
Книга, которую никогда не прочтет моя мама
РАЗГОВОР, КОТОРЫЙ ТАК И НЕ СОСТОЯЛСЯ

Леонард Брэдвей

Книга, которую никогда не прочтет моя мама

https://litres.ru/74910178
SelfPub; 2026

Аннотация

Эта книга — размышление о семье, памяти, ответственности и свободе от чужих представлений о собственной жизни.

Как детский опыт влияет на взрослые решения? Почему мы порой повторяем то, от чего всю жизнь пытались уйти? Можно ли любить близкого человека, не оправдывая его поступков? И сколько времени мы готовы потратить на попытки объяснить себя тем, кто не хочет услышать?

От личной истории автор переходит к вопросам, которые выходят далеко за пределы одной семьи: родительской ответственности, материальной независимости, любви, вины, веры, профессиональной состоятельности и семейного наследия.

Это не обвинительное письмо и не попытка добиться запоздалого признания. Это исследование собственного опыта и поиск ответа на вопрос, как сохранить свою память, не позволяя прошлому определять всё дальнейшее. Ведь однажды приходится признать: чужое понимание не может быть условием, на котором строится собственная жизнь.

Содержание

Предисловие. 4
Часть первая. 14
1. 14
2. 26
3. 36
4. 44
Часть вторая. 50
5. 50
6. 57
7. 64
Конец ознакомительного фрагмента. 73

Леонард Э. Брэдвей
Книга, которую никогда не прочтет моя мама

Предисловие.

To see what is in front of one's nose needs a constant struggle.
Джордж Оруэлл, In Front of Your Nose

Моя мама эту книгу, скорее всего, никогда не прочтёт. И нет, я не собираюсь скрывать от неё рукопись, просто давно перестала рассчитывать, что однажды она захочет узнать, о чём я думаю и что именно пережила. Когда-то мне казалось важным рассказать ей обо всём, что осталось со мной после детства. Я представляла, как она узнает некоторые подробности, иначе посмотрит на прежние события и, возможно, впервые задумается о том, какое место всё это заняло в моей жизни. Сейчас я уже не связываю написание этой книги с подобной надеждой. У неё другая задача, и к материнскому пониманию она имеет гораздо меньше отношения, чем может показаться изначально.

Я долго считала, что причина наших неудачных разговоров заключалась в том, что мне не удавалось правильно выразить свои мысли. Казалось, я говорю слишком эмоцио-

нально, путаюсь в обстоятельствах, уделяю внимание одним подробностям и забываю о других. Я пыталась изложить всё последовательнее, подобрать убедительные примеры, отделить собственные переживания от оценки произошедшего. Мне хотелось рассказать о своём опыте так, чтобы в нём нельзя было усомниться, чтобы разговор наконец состоялся о том, что действительно имело значение. Тогда я ещё не понимала, что подробность рассказа сама по себе не гарантирует понимания, а готовность выслушать другого далеко не всегда зависит от убедительности его слов.

Каждый раз беседа постепенно уходила в сторону. Стоило заговорить о моём детстве, как речь переходила к материнским трудностям, её собственной судьбе, обстоятельствам, в которых она находилась, и решениям, которые, по её мнению, нельзя было принимать иначе. Я никогда не отрицала, что ей самой пришлось многое пережить. Взрослые приходят к родительству со своим прошлым, со страхами, обидами и представлениями о жизни, которые складывались задолго до появления детей. Иногда они воспроизводят отношения, в которых выросли сами, совершенно не замечая сходства. Человек может всю жизнь страдать от последствий чужого поведения и при этом передавать следующему поколению те же способы обращения с близкими.

Но меня всегда занимало другое: почему рассказ о трудностях матери почти неизменно становился ответом на рассказ о моих? Почему её обстоятельства требовали понима-

ния, тогда как мои переживания будто нуждались в дополнительном обосновании? Я могла признать, что ей было тяжело, что она не располагала всеми возможностями, что многое в её жизни складывалось не так, как ей хотелось. Однако всё это никак не меняло того, что происходило со мной. Ребёнок не перестаёт испытывать боль оттого, что взрослый, причинивший её, сам несчастен. И чем больше я размышляла об этом, тем отчётливее видела, насколько по-разному могут выглядеть одни и те же семейные годы в памяти людей, которые провели их рядом друг с другом.

Семейная память вообще редко бывает единой. Каждый сохраняет собственную последовательность событий, придаёт им своё значение, выделяет одни подробности и забывает другие. Родитель может вспоминать годы воспитания детей через собственные лишения, бессонные ночи, нехватку денег и несбывшиеся надежды. Для ребёнка те же годы могут быть связаны с одиночеством, страхом, необходимостью постоянно приспосабливаться к чужому настроению. Оба действительно помнят свою жизнь, но это ещё не означает, что один способен исчерпывающе рассказать о жизни другого.

Особенно сложно бывает признать такое расхождение, когда речь идёт о родительстве. Представление о себе как о хорошем или хотя бы старающемся родителе нередко становится важной частью личности. Человек связывает с ним годы труда, отказов от собственных желаний, тревоги за детей, надежды дать им лучшую жизнь. И вдруг оказывается, что

ребёнок помнит совсем другое: не заботу, которую родитель считал достаточной, а то, чего ему постоянно недоставало; не намерения взрослого, а последствия его поступков. Подобное столкновение требует пересмотра привычного взгляда на собственную жизнь. Гораздо легче вспомнить, сколько пришлось вынести самому, чем допустить, что кто-то рядом вынес не меньше, а возможно, и гораздо больше именно из-за тебя.

Постепенно я поняла, что мне было необходимо от матери нечто большее, чем извинения за отдельные поступки. Я хотела, чтобы она увидела последствия своего поведения, поняла, какую роль некоторые события сыграли в моём взрослении, и признала, что моё отношение к прошлому не возникло на пустом месте. Мне казалось, что подобный разговор мог бы изменить наши отношения, дать им основание, которого прежде не было. В действительности я всё ещё связывала возможность жить иначе с тем, насколько мать готова пересмотреть собственное представление о нашем общем прошлом.

Здесь я столкнулась с вопросом, который оказался гораздо сложнее самой семейной истории: насколько сильно наше представление о себе зависит от того, кем нас считают близкие люди? В детстве родитель выступает для ребёнка не только источником заботы и защиты, но и главным толкователем происходящего. Он объясняет, почему случилось то или иное событие, определяет, какие чувства допустимы,

чего следует стыдиться и на что можно рассчитывать. Ребёнок ещё не способен критически оценивать подобные объяснения, поскольку сам взрослый и есть для него источник знания о мире. Поэтому родительское отношение постепенно становится частью внутреннего представления человека о собственной ценности.

Когда такая связь нарушается, её последствия могут оказаться значительно продолжительнее самих обстоятельств. Человек давно перестаёт быть ребёнком, но всё ещё продолжает оценивать себя глазами тех, от кого когда-то зависел. Он может искать одобрения, болезненно воспринимать равнодушие, испытывать вину за собственное недовольство. Иногда ему требуется немало времени, чтобы понять, что некоторые его реакции имеют гораздо более раннее происхождение, чем кажется. Они возникли в отношениях, которые уже закончились, но привычный способ воспринимать себя и окружающих сохранился.

Ребёнок приспосабливается к семье прежде, чем получает возможность понять её устройство. Если дома необходимо следить за настроением взрослых, он учится замечать малейшие изменения в их поведении. Если спокойствие зависит от того, насколько он послушен, начинает заранее подавлять собственные желания. Если любовь сопровождается постоянной критикой или эмоциональной недоступностью, близость может постепенно связываться с тревогой и необходимостью заслуживать расположение. Позднее эти привычки

иногда принимают за особенности характера, хотя их происхождение связано с условиями, в которых человеку приходилось расти.

Особенно интересно, что усвоенные в детстве способы поведения далеко не всегда исчезают после того, как необходимость в них отпадает. Взрослый человек может уже не зависеть от родительского настроения, но продолжать следить за реакциями окружающих. Может стремиться контролировать отношения, бояться отвержения, болезненно переносить дистанцию, принимать чужое недовольство за свидетельство собственной несостоятельности. То, что когда-то помогало ребёнку сохранять связь с близкими, впоследствии способно мешать ему строить отношения на иных основаниях. Мне хочется подробнее рассмотреть, каким образом подобные механизмы формируются и почему одного понимания их происхождения бывает недостаточно, чтобы изменить привычный способ жить.

Есть и другая сторона этой проблемы. Человек нередко переносит незавершённые семейные отношения в собственное сознание, продолжая внутренний спор уже без участия второго человека. У такой полемики нет определённого времени и места: она возникает во время обычных дел, возвращается в воспоминаниях, вмешивается в новые отношения. В воображении мы можем снова встречаться с людьми, которым давно нечего сказать, и продолжать доказывать то, что уже не требует доказательств. Я замечала, как часто мыслен-

но возвращаюсь к разговорам с матерью, хотя давно не происходило ничего, что требовало бы такого возвращения. В этих воспоминаниях меня интересовал уже не столько сам разговор, сколько возможность наконец получить ответ, которого тогда не последовало.

Подобная внутренняя привязанность к прошлому заставляет задуматься о природе психологической свободы. Внешняя самостоятельность ещё не означает, что человек освободился от прежних отношений. Можно жить отдельно, принимать решения, нести ответственность за собственное существование и всё же оставаться зависимым от чужой оценки. Иногда отношения продолжают определять нас даже в отсутствие непосредственного общения, поскольку мы усвоили не только представления о конкретных людях, но и определённый способ видеть себя рядом с ними. Освободиться от такого влияния гораздо сложнее, чем просто прекратить встречи или разговоры.

Я не собираюсь выносить окончательный приговор людям, о которых буду писать. Мне важнее разобраться в том, как формируются подобные отношения, почему семейные сценарии повторяются и каким образом взрослый человек может передавать собственным детям то, от чего сам когда-то страдал. Однако психологическое объяснение не должно подменять нравственное суждение. Тяжёлое прошлое способно многое рассказать о причинах поведения, но не снимает с человека ответственности за последствия его

поступков. Можно испытывать сострадание к тому, через что пришлось пройти родителю, и одновременно признавать причинённый им вред. Одно чувство не требует отказа от другого.

В семейных отношениях особенно часто встречается представление, будто дети обязаны понимать родителей просто потому, что те старше и им самим пришлось многое пережить. От них ждут благодарности, терпения, способности забывать обиды и учитывать обстоятельства. В определённом смысле это естественно: близость действительно требует терпимости к чужим слабостям. Но у терпения есть опасная сторона, когда оно превращается в привычку пренебрегать собственными переживаниями. Понимание другого человека не должно становиться отказом от себя. Родительская роль предполагает особую ответственность именно потому, что ребёнок не обладает той свободой и самостоятельностью, которые позволяют взрослым защищать собственные интересы.

Я не могу сказать, что теперь совершенно спокойно отношусь ко всему, что произошло. Некоторые воспоминания по-прежнему вызывают во мне гнев, другие оставляют вопросы, на которые уже, вероятно, не будет ответа. Я не считаю, что человек обязан прийти к прощению, чтобы иметь возможность двигаться дальше. Прощение не является универсальным доказательством внутренней зрелости, так же как сохранённая обида сама по себе не свидетельствует о

неспособности справиться с прошлым. Иногда гораздо важнее понять, какое место пережитое занимает в твоей жизни и почему оно продолжает определять решения, которые ты принимаешь сегодня.

Я пишу эту книгу, потому что хочу рассмотреть семейный опыт не только как совокупность личных воспоминаний, но и как одну из главных сил, участвующих в формировании личности. Мне интересны природа привязанности, психологические защиты, наследование семейных представлений о любви, отношения между памятью и идентичностью, а также та непростая работа, которую человеку приходится проделывать, чтобы отделить собственные желания от усвоенных с детства ожиданий. Личный опыт здесь становится отправной точкой для более общего исследования. Я не претендую на универсальную теорию человеческих отношений и не собираюсь предлагать читателю готовые ответы. Некоторые вопросы заслуживают того, чтобы рассматривать их подробно, не пытаясь свести к нескольким психологическим правилам.

Моя мама эту книгу не прочтёт. И, вероятно, впервые я могу спокойно оставить эту мысль без продолжения. Мне больше не требуется представлять, как она отреагировала бы на ту или иную страницу, с чем согласилась бы, а что сочла бы несправедливым. У неё останется собственное представление о прошлом, у меня — своё. Я не могу изменить первое и больше не собираюсь делать его условием второго.

Настоящий адресат этой книги — та часть меня, которая

слишком долго жила с убеждением, что однажды всё обязательно должно быть объяснено и признано. Мне хочется разобраться, почему человеку бывает так трудно отказаться от ожиданий, связанных с самыми близкими людьми, и что происходит, когда он наконец начинает строить собственную жизнь, исходя из своего понимания пережитого. Возможно, именно с этого и начинается взрослая самостоятельность: с признания того, что наше прошлое принадлежит нам, даже если другие участники тех же событий никогда не согласятся с тем, как мы его помним.

Часть первая.

1.

Родословная рассказывает, кто от кого произошёл, когда родился, на ком женился и сколько детей оставил после себя. Она позволяет восстановить последовательность поколений, но почти ничего не говорит о том, как эти люди жили друг с другом. Между семейной историей, состоящей из дат и родственных связей, и историей человеческих отношений существует существенная разница. Можно знать имена всех своих предков и при этом совершенно не представлять, каким людям обязана своим появлением та или иная семейная привычка, откуда взялись определённые страхи и почему одни вещи в доме считались естественными, а другие даже не обсуждались.

Я долго смотрела на историю женщин своей семьи как на череду похожих судеб. У каждой находились причины считать свою жизнь тяжёлой. Мужчины часто оказывались ненадёжными: уходили, пили, изменяли, не участвовали в воспитании детей или не принимали на себя ответственность, которую предполагал брак. Женщинам приходилось работать, содержать дом, растить детей и решать вопросы, которые в семье должны были бы находиться в общей ответственности

супругов. Они справлялись с этим, иногда ценой собственного здоровья и практически полного отказа от личной жизни.

Их труд заслуживает уважения. Однако со временем я стала задумываться о том, почему в семейных рассказах так много внимания уделяется тому, сколько женщинам пришлось работать и терпеть, и так мало — тому, что чувствовали их дети. Умение прокормить семью, сохранить хозяйство и дать ребёнку образование ещё не говорит о том, каким было его детство. Можно годами выполнять родительские обязанности, следить за материальным благополучием дома и совершенно не замечать, что происходит с человеком, который в этом доме растёт. Для ребёнка семейная жизнь состоит не только из того, что взрослые делают ради него, но и из того, как они ведут себя друг с другом, какое место отводят его чувствам и насколько безопасно ему находиться рядом с ними.

Разумеется, было бы самонадеянно оценивать предыдущие поколения, не принимая во внимание исторические обстоятельства. Войны, бедность, дефицит, государственное устройство, отсутствие социальных гарантий и экономическая зависимость женщины от мужа определяли повседневную жизнь гораздо сильнее, чем это может представить себе человек, выросший в другое время. Развод мог означать потерю средств к существованию, отсутствие образования ограничивало возможности самостоятельного заработка, а

общественное осуждение нередко удерживало людей в браках, которые давно перестали быть благополучными. Иногда у человека действительно оставалось крайне мало возможностей повлиять на собственную судьбу.

Но ограниченный выбор всё-таки не означает полного отсутствия выбора. Даже в тяжёлых обстоятельствах люди поразному относились к тем, кто от них зависел. Кто-то старался оградить детей от супружеских конфликтов, кто-то заставлял их становиться свидетелями и участниками взрослых разбирательств. Одни искали помощи, другие считали обращение за ней постыдным. Разница между этими решениями не всегда объясняется достатком или исторической эпохой. Иногда она связана с тем, что сам человек привык считать правильным, и с тем, насколько готов пересматривать собственные убеждения.

Я выросла с неприязнью к выражению «жили как умели». В нём заключена правда о человеческой ограниченности, но слишком часто оно используется как окончательное оправдание. Люди действительно живут теми средствами, знаниями и представлениями, которые у них есть. Однако взрослость предполагает хотя бы способность замечать собственную необразованность, неспособность или ошибочность привычных решений. Если человек не умеет обращаться с ребёнком, это не освобождает его от необходимости учиться. Если он никогда не видел других отношений, ему ничто не мешает попытаться узнать, что бывает иначе. Ко-

нечно, не всякий располагает средствами для серьёзных перемен, но между невозможностью изменить обстоятельства и нежеланием даже задуматься об этом существует большая разница.

Семейные порядки редко устанавливаются посредством прямых наставлений. Ребёнку не нужно объяснять, что в доме принято скрывать недовольство, уступать старшим или не обсуждать поступки родителей. Он видит, как взрослые ведут себя друг с другом, и постепенно начинает воспринимать их отношения как образец. Если отец может позволить себе грубость, а мать должна сохранять спокойствие, ребёнок усваивает определённое представление о распределении власти. Если один член семьи постоянно извиняется, а другой никогда не считает себя неправым, такое положение вещей тоже становится частью домашнего уклада. Впоследствии человек может даже не вспомнить, когда именно усвоил подобные представления. Они настолько рано вошли в его жизнь, что долгое время казались ему просто свойствами человеческих отношений.

В некоторых семьях особенно заметно, как нравственные убеждения взрослых начинают преобладать над самой целью, ради которой они, казалось бы, существуют. Я вспоминаю людей, которые гордились своей честностью и принципиальностью, но при этом совершенно не задумывались о том, как их решения отражались на детях. Например, взрослый может отказаться от заработка, считая его недостойным,

хотя семья нуждается в деньгах на самое необходимое. Само стремление жить по совести заслуживает уважения, однако и здесь возникает вопрос: в какой момент верность собственным убеждениям перестаёт быть добродетелью и превращается в нежелание учитывать чужие потребности? Нравственное правило теряет значительную часть смысла, когда человек заботится преимущественно о собственной безупречности и оставляет без внимания тех, за кого отвечает.

Похожее противоречие встречается и у людей с высоким образованием, серьёзными профессиональными достижениями и признанием окружающих. Человек может десятилетиями преподавать, заниматься наукой, лечить пациентов, обладать глубокими знаниями в своей области, но совершенно не уметь выстраивать отношения с близкими. Он способен разбираться в сложных научных проблемах, однако не замечать очевидных последствий собственного поведения. Профессиональная компетентность и эмоциональная зрелость формируются не автоматически и далеко не всегда идут рядом.

Мне кажется ошибочным считать, что достижения в одной области дают человеку особое право на уважение во всех остальных. Учёная степень свидетельствует об определённом уровне знаний, но ничего не говорит о том, насколько человек умеет признавать собственную неправоту. Должность и профессиональный авторитет не гарантируют способности заботиться о близких. При этом не стоит впа-

дать и в противоположную крайность, объявляя профессиональные успехи незначительными из-за неудач в семейной жизни. Человек способен быть талантливым специалистом и несостоятельным родителем одновременно. Его личность не укладывается в одну нравственную характеристику, и именно поэтому оценивать её приходится внимательнее, чем нам иногда хотелось бы.

Разговор об ответственности неизбежно приводит к вопросу о том, насколько свободен человек в собственных поступках. Мы не выбираем семью, в которой рождаемся, историческую эпоху, состояние здоровья и многие обстоятельства, определяющие первые годы жизни. У одних людей гораздо больше возможностей получить образование, обратиться за помощью, выйти из разрушительных отношений. У других даже попытка изменить положение сопряжена с серьёзными материальными и психологическими рисками. Поэтому требовать от всех одинаковых результатов, не учитывая исходных условий, было бы несправедливо.

Но обстоятельства, в которых формируется личность, не снимают со взрослого человека всякой ответственности за последующие решения. По мере взросления у него появляется возможность замечать собственные реакции, сопоставлять их с последствиями и, насколько позволяют условия, выбирать другой способ поведения. Это не означает, что каждый способен самостоятельно преодолеть любые последствия тяжёлого прошлого. Иногда для этого необходима по-

мощь, которой прежде не было. Однако сама необходимость что-то менять не исчезает только потому, что привычный уклад сложился задолго до появления нынешних проблем.

Особенно важно учитывать эту разницу, когда речь идёт о детях. Ребёнок находится в полной зависимости от взрослых и не может распоряжаться обстоятельствами собственной жизни на тех же основаниях, что и они. Он не способен самостоятельно покинуть дом, обеспечить себе безопасность, найти средства к существованию или обратиться за квалифицированной помощью. Поэтому попытки возложить на него ответственность за конфликты родителей изначально несправедливы. Выражения вроде «сама довела», «могла бы не спорить», «знала, что он такой» предполагают, что ребёнок должен был заранее предвидеть чужое поведение и правильно на него реагировать. Но даже взрослый человек далеко не всегда способен это сделать.

Родительская власть существует именно потому, что ребёнок ещё не обладает необходимой самостоятельностью. Вместе с ней взрослый принимает на себя обязанность защищать его интересы, в том числе тогда, когда собственные семейные обстоятельства складываются тяжело. Использовать ребёнка в качестве посредника между супругами, заставлять его выбирать сторону, делиться с ним подробностями взрослых конфликтов или требовать от него эмоциональной поддержки — значит перекладывать на него то, с чем должны разбираться сами взрослые. Ребёнок может сочувствовать

родителям, переживать за них, любить обоих, но он не должен становиться участником брака, в котором сам не принимал никакого решения.

Родительство предполагает и более дальновидное отношение к будущему. Ребёнок однажды покинет родительский дом, и ему предстоит самостоятельно распоряжаться своей жизнью. Поэтому забота о нём не может ограничиваться удовлетворением непосредственных потребностей. Важно, какое образование он получит, насколько будет здоров, научится ли принимать решения, сможет ли обеспечивать себя, будет ли иметь представление о собственных правах и возможностях. Разумеется, не каждая семья способна предоставить детям высокий уровень материального благополучия, отправить их учиться за границу или оплатить дополнительное образование. Но даже при скромных средствах родители могут уделять внимание развитию самостоятельности, поддерживать интерес к знаниям и не внушать ребёнку, что его будущее заранее ограничено обстоятельствами рождения.

Я склонна считать, что человек, решивший стать родителем, должен хотя бы задумываться о том, каким взрослым однажды станет его ребёнок. Речь не о попытке заранее распорядиться его судьбой и не о требовании посвятить ему всю жизнь. У матери и отца остаются собственные интересы, желания, усталость, право на отдых и отдельное существование. Ребёнок не должен превращаться в единственный ис-

точник смысла для взрослого. Такая зависимость тяжела для обеих сторон, поскольку заставляет детей отвечать за эмоциональное состояние родителей.

Однако существует и другая крайность: когда взрослый ждёт от ребёнка того, чего сам не получил от жизни. Иногда дети становятся для родителей способом реализовать несбывшиеся амбиции, избавиться от одиночества, обрести признание или доказать окружающим собственную состоятельность. От них ожидают благодарности за принесённые жертвы, требуют соответствовать семейным представлениям об успехе, делают ответственными за родительские разочарования. Но ребёнок не обязан исправлять чужую судьбу. Он приходит в семью как отдельный человек, чья жизнь не должна становиться продолжением незавершённых проектов взрослых.

Есть ещё одна сторона наследования, которая кажется мне особенно важной. Семья передаёт человеку не только определённые привычки, но и представление о пределах возможного. Ребёнок, выросший среди людей, которые никогда не обращались за помощью, может воспринимать такую просьбу как унизительную. Если в его семье образование считалось недоступной роскошью, он может не узнать о существовании возможностей, которыми располагал бы при других обстоятельствах. Человек, с детства наблюдавший насилие между близкими, иногда долго не понимает, что отношения могут строиться без страха и унижения. Привычный мир

становится мерой всех остальных миров, пока человек не получает возможности сравнить его с чем-то иным.

Поэтому семейное наследство проявляется порой в тех решениях, которые мы считаем исключительно собственными. Кто-то выбирает профессию, руководствуясь представлениями родителей о престижной работе. Кто-то отказывается от самостоятельности, потому что в его семье независимость всегда воспринималась как неблагодарность. Кто-то не умеет просить о помощи, хотя давно понимает, что нуждается в ней. При этом человек может не соглашаться с убеждениями своих родных и даже испытывать к ним неприязнь, продолжая жить в соответствии с усвоенными правилами. Отказ от семейных ценностей на словах ещё не означает, что они перестали влиять на повседневные решения.

Впрочем, наследство никогда не бывает исключительно разрушительным. От прежних поколений мы получаем и качества, которые помогают справляться с жизнью: трудолюбие, предусмотрительность, способность переносить трудности, уважение к знаниям, верность близким. Иногда именно тяжёлые обстоятельства формируют в людях удивительную стойкость и изобретательность. Было бы несправедливо объявлять всё прошлое ошибкой только потому, что в нём было много боли. Но и считать полезные качества оправданием всего пережитого нельзя. Человек может гордиться собственной выносливостью и одновременно иметь право спросить, почему ему вообще пришлось столько выносить.

Мне кажется, проблема возникает тогда, когда способность терпеть становится главным достоинством человека в глазах семьи. Женщину хвалят за то, что она всё вынесла, мужчину — за то, что он не пропал, семью — за то, что она сохранилась, несмотря на многолетние конфликты. Постепенно само страдание начинает выглядеть свидетельством нравственной состоятельности. Если человек десятилетиями терпел плохое обращение, значит, он был сильным; если ничего не менял, значит, иначе было невозможно; если дети выросли, значит, родители со своей задачей справились.

Но способность переносить тяжёлые обстоятельства ещё не говорит о том, что жизнь была устроена правильно. Выживание не является доказательством благополучия. Дети могут вырасти в семье, где им недоставало внимания и безопасности, получить образование, построить собственную жизнь и даже добиться значительного успеха. Однако их дальнейшие достижения ничего не говорят о качестве отношений, в которых прошло детство. Иногда человек так гордится тем, что сумел справиться со всем самостоятельно, что перестаёт замечать, насколько меньше трудностей могло бы быть в его жизни при иной заботе взрослых.

Мне важно рассматривать своих предков без желания превратить их в героев семейной легенды или, напротив, сделать виновниками всего, что произошло позднее. Они были людьми со своими возможностями, страхами, убеждениями и ошибками. Некоторые действительно старались

дать детям всё, что могли. Другие не замечали причинённой боли, а кто-то, возможно, предпочитал не задумываться о последствиях собственного поведения. Я не могу знать всего, что происходило в их жизни, и не имею оснований приписывать им мотивы, о которых мне ничего не известно. Но я могу различать то, за что испытываю благодарность, и то, с чем не собираюсь соглашаться.

Семейная память не должна становиться перечнем заслуг, после прочтения которого потомки обязаны испытывать исключительно благодарность. Можно уважать чужой труд и одновременно говорить о его недостатках. Можно помнить о тяжёлой судьбе предков, не объявляя правильным каждый сделанный ими выбор. Признание хорошего не требует отрицать плохое, так же как разговор о причинённом вреде не уничтожает всего ценного, что было в семейной истории.

Пожалуй, в этом и состоит трудность отношения к собственному происхождению: приходится принимать, что человек может многое унаследовать от семьи, не соглашаясь со всем, что в ней было принято. Некоторые качества хочется сохранить, другие требуют пересмотра. И ни одно поколение не обладает правом заранее определять, какой должна быть жизнь следующего. Мы получаем от прошлого определённый опыт, но не обязаны воспроизводить его целиком. В конце концов, собственная жизнь начинается там, где человек получает возможность самостоятельно решить, что из полученного действительно достойно продолжения.

2.

Слово «мать» в нашем представлении означает гораздо больше, чем биологическое родство. С ним связаны ожидания благодарности, почтения, прощения и безусловной привязанности. Стоит кому-нибудь напомнить, что перед нами мать, и разговор о её поступках словно меняет правила. Внимание постепенно переносится с того, что человек сделал, на его положение в семье. Возникает ощущение, что родительская роль сама по себе должна служить смягчающим обстоятельством, а некоторые вещи следует принимать с особенным снисхождением только потому, что их совершил близкий человек.

Меня всегда удивляло, насколько прочно укоренилось представление о неприкосновенности материнского авторитета. Взрослая женщина может годами напоминать детям о бессонных ночах, потраченных деньгах, больницах, поездках и школьных собраниях. Всё это действительно требует сил и времени. Когда ребёнок пытается рассказать о том, что причиняло ему боль, разговор нередко переводят именно к родительским заслугам. Постепенно обсуждение самих событий уступает место перечислению родительских жертв, словно они должны служить оправданием всему остальному. Но забота и причинённый вред вполне могут сосуществовать в одной семье. Признание того, что родители многое дали

ребёнку, не требует отрицать то, чего он от них не получил.

За подобными разговорами скрывается довольно распространённая ошибка: заботу пытаются оценивать по отдельным поступкам, словно семейные отношения можно свести к подсчёту хорошего и плохого. Но хорошие поступки не отменяют плохих. Человек вправе помнить о подаренном ему хорошем и одновременно говорить о том, что причиняло боль. Благодарность за одну часть жизни не обязывает его отказываться от правды о другой.

Мне кажется, подобная путаница возникает ещё и потому, что материнство принято воспринимать почти как продолжение природы, а не как отношения между двумя людьми. От матери ожидают любви, терпения и заботы настолько естественно, что сами эти качества порой перестают рассматривать как результат её личных усилий. В то же время от ребёнка требуют благодарности за исполнение того, что изначально входило в обязанности взрослого. Получается странное распределение: родитель получает признание за то, что обеспечивал ребёнку необходимое, а ребёнок должен доказывать, почему отсутствие чего-то важного оставило в нём след.

В детстве различить мать как родственного человека и мать как отдельную личность практически невозможно. Она одновременно является источником заботы, власти, ограничений и представлений о мире. От её решений зависит повседневная жизнь ребёнка, поэтому её слова приобретают

особый вес. Даже когда взрослый ошибается, ребёнок далеко не всегда способен это распознать. Ему необходимо доверять матери, поскольку от этого доверия во многом зависит его ощущение безопасности. Идеализация родителя в таком возрасте имеет вполне понятное психологическое основание: ребёнку трудно жить с мыслью, что человек, который должен его защищать, может оказаться непредсказуемым, слабым или неспособным справляться со своими обязанностями.

Взрослея, человек постепенно обнаруживает, что родитель вовсе не обладает той мудростью и уверенностью, которые ему приписывались в детстве. За привычным авторитетом оказывается обычный человек со своими желаниями, страхами, ограничениями и ошибками. Иногда это открытие приносит облегчение: многое из того, что прежде казалось непонятным, наконец приобретает объяснение. Но бывает и иначе. Особенно тяжело осознавать, что некоторые события детства произошли не вследствие какой-то сложной необходимости, а потому, что взрослый человек не сумел справиться с собой, не захотел что-либо менять или просто не счёл переживания ребёнка достаточно важными.

У меня никогда не было желания изображать мать чудовищем. Такой образ слишком прост и не соответствует действительности. Я знаю, что у неё было собственное детство, свои потери, страхи и разочарования. У неё была жизнь задолго до моего рождения, и многие её решения, вероятно,

были связаны с обстоятельствами, о которых я знаю далеко не всё. Я могу допустить, что в некоторых ситуациях она действовала из растерянности, страха или привычки, а не из сознательного желания причинить кому-то боль. Но намерения взрослого и опыт ребёнка далеко не всегда совпадают. Мать могла считать своё поведение правильным, тогда как для меня оно оборачивалось тревогой или отсутствием необходимой защиты.

Здесь особенно важно помнить о неравенстве положения родителей и детей. Взрослый обладает опытом, самостоятельностью и возможностью распоряжаться обстоятельствами семейной жизни. Ребёнок во многом зависит от его решений. Поэтому нельзя рассматривать их отношения как противостояние двух равных сторон, каждая из которых в одинаковой степени отвечает за происходящее. Родитель может совершить ошибку, отказаться от своих обязанностей, не заметить последствий собственного поведения. Ребёнок же вынужден жить внутри созданных взрослыми условий, даже когда они причиняют ему страдание.

Сепарацию часто представляют как физическое отделение от родителей: самостоятельное проживание, финансовую независимость, сокращение общения. Но внешняя самостоятельность ещё не означает, что человек перестал воспринимать родителей как особую инстанцию, мнение которой обладает исключительным значением. Иногда настоящие перемены начинаются гораздо позже, когда взрослый

впервые позволяет себе оценивать материнские поступки по тем же нравственным меркам, которыми он оценивает поведение остальных людей.

Если посторонний человек унижает ребёнка, мы не станем считать его действия менее значительными из-за тяжёлого детства или несчастливого брака. Эти обстоятельства могут многое объяснить, однако сам поступок от этого не становится другим. Почему же в отношении родителей мы так часто прибегаем к дополнительным оправданиям? Родство объясняет, почему отношения имеют для нас особое значение, но оно не изменяет нравственного содержания того, что происходит между людьми.

При этом способность увидеть в матери обычного человека требует отказаться и от другой крайности — представления о том, что она однажды обязательно станет именно такой, какой её хотелось бы видеть. Взрослые дети порой продолжают ждать от родителей перемен, которых те сами не считают необходимыми. Хочется, чтобы мать занялась здоровьем, научилась заботиться о себе, перестала разрушать собственную жизнь, иначе относилась к окружающим. Такие желания могут возникать из любви и беспокойства, но постепенно начинают подменять собой реальность. Перед нами уже не тот человек, с которым действительно существуют отношения, а образ, каким мы надеемся его увидеть.

Признать человеческую ограниченность родителя означает в том числе отказаться от ожидания, что родственная

связь непременно сделает его более внимательным, мудрым или ответственным. Иногда мать просто не обладает качествами, которых от неё ждут. Это может быть печальным открытием, особенно если речь идёт о потребностях, которые должны были быть удовлетворены ещё в детстве. Но представление о родителе как о человеке позволяет хотя бы перестать требовать от него невозможного и воспринимать его поступки без постоянной оглядки на занимаемое в семье место.

При этом понимание чужой истории не должно превращаться в оправдание причинённого вреда. Между этими понятиями существует существенная разница. Понимать — значит учитывать обстоятельства, предшествовавшие поступку, видеть ограничения человека и причины его поведения. Оправдывать — значит использовать эти сведения для того, чтобы освободить его от ответственности. Первое помогает глубже разобраться в происходившем, второе порой лишь мешает назвать вещи своими именами.

Особенно заметна эта разница в семьях, где внешний образ благополучия имеет большое значение. Некоторые люди придают огромное значение тому, как их семья выглядит со стороны. В гостях они рассказывают об успехах детей, показывают фотографии из путешествий, вспоминают праздники и подарки. На работе сохраняют хорошую репутацию, среди знакомых пользуются уважением, поддерживают впечатление, что дома у них всё устроено правильно. При этом

за закрытой дверью могут происходить постоянные ссоры, унижения и сцены, о которых не принято рассказывать посторонним.

В таких семьях ребёнку приходится усваивать особое правило: о некоторых вещах нельзя говорить. Нельзя портить настроение гостям, рассказывать о домашних конфликтах, показывать окружающим, что происходит на самом деле. Иногда его прямо просят вести себя определённым образом, улыбаться, не жаловаться, отвечать, что всё хорошо. Постепенно он становится участником сохранения семейного образа, хотя сам не имеет никакого отношения к причинам, по которым этот образ необходимо поддерживать.

Особенно тяжело, когда взрослый действительно убеждён, что обеспечил ребёнку счастливое детство. Он помнит, сколько денег было потрачено, сколько времени уделялось организации отдыха, какие возможности предоставлялись ребёнку. Но то, что происходило между этими событиями, может почти не присутствовать в его воспоминаниях.

Для ребёнка же несколько дней отдыха не обязательно становятся главным содержанием семейной жизни. Он может помнить ту же поездку совершенно иначе: как время, когда приходилось следить за настроением родителей, бояться очередной ссоры или делать вид, что всё прекрасно. Внешне благополучное событие не гарантирует, что человек чувствовал себя счастливым. И чем сильнее взрослые привязаны к красивому представлению о собственной семье, тем

сложнее им бывает услышать воспоминания, которые с этим представлением не совпадают.

В основе такого поведения нередко лежит стыд, направленный совсем не туда, куда следовало бы. Человеку важно, чтобы окружающие не узнали о семейных трудностях, чтобы не возникло повода для осуждения, чтобы никто не усомнился в его состоятельности как родителя. Само происходящее отходит на второй план, главным становится риск разоблачения. В результате ребёнок оказывается хранителем чужой репутации. Ему приходится защищать образ семьи даже тогда, когда этот образ противоречит всему, что он знает о собственной жизни.

Подобная забота о внешнем впечатлении может оказаться важнее того, что происходит с близкими. Можно часами выбирать фотографии для семейного альбома, но не заметить, что ребёнок боится возвращаться домой. Можно гордиться тем, что никогда не было повода для вмешательства посторонних, хотя дома годами царила атмосфера, в которой никто не чувствовал себя защищённым. Внешняя порядочность в таком случае становится самостоятельной ценностью, а реальное благополучие членов семьи отодвигается на второй план.

Но семейную жизнь невозможно оценить по тому, какое впечатление она производит на окружающих. Гораздо больше о ней говорят обычные повседневные обстоятельства: может ли ребёнок спокойно попросить о помощи, не боится ли

рассказать о своей ошибке, чувствует ли себя свободно рядом с родителями. Именно в таких мелочах проявляется качество отношений. Подарки и поездки могут оставаться частью счастливых воспоминаний, однако они не способны заменить ежедневное ощущение безопасности.

Для меня важно, чтобы разговор о материнстве не превратился ни в идеализацию, ни в попытку свести всю личность женщины к её ошибкам. У матери есть собственная биография, отдельная от жизни её детей. Она может быть образованной, талантливой, интересной другим людям, обладать достоинствами, которые никак не связаны с родительством. В её жизни могли быть хорошие поступки, искренние чувства и собственные переживания, о которых дети никогда не узнают. Но всё это не отменяет того, что между матерью и ребёнком существовало неравенство ответственности.

Мне кажется, именно здесь необходимо сохранять точность. Признание чужой человеческой сложности не требует от нас отказываться от собственного опыта. Любовь к матери не обязывает соглашаться со всеми её решениями, а понимание её прошлого не превращает каждую ошибку в неизбежность. Можно видеть в ней женщину со своей историей, не забывая, что в отношениях со мной она была взрослой, а я — ребёнком. Эти два положения невозможно уравнять задним числом.

Наверное, только тогда родитель перестаёт занимать в нашем сознании место непогрешимого авторитета и стано-

вится тем, кем всегда являлся, — человеком, чья жизнь имеет собственные границы и чьи поступки имеют последствия для других. Такое понимание не гарантирует примирения и не делает семейную историю менее болезненной. Оно лишь позволяет смотреть на неё без необходимости защищать родительский образ от всякого неудобного воспоминания. Иногда этого уже достаточно, чтобы прошлое перестало требовать от нас постоянного оправдания тех, кто его формировал.

3.

Восемнадцать лет — довольно условная граница между детством и взрослой жизнью. Закон устанавливает её достаточно определённо, но сама человеческая самостоятельность не возникает в день рождения. Молодой человек может получить все юридические права взрослого, продолжать учиться, не иметь собственного заработка и ещё не представлять, как будет устраивать дальнейшую жизнь. Формально он уже отвечает за себя, хотя многие обстоятельства по-прежнему зависят от помощи окружающих.

Я не считаю, что родители обязаны содержать взрослых детей до тех пор, пока те сами не решат, что готовы к самостоятельности. У каждого человека есть свои возможности, материальные обстоятельства и представления о допустимых границах помощи. Однако мне трудно понять логику, согласно которой родительские обязательства полностью прекращаются в день совершеннолетия. Ведь если родители имеют возможность поддержать сына или дочь в период получения образования, поиска работы или устройства на новом месте, почему эта помощь должна считаться чем-то излишним?

Особенно странно слышать рассуждения о том, что молодые люди должны начинать самостоятельную жизнь исключительно своими силами, потому что их родители когда-то

проходили через то же самое. Подобная позиция превращает прежние трудности в своеобразную проверку, которую непременно должны пройти и следующие поколения. Но если человеку пришлось самостоятельно оплачивать образование, искать жильё и годами обеспечивать себя без посторонней помощи, это ещё не означает, что он должен желать такой же судьбы собственным детям. Смысл приобретённого опыта как раз в том, чтобы понимать, какие препятствия можно устранить, прежде чем они станут чужой проблемой.

При этом материальная поддержка сама по себе ничего не говорит о качестве отношений. Деньги, жильё или оплата образования могут помочь человеку обрести самостоятельность, но иногда становятся способом сохранить над ним власть. Родитель начинает считать, что вложенные средства дают ему право участвовать в принятии любых решений, требовать согласия, вмешиваться в личную жизнь или напоминать о своей помощи при каждом разногласии. Тогда финансовая зависимость постепенно превращается в зависимость психологическую. Человеку позволяют получить необходимое, но взамен от него ожидают постоянной благодарности и послушания.

Здесь возникает противоречие, которое мне кажется принципиальным: помощь должна увеличивать свободу другого человека, а не сокращать её. Когда родитель оплачивает образование, предоставляет жильё или поддерживает взрослого ребёнка в трудный период, он не приобретает права

определять, как тот будет распоряжаться своей жизнью. Иначе за внешне благородным поступком скрывается совершенно другое намерение. Человеку дают возможность устроиться самостоятельно, но одновременно создают условия, при которых он не может принимать решения без оглядки на того, кто ему помогает.

Со временем отношения между родителями и детьми неизбежно меняются. В ранние годы взрослый принимает решения за ребёнка, позднее постепенно уступает ему эту роль. Становится важнее не указывать направление, а признавать право другого человека выбирать его самостоятельно. Для некоторых родителей подобная перемена оказывается непростой. Привыкнув к тому, что их мнение имеет решающее значение, они продолжают воспринимать самостоятельность взрослого сына или дочери как непослушание, а несогласие — как неблагодарность. Однако отношения не могут оставаться прежними всю жизнь. Родитель перестаёт быть человеком, который распоряжается каждым шагом ребёнка, но при этом сохраняет возможность оставаться близким ему человеком.

Дальнейшая жизнь взрослого ребёнка уже не принадлежит родителям. У него могут быть другие представления о благополучии, профессии, отношениях и будущем. Он вправе выбирать иначе, даже если его решения не соответствуют ожиданиям семьи. Это не всегда означает, что он поступает правильно, но право ошибаться принадлежит ему так же, как

когда-то принадлежало его родителям. И, пожалуй, способность признать это право составляет одну из наиболее трудных сторон родительской любви.

Впрочем, я не хотела бы ограничивать разговор об ответственности только родственными отношениями. Биологическое родство — лишь один из случаев, когда один человек на протяжении определённого времени обладает значительным влиянием на другого. Подобная зависимость возникает в самых разных обстоятельствах: между учителем и учеником, врачом и пациентом, руководителем и сотрудником, наставником и начинающим специалистом. В каждой из этих ситуаций один человек располагает знаниями, полномочиями или возможностями, которых нет у другого.

Мы редко задумываемся о том, насколько сильно положение человека влияет на его способность возражать. Ученик может бояться рассказать учителю о несправедливом отношении, поскольку зависит от его оценки. Сотрудник может молчать о недопустимом поведении руководителя, опасаясь потерять работу. Пациент, не понимающий медицинских терминов и не имеющий возможности обратиться к другому специалисту, вынужден доверять человеку, от которого зависит его лечение. Формально все они остаются свободными людьми, но их реальные возможности защищать собственные интересы далеко не одинаковы.

Поэтому власть нельзя рассматривать исключительно как право принимать решения. Она предполагает и ответствен-

ность за то, в каком положении оказывается тот, на кого распространяются эти решения. Чем меньше у человека возможностей повлиять на ситуацию, тем внимательнее должен быть тот, кто ими обладает. Не всякое использование власти связано с принуждением или открытым злоупотреблением. Иногда достаточно пренебрежения, равнодушия или уверенности в том, что чужие обстоятельства не заслуживают внимания. Человек может без формального нарушения своих обязанностей причинить другому серьёзный вред, просто пользуясь тем, что тот не способен ему возразить.

Мне кажется, нравственная состоятельность особенно отчётливо проявляется именно в подобных отношениях. Легко говорить о честности и уважении, когда люди находятся в равном положении и могут защищать собственные интересы. Гораздо показательнее поведение человека, которому никто не может ответить на равных условиях. Способен ли он учитывать чужую уязвимость, когда ему самому ничего не угрожает? Считает ли необходимым объяснять свои решения тем, кто от них зависит? Может ли отказаться от собственного удобства, если оно достигается за счёт чужого положения?

При этом влияние одного человека на другого не всегда очевидно. Учитель может когда-нибудь услышать от бывшего ученика, что именно его отношение помогло тому выбрать профессию. Руководитель может даже не подозревать, что молодой сотрудник запомнил его поведение в конфликт-

ной ситуации и впоследствии использует этот опыт в собственной работе. Иногда люди усваивают отношение к себе и окружающим не из прямых наставлений, а из того, как с ними обходились в обстоятельствах, когда они не могли ничего изменить.

Но не следует и преувеличивать человеческое влияние. Ни родители, ни учителя, ни наставники не способны полностью определять чужую судьбу. Один и тот же поступок может по-разному восприниматься разными людьми, а последствия нередко зависят от обстоятельств, которые невозможно предвидеть. Человек не несёт ответственности за каждую последующую мысль другого, однако это не освобождает его от обязанности считаться с теми, кто находится в его власти или зависит от его решений.

Когда я думаю о собственном опыте, мне хочется рассматривать ответственность именно в таком широком смысле. Она не заканчивается там, где заканчивается родство, должностные обязанности или непосредственная необходимость во взаимодействии. Иногда человек уже давно не участвует в нашей жизни, но его решения продолжают иметь значение для тех, кто столкнулся с их последствиями. Иногда, напротив, мы сами оказываемся в положении, когда от наших поступков зависит чьё-то благополучие, хотя не считаем себя особенно значимыми для этого человека.

Возможно, именно поэтому мне представляется недостаточным рассматривать нравственность исключительно как

совокупность личных качеств. Можно считать себя честным, не брать чужого, соблюдать обещания и при этом совершенно не замечать, как используешь положение, которое даёт тебе преимущество перед другими. Человек может быть убеждён в собственной порядочности и не задаваться вопросом, насколько справедливо устроены отношения с теми, кто не способен ему возразить. В подобных обстоятельствах формальной добросовестности недостаточно. Необходимо ещё понимать, какое место ты занимаешь в жизни другого человека и что позволяет тебе твоя власть над ним.

Я не думаю, что осознание этой ответственности должно превращаться в постоянную тревогу за последствия каждого слова и поступка. Невозможно прожить жизнь, непрерывно просчитывая, как отзовётся в других людях то или иное решение. Да и сами люди не настолько беспомощны, чтобы каждое наше действие определяло их дальнейшую судьбу. Но существует разница между невозможностью предусмотреть все последствия и сознательным нежеланием учитывать очевидные. Мы не обязаны отвечать за всю чужую жизнь, однако не должны делать собственное положение преимуществом, которым можно безнаказанно пользоваться.

Наверное, в конечном счёте именно здесь для меня соединяются вопросы родительства и более общей человеческой ответственности. Неважно, идёт ли речь о взрослом ребёнке, начинающем самостоятельную жизнь, молодом специалисте или человеке, который обратился к нам за помощью. Важно,

способен ли тот, кто обладает большей свободой и возможностями, помнить о положении другого. И может ли он однажды отказаться от привилегии решать за него, когда тот уже способен распоряжаться собственной судьбой.

Я не могу знать, каким образом мои собственные решения повлияют на людей, с которыми мне ещё предстоит встретиться. Но мне хотелось бы, чтобы рядом со мной у другого человека оставалось больше свободы, а не меньше. Чтобы помощь не превращалась в долг, близость — в обязанность, а доверие — в средство управления. Возможно, это и есть наиболее разумное представление о преемственности: не стремление оставить после себя послушных продолжателей собственной жизни, а готовность признать самостоятельность тех, кто будет жить после нас.

4.

В некоторых семьях особенно ценят детей, с которыми, как говорят взрослые, не возникает никаких хлопот. Такой ребёнок не требует лишнего внимания, понимает настроение родителей, знает, когда лучше промолчать, и умеет вести себя так, чтобы не создавать дополнительных трудностей. Его называют рассудительным, чутким, взрослым не по годам. Иногда родители даже гордятся тем, что им достался ребёнок, которому не приходится ничего объяснять. Но за подобной самостоятельностью может стоять не зрелость, а привычка внимательно следить за окружающими, от которой ребёнок не имеет возможности отказаться.

Я довольно рано научилась замечать не только чужое раздражение, но и то, что за ним скрывалось. Мне казалось, что я хорошо понимаю взрослых, иногда даже лучше, чем они сами понимали происходящее между собой. Я видела их растерянность, обиды, стыд, замечала, когда человек срывался от бессилия, а не потому, что действительно считал себя правым. Мне хотелось учитывать всё это, не задевать лишний раз, не становиться причиной очередного конфликта. Я могла заранее отказаться от собственной просьбы, если понимала, что сейчас кому-то из взрослых и без того тяжело.

В детстве такое поведение не казалось мне чем-то необычным. Мне было трудно представить, что можно видеть чужое

страдание и совершенно не пытаться его облегчить. Только позднее я начала понимать, что слишком рано привыкла учитывать обстоятельства, которые вообще не должна была принимать во внимание. Я старалась понять взрослых, предугадать их реакции, не усугублять их состояние, хотя сама ещё нуждалась в том, чтобы кто-нибудь позаботился обо мне.

Сочувствие к близким вполне естественно, но ребёнок не должен становиться человеком, который поддерживает эмоциональное равновесие всей семьи. Ему не следует утешать мать после каждой ссоры, успокаивать отца, разбираться в отношениях родителей или выбирать, чью сторону принять. Когда подобные обязанности незаметно переходят к детям, у них появляется совершенно несвойственная возрасту забота о состоянии взрослых. Они начинают чувствовать себя ответственными за то, что в действительности от них не зависит.

Особенно сложно бывает ребёнку, который хорошо понимает причины происходящего. Он может знать, что мать сама несчастна, что отец переживает трудный период, что за чужой агрессией стоят страх или давняя обида. Ему известно гораздо больше, чем хотелось бы знать в его возрасте. Но понимание обстоятельств не избавляет от переживаний. Можно жалеть взрослого и одновременно бояться его, сочувствовать его одиночеству и ненавидеть то, как он обращается с близкими. Детская привязанность не исчезает от-

того, что родитель поступает неправильно, поэтому ребёнку приходится существовать среди чувств, которые он ещё не умеет разделять и осмыслять.

Впоследствии я стала замечать, что подобная внимательность к окружающим может восприниматься самим человеком как одно из его лучших качеств. Он действительно хорошо чувствует настроение собеседника, помнит о чужих предпочтениях, замечает малейшие изменения в интонации, умеет подобрать слова в трудный момент. Окружающие называют его понимающим и отзывчивым. И всё это может быть совершенно искренним. Однако за развитой чуткостью иногда скрывается постоянное внутреннее напряжение, которое со стороны почти невозможно заметить.

Такой человек редко бывает полностью сосредоточен на собственных ощущениях. Даже находясь в спокойной обстановке, он невольно наблюдает за окружающими, пытается понять, всё ли в порядке, не обидел ли кого-нибудь, не изменилось ли отношение к нему. Чужое раздражение может вызвать тревогу ещё до того, как станет понятно, имеет ли оно к нему какое-либо отношение. Иногда достаточно обычного молчания или усталого выражения лица, чтобы он начал искать причину в собственном поведении.

Со временем возникает неприятная особенность: человек гораздо лучше распознаёт чужие желания, чем собственные. Он знает, что нравится партнёру, какие темы раздражают друзей, когда близким необходима поддержка, но ему само-

му бывает трудно ответить на простой вопрос о том, чего хочется именно ему. Собственные потребности часто обнаруживаются последними, поскольку внимание годами было направлено преимущественно на окружающих. Человек может прекрасно понимать других и при этом испытывать затруднения, когда речь заходит о нём самом.

Здесь важно различать эмпатию и постоянную готовность предугадывать чужие реакции. Эмпатия позволяет почувствовать состояние другого человека, но оставляет возможность не соглашаться с ним, уставать от общения, отказываться от просьбы и признавать, что чужие переживания не всегда нам понятны. Привычка угадывать действует иначе. Она почти не оставляет пространства для собственного решения: стоит кому-то расстроиться, и возникает потребность немедленно выяснить причину, исправить ситуацию или хотя бы убедиться, что виноват не ты.

При этом чужое настроение далеко не всегда связано с нашим поведением. Человек может быть раздражён из-за работы, устать, поссориться с кем-то другим или просто переживать собственные трудности. Но если с детства привык связывать эмоциональное состояние взрослых с тем, как он сам себя ведёт, подобные различия распознавать непросто. Он может испытывать вину даже тогда, когда ничего плохого не сделал, а чужое недовольство воспринимать как необходимость срочно что-то предпринять.

Я не думаю, что подобную особенность следует рассмат-

ривать исключительно как недостаток. Чуткость, наблюдательность и умение замечать то, что остаётся незамеченным другими, могут быть ценными качествами. Они помогают понимать людей, учитывать обстоятельства, внимательнее относиться к отношениям. Проблема возникает, когда человек уже не способен выключить эту постоянную настороженность. Тогда она перестаёт быть качеством, которым он свободно распоряжается, и становится привычным состоянием, отнимающим силы даже в тех обстоятельствах, где нет никакой необходимости защищаться.

Мне пришлось учиться тому, что чужие чувства не всегда требуют моего участия. Если близкий человек сердится, я могу попытаться понять причину, но не обязана заранее считать себя виноватой. Если кому-то грустно, я могу поддержать его, не принимая на себя обязанность сделать его жизнь счастливой. Если человек отказывается от разговора, это ещё не означает, что за его молчанием скрывается какое-то обвинение. Мне понадобилось время, чтобы перестать воспринимать каждую перемену в чужом настроении как событие, к которому я должна немедленно приспособиться.

В этом есть определённая трудность, потому что отказ от привычной роли иногда вызывает чувство, будто ты становишься равнодушным. Особенно если раньше окружающие привыкли получать от тебя постоянное внимание, поддержку и готовность уступать. Стоит впервые сказать, что

ты устал, не хочешь обсуждать проблему или не можешь помочь, как прежнее представление о твоей отзывчивости начинает подвергаться сомнению. Но способность учитывать собственные интересы не отменяет сочувствия. Человек не становится менее добрым оттого, что перестаёт отвечать за эмоциональное состояние всех, кто находится рядом.

Мне не хочется терять способность замечать чужую боль. Я не считаю необходимым становиться менее восприимчивой к людям или учиться безразличию ради собственной защиты. Но мне важно, чтобы эта восприимчивость перестала определять всё моё поведение. Можно быть внимательным к чужому состоянию и не забывать о своём, можно сочувствовать, не соглашаясь терпеть неподходящее отношение, можно любить человека, не принимая на себя ответственность за все его решения.

Наверное, именно этому и приходится учиться тем, кто слишком рано привык понимать взрослых: возвращать себе право быть не только тем, кто замечает, угадывает и поддерживает, но и тем, кому самому необходимы внимание, забота и возможность иногда ничего не понимать. Чуткость приобретает совсем другой смысл, когда перестаёт быть условием безопасности и становится свободным выбором человека.

Часть вторая.

5.

Однажды мне сообщили о смерти отца. Я была ещё ребёнком. Мать плакала, а я села рядом, стала гладить её по волосам и смотрела в окно. Я не помню, чтобы тогда плакала сама, задавала вопросы или пыталась разобраться в том, что произошло. Хорошо помню другое: мне хотелось успокоить мать. Я видела её слёзы и почему-то совершенно не думала о том, что эта потеря касается не только её одной.

Долгое время собственная реакция казалась мне странной. Я даже испытывала некоторый стыд за то, что не плакала, хотя не могла объяснить, почему должна была реагировать иначе. Лишь спустя годы я задумалась о том, что в тот момент мне, вероятно, просто не хватило внутреннего пространства для собственной утраты. Передо мной был взрослый человек, которому было плохо, и я занялась тем, что казалось необходимым. Моё горе осталось где-то за пределами происходившего, даже не получив возможности обрести какую-либо форму.

Возможно, ребёнку особенно трудно пережить потерю, когда рядом нет взрослого, способного помочь ему понять случившееся. Смерть близкого человека сама по себе труд-

но поддаётся осмыслению, тем более в том возрасте, когда представления о жизни и смерти ещё только формируются. Ребёнок может понимать значение слов, знать, что человек умер, но совершенно иначе воспринимать окончательность произошедшего. У него ещё нет достаточного жизненного опыта, чтобы соотнести эту утрату со всем, что она будет означать впоследствии.

В такие минуты ему необходимо не объяснение смерти как биологического явления, а присутствие человека, рядом с которым можно не сдерживаться, задавать самые простые вопросы, бояться, плакать или вообще не понимать, что происходит. Взрослому иногда кажется, что ребёнок слишком мал, чтобы осознать масштаб случившегося. Но отсутствие взрослого понимания не делает его переживания менее значительными. Он тоже потерял близкого человека, и ему тоже нужна поддержка.

Я не знаю, почему именно так отреагировала на смерть отца. Возможно, растерялась, возможно, ещё не понимала происходящего, а может быть, просто не позволила себе почувствовать то, что в тот момент происходило внутри. Было бы неправильно задним числом приписывать себе определённые чувства только потому, что так, по общему представлению, должен реагировать ребёнок, потерявший родителя. Горе не имеет единой внешней формы. Один человек плачет, другой замыкается в себе, третий продолжает заниматься привычными делами и лишь спустя время начинает

осознавать произошедшее. Отсутствие слёз ничего не говорит о глубине привязанности и не свидетельствует о равнодушии.

Меня гораздо больше занимает другое обстоятельство: почему в тот день я оказалась рядом с человеком, которому самой требовалась поддержка, но никто, насколько я помню, не позаботился о том, чтобы спросить, как переживаю происходящее я. Материнское горе было очевидным, его можно было увидеть, услышать, почувствовать. Моё же осталось незамеченным. Возможно, окружающие приняли моё спокойствие за отсутствие сильных переживаний. Возможно, им самим было слишком тяжело, чтобы обратить внимание на состояние ребёнка. Я не берусь судить об их намерениях, но последствия для меня от этого не меняются.

В семье может одновременно существовать несколько совершенно разных переживаний одной и той же утраты. Для матери умер муж, для ребёнка — отец. У каждого свои воспоминания, своя степень близости, свои страхи и вопросы о том, что теперь будет. Невозможно определить, чьё горе должно занимать больше места, поскольку сама такая иерархия лишена смысла. Взрослому может быть тяжело настолько, что он едва способен справляться с повседневными делами, но ребёнок всё равно не перестаёт нуждаться в заботе. Его переживания не становятся менее значительными только потому, что рядом находится человек, которому тоже больно.

Само по себе желание ребёнка утешить плачущую мать совершенно естественно. В этом нет ничего неправильного: дети привязаны к родителям, переживают за них и могут искренне хотеть помочь. Но взрослый не должен забывать, что перед ним находится человек, который ещё не способен самостоятельно справиться со всем происходящим. Ему необходимо, чтобы кто-то позаботился и о нём. Иначе даже искренняя привязанность постепенно приобретает форму ответственности, к которой ребёнок не был готов.

Существует распространённое представление, будто непрожитые чувства обязательно накапливаются и однажды требуют выхода. Мне эта мысль кажется слишком прямолинейной. Человеческие переживания не хранятся в сознании в неизменном виде, ожидая подходящего момента. Иногда утрата действительно возвращается спустя годы, но уже в связи с другими событиями, воспоминаниями или переменами в собственной жизни. Человек может давно не думать об умершем, а потом неожиданно обнаружить, насколько сильно отсутствие этого человека повлияло на его дальнейшее существование. В других случаях горе постепенно становится частью личной истории, не сопровождаясь отдельными эмоциональными потрясениями.

Мне кажется важным и то, что со временем мы можем иначе понимать саму потерю. В детстве смерть отца была для меня событием, которое произошло и потребовало какой-то немедленной реакции. Позднее я получила возмож-

ность взглянуть на него через собственный взрослый опыт и понять, чего именно лишилась, хотя в тот момент ещё не могла этого осознать. Иногда значение утраты раскрывается не сразу, потому что только с возрастом мы начинаем понимать, какое место человек мог бы занимать в нашей жизни, сколько событий мы могли бы разделить с ним и какие вопросы уже никогда не сможем ему задать.

Я не хочу утверждать, что моя дальнейшая жизнь определялась исключительно этой потерей. Было бы неправильно объяснять каждую последующую трудность детством или смертью отца. Человеческая личность формируется под влиянием множества обстоятельств, и ни одно событие само по себе не даёт исчерпывающего объяснения всей жизни. Но мне важно не исключать эту историю из собственного прошлого только потому, что тогда я не смогла выразить то, что чувствовала.

Есть разница между отсутствием переживания и отсутствием возможности его выразить. Иногда человек действительно не испытывает того, чего от него ожидают окружающие. Иногда он просто не знает, что с ним происходит, и не умеет об этом говорить. Особенно это касается детей, чьи представления о собственных чувствах во многом зависят от реакции взрослых. Если ребёнку не задают вопросов, не дают возможности рассказать о страхе или печали, он может постепенно привыкнуть обходиться без такого разговора. Это не обязательно означает, что он перестаёт чувство-

вать. Скорее, он не приобретает опыта, в котором собственные переживания становятся предметом внимания и понимания.

Теперь, вспоминая тот день, я думаю не столько о том, почему не плакала, сколько о том, что мне самой тогда было необходимо. Мне не требовалось, чтобы кто-то объяснил смерть отца или убедил меня в том, что всё будет хорошо. Наверное, достаточно было бы просто оказаться рядом со взрослым, который тоже вспомнил бы обо мне, обнял и позволил не заботиться ни о чём, кроме собственных чувств.

Я не могу изменить прошлое, и не знаю, каким было бы моё детство при других обстоятельствах. Но теперь мне кажется важным признать одну простую вещь: в тот день я тоже потеряла близкого человека. Я была ребёнком, и мне тоже нужна была поддержка. Моё спокойствие не означало, что мне было всё равно, а отсутствие слёз не делало эту потерю менее настоящей.

Человеку не обязательно переживать горе так, чтобы окружающие могли безошибочно распознать его по внешним признакам. Не существует правильной продолжительности печали, необходимого количества слёз или установленного способа вспоминать умерших. И всё же каждому важно иметь возможность признать собственную утрату, даже если она не совпадает с тем, как её переживали другие. Для меня это означает наконец перестать оценивать ту детскую реакцию по чужим представлениям о том, каким долж-

но быть настоящее горе.

6.

Привычка постоянно следить за окружающими может со временем менять своё направление. Если в детстве человек вынужден учитывать чужое настроение, поскольку от него зависит спокойствие в доме, то позднее такая настороженность иногда распространяется и на другие стороны жизни. Возникает желание заранее предусмотреть возможные неприятности, устранить всё, что способно вызвать беспокойство, и по возможности устроить повседневность так, чтобы в ней оставалось меньше неожиданностей. Внимание постепенно перемещается с человеческих отношений на вещи, пространство и обстоятельства, которыми уже можно распоряжаться самостоятельно.

С пяти лет я боялась темноты. Меня пугали не какие-то воображаемые существа, а сама невозможность видеть, что находится вокруг. Я просила оставить свет на ночь включенным, но слышала, что электричество стоит денег. Из этого воспоминания мне особенно хорошо запомнилось даже не собственное чувство страха, а то, насколько мало оно значило в глазах взрослых. Моё желание чувствовать себя спокойнее оказалось менее весомым, чем необходимость экономить на электричестве.

Теперь по ночам в моем доме часто горит свет. В повседневной жизни я почти не замечаю этой привычки, но ино-

гда она возвращает меня к тому давнему разговору. Пожалуй, с возрастом я стала иначе относиться к самому понятию домашнего комфорта. В нём есть не только необходимые для жизни условия, но и возможность учитывать собственные потребности, даже если со стороны они кажутся несущественными.

Деньги в моём представлении давно связаны с безопасностью. Их значение для меня заключается прежде всего в том, что они позволяют человеку распоряжаться обстоятельствами, а не только приспосабливаться к ним. Материальная независимость даёт возможность уйти из неподходящих отношений, выбрать жильё, получить необходимую медицинскую помощь, отказаться от работы, которая разрушает здоровье. Она позволяет пережить период без дохода, не соглашаясь на первое же предложение исключительно из страха остаться без средств.

Разумеется, достаток не делает человека неуязвимым. Болезни, утраты и другие тяжёлые события не зависят от состояния банковского счёта. Но материальные возможности существенно влияют на то, сколько решений остаётся у человека в распоряжении, когда жизнь складывается неблагоприятно. Отсутствие денег часто заставляет мириться с обстоятельствами, которые при наличии выбора человек не стал бы терпеть. Именно поэтому я не могу воспринимать стремление к финансовой устойчивости как нечто поверхностное.

В разговорах о деньгах меня всегда настораживало их

противопоставление нравственным качествам. Скромность, честность, отсутствие корыстолюбия действительно могут многое говорить о человеке, но бедность сама по себе не является добродетелью. Она способна развивать бережливость и взаимовыручку, однако может лишать человека образования, здоровья и самостоятельности. Так же и богатство не свидетельствует ни о нравственном превосходстве, ни о его отсутствии. Материальное положение не заменяет человеческих достоинств, но и пренебрегать его влиянием на жизнь было бы странно.

Возможно, поэтому я так привязана к тому, что можно проверить, рассчитать или привести в порядок. Когда обстоятельства зависят от чужой воли, остаётся мало возможностей повлиять на происходящее. Но есть вещи, устройство которых подчиняется вполне определённым правилам. Деньги можно распределить, расходы спланировать, документы проверить, бытовую проблему устранить. У этих действий есть конкретный результат, и в нём заключено особое успокоение: хотя бы часть происходящего больше не зависит от случайности.

Само стремление к порядку вполне разумно. Человеку необходимо устраивать пространство, заботиться о здоровье, предусматривать расходы и принимать меры предосторожности. Без этого невозможно ни нормальное ведение хозяйства, ни сколько-нибудь самостоятельная жизнь. Однако желание обезопасить себя иногда перестаёт ограничиваться

практическими задачами. Тогда недостаточно принять разумные меры: хочется убедиться, что исключена любая возможность неприятного исхода.

Именно здесь осторожность начинает уступать место тревожному контролю. Первый предполагает, что человек оценивает риск, принимает необходимые меры и возвращается к своим делам. Второй не позволяет считать дело законченным. Даже после проверки остаётся сомнение, после уборки — ощущение недостаточной чистоты, после принятого решения — необходимость ещё раз всё обдумать. Каждое действие приносит лишь временное облегчение, поскольку сама причина беспокойства заключается уже не в конкретной опасности, а в невозможности получить полную уверенность.

Я замечала за собой подобное отношение к чистоте. Обычных мер гигиены порой становилось недостаточно, возникала необходимость повторно обрабатывать вещи и поверхности, избегать прикосновений, которые прежде не вызывали никаких вопросов. Со временем стало очевидно, что дело уже не столько в чистоте окружающего пространства, сколько в попытке исключить любую вероятность загрязнения. Но подобную задачу невозможно выполнить окончательно. Мир не предназначен для того, чтобы оставаться стерильным, а человеческая жизнь вообще не предполагает отсутствия контакта с тем, чего мы не можем проверить.

В этом отношении стремление к полной безопасности об-

наруживает внутреннее противоречие. Чем больше усилий человек направляет на устранение неопределённости, тем больше обстоятельств начинает считать потенциально опасными. Постепенно сама необходимость всё проверять занимает место той уверенности, ради которой первоначально предпринимались эти действия. Человек получает временное облегчение, но не приобретает того спокойствия, которое хотел обеспечить.

Мне кажется, здесь важно различать возможность влиять на обстоятельства и желание подчинить себе всё происходящее. Первое необходимо для самостоятельной жизни. Второе неизбежно сталкивается с пределами человеческих возможностей. Мы можем принимать меры предосторожности, создавать финансовые резервы, заботиться о здоровье, выбирать окружение, но не способны предусмотреть все случайности. Даже самые тщательно организованные условия не избавляют от зависимости от других людей, природы, состояния собственного организма и множества событий, на которые невозможно повлиять.

Более того, стремление к абсолютному контролю способно лишить человека именно той свободы, ради которой он к нему стремился. Если спокойствие возможно только при соблюдении десятков условий, любая перемена привычного распорядка превращается в источник беспокойства. Человек уже не распоряжается порядком, а сам начинает ему подчиняться. То, что должно было облегчать жизнь, посте-

пенно определяет, какие действия ему разрешено совершать и при каких обстоятельствах он способен чувствовать себя спокойно.

Я не хочу отказываться от потребности в определённости, поскольку в ней есть и вполне здоровое стремление к самостоятельности. Мне важно иметь средства на случай непредвиденных обстоятельств, следить за состоянием здоровья, поддерживать порядок дома и не зависеть от чужих решений там, где могу обойтись собственными силами. Но всё это имеет смысл лишь до тех пор, пока помогает мне распоряжаться жизнью, а не занимает её целиком.

Постепенно я учусь принимать, что некоторые обстоятельства останутся за пределами моего влияния. Это не означает безразличия к собственной безопасности и не требует отказаться от предусмотрительности. Просто не всякое сомнение нуждается в проверке, не всякая неопределённость означает опасность и не каждую неприятность можно предотвратить. Иногда приходится оставить вопрос без окончательного ответа и продолжить заниматься тем, ради чего вообще хотелось устроить свою жизнь благополучнее.

Мне потребовалось время, чтобы понять, что безопасность не равнозначна полной защищённости. Последняя недостижима, сколько бы ресурсов и внимания человек ни тратил на её создание. Гораздо важнее иметь возможность справляться с тем, что действительно происходит, а не проводить всю жизнь в ожидании того, что ещё может случить-

ся. Я хочу, чтобы деньги давали мне свободу, порядок облегчал повседневность, а забота о собственном благополучии оставалась частью жизни, а не превращалась в её главное содержание.

7.

Есть предел, до которого доходят человеческая предусмотрительность и стремление устроить жизнь по собственному усмотрению. Он обнаруживается там, где речь заходит о теле. Пока организм исправно выполняет свою работу, мы редко вспоминаем о его существовании. Тело позволяет нам двигаться, думать, работать, чувствовать удовольствие, вступать в отношения с другими людьми. Оно настолько тесно связано с самим существованием, что обычно остаётся за пределами сознательного внимания. Но стоит привычному состоянию нарушиться, как всё меняется: человек начинает замечать то, о чём прежде не задумывался, и обнаруживает, насколько многое в его повседневной жизни зависело от незаметной работы собственного организма.

В этом есть определённое противоречие. Мы привыкли считать тело частью своей личности и одновременно относимся к нему как к чему-то, чем необходимо управлять. От него ждут выносливости, привлекательности, работоспособности, соответствия возрасту и множеству других требований. Оно должно выдерживать нагрузку, хорошо выглядеть, не доставлять неудобств и по возможности не напоминать о собственной уязвимости. Болезнь нарушает этот порядок. Она возвращает человеку осознание того, что его существование не определяется одной лишь волей и что далеко не

всё можно исправить усилием, дисциплиной или правильным образом жизни.

Болезнь меняет и положение человека среди окружающих. Пока он здоров, ему доступна привычная самостоятельность. Он сам определяет распорядок дня, выбирает занятия, распоряжается временем. Когда возникает необходимость в лечении, часть этих возможностей приходится временно передавать другим. Особенно заметно это в отношениях с медицинскими специалистами, поскольку здесь сталкиваются два разных вида знания: профессиональное понимание устройства организма и непосредственный опыт человека, который испытывает боль или недомогание.

Врач может установить диагноз, объяснить механизм заболевания и предложить лечение. Пациент знает, что изменилось в его самочувствии, как давно продолжаются симптомы, какие ограничения они создают в повседневной жизни. Эти сведения невозможно заменить одной только медицинской квалификацией. Специалисту необходимо услышать человека, а пациенту — иметь возможность понять смысл предложенных решений. Иначе лечение рискует превратиться в последовательность назначений, в которой сам человек присутствует лишь как объект медицинского наблюдения.

Я не склонна объяснять все недостатки медицинской помощи личной недобросовестностью врачей. Работа в этой сфере требует огромной концентрации и ответственности, а

условия далеко не всегда позволяют уделить пациенту необходимое внимание. Перегруженность, недостаток времени, низкая оплата труда и организационные проблемы действительно влияют на качество медицинской помощи. Однако эти обстоятельства не могут служить универсальным оправданием профессиональных ошибок. Ответственность врача заключается не в том, чтобы обладать абсолютным знанием, а в том, чтобы добросовестно применять имеющиеся знания, признавать границы собственной компетенции и не относиться к чужому здоровью как к формальной части рабочего процесса.

Особенно важно, чтобы пациент не воспринимался как человек, который должен беспрекословно исполнять назначения, не задавая вопросов. Медицинское знание даёт специалисту определённый авторитет, но этот авторитет предполагает способность объяснять собственные решения. Человек вправе знать, почему ему предлагают конкретное лечение, какие существуют альтернативы и с какими последствиями оно может быть связано. Ему не обязательно самостоятельно разбираться в медицинской науке, чтобы участвовать в решениях, касающихся его здоровья.

Возможность получить помощь, впрочем, зависит далеко не только от добросовестности конкретного врача. Для одних людей поиск специалиста, дополнительное обследование и получение независимого мнения представляют собой обычную часть лечения. Другим приходится учитывать сто-

имость приёма, расстояние до медицинского учреждения, невозможность отлучиться с работы или отсутствие подходящей клиники поблизости. Болезнь ставит людей в неравное положение ещё до того, как становится понятен её прогноз. Одни располагают временем и средствами для поиска решения, другие вынуждены пользоваться тем, что доступно.

Именно поэтому разговор о здоровье невозможно отделить от разговора о социальном устройстве. Формальное право на медицинскую помощь ещё не означает, что человек действительно способен ею воспользоваться. Доступность лечения определяется экономическими обстоятельствами, качеством медицинской инфраструктуры, образованием и даже тем, насколько хорошо человек умеет ориентироваться в незнакомой для него системе. Порой на поиск помощи уходит столько сил, что сам процесс лечения становится дополнительным источником истощения.

Есть заболевания, при которых к физическому страданию присоединяется ещё и стыд. Особенно это касается интимной сферы, поскольку человеческая телесность давно окружена представлениями о приличии, чистоте и допустимом. Некоторые физиологические процессы принято скрывать, а определённые состояния до сих пор воспринимаются как нечто постыдное, хотя в действительности они относятся к обычной области человеческого здоровья. В отношении женского тела подобные требования особенно многочисленны:

от него ожидают привлекательности и безупречности, одновременно предпочитая не замечать ничего, что напоминает о его естественной физиологии.

В результате болезнь иногда начинает восприниматься как личный изъян. Человек испытывает беспокойство не только из-за симптомов, но и из-за того, что они будто бы говорят о нём самом. Возникают сомнения в собственной привлекательности, опасения перед близостью, страх чужой реакции. Физическое состояние, требующее медицинского внимания, постепенно обрастает представлениями о неполноценности, хотя никакой связи между заболеванием и человеческой ценностью не существует.

Стыд особенно мучителен тем, что заставляет человека скрывать именно то, о чём ему необходимо говорить. Он может мешать своевременному обращению к специалисту, ограничивать возможность обсуждать симптомы и даже влиять на отношения с близкими. Между тем физиология не подчиняется общественным представлениям о приличном. Организм не обязан соответствовать эстетическим ожиданиям, а болезнь не становится свидетельством недостатка нравственности. Странно было бы оценивать человека по состоянию его внутренних органов, однако в отношении некоторых телесных особенностей подобная оценка продолжает существовать, пусть и не всегда осознаётся.

Есть ещё одна сторона болезни, которую трудно понять человеку, никогда не сталкивавшемуся с продолжительным

недомоганием. Когда симптомы сохраняются месяцами или годами, они постепенно становятся частью повседневного распорядка. Приходится учитывать самочувствие при планировании работы, отдыха, поездок и личных отношений. Человек может внешне вести совершенно обычную жизнь, тогда как значительная часть его внимания занята вопросами, о которых окружающие ничего не знают. Невидимое страдание часто оказывается самым неудобным для объяснения: окружающим трудно представить то, чего они не могут наблюдать непосредственно.

Отдельного внимания заслуживает и неопределённость, сопровождающая затяжные заболевания. Человеку приходится ждать результатов обследований, проходить разные этапы лечения, сталкиваться с отсутствием ожидаемого улучшения. Иногда медицинские заключения расходятся, а причина недомогания долго остаётся неясной. В таких обстоятельствах особенно тяжело сохранять привычное отношение к будущему. Планы приходится соотносить с состоянием здоровья, а собственное тело из привычного условия жизни превращается в источник постоянных вопросов.

Я думаю, что уважение к собственному телу начинается с отказа рассматривать его состояние как меру личной состоятельности. В обществе слишком много внимания уделяется внешности и слишком мало — самому опыту телесного существования. Человеку предлагают быть привлекательным, следить за собой, сохранять молодость и соответство-

вать определённым стандартам. При этом о телесной уязвимости предпочитают говорить значительно реже. Болезнь, возрастные изменения, физические ограничения и необходимость посторонней помощи плохо вписываются в образ человека, который должен всегда оставаться самостоятельным и привлекательным.

Но тело не является проектом, который можно однажды довести до совершенства. Оно меняется на протяжении всей жизни, и далеко не все эти изменения поддаются контролю. Попытка постоянно оценивать его с точки зрения внешнего соответствия способна отдалить человека от понимания собственных потребностей. Он начинает замечать прежде всего то, что в нём необходимо исправить, и гораздо реже задумывается о том, что ему действительно требуется для хорошего самочувствия.

В этом отношении забота о здоровье имеет мало общего с самолюбованием. Она может быть совершенно лишена положительных эмоций. Человек может не нравиться себе внешне, испытывать раздражение из-за физических ограничений или тяжело переживать изменения организма, но всё равно нуждаться в лечении и внимательном отношении. Собственное тело не обязано вызывать восхищение, чтобы заслуживать заботы. Достаточно того, что именно в нём проходит вся человеческая жизнь.

Болезнь также ставит под сомнение распространённое представление о независимости как о высшей форме зрело-

сти. Мы охотно говорим о самостоятельности, способности обеспечивать себя и решать собственные проблемы, однако телесное существование постоянно напоминает о нашей взаимной зависимости. В детстве мы нуждаемся в помощи взрослых, во время болезни — в знаниях и участии специалистов, в старости — в поддержке, которую уже не всегда способны обеспечить себе самостоятельно. Эта зависимость не является случайной неудачей человеческой жизни. Она заложена в самом устройстве нашего существования.

Возможно, именно поэтому способность принимать помощь заслуживает не меньшего внимания, чем привычка справляться самостоятельно. Иногда человеку приходится доверять другому то, что невозможно доверить никому постороннему без внутреннего сопротивления. Медицинское вмешательство предполагает определённую степень открытости и уязвимости. Приходится говорить о вещах, которые обычно остаются за пределами повседневного общения, соглашаться на неприятные процедуры, признавать собственные ограничения. Всё это требует доверия, но такое доверие не должно становиться слепой покорностью.

Мне кажется важным, чтобы человек мог оставаться участником собственной жизни даже в тех обстоятельствах, когда его тело нуждается в посторонней помощи. Он должен иметь возможность понимать происходящее, задавать вопросы, принимать решения и отказываться от того, с чем не согласен. Профессиональная компетентность врача и са-

мостоятельность пациента не противоречат друг другу. Напротив, качественная медицинская помощь предполагает их взаимодействие.

В этом смысле право на помощь связано не только с медициной. Оно касается человеческого достоинства вообще. Человек не должен сначала доказать, что его страдание достаточно велико, чтобы заслуживать внимания, или что он обладает достаточными знаниями, чтобы его мнение было принято всерьёз. Его уязвимость не лишает его права участвовать в решениях, которые непосредственно касаются его жизни.

И, пожалуй, именно это кажется мне наиболее важным: признать, что забота о собственном теле не является ни прихотью, ни проявлением слабости, ни привилегией тех, кто располагает достаточными средствами. Болезнь не делает человека менее самостоятельным в нравственном смысле, а необходимость обращаться за помощью не уменьшает его достоинства. Нам всем рано или поздно приходится сталкиваться с пределами собственных возможностей. Вопрос лишь в том, насколько человечным остаётся отношение к нам в этот момент — и насколько человечным мы сами способны быть по отношению к тем, кто оказался в подобном положении.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

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