут в приемных семьях или у дальних родственников.

Мать двенадцатилетней Эвери – наркоманка, а ее отец сидит в тюрьме. Девочка живет с овдовевшей бабушкой. Дом в плачевном состоянии, а у бабушки нет ни финансовых возможностей, ни сил сделать там ремонт. У бабушки диабет и повышенное давление, и Эвери боится, что та вскоре умрет. Если это произойдет, ей будет некуда деться. Эвери сказала нам: «Я боюсь, что папа умрет в тюрьме. Мама тоже может умереть. Вся моя жизнь словно яйцо, которое вот-вот треснет».

Когда мама Скайлар потеряла работу, то они всей семьей переехали в приют для бездомных. Скайлар с мамой ночуют в спальне для женщин отдельно от братьев, которые должны спать в мужской половине. Девочка ездит на городском автобусе в школу и остается там допоздна, пока не заберут последних детей из продленки. Ей очень трудно учить уроки в приюте, где людно и шумно. Скайлар – девочка ответственная, она хочет стать специалистом по морской флоре и фауне, но в данный момент ей трудно найти просто чистую одежду и обувь.

«У меня такое чувство, что слово “стабильность” относится ко всем, но не ко мне, – призналась нам она. – Ненавижу этот приют, эту зависимость и бедность. Мне постоянно стыдно, хотя я ничего плохого не сделала. Я злюсь на девочек, которым повезло жить у себя дома и которым покупают новую одежду. Иногда у меня просто руки опускаются».

Исследования устанавливают взаимосвязь между депрессией, технологиями и доступом к социальным сетям. В промежуток между 1976 и 2007 годом были получены данные о том, что девушки чувствуют себя все более счастливыми. А потом эти показатели резко упали с началом эпохи социальных сетей и появлением смартфонов. Например, по результатам исследований, проведенных в Университете Вандербильта, девушки стали попадать в отделения неотложной медицинской помощи в связи с суицидальными мыслями и попытками самоубийства в два раза чаще с 2008 по 2015 год. В 2016-м самоубийство совершили в три раза больше девочек от двенадцати до четырнадцати лет по сравнению с 2007 годом.

Если мы будем считать, что депрессия подростков – это отчасти тоска по утраченному собственному «Я», то из этого следует, что социальные сети являются причиной депрессии, поскольку не дают девушкам познать самих себя и даже заменяют виртуальным «Я» их

собственную личность. Когда так происходит, девушки чувствуют себя неуверенно, не знают, что делать, и не понимают, как жить дальше. Уровни депрессии и количество суицидов отражают глубокую тоску из-за потери себя.

С появлением социальных сетей подростки стали более восприимчивы к психологическому давлению со стороны сверстников и другим сиюминутным воздействиям. Травля в интернете, страх стать изгоем, поток порнографии, который на них обрушивается, и сексуальные домогательства – все это становится причиной развития депрессии и усиливает чувство беспокойства. Как сказала одна из девушек-участниц наших фокус-групп: «”Инстаграм” превращает мой день в погоню за самым большим количеством лайков».

Мало того что девушек заставляют стремиться быть сексуальными и стройными, селфи и видеоролики, отснятые другими пользователями сети, демонстрируют, как те прекрасно проводят время на пляже, в парке или в кафе с друзьями. Девушкам может легко показаться, что у кого угодно в жизни все просто идеально, а вот у них – нет.

«Я вижу все эти картинки в интернете, где изображены идеальные лица и тела. Мои друзья присылают мне текстовые сообщения о том, как они проводят время или что они отправились в крутую поездку, и я чувствую себя неудачницей», – пожаловалась Аспен.

Девушки часто создают обманчивый образ себя в социальных сетях. Они постят красивые картинки и видео, где они запечатлены на фоне живописных мест в наиболее выигрышном виде, словно они самые счастливые на свете. Очень часто разрыв между тем, что они выкладывают в интернете, и тем, как чувствуют себя на самом деле, просто огромный. Образ в интернете практически идеален и очень привлекателен. А человек у экрана компьютера, может быть, вообще редко выходит из своей комнаты. Этот самопиар – страшная фальшивка, которая наносит вред всем девушкам.

Большинство сегодняшних юных девушек начинают пользоваться смартфонами в шестом или седьмом классе, а это время вступления в подростковый возраст и начала учебы в средней школе. Именно в этот период дети проявляют друг к другу больше всего жестокости, и многим подросткам приходится нелегко. Они невинны, хотят нравиться окружающим и не понимают личных границ. Им сразу же нужно очень многому научиться в самых разных областях жизни. Это время, когда какая-нибудь сплетня или колкое слово могут загубить их репутацию.

Девушки-подростки просто не умеют справляться с тем уровнем стресса и неприятностей, с которым им приходится сталкиваться, они к этому не готовы эмоционально и интеллектуально. Они пытаются успокоиться, погружаясь в мир социальных сетей или приобретая другие не самые лучшие привычки, но от этого им становится только хуже. В какой-то момент девочкам приходится понять, что страдания – их лучший друг. Если они научатся прислушиваться к своим страданиям и извлекать из этого уроки, то смогут почувствовать себя лучше. Но мы слишком многого хотим от тринадцатилетних. К восемнадцати годам девушки этому научатся, но для этого им предстоит преодолеть тернистый путь.

«Большинство моих подруг обнаружили, что страдают от беспокойства и депрессии, – сказала Марта. – В школе нас не учат многим важным вещам: как устанавливать отношения с окружающими, как искать работу, как пользоваться услугами банка. А ведь именно это нам и нужно для жизни. Нас не учат тому, как стать эмоционально благополучными людьми».

«У меня есть подруги, которые изводят себя, наносят себе порезы или страдают от невроза навязчивых состояний, – сказала Джордан. – Они добрые и симпатичные и стараются вести себя как ни в чем не бывало. Я очень расстроена, что не могу им помочь. Мне же самой только четырнадцать».

«Когда мои подруги впадают в депрессию, то звонят мне, – рассказала Оливия. – Это просто ужас. Я стольким людям уже установила на смартфоны сервис предотвращения самоубийств».

В наших фокус-группах мы беседовали с девушками о том, как помогать подругам. Мы отдавали себе отчет в том, что нельзя подогнать всех под одну гребенку, поэтому

предоставляли девушкам возможность самим вносить предложения. Одним из них было расспросить подругу, попавшую в беду, о ее намерении совершить самоубийство и, если ситуация критическая, позвонить на горячую линию по предотвращению самоубийств или вместе с подругой обратиться за помощью к кому-то из родителей либо к школьному психологу.

«Когда моим подругам психологически тяжело, я предлагаю свою помощь и спрашиваю, что я могу сделать для них, – сказала Аспен. – Я уговариваю их обратиться к тем взрослым, кому они доверяют».

«А я предлагаю им заняться чем-то вместе со мной, например, выйти на пробежку или пойти на репетицию хора», – сказала Оливия.

Джада кивнула в знак согласия. «Главное, чтобы подруга почувствовала, что ты ее поддерживаешь, – добавила она. – Девушкам это правда очень важно услышать, – она взяла Аспен за руку и добавила: – Но, пожалуйста, не надо все взваливать лишь на одну себя. Раздели эту ношу с теми, кому доверяешь».

Случайный спутник депрессии, склонность нанесения себе увечий, порезов, ожогов или других видов членовредительства, – это альтернативный способ справиться с разными проявлениями отчаяния. В 1990 году 3 % девушек занимались самотравмированием, чтобы меньше страдать эмоционально. К 2008-му эти показатели резко возросли. По данным Центра контроля за заболеваемостью, опубликованным Американской ассоциацией здравоохранения, в 2016 году девочки от десяти до тринадцати лет попадали в отделения неотложной медицинской помощи в три раза чаще по сравнению с 2009-м. Большинство этих случаев были связаны с причинением себе вреда или попыткой самоубийства.

Современные девушки наносят себе увечья в качестве ответной реакции на травлю в интернете и от одиночества, но они учатся этому и в социальных сетях. Их подруги, которые нанесли себе порезы, демонстрируют шрамы в чатах или пишут об этом в сообщениях. Как объяснила Джада: «Словно соревнуются друг с другом, у кого больше шрамов и чьи порезы глубже».

Кристина, 15 лет

Кристина посещает профильную школу искусств и гуманитарных дисциплин в нашем городе. Она проводит время, рисуя акварельными красками, маслом или углем. Ее любимые группы – Imagine Dragons и 21 Pilots. У нее ярко-зеленая прядь в стрижке боб, и ей нравится читать романы-антиутопии.

Формально Кристина – благополучная и счастливая девушка. Она постоянно получает хорошие отметки и призы за свои картины. Живет в полноценной семье, мать занимается гончарным делом, а отец – архитектор. У нее есть рыжий кот Чанки. Но Кристина не чувствует себя счастливой. Ее не считают своей в компании популярных подростков, дразнят в школе и в интернете. Хотя на самом деле она вполне привлекательная, она считает себя самой страшной девчонкой в школе. В «Фейсбуке» и «Инстаграме» она читает, кто с кем проводит время, и знает, куда ее в этот раз не позвали.

Она с трудом заставляет себя по утрам встать с постели, практически срываясь на грубость с родными за завтраком. Когда мы беседовали с ней, она была жалким подобием себя в прошлом. Она толком не могла объяснить, отчего ей так тоскливо, но она понимала, что переживает из-за травли и трудностей с учебой. Вскоре она собиралась сдавать экзамен АСТ для поступления в колледж. С трудом выбирала, что съесть на обед и какую рубашку надеть. А уж принимать решения по поводу того, как жить после окончания учебы в старших классах, было и вовсе невозможно.

Недавно Кристина стала «саморезом». Она стала заниматься самотравмированием, потому что постоянно находилась в состоянии отупения, а ощущая физическую боль, чувствовала себя живой. Она рассказала, что чувствует «очищение», когда наносит себе порезы, словно вся негативная энергия вытекает наружу. Еще она сообщила, что многие ее

знакомые девочки делают себе порезы, стараясь справиться со стрессом и депрессией. Ей это не казалось странным или ужасным. Она сказала, что в школе некоторые девочки носили повязки на руках и предплечьях, словно хотели этим сказать: «А я грущу еще больше, чем ты».

Она была уверена, что некоторые девчонки резали себя, чтобы привлечь внимание, но многие, как и она сама, делали это, чтобы им стало легче. «Большинство родителей даже не в курсе, что происходит», – добавила она.

Кристине повезло. Кто-то из учителей обратил внимание на ее шрамы, и девушку отправили к школьному психологу, а тот назначил семейную консультацию для Кристины и ее родителей. Она стала проходить курс психотерапии, лишь несколько раз сделав себе порезы, и будем надеяться, достаточно легко откажется от этой саморазрушительной привычки, освоив новые способы преодолевать страдания.

А вот у Ариэль наносить себе порезы уже вошло в привычку. Даже с помощью психотерапевта на отказ от этого потребуется время, а чтобы вылечиться – душевное мужество.

Ариэль, 14 лет

«Когда я училась в шестом и седьмом классе, на меня временами накатывали черные мысли. Я сидела в машине с родителями и надеялась, что в нас врежется другая машина. А во время штормового предупреждения ждала, что торнадо разнесет наш дом в щепки и я погибну. Мама уже отправляла меня к психотерапевту, чтобы я могла справиться со всякими неприятностями в средних классах школы. Моя терапевт Таня расспрашивала, о чем я думаю каждый день, и я рассказала ей о моих фантазиях и о смерти. Я искренне считала, что это нормально».

«А как на это Таня отреагировала?» – поинтересовалась я.

Ариэль засмеялась: «Она сказала, что у меня депрессия. Я очень удивилась, это же шиза какая-то? Я-то думала, что это нормально, когда постоянно представляешь себе, как ты умираешь».

Кроме депрессии у Ариэль в средних классах школы начались приступы паники из-за постоянной учебной перегрузки и сложных взаимоотношений со сверстниками.

«В прошлом году примерно в это же время – дело было в седьмом классе – у меня был пик депрессии и беспокойства. Меня окружали только плохие люди. Даже если они не делали мне плохо, они ужасно вели себя и были жестоки к другим девочкам в классе. Чтобы отключиться от мыслей о них, я стала курить травку и выпивать. Только так я могла вытерпеть общение с ними».

«А тебе когда-нибудь приходило в голову порвать с ними?» – поинтересовалась я.

«Не так это легко, – ответила Ариэль. – Ваши друзья могут быть просто отвратительными, но это же ваши друзья, и они с вами. Я не хотела остаться в одиночестве».

«А маме ты рассказывала, что с тобой происходит?»

«Я ни о чем ей не говорила, – призналась она. – Я не знала, как выразить словами свои эмоции. Я чувствовала что у моего беспокойства была какая-то одна глобальная причина. Одна девочка обидела меня на первых уроках в тот день, потом я упала в школьном коридоре и мне было из-за этого стыдно, а в конце того дня мне поставили плохую оценку за контрольную. Все сразу навалилось, и я просто не знала, как с этим справиться. Примерно в это же время год назад у меня стала появляться какая-то сыпь. Я пошла к дерматологу, и мне объяснили, что это от стресса. Каждые несколько дней у меня на груди, животе и руках появлялись красные пупырышки, которые чесались. И в какой-то момент – я знаю, что это было нерационально, – я решила, что когда они появятся в следующий раз, я порежу себя».

Ариэль сделала глубокий вдох и продолжала: «Я делала так месяц за месяцем. Если у меня был стресс или мне было грустно – я резала себя. Тогда мне становилось лучше».

«Твои родители знали об этом?»

«Из разговоров с Таней родители узнали, что я страдаю от беспокойства и депрессии. Но они не догадывались, что я резала себя, до последнего года, когда я стала делать это особенно часто. Я вступила в тайную группу девушек-“саморезов” в “Фейсбуке”. Мы обменивались сообщениями о том, как переживали очищение, потому что резали себя, и это помогало нам справиться с тоской. Однажды я забыла закрыть страничку “Фейсбука” – и моя мама увидела ее. Она увеличила количество моих встреч с Таней и спрятала все ножи в доме».

«Я знаю, что ты больше не режешь себя. Что помогло тебе остановиться?» – спросила я.

«Изменения происходили постепенно, – ответила Ариэль. – Даже при поддержке родителей и Тани я понимала, что какие-то вещи мне нужно понять самой. Только я сама могу изменить свое поведение и больше никто. Звучит глупо, но я начала с того, что закрывала повязкой глаза всякий раз, когда у меня появлялись те высыпания. Я не давала себе на них смотреть, а раз я их не видела, то и не принимала решения наносить порезы».

«Звучит просто и разумно», – одобрила я.

«Как только я приняла решение, что больше не буду делать себе больно, остановиться было нетрудно, – объяснила Ариэль. – Все идет из головы. Я знаю, что мне повезло больше, чем другим девчонкам, но я сумела с этим справиться».

«А какие у тебя появились новые способы справляться с депрессией?» – поинтересовалась я.

Личико Ариэль засияло. «Я плаваю! – с торжествующим видом заявила она. – И тогда мыслями уношусь куда-то далеко-далеко. Когда ты плаваешь туда-сюда, то можешь справиться с чем угодно, это еще и успокаивает. Под водой нет ничего невозможного. У меня теперь и друзья другие. Я тусуюсь с ребятами из команды пловцов. Никакой там травки или бухла, как в средних классах».

«А у тебя есть друзья, которые боролись с депрессией? Девочки, с которыми ты могла бы обменяться опытом, чтобы вы могли поддерживать друг друга?» – спросила я.

«Хм, да все они, – Ариэль с грустью вздохнула. – Депрессия – самая большая проблема моих друзей. Вот как раз прошлым вечером я разговаривала с моей подругой Невин, и она сказала: “Я так тесно связана с миром вокруг меня, что если кому-то больно, то и мне больно, а если что-такое происходит в мире, то от этого больно и мне”».

Ариэль стерла со щек слезы тыльной стороной руки. «Я чувствую абсолютно то же самое. Вижу выпуски новостей о детях в Сирии, попавших под бомбежку, или о расстрелах в школах в США, и бывает, что для меня это слишком. Но я твердо решила, что смогу справиться с депрессией, даже если будет трудно. Я верю, что смогу. Даже после всего, что со мной случилось, я в себя верю».

Опыт Ариэль драматичен, но ее бурлящие чувства, сложные взаимоотношения со сверстниками и депрессия – типичные явления нашего времени. Ей помогли психотерапия, физические упражнения и собственное упорство.

В наших фокус-группах мы беседовали с девушками о том, как побороть отчаяние и стресс. Сами участницы подсказали множество способов справиться с этими проблемами: ограничить время пребывания в интернете, общаться с друзьями, выходить куда-то из дома, проводить время с животными, исполнять или слушать музыку, медитировать, делать физические упражнения, заниматься волонтерской работой и читать. Джада дала такой совет: когда девушки чувствуют, что впадают в депрессию, они должны обратиться к кому-то за помощью. Она сказала, что добрые дела помогали ей почувствовать себя лучше. Даже сам разговор о том, как справиться со стрессом, похоже, придал девушкам уверенности, и они смогли обогатить арсенал средств психологической помощи.

А мы со своей стороны рекомендовали им пройти курс психотерапии, вступить в группу поддержки и наладить доверительные отношения с родителями и школьными психологами. Мы советовали участницам наших групп отключать телефоны и пойти гулять, читать книгу, слушать музыку или встретиться с друзьями. Мы подчеркивали, что у девушек уже есть в распоряжении все необходимые для счастья инструменты: умение испытывать

благодарность, дружба, способность к сопереживанию и доброта.

Глава 10. Беспокойство

По данным Американской ассоциации колледжей здравоохранения, в 2016 году чувство беспокойства превалирует над депрессией, став самой распространенной проблемой среди студентов колледжей. 62 % молодых женщин пожаловались на «охватившее их беспокойство», а в качестве основной жалобы указывали приступы паники.

На первый взгляд сложно объяснить это участившееся состояние беспокойства. Семейная жизнь стабилизировалась, личная жизнь девушек стала менее хаотичной. Но наша культура стала провоцировать больше изоляции между людьми, тенденцию к поляризации и чувство страха. Девушки боятся потерпеть неудачу, стать изгоями, подвергнуться травле и осмеянию в социальных сетях. Они боятся массовых расстрелов в школах. Кажется, что от этого негде укрыться. У многих проблемы со сном, беспокойство по поводу общения с людьми и обсессивно-компульсивное поведение.

Студенты рассказывают, что перегружены учебой. Они допоздна корпят над домашними заданиями, а просыпаются рано, чтобы идти на занятия или на спортивную тренировку. Хорошие оценки важны для многих девушек, и они ощущают психологическое давление, поскольку им необходимо хорошо учиться и добиваться высоких баллов на тестах, чтобы поступить в хорошие колледжи или обеспечить себе стипендию. Иногда подобное давление исходит от родителей, но часто сами девушки переживают из-за оценок гораздо больше родителей.

В нашей фокус-группе Мэдди упомянула, что заранее начинала волноваться. Ей хотелось получить высший балл, но она считала, что это невозможно; занятия для нее были слишком сложными. Она рассказала, что плакала от стресса на выпускном экзамене. К счастью, учитель просто похлопал ее по руке и сказал: «Это всего лишь школа». И это помогло ей заглянуть в будущее. Но Мэдди все равно хочет быть круглой отличницей в выпускном классе. Она надеется поступить в престижный университет. Мэдди сказала нам: «Из-за этих школьных проблем я чувствую себя умственно недоразвитой».

«Я уверена, что мне нужно выбирать лишь предметы, необходимые для поступления в колледж, но это значит, что я не могу выбирать интересные мне элективные курсы, например занятия керамикой или психологию, – сказала Аспен. – У нас в школе, если ты не выбираешь курсы повышенной сложности, с тобой никто разговаривать не станет».

«В первом семестре учебы в старшей школе я так беспокоилась об учебе, что спать не могла, – сказала Джордан. – У меня стали выпадать волосы».

«Чувствую огромное психологическое напряжение из-за учебы, – согласилась с ней Амелия. – Я работаю в магазине одежды по выходным. Состою в школьном совете и в марширующем оркестре. Времени на сон не хватает. Да, вот еще что: мои родители мечтают, чтобы я стала врачом». Она шутливо всплеснула руками, и другие девочки засмеялись.

«С тех пор как пошла в школу, у меня не было ни одного свободного вечера. Обычно по четыре часа каждый вечер делаю уроки, – сказала Оливия. – Нас осуждают, если мы не показываем хороших результатов в учебе».

А еще девочки боятся массовых расстрелов в школах и террористов. В большинстве школ сейчас проводят антитеррористические учения и нанимают охранников, которые следят за входом, но угрозы насилия и постоянные угрозы атак с расстрелами, о которых сообщают в новостях, постоянно держат девочек в напряжении.

Оливия рассказала о парне, который учился в старших классах и казался «абсолютно нормальным». Прошлой осенью он написал прощальное письмо и пришел в школу с ружьем, которое было заряжено одним патроном. Он собирался покончить с собой на общешкольном собрании. Другой ученик увидел у него ружье и сообщил об этом, руководство успело вмешаться и остановить его.

Иззи вздрогнула и сказала: «Массовые расстрелы в школах стали происходить так часто. Может быть, и у меня в школе это случится?»

Кендал, первокурсница колледжа, до сих пор живет с родителями. Она призналась, что боится посещать занятия, когда собирается весь поток – сотни студентов. Девушка рассказала, что в колледже почти не соблюдаются правила безопасности и что студенты вполне могут пронести с собой оружие в рюкзаках.

«Я сижу в аудитории и волнуюсь: у кого из студентов может оказаться при себе оружие? И как мне тогда выбраться из аудитории?» – призналась она.

Все девушки в нашей фокус-группе взбудоражились при обсуждении массовых расстрелов в школах. Нас поразило, насколько они были испуганы. Мы не ожидали, что им столько известно о мерах безопасности и мерах по предотвращению терактов в районах, где они жили. Все ученики могли с точностью перечислить недочеты в системе безопасности в учебных заведениях вплоть до последней незапертой двери, и каждая девушка была убеждена, что у них в школе охрана организована недостаточно хорошо.

«В прошлом году в нашей школе состоялся рейд по проверке безопасности, и в одном из шкафчиков[30] обнаружили два пневматических пистолета, – рассказала Амалия. – Полиция нашла автоматический складной нож, спрятанный в опилках на территории школы. Человек мог запросто зайти в школу и перестрелять всех».

«Моя школа находится недалеко от центра, в неблагополучном районе, – сказала Джада. – Внутри довольно безопасно, но не снаружи. Охрана проверяет рюкзаки при входе в школу, но кто знает, что ребята приносят в них, когда возвращаются с обеда».

Кроме массовых расстрелов в школах у девочек-подростков в головах крутятся и другие навязчивые страхи, которые не дают им покоя. Афроамериканцы, иммигранты и люди с другим цветом кожи, расовое насилие внушают им страх. Беженцы и иммигранты без документов боятся представителей власти, полицейских и сотрудников иммиграционных служб. Если ученики относятся к любой незащищенной группе меньшинств, то подвергаются преследованиям. Мусульмане и евреи боятся тех, кто разжигает к ним ненависть. Без сомнения, за последние годы обстановка на наших улицах стала более нетерпимой и стало больше расизма.

Джамиля, 17 лет

Джамиля живет на севере Омахи, в штате Небраска, в криминальном районе, где часто происходят столкновения с полицией. Когда ей было девять лет, она стала свидетелем того, как попали за полицейское оцепление ее старший брат и его друзья, как их обыскивали и как им угрожали, хотя эти парни-подростки не сделали ничего плохого; они просто собрались на игровой площадке после ужина, чтобы подышать вечерним бризом, потому что ни у кого из них в квартире не было кондиционера.

Это происшествие навсегда изменило отношение Джамили к законности и правопорядку. Она больше не воспринимает полицейских как тех, на кого можно положиться и чья задача «служить людям и защищать их». Она по возможности избегает их. С тех пор как она получила водительские права шесть месяцев назад, ее несколько раз останавливала дорожная полиция за то, что «черная сидит за рулем». Один раз за то, что не подала сигнал, когда перестраивалась из одного ряда в другой, и еще раз за то, что слишком медленно проезжала четырехстороннюю транспортную развязку. В двух случаях при этом ее заставляли выйти из автомобиля и положить руки на него на оживленных перекрестках.

«Вы же не будете утверждать, что к белой девушке из пригорода отнесутся подобным образом», – заметила она.

Старший брат Джамили Антон отбывает семилетний срок в местном исправительном учреждении за хранение небольшой дозы марихуаны. Его арестовали и судили как взрослого незадолго до окончания выпускного класса школы. В своих письмах и телефонных звонках он рассказывает, что его, как раба, гоняют из одного места в другое и что он живет в нечеловеческих условиях. До ареста Антон был популярным, жизнерадостным баскетболистом, ему полагалась стипендия в колледже. А теперь у него хроническая

депрессия и никакого будущего впереди. Джамиля с мамой надеются, что когда ему исполнится двадцать пять и его отпустят на свободу, они смогут уговорить его доучиться в школе или в профессиональном учебном заведении. А сейчас Джамиля день и ночь молится, чтобы он уцелел в тюрьме, не попался в лапы мафии и не подвергся унижениям со стороны охранников.

«Многие девушки, у которых я брала интервью, считают, что больше всего они беспокоятся из-за учебы, – сказала я Джамиле. – Следом идут страх перед школьными расстрелами и за будущее нашей страны или всей планеты».

Джамиля горько рассмеялась. «Да нет, я понимаю, – сказала она. – Я тоже беспокоюсь из-за оценок. Я знаю, что именно колледж даст мне наилучшую возможность найти работу. Но гораздо больше я боюсь полицейских и расистского беспредела вокруг. Каждый раз, когда я иду купить газировки за углом, я опасаюсь, что со мной что-нибудь приключится. Боюсь, что мою сестренку застрелят или обидят полицейские либо обзовут ее черномазой, когда она поедет в автобусе или будет играть в парке. Эти мысли не дают мне уснуть по ночам».

Джамиля сталкивается со всеми типичными подростковыми проблемами, а вдобавок к ним ей выпало на долю жить в стране с глубоко укоренившимся расизмом. Ее беспокойство прежде всего связано с переживаниями по поводу выживания ее родных. Хотя ее страхи отличаются от тех, которые мучают других девушек из фокус-группы, историю Джамили нельзя считать чем-то из ряда вон выходящим – многие девушки в Америке сталкиваются с чем-то подобным.

Многие современные ученики и студенты травмируют друг друга, постоянно рассказывая о своих неприятностях. Грейси волновалась о впавших в депрессию подругах и чувствовала ответственность за них. Она рассказала: «Одну мою подругу только что выписали из больницы, куда она попала после попытки суицида. Я не знаю, стоит ли обсуждать с ней то, что произошло, или делать вид, что ничего не случилось».

Она рассказала, что когда одни ее подруги угрожают совершить самоубийство, другие начинают подзуживать их: «Чего тянешь? Сделай это и все». Один мальчик даже подталкивал других к самоубийству. Грейси сказала, что иногда ей страшно идти в школу. Она просто не может смириться с жестокостью окружающих и в ужасе оттого, что какая-нибудь подружка в очередной раз признается ей, что употребляет наркотики или режет себя.

И наконец, цифровой мир генерирует беспокойство. Психолог Шэрон Бэгли сообщает, что почти половина подростков по утрам сначала ныряют в смартфон, а потом встают с постели. Некоторые психологи считают, что использование смартфона напоминает скорее навязчивое желание, чем зависимость. Бэгли выяснила, что социальные сети могут и увеличивать, и уменьшать уровень беспокойства. На короткое время они успокаивают учеников, но со временем беспокойство усиливается.

Когда учеников лишают смартфонов, у них проявляются физиологические признаки стресса, например учащенный пульс. В исследовании, проведенном в 2010 году, у двухсот студентов забрали смартфоны и запретили использование любых социальных сетей на двадцать четыре часа. После этого они, по их словам, чувствовали себя «несчастными, задерганными, нервными, психовали и волновались».

Лучшая стратегия контроля над соцсетями заключается в том, чтобы человек установил для себя жесткие границы их использования и потом всегда их придерживался. Как только девушки пристрастятся к социальным сетям, им трудно от них отказаться. Здесь не обойтись одним волевым усилием, ведь у девушек сформировалось поведение, которое можно охарактеризовать как компульсивную зависимость высокой степени.

Старшеклассницы, которые смогли взять под контроль свои цифровые привычки, проводят в социальных сетях не более часа в день (гораздо меньше, чем их сверстницы). Девушки становятся здоровее и получают больше радости от жизни, если проводят время, беседуя со взрослыми, контактируя со сверстниками, читая или отдыхая на свежем воздухе. Им также идут на пользу практики самоконтроля, такие как майндфулнесс-подход, йога или молитвы.

Меган и Анна-Мария страдают практически от всех видов беспокойства, свойственных подросткам. К счастью, они поддерживают друг друга и занимаются йогой, чтобы справиться со стрессом. Анне-Марии еще придает сил глубокая вера в Бога.

Меган, 15 лет, и Анна-Мария, 16 лет

Меган и Анна-Мария – двоюродные сестры, которые живут в паре кварталов друг от друга, учатся в одной и той же католической школе. Когда я брала у них интервью, на Меган была черная туника и цветные колготки в клеточку; длинные волосы она заплела в тугую косу. На лице не было ни грамма косметики. У Анны-Марии были кудрявые черные волосы, карие глаза, она была в мини-юбке и майке-борцовке.

Обе девушки любят петь и играть на пианино. Анна-Мария – глубоко верующая католичка, а Меган не ходит в церковь и не уверена, верит ли в Бога. Ее родители настаивают, чтобы она ходила на мессу с родными каждую неделю, но после окончания школы Меган планирует перестать это делать.

Обе девочки принимают успокоительные, а Меган борется с компульсивным перееданием, связанным со стрессом. Обеих девушек травят в школе и в социальных сетях. Как сказала Меган: «Если не пользуешься популярностью, то тебя могут заклевать».

Анна-Мария рассказала об одной девочке, которую избили на улице те, кто травил ее в соцсетях.

«Руководство школы отправляет родителям всякие записки, но справиться с травлей они не могут», – сказала она.

«А кто провоцирует эту травлю? – спросила я. – Это кто-то один или группа ребят?»

«Это те, кто занимается спортом, у кого богатые родители, крутые прикиды, кто записан в бассейны и у кого есть видеоприставки для компьютерных игр», – ответила Анна-Мария и шутливо зевнула, делая вид, что ей это неинтересно.

У обеих девушек были смешанные чувства по поводу социальных сетей, которые они считали причиной жестокого отношения сверстников друг к другу. Но как и многие другие девушки, которых мы опрашивали, они не были готовы распрощаться с гаджетами и аккаунтами в социальных сетях.

«Там полно всяких качков с кубиками на животе, и кажется, что все гораздо успешнее нас, – сказала Анна-Мария, – но мы не хотим терять связи с нашими друзьями».

«Я всякого в интернете навидалась, – добавила Меган. – Там есть один парень-фетишист, который тащится от вида ступни и просит меня прислать ему фотографии моей ноги. Но в целом я могу игнорировать такие штуки. Больше всего меня задевают злые комментарии и чаты, а еще когда говорят гадости о моих знакомых».

Меган рассказала, как однажды друзья вдруг удалили ее из своих подписчиков. Они ни с того ни с сего заявили в социальной сети: «Нам больше не нравится Меган. Как жаль, Меган… Да нет, нам совсем не жаль». Меган так и не поняла почему. Хотя это произошло два года назад, у нее все еще подкашиваются ноги, когда она встречается с ними.

Анна-Мария включилась в разговор и рассказала о другой неприятной ситуации, с которой столкнулась лично. Когда она училась в шестом классе, то смотрела сериал «Лузеры» и поняла, что она лесбиянка. В ее церкви учат, что гомосексуализм – это грех, и она считала, что Господь проклял ее. Она постоянно страдала от панических приступов и в такие моменты задыхалась. Она была в ужасе и боялась обратиться за помощью к родителям. Меган уговорила ее рассказать им все как есть и сидела рядом во время этого разговора. Сначала они расстроились, но спустя несколько недель пришли в себя и сказали Анне-Марии, что никогда не перестанут ее любить и поддерживать. Они не собирались отвергать свою добрую, ласковую дочь.

Рассказав мне об этом откровенном разговоре, Анна-Мария вся задрожала, но потом призналась, что теперь ей стало легче жить. Она ходит на прием к психотерапевту, который оказывает ей поддержку и научил дыхательной гимнастике, которая помогает успокоиться во

время приступов паники. Они с Меган постоянно занимаются йогой в «Лотос Хаус» и дали друг другу слово никогда не заглядывать в социальные сети по воскресеньям.

«Мы большую часть времени находимся в стрессе, но учимся новым способам справиться с ним, – сказала Анна-Мария. – По крайней мере мы есть друг у друга».

В наши дни стало гораздо больше девушек, которые впадают в депрессию и беспокоятся чаще, чем во все другие времена современной истории. На наших глазах увеличивается количество самоубийств и данных о том, что девушки попадают в отделения неотложной помощи. Самотравмирование стало повсеместным. Вообще-то в сети даже распространены видео, в которых девушек учат наносить себе увечья. В наших фокус-группах выясняется, что в некоторых компаниях девушки даже соревнуются по числу увечий. Такое опасное и разрушительное поведение распространяется, словно зараза, через социальные сети. Родители, руководство школ и медики должны быть лучше информированы об этом явлении и должны что-то предпринимать, как только им становится известно о подобных случаях.

Многие девушки ходят к психотерапевту и считают, что это им помогает. В старших классах школ девушкам часто оказывают помощь и организуют группы поддержки. В целом родители стремятся помочь дочерям. Мы все можем объединить усилия, морально поддерживая девушек и защищая от вреда социальных сетей. Поскольку подростки из ЛГБТ-сообществ находятся в высокой группе риска в связи с возможными попытками самоубийства, им особенно нужны наши поддержка и понимание. Всем подросткам пойдут на пользу добрые взаимоотношения друг с другом, общение с соседями, дальними родственниками и контакты с реальным миром.

Глава 11. Поклонение худобе

Хайди, 16 лет

Хайди появилась у меня в кабинете после тренировки по гимнастике. Симпатичная блондинка, одетая в блестящий спортивный костюм. Мы поговорили о гимнастике, которой Хайди занималась с шестилетнего возраста. Когда мы с ней встретились в 1990-х, ее только что направили на тренировки на базе нашего местного университета. Она занималась по четыре часа в день шесть дней в неделю. Она не рассчитывала попасть в олимпийскую сборную, но хотела пробиться в десятку лучших от своей школы.

Хайди сияла, когда рассказывала о гимнастике, но я заметила, что глаза у нее красные, а еще у нее был маленький шрам на указательном пальце правой руки. (Когда руку постоянно засовывают глубоко в рот, то может появиться небольшой шрам от желудочного сока.) Я не удивилась, когда она рассказала мне, что вызывает у себя рвоту, потому что страдает булимией.

Хайди сказала: «У меня такая проблема уже два года, но с недавних пор мне это стало мешать заниматься гимнастикой. Я слишком ослабла, и мне особенно трудно во время опорных прыжков, где нужно приложить максимум усилий. Мне тяжело сконцентрироваться. Думаю, мое расстройство пищевого поведения возникло из-за тренировок. Тренер каждую неделю взвешивает нас, и мы должны пересчитать друг у друга ребра. Если ребра не прощупываются, это беда».

Я скорчила неодобрительную гримасу. Хайди объяснила, что с тех пор, как стала подростком, ей трудно контролировать свой вес. После еды она волнуется: вдруг съела лишнее? Она считала калории: была голодной, но есть боялась. В классе щипала себя за бок – и если чувствовала складочку жира, то приходила в ужас.

В первый раз она вызвала у себя рвоту после праздничного ужина с другими гимнастками. Тренер повел их в стейкхаус, и там Хайди заказала двойной чизбургер и луковые кольца. Съев все это, она разволновалась, что это приведет к прибавке веса, и решила всего лишь раз избавиться от этой еды. Она потихоньку улизнула в туалет и вызвала у себя рвоту.

Она покраснела: «Это было труднее, чем кажется. Мое тело сопротивлялось, но я

сумела с ним справиться. Мне было так плохо, что я подумала: “Больше так делать не стану”. Но спустя неделю я сделала это снова. Сначала я вызывала рвоту раз в неделю, потом два раза, а теперь почти каждый день. Мой стоматолог сказал, что желудочный сок разъедает зубную эмаль».

Хайди расплакалась. «Я чувствую себя такой лицемеркой. Люди смотрят на меня и видят изящную, здоровую девушку. А я обжираюсь и теряю контроль над собой. Вы даже представить себе не можете, как много я ем. Так быстро запихиваю в рот еду, что просто задыхаюсь. А потом у меня желудок настолько переполнен, что я вот-вот лопну».

Я объяснила, что от такой вредной привычки, как булимия, трудно избавиться. Нужна огромная сила воли, чтобы преодолеть желание объедаться, а потом избавляться от съеденного. Хайди надо научиться контролировать процесс приема пищи. Справиться с неудержимым желанием переесть – это всего лишь часть лечения. Ей нужно справиться со своими психологическими страданиями. Булимия, как и все пагубные привычки, – способ убежать от боли. Хайди придется встретиться лицом к лицу со своими чувствами. Я предложила ей записывать, что она испытывает в тот момент, когда объедается. А потом мы вместе изучим ее записи.

Отец Хайди был педиатром, а мать – домохозяйкой и участницей молодежной лиги. Хайди была самой старшей из троих детей, и она рассказала мне, что ее детство было замечательным. Семья каждое лето ездила куда-нибудь на отдых: то на побережье Мейн, то на остров Сэнибел в Калифорнии, то на Аляску.

Ей нравилось учиться в начальной школе. У нее было много дел: семья, церковь, гимнастика. Она была легкая в общении и энергичная.

«У меня была идеальная жизнь: потрясающие родители, хорошие друзья, своя спальня с тахтой и балконом. По стенам у меня были развешаны медали на ленточках, и везде стояли кубки с соревнований».

«А когда эта идеальная картина закончилась?» – спросила я.

«После того как я отпраздновала тринадцатый день рождения, все усложнилось. Я окончила школу по соседству от моего дома и перешла в объединенную среднюю школу. Там было труднее, да и тренировки по гимнастике усложнились. После того как у меня начались критические дни, я стала набирать вес. Тренер посадил меня на диету. Общаться стало труднее. Девчонки соперничали друг с другом. Я терпеть не могла сплетни. А с парнями все разговоры крутились вокруг секса. Я дружила с некоторыми соседскими мальчишками, но теперь мы перестали проводить время вместе. Мы уже не знали, как друг с другом общаться».

Я спросила у Хайди, что она думает о своей внешности, и не удивилась, когда услышала, что в средних классах она считала себя уродиной. «Мы только и говорили что о внешности. Я старалась не вестись на это, но ничего не получалось. Я тоже хотела быть хорошенькой, как и все».

Как это часто бывает, булимия у Хайди началась, когда она набрала вес. Она была в группе высокого риска (в нее входят женщины, благополучие которых зависит от стройности). К этой категории относятся гимнастки, танцовщицы, актрисы и модели. У многих из них развиваются расстройства пищевого поведения как следствие профессиональной деформации. Но как только булимия становится привычкой, она выступает способом (как алкоголь или другие сильнодействующие средства) справиться со стрессом.

Нашу первую встречу мы закончили разговором о том, чего от Хайди ожидали. Она сказала, что чувствовала, что должна быть привлекательной, спортивной и популярной. Она добилась поразительных успехов, оправдывая эти ожидания, но дорого за это заплатила. Ее перфекционизм подорвал ее физическое и эмоциональное здоровье. Ей нужно было расслабиться. В конце концов, если бы не булимия, она не была бы такой спортивной, привлекательной и популярной.

На следующий прием Хайди пришла ко мне с подробными записями о своих чувствах

по поводу булимии. Она объедалась дома поздно вечером, переделав все дела. Обычно она ложилась в кровать и старалась уснуть. Но почти всегда начинала беспокоиться и не могла прийти в себя, пока не объедалась, а потом не вызывала рвоту. После этого она могла заснуть, а утром чувствовала себя разбитой и мучилась от стыда.

Хайди записала в дневнике, что до того, как объедаться, она чувствовала слабость, беспокоилась о своих тестах, волновалась о тренировках или из-за своего парня. Мы обсудили способы борьбы с этими переживаниями кроме обжорства: она могла с кем-то поговорить, сделать записи в дневнике, послушать музыку или освоить техники релаксации. Хайди согласилась делать записи в дневнике до того, как начнет объедаться. Она не думала, что это ее остановит, но так можно было притормозить (и возможно, она что-то узнает о себе).

Мы поговорили о том, как булимия изменила ее жизнь. Хайди больше не доставляли радости семейные ужины или походы в гости, где накрыт стол. Она беспокоилась, сидя рядом с людьми, которые питались нормально. Она или ела совсем немного, или объедалась, но совершенно разучилась есть нормально. Она боялась, что на воскресных ужинах с бабушкой и дедушкой потеряет над собой контроль, поэтому стала их избегать. Она скучала по бабушке и дедушке и знала, что они по ней тоже скучают.

Хайди замучилась, планируя объедаловку и теряя из-за нее время. Иногда она засиживалась допоздна, когда готовила себе еду. Иногда пропускала праздники, потому что знала, что останется дома одна и сможет в одиночку объедаться. «Мои родители не пытаются мне помешать, но я терпеть не могу делать это при них. Я не хочу, чтобы об этом узнали мои младшие братишки… Мой парень обо всем знает, но эта привычка вредит нашим отношениям. Я не хожу с ним в кафе. Иногда я хочу, чтобы он отвел меня домой, и я бы там начала объедаться. Я придумываю всякие отговорки, чтобы закончить свидание, – она посмотрела на меня. – Страшно такое говорить, но я лучше останусь дома и буду есть, чем пойду куда-то отдохнуть».

«Я ужасно выхожу из себя, если что-то мешает мне объедаться, – продолжала она. – Пока не объемся, я злюсь, а после этого впадаю в депрессию. Получается, что я никогда не чувствую себя счастливой».

Я похвалила Хайди за то, что она обратилась за психотерапевтической помощью. «Ты человек дисциплинированный и можешь много работать, чтобы избавиться от своей проблемы, – сказала ей я. – Ты точно справишься, я уверена».

Пищевая зависимость

В 1990-е годы булимия была самым распространенным расстройством пищевого поведения у молодых женщин. Началось все со стремления контролировать свой вес. Но вскоре жизнь страдающих булимией женщин превратилась в постоянную манию сначала объедаться, потом избавляться от съеденного, а затем контролировать свой вес. Вместо удовольствия – отчаяние, исступление и чувство вины.

Со временем у страдающих булимией женщин возрастает риск серьезных проблем со здоровьем: стоматологические заболевания, гастроэнтерологические расстройства. А нарушения водно-электролитного баланса могут привести к сердечному приступу.

У таких женщин меняется характер, поскольку объедаться им нравится больше всего. Они становятся озабоченными, начинают таиться, поскольку ими руководит стремление объедаться, а потом возникает чувство вины. Они теряют контроль над собой и от этого впадают в депрессию. Часто они становятся раздражительными и уходят в себя.

Анорексия обычно начинается в старших классах школы, а вот булимия – в раннем подростковом возрасте. Ее называют болезнью студенток, потому что очень многие девушки подвержены ей в женских клубах и общежитиях. Девушки, страдающие анорексией, – перфекционистки и умеют себя контролировать, а женщины, страдающие булимией, импульсивны и постоянно чувствуют, что теряют контроль над собой. Они больше склонны к алкоголизму, чем их анорексичные сверстницы. В отличие от страдающих анорексией

девушек, у молодых женщин, подверженных булимии, самые разные фигуры и комплекции.

Страдающие от булимии молодые женщины, как и их подруги по несчастью, страдающие от анорексии, слишком близко к сердцу принимают призыв общества быть максимально женственными. Они изо всех сил стараются понравиться всем подряд. Большинство из них привлекательны и умеют общаться с людьми. Часто они становятся лидерами подтанцовки и группы разогрева в спортивных командах, душой вечеринок или круглыми отличницами, гордостью родных.

Молодые женщины, страдающие булимией, совершенно потеряли себя. В стремлении всем угодить они приобрели вредную привычку, которая разъедает самую суть их личности. Все они продали душу за идеальное тело. Им предстоит долгий путь назад – к самим себе.

Пруденс, 16 лет

Пруденс с мамой появились в моем кабинете в солнечный зимний день. Марвелина – полненькая женщина средних лет, в стильном красном шерстяном костюме с воротником из искусственного меха. Пруденс тоже полненькая, в голубых джинсах, линялой толстовке и дешевых замшевых сандалиях на пробковой подошве фирмы «Биркеншток».

Пруденс сказала, что начала объедаться три года назад, и теперь это происходит с ней два, а иногда и три раза в день. Она описала эту привычку как помутнение – словно она впадает в транс и заглатывает все съедобное, что видит вокруг.

«Мы пытались запирать еду на ключ, – сообщила Марвелина, – но Пруденс разнесла шкаф с продуктами молотком. Когда на нее наваливается обжорство, остановить ее невозможно».

Марвелина рассказала, что Пруденс никогда не ела нормально. Если она не обжиралась, то морила себя голодом.

«Она вечно на диете. И не ест ничего, пока у нее не начинается приступ обжорства».

«Я хочу похудеть, но у меня не получается, – сказала мне Пруденс. – Я сейчас набрала вес как никогда».

«Это я виновата, – вздохнула Марвелина. – Я вечно сижу на диетах».

Я стала расспрашивать, что у них за семья. Марвелина работала в телефонной компании, как и ее муж. Они познакомились восемнадцать лет назад. Марвелина призналась: «Вообще-то я не из тех современных женщин, что отстаивают свои права. Мне всегда трудно выразить свои мысли».

«Она у нас на положении семейной прислуги, – сказала Пруденс. – Позволяет папе гонять себя туда-сюда и постоянно за все извиняется. Ей бы надо чаще показывать характер».

Меня в очередной раз поразило, какими наблюдательными бывают дочери по отношению к мамам и как остро они переживают их поведение. Пруденс сказала, что отец тихушник. Марвелин так отозвалась о муже: «Он обожает Пруденс, но ему нечего ей сказать. Он не из тех, кто выставляет свои чувства напоказ».

«А другие дети в семье есть?»

И обстановка на приеме тут же изменилась. Марвелин вздохнула, а Пруденс прикусила губу. Марвелин сказала: «Старший брат Пруденс погиб три года назад в автокатастрофе».

«Я не хочу говорить о Греге», – заявила Пруденс.

Я глянула на этих двух женщин с окаменевшими лицами. Мне подумалось, что в семье очень мало говорили о смерти Грега и главные переживания для них были еще впереди. Я знала, что эту «работу» еще предстоит совершить, но не на первой нашей встрече.

Зато мы обсудили, как дела у Пруденс в школе, расположенной в одном из самых престижных районов пригорода, где жили состоятельные люди, а население было однородным с социальной точки зрения. У большинства девушек была модная одежда, красивые зубы и волосы. Отличная питательная среда для развития расстройств пищевого поведения.

Пруденс засмеялась: «Когда я впервые пошла в ту школу, все девочки показались мне

одинаковыми. Я только через некоторое время научилась отличать одну от другой».

Она показала на свою немодную одежду и заявила: «Я отказываюсь играть в эти игры с модными тряпками. Я не Барби. Мне неловко из-за того, что у меня булимия. Такая дурацкая болезнь».

Когда в следующий раз Пруденс пришла ко мне на прием, я попросила показать фотографию Грега. Она вынула кошелек и показала его фото, когда он был старшеклассником. «Грег был не таким, как другие старшие братья. Он не прогонял меня, даже когда был вместе с друзьями. Он давал мне советы и защищал. Самое ужасное, что он мог мне сказать, – это что я его разочаровываю. И я тогда сразу же приходила в себя. Он утешал меня, если я получала плохие оценки. Научил меня кататься на коньках».

Я спросила: «А как он погиб?»

Пруденс прикусила губу. «Он отдыхал с друзьями после баскетбольного матча за кубок штата. Я знала, что он выпьет, но не волновалась, потому что у их команды был свой водитель. А в ту ночь этот водитель был пьян и врезался в мост на трассе за городом. Он уцелел, а Грег погиб на месте».

Она рассказала о прощальной церемонии в школе для старших классов. Собралось больше тысячи людей. Пел хор старшеклассников, а капитан баскетбольной команды Грега произнес прощальную речь. Она рассказала о заупокойной службе в церкви: «Каждый из наших родных положил что-нибудь в коробку на память о нем. Мама с папой положили его удочку, баскетбольный мяч и ежедневник, а я – моего плюшевого медвежонка Мишу».

Пруденс расплакалась, рассказывая мне, как они с братом в последний раз говорили по душам. Грег предупреждал ее о трудностях учебы в старших классах и об искушениях, которые там подстерегают. Посоветовал ей избегать секса и алкоголя, по крайней мере до выпускного класса.

«Я последовала его совету насчет секса, – сказала она. – Да мне и не хочется».

Она продолжала рассказ: «После его смерти мы перестали о нем говорить. Мама закрыла дверь в его комнату на ключ, и мы ведем себя так, словно он уехал в лагерь. Я чувствую, что наша семья просто развалится, если мы заговорим о нем».

«Единственный, кто мог бы нас от этого спасти, это Грег, – сказала она. – Он умел найти нужные слова».

Я протянула Пруденс коробочку с одноразовыми платочками, и минут через пять она заговорила снова: «Я восстала против Бога. Почему бы ему было не забрать какого-нибудь старика, который и так уже хотел бы умереть, или убийцу ребенка, приговоренного к смертной казни? Зачем было забирать самого лучшего человека на свете?»

Она опять заплакала, но потом сказала: «Как хорошо, что мы об этом поговорили».

«Тебе теперь предстоит многое наверстать», – сказала я.

После этой встречи у меня зародилась некоторая надежда. Пруденс, как и многие юные женщины, страдающие от булимии, пытается справиться с охватившими ее чувствами с помощью переедания, а потом избавляется от съеденного. Похоже, что, столкнувшись с самым большим потрясением в жизни, она научится справляться и с другими мучительными чувствами и обсуждать их, а не объедаться с горя.

В течение следующих месяцев мы часто говорили о Греге. Пруденс приносила еще фотографии и письма, которые получала от него, когда он был на сборах в баскетбольных лагерях. Рассказывала мне истории о том, какие приключения они переживали вместе. Она стала разговаривать о Греге с мамой и бывшей подружкой Грега. Она даже с папой завела разговор о нем, но тот твердо заявил: «Пру, я не могу».

Однажды я попросила ее отыскать в природном мире нечто такое, что напоминало бы ей о брате и благодаря чему она могла бы установить с ним духовную связь всякий раз, когда это что-то попадется ей на глаза. В следующий раз у меня на приеме Пруденс сказала, что брат напоминал ей стебель похожего на камыш рогоза, потому что был такой же высокий, стройный и с волосами каштаново-коричневого цвета, а еще он любил воду. Скучая по брату, она стала ходить к водоему поблизости, где росли рогозы, и думала о нем.

Пруденс обнаружила, что после того, как стала говорить о брате, реже объедается. Она научилась справляться и с другими переживаниями, делая записи в дневнике или беседуя с теми, кому доверяла.

Я посоветовала ей уделять больше внимания себе. Рассказала о девизе общества анонимных обжор (АО): «Скажи стоп: стоп голоду, стоп гневу, стоп одиночеству и стоп усталости»[31]. Она научилась распознавать свои чувства и не принимать их за голод. Научилась отдыхать, когда устанет, разговаривать с людьми, если рассердится на кого-то, и подыскивать себе занятия, когда скучно.

Пруденс понравилось в обществе АО. Для нее было таким облегчением слышать рассказы других людей о расстройствах пищевого поведения. Полегчало на душе и оттого, что она познакомилась с выздоравливающими женщинами, которые хорошо себя чувствовали. Она оценила моральную поддержку и беседы о чувствах. Она завела себе блокнот повышения сознательности, в который записывала все обидные замечания по поводу внешности или фривольные высказывания. Она принесла и показала мне рекламу, на которой были изображены худые женщины. Она испытывала отвращение, потому что этих женщин изображали только как объект сексуального интереса, а не как полноценных личностей. Пруденс гордилась своей независимостью и стала более активно выражать неприятие, когда окружающие пытались навязать ей роль пустоголовой красотки «бимбо»[32].

А потом она решила побороть свое безудержное стремление объедаться. Это необходимый и важный шаг к выздоровлению, но это ужасно трудно. Мой клинический опыт показывает, что побороть стремление объедаться так же сложно, как и удержаться от употребления наркотиков. Для этого требуются дисциплинированность и устойчивость к эмоциональным потрясениям. Пруденс научилась мысленно обращаться за помощью к брату. Она представляла себе его лицо и разговаривала с ним, прося помочь справиться с приступами обжорства. Когда ей это удавалось, она мысленно благодарила его.

Конечно, у Пруденс не всегда все получалось. Но постепенно она сумела сократить количество приступов переедания до одного в день. После четырех месяцев психотерапии она впервые провела целый день без переедания. К ней отчасти вернулись силы, кожа и волосы стали выглядеть более здоровыми. Она сообщила, что бывали такие дни, когда она вообще не думала о своем весе.

Пруденс любила поговорить, стала более чуткой к своим и чужим чувствам, чем типичные подростки. Постепенно она победила пристрастие к перееданию. Она дала себе слово быть хозяйкой собственной жизни. После нескольких месяцев наших встреч она сказала мне: «Грег бы меня такую одобрил».

Анорексия – проблема процветающих стран. По словам Питера Роуэна, это «жажда под дождем». Анорексия является также результатом протеста против навязанных культурой правил, которые заставляют женщину быть красивой. Сначала девушка изо всех сил старается быть стройной и красивой, но со временем анорексия полностью ее подчиняет. Своим поведением она словно сообщает миру вокруг: «Посмотрите, какая я худая, даже стройнее, чем от меня требовалось. Вы не можете заставить меня есть больше. Я сама хозяйка своей судьбы, даже если моя судьба – умереть с голода».

Именно послушные и целеустремленные девочки больше всего подвержены анорексии. Она часто начинается в подростковом возрасте как обычная склонность сидеть на диете. Но вместо того, чтобы прекратить диету, юные перфекционистки продолжают ее придерживаться. Они все сильнее тревожатся за собственный вес, их пищевое мышление становится более косным. Они стремятся стать стройнее всех вокруг, прекраснее всех на свете.

Слово *анорексия* обозначает отсутствие голода, но, в сущности, страдающие от анорексии девушки постоянно голодны. Они так же помешаны на еде, как и голодающие люди. У них проявляется множество физиологических симптомов голодания: раздутый живот, сухие и тусклые волосы, прекращение месячных, слабость и подверженность инфекциям. Также у них отмечаются психологические признаки голодания: они испытывают

депрессию, раздражительны, склонны впадать в пессимизм и апатию и мечтают о праздниках.

Родные всеми силами заставляют девочек поесть: уговаривают, угрожают, приводят убедительные аргументы или пытаются обмануть. Но им ничего из этого не удается, потому что единственное, что анорексичные девушки могут контролировать в своей жизни, – это еда. Никто не заставит их набрать вес. Их худоба стала источником гордости, медалью за мужество.

Обычно анорексичные женщины пользуются популярностью у представителей противоположного пола, потому что являются воплощением культурных стереотипов, характеризующих женственность: худая, пассивная, слабая и угодливая. Часто женщины рассказывают, что больше всего комплиментов по поводу своей внешности они слышали накануне госпитализации с предписанием экстренного кормления.

Анорексия – это метафора. Юная женщина считает, что должна соответствовать культурным требованиям, которые предъявляются к женщинам, то есть стать худой и не представлять ни для кого угрозы. Анорексия – это сигнал, что женщина настолько слабое существо, что напоминает китаянок былых времен с крошечными перебинтованными ножками. Она словно говорит, что ей нужен мужчина, который оберегал бы ее, защищая от мира, справиться с которым она не в состоянии. Анорексичные женщины сигнализируют своей худобой: «Я займу совсем немного места. Я никому не помешаю». Они словно хотят сказать: «Я ничем вас не встревожу, я не опасна для вас». (Ну кто же будет бояться невесомого взрослого человека?)

Саманта, 16 лет

Саманту ко мне насильно привела мама, германская лютеранка. Уилма прижимала к себе пальто, скрестив руки на пышной груди, и извинялась за то, что муж не пришел: он хотел, но в тот день ушел в поля. Надо было собирать урожай, потому что по прогнозу в ближайшие выходные выпадет снег. Уилма сообщила, что врач поставил ее дочери диагноз «анорексия». У девушки уже несколько месяцев не было критических дней, а уровень холестерина был таким низким, что мог спровоцировать сердечный приступ.

Уилма рассказала, что раньше Саманта была жизнерадостной и активной. Но теперь она редко улыбалась, стала раздражительной и постоянно впадала в оцепенение. Раньше она была сильной и хорошо помогала на ферме, а теперь могла справиться лишь с самой легкой работой. Когда она была дома, то практически не общалась с родными и все время проводила за уроками или занимаясь гимнастикой. Саманта была отличницей, участвовала в танцевальной группе поддержки спортивной команды и нравилась одноклассникам, но, как сказала Уилма: «Она разлюбила то, что ей нравилось раньше».

Рассказ мамы о проблемах со здоровьем и об изменении поведения Саманта слушала без тени эмоций на лице. Рост у нее был метр семьдесят, а весила она 45 килограммов. Лицо ее напоминало череп, обтянутый кожей, глаза были водянистыми и запавшими. Русые волосы были красиво причесаны, но выглядели сухими и тусклыми. Она была в блузке и объемном свитере, скрывавшем худобу. У нее были волосатые ручки – распространенный при анорексии симптом. Такие мягкие, покрывающие всю кожу на теле волоски называются лануго, или первичный пушок, он вырастает, компенсируя потерю жировых клеток.

Я спросила Саманту, что она думает по поводу маминого описания. Она ответила: «Мама преувеличивает. Я много ем. Прошлым вечером ела пиццу и мороженое».

Уилма скептически глянула на нее и сказала: «Всего-то одну ложечку мороженого и меньше кусочка пиццы. И сначала сняла сверху весь сыр».

«Я сыр не люблю, – парировала Саманта, – ты же знаешь».

Уилма сказала: «Она нас обманывает насчет еды. Делает вид, что ест, а на самом деле просто убирает еду с тарелки. Говорит, что в школе ела, а ребята мне передают, что нет».

«А как личность ты изменилась за последний год?» – поинтересовалась я.

«Я теперь совсем другая, это правда. Мне уже не так весело, как раньше, и я постоянно беспокоюсь. Заснуть не могу».

«А как ты начала худеть?»

Саманта сказала: «Я села на диету». И указала на мать: «Ты же сама меня навела на эту мысль».

Уилма горестно покачала головой: «Да, я пыталась худеть вместе с ней. Только я недельку помучилась и бросила, а Саманта так и не остановилась».

Я предложила Саманте вести дневник тренировок и диеты, чтобы понять, как именно все происходит. Я подчеркнула, что Саманта не поправится, пока не поймет, что анорексия – ее враг, и пока не примет осознанного решения справиться с ней. Иначе она будет враждебно настроена по отношению ко мне и родным, считая, что ей пытаются что-то навязать. И тогда она будет нам противодействовать, а нужно, чтобы она победила.

«Такой ужас смотреть, как Саманта ест на ужин салат и несколько виноградин, ведь я знаю, что она умирает с голоду, – сказала Уилма. – Но мы поняли, что не сможем заставить ее есть. Мы как-то попробовали, а она потом снова похудела, даже быстрее, чем раньше».

Я дала Саманте почитать книгу о расстройствах пищевого поведения и назначила ей прием на следующий день в полдень. А при себе она должна была иметь пакетик с обедом.

Саманта пришла ко мне в голубой толстовке с изображением белых котят и в синих джинсах, которые, похоже, гладили утюгом. Я вынула свой бутерброд с сыром и яблоко и предложила есть и беседовать одновременно. Саманта показала мне свой обед: два крекера, сельдерей и морковка, а еще гроздь винограда. Она объяснила, что плотно позавтракала и потому неголодна.

Я поинтересовалась, что спровоцировало у нее анорексию. «Я порвала с Брэдом, – ответила Саманта. – Мы встречались все годы учебы в средних классах. Я считала, что могу ему доверять и что мы всегда будем вместе».

Я отложила свой бутерброд в сторону. «А что, ты думаешь, он встречался с кем-то еще?»

«Он дразнил меня за то, что у меня попа, как у слона. Хотел встречаться со стройняшкой».

Саманта откусила морковку. «У меня с диетой получилось гораздо лучше, чем у мамы или моих подружек. Я похудела на пять фунтов за первую неделю, а на следующую – на три. В школе два раза в обморок падала».

Она улыбнулась при этих воспоминаниях. «Мне стали говорить столько комплиментов. Друзья завидовали, а парни, которые раньше смотрели на меня как на пустое место, стали приглашать на свидания».

Самым важным событием для Саманты стало взвешивание. Этим она занималась первым делом, как только открывала глаза утром. Если она похудела, то чувствовала себя великолепно, а если набрала вес – расстраивалась. Ничего больше – ни школьные оценки, ни успехи в области общения – не оказывали такого воздействия на ее самочувствие.

Она научилась «кайфовать» от чувства голода. Стала пробегать по пять километров в день, а потом по восемь и по двенадцать. Хотя эти пробежки выматывали ее, истощая ограниченные запасы энергии, она не сдавалась. Выработала для себя систему проверок, которые позволяли ей контролировать потребление пищи. Например, она приглашала к себе гостей на вечеринку и, изнемогая от голода, смотрела, как они поедают лазанью и сливочное мороженое с изюмом и орехами. Пекла брауни на всю семью и ни один не пробовала, когда вынимала выпечку из духовки. Смотрела, как другие люди поглощают пищу со зверским аппетитом, и чувствовала себя выше их. Саманта добилась именно того, что делают анорексичные девушки: она свела все жизненные трудности к одной – контроль собственного веса.

У Саманты сформировались собственные ограниченные представления о себе, и окружающие не могли до нее достучаться. Она так загипнотизировала саму себя, что считала анорексию своим союзником. Ко мне на прием она попала до того, как родители и врачи

сумели убедить ее, что с анорексией нужно бороться. Это нас она воспринимала как врагов, а не анорексию. Она врала, искажала факты и прятала еду, чтобы защититься именно от тех, кто хотел ей помочь.

Психотерапия должна была развернуть ход ее мыслей в обратном направлении. Я нападала на анорексию, а не на Саманту. Когда она доела свой скромный обед, я стала задавать те вопросы, которым научилась у психолога Давида Эпсона: «Если анорексия – твой друг, то почему ты из-за нее так слабеешь и устаешь? Почему же тогда от анорексии у тебя выпадают волосы и прекратились месячные?»

«Не понимаю, о чем вы», – ответила Саманта.

К концу часового приема я сказала: «Мы будем продолжать изучать тот обман, которым тебя сбивает с толку анорексия и который может стоить тебе жизни». А еще я рассказала Саманте, что буду работать с ней лишь при условии, что она пока прекратит свои многокилометровые пробежки. Я объяснила, что из-за них у нее может случиться сердечный приступ. Саманте было неприятно установленное мной ограничение, но она согласилась.

Работать с ней было трудно. Я рекомендовала ей заняться аналитической работой. Нужно было понаблюдать за моделями и звездами кино и ответить на вопрос: «Кто установил, что именно они будут восприниматься нами в качестве стандарта красоты?» Я попросила ее вспомнить о тех женщинах, кого она по-настоящему уважала: волновались ли они о своей внешности и весе?

Для Саманты, как и для большинства анорексичных женщин, самый важный шаг к исцелению – осознание, что анорексия им не друг, а враг и возможная причина их смерти. Однажды Саманта осознала, что анорексия – это самообман. Она сообщила: «Анорексия обещала мне счастье, если я похудею, а я несчастна. Анорексия обещала мне великие свершения, а я так плохо себя чувствую, что не в состоянии делать даже то, на что была способна раньше. Анорексия обещала мне друзей, а все на меня злятся. Анорексия лишила меня радости жизни».

И в тот день, когда она так сказала, я поняла, что Саманта поправится.

Компульсивные обжоры

Наша культура воспитывает в нас любовь к еде. Жирная, сладкая еда ассоциируется с любовью, заботой и теплом. Праздники – это печенье и торты, а не морковки. Полноценная эмоциональная жизнь связана с наполнением желудка. Многие слова, которыми мы обозначаем любовь, связаны для нас с едой, например «сладкая моя», «сладенький», «ты ж моя булочка». Еда имеет над нами не только эмоциональную власть, она воздействует с помощью химических соединений, которые вызывают привыкание. Все мы испытывали желание сладко вздремнуть после обильного ужина на День благодарения.

Юные женщины, страдающие от компульсивного переедания, привыкли использовать еду в качестве успокоительного, чтобы утешиться, когда огорчены. Это вредно, потому что они не учатся преодолевать эмоциональные потрясения и набирают лишний вес, из-за которого еще больше страдают и теряют контакты с окружающими. В Америке практически невозможно быть тучным и при этом быть довольным собой. И вот человек попадает в замкнутый круг.

Обычно от компульсивного переедания страдают женщины, которые сидели на диете. Они соблюдают диету и чувствуют себя несчастными, потом едят и им становится лучше, но от диеты их метаболизм замедляется – и они начинают толстеть. Со временем потеря веса начинает восприниматься как контроль над своей жизнью, а увеличение веса – как бесконтрольное поведение. И вскоре уже не их пищевое поведение, а сама жизнь выходит из-под контроля.

Писательница Сьюзи Орбах проводит различие между «желудочным голодом», то есть голодом настоящим, и «голодом во рту», то есть потребностью в чем-то, а не настоящим голодом: во внимании, в отдыхе, в новых ощущениях, комфорте или любови. Компульсивные обжоры испытывают именно эту разновидность голода. Все чувства кажутся им голодом.

Люди, страдающие от компульсивного переедания, едят, когда устали, волнуются, сердятся, страдают от одиночества, скучают, страдают или не знают, как поступить.

Лечение компульсивного переедания схоже с лечением булимии. Молодым женщинам нужно осознать свои подлинные потребности и не называть это голодом. Если они беспокойны, то им нужна стимуляция; если устали, то надо отдохнуть; если злятся, то нужно изменить обстановку или выйти из той ситуации, которая провоцирует в них злость. Конечно, те, кто страдает от компульсивного переедания, должны научиться контролировать свое пищевое поведение. Часто им помогают группы поддержки, например «Анонимные обжоры».

Вайолет жила на улице, когда мы познакомились, но вскоре попала в приют для женщин без определенного места жительства. У нее жизнь была труднее, чем у большинства страдающих от компульсивного переедания, но проблемы были те же. Вайолет ассоциировала еду с любовью и заботой. Как и многие люди, страдавшие от навязчивого желания переедать, она была доброй, трудолюбивой и старалась всем угодить. У нее хорошо получалось заботиться об окружающих, но когда ей самой понадобилась помощь, рядом не оказалось никого. И спасала только еда.

Вайолет, 18 лет

Я познакомилась с Вайолет в 1990-х, когда работала в местном приюте для бездомных. В течение дня бездомные и люди, временно испытывающие трудности с жильем, приходили туда принять душ, позвонить, забрать почту, переждать непогоду и поиграть в карты. Я там была волонтером, и моя работа заключалась в том, чтобы варить им кофе и раздавать пончики и булочки. Я установила правила: никаких бранных слов, никакого алкоголя, непристойностей и оружия. Большинство наших постояльцев были мужчины, но со временем я увидела, как все больше женщин и даже целые семьи обращаются за помощью в наш центр. Комнату заполнял сигаретный дым и висел там голубоватым облачком до середины утра. Меня поразило, сколько бездомных подсели на кофеин, сахар, сигареты и алкоголь.

На Вайолет я сразу же обратила внимание, потому что посетители такого возраста в нашем приюте были редкостью. На вид ей было лет восемнадцать, а может быть, и того меньше. Она была неряшливо одета, в джинсах, футболке и пластмассовых шлепках. Как и у большинства наших постояльцев, у нее были плохие зубы. Когда я впервые увидела ее, она играла в карты за столом с нашими постоянными подопечными. Они шутили с ней, предлагали закурить и давали советы по выживанию.

Потом, когда мужчины отправились на свои улицы, я подсела к Вайолет. Она только что сбежала из последнего, так сказать, приемного дома. До того у нее их было шесть, и с нее хватит. Она жила и в резервации с больной матерью, страдавшей алкоголизмом, и в приюте для неблагополучных детей, потому что больше некуда было деться. Она была уже готова жить самостоятельно и заявила: «Лучше останусь на улице, лишь бы никто не говорил мне, что надо делать».

Я выразила опасение, что если она будет одна, то ее могут изнасиловать, а она странно на меня посмотрела: «А вы думаете, что этого еще не случилось?»

Вайолет приходила в приют несколько месяцев подряд. Как многие бездомные, она сдавала кровь за деньги и была «волонтером» для экспериментов по апробации новых лекарственных средств в фармацевтической компании. Она плела кожаные браслеты, которые продавала на улице. Вайолет зарабатывала достаточно, чтобы купить еду себе и друзьям. Покупала подарки детям, если они оказывались у нас в приюте.

Однажды утром она показала мне шрамы у себя на руках и ногах, которыми ее наградил бывший любовник матери и один из приемных отцов, который придерживался суровых представлений о том, что такое дисциплина. Как-то она сказала: «Вы – мозгоправ. Вот интересно, что скажете о моей привычке съедать все подряд, что не прибито гвоздями?» Она рассказала мне, насколько еда связана у нее с чувством комфорта. Лучшие воспоминания

ее детства связаны с бабушкой, к которой она ездила в гости. Там было спокойно, чисто и можно было отдохнуть. Она рассказала, что бабушка хорошо готовила и у нее всегда были печенюшки и «ангельский торт», которыми она угощала Вайолет. «У мамки никогда не было еды, одно бухло. У бабули всегда было что-то вкусное».

Она закурила. «У меня было столько плохих домов. Еда – единственное, чем я спасалась. Как бы мне ни было плохо, как поем – так сразу мне лучше. Но еды никогда не хватало. И сейчас это меня беспокоит. Ем, пока пузо не заболит, и все равно не могу остановиться».

Я сказала: «Похоже, что ты сама все прекрасно понимаешь».

Она улыбнулась в ответ: «Я знаю, что это плохо, а что делать-то?»

Вайолет не приходило в голову, чем еще кроме еды она могла удовлетворить эту насущную потребность. Я знала, что она способна позаботиться о себе, не нанося вреда здоровью. Поскольку она была такой трудолюбивой, я знала, что она может найти себе нормальную работу и жить более благополучно. Я стала говорить с ней об этом, но Вайолет замахала руками: «Ой, не надо мне в душу лезть!»

Я извинилась: «Уж такие мы люди, мозгоправы…», а потом отвлеклась, потому что кто-то из посетителей нашего центра попросил сделать ему кофе.

Несколько недель спустя Вайолет мне призналась, что связывает свое обжорство со страхом перед сексом. «Мне кажется, что если я достаточно растолстею, то, может быть, мужики оставят меня в покое, – сказала она и засмеялась. – Это что-то вроде оружия, мягкое такое оружие, но довольно хорошо помогает».

Как-то раз я заметила: «Ты здесь душа компании». Ей было приятно слышать это. Я продолжала: «Я не хотела бы, чтобы ты изменилась, разве что ты могла бы прислушаться к разумным советам других людей».

Она взглянула на меня: «Каким например?»

Я ответила: «Уйти с улицы. Я помогу тебе, когда будешь морально готова».

Хотела бы я сказать, что у истории Вайолет был хороший конец, но через несколько месяцев она куда-то уехала из Калифорнии на сбор фруктов с мужчиной, с которым познакомилась у нас в центре. Из Калифорнийской долины она прислала мне открытку, где говорилось: «Скучаю по моему мозгоправу. Обязательно вернусь. Не беспокойтесь обо мне».

Больше я никогда ее не видела.

Ситуация Вайолет – это крайний случай, но общие закономерности в ней напоминают то, что происходит с большинством людей, страдающих от компульсивного переедания. Она научилась ассоциировать еду с любовью и с помощью пищи успокаивалась и чувствовала себя лучше. Ее сексуальные страхи были такими же, как и у других людей, которые ели и не могли остановиться. Многие считают, что подобное расстройство началось у них из-за эпизода, связанного с сексуальным насилием. А другие боятся своей повышенной сексуальности и считают, что избыточный вес их от этого защитит.

Если бы у меня была возможность провести с Вайолет курс психотерапии, я бы научила ее внимательнее прислушиваться к собственным ощущениям, прежде чем заглатывать пищу. Без сомнения, она очень настрадалась за свою непростую жизнь. Ее бросали, она подвергалась физическому и сексуальному насилию. И тогда она поняла, что на людей нельзя полагаться, а вот еда никогда не подведет.

Я бы научила ее уважать собственные чувства, а не прятаться от них. Я бы посоветовала ей заняться спортом, чтобы преодолевать депрессию, управлять стрессом и лучше чувствовать собственное тело. Я бы научила ее устанавливать границы в общении с окружающими и даже обращаться за помощью. Мы бы нашли деньги, чтобы она вернулась в школу и доучилась, или помогли бы ей получить профессиональное образование, чтобы она смогла устроиться на работу. Я бы нашла ей хорошего стоматолога.

Красота – самое главное для американских женщин. Это необходимое и достаточное условие для успеха в обществе, важное для представительниц всех возрастов, но требование быть красивой довлеет над женщинами с раннего подросткового возраста. Девочки

беспокоятся из-за того, как они одеты, как накрашены, их волнует состояние кожи и волос. Но больше всего они беспокоятся из-за своего веса. Среди сверстников очень ценится стройность.

Такое повышенное внимание к внешности было и в моей юности. Но девушек стали активно убеждать, что нужно быть стройными, начиная с 1990-х. Тогда произошел переход от глубоких взаимоотношений с близким окружением, когда люди хорошо знали друг друга, к поверхностным в больших городах. В общении с близким окружением внешность – лишь одна из множества характеристик человека. Со временем каждый проявляет себя с самых разных сторон. В городе, где живет множество незнакомых людей, внешность человека – это параметр, по которому можно сразу же что-то быстро о нем узнать. И потому ценность человека все больше определяется тем, как он выглядит.

В 1990-е вездесущие средства массовой информации постоянно транслировали мнение, что привлекательная женщина обязательно должна быть стройной. Девушки сравнивали свое тело с идеальными образами, навязанными массовой культурой, и оставались недовольны. Диеты и неудовлетворенность своей фигурой стали нормальным явлением среди подростков. Когда неестественная худоба стала считаться привлекательной, девушки стали вести себя неестественно, чтобы похудеть.

К несчастью, беспокойство девушек по поводу своей фигуры нельзя считать нерациональным. Были проведены психологические исследования критериев привлекательности. Выявилось негативное отношение к полным людям, которые, по мнению психологов, в современной культуре считаются изгоями. По данным одного из таких исследований, 11 % американцев считают, что если есть предположение, что ребенок родится с избыточным весом, то лучше сделать аборт. Уже к пятилетнему возрасту маленькие дети выбирали картинки со стройными людьми, когда их просили указать на тех, кто выглядит красиво. В начальной школе к толстым детям относятся хуже, чем к хулиганам. Учителя недооценивают интеллектуальные способности учеников с избыточным весом и преувеличивают способности стройных. У полных студентов меньше шансов получать стипендию.

Девушки в ужасе при мысли, что могут растолстеть. Они слышали, как в школьных коридорах обзывают толстушек. Если ты толстый, то с тобой не будут дружить, тебя будут презирать и унижать. Всем кажется, что они еще недостаточно стройные. Юные женщины чувствуют себя виноватыми, стыдятся своего тела и потому постоянно занимают оборонительную позицию. В 1980-х и 1990-х количество пищевых расстройств резко увеличилось. Когда я беседовала со старшеклассницами, они засыпали меня признаниями о своих расстройствах пищевого поведения. Когда я спрашивала у студенток колледжа, нет ли у них знакомых, страдающих от расстройств пищевого поведения, в ответ поднимался лес рук. По данным исследований, каждый день в Америке половина девушек сидят на диетах, а каждая пятая юная женщина страдает от какого-нибудь расстройства пищевого поведения.

Сегодняшние девушки все еще живут под влиянием лукизма – культуры, предполагающей дискриминацию по внешним данным. Булимия до сих пор является самым частым расстройством пищевого поведения, хотя ее распространенность за последнее время несколько снизилась. С 1990-х психотерапевты и врачи узнали гораздо больше о лечении этого заболевания. У нас разработано множество великолепных программ лечения, одна из них в Центре Ренфроу[33]. Теперь люди гораздо лучше информированы об опасности расстройств пищевого поведения.

С недавнего времени резко увеличилось число женщин с избыточным весом. Возрастает число подростков, страдающих диабетом. Привычная американцам еда содержит большое количество сахара и жира, а многие подростки ведут малоподвижный образ жизни, сидя взаперти с гаджетами. Набрав вес, девушки с трудом могут от него избавиться. К полным девушкам до сих пор относятся пренебрежительно, но у нас в культуре теперь появилась обнадеживающая новая тенденция – бодипозитив. Множество уверенных в себе женщин пишут, создают блоги и ролики в YouTube о том, что значит быть полной в условиях

современной культуры, но при этом быть успешной, учиться принимать себя такой, какая ты есть, и добиваться профессиональных высот.

Интернет оказывает на подростков еще большее давление, заставляя их стремиться быть красивыми. Через социальные сети на девушек обрушивается поток рекламы косметики и диет, и никуда не деться от изображений девушек с идеальной кожей и безукоризненными ногами. Сегодняшние девушки больше настроены на пластическую хирургию и судорожно тренируются, чтобы добиться скульптурно совершенных форм. В Американском обществе пластической хирургии сообщили, что с 2000 по 2012 год количество операций возросло на 98 %. Как сказала Марта из нашей фокус-группы: «Куда ни глянь, везде сплошные искусственные титьки и попы».

Мэдди так описала то, что происходит в студенческом мире в наши дни: «Все постоянно сравнивают себя с другими. Я оцениваю размеры фигуры каждой девушки, которая попадается мне на глаза, буквально за пять секунд и решаю, кто симпатичнее – она или я. Все девушки это делают. Это просто выматывает».

«Я стараюсь напоминать себе, что каждая девушка, и я в том числе, создана по образу и подобию Божьему, – продолжала она. – Но это трудно. На футбольных матчах все парни таращатся на девчонок из танцевальной группы поддержки, но я уверяю вас, что и девчонки на них смотрят, просто чтобы сравнить себя с ними».

«Большинство моих знакомых девчонок стройнее меня, – добавила Мэдди со вздохом. – Я вижу, как стыдят за неопрятность тех, у кого фигура далека от идеала. Большинство девчонок смотрят сверху вниз на тех, кто толще, чем они. Сейчас самое важное – это худые бедра. Если у тебя идеальная фигура, то, когда стоишь, бедра не должны соприкасаться друг с другом. У моих подружек мания носить корректирующий пояс-корсет для похудения. Я тоже себе купила. Жесть как неудобно, я в нем просто задыхаюсь, но я же должна быть в тренде!»

Звезды YouTube становятся такими же популярными, как и звезды кино. Многие из них – гуру красоты, которые рассуждают о фитнесе и правилах макияжа. Они прикладывают титанические усилия, чтобы хорошо выглядеть. Некоторые из них предлагают мастер-классы, которые помогут выглядеть максимально сексапильно.

В 2019 году девчонки смотрят видеоролики от Pixiwoo, Michelle Phan и Luxy Hair и тратят карманные деньги на косметику. Большинство из них уверены, что просто обязаны быть красивыми. «Косметика очень важна в жизни девушек, – сказала Аспен. – Почти все девушки наносят как минимум базовый тон и красят ресницы, потому что без косметики чувствуют себя голыми».

В наших фокус-группах мы обсуждали непрерывное психологическое давление, которое оказывают на девушек, когда внушают, что надо непременно быть красивыми. Оливия сказала, что хотя она и не хотела краситься, друзья заставляли ее это делать. Лучшая подруга заявила, что она без косметики выглядит как яйцо. Оливию беспокоило, что друзья скажут, что она страшная, когда ненакрашенная. Потому она в конце концов выпрямила волосы и стала красить ресницы. И, естественно, она сказала, что у нее «нет выбора, краситься или нет».

Иззи заявила, что когда она выкладывает свое фото в «Инстаграме», то старается, чтобы у нее точно появилось хотя бы десять лайков за пятнадцать минут. Если нет, то она удаляет снимок. Другие девушки хором заговорили, что делают то же самое.

«Сейчас в моде худомания, – сказала Кендал. – Все мы стремимся выглядеть на фото секси и худыми».

«У меня была кошмарная фигура с того момента, когда я пошла в шестой класс, – сказала Джада. – Терпеть не могу свои фотографии и ужасно боюсь показаться на людях в купальнике. Одна девочка на занятиях по физкультуре посоветовала мне сесть на диету. Я плакала навзрыд. Уже много лет занимаюсь спортом и знаю, что могу похудеть. Я так хочу быть стройной, но никак не могу собраться с духом и решить, какая мне нужна фигура».

«Несколько недель назад одна девочка сказала мне, что я такая худая, аж противно, –

сказала Аспен. – Так трудно быть идеальной».

У каждой из участниц наших фокус-групп была хотя бы одна подруга с расстройством пищевого поведения. Девочка, шкафчик которой был рядом со шкафчиком Амалии, ела только морковку. Амалия рассказала в фокус-группе: «У нее обнаружили анорексию и положили в больницу. Она чуть не умерла».

Эдди рассказала, как вернулась в школу три месяца спустя после операции на челюсти. «Все считали, что выгляжу сногсшибательно, потому что я потеряла двадцать фунтов веса. Я практически голодала. Отчасти мне было противно слышать все эти комплименты, но отчасти приятно, что на меня обратили внимание. Я не хотела снова набирать вес».

«Моя мама всю жизнь сидела на диете, – сказала Кендал. – Она хочет, чтобы и я сидела на диете вместе с ней. Она заставила всех родных заново сделать фотографию на Рождество, чтобы там все выглядели как можно стройнее».

Мы все засмеялись. Джордан мрачно сказала: «Беда не приходит одна».

Просветительская работа с населением и схемы лечения расстройств пищевого поведения изменились к лучшему с 1992 года. Мы теперь гораздо больше знаем о таких проблемах по сравнению с тем, что было двадцать лет назад. В распоряжении психотерапевтов появились более эффективные схемы лечения, а специалисты открыли отличные центры по работе с пациентами. Юные женщины протестуют против стандарта худобы, который им навязывают. Движения в защиту прав девушек тоже уделяют большое внимание этим вопросам.

Многие девушки гораздо больше интересуются фитнесом по сравнению с тем, что наблюдалось в 1994-м. Они занимаются спортом: выходят на пробежки, плавают, ездят на велосипеде, некоторые осваивают альпинизм – и так преодолевают беспокойство по поводу своих фигур.

Мы с Сарой размышляли об этом, когда наблюдали за зимним баскетбольным матчем Кейти. Она была первой спортсменкой в нашей семье. В 1960-е годы спорт был нам еще недоступен, а Сара, которая показывала отличные результаты на школьных уроках физкультуры в старших классах, выполнив норматив по спортивной ходьбе, в 1990-е годы уже бросила занятия спортом. А вот Кейти была очень одаренной спортсменкой и входила в школьную команду.

Мы сидели на трибуне и смотрели, как их команда «Орлы» билась за выход в четвертьфинал. У одетых в сине-белую спортивную форму девушек волосы были заплетены в косы или завязаны в конские хвостики, которые мотались из стороны в сторону. Они уверенно и сосредоточенно носились по спортивному полю туда-сюда. Поразительно, какие они все были мускулистые, как им нравилось соревноваться друг с другом и проявлять напористость, но при этом они постоянно подбадривали и поддерживали друг друга. «Орлы» постоянно увеличивали разрыв в счете и подпрыгивали от ликования, когда игра шла хорошо.

Мы гордились этими сильными девушками. Интересно, смогли бы мы лучше выдерживать конкуренцию и проявлять напористость, если бы в свое время занимались спортом. Наблюдая за этим матчем, мы пришли к одному и тому же заключению: с помощью спорта можно развивать бодипозитив и вырабатывать у девушек-подростков уверенность в себе.

Ситуация с расстройствами пищевого поведения может измениться, лишь когда произойдут перемены в нашей культуре. Когда достоинством юных женщин будет считаться их характер, личность, творческие способности, ум и напористость, то мы увидим, как изменится их отношение к собственному телу. Каждая девушка сама по себе достаточно сильна, чтобы сопротивляться навязанному ей культурному стереотипу о худобе как признаке красоты, и взрослые в состоянии ей в этом помочь. Каждый из нас может ценить девушек (да и каждого из нас) за ум, за характер, за способность к состраданию и за упорство.

Глава 12. Наркотики и алкоголь

Рита, 16 лет

Рита выглядела так, словно вышла из клипа MTV. В ее каштановых волосах торчали перья и бусинки, одета она была в обтягивающее платье с леопардовым принтом. Но вот характер ее не соответствовал внешнему виду. Говорила она тихо, почти застенчиво и очень хотела понравиться. Она, стесняясь, рассказала мне, что недавно ее арестовали за употребление алкоголя за рулем. Из-за этого ей было стыдно и страшно. Папа у нее был алкоголиком, и меньше всего ей хотелось становиться такой же.

«Я пришла, потому что хочу с молодости все исправить, – сказала Рита. – Не хочу пустить жизнь под откос, как мои родители».

Рита была старшей из троих детей. Ее отец работал продавцом, а мама была домохозяйкой. Жизнь не ладилась с тех пор, как Рита себя помнила. У мамы был артрит, и она не могла работать. А папа был ходок, любил женщин, и у него была игровая зависимость. Работал он всегда долго, а потом пропадал по барам и лотерейным клубам, где играли в лото на деньги. Дома он появлялся нечасто, но когда это случалось, начинался хаос.

«Меня часто били, – тихо сказала она и показала шрам над левым глазом, куда пришелся удар пивной бутылкой. – Но это не самое худшее. Папа говорил ужасные вещи, когда был выпивший, например: “Кто тебя такую страшную замуж возьмет” или “Дылда, потаскуха”».

Она вздрогнула. «Я старалась не попадаться ему на глаза. Лежала с открытыми глазами, не могла уснуть и слышала, как он орет на маму. Иногда он бил и ее».

Она откинула с лица длинные волосы. «Когда мне было четырнадцать лет, я заявила отцу, что если он еще хоть раз поднимет руку на маму, я его прибью. Он знал, что я так и сделаю. С тех пор пальцем ее не трогал».

В разговоре быстро выяснилось, что на шестнадцатилетнюю Риту легло слишком много обязанностей. Как многие дети, которым пришлось взять на себя роль взрослых, о других она заботилась лучше, чем о себе самой. Она долго работала на местной радиостанции. Утешала маму, а когда отец напивался так, что утром не мог встать с постели, звонила его начальнику и придумывала отговорки. Помогала братьям с домашней работой, а до своей руки не доходили.

У Риты был бойфренд Терри, который в свои девятнадцать лет уже страдал от тяжелой алкогольной и игровой зависимости. Он работал на полставки в лотерейном клубе. С Ритой он познакомился на уличных танцах, и она ему сразу понравилась. В тот вечер он танцевал с ней, а потом позвал в гости на барбекю в воскресенье. Рита принесла торт и всю еду сама приготовила.

«Он лучше, чем мой папа, – заявила она и вздрогнула. – Я знаю, что у него есть проблемы, но руку на меня он не поднимает».

Она стыдливо замолчала, а потом сказала: «Я и сама знаю, что глупо встречаться с Терри, так что вам не стоит говорить мне об этом».

Я решила приберечь эту тему для обсуждения в какой-нибудь другой день. Как и многие дочери алкоголиков, Рита выбрала себе мужчину, похожего на отца. Для нее любовь ассоциировалась со злобой, насилием, непредсказуемым поведением и стыдом. Она встречалась с Терри в надежде, что у этой истории будет хороший конец. Встречалась, поскольку то, что знакомо, приносит успокоение, даже если это были привычные хаотичные взаимоотношения с алкоголиком.

Хотя Рита считала себя взрослой, на самом деле это было не так. У нее не сформировалась собственная личность, единственное, что у нее было, – это готовность всем помогать. Она не задумывалась о собственной сексуальности и не строила карьерных планов. У нее не было личных целей и мыслей о том, как она собирается жить дальше. Рита плохо представляла, как строить взаимоотношения, она неуверенно чувствовала себя в обществе других людей и плохо училась в школе.

Как большинство девушек, которых отцы подвергли эмоциональному или физическому насилию, Рита прочно усвоила многие из отцовских представлений. Она не верила, что может понравиться порядочному парню или что она достойна любви. Она считала, что ее

собственная ценность – быть объектом сексуального интереса. Как это часто происходит с теми, кто пострадал от отцовского насилия, Рита была терпеливой, доброй, готовой прощать человеческие слабости. Все эти черты характера помогли ей выжить в доме алкоголика. Она многое умела и была ответственной, но в глубине души считала, что ее жизненная миссия заключается в том, чтобы помогать другим.

Я хотела помочь ей понять саму себя как самостоятельную личность, а не как члена семьи. Ей нужно было помочь представить, что такое хорошие взаимоотношения с людьми. Она не совсем понимала, что такое здоровый мужчина. Мужчины казались ей мальчиками; с ними нужно было проявлять терпение, заботиться о них и утешать. А женщины были похожи на ее мать, слабую и неумелую, или на нее саму, то есть взваливали на себя бремя этого мира и должны были со всем справляться и ни на что не жаловаться.

У Риты была наследственная предрасположенность к алкоголизму, она видела, как люди спиваются, настрадалась и была не уверена в себе. Для нее алкоголь был способом справиться со страданиями. Я предложила ей найти группу поддержки.

Рита была готова к изменениям. Ей нужно было преодолеть дурную предрасположенность и найти хотя бы минимальную поддержку для себя. Она была молода, на нее столько всего навалилось, но она была энергичной, честной и открытой. Я надеялась, что жизнь Риты не пойдет под откос, как у ее родителей. Под конец нашего приема я спросила, когда Рите хочется прийти ко мне снова. Она откинула назад свои прекрасные волосы и ответила: «Завтра».

В 1990-х многие подростки употребляли алкоголь и наркотики. Делали они это по разным причинам: из-за психологических проблем, давления общества и неурядиц в семье. Некоторые причины были связаны со сложными психологическими процессами, а другие возникали сами по себе.

Большинство подростков в качестве психоактивного средства выбирали алкоголь. Он был дешевым и доступным. Но многие родители даже не подозревали, насколько легко приобрести наркотики. Многим из моих клиентов впервые предложили наркотики, когда они учились в седьмом классе. К восьмому классу некоторые из них уже регулярно употребляли наркотики.

В моем родном провинциальном штате тоже были свои проблемы. Междугородняя трасса, пересекавшая Небраску, была одним из маршрутов наркотрафика в масштабах всей страны. И в маленьких поселках вдоль этой дороги у населения были проблемы с наркотиками. Подростки из таких деревень, как Алво (114 жителей) и Аврора (3717 жителей), появлялись у меня на приеме по поводу наркомании, которая по степени тяжести могла сравниться с той, что наблюдалась у жителей городов. Одна девушка так сказала об этом: «Наркотики в нашей школе самый основной бизнес».

Я хочу подчеркнуть, что не всякое употребление наркотиков или алкоголя свидетельствует о патологии. Здоровые и адекватные подростки экспериментируют с наркотиками и алкоголем. Выпивка на вечеринках широко распространена, и это всего лишь признак того, что подростки хотят быть как все и поступать как все. Важно не клеймить всех подряд как наркоманов и алкоголиков. Такое навешивание ярлыков может принести лишь вред. Просто и подросткам, и взрослым нужно помочь научиться отличать здоровое стремление к экспериментам от пагубной зависимости.

К наркотикам и алкоголю тянет тех девушек-подростков, которые часто не знают, как жить дальше, впадают в депрессию и излишне беспокоятся. Алкоголь и марихуана популярны, потому что для девушек это быстрый и надежный способ почувствовать себя хорошо. Амфетамины подавляют чувство голода и помогают меньше есть. К тому же употребление психоактивных средств часто повышает статус подростка среди друзей.

Как можно понять, что у девушки есть предрасположенность к формированию зависимостей? 30 % тех, у кого родители были алкоголиками, становятся алкоголиками сами. Но я не хотела бы преувеличивать значение этих данных. Иногда девушки-подростки из других семей также испытывают серьезные проблемы с зависимостями. Определенную роль

здесь играют сверстники. В целом подростки, вероятнее всего, будут употреблять наркотики, если это делают их друзья. Некоторые привычки, например, пить, чтобы отключиться от реального мира или расслабиться, более опасны, чем другие. Пить в одиночку или скрывать, что употребляешь наркотики или алкоголь, саморазрушительно. Но к каждой девушке нужен индивидуальный подход. Часто наркомания и алкоголизм являются симптомами других проблем.

Особенно в отношении девочек-подростков важно понять контекст, в котором возникает зависимость. Часто ее тяжелая форма сигнализирует о какой-то катастрофе, например, об отчаянии, проблемах в общении с друзьями или родными, о том, что человек испытывает огромное давление из-за того, что должен добиться каких-то высоких результатов, или об отрицательном сексуальном опыте. Девушки употребляют алкоголь и наркотики по разным причинам, а их реакции нужно оценивать применительно к конкретной ситуации.

Келли, 15 лет

Кевин в зеленых брюках из полиэстера и желтой рубашке для гольфа выглядел как провинциал, несмотря на то что работал в международной сельскохозяйственной компании. У Роберты, которая трудилась медсестрой в государственном медицинском учреждении, было милое лицо, она внушала уважение. «Мы нашли марихуану в комнате Келли», – сказала Роберта.

«Мы уже несколько месяцев догадывались, что она на что-то подсела, – подтвердил Кевин. – Она и ее друг Брендан часто какие-то ушатанные».

Я спросила об алкоголе, и Роберта ответила: «Она капли в рот не берет. Она вегетарианка и терпеть не может алкоголь и табак. Ее привлекают наркотики шестидесятых годов. Она похожа на хиппи».

Келли была младшей из трех дочерей. Старшие сестры были сообразительные, успешные и привлекательные. Кэролайн была круглой отличницей и финалисткой конкурса «Мисс Небраска», сейчас была замужем за адвокатом и ждала первого ребенка. Кристина заканчивала учебу в колледже Гриннелл, где возглавляла студенческий совет. Она собиралась стать медиком.

Роберта рассказала, что у них обычная семья, они ходят в церковь, любят «Большой красный футбол»[34] и общаются с соседями. Растить первых двух дочерей было легко. «Мы не лезли в их жизнь. Другие дети тянулись к ним. Им никогда не нужно было навязывать правила поведения или говорить, к какому часу они должны вернуться домой. Мы даже говорили Кристине, чтобы она так не налегала на учебу. А вот Келли совсем другая. Ей нравится другая еда, другие фильмы, музыка и люди. Ей нравится все странное. Все, что получалось со старшими дочками, с ней не срабатывает».

«Старшие дочки целеустремленные, а Келли не настроена на успех, – сказал Кевин. – Ее трудно наказать, потому что она не интересуется деньгами, телевизором или новой одеждой. Однажды мы запретили ей видеться с ее парнем, а она в ответ пригрозила, что убьет себя».

«Мы уверены, что она занимается с ним сексом, – присоединилась Роберта. – Они с Бренданом неразлучны. Он вполне приятный мальчик, но мы знаем, что они вместе употребляют наркотики. Ее сестры никогда не выпивали и не употребляли наркотиков».

«Похоже, что за старшими сестрами Келли было трудно угнаться, – подключилась я. – Она стала искать свою собственную нишу, чтобы не быть похожей на них. Старшие девочки были яркими и успешными, потому Келли решила стать “паршивой овцой” в вашей семье. Одна из проблем успеха старших девочек в том, что теперь вам трудно перестроиться и вести себя по-другому. Растить Кристину и Кэролайн было легко, а по поводу Келли вам нужна консультация».

«Келли думает, что сестер мы любим больше, чем ее, но это неправда, – сказала Роберта. – Просто Келли нам сложнее понять».

На следующей неделе ко мне на прием пришла Келли, высокая и стройная, с темно-русыми волосами. На ней были оранжевая рубашка, рваные джинсы и военные ботинки с толстыми носками оливкового цвета. Она держалась вежливо, но отстраненно. Мне казалось, что она просто пережидает прием у меня, поэтому я какое-то время просто рассказывала о моей юности в шестидесятые годы.

Келли сказала: «Вот бы жить в те времена. У меня нет ничего общего со сверстниками».

«А что бы ты хотела делать?» – поинтересовалась я.

«Тусить с Бренданом. У нас общий взгляд на жизнь. Он любит меня такой, какая я есть».

Она с подозрением посмотрела на меня: «Мама вам сказала, что мы сексом занимаемся?»

Я кивнула.

«Да ну и что! Мы любим друг друга, и я принимаю противозачаточные таблетки».

Я поинтересовалась, что значит для нее «не ну и что».

Келли взъерошила волосы и ответила: «Ну вот мои родители, им нравится играть в бридж и разгадывать кроссворды. Они смотрят образовательные передачи по телевизору и слушают оперу. А мне кажется, что меня в роддоме перепутали и отдали не в ту семью. Вот мои сестры для них идеально подходят, этакое воплощение мечты представителей среднего класса. А я такой быть не собираюсь».

Я спросила, что она чувствует, рассказывая мне это.

«Мне больно. Они пытаются любить меня, как и моих сестер, но у них не получается. Родителям нравится, когда мы чего-то в жизни добиваемся. Тогда они считают, что они достойные люди. Они не понимают, за что меня любить».

«А чего хочешь ты?»

«Просветления. Того, что Будда называет нирваной».

«Звучит амбициозно».

«Мы с Бренданом читаем о буддизме. Когда у нас будут деньги, мы уедем в Университет Наропы в Боулдере»[35].

Все оставшееся время мы проговорили о буддизме. Келли была потрясающе начитанна для пятнадцатилетней девушки. Ее эта тема очень занимала. И когда закончилось время приема, ей явно не хотелось уходить.

В следующий раз Келли пришла ко мне в тех же ботинках, джинсах и носках, но футболка была розовая. Она принесла свои рисунки, на которых был изображен Будда, медитирующий под древом просветления. Она сказала: «Терпеть не могу алкоголь и сигареты. Они разрушают сознание».

«А другие наркотики?»

«Мы иногда употребляем грибы и кислоту, – она замолчала. – Лучшие моменты в моей жизни я испытала на кислоте».

Ей нравилось, как ЛСД изменял реальность: музыка звучала по-другому, цвета были более яркими, апельсины более сочными. У нее была старая зачитанная книга «Психоделический опыт» Тимоти Лири. Но она заявила: «Я предпочитаю естественное просветление».

Мы обсудили другие способы изменения сознания. Я рассказала ей о психологических исследованиях потока сознания. Мы поговорили о том, как медитация и творчество способствуют расширению сознания. Когда я снова встретилась с Робертой и Кевином, то согласилась с ними в том, что им нужно найти к Келли новый подход. Например, они могут свозить их с Бренданом в Университет Наропы или помочь им записаться на курсы изучения буддизма. Келли хотела заново открыть себя не как кого-то, кто не похож на сестер, не как наркоманку, а как человека, тонко чувствующего и философски настроенного.

Когда я беседовала с подростками об употреблении наркотиков и алкоголя, то старалась помнить, что в этом возрасте естественно проявлять любопытство и экспериментировать.

Нормальные подростки экспериментировали, и неразумно было навешивать на них ярлыки, обзывая наркоманами из-за единичных случаев употребления сильнодействующих средств. За исключением крайних случаев лучше было направить усилия на те проблемы, которые спровоцировали злоупотребление наркотиками.

Взаимоотношения с людьми могут стать толчком к изменениям. Я помогала людям установить связи друг с другом, родителям начать общаться с девушками-подростками, которые злоупотребляли наркотиками или алкоголем. А еще я стремилась найти замену этой зависимости, например новую полезную привычку или новое видение себя как личности, которое было бы не таким саморазрушительным. И я подключала к этому процессу друзей, советуя подросткам поддерживать друг друга.

По данным исследований, девушкам меньше угрожает алкогольная зависимость, если в семье им разрешают употреблять небольшое количество алкоголя. Возможно, неплохо предложить им небольшой бокал вина на званых ужинах или праздниках. Тогда употребление алкоголя не будет для них актом протеста – и они усвоят, в какой ситуации употребление алкоголя уместно.

В школах 1990-х действовала мощная антиалкогольная пропаганда. Детей с самого раннего возраста учили распознавать признаки алкоголизма и наркомании. Им объясняли, что такое разумные пределы. Например, Национальный совет по предотвращению алкоголизма рекомендовал следовать правилу 1–2–4: «Не больше одного напитка за час, не больше двух напитков в день или четырех за всю неделю, и алкоголизм вам не грозит». Большинство девушек поразились, услышав это правило. Они сказали: «Все мои знакомые выпивают гораздо больше».

Чтобы кардинально снизить употребление алкоголя и наркотиков, нужно менять нашу культуру. Для многих подростков 1990-х курение и выпивка были признаками бунтарства и взрослости. Свою лепту в это внесли и средства массовой информации, создавая иллюзию, что утонченность связана с саморазрушением, навязывая необузданность, а не поощряя осторожное, разумное поведение. Фильмы и персонажи телепередач, которые контролировали свое поведение, изображались слабаками.

Американское общество потребления навязывало девушкам такие продукты, как сладости, алкоголь и никотин в качестве успокоительных, чтобы унять душевные страдания, естественные и объяснимые. Компании-производители сигарет убедились, что юные девушки – отличная мишень для всех, кто пропагандирует утонченность. Именно девушки-подростки были единственной категорией населения, кто стал курить значительно больше с 1970-х по 1990-е годы.

Реклама навязывает нам мысль, что если тебе плохо и грустно, то нужно что-то купить или употреблять какие-то определенные виды товаров. Огромные деньги вкладываются в создание искусственных стремлений приобрести что-то, а потом людям внушается, что их желания – это их потребности, более того, их законное право. Нас учат стремиться к этому. Нам внушается, что если мы чувствуем, что это правильно, то так оно и есть. И нам говорят: «Что вы волнуетесь, просто тратьте деньги!»

Ложные ценности нашей массовой культуры 1990-х формировали у девушек ожидание счастья, а страдания представлялись чем-то неестественным. Если верить рекламе, то когда мы несчастны, с нами что-то не так. Страдание воспринималось как нечто такое, чего можно и нужно избегать, потребляя правильно выбранные товары. Страдание воспринималось как аномалия, а не как неотъемлемый и неизбежный атрибут жизни.

В Америке огромное значение придается удовлетворению каждой потребности человека. Так было не всегда. В начале прошлого века детей учили быть терпеливыми, стойко переносить трудности. Идеальными считались дети, которые могли пожертвовать собственными потребностями и удовольствиями ради общего блага. Взрослые знали, что не все желания можно удовлетворить и что такое стремление может быть опасным и для отдельного человека, и для общества в целом. И только во времена господства рекламы с Мэдисон-авеню[36] самопожертвование постепенно перестали считать чем-то достойным.

Мы – общество, в котором сформировалась ментальность благополучия. Нам необходимо переосмыслить свои ценности и отказаться от представления, что отрицательные чувства нужно гасить употреблением сильнодействующих веществ. В идеале мы должны воспитать у наших детей новые представления о том, что значит быть взрослыми, а не считать, что повзрослеть означает накачиваться вредными химическими веществами, заниматься сексом и транжирить деньги. Мы должны научить их новым способам расслабляться и отдыхать, наслаждаться жизнью и справляться со стрессом. Мы несем ответственность за то, чтобы научить наших детей получать удовольствие от того, что правильно. Так я написала в 1995 году, но это справедливо и в наше время.

Хорошая новость в том, что сегодня у девушек гораздо реже возникают проблемы с тяжелыми наркотиками или с алкоголем по сравнению с 1994 годом. Употребление восьмиклассниками алкоголя снизилось наполовину, а 40 % старшеклассников никогда в жизни не пробовали алкоголя. Теперь гораздо меньше девушек курят, но очень многие из них пользуются электронными сигаретами. Выпивка, курение и наркомания больше не являются доказательствами того, что ты взрослый. А вот успехи в учебе и внеклассные увлечения, которые не были в приоритете у девушек 1990-х, часто являются показателями зрелости в наши дни.

Вейпы – это новая разновидность курения, примерно два миллиона подростков сейчас курят электронные сигареты. Подростки прячут устройства для курения в карманах и «парят» даже на уроках. Это дорогостоящая вредная привычка, формирующая зависимость. Большинство подростков «парят» табак, но и другие наркотики тоже можно употреблять подобным образом. Как только подростки понимают, что подсели, им часто бывает очень сложно остановиться. Важно отметить, что снижение употребления алкоголя не означает, что девушки перестали искать способы успокоиться, употребляя какие-то вещества. И в этот беспокойный век девушки часто изо всех сил стремятся расслабиться. Многие принимают антидепрессанты по рецепту врача или успокоительные средства. А еще они нашли новое средство стимуляции выработки дофамина – социальные сети.

«Когда я училась в восьмом классе, одна моя подружка решила выпить обезболивающие таблетки, которые принимал ее папа, – рассказала Джада. – Я перепугалась и рассказала обо всем своей маме. Я целый час проплакала, пока мы с ней говорили, как наркотики могут исковеркать мне жизнь».

«Я считаю, что у большинства людей, которые наркоманят или напиваются, проблема не только в этом. Есть что-то гораздо серьезнее, – сказала Иззи. – Одна моя знакомая девочка ненавидела своего отца и даже домой идти не хотела. И тогда она стала курить травку, чтобы как-то с этим справиться».

«Ребята подсаживаются на наркотики, чтобы от друзей не отставать и не оставаться в одиночестве, – добавила Амалия. – А по мне так немного травки помогает расслабиться. Меня в наркотиках больше всего волнует то, как бы родители не нашли их у меня».

«Любопытство многих ребят довело до беды, – сказала Джада. – У нас многие ребята в школе курят траву. Некоторых из них, в основном темнокожих, за это забирали в полицию, и я считаю, что это совсем несправедливо».

Аспен вспомнила о своих знакомых, которые курят электронные сигареты. Они делают это в школьных коридорах, на перемене, и учителя не обращают на это внимания. Марта рассказала, что ее сестра крадет из аптечки успокоительное «Ативан» и принимает его перед экзаменами.

По статистике, пока представители этого поколения не покидают родительский дом, они осторожно относятся к алкоголю и наркотикам. К сожалению, когда девушки поступают в колледж и начинают жить в кампусе, они часто идут вразнос. Многие студентки регулярно напивались до бесчувствия. Как сказала Кендал: «Мы столько на вечеринках выпили, что по морю из алкоголя корабль может проплыть…»

И конечно, многие студентки до сих пор используют наркотики и алкоголь как лекарство, и без вмешательства извне и поддержки родных отказаться от этих привычек

трудно. Вот как незапланированная беременность заставила Тьяну по-новому взглянуть на здоровье и образ ее жизни.

Тьяна, 17 лет

«Самые хорошие мои воспоминания относятся к тем временам, когда мама с папой жили вместе. Тогда жилось лучше, – Тьяна горестно вздохнула и отломила кусочек от рогалика. – Мы тогда не волновались, что у нас будет на ужин или как заплатить за квартиру в этом месяце. При папе никаких волнений не было. Когда мне было восемь лет, родители так поссорились, что больше не могли оставаться вместе. Как только папа ушел, мама опустилась на самое дно. Она подсела на синтетический каннабис и другие наркотики, и мне пришлось заменить мать брату и сестре. Они во всем меня слушались, и я говорила им, что надо делать. Они были совсем малышами, когда все это стряслось».

«А куда ты обратилась за помощью?»

«Когда родители расстались, мы жили в приюте для женщин, страдающих зависимостями, и их родственников. Мама работала санитаркой в больнице с шести утра до шести вечера. Мы редко ее видели, потому что когда она приходила домой, то ложилась спать. Ей нужно было отдохнуть перед новой сменой. Было так одиноко. Я старалась заботиться о младшеньких и ходила в школу. После того как я укладывала малышей спать, смотрела по телевизору “Американского идола” и все плакала, плакала, пока не засну. А потом, когда мы покинули приют, мама начала менять одну работу за другой. Каждые несколько месяцев – новая работа, и она клялась и божилась, что наконец-то это *та самая* нормальная работа и теперь все изменится к лучшему. Но нас постоянно преследовали трудности, и после того, как мама ушла с последней работы, нас выселили из дома. Мы были бездомными восемь месяцев – перекантовывались у разных ее знакомых. Одна из них варила метамфетамин в подвале».

«А как ты справилась со всеми этими переездами и встрясками?» – спросила я.

«Не сказала бы, что так уж справилась, – сказала Тьяна и вздрогнула. – В это время я стала опускаться, стала грубее, начала употреблять наркотики и поздно приходить домой, пыталась быть крутой, как все другие ребята. Я не уделяла малышам столько времени, сколько надо бы. Когда я училась в средних классах, дедушка купил нам дом. Это словно как в лотерею выиграть. Но он поставил условие, чтобы мама завязала с наркотиками и устроилась на работу, потому что мы до того два года были бездомными. Он даже не потребовал, чтобы мы платили за жилье. Но когда мне исполнилось четырнадцать, мама потеряла этот дом. Она не выполнила обещаний, данных дедушке. И когда это произошло, я переехала к своему парню. С мамой я перестала общаться, потому что она покатилась по наклонной. Я тогда училась в восьмом классе».

«Тьяна, а как тебе тогда жилось?»

«У мамы Лоуренса был свой бизнес – группа продленного дня, и она разрешала мне играть с малышами. Месяцев пять все было хорошо, а потом я стала помогать Лоуренсу продавать наркотики. Его заключили под домашний арест за наркоторговлю. И я на его машине без прав – мне же было только пятнадцать – развозила товар. Я знаю, что это было чудовищное решение, но мне нужны были деньги на одежду и игрушки для брата и сестры.

Однажды вечером мы наширялись и мало что помнили на следующий день. Когда я стала настырно расспрашивать Лоуренса, что вчера было, он признался, что накачал меня психотропом – ксанаксом. В ту ночь я забеременела.

Через несколько месяцев мне позвонил врач, у которого я проходила медосмотр. По просьбе моей мамы (в тот момент Тьяна снова стала общаться с матерью. – *Примеч. авт.*) мне сделали тест на беременность, и он оказался положительным. Я была на семнадцатой неделе.

Врач сообщил маме эту новость. Она позвонила мне в школу и велела идти домой. Я пришла, и мы проговорили весь день и всю ночь. Я была на седьмом небе… Я просто

поверить не могла, что беременна. Мама предложила мне выбрать, как поступить: сделать аборт, отдать ребенка на усыновление или оставить его у себя. Я сказала ей: “Ты была несовершеннолетней матерью. Тебе было трудно, и мне будет трудно, но я хочу этого ребенка”.

И с этого момента я пересмотрела свою жизнь. Я порвала отношения с некоторыми людьми. Устроилась на работу в ресторан быстрого питания “Тако Белл” и стала копить деньги на вещи для малыша. Я повзрослела и перестала волноваться за себя, начав думать о том, кто живет у меня внутри. В общей сложности я проработала там три года, четыре раза мне присуждали звание “Сотрудник месяца”».

«А какие чувства ты испытывала во время беременности? Тебе было страшно? Или ты была в восторге?»

«Да все сразу! – засмеялась Тьяна. – Когда мама была беременна мной, она сочиняла для меня маленькие записочки. И я стала писать письма для своего малыша. В некоторых столько эмоций, что я их ему никогда не покажу».

Тьяна разрыдалась при воспоминании о гормональных бурях, которые бушевали во время беременности. «Но при этом я осталась собой. Я такая же общительная, открытая, такая, какой всегда была. Просто к чему-то у меня поменялось отношение, я словно пережила какое-то очищение».

«А Лоуренс?»

«Я с того момента решила бросить наркотики, так что с Лоуренсом было покончено. За несколько месяцев до рождения малыша я сблизилась с его лучшим другом ДеАндре. Он стал моим защитником».

«Мы с мамой очень сблизились во время моей беременности, и теперь она мой лучший друг. Я знаю, как безумно это звучит, но это правда. Она звонит по утрам, чтобы я не проспала школу. Как только я заявила, что оставлю малыша, она больше никаких других вариантов не рассматривала и сказала, что всегда будет мне помогать. У них с ДеАндре хорошие отношения».

«Получается, что твоя беременность пробудила в ней самые лучшие чувства», – предположила я.

«Она справилась с собой, – согласилась Тьяна. – Бросила курить и работает в школьном кафетерии. Сейчас она живет в городском благотворительном центре. А в прошлом году лечилась в реабилитационном центре, чтобы пройти детокс после каннабиса. У моих брата и сестры приемные родители. Я приходила к маме в реабилитационный центр, и мы наладили отношения».

«Что-то у меня голова идет кругом…» – призналась я.

«Добро пожаловать в мою жизнь! – ответила Тьяна. – Короче, мы с ДеАндре официально стали парой через десять дней после того, как родился Элайджа. Он говорит малышу, что любит его, помогает мне с ним, даже ночью к нему встает. ДеАндре хочет усыновить его, но, по сути, он ведь и так его *настоящий отец* . Элайджа зовет его папой. Мы обсудили, что будет, если Лоуренс вдруг раздухарится и припрется к нам. Мы решили, что самое главное для нас – это Элайджа, и мы сделаем так, как лучше для него».

«Расскажи мне про Элайджу».

«Элайджа сейчас в таком возрасте, когда начинает огрызаться, – сказала Тьяна. В ее голосе звучала такая гордость, когда она говорила о сыне. – Он очень умный малыш. Он знает язык жестов, и мы учим его английским и испанским словам. У него чудный характер, но он плохо спит. Я все еще по нескольку раз встаю к нему по ночам».

«А какая ты мать?» – спросила я.

«По правде говоря, я легко выхожу из себя, – призналась Тьяна. – Кое-какие закидончики моего малыша просто выводят меня из себя. Но я дала себе слово, что никогда на сынишку руку не подниму. Иногда я повышаю на него голос, но знаю, что если привыкну орать на него, то, когда он подрастет, так и буду делать это. Поэтому я стараюсь говорить с ним по-хорошему. Держу себя в руках, хвалю его за то, что он делает, и стараюсь, чтобы он

рос в любви».

«А как ты совмещаешь работу, материнские заботы и учебу по сложной программе? Ты спишь-то вообще когда?»

«Это просто сумасшедший дом. Я работаю по тридцать часов в неделю. Домашнюю работу делаю, когда получается. Иногда могу на месяц с заданиями опоздать. Мои преподаватели в основном все понимают и позволяют мне делать так, как мне удобно. По вечерам самое главное для меня – это мой малыш. Временами я стараюсь догнать школьную программу.

Меня уже приняли в Университет Небраски, и мне не нужно беспокоиться об оценках и тестах, как большинству моих одноклассников. Я хочу быть учительницей начальных классов. У меня не все оценки отличные, но диплом получу. Для меня дело не в оценках, я просто хочу доказать людям, что смогу это сделать».

«А в чем ты похожа на типичного подростка?»

«Я со средних классов засматриваюсь на других парней. И до сих пор даже… Только не говорите ДеАндре, – пошутила она. – Мне хочется где-нибудь повеселиться до позднего вечера. Когда мне нужна передышка, мы ездим куда-нибудь или заглядываем в гости к моим друзьям. А еще у меня бывает настроение переменчивое. Это же типично для подростков, да?»

«Я бы сказала, что у тебя есть право иногда покапризничать, – сказала я. – Ты же просто многостаночница».

«Люди не понимают, как мне все удается и как я еще держусь на ногах. Я знаю, что многие мои одноклассники хотят быть похожими на меня. И я думаю, что люди меня уважают, потому что у меня нет секретов. Они знают, что мама у меня бездомная, что я живу со своим парнем, что у меня родился малыш.

Я делаю это все ради Элайджи. Я хочу, чтобы он видел: если к чему-то стремишься, то надо настроиться и действовать. Я хочу, чтобы он знал, что я никогда не предам его. Если бы моя мама не бросала одну работу за другой, мы не были бы бездомными. Бывали такие дни, когда я ничего не ела, лишь бы покормить брата и сестру. Я твердо решила: Элайджа никогда не будет так страдать».

Тьяна – это крайний случай проблем, с которыми может столкнуться подросток, но она сумела со всем справиться, несмотря на все препятствия, и сохранить чувство юмора. Она стремится дать своему сыну лучшую жизнь. Во время учебы в старших классах шаг за шагом она перестала прятаться от трудностей и преодолела их с упорством и целеустремленностью.

Наша сегодняшняя культура старается отмахнуться от всего болезненного и неприятного и считает, что страданий, неотъемлемую часть жизни, можно избежать. Девушкам все еще внушают ложные культурные ценности: ходи по магазинам, худей, покупай или потребляй что-то, если тебе плохо.

Как приятно, что сегодня девушки стали меньше злоупотреблять наркотиками и алкоголем, но из-за одиночества и беззащитности у них может сформироваться предрасположенность к зависимостям в будущем. Уровень таких зависимостей у взрослого населения с 1990-х годов не снизился. Социальные сети не разрушают печень и не провоцируют галлюцинаций или передозировки наркотиков, но в долгосрочной перспективе могут быть так же токсичны и вредны, как и любой наркотик.

Глава 13. Секс и насилие

Кристи, 14 лет

Когда я дежурила в приюте для бездомных в 1990-е, мы с Кристи часто беседовали о ее жизни. Мать у нее была государственной служащей, а отец инженером. Они были строгими, но заботливыми родителями, которые все делали в интересах ребенка. Как убежденные католики они прививали Кристи мысль, что секс допустим только после брака. Семья жила в престижном районе, Кристи занималась по углубленной программе и отдыхала в летних лагерях для одаренных детей. Поскольку она опережала одноклассников по знаниям, ее

перевели не в третий класс, а сразу в среднюю школу. Но из-за этого она оказалась совершенно не готова к жизни ни в том, что касалось правил общения в школе, ни с физиологической точки зрения.

«Я очень волновалась из-за того, что происходило в школе, – сказала Кристи. – Хотела доказать, что я такая же крутая, как и остальные дети. Хотела, чтобы меня приглашали на вечеринки, куда звали популярных девочек. И изо всех сил стремилась вписаться в компанию».

Я спросила, как она делала это.

«Я сразу поняла, что если ты умная, то у тебя будут проблемы. Чувствовала себя “такой одаренной, что даже противно”. Меня часто дразнили, обзывали заучкой и выродком. Я научилась прятать книги, если читала на людях, и делать вид, что мне нравится смотреть телевизор. Один парень, с которым мы посещали уроки математики[37], пригрозил поколотить меня, если я буду учиться лучше других, и я тут же съехала на плохие отметки. Родители были вне себя, но я не обращала на них внимания. Я знала, как надо вести себя, чтобы стать своей среди сверстников».

Хотя Кристи была не очень спортивной, она записалась в спортивную команду, которая принимала участие в соревнованиях между штатами. Некоторые ребята из ее команды стали приглашать ее на вечеринки. Вдруг у нее появилась куча друзей, которых в школе считали неотесанными деревенщинами и недоумками. К концу седьмого класса у нее даже парень завелся.

«Он был такой замечательный, просто душка. Мы целовались и держались за руки, но больше ничего. Часами по телефону разговаривали, часов по двадцать в неделю. Родители не разрешали нам встречаться».

Ее первый парень переехал, когда они закончили седьмой класс. Но вскоре появились другие парни, которые тоже назначали ей свидания. Ей приглянулся Адам, который был старше и опытнее, чем ее первый парень.

«Мне запомнилась одна вечеринка. Мы пили “маргариту” и играли в вопросы и ответы. Кто-то спросил о сексе, мол, был ли у тебя секс в машине, или оральный секс, или сразу с двумя. Ну всякое такое. Если ты отвечал “да”, то можно было выпить две “маргариты”. Я была единственная, кто не выпил ни одной, и мне было так стыдно».

Кристи объяснила, что ей нравился Адам и что они занимались петтингом, но до полового акта не доходило. Ей был интересен секс, но она не хотела опозориться или нарушить установленные родителями правила. Она рассказала, что использовала другие способы удовлетворять Адама, но потом они стали ссориться, потому что он хотел заниматься сексом, а она – нет. В конце концов они расстались.

И сразу же несколько других парней стали приглашать ее на свидания. Она пару раз согласилась, но все свидания заканчивались потасовками. Многие ее друзья уже активно занимались сексом и уговаривали ее попробовать. Она сказала: «Они хотели, чтобы я занималась сексом, чтобы им самим из-за этого было не так стыдно. Нет уж, спасибо».

«Я хотела ходить на свидания, а не сексом заниматься, – сказала Кристи. – Трудно быть популярной без парня, но мне было наплевать. Я хотела немного подождать, пока не буду к этому готова. Наверное, это все из-за моего католического воспитания… Теперь я в основном хожу на свидания, если там сразу несколько пар. Всегда сама за себя плачу, чтобы не быть парню ничем обязанной. Стараюсь не акцентировать внимания на своей внешности или на интеллекте. Жизнь меня научила, что лишний ум и красота до добра не доведут. Я хочу быть как все, хочу, чтобы меня принимали».

Однажды после занятий в университете рядом с моей кафедрой собралась группа студенток. Я только что прочитала лекцию о сексуальности в 1990-е, и они хотели поделиться со мной своими замечаниями.

«Ваши идеи о здоровой сексуальности неприменимы в реальной жизни, – сказала Джинджер. – Никто не обсуждает секс так, как вы это предлагаете. От этого было бы слишком неловко».

Джейн добавила: «Никто не знает, что делать, поэтому просто напиваются и делают это. А на следующий день стараются просто об этом не думать».

«Я боюсь ходить на свидания, – подключилась к разговору Сюзанна. – Боюсь, что меня изнасилуют и заразят СПИДом».

Марианна сказала: «Мне повезло, у меня постоянный парень. Мы вместе с первого курса. Он не идеальный, но это лучше, чем по свиданиям бегать».

И все дружно заявили: «Что угодно, только не свидания».

В 1990-е годы американские девушки столкнулись с тремя глобальными проблемами применительно к сексуальным взаимоотношениям. Первая заключалась в том, чтобы осознать особенности собственной сексуальности и принять их, то есть решить, чего ты хочешь, что тебе нравится, и научиться получать от секса удовольствие. Другая была связана с тем, как установить близкие отношения с другим человеком и добавить в них сексуальность. И третья была связана с опасностью стать жертвой сексуального насилия. К старшему подростковому возрасту большинство девушек или подверглись насилию, или знали кого-то, с кем это произошло. Они испытывали страх даже перед теми мужчинами, которые просто хотели познакомиться с ними ближе. Конечно, одно с другим связано и потому осложняет процесс формирования здоровой женской сексуальности.

Даже сегодня в Америке нет четких и универсальных правил сексуального поведения, которые бы всеми признавались одинаково. Мы живем в рамках культуры плюрализма, где действуют взаимоисключающие сексуальные парадигмы. На девушек обрушивается совершенно разнородная информация со стороны родных, церквей, школ и средств массовой информации. Каждой девушке нужно соотнести и совместить все это у себя в голове, создав собственную, понятную для себя систему ценностей.

У всех людей свои парадигмы, и они противоречат друг другу. Нет четких и понятных представлений, что значит быть сексуальными, поэтому каждой паре необходимо заново вырабатывать систему взаимоотношений. В лучшем случае люди общаются друг с другом неуклюже и бросаются из крайности в крайность. В худшем – никто даже и не пытается в этом разобраться. Самое большое непонимание между людьми появляется, когда сексуальные взаимоотношения возникают в паре, где представления о сексе абсолютно разные, но люди даже не обсуждают свои воззрения. Например, два человека идут на свидание, для одного из них секс – развлечение, а для другого – доказательство любви. И утром они просыпаются с совершенно разными ожиданиями в отношении их будущего общения.

В нашей культуре царит полная неразбериха в отношении сексуальности. Мы втолковываем дочерям, что нужно быть личностью, а СМИ внушают им, что главное – красивое тело. В кино и по телевизору мы видим духовно богатых людей, которые ведут себя свободно и вступают в беспорядочные половые связи, но при этом нас предупреждают, что секс без ограничений может быть опасен. Мы запутались в двойных стандартах и ожиданиях, которым никогда не сбыться.

В 1990-х в штате Род-Айленд было проведено исследование жизни подростков, которое выявило у них полное замешательство по этому вопросу. Тинейджеров попросили ответить на вопрос: «При каких обстоятельствах мужчина может вступить с женщиной в сексуальные отношения без ее согласия?» Среди опрошенных 80 % сказали, что мужчина может применить силу, если пара состоит в браке, 70 % – если пара собирается пожениться, 61 % заявили, что насилие оправданно, если у пары уже были сексуальные отношения. Более половины опрошенных считали, что такое поведение возможно, если женщина сама напросилась. 30 % заявили, что это допустимо, если известно, что женщина занималась сексом с другими мужчинами, или если ее так сексуально возбудили, что она не в состоянии себя контролировать, или если она пьяна. Более половины опрошенных считали, что «если женщина одевается вызывающе и одна идет по улице, то сама напрашивается на изнасилование». Итак, становится ясно, что никто из этих подростков не понимает, что у мужчины никогда нет права принуждать женщину к сексу.

В наших культурных моделях женского идеала отражается двойственное отношение к женщинам и сексу. Мужчинам полагается быть сексуально активными и привлекательными. А женщинам надо быть то ангелами, то проявлять животную сексуальность, днем вести себя как леди, а ночью – как распутница. Мэрилин Монро осознавала это противоречие и умела его использовать. Она была и невинным пушистым котеночком, и страстной тигрицей, и ребенком, и секс-бомбой. Неудивительно, что девушки совершенно запутались и не понимают, когда им нужно быть сексуальными.

Девушки получают два вида сексуального воспитания в школе: одно – на уроках, другое – в школьных коридорах. В классе изучают анатомию, развитие плода и роды. Ученикам показывают фильмы о том, как происходит зачатие (о сперматозоидах и яйцеклетках). (В отношении полового воспитания в школах также нет единодушия, и многие родители считают, что о таких вещах должны рассказывать дома.) В некоторых школах говорят о сексе, контроле рождаемости и венерических заболеваниях, но, к сожалению, это в большинстве случаев неэффективно. В основном это совершенно не помогает ученикам определиться с тем, что для них важнее всего: осознать собственную сексуальность, разобраться с противоречивыми ожиданиями на этот счет и получить рекомендации, как вести себя достойно в сфере сексуальных взаимоотношений.

В средних классах школ в 1990-е годы потеря девственности считалась признаком зрелости. Подружки подбивали друг друга заняться сексом с малознакомыми парнями. Многие девушки так стремились завоевать одобрение сверстников, что поддавались на эти провокации. Но двойные стандарты все равно сохранялись. Тех же самых девушек, которых подбивали на секс в воскресный вечер, в понедельник утром обзывали шлюхами. А парни, которые добились от них секса на вечеринках, избегали их в школьных коридорах.

В городе Линкольн на стене туалета в кафе «Красное и черное», где местные подростки танцевали под музыку в стиле гранж, была надпись, которая свидетельствовала о такой путанице. Там было написано: «Все должны заниматься любовью со всеми», а внизу была приписана другая строчка: «Вот так и умирают от СПИДа».

Девушки-подростки 1990-х годов приобретали первый сексуальный опыт со смешанными чувствами. Секс сбивал их с толку, казался опасным, волновал, вызывал стыд и внушал надежды. Девушки осознавали собственные сексуальные влечения и стремились узнать о них больше. Они интересовались противоположным полом и хотели нравиться парням. Секс ассоциировался у них со свободой, взрослой жизнью и искушенностью. В кино сексуальные контакты изображались как нечто восхитительное и увлекательное. Но девушки волновались о том, что раскритикуют их фигуру и неопытность. Вдруг их застукают родители? Вдруг они попадут за грехи в ад? Они боялись беременности, венерических заболеваний, страшились опозориться, волновались, вдруг они недостаточно сексуальны и не удовлетворят своих партнеров. Секс для них был связан с унижением и деградацией женщины, и они наслушались всяких грязных словечек, связанных с этим. Они опасались эмоционального и физического насилия. В основном девушки таили все переживания в себе, ведь взрослые и искушенные ничего не боятся.

В 1990-х больше половины юных женщин от пятнадцати до девятнадцати лет уже занимались сексом. Это вдвое больше по сравнению с 1970-ми годами. По сравнению с 1970-ми количество пятнадцатилетних девушек, которые занимаются сексом, выросло в пять раз. И вдвое возросло количество тех, у кого было более одного сексуального партнера.

Мой опыт работы психотерапевтом показывает, что пятнадцатилетние девушки не были готовы ни к каким сексуальным взаимоотношениям, кроме поцелуев и прогулок, держась за руки. Девушки в этом возрасте слишком юные, чтобы понимать и здраво оценивать свои поступки. И не в состоянии решать, вступать ли в половые отношения. Девушки слишком восприимчивы к давлению сверстников. У них в голове все перемешалось: любовь, секс, популярность. А когда они сексуальны, то часто попадают в беду. Они еще ни эмоционально, ни интеллектуально не готовы взять на себя ту ответственность, которая при этом возникает. Решение заняться сексом должно быть подобно движению к Полярной звезде, то есть нужно

понимать, кто ты, каковы твои ценности и долговременные цели. К старшим классам многие девушки уже достаточно созрели и готовы к сексуальной жизни, но самые зрелые и здоровые среди них часто избегают секса.

Я хочу здесь провести различие между половым актом и сексуальным опытом разного рода. Для девушек нормально получать удовольствие от развивающейся у них сексуальной восприимчивости и стремиться ее изучать. Можно быть сексуальной и при этом оставаться девственной. Но в 1990-е годы не существовало общепринятого или простого способа отказать парню в занятии сексом. Поэтому многие девушки старались не ходить на свидания и не позволяли к себе прикасаться, потому что не знали, в какой момент нужно сказать стоп. Забавно: из-за того, что многие девушки были информированы о пределах дозволенного в области сексуальных взаимоотношений, они предпочитали даже не целоваться.

Когда я была студентом-медиком в 1970-е, моя первая работа в качестве врача заключалась в том, чтобы проводить курсы полового воспитания с неблагополучными девушками в исправительном государственном учреждении. Им было от тринадцати до пятнадцати лет. Все они вели активную половую жизнь. Двое были беременны, одна подверглась групповому изнасилованию, одну втянули в занятия проституцией, еще у одной была репутация школьной секс-бомбы.

Когда мы уселись вокруг стола на первой групповой встрече, меня поразило, как они были молоды, как мало знали и понимали о сексе. Они ругались как сапожники, но мало что знали о своем теле, о контрацепции или о беременности. Одна девушка заявила: «Нельзя забеременеть без орального секса с парнем – это когда сперма попадает тебе в живот». А другая, беременная, заявила: «А я никогда на самом деле сексом и не занималась». Вот такое сексуальное образование они получили из фильмов, телепередач и на улицах.

Отсутствие информации о физиологии достаточно опасно. А еще хуже было то, что девушкам никто не давал совета, как правильно принимать решение относительно секса. Они не совсем понимали, что делают, а потом просто «забывали», что у них был секс. Они не знали, что имеют право на осознанное решение по этому поводу. Не умели сказать нет.

Я разработала для них программу сексуального воспитания. Мы разыгрывали по ролям сцены соблазнения. Я была соблазнителем и проигрывала сценки, о которых от этих же девушек и узнала. Сначала они стеснялись и цепенели, потом хихикали, смотрели себе под ноги, тихо бормотали под нос возражения и легко уступали при малейшем психологическом давлении. Потренировавшись как следует, они научились говорить нет окончательно и бесповоротно. Если парень настаивал, они научились кричать, толкаться, щипаться и убегать.

А потом мы обсудили с ними, как принимать решения относительно собственной сексуальности и как обсуждать с другим человеком секс и интимные отношения. Я объяснила, что для девушки важен первый сексуальный опыт. Это пробный шар. Если ей повезет, то ее первый раз произойдет с любимым человеком, и секс будет частью близких и преданных взаимоотношений. Если ей повезет, то любовью с ней будут заниматься нежно и страстно, и это создаст между партнерами более нежные и душевные взаимоотношения.

Почти никому из девушек в этой группе так не повезло. С ними все происходило сумбурно, поспешно и без чувств. Половой акт – это то, что *с ними сделали* . Многих из них к этому принуждали. Никто не занимался сексом по осознанному решению, чтобы поделиться любовью с тем, с кем у них были отношения.

Я помогла им пофантазировать. Пока они не представят себе, что такое хорошие отношения, я сомневалась, что они у них будут. И я попросила их представить встречи с хорошими парнями, которым они были интересны, куда они хотели бы с ними пойти и чем бы они хотели заняться. Свидание должно длиться весь вечер, должны быть комплименты, разговоры, должно быть хорошо и весело. Поначалу они посчитали, что это невозможно. Они и не думали, что такое бывает, но постепенно смогли придумать достойное свидание.

Я научила девушек в этой группе разрабатывать свой список критериев. Сначала мне от этих критериев просто плакать хотелось. Одна девушка заявила: «Чтобы чувак на меня тратился. Ну, там в “Макдональдс” сводил бы или еще куда». А другая сказала: «Парень

должен сказать, что любит меня».

Мы начали заново. Любой из критериев становился пунктом принятия ответственности за осознанное решение заняться сексом. Девушки узнали, что им нужно самим решать, кто достойный уважения партнер для секса. Через несколько недель они придумали систему критериев получше.

Всем девушкам нужно было разобраться в той сексуальной неразберихе, которая царила вокруг. В противоположность услышанному ими в средствах массовой информации девушкам требовалось понять, что главное во взаимоотношениях вовсе не секс. Взаимоотношения – это совместная деятельность, разговоры, смех, споры, общие друзья и приятный отдых вне дома. Девушкам нужно внушить, что они должны быть субъектом сексуальных взаимоотношений, а не объектом чьего-то сексуального интереса. Им нужно было научиться отличать сердечную привязанность от секса.

Девушки хотят быть сексуальными, но чтобы при этом их уважали. Они хотят быть крутыми и искушенными, а не пресыщенными и распутными, хотят спонтанности, но не собираются умирать от СПИДа. Лиззи и Анжела столкнулись с типичными сексуальными проблемами девушек-старшеклассниц в 1990-е. Лиззи хорошо училась, Анжела была оторвой. У Лиззи была крепкая семья, а семья Анжелы распалась. Лиззи была популярной и хорошо ладила со сверстницами, для своего возраста она была довольно зрелой. Анжела была незрелой и импульсивной, близких друзей у нее было мало. Обе девочки пострадали от хаоса, который господствует в нашей культуре.

Лиззи, 17 лет

Лиззи вызвал к себе школьный психолог, потому что она заявила, что хочет пойти в другую школу. Она приехала ко мне на прием сразу после этой встречи. Это была фигуристая старшеклассница в клетчатой юбке-шотландке и модном свитере. В начале нашей встречи она заявила: «Я считаю себя психически благополучным человеком. Я не уверена, что мне место здесь. Все мои проблемы связаны с тем, что происходит в реальном мире, а не в моей голове».

Я поинтересовалась, что это за проблемы в реальном мире.

«Мои друзья, – ответила она. – Вернее, те, кого я считала друзьями. А сейчас большинство из них со мной не разговаривают».

Лиззи была из рабочей семьи. В детстве она ходила на рыбалку с папой и в боулинг с дядей. Поблизости жила ее бабушка, которая любила внучку и научила готовить. Родители Лиззи работали на заводе, производившем шины, и там же работали почти все родители ее друзей. Дети ходили в одну школу, играли в одних футбольных и бейсбольных командах, гуляли в одних парках, сидели в одних кафе. Лиззи в начальной школе была спортсменкой, а в средних и старших классах – чирлидером, выступая в группе танцевальной поддержки спортивных команд.

Во второй год учебы в старших классах она стала встречаться с Полом. Они были знакомы с детского сада, но встречаться начали после поездки на ферму у церкви. Около года у них были чудесные взаимоотношения. Он был красивый, играл в футбол. Все друзья говорили Лиззи, как они ей завидуют. Родителям Лиззи Пол нравился, а она нравилась его родителям. Во время учебы их выбрали принцем и принцессой их параллели. Каждый был уверен, что в выпускном классе их выберут королем и королевой.

Лиззи летом накануне выпускного класса поехала работать в летний лагерь в горы в Колорадо. Детишки были славные, природа живописная, и там ей понравился один из вожатых. Сначала они с Джессом были просто друзьями. Гуляли в горах, плавали на каноэ по прозрачному озеру, а сверху светили холодные звезды.

Джесс был родом из Чикаго, осенью собирался поступать в Северо-Западный университет. В нем было все, чего не хватало Полу: он был разговорчивый, опытный и необычный. Лиззи старалась не поддаваться его обаянию, но он постоянно был рядом и, как

она сказала, «в горах легко влюбиться». Однажды ночью они лежали вместе под одеялом на берегу горного озера и разговаривали. А потом стали целоваться. Джесс снял с Лиззи блузку, а потом брюки. Ему хотелось секса, а Лиззи, хотя ей этого особо не хотелось, не смогла ему отказать. В ту ночь они занимались любовью.

Лето пронеслось как один день. Лиззи старательно отвечала на письма Пола, которые он присылал каждую неделю. Она написала, что скучает по нему, но у нее очень много дел, а потому времени и сил на длинные письма нет. О Джессе она не писала совсем. В конце августа Лиззи попрощалась с Джессом. Он пригласил ее к себе домой в Чикаго, но сказал, что не верит в отношения на расстоянии, и предупредил, что будет встречаться с другими девушками. Лиззи было больно слышать это, но она сама понимала, что они ведь не обручены.

Когда она вернулась домой, Пол спросил: «Ты с кем-то переспала?» Лиззи очень удивилась, но отпираться не стала. Пол расценил это как признание и разрыдался. Они проговорили до поздней ночи. Пол страдал и мучился, но продолжал с ней общаться. Сказал, что хочет остаться с ней друзьями.

Первые несколько недель в школе прошли нормально. Друзья были рады снова видеть Лиззи, а она с головой погрузилась в тренировки и выступления с танцевальной группой поддержки спортивных команд.

На некоторых занятиях она оказывалась вместе с Полом и его друзьями, и сначала все было хорошо, потом стала нарастать неловкость, а затем все стало просто невыносимо. Пол перестал с ней разговаривать. Когда она шла по школьному коридору, друзья Пола кричали ей вслед обидные слова, обзывая ее шлюхой и стервой, и ей просто не верилось, что они могут так говорить о ком-то, особенно о ней.

Лиззи попыталась поговорить с Полом, но он отказался. Друзья его пошли вразнос и даже угрожали, чтобы она оставила его в покое. Она пыталась переждать какое-то время, но это, похоже, не помогло. В сущности, друзья разделились на тех, кто за нее, и тех, кто против. Большинство парней и некоторые из девочек (все, с кем она дружила практически всю свою жизнь) перестали с ней разговаривать.

В октябре ее не пригласили на большую вечеринку для чирлидеров и спортсменов. Она бросила занятия в танцевальной группе. Она хотела поговорить обо всем с родителями, но понимала, что они расстроятся, когда узнают, что она занималась сексом. И тогда она обратилась к школьному психологу.

Рассказывая мне подробности этой истории, Лиззи помрачнела и рассердилась. Она знала, что это несправедливо. Она считала, что имеет право решать, с кем ей встречаться. И ей было противно, что ее обзывали шлюхой.

Сначала нужно было преодолеть ее кризис. Я посоветовала ей поплакать, покричать и сделать что угодно, чтобы выразить свои чувства. Мы обсудили дела насущные: с кем она сядет рядом во время школьного обеда? (Некоторые друзья от нее не отвернулись.) Что сделает, когда в следующий раз парни в коридоре будут обзывать ее? (Она решила твердо посмотреть им в глаза и сказать: «Надеюсь, с вами такого никогда не случится».) Как она будет проводить субботние вечера? (Она решила поработать волонтером в приюте для жертв домашнего насилия.) В конце концов Лиззи решила остаться в своей школе. Она не позволит друзьям Пола выжить себя из школы в выпускном году.

Мы обсудили принципиально важные вопросы. Я спросила у нее: «А с какими людьми ты действительно хочешь дружить? Чем ты можешь поделиться с другими людьми? Что действительно делает тебя счастливой? Чем в себе ты гордишься? Как ты расставляешь приоритеты и как принимаешь правильные решения, выбирая, на что потратить время? Как построить твою жизнь в соответствии с твоими жизненными целями?»

А Джесс больше на ее письма не отвечал. Он написал ей три письма с тех пор, как они расстались, но каждое следующее письмо было короче предыдущего. Лиззи была вынуждена признать, что для нее эти отношения значили больше, чем для него. Оттого, что у них был секс, она еще больнее переживала их расставание. Отчасти она и сама поверила, что она

потаскуха, как шептали ей в спину парни в школьных коридорах. Вдруг секс стал казаться чем-то опасным.

Лиззи разработала собственную тактику поведения в отношении секса. Она решила подождать, пока у нее не завяжутся длительные отношения с кем-то, кто будет достоин ее доверия и кому она будет так же важна, как и он для нее. Она хотела поговорить о том, как секс влияет на отношения, и хотела предохраняться от незапланированной беременности и венерических заболеваний. А еще она решила, что сама будет выбирать, когда быть сексуальной, трезвым рассудком при холодном свете дня, а не в угаре страстного свидания.

На сегодняшний момент Лиззи сумела настроиться на то, как преодолевать трудности в школе: стала гулять по лесопарку, брать номера журнала «Люди» и «Географического журнала» и ходить в кофейню с подругой. Она напомнила себе, что будет жизнь и по окончании школы. Лиззи стала готовиться к поступлению в колледж. Постепенно все наладилось. Пол стал встречаться с другой девушкой, и тогда и ему, и его друзьям надоело унижать Лиззи. Сейчас она была не так популярна, как в предыдущий год, но теперь и популярность стала для нее не так важна. Она дружила с двумя девочками с детства, и у нее появились новые друзья в приюте.

К концу курса психотерапии она уже встречалась со студентом колледжа. Они сблизились. Но с сексом Лиззи решила подождать. Она еще не была морально готова к страданиям, связанным с потерей любимого мужчины.

Лиззи была сильной юной женщиной, которая была в состоянии о себе позаботиться, но, как и все подростки, она угодила меж двух огней, когда дело дошло до секса. Родители полагали, что до свадьбы она останется девственницей. Джесс уговорил ее заняться сексом, хотя их отношения были кратковременными. Ее друзья-старшеклассники были в ярости не потому, что она занималась сексом, а потому, что сделала это с кем-то чужим для них. Лиззи научилась заботиться о себе и выдерживать неодобрение окружающих. Она научилась думать, выбирая друзей, и брать на себя ответственность, принимая решения насчет секса.

Анжела, 16 лет

Я познакомилась с Анжелой, когда она была на четвертом месяце беременности от Тодда, с которым встречалась менее полугода. Она появилась в моем офисе в черной кожаной юбке и футболке с глубоким вырезом и названием американской рок-группы SKID ROW на груди. За пару минут Анжела рассказала мне, что с ней случилось.

Ее отец завел роман на стороне, когда она училась в восьмом классе. Мама уехала в Аризону с младшим братом, и они редко общались. Анжела жила с папой, его новой подругой Мари и тремя ее маленькими детьми.

Анжела жаловалась, что редко виделась с отцом наедине и что «детишки воровали ее вещи» и «были совсем испорченные». У нее не было личного пространства и возможности побыть одной, отец и Мари заставляли ее присматривать за малышами, чтобы в выходные пойти куда-нибудь отдохнуть.

Я спросила, как дела у нее в школе, а она сморщила нос: «Мне приходилось ходить в учебный центр, пока не исполнилось шестнадцать, но там было противно. Сразу после дня рождения я оттуда ушла».

«А что тебе там так не нравилось?»

Анжела тяжело вздохнула и вытянула свои белые ручки над огненно-рыжей косматой головой. «Там было скучно. И еда была паршивая. И девчонки-задаваки».

«Расскажи мне о своих родителях».

Она снова вздохнула. «Когда я рассказала маме, что беременна, она отреклась от меня. Она больше моего брата любит. Он слишком маленький, чтобы столько нагрешить».

Она откинулась на спинку дивана. «Мне лучше с папой. С ним проще. Он обозлился, что я забеременела, но все еще любит меня. Он хочет, чтобы я жила с ним и Мари, пока не родится малыш».

«А что потом, когда он родится?»

«Я хочу жить с Тоддом, – сказала Анжела. – Но если не получится, то перееду в благотворительное жилье. Я уже подала заявку».

«А Тодд – отец ребенка?» – спросила я.

Она по-девчачьи хихикнула: «Тодд классный. Он такой милаха».

«А сколько вы с ним уже встречаетесь?»

Она подняла растопыренную пятерню: «Пять месяцев. Так долго я еще ни с кем не встречалась».

«А он будет помогать тебе с ребенком?»

«Будет, но один ребенок у него уже есть, – ответила Анжела. – Ему приходится платить алименты, а еще за машину нужно выплачивать. Он пообещал, что поедет со мной в больницу. Он рад, что я беременна».

Я попросила Анжелу рассказать еще о ее жизни после развода родителей и слушала ее беззаботное щебетание. Меня поразило, сколько всего навалилось на всего-то восьмиклассницу. К концу нашей встречи я спросила у нее: «А если бы ты не была беременна, то какая у тебя была бы цель в жизни?»

Анжела ухмыльнулась и выпалила: «Я хотела бы стать звездой MTV».

Наше время истекло. Я протянула Анжеле талончик на следующий прием у меня. Она с ласковым укором сказала: «А вы даже не спросили, как я малыша назову!»

Я улыбнулась в ответ.

«Александра или Алекс, ну как, нравится?» – спросила она.

«Я думаю, имена очень красивые».

После того как Анжела ушла, я задумалась, что с ней будет дальше. Ее жизнерадостность перед лицом таких серьезных проблем и умиляла, и вселяла беспокойство. Мне нравились ее наивность, оптимизм и энергия. Я надеялась, что ей хватит сил справиться с тем, что ее ожидает в ближайшие несколько месяцев.

На следующем приеме мы поговорили о том, с кем она общается. После развода родителей она стала прятаться от проблем в прокате видео, где тусовались неблагополучные подростки-шалопаи, в северной части города. Там же неподалеку были наркопритоны, там стреляли и насиловали. Худшего места для тусовки Анжела найти не могла. На третий вечер там парень по имени Ной предложил ей покататься с ним в грузовике. Они поехали за город, и там он уговорил ее заняться сексом.

Анжела рассказала мне, как все было: «Я думала, что Ной прикольный, но к сексу я не была готова. Я об этом на самом деле не думала, но так уж получилось. Мне не очень понравилось. Я подумала: “И это все?”».

После Ноя она каждую неделю заводила нового парня. Ей кто-то нравился, она с ним куда-нибудь уходила, не на свидание, а так, погулять или к нему домой. Иногда она занималась сексом с парнями, даже не зная их имен, и они тоже ее имени не знали. Анжела всегда надеялась, что встретит парня, который станет ее близким другом, но обычно в самом начале отношений они разбегались. Пару дней Анжела ходила расстроенная, а потом встречала очередного «крутого парня». У нее были увлечения, как и у всех восьмиклассниц. Но ее отличие от восьмиклассниц двадцатилетней давности заключалось в том, что она спала со всеми своими увлечениями.

Тодд постоянно появлялся в этом видеопрокате. Он был высоким блондином, и у него был «роковой мужской взгляд». Девчонки от него балдели. Анжела заметила его еще в первую неделю, но он часто приходил туда с маленькой дочерью, и Анжела решила, что у него есть постоянная подруга.

Через пять месяцев после того, как Анжела увидела его впервые и снова рассталась с очередным своим увлечением, Тодд подошел к ней в зале с киосками и предложил угостить кока-колой.

«Он был таким лапочкой, – восхищалась Анжела. – Я ему сказала, что меня парень бросил, и он так мне сочувствовал. Он не хватал меня и не приставал, а просто хотел

поговорить».

На следующий день Анжела отправилась туда принарядившись. Тодд снова подошел поговорить. Через час предложил пойти к нему, чтобы им никто не мешал. Анжела согласилась, и в ту ночь они занимались сексом. Через две недели у нее не пошли месячные.

В конце приема Анжела пообещала мне записаться к врачу на осмотр. Я сказала, что буду рада, если в следующий раз они придут ко мне вместе с Тоддом.

На следующий прием Анжела пришла в черных колготках и белой толстовке – в своей первой одежде для беременных. С собой у нее была книга «Все о младенцах», и она с ходу заявила, что у нее депрессия. Тодд не захотел прийти. Он «не верил мозгоправам».

Она вздохнула и пробежалась пальцами по волосам. «Я съездила на этой неделе в Брайтон за деньгами. Они заставили меня смотреть это говенное кино об эмбрионах. Я хотела подать заявление о пособии по беременности, а это так сложно. Там кучу всяких бумажек надо заполнить и надо все доказывать. И тетка, которая вела со мной собеседование, просто стерва. А еще я пытаюсь бросить курить».

«А у доктора ты уже была?»

«Мы не можем найти доктора, который работает по системе благотворительной помощи. Эта неделя пропала, – Анжела вздохнула. – А Тодд такой придурок. Я на этой неделе его почти не видела. Он говорит, что на работе занят, но ведь в доме у Холли он был. Это мама его дочки».

Анжела сказала, что дети Мари заболели ветрянкой. Отец деньги зажимает. Тодду надо отдать сто долларов за ремонт машины, и он бесится. А у нее все утро была рвота.

Я спросила, как она относится к тому, что у нее будет ребенок, и впервые за это утро она улыбнулась. «Я счастлива. Я рада, что мне будет кого любить».

Мы весь час проговорили про ее беременность. У Анжелы теперь было важное дело в жизни – быть матерью. Ей нравилось рассматривать детскую одежду в благотворительном центре и обсуждать беременность с друзьями. Больше она не чувствовала себя хуже тех девочек, которые продолжали учиться. У нее было кое-что, чего не было у них. Я была рада, что на этом приеме она была счастлива, потому что когда она пришла ко мне в следующий раз, то сообщила, что Тодд порвал с ней.

У Анжелы был красный нос и заплаканные глаза, когда она сообщила мне эту новость. Но к этому моменту она в основном уже только злилась.

«Как он может быть таким гадом? Он же мне обещал, что останется со мной, а потом позвонил мне вечером и сказал, что переезжает к Холли, – Анжела покачала головой. – Видите ли, он им там *нужен* . Ненавижу мужиков! Все, с кем я встречалась, козлы!»

К концу приема она сообщила мне и хорошую новость: «Я нашла врача и уже шесть дней не курю».

Во время следующих ее визитов мы обсуждали отношения людей. Анжела осознала, что после развода родителей изо всех сил стремилась найти любовь. Она западала на любого, кто говорил ей, что она симпатичная. Из-за того, что она так легко и импульсивно всем отдавалась, ее постоянно обижали. Она уже настроилась, что ее будут бросать, поэтому не удивилась, когда ее оставил Тодд.

«Если ты немного подождешь, то, может быть, найдешь другие способы преодолеть одиночество. Может быть, лучше справляться самой или дружить с девочками. Но если ты хочешь ходить на свидания, может быть, ты повстречаешь того, кто будет рядом и сделает тебя счастливой, – сказала я. – А можем ли мы с тобой придумать список критериев, по которым ты сможешь оценить парня, прежде чем заниматься с ним сексом?»

«Это типа что?»

«Ты сама решай».

У Анжелы появилось скептическое выражение лица.

«Нужно время, чтобы понять, что человек порядочный и ему можно доверять, – продолжала я. – Некоторые придурки умело притворяются. Как думаешь, сколько времени тебе нужно пообщаться с человеком, прежде чем ты убедишься, что он порядочный?»

Анжела задумалась: «Может быть, месяц».

«Это один критерий. А еще что тебе в голову приходит?»

«Чтобы у него были машина и работа. Чтобы прикольный был».

«Давай это запишем», – посоветовала я.

Я вела Анжелу на протяжении всей ее беременности. Мы обсуждали ее долговременные цели. Обсуждали, чем чреваты попытки искать утешения не в самой себе, а в окружающем мире. Я предложила ей придумать способ помогать себе самой и малышу и завести надежных друзей.

Однажды рано утром Анжела позвонила мне из больницы и сказала, что родился Алекс. Он весил меньше шести фунтов, и у него были светлые волосики, как у Тодда. Мари была с ней на родах. Судя по голосу, Анжела была горда и счастлива. Сказала мне: «Если придете меня навестить, принесите мне шоколада. Я тут с голоду помираю».

Последний раз мы виделись с Анжелой несколько месяцев спустя. Я зашла в продуктовый магазин, где торговали со скидками, а она была там и катила перед собой коляску с Алексом. Выглядела она как всегда: счастливая улыбка, огненно-рыжие волосы и голубая подводка для глаз. Она дала мне подержать Алекса, круглощекого малыша с волосками торчком. На нем была черная курточка из искусственной кожи. Я покачала его, и он загукал. Я загукала ему в ответ. По его улыбке и здоровому виду мне было ясно, что о нем хорошо заботились. Он подпрыгивал у меня в руках, а Анжела рассказывала мне, как ей сейчас живется. У нее теперь новый парень Кэри, который соответствовал разработанным ею критериям. Он работал мастером по починке телевизоров, у него был джип и он любил малышей.

Анжела готовилась к сдаче экзаменов за курс средней школы. Ее мать так и не приехала посмотреть на Алекса и редко звонила, но Анжела обсуждала свои проблемы с Мари. Она, Кэри и Алекс по воскресеньям ходили на ужин к папе и Мари.

Она рассмеялась, когда Алекс потянулся к ней, и быстро взяла его на руки. «Потрясающий, правда?» – воскликнула она и пощекотала малыша под подбородком.

Я толкала тележку с продуктами по проходу между прилавками, радуясь тому, что все складывалось гораздо лучше, чем я предполагала.

Сексуальное насилие

Утром по воскресеньям я просыпаюсь рано. Все у меня в семье спят, а я люблю в одиночестве читать местную газету. Однажды воскресный выпуск новостей был озаглавлен так: «Кошмар начался со слов “До свидания”», и речь там шла о Кэнди Хармс, первокурснице, а дело было в 1992 году. Квартира, где Кэнди жила с родителями, была в миле от дома ее парня. Что-то случилось в промежуток между 11:40, когда парень проводил ее к машине, и полуночью, когда она уже должна была приехать домой. Ее брошенная машина с ключами внутри и нетронутым кошельком была обнаружена в заброшенном месте, к северу от города.

Еще один заголовок был о том, что уровень домашнего насилия высок как никогда. На внутренних страницах воскресной газеты размещалась реклама моды. Но фото были продуманно оголенные модели на высоких каблуках, участницы новогоднего шоу. На их одежде в обтяжку, на мини-юбках, на груди и ягодицах были изображены бычьи глаза. Заголовок рядом с фотографией гласил: «Живые мишени».

Такие истории о женщинах и девушках можно найти во всех американских газетах. От них у всех молодых женщин просто мороз по коже. У них пошатнулась вера в то, что они могут управлять собственной жизнью. И они со страхом задают самый главный вопрос: «Что это за мир вокруг нас, девушек, и что же делают с нами?»

На бампере машины у одного парня была наклейка с надписью: «Если я не трахну кого-нибудь прямо сейчас, кому-то будет больно». И он такой не один. Каждый день в 1994 году 480 женщин и детей насиловали, 5760 женщин страдали от сексуального насилия по вине своего сожителя, 4 женщины и 3 ребенка были убиты членами собственной семьи.

Изнасилование стало «трагедией молодых», потому что 32 % всех изнасилований совершалось по отношению к лицам от 11 до 17 лет.

За подобной статистикой скрываются тысячи печальных историй. Одна из моих студенток постоянно пропускала занятия, потому что ее регулярно избивал ее молодой человек. Другая группа организовала пленарное обсуждение результатов нашего опроса, посвященного насилию. Более половины студенток сообщали, что подверглись насилию со стороны своего партнера. Последние три раза, когда я выступала перед старшеклассниками, ко мне обязательно подходила какая-нибудь девушка и рассказывала, что ее изнасиловали.

На занятиях по самообороне полно женщин и девушек, которые недавно подверглись насилию. На моих занятиях со студентами колледжа я спрашивала, что делают мужчины для самозащиты, и ответом было – «ничего». Когда я задала этот вопрос женщинам, они предоставили мне длинные списки разных способов проявлять осторожность. Страх изменил их поведение тысячами разных способов: где и когда они могли куда-то поехать, с кем они разговаривали, где ходили, учились и жили.

Работая психотерапевтом в девяностые, я помогала многим жертвам сексуального насилия. С некоторыми это произошло прямо накануне, у них еще остались синяки и ссадины, и они были в состоянии нервного потрясения; другие пытались справиться с последствиями насилия, которому подверглись много лет назад, в детстве. Самыми юными моими пациентками были две сестры трех и пяти лет, над которыми жестоко надругался отчим. Самой старшей пациенткой была семидесятилетняя женщина, которая рассказала мне, как ее изнасиловали, когда она была подростком. Прошло уже пятьдесят лет с тех пор, а ей все еще снились кошмары. Иногда, уходя с работы, я думала, что каждая женщина в Америке подвергалась сексуальному насилию или пострадает от него в будущем.

Долгое время после того, как человек излечивается физически, он продолжает страдать от психологической травмы. На остроту переживаний, связанных с сексуальным насилием, оказывает влияние несколько факторов. В основном психологическая травма оказывается более глубокой, если жертва молода, если подвергается насилию часто, если насильник – близкий человек и если это было насилие с особой жестокостью. Жестокое насилие со стороны членов семьи опаснее всего.

Другой важный фактор – реакция самой жертвы. Чем раньше девушки расскажут, что произошло, и обратятся за помощью, тем лучше. Чем больше поддержки окажут родные и все остальные, тем лучше. Всем жертвам сексуального насилия помогает работа по преодолению посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) при помощи родных, друзей или психотерапевта.

Элли, 15 лет

Когда Элли с родителями впервые пришли ко мне на прием, это было очень тяжело для всех нас. Элли забилась в кресло у меня в кабинете, свернувшись в клубок, как делают маленькие дети. В ее темных глазах стояли слезы. Ее отец Дик был в таком ужасном состоянии, что практически не мог говорить. Обо всем рассказывала Ронетта, маленькая и темноглазая, как и ее дочь. Она начала со слов: «Я в таком ужасе, просто слов не нахожу».

Дик работал сварщиком, а у Ронетты был свой парикмахерский салон на дому. Они работящие, интересы детей у них на первом месте. Дик установил флаг Соединенных Штатов во дворе и прилепил наклейки с флагами на всех своих машинах. Он был ранен во Вьетнаме и был президентом местного Общества ветеранов Вьетнамской войны.

Ронетте нравилась музыка в стиле фолк, которую исполняли в этом клубе, они с Диком хорошо танцевали. Она была женщина добрая и великодушная, и не было такой проблемы, с которой она не могла бы справиться. Оба очень заботились об Элли, старшей из трех дочерей.

Время от времени глубоко вздыхая, Ронетта рассказала мне, что произошло.

«Элли стала непослушной с тех пор, как пошла в восьмой класс. Начала по любому

поводу спорить: насчет работы по дому, телефона и учебы. Но мы не очень беспокоились о ней. Мы знали, что с подростками такое бывает. Училась она довольно хорошо, занималась плаванием. Ее друзья нам нравились. Беспокоило нас только ее непослушание. Несколько раз она прогуливала школу и по вечерам могла улизнуть гулять с друзьями. Мы боялись, что она попадет в беду».

Тут Элли стала всхлипывать во время маминого рассказа, а Дик стал сжимать и разжимать кулаки, словно готовясь к драке. По лицу Ронетты побежали слезы, оно окаменело, но она продолжала говорить.

«В последний месяц Элли постоянно выводила нас из себя. Она оскорбляла нас и дерзила в школе. Вчера ее вызывали в кабинет школьного психолога, потому что она толкнула ребенка в коридоре. Это просто не наша Элли. Она стала плохо учиться и перестала встречаться с друзьями. Мы понимали, что с ней что-то стряслось, но не могли понять, что именно».

Дик сказал: «Мы спрашивали, что случилось, но она не отвечала».

«Слава богу, Элли рассказала обо всем школьному психологу, – сказала Ронетта. – События стали разворачиваться стремительно».

Я сказала: «Понимаю, что вам трудно об этом говорить, но что все-таки случилось?» Мы все посмотрели на Элли, а та уткнулась лицом в спинку кресла.

Дик ответил: «Мы не знаем подробностей. Слишком трудно говорить об этом».

Ронетта бесстрастно произнесла: «Элли без спроса пошла в боулинг. Думала, там ее друзья, но их там не было. Когда она возвращалась по парковке домой, четверо парней затащили ее в машину и изнасиловали».

«Как жаль, что она не рассказала обо всем нам, – продолжала Ронетта. – То, что она от нас это скрыла, так же больно для нас, как и само изнасилование. Мы думали, она нам доверяет больше. Думали, у нас дружная семья».

«Девушки обычно держат такое в секрете, – ответила я. – И это не значит, что у вас не дружная семья».

«Просто поверить не могу, что с Элли такое случилось, – сказала Ронетта. – Я виновата, что не предотвратила этого».

«Я хочу умереть», – прошептала Элли.

Дик сказал: «Я убью этих подонков».

«Что нам теперь делать? – воскликнула Ронетта. – Никто из нас не может спать по ночам. Мы есть не можем. Дик уже четыре дня не ходит на работу».

Вся семья была потрясена и нуждалась в психотерапии. Безусловно, юные девушки в таких случаях очень страдают. Я планировала провести с ними групповую психотерапию, но мне нужно было поговорить с Элли наедине.

На первом приеме Элли выглядела немного лучше: откинула с лица темные волосы, в глазах не было слез. Мы несколько минут поболтали про школу и тренировки по плаванию. А потом я заговорила об изнасиловании.

Она прижала к груди диванную подушку и окаменела. Ногти и кожа на кончиках пальцев были обкусаны. Она не была готова рассказывать, поэтому я сама рассказала ей о других пострадавших детях и о том, как они смогли это пережить. Проговорила, что представляет собой эта психотравма.

«Когда порежешь палец, течет кровь; кровь тебе может не нравиться, это страшно и грязно, но порезанные пальцы всегда кровоточат. Это так и должно быть. Если не кровоточат, значит, что-то не так. То, что с тобой случилось, ужасно, поэтому ты так страдаешь. Тебе это не нравится, это страшно и грязно, но это помогает тебе поправиться. А если скрывать свои чувства, то тебе еще долго не станет легче».

Элли в упор смотрела на меня из-за диванной подушки; в темных глазах было страдание. Я объяснила, что происходит при психологической травме. Людям снятся кошмары, им трудно заснуть. Может быть, ей страшно показаться на людях или оставаться дома одной. Ей может показаться, что она сходит с ума и никогда не поправится. Может

винить во всем себя, думать, что надо было быть умнее и не допустить того, что произошло.

Элли кивнула в знак согласия и тихо сказала: «Мне они постоянно мерещатся».

Я посидела рядом с ней, позволяя выплакаться.

Следующие четыре встречи были похожи на вторую. Я читала что-то Элли или рассказывала ей о других девушках, с которыми случилось нечто подобное. У Элли были по-прежнему искусанные пальцы. Она отказывалась выходить из дома без сопровождения кого-то из родителей. Потеряла интерес ко всем делам, которыми занималась вместе с друзьями.

На шестом приеме Элли сказала: «Сегодня я расскажу, что случилось».

Помолчала и спросила: «Ведь становится лучше, когда рассказываешь, да?»

Я кивнула.

Она обняла диванную подушку и рассказала, что произошло. Она хотела потихоньку смыться из дома и попить кока-колу с подружкой, но папа той подружки все не ложился спать, и она боялась не только свалить из дома, но даже позвонить ей. Так что когда Элли пришла в боулинг, ее подружки там не было.

«Я еще час подождала, – продолжала Элли, – мне было как-то нехорошо, болела голова, и эти старшеклассники так пялились на меня. Я их не боялась, но мне было неловко, что я там одна».

Тут ее голос напрягся. «Я ушла из боулинга часов в двенадцать. Заметила, что те парни тоже стали собираться, но меня это не насторожило. Они догнали меня на машине и предложили покататься с ними. Я их не знала и отказалась. Они объехали парковку вокруг и вернулись. Потом они остановили машину, двое вышли, схватили меня и затащили внутрь».

Теперь ее голос стал совсем бесстрастным. «Их там было четверо. Их лиц в темноте я не видела. Двое держали меня на заднем сиденье, а машина поехала на аллею за боулингом. Я стала кричать, и один из них сказал: “Давайте не будем…” Но друзья обозвали его сосунком, и он заткнулся. Я думаю, он меня не насиловал. Только те трое».

Элли замолчала и уставилась в окно. Глаза у нее были сухие, измученные. Она отдышалась и продолжила: «Сначала меня изнасиловал тот, что был за рулем. Его приятели сорвали с меня джинсы, а он запрыгнул сверху. Не поцеловал, ничего такого».

У нее сорвался голос, но она продолжала: «Я никогда раньше не занималась сексом, и мне казалось, что меня разрывают напополам. Когда он кончил, то позвал других, чтобы и они тоже… Эти двое, что были на заднем сиденье, насиловали меня по очереди. Меня вырвало. Потом они взяли мою рубашку и ею вытерли блевотину».

Теперь Элли трясло как в лихорадке. Голос ее стал совсем безжизненным. «И все это время они хохотали и шутили. Тот, что за рулем, сказал, что я же сама этого хотела, а то не ходила бы там одна. Они обращались со мной как со скотиной бесчувственной. А потом они просто вытолкнули меня из машины и рубашку мою выкинули следом. Я надела ее, чтобы прикрыть голую грудь, и пошла домой. Я так рыдала, что думала, со мной инсульт приключится или что еще, но не вернулась домой, пока не проплакалась. Тихо влезла через окно и до утра пролежала в постели. А потом приняла душ и выстирала рубашку».

Элли посмотрела на меня: «Удивительно, но родители утром ничего не заметили. За завтраком они говорили, что надо отвезти сестру к зубному врачу».

В течение следующих месяцев я слышала от нее эту историю много раз. Сначала Элли рассказывала ее бесстрастно, но потом ее слова наполнились чувствами, и она рыдала во время рассказа.

Я попросила ее написать письма тем парням, которые изнасиловали ее, но писем этих не отправлять и излить в них всю свою боль. Сначала она нацарапала: «Ненавижу вас за то, что вы сделали с моей жизнью. Вы все разрушили для меня и моих родных. Я никогда больше не буду нормальной».

Дик купил ей боксерскую грушу и подвесил в подвале. Каждую ночь она спускалась туда и колошматила ее. Сначала ей трудно было направлять на грушу свой гнев, пока она ее била кулаками, но я советовала ей стараться. Я сказала представлять, как выглядели эти

парни, машина, само изнасилование, пока она била грушу. Делая это, она кричала в голос от ярости из-за того, что с ней сделали. А потом падала обессиленная на пол, но немного успокаивалась. Вымещала весь свой гнев на этой груше.

Тем временем против этих парней возбудили уголовное дело. Это до определенной степени нанесло Элли повторную психологическую травму. Полиция приходила к ней в дом, чтобы задать дополнительные вопросы. И ей снова приходилось рассказывать свою историю в качестве свидетельских показаний. В газете на эту тему появились статьи. Ее имени не упоминали, но даже увидеть эти статьи ей было больно. Казалось, что предстоящий судебный процесс станет для нее публичным позором.

Дик и Ронетта каждый месяц приходили ко мне, чтобы рассказать, что они чувствуют по поводу этой истории с изнасилованием.

Они оба стали бояться выпускать дочерей из дома. Не могли читать истории об изнасилованиях или другой агрессии по отношению к женщинам. Дик постоянно хотел отомстить, и это мешало ему на работе. Ночью он просыпался весь в поту, как во время войны во Вьетнаме. Иногда Ронетта плакала, когда работала с клиенткой. Завязывала ей на голове полотенце и в слезах выбегала из комнаты.

Потом и младшие сестры Элли пришли ко мне на прием и рассказали, как все это отразилось на них. Средняя сестра клялась, что никогда никуда не пойдет одна ночью и не будет тусить с парнями, которые не понравятся ее родным. А младшая хотела отомстить. С тех пор как Элли изнасиловали, она стала дерзить в школе. Все единодушно признавали, что в семье произошли перемены. Все только и говорили что об этом изнасиловании. Им всем, как и Элли, нужно было куда-то уйти и поплакать.

Постепенно Элли стало лучше. Пальцы у нее зажили, ногти отросли. Она снова с удовольствием стала посещать тренировки по плаванию и учиться в школе. Стала гулять с друзьями. Они с сестрами записались на занятия по самообороне.

Мы поговорили о том, как изнасилование повлияет на ее будущее. Элли сказала, что чувствует себя в опасности. Она всегда будет осторожнее и будет волноваться больше, чем ее друзья. В данный момент парни ее не интересовали. Она не хотела иметь никакого отношения к сексу еще очень долго. Она тихо сказала: «У меня все любопытство пропало».

Элли еще относительно повезло в том, что ее не изуродовали, что она не подхватила венерическую болезнь и не забеременела. И хорошо, что родители привели ее к психотерапевту. Но все равно после изнасилования она стала совсем другим человеком. Стала более осторожна и зависима от семьи. Когда она только начала изучать мир вокруг себя, ей обрезали крылья. Теперь она входит в подростковый мир на цыпочках, а не порхает как вольная пташка.

Еще часто бывает так, что девушки становятся жертвой сексуальных домогательств со стороны друга или кого-то из знакомых. Это особенно разрушительно, поскольку такие события подрывают доверие девушки к окружающему миру и все отношения с людьми начинают казаться потенциально опасными. Когда насильник хорошо знаком, часто трудно преодолеть последствия этого происшествия. Жертва возлагает на себя ответственность за произошедшее и, скорее всего, об этом не расскажет. А если и расскажет, то есть вероятность, что насильник будет утверждать, что все произошло по согласию.

Одну из моих пациенток изнасиловали во время выездного практикума на природу, куда она отправилась вместе с классом. Один из учеников зашел к ней в палатку за сачком для бабочек, зажал ей рот и изнасиловал. На следующее утро она притворилась, что ничего не случилось. Она не говорила о случившемся, пока через год не отправилась с семьей на пикник за город. Когда она оказалась в палатке с родителями, у нее перехватило дыхание от нахлынувших воспоминаний. Она рассказала обо всем матери, и родители обратились в полицию. Но парень утверждал, что она согласилась на секс добровольно. Год спустя было трудно доказать обратное, и моя клиентка проиграла дело в суде. Она пришла на курс психотерапии, потому что хотела ездить на отдых в палатках и не испытывать при этом панических атак. Хотела снова доверять парням.

Другую мою клиентку, которая работала волонтером в летнем лагере для детей из необеспеченных семей, зажал в углу и изнасиловал руководитель этого проекта. Она никому об этом не рассказала, потому что считала, что никто не поверит, что такой человек на это способен.

Одна из моих студенток в колледже рассказала, что была младшей сестричкой в мужском студенческом сообществе[38]. Они с подружкой пришли на воскресную «тестостероновую вечеринку». Парень, который ей нравился, затащил ее в спальню и попытался изнасиловать. Она закричала, пнула его, сумела убежать и больше никогда не контактировала с этим сообществом. Ей тошно становилось при одном воспоминании об этой вечеринке. Рассказывая мне об этом, она воскликнула: «Это так мужчины относятся к своим младшим сестричкам?»

Изнасилование и сексуальные домогательства – это то, о чем нужно кричать в полный голос, требуя их решения на политическом уровне. Решение наших культурных проблем, провоцирующих сексуальное насилие, заключается не только в решении проблем конкретных жертв и наказании преступников, но и в изменении самой культуры. Молодых людей необходимо воспитывать так, чтобы изнасилование казалось бы им таким же невероятным, как каннибализм. А сейчас секс ассоциируется с насилием, силой, доминированием над другим человеком и демонстрацией собственного статуса.

Изнасилования калечат нас всех, а не только тех, кто непосредственно пострадал из-за него. Из-за случаев изнасилования женщины боятся всех мужчин подряд. Мы постоянно должны быть начеку. Однажды зимой в 1993 году я шла на беговых лыжах по лыжне. Высокий мужчина в лыжной шапочке, закрывавшей часть лица, и в черном лыжном костюме быстро приближался ко мне. Уже темнело, и дело происходило в шумном пригороде, но его рост и фигура напугали меня. Я уже стала думать, как мне убежать от него, и собиралась закричать, чтобы позвать на помощь. Когда он приблизился ко мне, то назвал меня по имени, и я узнала его: это был мой муж.

Мужчин боятся их женщины-подруги и их родные, и мужчины это сознают. Один студент разоткровенничался со мной и заявил, что ненавидит изнасилование. Он сказал: «Когда я иду по кампусу в темноте, то вижу, как женщины сжимаются от страха. Мне так хочется успокоить их, чтобы они поняли, что я не насильник». А другой сказал: «Я еще ни разу не встречался с девушкой, которая бы не боялась мужчин. Каждую из них когда-то обидел парень. Они боятся близких отношений. Так трудно убедить их, что я не подонок».

Но чаще всего изнасилованию подвергаются юные женщины. У них развивается посттравматическое расстройство и проявляются все его симптомы: депрессия, злость, страх, навязчивые фантазии и воспоминания о том, что случилось. Первоначальная реакция на случившееся – шок, отрицание и диссоциация.

Потом приходят злость и самобичевание из-за того, что они не смогли дать сдачи. Юные женщины, которые когда-то подверглись изнасилованию, более боязливы. Невидимый щит, делавший их неуязвимыми, разлетелся на мелкие кусочки.

Пик сексуальных преступлений пришелся на 1993 год. Согласно данным Национальной ассоциации по защите от изнасилования и инцеста, к 2019-му количество изнасилований упало на 63 % с момента этого пика. В 1993 году, по прогнозу, каждую третью женщину могли изнасиловать в течение ее жизни. Теперь это каждая шестая. Но радоваться тут нечему. Изнасилование до сих пор остается слишком распространенной проблемой, а большинство подобных преступлений совершается в отношении девушек от 13 до 21 года.

К такому резкому уменьшению количества изнасилований привело множество факторов. В момент пика подобных преступлений был зарегистрирован также пик злоупотребления алкоголем среди подростков, которой к настоящему моменту тоже резко снизился. В 2019-м выше вероятность, что насильника арестуют и привлекут к ответственности. Также выше вероятность, что преступление попадет на видео и это можно будет использовать как доказательство вины в суде. Ранее расплывчатое и неопределенное понятие «согласия» теперь формулируется четко: «Нет – значит нет», «Да – значит да».

Гораздо меньше подростков теперь напиваются и в сущности меньше общаются друг с другом лично. Теперь меньше половины старшеклассниц ходят на свидания. Способ общения подростков кардинально изменился. Теперь они действуют в рамках совершенно иной парадигмы.

Без сомнения, подростки не знали, как воспринимать собственную сексуальность и что с ней делать, и в 1952-м, и в 1994 году. Но сегодня они запутались еще больше. В 1994-м в государственных школах преподавали основы полового воспитания, а к 2019-му оно исчезло из программы. А потому в его отсутствие роль учителя на себя взяли онлайн-чаты и порнография. Подростки могут и не заниматься сексом, но на них в интернете обрушивается поток двусмысленной информации и порнографии, и все это в рамках культуры, потакающей беспорядочным половым связям.

Некоторые девушки считают отсутствие духовной связи с парнем вполне нормальным явлением и договариваются для встречи где-нибудь, чтобы заняться анонимным сексом. Им кажется, что равнодушие – это плюс. Никто никого не обидит, потому что отношений и не предполагалось. Можно так же легко найти партнера для секса в интернете, как и купить рюкзак в интернет-магазине. Такая вот романтика.

Непосредственно общаться в наши дни стало еще сложнее. Поскольку значительная часть общения происходит в интернете или выглядит как грубый подкат, девушкам очень трудно совместить сексуальные отношения и любовь. Такой разрыв между сексуальностью и личным общением приводит к странным сбоям в поведении. Девушки могут встречаться с кем-то в режиме онлайн и в кого-то влюбиться, а в реальной жизни даже за руки ни с кем еще не держались.

«Само по себе представление о свидании, на котором парень знакомится с девушкой, потом идет к ее родителям, а потом они идут ужинать или в кино, это нечто неслыханное, – сказала Кендал, участница одной из наших фокус-групп, округлив глаза. – Сама мысль об этом безнадежно устарела».

«А в моем случае девушка познакомится с девушкой, – добавила Марта. – Представляете, девушка нарядилась в свое лучшее платье и пошла к моим родителям просить разрешения сходить со мной пообедать? Ну это уже *полное* ретро!»

«Мама рассказывала мне о свиданиях – вот бы в наше время тоже так, – сказала Амалия. – Если бы парень пригласил меня поужинать или в кино, я бы испугалась. Я бы не знала, как себя вести».

Многое из того, чем девушки из предыдущих поколений занимались лично, теперь происходит в режиме онлайн. Пары не встречаются, они пишут друг другу текстовые сообщения. Вместо флирта происходит обмен фотографиями в одежде стиля «секси». Иногда пара встречается в офлайне, но часто для того, чтобы вместе сфотографироваться или заняться сексом. Как сказала Иззи: «Больше никто не знает, как поддерживать отношения».

Вплоть до старшего подросткового возраста многие девушки только знакомятся или расстаются с кем-то в режиме онлайн. Самое главное во взаимоотношениях – это доверие друг к другу, а в цифровую эпоху это большая редкость. Слишком многие разбалтывают секреты в сети. Натали, которая стала переписываться с молодыми людьми в средних классах школы, сказала, что сначала ей надо повзрослеть, прежде чем принять на себя ответственность за настоящие, реальные отношения лицом к лицу. «До того у меня были отношения, в широком смысле этого слова, только через смартфон».

Первые «настоящие» отношения у Натали начались с обмена текстовыми сообщениями, но через несколько недель молодой человек Ной пригласил ее посидеть где-нибудь за чашечкой кофе. Они часами разговаривали о музыке, дружбе и общем их интересе – политике. Потом стали вместе гулять и ходить на концерты. Они вместе работали волонтерами в рамках городской благотворительной программы. Натали рада, что у них такие хорошие взаимоотношения.

«Парни такие недоразвитые, – сказала Кендал. – Они идут на свидание, только чтобы их увидели рядом с красивой девушкой. Им все равно, что она за человек, есть ли у нее

чувство юмора и чем она интересуется».

«Я бы хотела познакомить родителей с парнем, с которым буду встречаться. Хочу, чтобы он и мои родные делали что-то вместе, чтобы мы были как одна семья», – продолжала она.

«Моим родителям хотелось бы познакомиться с моей девушкой, – согласилась с ней Марта. – Может быть, они пригласили бы ее на ужин, а потом мы бы пошли на свидание. Наверное, всем было бы неловко, но ничего страшного. Мне нравится, что моим родителям хочется опекать меня».

В 1959 году и в начале 1960-х полагалось, чтобы парень встретился с родителями девушки перед свиданием и потом проводил ее до дома, чтобы она вернулась в то время, о котором условилась с родителями. К 1990-м годам к родителям меньше прислушивались по поводу свиданий; дочери не нуждались в их одобрении. А в наши дни девушке снова хочется, чтобы родители познакомились с ее молодым человеком.

Ученицы средней школы теперь редко занимаются сексом, и многие старшеклассницы откладывают секс на потом. Статистика показывает, что беременность среди подростков стала более редким явлением. Большинство девушек теперь считают, что те, кто занимается сексом в юном возрасте, ведут себя как люди незрелые и психологически неблагополучные.

Исследователь поведения подростков из Университета Нью-Хэмпшира Дэвид Финклехор отмечает, что современные подростки позже начинают вести сексуальную жизнь по сравнению со сверстниками в 1995 году. Более того, с тех пор неуклонно повышался возраст, когда у подростков происходил первый сексуальный контакт. Девушки теперь очень осторожно относятся к свиданиям и склонны прислушиваться к мнению родителей по поводу своей личной жизни.

Многие девушки-христианки считают, что с сексом нужно подождать до замужества. Но большинство девушек независимо от своих религиозных убеждений стараются не допускать беспорядочного секса и распущенности, вырабатывая собственные правила. Некоторые девушки не ходят на свидания, чтобы не заниматься сексом. Другие не чувствуют, что готовы к эмоциональной зависимости, которая появляется, когда ходишь на свидания, они не хотят, чтобы их обидели, и сами не хотят никого обижать, если вдруг придется прекратить отношения. Интересно, что самые психологически зрелые девушки, которые лучше всего разобрались в себе, предпочитают с сексом подождать. Они предвидят всю эту неразбериху, все сложности и риски, которые возникают из-за секса.

«Некоторые парни краев не видят, и трудно понять, нравишься ли ты ему на самом деле или ему от тебя нужен только секс, – сказала Мэгги. – Прежде чем соглашаться на свидание, я довольно долго жду, чтобы убедиться, что отношения действительно того стоят. Из всех моих подружек только я девственница. Они меня подзадоривают попробовать, но я знаю, что не готова».

Когда мы обсуждали с девушками из фокус-групп их отношение к сексу, они могли часами говорить на эту тему. Все чувствовали, что на них оказывается давление извне, от них ждут, чтобы они были «горячими штучками» и «соглашались на секс». И они понимали, что в отношении секса существуют двойные стандарты. Парни все равно говорили гадости о «доступных» девушках.

«Распутными называют только девушек», – сказала Оливия.

«Парни обзывают их суками, шлюхами и потаскухами», – сказала Джордан.

«Многие девушки строчат текстовые сообщения сексуального содержания, – сказала Оливия. – Они изо всех сил соперничают друг с другом за внимание крутых парней».

«Фотографии одной моей знакомой девочки в обнаженном виде оказались в свободном доступе в сети, – рассказала Иззи. – Над ней все смеялись и так замордовали, что ей пришлось школу сменить».

К большинству девушек из наших фокус-групп кто-нибудь приставал. Оливия рассказала: «Один парень из нашей музыкальной группы лапал меня. Было очень противно и обидно. Наконец, я в слезах пожаловалась руководителю группы. Я сказала, что уйду

насовсем, если это не прекратится. Директор заставил парня передо мной извиниться и прекратить приставать, но мне все равно было не по себе».

Несколько старшеклассниц боялись одного неадекватного преподавателя. Амалия сказала: «Мы все знаем, что он при любом удобном случае старается пощупать девушку и постоянно таращится на наши титьки». Иззи рассказала, что несколько девушек жаловались на это директору школы, но никаких ответных действий не последовало. Через месяц после того, как мы обсуждали эту ситуацию с девушками из нашей фокус-группы, этого преподавателя арестовали за совращение ученицы. История попала на первую полосу местной газеты.

Когда девушки из нашей фокус-группы говорили о сексе, у каждой был готов свой рассказ. Определенно их очень волновала эта тема и то, что в этом смысле происходило вокруг. Джордан призналась, что ни она, ни большинство ее знакомых старшеклассниц не хотели ходить на свидания и что хотя ей нравится один парень, с которым она посещала занятия по химии, а она нравится ему, они решили, что им еще рано ходить на свидания и влюбляться.

«Не хочу никого обижать и не хочу, чтобы меня обижали, – присоединилась к ней Амалия. – И никакого секса до свадьбы у меня не будет. Так нас учит и Библия, но я и сама считаю, что так отношения будут только лучше».

Многие подростки уже узнали, что такое порнография, когда им было двенадцать или тринадцать лет. Часто именно так они узнают о сексе, и это их сильно шокирует. Это в корне меняет отношение подростка к сексу. Мальчишки начинают вести себя слишком по-мужски, даже грубо и становятся эгоистичными женоненавистниками. Жесткая порнография провоцирует агрессивное поведение, связанное с насильственными действиями, по сути своей искажающее понимание того, какими могут быть сексуальные отношения. В нашей культуре подросткам не прививают здорового отношения к сексуальности, а это следовало бы делать.

В 2010 году было проведено исследование скрытой агрессии в порнографических видео. Выяснилось, что почти в 88 % роликов демонстрировалась вербальная или физическая агрессия по отношению к женщинам. Результаты исследования были опубликованы в статье Мэгги Джонс «Когда порнография превращается в половое воспитание», опубликованной в «Нью-Йорк таймс». В ходе исследования Американской ассоциации женщин-сотрудниц университетов, проведенном в 2011 году, выяснилось, что почти 50 % студенток колледжа подвергались вербальной или физической агрессии или шантажу в социальных сетях.

Еще одно последствие порнографии и общения в интернете – сексуальная распущенность. Иногда подростки специально встречаются только для того, чтобы заняться сексом, или делают это на вечеринках с почти незнакомыми людьми. Если подростки при этом выпивают, то возрастает риск подвергнуться сексуальным домогательствам. Приставания и изнасилования на свиданиях до сих пор очень частый случай в жизни подростков, и эта ситуация усугубляется еще одним фактором – социальными сетями.

Эсперанса, 18 лет

«Представьте, что с вами случилось худшее, что только может произойти, что-то такое, после чего вы перестаете чувствовать себя человеком, после чего вы никогда больше не будете счастливы… А потом представьте, что это еще и записали на видео с помощью смартфона и разослали всем вашим друзьям. Чтобы они были в курсе и чтобы все на свете это увидели. Именно это со мной и случилось».

Историю Эсперансы можно было бы показывать как горячую новость в утренних новостях по телевизору. Талантливая и обаятельная баскетболистка, которую любили в семье, в шестнадцатилетнем возрасте пережила ужасную трагедию: она пострадала вдвойне оттого, что ее изнасиловали, сняли это на видео и выложили в YouTube.

На вечеринке у знакомых в канун Хеллоуина Эсперанса впервые в жизни выпила

несколько баночек пива, а потом еще опрокинула с подружками пару стопок текилы. К вечеру ее развезло, и она поднялась на второй этаж в спальню, чтобы вздремнуть.

Трое ее одноклассников заметили, что она не в себе, и пошли за ней наверх. И там один из них, нацелив на нее камеру своего айфона, подговорил приятелей сорвать с Эсперансы карнавальный костюм суперженщины. И они по очереди надругались над ней и снимали все на видео. Когда приятели сделали свое дело, тот, что снимал все на видео, член ученического совета и отличник, обладатель национальной стипендии, выключил свой телефон, чтобы сделать с девушкой то же, что и они. На последних кадрах этой видеозаписи видны подошвы кроссовок и слышны невнятные протесты пьяной Эсперансы.

Трудно сказать, сколько человек просмотрели это видео (его выложили в интернет той же ночью, и оно стремительно распространилось со скоростью школьной сплетни). К десяти утра следующего дня примерно в тот момент, когда Эсперанса и ее родители вышли из полицейского участка, где у нее несколько раз брали показания и провели консультацию с адвокатом, которому предстояло отстаивать ее интересы как жертвы изнасилования, видео уже было удалено. Но все равно кадры из него, которые сохранились у ее одноклассников, а также истории, которые эти парни выложили в интернете, послужили законным основанием для возбуждения серьезного уголовного дела против этих троих подонков, которых до той ночи Эсперанса считала своими друзьями.

«Я правда думала, что умру. Не то чтобы я собиралась покончить с собой; я просто думала, что умру от горя, унижения и боли. Что просто мое тело будет не в состоянии жить дальше».

Но со временем и тело, и душа Эсперансы исцелились. Ей помогли сеансы психотерапии и перерыв в учебе до конца семестра: учителя и руководство школы позволили ей перейти на домашнее обучение. И так она справлялась со скорбным бесчувствием и постепенно начинала испытывать другие чувства – гнев и стремление отстоять свои права.

«Я позволила себе какое-то время погоревать. Я это заслужила, – сказала Эсперанса. – Несколько месяцев я не виделась даже со своими лучшими друзьями. Мне казалось, что все, кто был со мной знаком, предали меня. Все, кто был на той вечеринке, все, кто был в моей школе. Все, кто видел это или об этом слышал… Я воспринимала их всех как врагов».

«А ты много времени проводила в одиночестве?» – спросила я у нее.

«Я хотела видеть только родителей и моего братишку Эрнесто. Я попросила маму, чтобы она купила мне котенка, а она принесла сразу двоих. Я позволила Эрнесто дать им имена, и он назвал котят Пучеглазик и Пыхтелка, – она пожала плечами и хмыкнула. – Наверное, надо было самой имена им выбирать».

Под влиянием книги Элизабет Смарт, которую она перечитала несколько раз, в течение следующих месяцев после изнасилования Эсперанса решила, что не позволит самому страшному эпизоду навсегда испортить ей жизнь. Она стала ходить в группу для жертв насилия, организованную при ее церкви, и постепенно стала возвращать друзей в свою жизнь.

По условиям отбывания условного срока эти парни не должны были возвращаться на учебу в школу Эсперансы; двоих перевели в другие школы, а семья третьего переехала в другой штат. Но Эсперанса все равно перешла в старшие классы католической школы, чтобы закончить выпускной класс. Ей нужно было начать все заново в своем маленьком городке.

Одна из причин этого трагического случая в том, как мы воспитываем наших подростков, как рассказываем им о гендерных проблемах, об умении сочувствовать другим и о сексуальности. Конечно, каждый человек сам несет ответственность за свои поступки, но они могут быть результатом неправильного обучения и невежества. Насилие и домогательства – это не просто поступки каких-то конкретных людей, а то, что сформировалось под воздействием культурных норм, средств массовой информации, музыки и чему человек научился у других людей. Исторически сложилось так, что женщин учили быть осторожными, а парни становились такими, что женщины были вынуждены от них защищаться. Девушек хвалили, если они были милыми, ласковыми и хорошими, а парней –

за то, что они были рисковыми, уверенными в себе и мужественными.

К сожалению, сегодня дети узнают о сексе из интернета задолго до того, как родителям просто в голову приходит мысль, что это важно. Большинству родителей невдомек, что их детей уже познакомили с порнографией, а те, кто об этом знает, склонны недооценивать, насколько обширен поток этой информации, обрушившейся на их детей. Возможно, это момент в истории, когда дети знают о темной стороне их общей культуры гораздо больше своих родителей.

С родителями необходимо вести просветительскую работу по поводу порнографии и рассказывать о ней детям нужно *рано* . Мы рекомендуем родителям обсуждать с девочками то, что те видят в интернете, и просматривать с ними некоторую информацию сексуального содержания. Так можно избежать перехода от просто сексуальной информации к откровенной порнографии. Так родители будут знать, что происходит с девочками, и смогут сохранять свой авторитет. Сначала девочкам будет неловко, но потом они будут благодарны родителям за то, что те понимают, с чем им приходится сталкиваться. Когда родители будут поступать подобным образом, важно не выведывать у дочерей информацию личного характера, а задавать отвлеченные вопросы, например: «А кто-то из твоих друзей смотрел порно в интернете?» или «Давай вместе с тобой посидим в чате и посмотрим, что там делается?» Пусть девочки сами обо всем расскажут.

Подросткам необходимо рассказывать о сексе, им нужны откровенные разговоры о вреде порнографии и занятия, на которых ясно и четко говорят о сексуальном общении. Хорошо бы было, чтобы следующие поколения парней не страдали от неловкости и стыда, если они чувствуют, что не знают, что делать. Из-за этого чувства стыда и возникает значительная доля насилия, которое совершают мужчины, или некоторые из них живут в состоянии невольного воздержания, отказавшись от общения с женщинами, потому что когда-то те их отвергли. Воспитывая мальчиков сильными и обучая их смело выражать чувства, мы поможем им вырасти цельными личностями, и тогда наша культура станет более безопасной, станет добрее – и мы будем жить в более здоровой обстановке.

Мальчикам пойдет на пользу, если они усвоят, что мужественность заключается не в том, чтобы доминировать над кем-то и *кого-то подавлять* , а в том, чтобы быть добрыми и проявлять силу *в сотрудничестве* с другими людьми. По-новому понимая, что такое героизм, в чем заключаются здоровые ролевые модели и новые правила поведения для мальчиков, мы сможем воспитать здоровых, цельных и отважных молодых мужчин. Воспитывая мальчиков, мы должны откровенно обсуждать с ними взаимоотношения мужчин и женщин. Особенно как переживать взлеты и падения, взаимные непонимания, что делать, когда тебя отвергли, и как разрешать конфликты.

Сочувственное и уважительное отношение к чужой точке зрения порождает уважительные взаимоотношения между людьми. Но мы знаем, что с момента появления интернет-технологий умение сострадать стало утрачиваться. В нашей стране должны появиться тысячи новых способов помочь скринэйджерам – поколению подростков, живущих перед экранами гаджетов, – научиться сострадать другим людям и понимать их. В школах должно уделяться внимание тому, чтобы научить учеников уважать других людей и принимать их такими, какие они есть. В Торонто такое воспитание начинается уже с третьего класса, программу разработала Мэри Гордон, и называется она «Источники сопереживания». Мамы постоянно приносят младенцев в школу, чтобы другие дети узнали, как малышей кормят, как они развиваются и чем они отличаются друг от друга. Хотелось бы, чтобы подобная программа получила повсеместное распространение и в американских школах.

Те, кто определяет современную политику, могли бы внедрять законы, которые ограничивают производство и распространение порнографии среди детей. Во многих странах доступ к порнографии взят под контроль. Нужно хорошо подумать, как соотнести цензуру, контроль и образование, и рекомендуется провести исследования, взяв за основу наши идеи. Как можем мы позволять низменной индустрии преподавать отвратительные уроки нашим детям без серьезного обсуждения мер противодействия этому злу? Мы поддерживаем

свободу слова, но мы убеждены и в том, что у двенадцатилетних детей не должно быть доступа к жестоким и развращающим их сексуальным зрелищам.

Но есть и хорошие новости: юные женщины стали консолидироваться, чтобы противостоять нашей агрессивной женоненавистнической культуре, организуя женские движения и вдыхая новую жизнь в идеи феминизма. Движение #Me Too, которое инициировали и распространяют юные женщины из самых разных слоев общества, представительницы разных национальностей, разных культур, вдохновляет и дает силы женщинам, которые стремятся положить конец сексуальным домогательствам и насилию.

Процветающие сообщества, семьи и группы сверстников помогают подросткам развиваться в разных направлениях, в том числе в сфере сексуальных взаимоотношений. Нравственные ценности защищают девушек, а положительные примеры для подражания им в этом помогают. Мы, взрослые, в состоянии им в этом помочь, если будем рассказывать о своих жизненных принципах и мыслях, которые приходят нам в голову; если сами будем для них примерами для подражания; если будем распространять по всему миру свои принципы просветительской работы с подростками в сфере сексуального воспитания.

Нашим дочерям всегда нужно было время и надежное место, где они могли бы спокойно расти и учиться общаться, развиваться эмоционально, интеллектуально и физически. И сейчас это им тоже нужно. Им требуется время для спокойствия и тишины, время для разговоров, время для чтения и время, чтобы посмеяться. Им нужны безопасные места, чтобы познать самих себя и узнать, что собой представляют другие люди, где они могли бы рисковать и совершать ошибки без страха за собственную жизнь. Нужно, чтобы к ним относились как к личностям, а не видели только красивое тело.

Глава 14. Чему я научилась, слушая девушек

Четырнадцатилетнюю Бренди втолкнула в мой кабинет ее мать, специалист по озеленению, замученного вида женщина из соседнего городка, которая заставила дочь прийти на один прием. Бренди таращила глаза и презрительно хмыкала, а ее мать в это время рассказала мне, что над ее дочерью надругался алкоголик-сосед.

Бренди перебила мать, заявив, что «подумаешь, изнасиловал», и утверждала, что в ее жизни есть проблемы серьезнее, чем этот придурок-сосед. Она пожаловалась, что мать вечно заставляет ее заниматься работой по дому, а отец постоянно требует, чтобы она возвращалась домой в точно обещанное время по вечерам в те дни, когда учится в школе, и утверждала, что ее самая большая проблема – родители, которые обращаются с ней как с ребенком, а она сыта этим по горло.

Я предположила, что все эти темы помогут обсудить инцидент с соседом тоже. Бренди ответила: «Может быть, других девчонок это и касается, но вот лично я так просто о себе ничего не рассказываю».

Я не ожидала, что Бренди согласится прийти на повторный прием, но, к моему удивлению, она об этом попросила. На следующий раз она пришла ко мне без родителей, прихватив с собой мягкую игрушку-панду. Свернулась клубочком у меня на кушетке и рассказала, что произошло на самом деле.

Шана сидела на кушетке, а ее родители-психологи – по бокам от нее. Она была в джинсах и футболке с изображением кадра из фильма «Парк Юрского периода» и выглядела она гораздо младше своих тринадцати лет. Ее отец был крупным мужчиной в твидовом пиджаке, похожим на медведя, и он объяснил мне, что Шана не хочет ходить в школу. Сначала она притворялась больной, а потом сказала, что не пойдет и все. Они не могли понять почему: училась она хорошо, у нее были друзья и, насколько им было известно, ничего страшного с ней не случилось.

Мать Шаны, высокая, уверенная в себе женщина, которая занималась исследованием зависимостей, спросила, нет ли у дочери депрессии. Ее отец покончил с собой, а у одного из ее братьев было выявлено биполярное расстройство. Она заметила, что Шана долго не засыпала по ночам, а весь день напролет спала и у нее пропал аппетит.

Я спросила у Шаны, почему она не хочет идти в школу. Она на минуту задумалась: «Мне кажется, что я или задохнусь, или просто перестану дышать, если зайду в здание школы».

«Что же такое вокруг творится-то?» – озадаченно подумала я.

Когда я знакомлюсь с клиентами в первый раз, то сразу же стараюсь найти в них нечто такое, за что я могла бы их уважать и чему могла бы посочувствовать. Если не найти ничего такого, помочь будет трудно. Я не верила, что анализ прошлого всегда будет полезен, но меня интересовала обстановка, в которой живут мои клиенты. Что они делают изо дня в день? Где проводят большую часть времени? Насколько хорошо им у себя дома и за его пределами? Я предпочитала обычный разговор наукообразной беседе. В целом, я не любила, когда человек выставляет себя жертвой, жалеет или обвиняет себя.

Я всегда была убеждена, что психология придает людям сил, помогает им взять контроль над собственной жизнью и улучшить взаимоотношения с людьми.

Я стремилась быть «лучом надежды», по меткому выражению Дона Мейхенбаума. Я не поощряла наклеивание на кого-то ярлыков, установление диагнозов или медицинских моделей. Я была из тех психотерапевтов, кто относится к семьям более позитивно. Я уважала взгляды Майкла Уайта и Дэвида Эпстона, которые учили, что клиенты приходят к психотерапевтам с «историями, пропитанными проблемами». Именно терапевт должен помочь клиентам обрести силы и рассказывать о себе оптимистические истории. Уайт и Эпстон подчеркивали, что проблема не в клиенте, проблема – в самой проблеме, и они предпочитали «обсуждать решения проблемы», а не «саму проблему». Уайт и Эпстон считали, что многие семьи страдают, потому что рассказывают о себе проблемные истории. Они подчеркивали, что психотерапевты часто усугубляют ситуацию, заставляя клиентов обсуждать их неудачи и конфликты, игнорируя области жизни, где те чувствовали себя сильными и полноценными. Уайт и Эпстон придавали людям сил, помогая им рассказывать новые истории о том, что им хорошо удавалось. Они выносили патологию и стыд за рамки психотерапии, зато генерировали оптимизм, доверие и сотрудничество.

В основном мои цели в отношении клиентов заключались в том, чтобы они в большей степени стали самими собой, стали открыты тому, что с ними происходит, стали компетентными, мыслили гибко и могли реалистично оценить то, что происходит вокруг. Я хотела помочь своим клиентам посмотреть на все с новой точки зрения и научиться строить более продуктивные взаимоотношения с людьми. Психотерапия – один из способов обдумать, что происходит у тебя в жизни. Она помогает людям управлять своей жизнью, а не плыть по течению. Жизнь, которую обдумали, представлялась более достойной продолжения.

Работая с девушками-подростками и их родителями, я столкнулась с необходимостью пересмотреть свое отношение к семьям. Многое из того, чтобы было написано на эту тему в то время, изображало семьи как основной источник патологий и страданий. Психологический язык отражал предвзятое отношение к ним: то, что касалось установления дистанции во взаимоотношениях, обозначалось словами с положительным оттенком значения (*независимость, индивидуализация и самостоятельность*), а слова, обозначавшие близкие взаимоотношения, имели негативную окраску (*зависимость, быть связанным по рукам и ногам*). Безусловно, стремление психотерапевтов приписать семьям патологический характер было столь велико, что возникла даже шутка, что «нормальная семья – это те, кто еще не обращался к психотерапевту».

Много лет назад Миранда с родителями пришла ко мне в кабинет. Три месяца назад до этого ей поставили диагноз «булимия» и отправили на лечение в учреждение в восьми часах езды от дома. Пока Миранда была там, родители взяли кредит, чтобы оплачивать ее лечение. Они каждый день звонили ей и ездили в этот отдаленный центр на сеансы семейной психотерапии. Прошло три месяца лечения, было потрачено 120 тысяч долларов, а Миранда так и страдала этим же расстройством пищевого поведения, а ее родителей квалифицировали как созависимых.

Мой первый вопрос Миранде был таким: «Чему ты научилась в больнице?»

Она гордо ответила: «Что у меня неблагополучная семья».

Я подумала про ее родителей: папа – физиотерапевт, мама – библиотекарь в маленьком городке. Они не были алкоголиками, не страдали никакими зависимостями. Каждое лето ездили вместе в отпуск и вносили деньги в фонд колледжа. Играли в настольные игры. Читали Миранде сказки на ночь, приходили к ней в школу на мероприятия. Теперь у Миранды беда, и они влезли в огромные долги, чтобы оплатить ее лечение. И за все их усилия и расходы, которые они несли, их окрестили больными и неблагополучными.

Миранда быстро согласилась с этим. Подросткам легко внушить, что родители их не понимают и что семья неблагополучная. Практически все девушки, с которыми я проводила курс психотерапии, считали, что у них неразумные родители и что они хуже всех. Когда мнение профессионала совпадает с их собственным, они чувствуют злорадство и удовлетворение, по крайней мере на какое-то время. Но со временем большинство подростков страдают, если считают, что с их родителями что-то не так.

С Мирандой моя цель заключалась в том, чтобы восстановить ее нормальное восприятие семьи. Когда я выразила мнение, что ее родители заслуживают уважения за все попытки ей помочь, сначала у нее появилось озадаченное выражение лица, а потом она испытала видимое облегчение.

Традицию отрицательного отношения к семьям заложил Фрейд. Он полагал, что характер человека полностью формируется в раннем детстве. Патология родителей, по его мнению, нарушала структуру личности ребенка. Цель психоанализа заключалась в ограждении клиента от вреда, который наносили ему родители. И в 1990-е годы такую точку зрения разделяли многие.

Работая с девушками-подростками, я научилась воспринимать семьи иначе. Большинство родителей, с которыми я познакомилась, любили своих дочерей и желали им самого лучшего. Они были для них надежной защитой от жизненных бурь и самым ценным ресурсом в тот момент, когда девушкам это было больше всего нужно. Я уважала их за готовность обратиться ко мне за помощью, когда у них самих голова шла кругом. Они удостоили меня чести, впустив в свою жизнь.

Хорошие психотерапевты стараются восстановить нарушенные семейные связи и вселяют надежду в тех, у кого в семье неладно. Мы стремимся привнести в их жизнь гармонию, научить относиться ко всему терпимо и с юмором, способствовать взаимопониманию между родными людьми. Не наклеивать ярлыки на людей, рассуждая об их патологии, а содействовать развитию в людях тех качеств, которые Джон Дефрайн выявил во всех благополучных семьях: умение ценить друг друга, духовная близость, преданность, добрые взаимоотношения, время, проводимое вместе, душевное спокойствие, умение справляться со стрессом и способность разрешать кризисные ситуации.

Мы в состоянии помочь девушкам найти благополучные способы становиться самостоятельными. Нам нужно рассуждать о семейной политике, а не выискивать в семьях патологию. Конечно, у каждой семьи своя собственная история, свои проблемы и «слепые пятна», а также свои сильные стороны и способы преодоления трудностей. Достойная цель работы психотерапевта – укреплять семьи и придавать дочерям сил, помогая им стать самими собой.

Девушки могут понять, какие силы способствуют их развитию и что помогает им совершать осознанный выбор, решая, что они в состоянии выдержать, а что нет. Им необходимо становиться более сознательными с помощью курса психотерапии, чтобы гармонично взрослеть в контексте культуры, которая постоянно внушает им, что их постоянно кто-то пристально рассматривает и оценивает. Такая психотерапия обучает их новой форме самозащиты.

Даже будучи вооруженной подобными психотерапевтическими установками, в 1990-е я считала, что работать с девушками-подростками трудно. С ними сложнее устанавливать взаимоотношения, и существовала большая вероятность, что они, не предупредив меня, внезапно прервут курс психотерапии. Создавалось впечатление, что ошибки, которые

совершались в общении с ними, были более серьезными. Казалось, что их поступки искажали подлинные, глубинные потребности, а потому было трудно отделить то, что лежало на поверхности, от их реальных проблем.

Вот как строилась практическая работа с ними: в первую нашу встречу казалось, что девочки совершенно сбиты с толку и не уверены в себе. Они неуклюже двигались. Обрушивали на меня калейдоскоп самых разнообразных эмоций: страх, безразличие, грусть, самодовольство, отчуждение и надежду. Они были в отчаянии по поводу своей сексуальности, а собственная внешность казалась им отвратительной. Они были настроены на то, что их отвергнут, что над ними будут насмехаться. У них в глазах снова и снова угадывался вопрос: «Можно ли рискнуть и обсудить с ней мои плохие отметки, обжорство, алкоголь, секс, нанесение себе порезов или мысли о самоубийстве? Будет ли она осуждать их? Вдруг она не поймет? Или, что хуже всего, будет забрасывать советами?»

Новые клиентки часто улыбались мне с таким видом, словно хотели сказать: «Я хочу вам понравиться, но не думайте, что я куплюсь на это». В этом возрасте отношения для девушек – это самое главное. Никакая работа с ними невозможна без взаимной симпатии и уважения. Первый этап – расположить девушку к себе, чтобы построить отношения с терапевтом, чтобы сработал курс психотерапии и ради нее самой.

Девушки устраивают психотерапевту десятки разных проверок на прочность. Лучший способ пройти эти проверки – слушать. Человека за всю его жизнь редко кто может выслушать искренне, полностью погружаясь в его рассказ, не спеша с выводами. Что вы при этом чувствуете? Что вы думаете? Чему это вас научило?

Я научилась подавлять в себе желание дать совет или выразить сочувствие. Лучше было помочь разобраться: что может контролировать моя клиентка? Где ее собственное мнение, а в чем она пошла на поводу у других людей? Что самое важное в той истории, которую она рассказала мне на этой неделе? Что может стать небольшим шагом в нужном направлении?

Самым главным вопросом для каждой клиентки был такой: кто я? Ответ меня не интересовал, потому что я учила девушку делать то, что пригодится ей на протяжении всей жизни. Для этого нужно было понять, кто ты на самом деле, определить, в чем заключаются твои уникальные таланты, и признать право чувствовать то, что с тобой происходит, а не только то, что социально приемлемо. Нужно понять разницу между тем, что ты думаешь, и тем, что ты чувствуешь, между сиюминутным удовольствием и долговременными целями, различать свой голос и голоса других людей. Нужно понять, как на тебя влияют культурные нормы, установленные для женщин, обсудить, насколько возможно нарушать их, и сформулировать новые, здоровые правила жизни для себя. Этот процесс протекает нелинейно, он труден и нередко сопровождается неудачами.

Я часто использую выражение *Полярная звезда* [39] в качестве метафоры. Я говорила клиенткам: «Представьте себе, что вы сидите в лодке, которая качается на семи ветрах. Голоса ваших родителей, ваших учителей, ваших друзей и средств массовой информации, словно ветры, сдувают вас то на восток, то на запад, то снова назад. Чтобы идти своим курсом, вы должны следовать за своей путеводной звездой, то есть пониманием того, кто вы есть на самом деле. Только следуя за ней, вы сможете наметить курс. Только если вы следуете к цели, вас не сдуют ветры в открытом море. Истинная свобода в том, чтобы следовать за путеводной звездой, а не куда ветер дует. Иногда кажется, что свобода означает лететь по ветру, но это не свобода, а иллюзия. Из-за этого ваша лодка ходит по кругу. Свобода – это движение к своим мечтам».

Даже на Центральном Западе, где нет больших озер, многие девушки знают, что такое управлять лодкой. И особенно на Центральном Западе девушкам нравится мечтать о море. Им нравится представлять звезды, небо, шумящие волны и себя в маленькой красивой лодке. Но большинство девушек в точности не знают, как применить эту метафору к собственной жизни. Они жалобно спрашивали у меня: «А как мне узнать, чего я на самом деле хочу?»

Я предлагала девушкам найти тихое место, где можно спокойно ответить на эти вопросы.

1. Как я чувствую себя прямо сейчас?
2. О чем я думаю?
3. Каковы мои нравственные ценности?
4. Как бы я описала саму себя?
5. Как я вижу себя в будущем?
6. Какая работа мне нравится?
7. Как я люблю отдыхать?
8. Когда я больше всего ощущаю себя самой собой?
9. Как я изменилась с тех пор, как стала подростком?
10. Каких людей я уважаю?
11. В чем я похожа на свою мать, а в чем от нее отличаюсь?
12. В чем я похожа на своего отца, а в чем от него отличаюсь?
13. Какие цели я ставлю лично для себя?
14. В чем мои сильные и слабые стороны?
15. Чем я буду гордиться перед смертью?

Я предлагала девушкам вести дневники, сочинять стихи и автобиографии. В этом возрасте девушки любят заниматься сочинительством. Именно в дневниках они раскрывают душу и проявляются как цельные личности. В своих заметках они могут более ясно осознать, что с ними происходит, разложить все по полочкам и дать оценку происходящему. Записывая свои мысли и чувства, они лучше понимают себя. В девичьих дневниках их точка зрения обретает значимость.

Мы беседовали о разочарованиях раннего подросткового возраста: о предательстве друзей, об осознании, что твоя красота не соответствует общепринятым представлениям, о том, что быть умной может оказаться опасным, что тебя могут подталкивать к популярности в ущерб честности, заставлять быть женственной вместо того, чтобы быть личностью. Я поощряла в девушках стремление осознавать свои самые глубинные нравственные ценности и убеждения. Как только они начинали понимать себя, я убеждала их, что именно это подлинное «Я» и будет задавать смысл и направление их жизни. Я говорила им, как важно быть сконцентрированной и двигаться к цели, как ориентироваться на собственные убеждения и внутренний голос.

Быть зрелой – значит быть честной и не предавать себя, принимать осознанные решения, прислушиваясь к самой себе, строить здоровые взаимоотношения с окружающими и развивать свои подлинные таланты. Для этого нужно думать о том, что творится вокруг, и решать, что приемлемо, а что нет.

Я внушала девушкам мысль, что нужно рассматривать нашу культуру с антропологической точки зрения – как странное новое общество. Каковы обычаи и ритуалы этого общества? Каких женщин и мужчин в этой культуре уважают? Как сформулированы гендерные роли? Какое наказание последует за нарушение этих правил? И только после того, как девушки осознавали эти правила, они понимали, что могут им разумно сопротивляться.

Я прививала девушкам определенные умения. Прежде всего умение сконцентрироваться, и это было самое главное. Я советовала им найти тихое и спокойное место, где они могли бы сесть, расслабиться и глубоко подышать. Потом им нужно было вспомнить, о чем они думали и что они чувствовали в течение этого дня. Нужно было не оценивать свои мысли и чувства и даже не направлять их в какое-то определенное русло, а просто понаблюдать за ними. Им было чему научиться, наблюдая за собственными реакциями на то, что происходило в их жизни.

Еще одна важная вещь, которую я изучала с моими клиентками, было умение отделять мысли от чувств, что должны уметь делать все благополучные взрослые. Для подростков это особенно трудно, потому что они все очень остро воспринимают. Они склонны рассуждать эмоционально, то есть считают, что если они что-то чувствуют, то так оно и есть. Во время

приема мы отрабатывали реакции на события, и я спрашивала: «Что ты чувствуешь по этому поводу? А что ты по этому поводу думаешь?» Со временем девушки учились отличать одно от другого, уважая и чувства, и мысли при принятии решения.

Умение совершать осознанный выбор тоже помогает понять себя. Я учила девушек брать ответственность за свою жизнь. Родители, парни и сверстники могут повлиять на их решения, но последнее слово должно оставаться всегда за ними. Сначала это могут быть какие-нибудь мелочи. Чем мне заняться на выходных? Простить ли мне друга, который меня обидел? Потом выбор будет касаться родных, школы, вариантов построения карьеры, сексуальности и близких отношений.

Девушки могут делать выбор и устанавливать границы дозволенного. Прежде всего им решать, кому разрешается прикасаться к их телу. А еще это касается затраченного времени, их действий и тех, с кем они общаются. Они могут сказать: «Нет, я не буду этого делать». Они могут заявлять о своей жизненной позиции и говорить о том, что они хотят сделать и чего делать не будут.

Очень напоминает способность определять границы навык, связанный с конкретизацией взаимоотношений. Многие девушки «изголодались по сочувствию». То есть они знают о чувствах окружающих больше, чем о своих собственных. Девушкам необходимо подумать, какие взаимоотношения соответствуют их интересам, и строить их по-своему.

Для девушек это сложно, потому что им внушали, что решения за них будут принимать другие люди. Девушкам становится не по себе, если нужно конкретизировать свои потребности или заявить о них, особенно во взаимоотношениях с парнями или взрослыми. В таком случае девушки начинают переживать, что они ведут себя не очень хорошо и даже эгоистично. Но, добившись успеха в этой области, они испытывают восторг. Научившись так поступать, они берут свою жизнь в собственные руки. Как только их порадуют полноценные взаимоотношения с кем-то, девушки будут с удовольствием и дальше развивать это умение.

Еще одна жизненно важная вещь – умение контролировать боль. Все безумства в мире творятся оттого, что люди стремятся избежать страданий. Причина сумбурных действий – невысказанная боль. Люди напиваются, избивают своих спутников жизни и детей, играют в азартные игры, режут себя бритвой и даже совершают самоубийство, чтобы положить конец страданиям. Я учила девушек садиться и разговаривать со своими страданиями, слушать их и пытаться понять, что важное для их жизни несет в себе это страдание, которое нужно признать и охарактеризовать, а не пытаться сбежать от него. Девушки научились рассказывать о своей боли и выражать свои чувства в письменном виде, создавать о них произведения искусства и сочинять музыку. Жизнь девушек в 1990-е была наполнена такими стрессами, что всем пошли на пользу предсказуемые средства успокоиться. Если у девушек не будет правильных способов справиться со страданиями, например физкультуры, чтения, хобби или медитации, то тут же найдутся способы неправильные, например еда, выпивка, наркотики или членовредительство.

Большинству девушек нужно помочь выразить их эмоциональные реакции. Я предлагала им измерить уровень их стресса по десятибалльной шкале. Выражала сомнения, когда слышала категоричные заявления. Девушке, которая говорила: «Это худший день в моей жизни», безусловно, нужно было помочь перефразировать рассказ о событиях этого дня и посмотреть на них со стороны.

Девушек 1990-х учили ждать похвалы и поощрения от окружающих, поэтому они были ориентированы на мнение других людей и были очень импульсивны. Еще они были подвержены депрессии, если окружающие их недооценивали. Я учила их искать поддержку в самих себе. Предлагала им вести список побед и показывать его мне. Победами считались действия, которые соответствовали их долговременным целям. Как только девушка научилась ценить себя, она была менее восприимчива к мнению окружающих и могла плыть за путеводной звездой.

Путешествие во времени – тоже очень важное умение. У всех нас бывают черные дни. Иногда в такие дни полезно обратиться к прошлому и вспомнить счастливые минуты или те

времена, когда нам было еще хуже. Иногда помогает путешествие в будущее. Оно напоминает нам, что мы движемся к достижению целей в отдаленном будущем и что некоторые события не будут длиться вечно. Путешествие во времени – это как путешествие в космос. Если девушки мысленно попадают в какое-то совершенно новое место, то могут со стороны посмотреть на то, что происходит сегодня.

И наконец, я поделилась с ними радостями альтруизма. Многие девушки-подростки поглощены самими собой. Это не дефект их характера, это такой этап развития. Но они из-за этого страдают, и это ограничивает их понимание окружающего мира. Я советовала девушкам найти способ регулярно помогать окружающим. Волонтерство, добрые дела для соседей и политические акции помогают девушкам сделать шаг в новый, большой мир. Им приятно, что они смогли быть полезными, и они начинают больше уважать себя.

И как психотерапевт, и как преподаватель я считаю, что девушки-подростки странные, хрупкие и переменчивые существа. А еще я поняла, что они сильные, добрые и проницательные. Вот сейчас я пишу эти строки и вспоминаю некоторых своих клиенток: девушку с желто-лимонными волосами из рок-группы «Вил», которая прогуливала школу; девушку в ярко-зеленых ботинках на грубой подошве фирмы «Док Мартенс» с кольцами в носу и губах; жонглершу тростью весом восемьдесят восемь фунтов, которая считала себя слишком толстой, и слабослышащую девушку, которая изо всех сил стремилась жить половой жизнью, чтобы всем доказать, что она нормальная.

Все эти девушки пытались понять, как быть независимыми от родителей и при этом сохранить с ними эмоциональную связь. Они пытались исследовать окружающий мир и при этом хотели, чтобы их любили. Они размышляли о нравственных и значимых способах заявить о своей сексуальности в культуре, которая обрушивала на них поток невразумительных и вызывающих презрение моделей сексуального поведения. Они учились уважать себя в рамках культуры, где главным в женщине считается ее внешняя привлекательность. Пытались повзрослеть, а культура требовала от них быть покорными, слабыми и зависеть от мнения окружающих.

Работа с девушками-подростками изменила меня. Я стала скромнее, терпеливее и уважительнее по отношению к семьям, мне стали более понятны трудности, с которыми сталкиваются юные девушки. Я стала более непримиримой и решительной, помогая девушкам отстаивать свои права и способствовать изменениям в нашей культуре.

В наши дни из-за того, что существуют социальные сети, стало еще важнее учить девушек следовать за своей путеводной звездой. Жизненно важно научить их сосредотачиваться, устанавливать и поддерживать границы и отличать мысли от чувств. Девушкам очень важно усвоить антропологическую точку зрения на культуру. Они получат еще больше пользы, если будут общаться с представителями культур, которые отличаются от их собственной.

Если бы я была практикующим психотерапевтом в наши дни, то особое внимание уделяла бы дыхательным техникам и телесным практикам. Я бы советовала девушкам заниматься тайцзи и йогой и записываться на сеансы массажа. Я бы помогала девушкам находить и локализовывать эмоциональную боль в своем теле. А еще начинала и заканчивала бы каждый прием с минуты тишины.

Если бы я была психотерапевтом сейчас, то проводила бы больше сеансов на открытом воздухе, гуляла бы с клиентами или сидела бы с ними в парке. Давала бы им задание гулять в тишине и смотреть на звезды. Некоторые подростки в городах и пригородах не видят звезд и чувствуют себя комфортно за пределами дома. Многие из них никогда не ходили в походы и не знают названий трав и птиц. Но где бы ни жили девушки, они могут найти способ соприкасаться с природой. Научиться жить с ней в гармонии – величайшее умение. Это успокаивает, так можно узнать много нового и так в сердца девушек входят благодать и величие.

Я бы активно помогала девушкам лично участвовать во множестве разных ситуаций. Чтобы они спали в домах у друзей и вступали в клубы. Я бы рекомендовала им проводить

время со стариками и маленькими детьми. И посоветовала бы им и их родителям дружить с кем-то семьями, чтобы встречаться каждую неделю.

Современные психотерапевты рассказывают, что девушки по-прежнему жалуются им на ссоры с родителями или болезненно переживают их развод. Одно положительное изменение, которое они отметили, заключается в том, что интеллект больше не вызывает осуждения. Девушки сегодня больше волнуются из-за оценок, стремясь учиться лучше, но и гордятся, если это у них получается. Многие девушки преодолевают расстройства пищевого поведения или психологические травмы, последствия насилия. Но самыми распространенными проблемами стали нанесение себе увечий, суицидальные мысли, приступы беспокойства и депрессия. Часто эти жалобы возникают из-за присутствия в жизни девушек социальных сетей.

Социальные сети нарушают самые важные жизненные функции, например сон. Некоторые психотерапевты утверждают, что все обратившиеся к ним девушки страдают расстройствами сна. Такое хроническое недосыпание нарушает биоритмы и провоцирует беспокойство и депрессию. А также в связи с этим увеличивается риск ожирения.

Психотерапевт Джиллиан Дженкинс считает, что самый важный совет, который она могла бы дать родителям в том, что касается использования детьми социальных сетей, такой: «Не разрешайте им спать со смартфонами». Так девушки получат свои необходимые семь часов сна и отключатся от мира сверстников и неприятностей.

«Страшная вещь этот синдром упущенной выгоды, – считает Дженкинс. – Хотя, я думаю, что здесь дело не столько в упущенной выгоде, сколько в страхе, что тебя не оценят». Ее опыт показывает, что огромная проблема девушек в том, что они постоянно сравнивают себя с другими. Сам по себе поток фотографий и их доступность просто поражают воображение, и благодаря смартфонам укореняются неправильные стили мышления.

Все психотерапевты, с которыми мы проводили собеседование, утверждали, что их клиенты страдают от социальной изоляции. Многие девушки никогда никуда не ходят с друзьями. Им нравится сидеть дома по выходным, зависать в сети и чатиться с друзьями. Психотерапевты говорят, что девушки часто снимают стресс с помощью информации, доступной в гаджетах, а не беседами с родителями или общением с друзьями.

«Желание девушек общаться в социальных сетях вполне объяснимо: они стремятся найти своих и удовлетворить свою любознательность, но получается так, что этих целей они не достигают, – сказал один из психотерапевтов. – Сегодняшние девушки по-настоящему одиноки, гораздо в большей степени, чем были мы в этом возрасте».

Психотерапевты обратили внимание, что из-за социальных сетей девушки впали в зависимость от поверхностных доказательств собственной значимости, поэтому они учат девушек формировать собственное представление о себе независимо от социальных сетей. Помогают девушкам заявить: «В “Фейсбуке” я не настоящая».

Одна моя знакомая врач-психотерапевт рассказала, что в интернете девушки не учатся понимать контекст общения, не чувствуют его нюансов и тонкостей, не воспринимают сарказм или юмор, и добавила: «Девушек постоянно оскорбляют в интернете». Она советует девушкам потерпеть час и только потом отвечать на оскорбительные комментарии. Она надеется, что девушкам предстоит достойная жизнь, что у них будут добрые намерения и что они будут помнить: любая фотография или информация, которую они выложат, тут же разлетится в сети по всем направлениям.

Конечно, в наши дни психотерапевты немало времени уделяют обсуждению социальных сетей (помогая девушкам решить, сколько времени каждый день они будут проводить со своими гаджетами) и предлагают способы достижения поставленных целей. Одна девушка решила, что предложит друзьям ничего не рассылать после 10 часов вечера. Тогда никто не подумает, что его игнорируют. Другая девушка решила выключать мобильный телефон, когда проводит время в компании друзей. А третья подошла к этому вопросу иначе, решив, что будет составлять для себя расписание занятий на каждый день, например «поиграть в баскетбол» или «позвонить бабушке». И тогда по крайней мере иногда она не

будет копаться в смартфоне.

Многие психотерапевты расспрашивают о сайтах во время приема. Клиенты показывают им интересные сюжеты, художественные произведения, стихи, которые пишут люди. Психотерапевты предлагают и родителям интересоваться, что делают их дети в интернете и соцсетях. Игнорируя мир интернет-сайтов и социальных сетей, некоторые родители упускают возможность побеседовать с дочерями о многих увлекательных вещах.

Психотерапевты, помогая девушкам правильно пользоваться гаджетами, понимают, как трудно контролировать их использование, и советуют не относиться к себе слишком строго. Им известно, что и у взрослых возникают подобные проблемы. Они часто советуют всем членам семьи укладывать свои гаджеты в коробку в определенное время вечером, чтобы все это лежало там до завтрака.

Психотерапевты верят в естественную красоту и успех в будущем, который ждет всех девушек-подростков. Как сказала одна из них, настроенная сочувственно: «Я верю, что человеческое сердце огромно и полно воли к жизни».

Глава 15. Пусть распускаются тысячи цветов

Джун, 27 лет

Накануне нашей встречи в моем кабинете в то утро Джун уже отработала две смены на заводе «Кавасаки», вышла позавтракать и проехала на машине через весь город. Джун была коренастая, с круглым рябым лицом, короткой стрижкой, в сером спортивном костюме. Утонув в моем кресле, она вытянула ногу, положив ее на кофейный столик.

Говорила она просто, откровенно, точно подбирая слова, рассказывая о себе тихо и осторожно, словно на приеме у психотерапевта ей, как на приеме у стоматолога, могли сделать больно.

«Я пришла, потому что меня впервые в жизни пригласили на свидание, – объяснила она. – Мне двадцать семь лет, и я еще ни разу не целовалась. Думаю, мне нужен совет».

На заводе «Кавасаки» она проработала десять лет. Самая близкая ее подруга Дикси работала на соседней линии сборки, и Джун помогала ей с детьми. Она показала их школьные фотографии и сказала, что дети зовут ее тетя Джун.

«Когда познакомишься с ними ближе, понимаешь, какие они милые», – сказала она.

Джун и Марти познакомились на работе. Он был представителем профсоюза в ее рабочей группе. Последние три воскресных вечера он заглядывал к ней с пиццей и фильмом. В прошлую субботу он приобнял Джун за плечо, и тогда она решила обратиться ко мне за консультацией.

Я спросила, какая у нее семья, и Джун вздохнула: «Я боюсь, что вы постоянно будете о них разговаривать со мной».

«Это может и подождать», – осторожно отозвалась я.

«Да можно и вообще о них не говорить, – ответила она. – После того как я вам о них расскажу, будет понятно, отчего я до сих пор ни с кем не целовалась».

Отец у Джун был рабочим, который на нее «особого внимания не обращал», а мать работала поварихой в доме престарелых. «Она была трудолюбивая, и с ней было хорошо. Приносила мне гостинцы из дома престарелых – сладости и поделки, которые старики мастерили для меня. А им она показывала мои рисунки и рассказывала, чем я занимаюсь. Все там ее любили».

Джун замолчала и посмотрела на меня. «Она умерла, когда я пошла в старшие классы. Это для меня ужасная потеря. У меня тогда впервые начались месячные, я была неуклюжей и вся в прыщах. Раньше я была просто плотненькой, а тут растолстела. И я была совершенно одна».

Джун шумно высморкалась, а потом продолжила рассказ: «В тот год, когда мама умерла, я смотрела конкурс “Мисс Америка”. Разглядывала всех этих стройных, идеальных девушек и понимала, что сама никогда такой не буду. У меня ни внешности, ни талантов. Только моя мама любила меня такой, какая я есть. И тогда я махнула на себя рукой».

Она потерла рукой лоб, словно хотела стереть какие-то болезненные воспоминания. «Я не представляю, как доучилась в тот год. Папы никогда не было дома. Одежды у меня почти никакой не было. На меня легла вся работа по дому и готовка. На жизнь не хватало, папа практически не давал мне денег на продукты. Я была и толстая, и голодная одновременно».

Я спросила ее о ребятах в школе. «Они были ужасные. Не то чтобы они меня обижали, просто игнорировали и все. Меня для них не существовало. Я была слишком страшная и грустная, поэтому своей меня не считали. Никто не хотел работать со мной в паре на лабораторных занятиях».

Она вытерла лицо и продолжила: «Однажды в школьной столовой ко мне подошел парень и пригласил на футбол. Я по дурости решила, что он это всерьез, и подумала, может быть, ему не важна моя нескладная внешность, а я нравлюсь просто как человек. И я сказала, что согласна, только надо спросить разрешения у папы. И тут он расхохотался, а его дружки тоже заржали. Это они подбили его подшутить надо мной. Дали ему десять долларов за розыгрыш. И тогда я решила, что с парнями покончено».

Ее отец женился на женщине по имени Мерсина через год после маминой смерти. На медовый месяц они отправились в Сан-Сити, а оттуда привезли для Джун солонку и перечницу в приданое.

«Но к тому моменту я уже отчаялась, – сказала Джун бесцветным голосом. – Мачеха была скупая. Однажды я очень сильно порезала ногу, когда полола тяпкой фасоль. Она отказалась оплачивать прием у врача. Я до сих пор из-за этого немного хромаю. Позволяла мне волосы мыть только раз в неделю, а мне нужно было их мыть каждый день, потому что они у меня жирные, но она экономила расходы на воду. Зубы у меня были кривые, и школьный врач рекомендовал поставить брекеты, а Мерсина сказала: “Я слышала, что за это надо отдать несколько тысяч долларов. Вот еще, будем мы такие деньжищи в исправление зубов вбухивать”».

Я изо всех сил старалась не выдавать своих чувств во время ее рассказа, а сама Джун говорила без злобы. Она просто констатировала: «Я была в семье изгоем. Однажды мой сводный брат спросил, зачем я живу в их семье».

Я спросила, как же она смогла пережить те годы, когда ее отвергали и в школе, и в семье.

«Я вспоминала маму и задавала себе вопрос, как бы она поступила на моем месте. Я решила, что отвечать злом на зло не следует. Я изо всех сил старалась. Перед сном обращалась к маме в раю. Я всегда старалась вести себя так, чтобы с гордостью рассказывать ей об этом. Я знала, что она меня любила, и это помогало мне чувствовать себя любимой, хотя окружавшие меня люди были слишком черствыми, чтобы любить меня. Я тогда отчаянно мечтала, чтобы у меня были друзья, но научилась и сама о себе заботиться. Я решила, что если меня отвергают, то огорчаться из-за этого не стоит. Я сама для себя решала, что – хорошо, а что – плохо.

После того как я окончила школу, жизнь наладилась. Я устроилась на завод “Кавасаки”. И меня тут же приняли в коллектив. Я старательно работала, и люди это заметили. Женщины приглашали меня поесть с ними, мужчины ласково надо мной подтрунивали. Мой начальник стал мною интересоваться. Он уговорил меня выправить зубы. Вот, теперь я ношу брекеты».

Рассказывая о работе, Джун улыбалась. «Каждый год я устраиваю вечеринку на Хеллоуин для всех рабочих в округе. По пятницам хожу в боулинг. Каждый год я получаю премию, так что хорошо зарабатываю. Я простила папу и Мерсину. Я счастлива и не таю на них зла. Я счастливее, чем они. Каждые выходные я стараюсь для них что-нибудь сделать. Пеку пирог или стригу лужайку у их дома».

Я поинтересовалась, как у нее теперь складываются отношения с отцом. «Папа никак не может смириться, что я жирная. Ему так хотелось красавицу-дочку».

Я подумала: ну что за жизнь у Джун. Ее душа, как паутинка, тонкая и хрупкая, и она наделена даром прощать и любить. Поскольку она не соответствует общепринятым стандартам красоты, очень многие ее недооценивают, в том числе собственный отец. Но она

ухитрилась выжить и наладить свою жизнь, несмотря на все трудности. Она напомнила мне кактусы, которые долгие годы дремлют в пустыне, и вдруг после обильного дождя на них распускаются прекрасные цветы.

Я сказала ей: «Как жаль, что твой папа упустил возможность полюбить такого замечательного человека, как ты».

Мы побеседовали о Марти, который стал за ней ухаживать. Джун засмеялась и сказала, что он полненький и рано облысел.

«Да неважно, как он выглядит, – пожала плечами она. – Я знаю, как много он трудится и никогда никого не обижает. И он не нытик».

Я предложила ей каждый день представлять себе, что она его целует. И посоветовала ей не ждать слишком многого от первого поцелуя: «Не зазвонят колокола, и небо не засияет».

Я заметила, что их отношения складываются хорошо. Физическое влечение – всего лишь часть взаимоотношений. Джун уже была наделена даром любить и прощать, а это самое важное. Я предположила, что поцеловаться ей будет легко, когда она сама созреет для этого.

Когда я снова встретилась с Джун, она рассказала, что целоваться – здорово. Она поинтересовалась, нужно ли ей продолжать курс психотерапии.

«Нет, – ответила я. – Думаю, это ты можешь дать мне несколько уроков того, как преодолевать трудности и не сломаться и как важно уметь прощать».

Джун – яркий образец человека, которому абсолютно не повезло, но который сумел наладить собственную жизнь. По всем психотерапевтическим канонам ее жизнь должна была пойти под откос. Но трудности закалили характер. А спасло ее воспоминание о материнской любви. Даже после маминой смерти Джун чувствовала, что ее любовь осталась с ней, и это помогло ей чувствовать себя любимой, когда все вокруг отвернулись от нее. Джун твердо решила жить так, чтобы мама могла ею гордиться.

У Джун был дар: ценить все хорошее, что есть в жизни. Ее жизнь могла показаться многим людям сложной или скучной, но она была насыщенной, и в ней было много хорошего. У Джун были друзья, работа, любимый человек и уважение коллег. Она не испытывала горьких чувств или гнева, потому что была счастлива. Она была словно пустынный цветок, который расцвел под дождем.

Ранний подростковый возраст – это время, когда уже выиграно или проиграно множество сражений за самих себя. Сражения эти кровавые, а поражения и победы во многом определяют будущее женщин. В дыму этих сражений ни одна из юных женщин не чувствует себя достаточно сильной. На первый взгляд по их поведению никогда не скажешь, как им приходится бороться с собой, чтобы обрести свое подлинное «Я».

Элис Миллер считала, что для того, чтобы чувствовать себя сильной в подростковом возрасте, нужно признать право на существование всех аспектов своей личности, а не только тех, которые являются социально приемлемыми. Симона де Бовуар говорила, что женщина должна оставаться хозяйкой своей судьбы, а не игрушкой мужчины. Кэрол Джиллиган полагала, что можно справиться с жизненными трудностями, если «говорить своим голосом», а белл хукс[40] советовала «огрызаться». Противостоять трудностям – значит изо всех сил защищать свою душу от тех разрушительных сил, которые хотят ее уничтожить.

Маргарет Мид считала, что сила – это умение оценить все стороны своей личности. Независимо от того, ценят их в вашей культуре или нет. Она считала, что нужно культивировать в себе андрогенную десятилетнюю личность, знающую и общительную, и подчеркивала, как важно развивать внутренний потенциал и противостоять попыткам обесценить вас.

В Америке 1990-х даже самые сильные духом девушки в подростковом возрасте начинали сдавать позиции. Школьные программы становились слишком насыщенными, а задания – сложнее, и это не позволяло рано почувствовать себя уверенно. Сильным девушкам удавалось окрепнуть в жизненных бурях. Часто они отлично понимали, где их место в жизни и где их корни. Иногда сил им придавало их этническое сообщество, и они этим гордились

или находили свое место среди людей, живущих неподалеку. Подобное чувство общности помогало им сохраниться, когда их закружат ураганы юношеской жизни.

Сильные девушки и раньше, и в наши дни знали, кто они, и ценили собственную многогранность. Сила их личности помогала им выдержать давление, которое на них оказывали. Талант позволяет многим плавно перейти из детства в раннюю юность. Если они умеют искренне быть кому-то полезными, это тоже помогает обрести почву под ногами. Те девушки, которые ухаживают за больными родителями или помогают людям с ограниченными возможностями, защищены от страданий и неурядиц в подростковом возрасте.

Почти всем современным девушкам удается поддерживать близкие отношения с родными. Даже если они из неблагополучных семей, то обычно в их семье есть кто-то, кого они любят и кому доверяют. В сумятице подростковой жизни они сохраняют доверие к этому человеку.

Но у многих девушек есть проблемы в семьях. Все девушки проходят через этап отчуждения от родителей в процессе индивидуализации, или становления личности, но психологически благополучные девушки знают, что родители любят их, и в основном сохраняют с ними контакт. Даже споря с родителями, они все равно им преданны и поддерживают с ними теплые взаимоотношения.

Часто сильные девушки осознают, что на них оказывается давление, которое не принесет им ничего хорошего. Слишком ранняя сексуализация заставляет их нервничать. Они могут попасть под влияние компаний, которые кого-то травят, но в глубине души они презирают снобизм и решительно не желают унижать других.

Девушкам полезно верить во что-то более значительное и интересоваться чем-то большим, чем собственная жизнь. Девушки, у которых есть увлечения, могут заняться чем-то более интересным нежели то, что происходит в коридорах средней школы. Девушки с сильным характером избегают алкоголя или наркотиков и справляются с неприятностями и отрицательными эмоциями более разумными способами. Часто у них вырабатываются здоровые способы преодоления стресса, например чтение, пробежки или игра на фортепиано.

Книга Барбары Керр «Умные девушки, одаренные женщины» посвящена историям о девушках, из которых выросли сильные женщины. И автор обнаружила между ними сходство: они находили время для себя, могли загореться какой-то идеей, отказывались признавать гендерные ограничения, и у них был так называемый защитный кокон. Ни одна из них не была популярной среди сверстников, и большая часть этих девушек держалась особняком не потому, что таков был их выбор, а потому, что их не принимали. Самое забавное, что именно неприятие сверстников и создавало для них защитный кокон, в котором могла развиваться их уникальная личность.

У многих волевых девушек истории жизни похожи: они страдали от социальной изоляции и были отвергнуты сверстниками. Их силы опасались, и их наказывали за то, что они были не такие, как все. Непривлекательных девушек или тех, кто не волновался по поводу внешности, презирали. Подобная изоляция часто оборачивалась им на пользу, потому что так у девушек развивалась яркая индивидуальность. Именно девушки, с которыми не хотели общаться сверстники, часто взрослели, становясь более самодостаточными по сравнению с теми девушками, с которыми все хотели общаться.

Сильные девушки могут защитить себя, сохраняя спокойствие, и ведут себя осторожно, так что окружающие могут и не подозревать, что их что-то не устраивает. Они могут быть своенравными и вспыльчивыми и стараются никого не критиковать, так что только самые близкие люди могут знать ход их мыслей. Они могут научиться опровергать мнение окружающих или отшучиваться, разрушая враждебность, направленную на них.

Многие девушки защищаются от проблем, создавая для себя безопасные места. Это могут быть книги, интересы, общение с родными, церковь или такие увлечения, как музыка и искусство. Девушки, которые выросли в русле массовой культуры, не нарастившие себе

защитного панциря и без собственного безопасного уголка, где им хорошо, чувствуют себя особенно уязвимыми. Но создать для себя такое безопасное место сложно. Чрезмерная защищенность порождает синдром принцессы на горошине, девушки превращаются в парниковые растения, не способные противостоять самому незначительному стрессу. А без достаточной защиты они часто скатываются к зависимостям и ведут себя саморазрушительно. Те потрясения, которые помогают одним девушкам развиваться, других ломают.

У всех в жизни бывают взлеты и падения. Для большинства женщин ранняя юность – это обрыв и падение вниз. Сильные девушки, как и все остальные, глупят в средних классах школы. Они чувствуют себя неуверенно и не могут взять себя в руки. Важно понимать, что скрывается за поведением, которое всем видно на первый взгляд. Например, девушка может впасть в депрессию в средних классах школы, потому что достаточно умна, чтобы понять, как поверхностна токсичная культура, и потому что эта культура побеждает девушек.

Кэролайн, 17 лет

Кэролайн попросила у меня интервью в качестве материала к школьному заданию по психологии. Я согласилась и предложила и ей дать мне интервью. Кэролайн недавно приехала в наш город из Алабамы, а мне было интересно пообщаться с девушками из других штатов. Мы встретились у меня дома, и сначала Кэролайн взяла у меня интервью. Меня поразили ее уравновешенность и восприимчивость. Она казалась взрослее своих семнадцати лет в своей темно-синей юбке и свитере – ее легко могли принять за студентку колледжа на факультете журналистики.

Кэролайн взяла у меня интервью, а потом мы в шутку поменялись местами и ролями. Я стала расспрашивать ее о семье. Отец был военный, пьяница и любитель женщин. Он считал Кэролайн ленивой дурнушкой и бил хлыстом за малейшую оплошность. Однажды он обозвал ее при своих друзьях, и один из них велел ему замолчать. Но обычно все его друзья были слишком пьяны или бесчувственны, чтобы заступаться за дочь, которую он при них унижал. Кэролайн так сказала об отце: «Из него получился бы хороший дрессировщик лошадей. Он умеет сломить живое существо».

Она продолжала свой рассказ: «К счастью, он редко бывал рядом. А когда появлялся, то я хватала книгу и выбегала из комнаты. Мама не могла ему сопротивляться, и он просто растоптал ее».

Я спросила о насилии. «Это случилось вечером, когда он снова напился. Он вломился в дом, хлопая дверями и ругаясь страшными словами. Мама ругалась на него, а он обзывал ее. Потом он ее ударил – и она закричала. Она пришла спать ко мне в кровать. Я прекратила это насилие, когда мне было двенадцать. Просто сдала его полиции».

Наверное, я не смогла сдержать свои чувства, потому что Кэролайн сказала: «Все было не так страшно. Мне нравилось в школе. Мы часто переезжали, и я поучилась в самых разных школах: приходских, военных и смешанных государственных. И где бы я ни училась, я была отличницей. Никто в школе не знал, что творится у меня дома. Я делала вид, что мне устраивают дни рождения и водят к стоматологу. Когда у нас в школе ставили спектакль, я врала, что мои родители уехали в командировку. Я так хорошо училась, что одурачить учителей было просто».

Она откинулась на спинку дивана. «Когда я училась в шестом классе, мой отец заявился домой с любовницей, и мама попыталась покончить с собой. Мне пришлось отбирать у нее пистолет… Я училась в хорошей школе и любила свою учительницу. Она организовала для меня уроки пения и дала мне главную роль в школьном мюзикле. Возможно, я относилась бы к своей семье хуже, но нет. У меня же была собственная жизнь».

Кэролайн помолчала, а потом продолжила рассказ – и бодрости в ее голосе поубавилось. «На следующий год мои родители развелись, и мы с мамой переехали на юг к ее родителям. И всему хорошему в моей жизни пришел конец. Школы там были ужасные. У

кого были деньги, тот учился в частных школах, а государственные учреждения никуда не годились. Учебник по социологии был написан двадцать лет назад, в лаборатории не было микроскопов. Как-то раз мне пришлось уйти из школы, чтобы переодеться, потому что я упала в лужу из фекалий. А как-то раз я порезалась о разбитую бутылку. В этой школе нам внушали, что мы – никто, мы – просто грязь. Большинство моих одноклассников с этим смирились, перестали мечтать и планировали устроиться на фабрику после окончания школы.

Я была чужая, северянка. Какое-то время я даже ни с кем не разговаривала. А дома все было ужасно. Мама стала инвалидом, дедушка с бабушкой старались изо всех сил, но не знали, как помочь».

«Что тебя спасло?»

Она покопалась в своем кошельке и вынула оттуда фотографию. «Сандра меня спасла, или лучше сказать – мы спасли друг друга. Я познакомилась с ней в начале восьмого класса. Она сидела со мной на занятиях по английскому языку. Я заметила, что она знает ответы на вопросы учителя. Однажды пригласила ее поесть мороженое после школы. Мы сразу стали понимать друг друга. Папа Сандры тоже был алкоголиком, а мама работала на упаковочной фабрике. Мы сами себя воспитывали. К концу нашей первой встречи мы договорились вместе противостоять этой обстановке вокруг. Пообещали друг другу, что не будем употреблять наркотики и беременеть. Я много путешествовала с родителями и знаю, что в мире есть места лучше. Сандра любила, когда я рассказывала о них».

Кэролайн спрятала фотографию Сандры. «Мы поддерживали друг в друге желание чего-то добиться в жизни. Мы понимали, что наш единственный путь к этому – образование. Мы просили в библиотеке составить для нас список классических литературных произведений и читали книги по этому списку. Посещали все бесплатные лекции, какие только могли. У нас была цель. К десятому классу мы с Сандрой стали круглыми отличницами и стали получать стипендию от государства. Мы вели запись всех наших достижений, чтобы доказать, что справляемся. А в прошлом году переехали сюда».

«А как это получилось?»

«Тетя и дядя Сандры сказали, что она может жить с ними и закончить выпускной класс в хорошей школе. Она не хотела ехать без меня. Мы вместе живем в одной спальне, мы ближе, чем сестры».

Поскольку Кэролайн была еще юной, она изо всех сил старалась добиться всего по максимуму. У нее были потрясающие навыки выживания. Опыт научил ее быть ответственной, стремиться к достижениям, она могла позаботиться о себе в любой ситуации.

Слушая истории о девушках-подростках, часто приходится слышать, как гадко они ведут себя по отношению друг к другу. История Кэролайн совсем другая. Они с Сандрой помогли друг другу выжить и в конце концов вырваться из невыносимого окружения.

И Джун, и Кэролайн не хватало эмоционального контакта с родителями. У Джун мама умерла, а отец был бесчувственным. У Кэролайн отца не было, а мама страдала душевным расстройством. Без родительской заботы с самого начала стало очевидно, что рассчитывать они могут только на себя. И этот урок всем девушкам стоит накрепко усвоить.

Обе девочки смогли сконцентрироваться на том, что отвлекало их от ежедневного ужаса в средних классах школы. Джун хотела вести себя так, чтобы мама гордилась ею, а Кэролайн хотела добиться успехов в учебе. Даже в самые мрачные времена они были нацелены на светлое будущее.

Мария, 16 лет

Мария опоздала на нашу встречу в кофейне. Она ворвалась туда, запыхавшись, с размаху шлепнув портфель и пачку флаеров на свободное сиденье. Мария была высокой юной женщиной, темноволосой, с серьезным взглядом. Она объяснила, что ее разрисованный цветами фольксваген с пробегом в двести тысяч миль только что испустил дух.

Я заказала нам итальянскую содовую. Прихлебывая напиток, Мария рассказала, как вчера участвовала в марше протеста, организованном, чтобы сказать нет смертной казни. По манере разговора она напомнила мне одну из моих подруг эпохи 60-х, и я не удержалась, спросив ее, нравится ли ей группа «Благодарные мертвецы». Они ей нравились из-за необузданности и толпы их поклонников. Мария сожалела, что не была подростком в те времена, когда люди были свободными идеалистами. Она ненавидела коммерческую Америку и манию делать деньги, охватившую граждан нашего города.

Мария была вторым ребенком в латиноамериканской семье. Ее отец был работником социальной службы, а мама сотрудником службы озеленения. У нее был брат Альберто, на два года старше нее, и две младшие сестры. Родители ее мамы и папы тоже жили в этом городе, и Мария каждый день проводила время с бабушками и дедушками. «Первым делом – семья», – таков был их фамильный девиз.

В семье Марии на протяжении многих поколений все занимались общественной работой. В конце 1960-х ее дедушка и бабушка по материнской линии эмигрировали из Сальвадора, спасая свою жизнь. Ее двоюродного прадедушку застрелили из-за его политических убеждений. Ее мама была убежденной феминисткой и активным участником католического комитета правосудия. Мария сказала: «Все мы выросли с убеждением, что обязаны трудиться на благо общества. Никто не должен оставаться безучастным. Даже скейтбордист Альберто помогает в приюте».

У Марии самые теплые отношения сложились с Альберто. В детстве они редко дрались друг с другом. «Он что угодно может сделать из картона. Мы играли во всякие игры, которые он придумывал, – рассказала Мария. – Мы вместе сочиняли сюжет кино и пели дуэтом. Он разрешал мне играть со своими друзьями. Меня никогда не отталкивали».

Мария сделала глоток содовой. «В начальной школе мне нравилось. Когда кто-нибудь обзывал меня из-за моей национальности, Альберто меня защищал. До четвертого класса все мы были очень дружными. А потом стали формироваться компашки. Мои друзья стали заниматься чирлидингом, а меня с собой не позвали, – она откинула волосы с лица. – Я так хотела быть со всеми вместе. Так стремилась стать круче. Даже джинсы фирмы Guess купила, но это не помогло. Проблема была в моем цвете кожи. Мама подбадривала меня, говорила, чтобы я сопротивлялась, когда меня заставляли быть на кого-то похожей. Она ненавидела расизм и элитарность. Потом я и правда стала с этим бороться, но в шестом классе я была просто тетехой».

Я стала спрашивать о средней школе.

«Первый день в новой школе для средних классов был просто ужасным, – вспоминала Мари. – Школа была большая, и я постоянно там терялась. Порвала шорты в спортивном зале, а на занятиях по машинописи меня награждали расистскими кличками. Я вернулась домой вся в слезах».

Она нахмурилась, вспоминая все это. «Мне дома сказали, что я быстро найду себе друзей, но этого не произошло. Девочки делали друг другу гадости, а от их разговоров мне было тошно. Я проводила свободное время с братом и его друзьями. Мне было одиноко, и я долго не знала, что же делать. Сначала я думала, что это со мной что-то не так, но Альберто и мама сказали, что дело не во мне. Они уговорили меня принимать участие в работе организации “Международная амнистия”[41], чтобы отвлечься. Ну, я и отвлеклась, – улыбнулась она. – Люди там были просто замечательные. Дружба с ними спасла меня, пока я училась в средних классах.

В организации девушек-скаутов у нас была группа, где людям помогали развивать чувство уважения к себе. Я серьезно к этому отнеслась. Вставала перед зеркалом и по порядку перечисляла перед ним все мои достоинства. Вечером спрашивала у себя, чем я могу гордиться за прошедший день. И такая работа над самоуважением помогла мне в средних классах».

А потом Мария сказала: «В старших классах я нашла своих. И начала новый этап работы в “Международной амнистии”».

«А в старших классах уже были другие ребята?» – уточнила я.

«Там учится Альберто, и мне нравятся его друзья. Некоторые девочки заслуживают доверия. Моя школа самая большая в городе, и я познакомилась со многими латиноамериканцами и афроамериканцами».

«А на свидания ты ходила?»

«Из-за Альберто у меня очень высокие требования к парням. Меня не привлекают мачо. Мне нравятся парни, с которыми можно поговорить о чувствах, те, кто уважает женщин. В старших классах не все парни такие».

Подошли некоторые из друзей Марии, и она помахала им рукой. «А еще я не люблю, когда кто-то с кем-то соревнуется. Я люблю физкультуру, но не спортивные соревнования. Альберто такой же. Я думаю, это у нас семейное, наши родители стараются так организовать нашу жизнь, чтобы у всех всего было поровну».

Когда мы заговорили о будущем, Мария сказала: «Я со страхом думаю о том, что Альберто в следующем году оканчивает школу. Он планирует переехать в Айову и учиться, чтобы стать писателем. Как же я буду без него? Я хочу стать политологом. Жду не дождусь окончания школы, но и переживаю из-за этого тоже.

Я буду скучать по дедушке и бабушке. Они так поддерживали меня в трудные времена, а теперь они стареют. Одна из моих сестер пойдет в средние классы в следующем году. Я бы хотела поддержать ее».

Я поблагодарила Марию за интервью и сказала, что она очень крутая. Она выпучила глаза и расхохоталась. До того как попрощаться, Мария передала мне листовку об акции протеста по поводу ситуации на Балканах и сказала: «Может быть, вас это заинтересует».

Героини всех предыдущих историй – Джун, Кэролайн и Мария – были решительными девушками. Джун придавали сил воспоминания о маме. Кэролайн пробилась сквозь трудности, которые окружали ее и вполне могли бы поломать ей жизнь. Мария научилась уважать себя, несмотря на давление сверстников. Если правильно относиться к трудностям, они закаляют характер.

Многим девушкам, в отличие от Офелии, удается пережить подростковый возраст. Это же не смертельное заболевание, а просто трудный период, который можно пережить, обретая зрелость. В такой период никто не чувствует себя сильным. Даже девушки, о которых шла речь в этой главе, в средних классах чувствовали себя несчастными. Став старшеклассницами, они смогли посмотреть на эту ситуацию со стороны и рассказать о ней, но в средних классах у них такой возможности не было. Если тебя закружил ураган, это вряд ли получится.

Ни одной девушке не спрятаться от этого урагана, слишком уж он силен. К счастью, к старшим классам эти ураганные ветры ослабевают, и юные деревца начинают выпрямляться. Девушки успокаиваются, становятся более рассудительными и уравновешенными. Их друзья ведут себя добрее, и на них теперь можно положиться. Все они мирятся с родителями, обретают способность рассуждать здраво и меньше уходят в себя. Те, кто сопротивляется и борется, выживают. Во время шторма кажется, что ему не будет конца, но любой ураган когда-нибудь стихнет, и снова выглянет солнце.

Сегодня девушки лучше защищены, чем в 1994 году. Теперь они, скорее всего, не сядут пьяными за руль, не подвергнутся сексуальным домогательствам, им не угрожает нежелательная беременность. С другой стороны, некоторые современные девушки, как Джун и Кэролайн, изо всех сил стремятся сделать правильный выбор в сложных ситуациях. Они каким-то образом ухитряются остаться верными самим себе и добрыми к окружающим.

А другие девушки – скромные подвижницы, которые заботятся о больных родственниках, много работают, чтобы обеспечивать свои семьи, или помогают советом другим подросткам, решая их проблемы. Они просто постоянно делают добро. Амалия каждый день навещает слепую соседку и читает ей вслух. Мэдди занимается с маленькими детьми в церкви по воскресеньям. Когда Джада видит бродячих животных, она подбирает и выхаживает их.

Сегодня мы видим всплеск активности молодежных общественных организаций для девушек. Впервые с 1960-х годов так много девушек стало участвовать в акциях протеста, манифестациях и программах по защите прав человека. В ответ на стрельбу по безоружным темнокожим гражданам, на преступления против мусульман, на массовые расстрелы в школах, на демонизацию беженцев и иммигрантов девушки стали объединяться в организации, такие как Black Lives Matter[42], союз в защиту иммигрантов Si Se Puede[43] и те, которые призывают ограничить доступность оружия. Ученики старших классов во Флориде из школы Марджори Стоунман Дуглас могут быть примером такой активной общественной деятельности. Малала Юзафсай, борец за права девушек в Пакистане и во всем мире, обладатель Нобелевской премии, вдохновила многих девушек, показав, как отстаивать права человека. Возможно, сейчас как никогда в истории человечества девушки осознают свои уникальные возможности и стремятся к изменениям и равенству.

Грир, 16 лет

«Мне дома разрешали абсолютно все: красить ногти, носить платья, но на людях меня называли “мальчик по имени Грир”. И какое-то время все так и продолжалось».

Мы с Грир общались по скайпу в канун Рождества. Ей скоро исполнялось шестнадцать, у нее были блестящие кудряшки и безупречный макияж, она излучала уверенность в себе. С виду – модница-подросток, и родилась она мальчиком.

«А что было в начальной школе? Ты уже в детстве *знала, что с тобой* ?»

«Я не понимала, что именно я знала, – засмеялась Грир. – Меня с детства тянуло ко всему девчачьему. Другим мальчишкам нравились спорт и борьба, а мне ничего этого не хотелось. Я даже в детском садике одевалась как принцесса.

Моя мама умела решать проблемы. Мы договорились, что дома я могу быть сама собой, а на людях нужно быть сдержаннее. Но к началу подросткового возраста я была готова сменить пол, и мои родители поддержали меня».

Грир решила полностью изменить образ жизни и превратиться в девушку летом после окончания средней школы и перед тем, как пойти в новую школу для старшеклассников. Она думала, что так люди не будут о ней судачить и что все разговоры закончатся за лето. И словно в воду глядела.

«И как прошел первый день в школе?» – поинтересовалась я.

«Честно говоря, было легко. Знали только директор школы, мой психолог и, конечно, мои самые близкие друзья. И вот я пошла в старшие классы уже как девушка, такой меня все и знают. Я выгляжу совершенно как обычная девушка, так что без проблем пользуюсь туалетом для девочек. С моих плеч словно гора свалилась, ведь я наконец-то стала *самой собой* ».

«А родители во всем тебя поддерживали?»

«Не просто поддерживали, им нравилось, кто я. Я думаю, что они раньше меня все поняли. Когда я была ребенком, мама спросила у меня, не приходило ли мне в голову, что я – девочка. Она всегда любила меня такую, какая я есть. И папа тоже. Однажды я сказала ему, что хочу пользоваться косметикой, и в ближайшие выходные он взял меня с собой в магазин и купил все, что мне было нужно. К тому моменту, когда я заявила, что готова сменить пол, родители уже давно ожидали от меня этого. Я не волновалась, никто из нас не готовился к тяжелому разговору, мы все обсудили спокойно.

Я знаю, что мне повезло. Большинство трансгендеров выдерживают противостояние в семье и в отношениях с друзьями. Но и со мной до сих пор происходят ужасные вещи. На танцевальном конкурсе мне запретили переодеваться в женской раздевалке и отправили к мальчикам. Это было по-настоящему ужасно и страшно. Но эта жуткая ситуация дала мне возможность посмотреть на происходящее с новой точки зрения, так что в конечном счете это было для меня полезно».

«А ты чувствуешь своим долгом представлять права трансгендеров?» –

поинтересовалась я.

«Я хочу понять, как живут такие, как я. Я работаю волонтером в молодежном ЛГБТ-центре, но не считаю себя активной участницей сообщества, я просто обычная девушка. Я горжусь, что я – трансгендер, но не хочу акцентировать на этом внимание».

«А как произошла смена пола в том, что касается твоего психологического развития?»

«Через две недели после смены пола я стала принимать блокаторы гормонов. У меня началось половое созревание, и мне не хотелось, чтобы у меня появилось адамово яблоко или грубый мужской голос. Это решение далось нам нелегко, мы с родителями тщательно изучили этот вопрос и взвесили все за и против. Честно говоря, мне повезло, что я стала принимать препараты, это облегчило переход к новому состоянию. Через месяц я стала принимать эстроген. От этого мой голос стал выше, а еще у меня появились частые смены настроения и повышенная эмоциональность. Перепады настроения уж точно не самый мой любимый признак женственности, – Грир расправила плечи. – Конечно, я хочу сделать *ту самую* операцию. Хочу стать полноценной женщиной».

«А сейчас, когда ты полностью живешь женской жизнью, ты замечаешь, что к тебе относятся как-то иначе?»

«В основном в общении с парнями, – ответила Грир. – Когда признаюсь им, что я трансгендер, они сразу же теряют ко мне интерес. Думаю, это неудивительно. Иногда они хотят остаться просто друзьями, а иногда убегают прочь. А я такая же, как все девушки: когда парни мной не интересуются, у меня падает самооценка. Однажды я встречалась с парнем, родители которого не позволяли мне переступить порог их дома, потому что я трансгендер. Иногда трудно понять, кто относится ко мне искренне, а кому просто интересно, что я такая необычная».

«У кого ты ищешь поддержки?»

«У меня забавный круг друзей, – улыбнулась Грир. – Мы все очень разные, геи, люди традиционной ориентации и бисексуалы. Я хочу, чтобы в моем окружении были разные люди, а я бы у них училась».

«А в чем еще ты похожа на сверстников?»

«Неважно, кто ты: если ты – девушка-подросток, тебя волнует твоя фигура, – Грир вздохнула. – Я от природы стройная, поэтому люди думают, что у меня анорексия. На прошлой неделе покупатель у меня на работе сказал: “Ты такая худющая” – и дал мне двадцать долларов на сэндвич. Девочки говорят, что хотели бы быть такими же худенькими, как я, и мне кажется, что я укореняю стереотип, что быть красивой – значит быть худой. Мне это очень не нравится.

Я уверена, что мы должны считать красивыми все типы телосложения. Мне в “Инстаграме” приходили предложения от фирм, продвигающих диетические продукты, с предложением приплачивать мне за рекламу их товара. А я так думаю: если веришь, что ты хорошенькая, то так оно и есть. Тогда ты распространяешь вокруг себя особую ауру».

Я усмехнулась, услышав об ауре, но поняла, что она имеет в виду: Грир и правда распространяла особую ауру… силы, уверенности в себе и осознания собственной уникальной красоты.

«А чем ты гордишься больше всего?» – спросила я.

«Моя уверенность в себе резко усилилась после смены пола. Столько лет я не могла быть самой собой и полностью выразить свою девичью сущность. А теперь я могу быть искренней. Я отстаиваю свои и чужие права. Это действительно вселяет в меня надежду, потому что когда другие девочки в ладу с собой, как и я, мы можем направить всю нашу энергию и устроить девичью энергетическую революцию».

Социальные сети способствовали появлению большего количества девушек, которые занимаются общественной деятельностью. «Твиттер» и «Фейсбук» могут использоваться для организации совместных акций, собирать вместе людей, планировать события и распространять информацию о встречах и мирных акциях протеста. Социальные сети и сайты помогают подросткам держаться вместе – и их успехи вдохновляют других людей.

А тем временем появляются новые герои, которые помогают девушкам пережить непростые годы юности. Певица Пинк призывает не волноваться о фигуре и быть уверенной в себе. Алессия Кара исполняет песню «Шрамы на твоей красоте», которая стала гимном последователей бодипозитива. Кампания «Умные девушки», которую возглавляет Эми Полер, откровения Эшли Грэм о мире моды, инклюзивное движение Джамилы Джамил iWeigh в «Инстаграме», альбом Бейонсе «Лимонад» и публичные беседы Кристен Белл о депрессии и беспокойстве – все это примеры активной жизненной позиции представителей нового поколения.

Хотя внимание публичных людей к актуальным проблемам очень важно, многие девушки сами прокладывают свой путь к славе и известности. Меган и Ина – яркие примеры активной общественной позиции, которая придает людям силы и способствует глобальным изменениям.

Меган, 16 лет

«Сразу вскоре после массового расстрела в Паркленде я слышала интервью с Дэвидом Хоггом и Сарой Чедвик и поняла, что многие ученики в моей школе чувствуют то же самое, но не знают, что с этим делать. Я поняла, что их интервью – это призыв к действию», – рассказала мне по телефону Меган через пару месяцев после массового расстрела людей в школе Марджори Стоунман Дуглас в Паркленде в штате Флорида.

Меган ходила в школу для старшеклассников Файерстон, где учились в основном темнокожие подростки, и считала, что эта школа лучшая в районе. Она давно интересовалась политикой, входила в школьный совет и участвовала в правительственной программе обучения для одаренных студентов. После событий в Паркленде прошло лишь несколько дней, когда под впечатлением от произошедшего Меган подошла к любимому учителю, чтобы поделиться мыслями по этому поводу.

«Я сказала: “Давайте проведем собрание. Я хочу организовать среди учеников акцию протеста против этих расстрелов”, – объяснила Меган. – Я разместила анонс об этом в информационной сети школы и попросила одного из очень популярных учеников выложить информацию об этом в своем “Снэпчате”. В комнате у нас собралось от тридцати до сорока человек всего за один день, когда мы планировали это событие», – с гордостью сказала она.

На том первом собрании Меган с другими студентами решили, в каком удобном месте они будут собираться, чтобы обсуждать свои страхи и негодование, прежде чем перейти к дискуссии о целях работы новой группы. Очень быстро они решили организовать марш протеста в знак солидарности с учениками школы в Паркленде и основать организацию с хештегом #NeverAgain[44] и «Марш в защиту наших жизней».

«Мы толком не знали, что делать; мы еще не были официальным клубом. Руководитель старшего класса и я очень много работали на протяжении целого месяца. Мы старались передать часть работы другим людям, но времени было в обрез, за месяц мало что можно успеть. Я была в школе с семи утра до шести вечера и готовила все с моим учителем и нашей инициативной группой. Мама составила опросник для сбора контактной информации, потому что я не хотела ограничиваться одним маршем».

Сначала Меган со сверстниками столкнулись с противодействием школьной администрации. Хотя директор в целом одобрял эту идею, но учеников, которые будут принимать участие в этой акции, предупредили, что они будут наказаны и им не разрешат ходить в школу в течение трех дней[45]. После этого официального заявления руководства из группы активистов отсеялась часть учеников, но многие все равно хотели принять участие в акции.

И теперь ученики планировали только стоячую акцию протеста. В местном управлении образования объявили, что администрации школ будут решать на свое усмотрение, как организовывать такие акции в своих школах. После этого угрозу недопуска к занятиям отменили.

«И вот пришел этот день, и мы просто вышли на улицу и стояли там семнадцать минут, – вспоминала Меган. – Все вели себя спокойно. Некоторые ученики произносили речь, кто-то читал стихи, и мы провели минуту молчания в память об учениках из Паркленда».

Это событие получило положительный отклик в местных средствах массовой информации и благожелательную реакцию со стороны администрации и директора школы.

С тех пор Меган с друзьями получили статус официальной инициативной группы под названием «Школьное сообщество против насилия». Они с друзьями выступили в Совете по образованию Экрона со списком требований, где попросили письменное заверение от школьного совета, что ношение оружия учителями не одобряется, требовали увеличить доступ психологов в школу, более активно внедрять программы по безопасности, которые регулярно должны посещать сотрудники школы, и оборудовать спасательные выходы из каждого класса.

«У нас, учеников, нет ответов на все вопросы, но ведь и у взрослых их тоже нет. Эти ответы мы должны найти вместе, – заметила Меган, представляя свои требования руководству школы. – С вашей помощью мы сможем изменить эту ситуацию и преодолеть наш страх».

На смену зиме пришла весна, и ученики школы Файерстон выступили на городских маршах и акциях в масштабах штата, а Меган с друзьями посетила Вашингтон, приняв участие в апрельском «Марше за наши жизни».

«Как же это нас вдохновило, – сказала она. – Мы стояли рядом с теми, кто выжил в расстреле в парклендской школе. Они лично знали погибших ребят, это была их личная история. Это было потрясающе».

Школьное сообщество против насилия продолжает проводить множество мероприятий. Они регулярно отправляют письма парламентариям, организовали День позитива для защиты прав учеников с разными типами телосложения, и планировали акции, чтобы помочь различным группам студентов встретиться и поговорить.

«Я всегда вслух выражала свои убеждения. Я интересовалась политикой, но активисткой не была, – сказала Меган. – Я и не пользовалась этим термином до того, как мы отправились на наш “Марш ради наших жизней”. Но вот парклендские ученики заявили в полный голос: “С нас хватит”.

Всех участников нашей группы родители поощряли высказывать свои убеждения. Думаю, именно поэтому взрослые к нам прислушиваются. Мы понимаем, что хотя не сможем многого добиться от правительства нашей страны, но мы способны повлиять на что-то там, где непосредственно живем».

Она продолжала: «Поймите, расстрел в Колумбайн произошел девятнадцать лет назад, а мне сейчас шестнадцать. Я всю жизнь принимала участие в учениях на случай теракта. Всегда шла в школу и думала: “А вдруг?..” Мы живем в страхе восемь часов в день пять дней в неделю. Когда произошел расстрел в Паркленде, все мы узнали, что пришлось пережить этим школьникам. Мы понимаем, что они имели в виду, сказав, что больше ни одного школьного расстрела произойти не должно.

И еще я хочу сказать, что у информационной школьной сети плохая репутация. Родители считают, что так наше поколение только развращают и зря отнимают у нас время. Но если вы посмотрите, чем занимается движение #NeverAgain, то убедитесь, что именно социальная сеть помогает нам в работе. Так все наши одноклассники в курсе событий, и так мы общаемся с другими школьниками во всей стране».

Теперь Меган нашла свое призвание, и назад дороги нет. У нее есть политические причины этим заниматься и еще причины личные.

«У моего папы только что родилась дочка, и это еще больше вдохновляет меня. Ей всего три месяца, и я хочу, чтобы она жила в безопасности».

Ина, 17 лет

«Я стала объектом травли в первые годы учебы в старших классах. Я активно участвовала в образовательных мероприятиях, а там много парней. И от этого возникали проблемы. Мои школьные успехи влияли на отношение ко мне в этих группах. Я слышала от других учеников, что, мол, мне нечего там делать, потому что я девочка, или что “мои успехи ненастоящие, что меня просто пожалели”. Такие комментарии просочились в социальные сети, и там все стали обсуждать гендерные проблемы – и все из-за того, что я девочка. По этим и по другим причинам я начала работу над своим проектом».

Ина – генератор идей и вечный двигатель в своем родном городе Линкольн в штате Небраска, а еще она блестящий пример того, как юная женщина набирается сил, придавая силы другим.

«Злые сплетни обо мне проникли и в другие школы, и даже мои родители, друзья и учителя слышали об этом. И тут мое терпение лопнуло, – рассказывала мне Ина по дороге из школы в местный университет, куда она ездила на курсы. – Папа сказал: мне повезло, что семья у нас дружная, что меня поддерживают и есть на кого опереться в трудной ситуации. А у многих девочек и мальчиков такой возможности нет, и я должна им как-то помочь».

Ина так и поступила. Ей пришла в голову идея создать программу помощи молодым людям, в особенности девушкам, благодаря чему они могли бы противостоять гендерной дискриминации и травле. Она стала выяснять, как именно происходила травля и что было ее причиной, и узнала, что гендерные стереотипы укореняются в сознании детей в шестилетнем возрасте.

«Я решила организовать программу противодействия подобным случаям с самого момента их возникновения, – объясняла она. – Многие программы создаются для ребят постарше, которые уже могут этому противостоять, и потому совсем не нацелены на тех, кто именно в этом больше всего нуждается. Я была уверена, что, если мы запустим такие программы в начальной и средней школе, то сможем убедить учеников, что эти стереотипы не должны повлиять на их жизнь. Я хочу поддержать всех молодых, чтобы они мечтали и знали, что смогут достичь того, что важно для них».

Когда Ина встретилась с руководителем отдела среднего образования в своем районе, он сразу стал оказывать ей поддержку.

«Он ничего обо мне не знал, и вот я пришла с идеей запустить программу районного масштаба», – со смехом рассказывала Ина. Но этот руководитель разрешил ей запустить программу в начальных классах в одной из школ. Она решила, что это будет ее родная школа, и разработала расписание программы на шесть дней.

«Сначала туда записались всего две школьницы, и это меня страшно огорчило, – призналась Ина. – А потом я поняла, что все равно могу многое сделать для них. На второй день работы программы они привели с собой подружек, и вскоре у нас было уже десять девочек. Мы обсуждали с ними те случаи, когда их обижали или говорили, что они не смогут чего-то сделать, потому что они девочки. Разговоры с этими ученицами начальных классов были просто незабываемые.

Они рассказали, что на уроках физкультуры учителя требовали от них меньше, чем от мальчиков, а у матери дома было больше обязанностей, чем у отца, или как именно их в семье просили накрывать на стол к ужину. Мы говорили, как их братьев одергивали: “Будь мужчиной!” – и запрещали им плакать. Мы собрали материал по их рассказам и составили задания, с помощью которых они могли бы справляться с подобными ситуациями».

Пилотный проект Ины встретил восторженные отзывы. Она принесла результаты своей работы руководителю районного отдела образования, и он поддержал ее начинания. В следующем учебном году она запустила программы «Как девчонка» в десяти начальных школах и двух школах для средних классов. Старшеклассники взяли на себя роль руководителей. Кое-кто из первых желающих участвовать в программе были друзьями Ины, но спустя пару месяцев более 120 старшеклассников обратились к ней с просьбой принять их в программу в качестве волонтеров.

«Прелесть в том, что все организаторы были подростками, среди нас не было ни одного взрослого, – рассказывала Ина. – Старшеклассники вели программы в начальной и средней школе, разрабатывали учебный план, обращались к администраторам за разрешением организовать такие программы, а также стали сотрудничать с американским фондом “А ну-ка, девушки!”, который защищает права девушек во всем мире».

Ине особенно понравилось сотрудничество с этим фондом, потому что он помогает девушкам в развивающихся странах. Она уверена, что воспитательные программы для студентов Небраски помогают им осознать, что гендерная дискриминация не знает границ. И еще она полагает, что главный способ набраться сил и для подростков, и для ребят помладше – это помогать другим там, где они живут, и во всем мире.

Именно в Небраске открылся первый филиал организации «А ну-ка, девушки!», и теперь эта организация имеет более двух тысяч филиалов по всему миру. Волонтеры делятся на девять специализированных команд, которые занимаются разнообразной деятельностью – от сбора средств до представительства по защите прав девушек. Ученики регулярно встречаются со своими делегатами и уже организовали множество мероприятий для беженок и жертв сексуальных домогательств, создают центры защиты и проводят Международный день девушек.

Сейчас Ина учится в старших классах. Она разработала поэтапный долговременный план, в котором по-прежнему на руководящих позициях будут ученики. Кроме работы в своем округе Ина избрана советником в ООН в рамках программы «А ну-ка, девушки!». Она надеется использовать эту возможность для распространения подобных программ на Среднем Востоке, чтобы информировать еще больше людей о гендерных стереотипах и активнее участвовать в деятельности ООН.

«А как эта работа изменила тебя?» – спросила я.

«Без сомнения, я стала более уверенной в себе и повзрослела. Работая сообща, мы сможем противостоять той несправедливости, с которой сталкиваемся каждый день. Моя деятельность вселяет в меня надежду на лучшее будущее. И в том, что касается нынешней политической ситуации, и в том, что происходит лично с каждым из нас. Менее чем за год сотни из нас стали работать ради того, во что мы все верим, – ради равенства полов. Столько людей хотят изменить ситуацию, и я надеюсь, что вскоре во всем мире эта идея победит».

С 1994 года Америка стала страной разнообразия культур – и социальные, экономические и политические проблемы стали проявляться более отчетливо. Цифровые технологии не только акцентируют наши социальные проблемы, но и предоставляют возможности для их решения. Сегодня сильные современные девушки часто становятся изгоями или образуют свои сообщества. Так у них появляется возможность посмотреть на происходящее со стороны, и они могут сделать многое, чтобы решить самые разные трудности.

Глава 16. Ограда на вершине холма

Однажды туманным вечером понедельника в 1994 году мы с моей дочерью Сарой сидели на полу в зале Организации молодых христиан, украшенном в стиле короля Георга. Это была прекрасная комната с высокими потолками, коврами персикового цвета и роялем. На мраморной каминной полке красовались корзинки с засушенными цветами и старомодные часы. Это была комната для чаепитий, где раньше восседали дамы в шляпках и перчатках, но в этот вечер там были мы, двенадцать женщин в тренировочных костюмах и мягких спортивных туфлях, которые пришли на занятие по самообороне.

Там было несколько мам с дочерями, три сестры подросткового возраста, пара студенток колледжа и одна женщина средних лет. Наша тренер Кит, которую еще звали Китти Кунг-Фу, поинтересовалась, кто из нас когда-нибудь бил другого человека, и руку подняли две девушки-подростка.

Кит понимала, что мы настроены учиться, поэтому создавала веселую и непринужденную обстановку. Раздала нам предметы, которые помогут предотвратить

нападение, показала свистки и газовые баллончики и посоветовала тщательно ознакомиться с инструкциями по их применению, прежде чем использовать в качестве средств защиты. Она показала нам жизненно важные области тела, как ущипнуть, пнуть нападавшего, как разжать руки при попытке удушения и как спастись при попытке захвата сзади.

Мы стали отрабатывать приемы в парах. На фоне хрустальных канделябров мы нападали друг на друга и пытались освободиться. Сначала у нас ничего не получалось. Мы хихикали и извинялись, если нечаянно проявляли агрессию. Нам напоминали, что надо громко кричать, целиться в пах или в глаза.

Постепенно мы утрачивали свои изысканные манеры и осваивали более резкие и сильные движения: прием железного креста и «мельницу». Вслух удивлялись, как здорово срабатывают эти приемы. Мы тренировались, а Кит ходила рядом, поправляла, подзадоривала и учила нас тому, чему никто до этого не учил, – давать сдачи.

После занятий по самообороне мы развалились на полу и посмотрели учебный фильм, как избежать изнасилования на свидании. Я была счастлива в браке на протяжении многих десятилетий, и было маловероятно, что снова пойду на свидание. Фильм лично для меня не был актуален, но меня заинтересовало выражение юных лиц, на которые отбрасывали тени кадры этого фильма. Эти молодые женщины были внучками тех дам, которые когда-то изящно держали в руках фарфоровые чашечки с чаем, сидя в этом зале. Их бабушек никогда не учили кусаться, пинаться, кричать и царапаться. Возможно, кому-то из них эти уроки и пригодились бы, но в жизни большинства из них никогда не было насилия. А эти девушки жили в мире, где каждую четвертую из них могут изнасиловать. И я надеялась, что участницы нашей группы теперь повысили свои навыки защиты.

Как-то жутко было обучать дочерей и внучек отбиваться от насильников и похитителей. Нам нужны занятия, на которых мужчинам внушают, что нельзя насиловать женщин и причинять им боль, а также практические занятия, где их научат быть ласковыми, но при этом мужественными.

Сидя там, я вспомнила стихи о гендерных различиях, которые знала со времен раннего детства: «Из чего же, из чего же, из чего же сделаны наши мальчишки? – Из веснушек и хлопушек, из линеек и батареек сделаны наши мальчишки!» «Из чего же, из чего же, из чего же сделаны наши девчонки? – Из клубочков и платочков, из загадок и мармеладок сделаны наши девчонки!»[46] Вот интересно, когда эти строчки ожили и зажили самостоятельной жизнью, начав сбываться для мальчиков и девочек?

Мне вспоминается еще одна история из 1990-х, когда моя подруга Рэнди спросила у группы шестиклассников, в каких живых существ они хотели бы превратиться. Все мальчишки захотели стать хищниками: волками, львами, медведями гризли и леопардами. А девочки хотели стать мягкими и ласковыми зверюшками: пандами, коалами, зайками и белочками. Одна застенчиво призналась, что хотела бы стать розой. А розы ведь даже двигаться не умеют, и хотя они так красивы – они ничего не чувствуют.

Чтобы остаться самими собой и стать здоровыми взрослыми, девочки должны чувствовать любовь родных и друзей, у них должны быть любимая работа, уважение, физическая и психологическая безопасность и даже трудности, которые необходимо преодолевать. Им нужно воспринимать себя как людей с талантами и собственными интересами, а не стремиться иметь красивую внешность, быть популярными и сексуальными. Им нужно усвоить правильные способы преодоления стресса, восстановления собственных сил, иметь жизненные цели и перспективы развития. Им нужно найти время и тихое место, где можно посидеть и отдохнуть. Им важно чувствовать себя частичкой какого-то огромного целого и быть с ним эмоционально на одной волне.

Одной девушке очень помогла любовь к книгам. Долгими летними вечерами она часами была погружена в чтение. А другую спасли размышления о дальних странах и людях, которые там живут. Еще одной помогла любовь к музыке, другой – к лошадям. Опорой для девушек может стать хорошая школа, бабушка, заботливая учительница или участие в творческом проекте.

До 1990-х годов многим юным женщинам помогала болтовня с подругой-соседкой, доброй тетушкой или бабушкой, живущей неподалеку. Многие женщины рассказывали, что в подростковом возрасте им было с кем поговорить и что эти люди поддерживали в них желание быть самими собой. В 1990-е в мире воцарились хаос и неразбериха – и стало гораздо меньше девушек, кому доступны беседы с такими людьми. Их место заняли психотерапевты. Именно психотерапевт был человеком со стороны, кому девушки могли открыть душу.

В некоторых семьях девушкам помогают быть самими собой. Там их защищают, но не создают им тепличных условий. Там любят и призывают к порядку. Там родители устанавливают четкие правила поведения и вселяют надежду на лучшее будущее. Маленьким детям больше подходят строгие правила, а юным девушкам больше понятны вразумительные рекомендации. С девушками постарше нужно чаще обсуждать, что с ними происходит. Важно помнить, что правилам без любви грош цена. Практически каждый человек может придумать, как обойти их. Жизнь девушек лишь тогда будет стабильной и благополучной, когда они любят и уважают родителей.

Родители могут помочь дочерям, выслушав их, потому что в этом возрасте девушкам нужно столько же внимания, сколько и в раннем детстве. Нужно, чтобы родители всегда были рядом, когда девушкам захочется поговорить с ними. Обычно бывает так, что девушки хотят этого в самый неподходящий для родителей момент.

Хорошо бы задавать девушкам вопросы, которые стимулируют их самостоятельное мышление. Слушая дочерей, родители могут быть особенно внимательны к тому, что вызывает их уважение, и обязательно должны похвалить их за это. При каждой возможности они должны вслух радоваться зрелости, проницательности и здравому смыслу дочерей. Очень важно поощрять их самостоятельность и взрослое поведение.

Когда подростки иногда теряют голову (а это происходит с большинством из них), нужно, чтобы кто-то из взрослых потом помог вернуть ее на место. Когда у дочерей возникают проблемы, важно не паниковать. Им трудно приходится. Временами даже девочки из крепких, благополучных семей могут столкнуться с серьезными проблемами. А родители-паникеры могут сделать только хуже.

Родителям важно быть начеку и внушить дочерям мысль, что если с ними что-то случится, то и они сами, и вся семья смогут с этим справиться. Отзывчивые родители способны в пределах разумного сохранять спокойствие в критической ситуации. Сами они действуют целенаправленно, в их мире царит порядок. Они могут протянуть руку помощи. Берем пример с Фреда Роджерса[47], который говорил так: «Завтра будет другой день», «А кто из нас идеален?», «Все ошибаются», «Нет таких, кто нравился бы всем подряд». Умиротворяющий голос поможет девушкам скорее успокоиться. Со временем они привыкнут мысленно прислушиваться к этому голосу – и он будет успокаивать, когда они будут чем-то расстроены.

Родителям важно не принимать все близко к сердцу и не очень страдать, когда дочери-подростки отвергают их. Перемены настроения и раздражительность девушек обычно связаны с проблемами за пределами родного дома; это может быть из-за школы или друзей. Понятно, что за неуважительное поведение нужно призывать к порядку, но хорошо бы относиться ко всему с юмором и не «назначать высшую меру наказания» за обидные реплики. Хорошие родители обычно спрашивают у дочерей, что случилось, когда те выходят из себя. И вместо того, чтобы наказывать, оказывают поддержку.

Джанет Рено заметила: «Вырастить одного ребенка в Америке гораздо труднее, чем где-то еще вырастить много детей». И пусть эта мысль придаст родителям терпения. А еще нужно вовремя ловить на лету «злые и поспешные мысли» – до того, как на них реагировать. Например, может прийти в голову, что дочь – эгоистка, но эту мысль можно тут же переформулировать: «Все подростки погружены в свой мир». А еще следует помнить, что поведение дочери, которое можно наблюдать непосредственно, и ее глубинные действия – это разные вещи. Когда девушка заявляет: «Я ненавижу свою мать», она необязательно так

думает. Это может значить «я пытаюсь понять, что я сама за человек».

Еще одна важная причина, почему родители должны успокоиться, заключается в том, что спокойный родитель способен на большее. С родителями уравновешенными, готовыми принять ребенка таким, какой он есть, подросток скорее пойдет на откровенный разговор. Успешное общение с девушками-подростками возможно, если поощрять их рассудительность, взвешенные решения и осознанный выбор, а для этого можно обсуждать разные варианты развития событий, риски, то, что скрывается за происходящим, и последствия. Родители могут научить дочерей делать выбор, помочь им разобраться, когда вести переговоры, когда настаивать на своем и когда уходить. Помочь им понять, что они могут контролировать, а что нет, когда брать в руки оружие и давать сдачи.

Вдумчивые родители подают пример уважительного отношения и общения на равных, с которым девушки столкнутся в большом мире вокруг. Над этим стоит поработать. Всех нас воспитывали под влиянием гендерных стереотипов. Родителям стоит задуматься, чему их собственное поведение может научить дочерей. Подлинное равноправие между полами в семье может показаться недостижимым идеалом, но девушкам будет полезно убедиться в том, что родители к этому стремятся. Они это оценят.

Многих родителей беспокоят косные представления о том, что подобает мальчикам или девочкам, когда дети еще маленькие. Поэтому они им не следуют и одевают девочек в голубое, а не в розовое, и покупают им игрушечный трактор. Все хорошо, но самые настоящие проблемы начинаются в подростковом возрасте. Именно тогда гендерные роли усваиваются прочно и надолго, именно в это время девушкам нужна огромная поддержка родителей, чтобы противостоять навязываемым им стереотипным представлениям о женственности.

Родители могут воплощать цельность личности. Хорошие отцы будут заботливыми, ласковыми и отзывчивыми и станут принимать участие в жизни дочерей. Хорошие матери могут быть независимыми, уметь о себе позаботиться и помогать окружающим, а не тащить на себе единоличную ответственность за всех родных.

Очень важно беседовать об алкоголе, наркотиках, насилии, социальном давлении и внешности. Если такие темы не обсуждать, родители упустят возможность поговорить о том, что очень важно для их детей.

Когда девушки говорят о наркотиках и выпивке, важно спросить у них, как часто, сколько, когда и где это происходит. Они просто экспериментируют, делают это под давлением сверстников или от скуки, из любопытства или чтобы уйти от реальности? Родители могут обсуждать, для чего девушке наркотики и алкоголь, и поинтересоваться, как еще она может удовлетворить такие потребности более здоровыми способами.

Родители могут поощрять дочерей заводить друзей разного пола и не придавать этим взаимоотношениям сексуальный оттенок. Работая психотерапевтом в 1990-е, я предлагала родителям не подчеркивать сексуальный оттенок взаимоотношений мальчиков и девочек в средней школе, а рассматривать их как дружеские. Не стоит дразнить девочку, говоря, что она завела себе сердечного друга. Если рассматривать взаимоотношения мужчины и женщины как нечто само собой разумеющееся, то это способствует спокойным и искренним взаимоотношениям между представителями разного пола. Когда родители советуются со мной, стоит ли разрешать девочкам, которые учатся в средних классах, ходить на свидания, я рекомендую им говорить так: «Дружи и с мальчиками, и с девочками, приглашай их поиграть или посмотреть кино у нас дома». И тогда взаимоотношения с мальчиками станут чем-то обыденным.

Нужно перестать рассматривать внешность человека как нечто принципиально важное. Пусть лучше девочки гордятся чем-то другим. Родители могут не поддаваться мании дочерей беспокоиться о своей внешности и своем весе. Хотя стремиться выглядеть хорошо – желание вполне нормальное, нужно обязательно настроить девушек на то, что в любой достойной системе ценностей внешность не имеет кардинального значения.

Лучше всего для девушки найти верных друзей. Родители могут на это повлиять,

приглашая кого-то в семейные походы или предлагая участвовать в каких-то делах. Деньги на пиццу и лимонад для друзей дочери будут потрачены не зря.

Девушки учатся, проживая подростковый период, год за годом. Лагеря отдыха, международные обмены и программы обучения за рубежом, долгое лето у родственников, которые живут далеко, – прекрасные возможности для развития. Так девушки могут дистанцироваться от семьи и обрести новый взгляд на жизнь, что необходимо практически всем подросткам. Работать для них тоже полезно. Конечно, количество рабочих часов должно быть сбалансированным, а сама работа – безопасной, но на работе девушки научатся жить в реальном мире и познакомятся с чем-то большим, чем только культура их сверстников.

Хорошо бы напоминать девушкам, что старшие классы – это не вся их жизнь. Есть и другие места: горы и пляжи, кафе на углу, семейный летний домик на озере или соседский клуб. Есть и другие люди: соседи, родственники, друзья семьи, пожилые люди и младенцы. И наступят новые времена. Девушки не навечно застряли в подростковом состоянии, ведь люди взрослеют. А еще хорошо бы девушкам участвовать в волонтерской деятельности, что позволит им узнать другую, не подростковую часть человечества.

Платон утверждал, что давать детям образование – значит научить их получать удовольствие от того, что правильно. Родители могут разделить свои увлечения с детьми, приобщить их к чудесам природного мира, спорту, книгам, искусству или музыке. Могут отправляться с ними в походы или научить ловить рыбу, чинить моторы, собирать значки с символикой партий и кандидатов на выборах, играть на виолончели, вязать шарфы или прыгать с парашютом. Особенно в наши неспокойные времена семьям нужно обязательно проводить время вместе.

Но, советуя родителям помогать детям, я предостерегаю их от непомерно критичного отношения к себе. Сфера их влияния ограниченна. Родители могут только то, что могут, и не в состоянии быть за все в ответе. Они не всезнающи и не всемогущи. Они могут изменить жизнь дочерей к лучшему, лишь если их дочери сами этого хотят, а хотят этого не все. У них свой выбор и своя ответственность. На них влияют друзья. На них влияет культура.

Родители могут стать надежным тылом для девушек, но мы должны изменить институты общества. Например, большая часть того, о чем читают девушки в школе, создана мужчинами и о мужчинах. Нам нужны истории о женщинах, которые были сильными, и больше примеров разнообразных ролей, которые они принимали на себя. В историю должны быть вписаны страницы, посвященные женщинам, а в литературу – художественные произведения, созданные женщинами.

Девушкам нравится быть в центре внимания. В школах, клубах и группах для девушек им позволяют взять на себя роль лидеров. Выставки произведений искусства, созданных девушками, литературные фестивали и спортивные состязания – это возможность девушек нести себя с достоинством и осознать свою значимость для других людей. Девушкам необходимо видеть отражение себя во всем этом разнообразии, быть работницами, представителями мира искусства и исследователями.

Должен быть специальный язык, который отражает включенность девушек в жизнь общества. Одна из моих клиенток в 1990-е сказала: «Моя тетя разносит почту. Было трудно выбрать слово для обозначения ее рода занятий. Кто она – почтальонша? Нет, это звучит неправильно, а “женщина с почтой” звучит как название номера из цирковой программы. Хорошо, что у нас теперь появилось выражение “сотрудница почты”». Еще одна заметила, что о людях из мира искусства часто говорят «он», и сказала: «От этого, когда говоришь “представительница мира искусства, артистка, художница”, кажется, будто женщины не совсем настоящие деятели искусств».

В школах часто игнорируют то, что происходит в сфере общения учеников, когда их просто механически переводят из одного класса в другой. С одиннадцати до четырнадцати лет учеников волнуют только взаимоотношения – проблемы у них личного характера или те, что связаны с общением. Учеба отходит на второй план, главное – это волнения, свойственные этому этапу развития. Школы могут активнее создавать группы учеников, где

они объединяются по талантам, интересам и потребностям, чтобы они не сбивались в агрессивные компашки, которые травят других. Так, ученикам предложат именно то, что им нужно: занятия под присмотром взрослых, где подростки будут работать и отдыхать вместе, где научатся разрешать конфликты, где учат правильному отношению к алкоголю и наркотикам и где будут обсуждаться решения, связанные с сексуальной жизнью подростков. Можно прививать ученикам правильные взгляды о недопустимости дискриминации из-за внешности, расы или принадлежности к полу. Они смогут брать на себя ответственность и помогать подросткам справляться со всеми социальными и эмоциональными сложностями, которые причиняют им страдания.

Школы могут придерживаться четкой политики в отношении сексуального и физического насилия, защищая учеников и устанавливая нормы взаимоотношения с противоположным полом. Могут прививать адекватные нормы поведения по отношению к противоположном полу и учить, как важно уметь сказать нет.

Понятие мужественности нужно интерпретировать по-новому, обеспечивая женщинам равноправие и давая мужчинам возможность гордиться собой. Наша культура отчаянно нуждается в новых способах воспитания мальчиков, которые взрослеют и становятся мужчинами. С помощью средств массовой информации и рекламы мы учим наших сыновей неправильным вещам. Мальчики должны ориентироваться на модель мужского поведения, где ценится умение быть заботливым, отважным, быть джентльменом. Им нужно мужать без насилия, презрения к женщинам или восприятия их в качестве пассивных объектов. Вместо рекламы насилия как способа разрешения проблем человечества мы должны установить абсолютный запрет на насилие. В некоторых языках коренных народов Америки нет слов, которые обозначают убийство других людей. Что же подумают о нас представители этих культур?

Многие страшные поступки во взаимоотношениях между мужчинами и женщинами происходят из-за того, что люди не понимают, как нужно вести себя, и из-за отсутствия положительного опыта общения с противоположным полом. Мы, взрослые, можем решить эту проблему с помощью волонтерской работы. Или можем организовать мероприятия для подростков. Например, в городе Линкольн в 1990-е было открыто кафе «Красное и черное», где молодежь могла общаться в безопасной обстановке. Кафе работало допоздна, и там играли местные музыкальные группы. Молодежи это нравилось.

В нашей культуре мы можем придумать новые ритуалы, знаменующие взросление. Слишком уж много наших современных ритуалов связаны с сексом, наркотиками, алкоголем и ниспровержением основ. Нам нужны более здоровые и адекватные способы признания того, что человек повзрослел, праздники и символы, с помощью которых мы можем сказать подросткам: «Вы растете, и мы этим гордимся!»

В нашем обществе людям внушают, что секс, алкоголь и покупательная способность – это ключи к лучшей жизни. Но нам-то виднее. Нам нужно перестроить наше общество так, чтобы его ценности в большей мере соответствовали тому, что, по нашему мнению, и есть настоящее счастье.

Моему дедушке нравилось одно стихотворение о городе, где люди постоянно срывались со скалы в пропасть. Городские власти обсуждали вопрос о том, строить ли изгородь на вершине холма или лучше поставить карету скорой помощи у его подножья. В этих стихах была видна разница между предотвращением социальных бедствий или попыткой исправить их последствия. Моя работа психотерапевта – это прибытие бригады скорой помощи, и после многих лет работы я стала понимать, насколько ограничены наши возможности преодоления последствий глобальных социальных проблем. Кроме «лечения» наших культурных несоответствий мы должны инициировать изменение самой культуры.

Я вслед за Миллер, Мид и де Бовуар верю, что патология – это результат неспособности осознать собственные возможности. Офелия погибла, потому что не смогла повзрослеть. Она была игрушкой в руках других людей и потеряла себя. Многие мои клиентки пострадали оттого, что процесс их развития был грубо прерван и их потенциал не был реализован. Как

выразилась на эту тему одна из них: «Мы – идеальные морковки, но из нас пытаются сделать розы».

Юность – это граница между детством и взрослой жизнью. Как всегда, это происходит на границе между разными жизненными пространствами, там бурлит энергия и везде притаилась опасность. Чтобы повзрослеть, нужно мужество, человек должен приложить для этого большие усилия, а также ему требуется поддержка окружения. Некоторые девушки развиваются в максимально неблагоприятной обстановке, но вот какой интересный вопрос хочу я задать: «А в каких условиях большинство девушек смогут максимально реализовать свой потенциал?»

Долговременные программы, которые способствуют развитию девушек, должны основываться на глубоких и многогранных изменениях в области культуры: нужно возродить дух добрососедских отношений там, где мы живем, противостоять вредным привычкам, изменить наши школы, поддерживать равноправие полов и противостоять насилию. Лучшая «ограда на вершине холма» – это культура упорядоченная и безопасная, где есть место для признания права на разнообразие и самостоятельность. Тогда наши дочери смогут расти и развиваться медленно и мирно, становясь цельными личностями и яркими индивидуальностями.

В первой главе я процитировала Стендаля: «Все гении, родившиеся женщинами, потеряны для счастья общества». С тех пор как он выразил эту мысль, у нас появились некоторые достижения, но этого недостаточно. Давайте вместе создавать культуру, где найдется место для каждого человеческого таланта, где дети растут в безопасности, где их защищают, где уважают женщин, где мужчины и женщины любят друг друга, видят друг в друге личность. Давайте сообща создавать культуру, где яркий интеллект, трудолюбивые руки и счастливое сердце будут встречены с любовью. Тогда наши дочери найдут такое место, где все их таланты оценят и где они будут расти и крепнуть как деревья, зеленеющие под солнцем и звездами.

Послесловие-2019. Как расцветать в век разрушения

Те предложения, которые я выдвинула в предыдущей главе, актуальны и в наши дни. В 2019 году, как и в 1994-м, девушки взрослеют в культуре, которая ценит лишь их внешность и сексуальность. В средних классах школы девочки по-прежнему попадают в окружение, которое может духовно сломать их, где толпы неразумных подростков, ошалевших от бушующих гормонов, изо всех сил стремятся стать своими среди сверстников. Многие школы переполнены, финансируют их недостаточно, и учителей не хватает. Они похожи на заводы, с конвейеров которых сходят унижение и бесчеловечность. Но девушкам удается добиться успехов, если их родители являются для них образцом уважения друг к другу, а на пользу девушкам идет настоящая крепкая дружба с людьми разных возрастов.

Семейные отношения в целом стали гораздо лучше. Родителям теперь нужно меньше советов о том, как справиться с собственными смешанными чувствами. Конфликты в семье перестали быть постоянной болезненной проблемой. В 1994 году девушки бунтовали и стремились отделиться от родителей. А теперь девушки бунтуют не так активно и говорят, как любят родителей. Они стремятся быть поближе к дому и взрослеют гораздо более медленно. Они не ходят на свидания в тринадцать, а в некоторых случаях и в семнадцать лет. Такое затянувшееся детство может быть во благо, если только не отнимает у девушек способность жить и за пределами семьи. Трудности закаляют характер.

Отсутствие риска и сложностей может привести к тому, что подростки будут не готовы к реальной жизни. Мы видим тому подтверждение, когда подростки заканчивают старшие классы и поступают в колледж или начинают работать. Это угадывается в их потребности завести домашних животных, которые бы их успокаивали, это заметно по разного рода настораживающим симптомам и высокому уровню депрессии, тревожности и запойному алкоголизму.

Толчком к развитию всегда выступает стресс. Когда у девушек есть возможность

преодолевать умеренные сложности, они обретают уверенность в себе и могут многому научиться. Подруга Сары Робин недавно рассказала мне историю о своей четырнадцатилетней дочери Женевьеве, которая всю первую половину лета бесцельно бродила по дому, скучая и не находя себе места. Наконец, Робин поняла, что с нее хватит, и рявкнула: «Посмотри, сколько у тебя накопилось денег в банке, купи себе дешевый авиабилет и свали куда-нибудь!»

Робин ляпнула со зла, но Женевьеве это пошло на пользу. Она засуетилась, подсчитала деньги, которые заработала, когда присматривала за маленькими детьми, порылась в интернете в поисках дешевых авиабилетов и в конце концов решила отправиться на неделю в Скалистые горы Колорадо со своими любимыми двоюродными братьями и сестрами. Она впервые отправилась куда-то одна и очень гордилась, что летит отдыхать на свои собственные деньги. Робин удивилась и обрадовалась, когда поняла, что предложила дочери независимость, и от этого выиграли все.

В нашей культуре мы добились успеха во многих областях. Преступления с применением жестокого насилия и сексуальные домогательства стали случаться гораздо реже. Уровень пьянства, наркомании и преступности среди подростков также снизился. Уменьшилось и количество разводов, а однополые браки теперь легализованы. В школах наблюдается этническое разнообразие и гораздо больше учеников теперь занимают активную общественную позицию. Я искренне поздравляю с этим всех нас! Ведь благодаря нашим общим усилиям это стало возможным.

Для того чтобы вырастить здоровых людей, всегда требовалось защищать их от того, что вредно, и привлекать их внимание к доброму и прекрасному. Неважно, в какую историческую эпоху мы живем: думающие родители всегда помогают подросткам раскрыться и научиться общаться с окружающими с любовью и готовностью к сопереживанию. Они помогают дочерям стать добрыми, искренними и знающими.

Сегодня то, что происходит в интернете, сказывается на эмоциональном развитии подростков, на их манере общаться, на работе нервной системы, на химических процессах в их теле и на способности концентрироваться. Мы можем проклинать тот день, когда были изобретены смартфоны, но назад в бутылку этого джинна уже не запрятать. Компании-разработчики технологического оборудования могут поработать над тем, чтобы их изобретения вызывали не такую зависимость, но вряд ли это произойдет без соответствующего запроса потребителей и новых законов, регулирующих использование гаджетов.

А тем временем наша культура стремительно меняется. Теперь у девушек возникают новые потребности: проводить время без гаджетов, общаться лично, чтобы научиться вести беседы, уметь договариваться и с удовольствием проводить время с реальными, а не с виртуальными людьми.

В тех семьях, где не установлен контроль за использованием гаджетов, скорее всего, вырастут послушные и неконфликтные дети, но им будет не хватать очень важных событий в жизни, которые необходимы для их полноценного развития. В семьях с четко установленными правилами использования гаджетов, за исполнением которых постоянно следят, в основном вырастают адекватные подростки, которые не склонны конфликтовать. К сожалению, таких семей довольно мало, и им приходится трудно в рамках существующего культурного контекста.

Большинство семей представляют собой нечто среднее межу тем, о чем сейчас шла речь. Родители хотят контролировать подростков гораздо больше, но не знают, как это сделать. Подростки чувствуют себя несчастными, когда время использования гаджетов ограничивают, и злятся из-за этого. Они притворяются, что не развлекаются с гаджетами, а читают или учатся, а родители понимают, что подросткам непонятно, отчего так происходит. Но разумные родители все равно настаивают на таких правилах, выкраивая время для совместных завтраков, перед тем как все члены семьи разъедутся по своим делам.

Мы не хотим рекомендовать какие-то конкретные правила использования гаджетов,

одинаковые для всех. Лучше собраться всей семьей и обсудить это самим, придумав справедливые ограничения. Мы советуем максимально оттянуть время, когда девочки погружаются в мир социальных сетей, но по практическим соображениям использование мобильных телефонов может быть необходимо, и большинству девочек захочется иметь свой телефон, если у кого-то из друзей он уже есть. В семье можно сообща решить, как пользоваться смартфонами в спальнях или во время еды, во время поездок в школу или на семейных праздниках. Родители и дочери могут вместе решить, какая степень открытости гаджетам будет считаться разумной, и регулярно следовать этим правилам.

В одной моей знакомой семье был один-единственный электронный адрес, куда приходили сообщения для всех. В другой – воскресенье объявлялось днем, свободным от интернета. В третьей семье договорились, что все гаджеты отключаются после девяти вечера и каждую ночь заряжаются на кухне. Родители по всей стране объединяются под лозунгом «Подожди до восьмого класса». Они приняли совместное решение не давать своим детям смартфоны, по крайней мере пока те не пойдут в восьмой класс, чтобы ни один ребенок не чувствовал себя изгоем без мобильного телефона.

Мы рекомендуем родителям вместе выходить в интернет с детьми, интересуясь, чем они там занимаются. Так они смогут понять своих детей и мир социальных сетей, смогут более авторитетно высказываться по поводу того, как те используют гаджеты. Их удивят онлайн-игры или сайты социальных сетей, и у них может появиться с детьми больше общего в режиме онлайн.

Такие организации, как «Здравый смысл в социальных сетях» и «Центр гуманитарных технологий», проводят просветительскую работу, призывая разумно использовать социальные сети, но нам нужно работать в этой сфере еще активнее и проводить больше исследований на эту тему, чтобы предотвращать патологическую зависимость от социальных сетей. Нам необходимо развивать систему групп поддержки, похожих на те, что действуют в рамках организации «Анонимные алкоголики». Эти группы помогут подросткам и взрослым избавиться от патологической зависимости от социальных сетей. Во всех старших классах должны быть занятия по культуре использования массмедиа, социальных сетей, управлению стрессом и навыкам общения.

Предельно ясно, что чем больше времени девушки-подростки проводят вне интернета, тем счастливее они становятся. Время без интернета можно потратить на пробежки, игру на кларнете или в шахматы с братьями и сестрами. Можно похихикать с подружками, гуляя по магазину одежды, можно испечь безглютеновые кексы или покачаться, как в детстве, на качелях.

Любая патология возникает в результате разрыва с самим собой. Если в нашей культуре появилась новая проблема – потеря себя в результате использования социальных сетей, – которая заставляет нас терять связь с собственной душой, телом и с другими людьми, то излечить сможет только восстановление этих связей. Давайте сообща создавать такую культуру, которая превратит скринейджеров снова в тинейджеров.

Беседы родителей с детьми помогают заглянуть в душу и понять, в чем смысл жизни девушек-подростков. Чего ваша дочь хочет лично для себя? Ей хочется собрать пятьсот подписчиков в «Твиттере» или ей хочется чувствовать, что ее уважают и ценят как личность? Она изо всех сил стремится к признанию или к высокой цели? Она чувствует себя счастливее всего в интернете или на пробежке со своей собакой утром в снегопад?

Мы можем навести подростков на мысли о том, в чем их страсть, каковы их таланты, достоинства, какие испытания им нужно преодолеть и каковы их далекоидущие планы на жизнь. Мы можем побеседовать с ними о том, как научиться ладить с другими людьми, и на собственном примере показать, что значит деятельное добро.

В этом стремительном мире лучший дар родителей детям – это внимание. Мы можем подарить своим дочерям более размеренную жизнь и дар присутствия. Родители и другие люди, с кого дети берут пример, могут заинтересовать девушек занятиями, которые познакомят их с так называемым глубоким временем, которому подчиняются геологические

процессы, небо, солнце, времена года и жизнь животных. Лошади и собаки в наше стремительное время все еще живут в своем прежнем темпе. Их биоритмы остаются такими же медленными, как и сотни лет назад, именно поэтому животные такие спокойные и так умиротворяюще действуют на людей. Такие виды отдыха, как походы или жизнь в кемпинге, позволяют семьям провести время под открытым небом, где они слышат, как вода срывается вниз со скал или как ветер шумит в деревьях.

Родители могут поощрять стремление детей общаться с дальними родственниками и соседями. Они могут устраивать вечера отдыха по четвергам у моря или ужины со спагетти по пятницам. Они могут общаться в клубах для матерей и дочерей, петь в хоре или вступить в клуб велосипедистов. Они могут планировать и посещать встречи родственников или путешествовать на каникулах, что расширит их кругозор. Неважно, что именно выбирают в их семье, ведь есть столько занятий, которые развивают девушек, отучают их от нарциссизма и помогают повзрослеть.

Люди вырастают гармоничными, когда живут в гармонии. Детям идет на пользу возможность творчески выразить себя. Безусловно, творческое самовыражение формирует личность. Практически у каждой девушки есть какое-то увлечение (музыка, искусство, литература, театр, танцы), и это нужно поощрять и поддерживать.

Общественная деятельность расширяет кругозор и помогает девушкам стать более глубокими личностями, стать самими собой. Как мы поняли из интервью с девушками-общественницами, поддержка родителей очень полезна для того, чтобы у них развивался интерес к защите прав человека. Многие родители в наши дни занимаются волонтерской деятельностью в рамках программ для средних и старших классов школы. Другие создают безопасные места реабилитации для неблагополучных, несчастных или бездомных подростков. Такого рода работа помогает родителям по-настоящему понять, как устроены те миры, в которых их дочери общаются и погружаются в нашу культуру.

В большинстве штатов работают лагеря для лидеров и организации, которые способствуют развитию девушек и помогают им становиться частью общества. Родители и их дочери могут обратиться в филиалы таких организаций, как «А ну-ка, девушки!», «Девушки вместе», «Построено девушками» или «Движение девушек»[48]. Кроме этих организаций существуют сообщества активных и интеллектуальных девушек, которые основали свои собственные организации. Социальные сети помогут найти родителям и дочерям контакты местных филиалов таких сообществ, которые помогают девушкам обрести себя.

Девушки отчаянно стремятся к уважению, они хотят жить спокойно и свободно развиваться. Они хотят жить насыщенной эмоциональной жизнью и при этом контролировать свои эмоции. Хотят исследовать мир, но при этом жить в безопасности. Хотят жить осмысленно, приносить пользу и быть любимыми.

С самого начала истории человечества родители хотели, чтобы их дочери выросли здоровыми, счастливыми и стали полезными своему племени. В 2019 году наши желания ничуть не изменились, кроме того, что теперь мы живем в электронной деревне, а племя наше состоит из семи миллиардов человек. Мы должны воспитывать дочерей так, чтобы они помнили: у них много талантов и способностей, каждая из них уникальна и для нас, и для тех, кто с ними знаком, но мы живем на планете, где очень много людей, и многие из них нуждаются в помощи. Мы хотим, чтобы вы, наши дочери, реализовали себя, и мы хотим, чтобы вы помогли этому страдающему миру исцелиться.

Примечания

1

«Аль-Каида», ИГИЛ – террористические организации, запрещенные в России.

Вернуться

2

#MeToo (с англ. «Я тоже») – хештег, который в 2017 году стал символом общественного

движения, подчеркивающего осуждение сексуального насилия и домогательств. Движение стало популярным в результате скандала и обвинений кинопродюсера Харви Вайнштейна в сексуальных домогательствах к женщинам. – *Примеч. пер.*

#NeverAgain – хештег, который в 2018 году стал символом общественного движения, сторонники которого выступают против свободного оборота оружия. – *Примеч. пер.*

Вернуться

3

Si Se Puede – сообщество, которое защищает права эмигрантов. – *Примеч. пер.*

Вернуться

4

В Англии и США долгое время существовала традиция: на следующий день после праздника или встречи отправлять письменную благодарность на открытке хозяевам, их устроившим. Хотя эта традиция старинная, многие следуют ей до сих пор. – *Примеч. пер* .

Вернуться

5

В соответствии с ними если у девушки было много парней – ее считали шлюхой, а если у парня было много девушек – про него одобрительно говорили «жеребец». – *Примеч. пер.*

Вернуться

6

Мобильное приложение для обмена видео. – *Примеч. пер* .

Вернуться

7

Лукизм (англ. *look* – вид, как в выражении «модный лук») – предубеждение по отношению к тем, кто выглядит хуже, чем того требует общество. – *Примеч. пер* .

Вернуться

8

Индоктринация – передача фундаментальных положений системы верований. – *Примеч. пер.*

Вернуться

9

От англ. *screen* – экран компьютера. – *Примеч. пер.*

Вернуться

10

См. Карен Прайор. Не рычите на собаку. Это схема, когда поощрение то есть, то его нет. В отличие от постоянного поощрения, которое может надоесть, действует безотказно и порабощает того, к кому применяется. Используется в дрессуре, при манипуляциях и при некоторых формах педагогического воздействия. – *Примеч. пер.*

Вернуться

11

День сурка – праздник, который отмечается в Северной Америке 2 февраля. В этот день по поведению сурка, выходящего из норы, гадают, скоро ли придет весна. Иногда этот праздник связывают со временным вмешательством темных сил в жизнь человека и с обрядами, которые должны это влияние предотвратить. Именно в этот день герой одноименного американского фильма попал в петлю времени. – *Примеч. пер.*

Вернуться

12

Алиса Миллер – швейцарский психолог, психоаналитик и философ. – *Примеч. пер.*

Вернуться

13

См. http://genforwardsurvey.com. – *Примеч. пер.*

Вернуться

14

Лимерики – короткие смешные пятистишия, иногда с глубоким подтекстом или намеками, понятными представителям англоязычной культуры. Известны, например, лимерики Эдварда Лира, которые можно прочесть в его знаменитом сборнике «Книга чепухи». – *Примеч. пер* .

Вернуться

15

Тест Роршаха, или тест чернильных пятен, – тест, когда испытуемому показывают абстрактное изображение, а он должен сказать, что оно означает. – *Примеч. пер* .

Вернуться

16

Женщина, а также женский половой орган. – *Примеч. ред.*

Вернуться

17

Метамфетаминовый ребенок – тот, чья биологическая мать подсела на метамфетамины до его рождения, что спровоцировало отклонения в его развитии и проблемы со здоровьем. – *Примеч. пер* .

Вернуться

18

Автор детского романа «Хижина дяди Тома» о бедствиях чернокожих рабов в Америке XIX века. Внесла вклад в движение против расизма. – *Примеч. пер* .

Вернуться

19

Женщина-авиатор начала XX века. – *Примеч. пер* .

Вернуться

20

В Америке есть традиция носить особые кольца с эмблемой в ожидании выпуска или по случаю окончания школы. – *Примеч. пер* .

Вернуться

21

Родители-вертолеты – термин, который используется в англоязычной литературе по психологии для обозначения чрезмерно опекающих и контролирующих родителей, которые, словно вертолет, кружатся над своими детьми, не давая им свободы. – *Примеч. пер* .

Вернуться

22

Эллен Ли Дедженерес – американская телеведущая и актриса. – *Примеч. пер* .

Вернуться

23

Имеется в виду сериал «Черноватый» (Black-ish). —*Примеч. пер* .

Вернуться

24

Это значит, что он не признавал равных прав для представителей различных рас и поддерживал расовую сегрегацию. – *Примеч. пер.*

Вернуться

25

«Спайк» – панковская прическа в виде острого гребня, иногда окрашенная в яркие цвета. – *Примеч. пер* .

Вернуться

26

Мэм – обращение к женщине, занимающей высокое положение в обществе, в англоязычных странах. Это слово показывает, что Дейв признавал более высокий статус психотерапевта по сравнению с собственным, воспринимал ее как человека, облеченного властью, которому он должен подчиняться. – *Примеч. пер* .

Вернуться

27

TED Talks – популярный в последние годы формат устных выступлений. Любой может произнести речь о том, что его волнует и что, с его точки зрения, было бы важно и для других людей. – *Примеч. пер.*

Вернуться

28

Врач-аудиолог обследует пациентов с нарушениями слуха и координации движений. – *Примеч. пер.*

Вернуться

29

Система обучения музыке, при которой глобальные образовательные задачи разбиваются на большое количество мелких промежуточных задач при значительной отработке навыков на каждом этапе, что повышает и качество усвоения материала, и необходимые навыки, и уверенность ученика в себе. – *Примеч. пер* .

Вернуться

30

В американских школах вместо гардеробов чаще всего можно увидеть ряды индивидуальных шкафчиков, которые закрываются на ключ. Ученики хранят там одежду, сменную обувь и некоторые школьные принадлежности, чтобы не носить их постоянно из дома в школу и обратно. – *Примеч. пер* .

Вернуться

31

В оригинале – HALT, что в английском языке расшифровывается Don’t get Hungry, Angry, Lonely or Tired. – *Примеч. пер* .

Вернуться

32

Отсылка к фильму «Красотки», который в оригинале называется Bimboland – «Страна бимбо». Его главные героини пытаются стать идеальными моделями и привлекать мужчин, а одна из них делает это ради научного эксперимента и потому, что безответно влюблена. – *Примеч. пер.*

Вернуться

33

Renfrow Center. – *Примеч. пер* .

Вернуться

34

Big Red football – футбольная команда, выступающая за Корнеллский университет в Нью-Йорке. – *Примеч. пер* .

Вернуться

35

Университет Наропы – американский гуманитарный колледж в городе Боулдер штата Колорадо, основанный в 1974 году буддийским мастером медитации Ринпоче. – *Примеч. пер* .

Вернуться

36

Улица в Нью-Йорке, где располагаются офисы крупнейших рекламных компаний, поэтому автор использует этот топоним как символ циничной рекламы и общества потребления. – *Примеч. пер* .

Вернуться

37

В средней школе в Америке вместо классов – параллели, а ученики объединяются в подобие классов только для занятий по конкретным предметам. Так что состав учеников на уроке математики может отличаться от состава на уроке испанского языка в этот же учебный

день. – *Примеч. пер* .

Вернуться

38

В Америке мужские студенческие сообщества выбирают девушек, которые помогали бы им организовывать и проводить мероприятия и готовить. В последнее время часто обсуждаются недостатки этой системы организации студенческой волонтерской работы, так как девушки в статусе младшей сестрички часто становятся жертвами домогательств и открытого сексуального насилия. – *Примеч. пер* .

Вернуться

39

North Star – Полярная звезда, которую еще называют северной или путеводной звездой. – *Примеч. пер* .

Вернуться

40

Творческий псевдоним американской писательницы Глории Джинн Уоткинс. Она сама писала его строчными буквами. – *Примеч. пер.*

Вернуться

41

Amnesty International. – *Примеч. пер* .

Вернуться

42

«Темнокожая жизнь тоже ценна». – *Примеч. пер.*

Вернуться

43

«Да, я могу». – *Примеч. пер.*

Вернуться

44

#Больше_никогда. – *Примеч. пер.*

Вернуться

45

В США запрет ходить в школу на срок, определенный ее администрацией – одна из форм наказания. – *Примеч. пер.*

Вернуться

46

Здесь английская песенка-потешка заменена на ее переложение, хорошо известное читателям. – *Примеч. пер.*

Вернуться

47

Знаменитый американский телеведущий, сценарист и кукольник. – *Примеч. пер.*

Вернуться

48

Girls Up, Girls Inc., #Built by Girls, Girls on the Run. – *Примеч. пер.*

Вернуться