

Брюс Перри, Майя Салавиц

**МАЛЬЧИК,
которого растили,
как собаку
другие истории из блокнота
детского психиатра**

Сокровище психиатрии

Перри, Брюс.

П26 Мальчик, которого растили, как собаку. И другие истории из блокнота детского психиатра/Брюс Перри, Майя Салавиц. — Москва : АСТ, 2015. — 334 с., — (Сокровище психиатрии).

Знаменитый американский психотерапевт Брюс Перри лечил, наблюдал и изучал детей, которым пришлось столкнуться с самыми ужасными обстоятельствами, какие только можно себе вообразить: выживших жертв геноцида, переживших похищение и сексуальное насилие, жертв запугивания и террора в деструктивных сектах сатанистов и «Ветви Давидовой». Психотерапевтическим чудом можно назвать случаи излечения мальчика, который провел пять лет, сидя на цепи в клетке, девочки, которая видела, как убивали ее родителей, и ребенка, которого держали под замком в туалете...

Что происходит, когда травмирован молодой мозг? Как психологическая катастрофа влияет на психику ребенка? Как и что можно предпринять, чтобы вернуть детям радость полноценной жизни, восстановить потенциал физического, умственного и эмоционального развития?

Рассказывая реальные истории сквозь призму науки, доктор Перри раскрывает стратегии и меры, учитывающие удивительные возможности детской психики и мозга, для полного преодоления последствий экстремального психологического опыта своих юных пациентов.

СОДЕРЖАНИЕ

Уведомление

Предисловие

Глава 1 Мир Тины

Глава 2 «Так будет лучше для тебя»

Глава 3 Лестница в небеса

Глава 4 Голод кожи

Глава 5 Холодное сердце

Глава 6 Мальчик, которого растили как собаку

Глава 7 Сатанинская паника

Глава 8 Ворон

Глава 9 «Мама врет, мама делает мне больно, пожалуйста, вызовите полицию»

Глава 10 Доброта детей

Глава 11 Исцеляющая общность

Приложение

Благодарности

Я — МАЛЬЧИК, КОТОРОГО РАСТИЛИ, КАК СОБАКУ

Читать каждому! Читать непременно! Читать — и очеловечиваться!

Хотите знать, что такое «быть человеком»? Читайте книгу Брюса Перри. Хотите знать, что мешает стать человеком? Читайте книгу Брюса Перри. Хотите знать, как помочь человечеству стать лучше? Читайте книгу Брюса Перри.

Чтение этой книги — на грани невыносимости, но и недочитать ее невозможно...

Это книга, которую нужно прочитать КАЖДОМУ человеку, независимо от образования и специальности. Всем родителям, у которых есть дети, — в первую очередь. А специалистам помогающих профессий — психологам, психиатрам, социальным работникам, педагогам и т. д. — эта книга необходима немедленно.

Невозможно сдерживать слез, читая ее, но и невозможно переоценить то жизненно важное знание, которое она вам дарит. Вы буквально осязаете, как насилие и страх калечат детский мозг, и не можете уйти от вопроса: «А что я могу сделать для предотвращения таких трагедий?» И Брюс Перри своим примером тончайшей деликатности, сочувствия и высочайшего профессионализма дает надежду и вдохновляет.

Брюс Перри не пишет почти ничего нового или необычного, не открывает удивительных тайн, но он переоткрывает самое главное в наиважнейшем периоде жизни человека — детстве. Он просвечивает детство наукой, а науку вплетает в самую

ткань детства. И наука умоляет: «Любите детей! Обнимайте и ласкайте их чаще! И учитесь заново жить теплыми человеческим общинами, а не в холоде изолированных одиночеств!»

Я хочу написать об этой книге стихотворение в прозе на пределе искренности чувств, а не академически отстраненный отзыв, чтобы побудить еще хоть кого-то встать на защиту человеческого в человеке и в первую очередь — в ребенке.

Да, вы из первых рук получите золотой опыт чистейшей пробы для работы с детскими травмами. Да, вы многое поймете про влияние (не)человеческого отношения к ребенку на его мозг и про влияние мозговых деформаций на поведение ребенка. Да, вы узнаете о перспективах реабилитации детей даже в самых тяжелых случаях — если сложатся все благоприятные условия.

Но поймете ли вы, русскоязычный мой соотечественник, что выросли в стране, в которой уже на протяжении столетия детская психологическая травма была и остается чудовищно массовой? Поймете ли вы, что эта книга раскрывает тайну нынешнего погружения России в ненависть и озлобленность намного глубже и точнее, чем тысячи политологических и социологических исследований? Бесчеловечность как победившая идеология и младенческая покорность властному насилию длиною в век — вот и получаем «стокгольмский синдром» любви к насильникам у десятков миллионов взрослых людей... В каждом ребенке из этой книги — вся Россия, и я, и ты, и он, и она... Способны ли мы сами себя исцелить или миро-вому сообществу пора готовить гигантскую реабилитационную команду во главе, конечно же, с Брюсом Перри?

Россия, мать моя! Сука! Когда же ты начнешь плодить человечность, а не страх и ненависть?

Брюс, обними меня, пожалуйста...

Е. Н. Волков

ведущий российский эксперт по деструктивному социальному воздействию, доцент Нижегородского госуниверситета им. Н.И. Лобачевского — Национального исследовательского университета

Моей семье: Барбаре, Джею, Эмили, Мэдди, Элизабет, Кэтти, Марте, Робби.

Памяти Арлис Дикемы. Перри (1955-1974).

Брюс Д. Перри
Моей матери, Норе Салавиц.
Майя Салавиц

УВЕДОМЛЕНИЕ

Все истории в этой книге — подлинные, однако в целях сохранения конфиденциальности, мы изменили некоторые детали. Все имена детей изменены, так же как изменены имена взрослых членов их семей, если это было необходимо для сохранения анонимности ребенка. Все остальные имена, упомянутые в данной книге подлинные, кроме случаев, когда это особо указано. Прочие важные детали историй переданы настолько точно, насколько возможно. Например, диалоги воспроизведены непосредственно на основе сделанных в ходе сеансов заметок, в том числе аудио- и видеозаписей.

Печальная истина состоит в том, что все эти истории — лишь малая часть того, что мы могли бы рассказать. Только в течение последних десяти лет наша клиническая группа в «Академии детской травмы» принимала участие в лечении более чем ста детей, ставших свидетелями убийства родителей. Мы работали с сотнями детей, переживших ранний опыт полной заброшенности в детских учреждениях, а также в их родных и приемных семьях. Мы надеемся, что на этих страницах сумели передать силу духа детей, чьи истории здесь описаны — как и многих других, переживших аналогичный опыт.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Сейчас трудно даже представить, но в начале 1980-х, когда я только учился в медицинском институте, ученые не проявляли особого интереса к изучению долговременных последствий психологической травмы. Еще меньше внимания уделяли возможному влиянию травмы на детей. Этому вообще не придавали значения. Считалось, что «пластичная» детская психика способна легко восстанавливаться после пережитого стресса.

Когда я начал работу в качестве детского психиатра и нейробиолога, я не ставил перед собой специальную задачу развенчивать подобные ошибочные представления. Однако позднее, проводя экспериментальные исследования, я обнаружил, насколько сильное воздействие травмирующие события — особенно в раннем возрасте — могут оказать на развитие мозга. Многочисленные исследования на животных показали, что даже не слишком значительный стресс на ранних стадиях развития приводит к необратимым морфологическим и химическим изменениям мозговой ткани и, как следствие — влияет на поведение. И я задумался — возможно, аналогичные последствия можно наблюдать и у человека?

Данный вопрос стал для меня еще более насущным, когда я начал клиническую работу с проблемными детьми. Я вскоре обнаружил, что подавляющее большинство моих юных пациентов сталкивались в своей жизни с хаосом, пренебрежением и/или насилием. Очевидно, психика этих детей была недостаточно «пластичной» — иначе с чего бы они оказались в психиатрической клинике? Они пострадали от психологической травмы — став жертвами жестокого обращения или свидетелями убийства — и у них было то, что большинство психиатров диагностируют как «посттравматическое стрессовое расстройство» (ПТСР), когда встречаются аналогичные симптомы у взрослых. Но, несмотря на это, детей лечили без учета их истории, как если бы симптомы, подобные депрессии или дефициту внимания, часто требующие медикаментозного лечения, появились у них сами собой.

Правда, следует сказать, что диагноз ПТСР и сам только недавно возник в психиатрической практике 1980-х. Поначалу его рассматривали как достаточно редкое заболевание, расстройство, которое было отмечено у небольшого числа солдат, травмированных пережитым опытом военных действий. Однако вскоре подобные симптомы (навязчивые мысли и воспоминания о событии, прерывистый сон, чувство нереальности происходящего, повышенная тревожность и пугливость) были описаны у людей, переживших землетрясение, ставших жертвами природных катаклизмов, а

также у тех, кто оказался свидетелем угрожающих жизни ситуаций или актов насилия. В настоящее время считается, что от синдрома ПТСР страдает около 7% американцев, и большинство людей понимают, что пережитая психологическая травма может привести к серьезным и длительным последствиям. После атаки на Всемирный торговый центр 11 сентября 2001 года, после урагана Катрина, мы осознали, что пережитые катастрофические события оставляют неизгладимый след в сознании человека. Теперь мы знаем — это со всей очевидностью доказали и мои эксперименты, и многие другие исследования — что воздействие травмирующего события на ребенка является на самом деле гораздо более разрушительным, чем на взрослого человека.

Главная задача моей работы, цель, которую я поставил перед собой — это понять, какое влияние оказывает пережитая травма на детей, и разработать новые методы лечения, которые помогли бы им справиться с этими последствиями. Я лечил и наблюдал детей, которым пришлось в своей жизни столкнуться с самыми ужасными обстоятельствами, какие только можно себе вообразить: детей, уцелевших при разгроме лагеря «Ветви Давидовой» в Вако, штат Техас, совершенно заброшенного воспитанника детского дома из Восточной Европы, выживших жертв геноцида. Я также помогал судебным властям разобраться в чудовищной головоломке «Дела о секте сатанистов», все обвинения по которому базировались на вымышленных показаниях, полученных у детей с помощью запугивания и террора. Я сделал все от меня зависящее, чтобы помочь девочке, которая видела, как убивали ее родителей; и мальчику, который провел годы и годы, сидя на цепи в клетке; и ребенку, которого держали под замком в туалете...

И хотя большинство детей никогда не столкнется с ужасами, подобными тем, которые пришлось пережить этим моим пациентам, также правда и то, что мало кому из детей удастся вырасти, ни разу не испытав серьезного стресса. По приблизительной оценке примерно 40% американских детей к восемнадцати годам переживают хотя бы одну потенциально травмирующую ситуацию. Сюда относятся: смерть кого-то из родителей или братьев (сестер), длительное жестокое обращение и/или заброшенность, сексуальное насилие, несчастные случаи, природные катаклизмы, домашнее насилие или другие жестокие преступления.

Только в 2004 году государственными организациями по защите детей было зафиксировано примерно три миллиона сообщений о случаях дурного обращения с детьми (жестокое обращение или заброшенность), 872 тысячи были официально подтверждены. Разумеется, их количество на самом деле намного больше, так как часто о подобных ситуациях просто никто не сообщает, а по многим из зафиксированных случаев не удастся собрать достаточно доказательств для принятия официальных мер. Как сообщается в одном крупномасштабном исследовании, в среднем один из восьми детей моложе семнадцати лет сообщает о том или ином случае дурного обращения со стороны взрослых за прошедшие годы. Также около 27 % взрослых женщин и 16 % мужчин сообщают, что в детском возрасте стали жертвами сексуального насилия со стороны взрослых. По данным национального исследования, проведенного в 1995 году, 6 % матерей и 3 % отцов как минимум один раз применяли физическое насилие по отношению к своему ребенку.

Далее, по приблизительным оценкам, ежегодно примерно десять миллионов американских детей становятся жертвами домашнего насилия, а у 4 % детей моложе пятнадцати лет умирает хотя бы один из родителей. Также каждый год примерно 800 000 детей оказываются на тот или иной срок в детских домах, и миллионы становятся жертвами природных катастроф и серьезных дорожно-транспортных происшествий.

Хотя я не считаю, что каждый из этих детей получит непоправимую психологическую травму в результате подобного события, все же, по самым умеренным оценкам, в любой произвольно взятый отрезок времени более чем у восьми миллионов детей в США последствия травмы принимают форму диагностируемого психиатрического заболевания. И еще у миллионов пережитый опыт приведет, хотя и к менее тяжелым, но достаточно серьезным последствиям.

Примерно у каждого третьего ребенка, ставшего жертвой насилия, впоследствии отмечаются явные психологические проблемы. Также многочисленные исследования показывают, что, казалось бы, чисто «физические» проблемы, такие как заболевания сердечно-сосудистой системы, ожирение, онкологические заболевания, чаще поражают людей, переживших в детстве

психологическую травму. Во многом последствия детской травмы зависят от реакции взрослых: их поведение во время события и после него может коренным образом изменить будущее ребенка — как в хорошую, так и в дурную сторону.

Многолетние исследования, мои и многих других ученых, позволили нам лучше разобраться, какие последствия может иметь травмирующий опыт для ребенка и как помочь ему исцелиться. В 1996 году я основал «Академию детской травмы». Это междисциплинарная группа профессионалов, которые посвятили себя улучшению качества жизни детей, находящихся в группе риска, и их родителей. Мы продолжаем клиническую работу и проводим научные исследования, однако наша главная цель — основываясь на лучших достижениях из нашего опыта, разрабатывать терапевтические стратегии, которые мы могли бы передавать другим. Мы обучаем людей, работающих с детьми, кто бы они ни были — родители или работники прокуратуры, сотрудники полиции или судьи, социальные работники, медики, политики или государственные деятели, — как лучше всего вести себя с ребенком, пережившим травму, чтобы минимизировать причиненный ему вред и помочь исцелиться. Мы консультируем государственные и общественные организации, предлагая им методы, хорошо зарекомендовавшие себя в нашей работе. Я и мои коллеги активно разъезжаем по всему миру, встречаясь с родителями, врачами, преподавателями, работниками социальных служб, юристами, а также с любыми другими заинтересованными лицами — представителями законодательных органов, сотрудниками комитетов, руководителями предприятий. Эта книга — тоже часть наших усилий.

Здесь вы увидите истории детей, которые преподали мне наиболее важные уроки в том, что касается влияния травмы на развитие ребенка. И вы узнаете, что должны сделать для этих детей мы — родители, воспитатели, врачи, политики — если мы хотим, чтобы они жили здоровой, полноценной жизнью. Вы увидите, какой след травмирующий опыт оставляет на психике ребенка, как он меняет его личность, как сказывается на его способности к интеллектуальному и эмоциональному развитию. Вы познакомитесь с моей первой пациенткой, Тиной, чья история заставила меня всерьез задуматься о воздействии травмы на мозг ребенка. Вы встретитесь с отважной маленькой девочкой Сэнди, которая в три года попала в программу защиты свидетелей и которая показала мне, как важно дать ребенку возможность контролировать процесс своего собственного лечения. Вы узнаете поразительную историю Джастина, который доказал мне, что ребенок может восстановиться после того как рос в невообразимых условиях, лишенный самых необходимых вещей. Каждый ребенок из тех, с кем мне довелось иметь дело, — дети «Ветви Давидовой», которые нашли защиту в заботе друг о друге; Лаура, чей организм отказывался расти без материнской любви и ласки; Питер, сирота из России, первыми «терапевтами» которого стали его товарищи по несчастью из детского дома — помогал мне и моим коллегам ставить на место новый кусочек головоломки, обогащая наши представления о работе с детьми, пережившими травму, и их семьями.

В силу особенностей нашей работы, мы имеем дело с людьми в те моменты их жизни, когда они наиболее разочарованы, одиноки, опечалены, испуганы и обижены, но большая часть историй, которые я рассказываю в этой книге, — это истории успеха, истории надежды, преодоления, триумфа. Удивительно, как часто наши блуждания в эмоциональных потемках, оставленных худшими образчиками человеческой природы, приводили нас затем к встрече с самыми яркими проявлениями человечности.

К сожалению, физические, психологические и эмоциональные последствия, которые травма будет иметь для ребенка, зависят от того, смогут ли окружающие его люди — особенно взрослые, которым он должен доверять и на кого полагаться, — оказать ему должную поддержку своей любовью, заботой и пониманием. Огонь может согреть или испепелить, вода может утолить жажду или затопить, ветер может ласкать или пронизывать насквозь. То же самое и с человеческими отношениями: мы можем в равной степени созидать и разрушать, питать и внушать страх, уничтожать и исцелять друг друга.

В этой книге вы прочтете о замечательных детях, чьи истории помогли нам лучше осознать природу человеческих связей и силу их воздействия. Многие из этих мальчиков и девочек

пережили гораздо более экстремальный опыт, чем тот, который когда-либо предстоит получить большинству семей (слава богу!), и, тем не менее, их истории могут послужить уроком для всех родителей, если они хотят научить своих детей лучше справляться с неизбежными трудностями и стрессами повседневной жизни.

Работа с детьми, пережившими травму и часто неудачный опыт лечения, заставила меня также задуматься о человеческой природе и о разнице между человеческими существами и человечностью. Не каждый человек человечен. Он должен научиться быть человечным. И процесс обучения человечности (и то, какие искажения он может претерпеть) — еще одна важная тема данной книги. На примере историй, представленных здесь, мы покажем, какие условия необходимы для развития эмпатии, а какие, напротив, с большой вероятностью приводят к тому, что вместо эмпатии вырастают жестокость и равнодушие. Эти истории демонстрируют также, как растет и развивается человеческий мозг и как он использует поступки окружающих ребенка людей в качестве образцов для моделирования его собственного поведения. И еще эти истории покажут вам, как невежество, нищета, жестокость, сексуальное насилие, хаос и небрежение сеют беспорядок и опустошение в растущем мозге и зарождающейся личности.

Я уже долгое время изучаю процесс человеческого развития, пытаюсь понять, почему один ребенок вырастает в продуктивного, отзывчивого и доброго человека, а другой отвечает на насилие по отношению к нему еще большим насилием по отношению к другим людям. Моя работа во многом помогла мне разобраться в вопросах нравственного развития человека и источника зла в человеческой душе. Я увидел, как генетические факторы в сочетании с влиянием окружающей среды формируют решения в критически важные моменты развития, как сделанный ранее выбор влияет на последующие решения и как, постепенно накапливаясь, эти решения в конечном итоге определяют личность человека. Я не верю, что пережитое насилие может служить оправданием для жестокого и бесщедного поведения, но я обнаружил, что определенное стечение обстоятельств на ранних этапах развития может ограничить варианты выбора, которые человек видит в той или иной ситуации и — впоследствии — повлиять на его способность принимать продуктивные решения.

Область моей профессиональной деятельности находится на пересечении мозга и сознания, в той точке, где совместное влияние полученного опыта и принятых нами решений в конечном итоге определяет, станем мы настоящими людьми или нет. В этой книге я хочу поделиться тем, чему научился за время своей работы. Несмотря на пережитые ими боль и страх, дети, чьи истории я здесь рассказываю (и еще многие другие, подобные им), проявляют великую отвагу и человечность, и это дает мне надежду. Они помогли мне узнать очень много о том, что такое потеря, но также — что такое любовь и исцеление.

Уроки, которые преподали мне эти дети, могут стать уроками для всех нас. Ведь, если мы хотим лучше понять влияние травмы, мы должны понять, что собой представляет человеческая память. Чтобы понять, как дети восстанавливаются после пережитой травмы, мы должны понять, как они учатся любить, как они справляются с трудностями и как на них влияет стресс. И наконец, осознав разрушительное влияние насилия и жестокости на нашу способность любить и жить продуктивной, полноценной жизнью, мы можем лучше понять самих себя и научиться дарить любовь окружающим нас людям, в особенности детям.

ГЛАВА 1

МИР ТИНЫ

Малышка Тина была моей первой пациенткой. Когда я ее впервые увидел, ей было всего семь лет. Она сидела в приемной Чикагской университетской клиники детской психиатрии. Очень маленькая и худенькая, она свернулась клубочком рядом с матерью и младшим братом. На руках у матери был еще грудной ребенок. Тина явно боялась, не зная, чего ожидать от незнакомого доктора.

Когда я провел ее в свой кабинет, трудно было сказать, кто из нас нервничал больше — девочка-негритянка с туго заплетенными косичками, ростом чуть выше метра или молодой белый мужчина

с гривой вьющихся волос, ростом больше метра-восемьдесят. Тина на минутку присела на кушетку, осматривая меня сверху донизу, потом подошла, забралась ко мне на колени и уютно пристроилась там.

Я был растроган. Боже, что за милое дитя! Как же я ошибался... Девочка слегка передвинулась, ручка оказалась в моей промежности, и она стала трудиться, пытаясь открыть молнию на моих брюках. Незнание больше не тревожило меня, мне стало грустно. Я убрал ее руку и осторожно снял девочку с колен.

Утром, перед тем как я впервые увидел Тину, я прочитал историю ее болезни — небольшой листок бумаги с минимумом информации, полученной нашим сотрудником во время телефонного опроса. Я узнал, что Тина жила с матерью, которую звали Сара, и с младшими братом и сестрой. Сара обратилась в клинику детской психиатрии, потому что в школе, где училась Тина, настаивали на этом. Тина «проявляла агрессию и вела себя неподобающе» по отношению к другим детям. Она нападала на них, обнажала и демонстрировала определенные места своего тела, говорила непристойности и пыталась вовлечь детей в сексуальные игры. Девочка была очень невнимательной на занятиях в классе и упорно отказывалась подчиняться старшим.

Наиболее важная информация, которую содержал листок, заключалась в том, что, когда Тине было четыре года, началась история, закончившаяся только когда ей исполнилось шесть лет. В течение двух лет она подвергалась сексуальному насилию. Виновником преступления был шестнадцатилетний подросток, сын ее няни. Он приставал к Тине и к ее младшему брату, мучал и развращал их, когда Сара была на работе. Мать Тины была не замужем, пособие ей уже не выплачивали, и она работала в лавке, получая минимальную заработную плату, на которую ей нужно было содержать семью. Чтобы не оставлять детей одних, Сара договорилась (разумеется, без какого-либо оформления этой договоренности) с соседкой по площадке, чтобы та присматривала за детьми в ее отсутствие. К несчастью, эта соседка часто оставляла малышек со своим сыном, а сама бегала по разным делам и поручениям. А ее сын был психически болен. Он связывал детей, насиловал их с помощью разных предметов и угрожал убить их, если они кому-нибудь расскажут о том, что с ними происходит. В конце концов, его мать поймала его за этими занятиями, и мучения детей прекратились. Сара больше никогда не поручала соседке своих детей, но вред уже был причинен. Подростка судили, но он попал не в тюрьму, а в больницу.

И вот вскоре после всего этого произошла наша первая встреча с Тиной. У ее матери почти не было средств к существованию, у девочки были серьезные проблемы с психикой, а я очень мало знал о детях, ставших жертвами насилия.

— Ну вот теперь давай попробуем что-нибудь раскрасить, — мягко сказал я, снимая Тину с колен. Казалось, девочка была огорчена. Вероятно, она боялась, что чем-то вызвала мое неудовольствие. Или я рассердился на нее? Тина обеспокоенно изучала выражение моего лица своими темно-кариыми глазами, наблюдала, как я двигаюсь, прислушивалась к моему голосу, чтобы найти какую-нибудь невербальную подсказку, которая помогла бы ей установить контакт со мной. Мое поведение, видимо, не укладывалось в имеющийся у нее внутренний каталог предыдущих отношений с мужчинами. Она знала только мужчин — сексуальных хищников. У нее не было ни любящего отца, ни всегда готового помочь дедушки, ни доброго дяди, ни старшего брата. Все ее представления о взрослых мужчинах ограничивались часто меняющимися приятелями матери и ее собственным мучителем. Ее опыт говорил ей, что мужчины хотят секса от нее или от ее матери. И она вполне логично предположила, что я хочу того же.

Что мне следовало делать? Насколько реально изменить привычки или представления, сложившиеся в течение нескольких лет, за один час терапии в неделю? Ни мой жизненный опыт, ни полученное образование не подготовили меня для встречи с этой маленькой девочкой. Я не понимал ее. Возможно, она общалась со всеми людьми, включая женщин и детей, с мыслью о том, что все они хотят от нее секса? Может быть, ей казалось, что это единственный способ подружиться? Не было ли ее агрессивное поведение в школе результатом подобных представлений? Возможно, мою непонятную реакцию она объясняла тем, что она мне не понравилась и я ее отверг — и как это могло подействовать на нее?

Шел 1987 год. Я был аспирантом Чикагского университета, специализируясь в детской и подростковой психиатрии, и мне оставалось два года до завершения обучения в одной из лучших в стране медицинских школ. Я уже имел степени доктора медицины и доктора философии. Я три года провел в интернатуре, изучая медицину и общую психиатрию. И я возглавлял лабораторию нейрофизиологии, в которой мы изучали механизмы стресса. Я знал все возможное про нервные клетки и структуры мозга, про их сложное взаимодействие и про химию мозга. Я потратил годы, пытаясь понять, как работает человеческое сознание.

И в результате все, что я мог сделать — сесть рядом с этой девочкой за маленький столик, положить перед ней набор картинок для раскрашивания и цветные карандаши. Она взяла картинки и пролиставала их.

— Мне можно порисовать здесь? — тихонько спросила она, явно не уверенная, что в этой странной ситуации следует заниматься подобным делом.

— Да, конечно, — сказал я. — Вот и я сейчас что-нибудь раскрашу. Вот это платье, как ты думаешь, как его покрасить, голубым или красным цветом?

— Красным.

— А что у тебя?

Она подняла и показала мне другую картинку.

— Очень мило! — сказал я. Она улыбнулась. Следующие сорок минут мы сидели рядышком, спокойно раскрашивая страницу за страницей, брали то один, то другой карандаш и демонстрировали друг другу наши достижения, стараясь свыкнуться с тем, что каждый из нас находится в одном пространстве с незнакомым человеком. Когда занятие закончилось, я отвел Тину обратно в приемную. Ее мать держала на руках маленького и разговаривала со своим четырехлетним сынишкой. Сара поблагодарила меня, и мы договорились о встрече на следующей неделе. Когда они ушли, я понял, что мне нужно поговорить со своим руководителем, имеющим большой опыт, и спросить совета, как помочь этой маленькой девочке.

Руководитель в сфере психиатрии — термин, вводящий в заблуждение. Когда я был интерном, рядом всегда были опытные врачи, готовые дать совет, поругать, помочь, научить. Когда я делал что-то неправильно, меня немедленно поправляли. Когда приходилось взаимодействовать с пациентами, всегда опытный клиницист был готов прийти на помощь.

Но все это не касается психиатрии. Будучи аспирантом, я практически всегда проводил встречи с пациентами (а при необходимости, и с их семьями) в одиночку и только потом обсуждал все возникшие у меня вопросы с руководителем. Более того, аспирант на кафедре детской психиатрии, как правило, имеет несколько руководителей для клинической работы. Часто мне приходилось показывать одного и того же ребенка разным руководителям или обсуждать с ними один и тот же спорный вопрос — было интересно собрать все их впечатления и мнения и извлечь из них нечто обнадеживающее. Было приятно встретить понимание.

Это очень интересный процесс, в котором есть свои полезные стороны, но есть также и определенные недостатки, которые я хотел бы раскрыть.

Я представил случай Тины первому руководителю, доктору Роберту Стайну (имя изменено). Это был молодой серьезный интеллектуал. Он собирался стать психоаналитиком. Он носил внушительную бороду и, казалось, ежедневно приходил в одном и том же наряде: черный костюм, черный галстук и белая рубашка. Я думаю, он выглядел гораздо более умным, чем я. Он в совершенстве владел особым психиатрическим жаргоном: «материнская интроекция», «объектные отношения», «контрперенос», «оральная фиксация». И каждый раз, когда, разговаривая со мной, он сыпал подобными выражениями, я смотрел ему в глаза и делал серьезное лицо. Я согласно кивал, как будто то, что он говорил, могло прояснить мне все проблемы. «О да! Прекрасно. Я это запомню!» На самом деле я думал, что, черт возьми, за чужь он несет.

Кратко и вполне официально я представил ему описание симптомов, замеченных у Тины, историю ее семьи и жалобы, поступавшие на нее из школы, а также описал ключевые моменты нашей с ней встречи. Он взял мои заметки. Когда я закончил свой рассказ, он спросил: «Ну хорошо, и что с ней такое, по-вашему?»

У меня не было готового ответа. Я замялся. Медицинская практика приучает молодого врача

выказывать гораздо большую уверенность, чем он ощущает на самом деле. Но я не ощущал себя знающим и уверенным. Доктор Стайн почувствовал это и предложил, чтобы мы обратились к «Руководству по диагностике и статистике психических расстройств» (The Diagnostic and Statistical Manual, DSM).

В то время мы пользовались DSM-III. Примерно каждые десять лет этот справочник пересматривается, чтобы включить в него новые сведения, касающиеся психических расстройств. Обновление «Руководства», по идее, должно быть основано на объективных данных, но на самом деле процесс отчасти зависит от социальных и политических обстоятельств, а также от прочих, далеких от науки соображений. Например, если раньше гомосексуальность считалась психическим расстройством, что и было отражено в «Руководстве», сейчас этого и в помине нет. Но самая главная проблема «Руководства» до сегодняшнего дня заключается в том, что оно представляет собой каталог психических нарушений, который основывается на списках симптомов. Это, как если бы компьютерный учебник был написан людьми, которые не отличают оборудования от программного обеспечения и советуют делать ремонт, основываясь на звуках, которые производит компьютер. Насколько я знаю из собственного опыта и из работ других исследователей, системы этой «машины» — в данном случае человеческого мозга — представляют собой нечто очень сложное. Со временем ко мне стало приходить понимание, что схожие симптомы могут быть вызваны разными проблемами мозга. Но DSM не берет такую возможность в расчет.

— Итак, — сказал доктор Стайн, — девочка невнимательна на уроках, у нее проблемы со сверстниками и с дисциплиной. Она импульсивна и ведет себя вызывающе. Я предлагаю считать, что ее случай подходит под диагноз «синдром дефицита внимания» (СДВ) и как «оппозиционно-вызывающее расстройство» (ОВР).

— М-да. Может, и так, — сказал я, но мне это не показалось правильным. Проблемы Тины были либо чем-то большим, либо чем-то совсем отличным от того, что предлагали диагностические ярлыки. По результатам собственных исследований я знал, что системы, связанные с фокусированием и контролем внимания, особенно сложны. Я знал также, что есть много генетических и средовых факторов, которые могут повлиять на эти системы. Ярлык «оппозиционно-вызывающее» тоже, считал я, ведет в неправильном направлении, если учесть, что «непослушание» Тины могло быть результатом пережитого стресса. Не могло ли в ее голове все перепутаться, так что сексуальные игры со взрослыми и сверстниками на глазах у всех казались ей нормальным явлением? И что насчет ее задержки развития речи? А если у нее действительно был синдром дефицита внимания, не могло ли в этом сыграть важную роль пережитое ей сексуальное насилие? И не давало ли это обстоятельство ключ к пониманию того, как следует ее лечить?

Однако я не задавал подобных вопросов доктору Стайну, а просто кивал головой, как бы размышляя над тем, что он сказал.

— Идите и почитайте, что говорит психофармакология про лечение СДВ, — сказал доктор Стайн.

— Мы можем еще обсудить этот вопрос на следующей неделе, — добавил он.

Я ушел от доктора Стайна с чувством разочарования: и вот это-то и означает быть детским психиатром? Я обучался общей психиатрии для взрослых и знал, что нужно с осторожностью относиться к рекомендациям руководителей, которым может быть свойственна некоторая ограниченность, я знал также, что ограниченностью может страдать и наш диагностический подход. Но я не знал, насколько глубокими могут быть проблемы детей, которых мне приходилось наблюдать. Они могли оказаться в социальной изоляции, иметь задержки в развитии, перенести крайне жестокое обращение, а их направляли в нашу клинику, чтобы мы «исправили» то, что мы просто не могли исправить с помощью имеющихся в нашем распоряжении средств. Как могли несколько часов терапии в месяц и разные «полезные» рекомендации изменить поведение Тины и ее представления о мире? Неужели доктор Стайн на самом деле верил, что риталин и некоторые другие лекарства для лечения СДВ могут разрешить проблемы этой девочки?

К счастью, у меня был еще один руководитель — по-настоящему мудрый и замечательный человек, истинный гигант в области психиатрии, доктор Ярл Дируд. Так же как я, он был родом из Северной Дакоты, и мы моментально это вычислили. Доктор Дируд обучался на аналитика,

однако, кроме обучения, он прошел еще опыт реальной жизни; искренне стремился понять людей и помочь им. Он был знаком с теориями Фрейда, но они не имели большого влияния на его мировоззрение.

Он внимательно выслушал меня и спросил, понравилось ли мне раскрашивать картинки вместе с Тиной. Немного подумав, я сказал, что да, понравилось. Доктор Дируд сказал, что это очень хорошее начало. Он попросил меня рассказать про девочку подробнее. Я начал перечислять симптомы, пересказывать жалобы взрослых на ее поведение. Но он сказал:

— Нет-нет. Не нужно про симптомы, расскажите о ней самой.

Я спросил, что он имеет в виду. Он сказал:

— Расскажите, где она живет? На что похоже ее жилье, когда она ложится спать, чем занимается в течение дня. Расскажите мне о ней.

Я признался, что мне все это неизвестно. Доктор Дируд сказал:

— Постарайтесь найти время, чтобы узнать ее. Не ее симптомы. Узнайте, как она живет. Это мой совет.

Несколько следующих занятий мы с Тиной раскрашивали картинки, играли в простые игры или разговаривали о том, что ей хочется делать и кем бы она хотела стать. Когда я спрашиваю детей, подобных Тине, кем они хотят стать, когда вырастут, обычно они начинают так: «Если я вырасту...» Потому что в жизни, окружающей их, как дома, так и по соседству, они так часто видят смерть и насилие, что достижение взрослого возраста не представляется им чем-то определенным. Тина обычно говорила, что хотела бы стать учительницей, а иногда, что хорошо бы работать парикмахером и делать красивые прически. Эта смена желаний обычна для девочки ее возраста. Но когда мы пробовали обсуждать пути достижения ее целей, оказалось, что мне еще нужно постараться убедить ее, что будущее может представляться человеку чем-то таким, что можно планировать, изменяя планы по своему желанию, а не чем-то туманным и непредсказуемым.

Я также разговаривал с матерью Тины о поведении девочки в школе и дома, многое узнав о ее жизни. В школе, разумеется, все шло обычным порядком, но, к сожалению, после того, как заканчивались занятия у Тины и ее брата, оставалось несколько часов между приходом домой детей и возвращением с работы их мамы. Сара просила детей сразу сообщать ей, когда они приходят домой. В случае необходимости соседи, конечно, дали бы ей знать, но после пережитого Сара не хотела рисковать и просить чьей-то помощи. Дети оставались дома одни и обычно проводили время за телевизором. Сара допускала мысль, что, поскольку оба ребенка прошли через сексуальное насилие, они могли затевать игры сексуального характера.

Сара не была плохой матерью, она, как могла, заботилась о детях, но ей приходилось много работать, чтобы прокормить семью, а с работы она приходила совершенно без сил. Любой родитель чувствовал бы непомерный груз, стараясь удовлетворить эмоциональные потребности детей, переживших тяжелую травму. У семьи было мало времени, чтобы поиграть или просто побыть вместе. Мысли Сары всегда были заняты какой-нибудь срочной задачей, требующей внимания — той или иной —экономической, медицинской или эмоциональной проблемой детей, при этом нужно было любой ценой остаться на плаву — не лишиться дома, не потерять работу, не влезть в слишком большой долг.

Моя работа с Тиной продолжалась, и Сара стала при встрече улыбаться мне. Этот час, который предназначался для наших занятий с Тиной, был для Сары возможностью ничего не делать, а просто побыть со своими младшими детьми. Когда это семейство появлялось в приемной, Тина могла первая пробежать в кабинет, а я пользовался случаем, чтобы немножко подурочиться с ее младшим братом (его тоже лечили, но делал это кто-то другой и в другое время) и улыбнуться малышу. Уверившись, что все они удобно устроились в приемной, я присоединялся к Тине, которая к тому моменту уже сидела на своем стульчике и ждала меня.

— Что мы сегодня будем делать? — обычно спрашивала она, оглядывая полки с книжками-раскрасками, играми и игрушками и выкладывая выбранные предметы на столик. Я притворялся, будто серьезно обдумываю эту проблему, а она выжидательно смотрела на меня. Я останавливал взгляд на какой-нибудь игре, выложенной на столик, и глубокомысленно произносил что-нибудь вроде: «А не поиграть ли нам в операцию?» Она начинала смеяться: «Да!» Она руководила игрой.

Я потихоньку вводил новые для нее понятия, приучая ее к тому, что сначала нужно подождать и подумать, а потом что-то делать. Иногда у нас возникала некая синхронность в чувствах — мы в унисон чего-то опасались или на что-то надеялись. Я спрашивал, что она чувствует. Потом мы возвращались к нашему взаимодействию в игре. Неделя шла за неделей, и я все больше узнавал Тину.

Спустя какое-то время девочка стала опаздывать на встречи, и это продолжалось несколько недель. На наши занятия был отведен всего час, и из-за опозданий нам иногда оставалось не более двадцати минут. Я сделал ошибку, сообщив об этом доктору Стайну во время обсуждения ее случая. Он поднял брови и посмотрел на меня. Казалось, он разочарован.

Он спросил меня, что я думаю по этому поводу и не кажется ли мне, что имеет место намеренное сопротивление терапии. Я спросил его, не думает ли он, что Тина уговаривает мать приходить попозже или это Сара сопротивляется лечению дочери. Доктор Стайн высказал предположение, что мать привыкла к нездоровью Тины и не хочет что-либо менять. Я не знал, что ответить. Вообще, иногда аналитики рассматривают случаи опозданий как «признак сопротивления переменам». Мне это казалось довольно абсурдным, особенно в данном случае. Подобная идея не оставляла места для непреднамеренной случайности. Согласно предположениям таких аналитиков и доктора Стайна, мама Тины была достойна порицания; а я был уверен, что она делает все, что в ее силах, чтобы помочь Тине. Для того чтобы попасть в медицинский центр, нужно было ехать на трех автобусах с пересадками, а во время холодной чикагской зимы автобусы часто опаздывали, Саре было не с кем оставить детей, и в Центр приезжала вся семья. Иногда не хватало денег на дорогу и приходилось просить у кого-то в долг.

Через некоторое время после этой нашей встречи с доктором Стайном, одним морозным вечером, выходя из здания клиники, я увидел Тину со всей ее семьей на автобусной остановке. Они ждали автобус. Медленно падал снег в смутном свете фонаря у остановки. Сара держала младшего ребенка на руках, а Тина с братишкой сидели на скамейке под обогревателем. Дети сидели, взявшись за руки, и туда-сюда качали ногами. Их ноги не доставали до земли, дети старались качать ногами синхронно. Было 6.45 вечера. Очень холодно. Они попадут домой не раньше, чем через час. Я подъехал к тротуару и незаметно встал там, наблюдая за ними из машины и надеясь, что автобус скоро подойдет.

Я чувствовал себя виноватым, наблюдая за ними из теплой машины. Я думал, что хорошо было бы подвезти их, но мир психиатрии очень внимательно относится к соблюдению границ. Нельзя разрушать перегородки между пациентом и врачом, четкие пограничные линии, которые ясно определяют необходимые отношения в жизни. Эти правила обычно казались мне вполне разумными, но, как многие терапевтические понятия, развившиеся в процессе работы с взрослыми больными-невротиками из среднего класса, в этом случае они не казались пригодными.

В конце концов, автобус пришел, и я почувствовал облегчение.

На следующей неделе я довольно долго выжидал после конца наших занятий с Тиной перед тем, как пойти к своей машине. Я пытался убедить сам себя, что у меня очень много бумажной работы, но на самом деле мне просто не хотелось видеть, как эта семья ждет на холоде автобус. Я все время размышлял, что может быть плохого в таком простом акте гуманизма, как в такую погоду подвезти

кого-то домой. Можно ли это считать вмешательством в процесс лечения? Я так и сяк обдумывал эту проблему, но мое сердце становилось на сторону обычной доброты. Мне казалось, что искреннее желание прийти на выручку может больше помочь лечению, чем любые, искусственно лишённые эмоций официальные действия, типичные для нашей терапии.

В том году в Чикаго стояла жутко холодная зима. В конце концов, я сказал сам себе, что если снова увижу на остановке эту семью, непременно подвезу ее до дома. И вот одним декабрьским вечером я подъехал к остановке, и они были там. Я предложил Саре подвезти их, сначала она отказалась, сказав, что ей все равно нужно по пути зайти в гастроном. Я подумал: «Назвался груздем — полезай в кузов» и предложил довести их и до магазина. Сара немного поколебалась и согласилась. Все они набились в мою «короллу». Мы проехали несколько миль, и Сара указала мне на угловой магазин. Я остановился возле магазина. Держа спящего ребенка, Сара неуверенно посмотрела на

меня, не зная брать ли с собой всех детей.

— Не беспокойтесь. Я подержу маленького. Мы подождем здесь, — сказал я решительно. Она пробыла в магазине минут десять. Мы слушали радио, Тина подпевала. А я только молил Бога, чтобы ребенок не проснулся. Я тихонько покачивал его, подражая ритму, с которым это делала Сара. Она вышла из магазина с двумя большими сумками. Положила сумки на заднее сидение и велела Тине придерживать их и ничего не трогать.

Когда мы подъехали к их дому, я понаблюдал, как мама Тины старается выбраться из машины и пройти по глубокому снегу на тротуар, держа ребенка, кошелек и сумку с провизией. Тина попыталась нести другую сумку, но она была слишком тяжелой для нее и она поскользнулась. Я открыл дверцу машины и вышел, взял одну сумку У Тины и вторую у ее мамы. Сара запротестовала, уверяя меня, что они сами справятся.

— Я уверен, что вы справитесь, но сегодня я могу помочь вам, — сказал я. Сара неуверенно посмотрела на меня, не зная, что ей делать. Мне хотелось, чтобы она поняла, что с моей стороны это всего лишь искреннее желание ей помочь.

Мы прошли три пролета до их квартиры. Мать Тины достала ключи и открыла три замка, не разбудив спящего ребенка. «Какая трудная жизнь у этой женщины, — думал я, — совсем одна, с тремя детьми, без денег, без постоянной работы, никаких родственников рядом». Я стоял на пороге, держа сумки, и медлил заходить.

— Вы можете поставить сумки на стол, — сказала Сара, пройдя в конец однокомнатной квартирki и положив ребенка на матрас у стенки. Сделав два шага, я оказался в маленькой кухне около стола. Я поставил сумки и оглядел комнату. В ней стояла одна кушетка перед цветным телевизором и маленький кофейный столик, на котором были немытые тарелки и несколько чашек. Возле кухоньки стоял небольшой стол с тремя разными стульями. На столе лежал хороший хлеб, банка арахисового масла. Один двойной матрас лежал на полу, простыни и подушки были аккуратно сложены на одном краю его. Одежда и газеты были раскиданы. На одной стене висел портрет Мартина Лютера Кинга, подальше — яркие фотографии Тины и ее брата, а на противоположной стене немного криво висел рисунок с изображением Сары и ребенка. Квартира была теплой.

Сара подошла ко мне, ей явно было неловко. Она еще раз поблагодарила меня, а я заверил ее, что мне это не составило труда. Момент на самом деле был неловким.

Когда я выходил, Сара сказала: «Увидимся на следующей неделе». Тина помахала мне рукой. Она и ее неуверенно ступающий братишка убрали со стола покупки. Они вели себя лучше, чем многие дети, живущие в более благоприятных условиях.

По дороге домой я проезжал через самые бедные районы Чикаго. На душе у меня было тяжело. Я чувствовал свою вину. Я был виноват в том, что мне повезло, у меня были возможности и средства, мне повезло — у меня были способности к серьезному обучению, я был виноват в том, что жаловался, что у меня слишком много работы или на то, что меня не хвалят за сделанное. Еще я понял, что гораздо больше узнал о Тине. Эта девочка выросла в мире, который очень отличался от моего. И это имело отношение к тому, что привело ее ко мне. Я не знал, как точно это выразить. Но было нечто важное в том, как мир, в котором она росла и жила, сформировал ее эмоционально, сформировал ее социальное и физическое здоровье и ее поведение.

Само собой разумеется, что я довольно долго боялся сказать кому-нибудь о том, что сделал, что я довез свою пациентку с семьей до их дома. И хуже того, я довез ее мать до магазина и затем помог донести покупки до квартиры. Но какая-то часть меня не поддавалась обвинениям, и ей было все равно. Было темно и холодно. Я просто не позволил молодой матери с двумя маленькими детьми и младенцем дожидаться автобуса на этом ужасном морозе.

Я подождал две недели и потом, встретившись с доктором Дирудом, сказал ему: «Я видел, что они дожидаются автобуса, и было очень холодно. Поэтому я подвез их до дома».

Я с тревогой всматривался в его лицо и ждал, какая последует реакция, почти как наблюдавшая за мной Тина. Он смеялся, пока я рассказывал ему о моем тяжком прегрешении.

Когда я закончил, он захлопал в ладоши и сказал: «Вот здорово. Просто великолепно! Было бы недурно нам всем посетить дома наших пациентов. — Он улыбнулся и сел. — Теперь расскажите обо всем, что вы видели».

Я был потрясен. В один момент улыбка доктора Дируда и восхищение на его лице исцелили меня от двухнедельного самоедства по поводу моей вины. Когда доктор Дируд спросил, что мне удалось узнать, я сказал ему, что одна минута, проведенная в этой крошечной квартирке, рассказала мне больше о трудностях, стоящих перед Тиной, и о ней самой, чем я мог узнать благодаря любому нашему занятию или разговору.

Позднее, в этот мой первый год занятий детской психиатрией, Сара с семьей переехала в квартиру поближе к Медицинскому центру — теперь они могли добраться до нас за двадцать минут. Опоздания прекратились. Мы продолжали встречаться раз в неделю.

Мудрое руководство доктора Дируда стало для меня освобождением. Как и другие преподаватели, клиницисты и исследователи, которые вдохновляли меня, он поощрял мои поиски, любопытство и размышления. Что еще важнее, доктор Дируд придавал мне мужества изменять существующие убеждения. Я брал частицы любых полезных предложений и мыслей от каждого моего наставника и понемногу начинал развивать терапевтический подход, который помог бы разрешать такие эмоциональные и поведенческие проблемы, как симптомы различных дисфункций мозга.

В 1987 году детская психиатрия еще не включала в себя нейронауки. На самом деле углубленное изучение функций и развития мозга началось в 1980-х, а в 1990-х произошел просто взрыв этих исследований («десятилетие мозга»), но на тот момент эти исследования еще не оказали заметного влияния на развитие психиатрии, не говоря уже о клинической практике. В действительности, многие психологи и психиатры оказывали серьезное сопротивление тому, чтобы признать влияние биологических причин на поведение человека. Такой подход считался механистическим и варварским, как будто признание биологических коррелятов поведения человека автоматически означало, что все дело в генах, и не оставалось места для свободной воли и творчества, и не оставалось возможности учитывать факторы окружения, такие как, например, бедность... Эволюционные идеи рассматривались как нечто еще худшее — как отсталые расистские теории и теории, унижающие людей по половому признаку (одни — женщин, другие — мужчин), оправдывающие *status quo* и рассматривающие человеческие действия как подобие животных инстинктов.

Поскольку я только начинал работать в детской психиатрии, я не доверял своей способности думать самостоятельно, продвигаться в своих исследованиях и тщательно обдумывать увиденное. Как могли мои мысли быть правильными, когда ни один из известных психиатров, звезд, моих наставников — никто не говорил об этих вещах и не учил им.

К счастью, доктор Дируд и еще некоторые мои руководители поощряли мое стремление включить нейрофизиологию в мои клинические раздумья о Тине и других пациентах. Что происходило в мозге Тины? Чем отличался ее мозг, что делало ее более импульсивной и невнимательной, чем другие девочки ее возраста? Что случилось в ее быстро развивающемся мозге, когда она, будучи маленьким ребенком, пережила этот ненормальный сексуальный опыт? Влиял ли на нее стресс бедности? И почему замедлилось развитие языка и речи? Доктор Дируд обычно показывал на свою голову и говорил: «Ответ где-то здесь».

Мое первое знакомство с неврологией началось во время первого года занятий в колледже. Мой первый консультант, доктор Сеймур Левин, всемирно известный нейроэндокринолог, проводил новаторское исследование, посвященное влиянию стресса на развитие мозга, и данная работа помогла сформировать все мои последующие представления. Его работа помогла мне увидеть, как события раннего детства в буквальном смысле оставляют отпечатки на мозге — на всю жизнь.

Левин изучал развитие нейроэндокринных систем, связанных со стрессом, у крыс. Работа его группы продемонстрировала, что структура и функционирование этих важных систем могли кардинально изменяться даже за короткие периоды стресса в ранний период жизни. Биология — это не только гены, реализующие какой-то неизменяемый сценарий. Она подвержена воздействию окружающего мира, как предсказывала эволюционная теория. В некоторых экспериментах стрессовая ситуация продолжалась всего несколько минут, включая те несколько мгновений, которые крысята провели в руках человека (очень большой стресс для них). Но этот короткий стрессовый опыт в ключевой период развития мозга имеет своим результатом изменения в гормональных системах, которые продолжают до взрослого состояния.

Часто в лабораторные часы я мысленно возвращался к Тине и к другим детям, с которыми мне приходилось работать. Я просто заставлял себя размышлять над проблемой: что мне известно? Какой информации не хватает? Могу ли я увидеть связь между тем, что известно, и тем, что не известно? Изменилась ли жизнь каждого из детей, с которыми я работал, после встречи со мной? Думая о своих пациентах, я также вспоминал и обдумывал симптомы отмеченных у них нарушений психики: почему именно эти проблемы именно у этого ребенка? Что может помочь детям измениться? Можно ли их поведение объяснить чем-то таким, что я и другие исследователи, работающие в этой области, узнавали о работе мозга? Например, могло ли изучение нейрофизиологии привязанности — связи между родителями и детьми, — помочь разрешению проблем между матерью и ее сыном? Можно ли концепции Фрейда, например, проекцию — когда пациент проецирует свои чувства к родителям на другие отношения, в частности на отношения врач-пациент, объяснить, изучая функции мозга?

Я думал, что здесь должна быть какая-то связь. Хотя мы не можем описать это и еще не можем понять, как это происходит, но должно быть какое-то соотношение между тем, что происходит в мозгу, и наблюдаемым симптомом. В конце концов, человеческий мозг, который связывает воедино все эмоции, мысли и поведение, в отличие от других органов человеческого тела, имеющих те или иные определенные функции, такие как сердце, легкие и печень, отвечает за тысячи сложнейших функций. Когда у вас вдруг появилась замечательная идея, вы влюбились, упали с лестницы, ваше сердце растаяло от улыбки ребенка, вы засмеялись, услышав хорошую шутку, вам захотелось есть и вы наелись — во всем, что можно считать вашим жизненным опытом и вашей реакцией на него, принимает участие ваш мозг. Из этого следует, что все трудности Тины с речью, с ее невнимательностью, импульсивностью, ее неумение налаживать отношения с новыми людьми — все это связано с особенностями ее мозга.

Но какая часть ее мозга здесь задействована, и — если бы мне стало это известно, — помогло бы данное знание лечить ее более успешно? Какие структуры ее мозга, какие нейронные связи и нейромедиаторы были плохо отрегулированы, недоразвиты или дезорганизованы, и как могла бы эта информация помочь мне лечить Тину? Чтобы ответить на эти вопросы, я должен был начать с того, что уже знал.

Удивительные функциональные возможности мозга обусловлены его столь же удивительной структурой. Есть 100 миллиардов нейронов (клеток головного мозга), и для каждого нейрона есть десять столь же важных клеток, которые называются глиальными клетками (глией) и выполняют поддерживающую и защитную функцию. В процессе развития — от первых шевелений плода в утробе матери до первых признаков взросления — все различные типы клеток (а их много разновидностей), постепенно организуются в сети, выполняющие ту или иную функцию. В результате возникают бесчисленные, сложно связанные между собой и высокоспециализированные системы. Эти сети связанных между собой нейронов формируют сложную архитектуру мозга.

Для нашего обсуждения наибольший интерес представляют четыре основные части мозга: ствол мозга, средний мозг, лимбическая система и кора головного мозга. Мозг растет как бы изнутри, как дом, у которого возникают все новые пристройки на старом фундаменте. Нижние и центральные области ствола мозга и среднего мозга — самые простые. Они появляются первыми и развиваются первыми в процессе роста ребенка. По мере того как вы продвигаетесь вверх и к поверхности, все становится сложнее с появлением и развитием лимбической системы. Однако сложнее всего кора головного мозга — это венец архитектуры мозга. Морфология нижних отделов человеческого мозга подобна соответствующим отделам мозга таких примитивных созданий, как ящерицы, тогда как морфология его средних областей похожа на соответствующие области мозга таких млекопитающих, как собаки и кошки. По строению коры больших полушарий мы имеем сходство только с приматами — обезьянами. Наиболее «человеческая» часть мозга — кора лобных долей, и у той морфология на 96% общая с шимпанзе!

Четыре области нашего мозга организованы в иерархическом порядке: от нижней части дна — до верха, из внутренней части к поверхности. Чтобы представить себе это наглядно, возьмите несколько долларовых банкнот, скажем, пять, сложите их и зажмите в кулак так, чтобы большой

палец был направлен в сторону. Теперь поверните кулак так, чтобы большой палец был направлен вниз. Ваш большой палец представляет ствол мозга, кончик вашего большого пальца находится там, где спинной мозг сливается со стволом мозга; свернутые доллары в вашем кулаке будут представлять лимбическую систему, а ваши пальцы и рука, держащие банкноты, представляют кору головного мозга. Когда вы смотрите на человеческий мозг, вы видите, что лимбическая система полностью находится внутри, она «не видна» с внешней стороны, так же как долларовые банкноты. Теперь ваш мизинец, который ориентирован так, что как бы является верхней и передней частью, представляет лобную кору головного мозга.

Будучи связанными между собой, все перечисленные структуры контролируют каждая свой отдельный набор функций. Например, ствол головного мозга регулирует такие основные жизненные функции, как температура тела, сердечный ритм, дыхание и артериальное давление. Средний мозг и лимбическая система управляют эмоциональными реакциями, которые определяют поведение, такие как страх, ненависть, любовь или радость. Кора головного мозга регулирует самые сложные и такие наиболее человеческие функции, как речь и язык, абстрактное мышление, способность к планированию и обдумыванию решений. Все они действуют слаженно, как симфонический оркестр, и в то время, как у каждого есть свои обязанности, ни одна система целиком не ответственна за «музыку», которую вы слышите.

Симптомы, наблюдаемые у Тины, позволяли предположить аномалии почти во всех отделах ее мозга. У нее были проблемы со сном и вниманием (ствол головного мозга), с контролем двигательной активности и координацией движений (средний мозг и кора головного мозга), определенная задержка развития и недостаточно развитые навыки в социальной сфере и в сфере отношений (лимбическая система и кора головного мозга), а также проблемы с речью (кора головного мозга).

Это широкое распространение проблем было важным ключом. Мои исследования — и сотни других исследований — показывают, что все проблемы Тины могут относиться к одному комплексу систем, а именно к тем системам, которые помогают людям справляться со стрессом и с угрозой, как раз их я изучал, работая в лаборатории.

Эти системы были у меня на подозрении по двум главным причинам. Первая причина состояла в том, что бесчисленные исследования на людях и животных показали роль этих систем в регуляции сна, внимания, аппетита, настроения, а также возбуждения — в основном, в тех областях, где у Тины были самые большие проблемы. Вторая причина заключалась в том, что эти системы берут начало в нижних отделах мозга и связаны со всеми другими мозговыми структурами. Подобная архитектура как бы учитывает уникальную роль этих систем. Они способны интегрировать и оркестровать всю информацию от всех наших органов чувств и по всему мозгу. Эта способность необходима для того, чтобы эффективно реагировать на опасность: если, например, хищник залег в засаду, его потенциальная жертва должна как можно быстрее отреагировать на внезапно появившиеся новые сигналы, такие как запах хищника, или подозрительный звук, или случайную возможность его увидеть.

Кроме того, системы, отвечающие за реакцию на стресс, находятся среди немногих нервных систем, которые в случае плохой регуляции или патологии могут вызывать дисфункцию во всех четырех основных областях мозга — подобно тому, что я наблюдал у Тины.

Предметом исследования нейробиологии, которой я занимался в течение ряда лет, были эти системы и их работа. В мозгу нейроны передают сведения от одной клетки к другой, используя химические вещества, называемые нейротрансмиттерами, которые передаются через специализированные связи между нейронами — синапсы. Эти химические передатчики подходят только для определенного вида рецепторов на следующем нейроне, подобно тому, как только единственно «правильный» ключ соответствует замку на вашей входной двери.

Синаптические связи, поразительно сложные и в то же время элегантно простые, создают цепочки, передающие сигналы от нейрона к нейрону, что и является основой всех многочисленных функций мозга, включая мысль, чувство, движение и ощущение. И так же, по причине того, что передающим звеном в синапсах являются химические вещества, мозг подвержен воздействию наркотических

веществ: подобно тому как дубликаты ключей подходят к замкам, двери нашего мозга, которые должны открываться с помощью того или иного нейротрансммиттера, открываются и закрываются, будучи одурачены похожим по строению наркотиком.

Я проводил исследования для получения докторской степени в области нейрофармакологии в лаборатории д-ра Дэвида У'Причарда (Dr. David U'Peichard), который некоторое время работал с д-ром Соломоном Снайдером, известным исследователем в области неврологии и психиатрии. (Группа сотрудников д-ра Снайдера была, кроме всего прочего, знаменита тем, что именно они открыли рецептор, на который воздействуют наркотики, подобные героину и морфину.) Когда я работал с д-ром У'Причардом, я изучал норпинефриновую (также известную как норадреналиновая) и эпинефриновую (также известную как адреналиновая) системы. Это основные нейроэндокринные системы, обуславливающие реакцию организма на стресс. Классическая реакция «бей или беги» начинается в центральной группе норпинефриновых нейронов — голубом пятне (*locus ceruleus*), названном так из-за его цвета. Эти нейроны посылают сигналы ко всем важным структурам мозга и помогают мозгу отвечать на стрессовые ситуации.

В одном из моих исследований, проводимых совместно с д-ром У'Причардом, мы использовали две линии лабораторных крыс, которые были животными одного вида, но имели некоторые небольшие генетические различия. В обычных ситуациях те и другие выглядели и действовали одинаково, но даже самый незначительный стресс мог выводить крыс первой группы из строя. Когда все вокруг было спокойно, эти крысы научились находить выход из лабиринтов, но при малейшем стрессе они все забывали. Вторая группа крыс не была так чувствительна к стрессу. Однако, когда мы изучали мозг крыс второй группы, мы обнаружили, что если на ранних этапах развития имела место гиперактивность их адреналино-вой и норадреналиновой систем, то она запускала целый каскад отклонений в количестве рецепторов, чувствительности к стимулам и функционировании многих структур мозга, и, в конечном счете, лишала их на всю жизнь способности справляться со стрессом.

У меня не было сведений о том, что Тина генетически «сверхчувствительна» к стрессу. Однако я знал, что угрозы и сексуальное насилие, пережитые ею в раннем детстве, без сомнения, привели к многократной и интенсивной активации систем, формирующих ответ на угрозы окружающей среды (стрессовые системы). Я вспомнил одно исследование д-ра Левина, где было доказано, что всего несколько минут стресса в начале жизни могут навсегда изменить реакцию крысы на стресс. Издевательства над Тиной продолжались намного дольше — она подвергалась насилию, по крайней мере, раз в неделю в течение двух лет — и это еще усугублялось постоянным стрессом от того, что ее семья то и дело балансировала на краю финансовой пропасти. Мне пришло в голову, что и наследственность, и окружающая обстановка могут послужить причиной сходных симптомов дисфункции и что воздействие стрессовой обстановки на человека, генетически уже чувствительного к стрессу, было бы, вероятно, более мощным.

И поскольку я продолжал и работу с Тиной, и работу в лаборатории, то пришел к выводу, что в случае Тины постоянная активация ее реагирующих на стресс систем в результате психологической травмы, полученной в раннем возрасте, когда ее мозг только развивался, возможно, вызвала каскадное изменение количества рецепторов, чувствительности к стимулам и дисфункции тех или иных структур по всему ее мозгу, подобно тому, что я наблюдал у животных. Поэтому я стал думать, что симптомы Тины были результатом ранней травмы, полученной еще развивающимся организмом. Ее проблемы с контролем внимания и с импульсивностью, вероятно, возникли в результате изменения в ее стрессовых системах: эти изменения когда-то помогли ей справиться с издевательствами, которые ей приходилось терпеть, но теперь стали причиной ее агрессивного поведения и невнимательности в классе. Это естественно: человек с гиперактивной стрессовой системой, обратил бы пристальное внимание на лица учителей и одноклассников, от которых может исходить угроза, а не на такие безопасные вещи, как уроки. Постоянное ожидание потенциальной угрозы могло также провоцировать такого человека, как Тина, затевать драки с одноклассниками, поскольку она могла всюду выискивать признаки грядущей атаки и это вызывало ее превентивные действия при малейшем подозрении. Мне представлялось, что разумнее объяснять проблемы Тины таким образом, чем считать их чем-то случайным и не

связанным с насилием, которое она испытала.

Я вернулся к ее истории болезни и оказалось, что, когда она впервые появилась в клинике, частота сердечных сокращений (ЧСС) у нее составляла 112 ударов в минуту. Нормальная ЧСС сердечный ритм для девочки ее возраста должна быть ниже 100. Повышение ЧСС может сигнализировать о постоянной готовности к стрессу, еще более явно свидетельствуя, что ее проблемы являлись прямым ответом мозга на насилие. Если бы я теперь присваивал Тине диагностический ярлык, это был бы не синдром дефицита внимания, а скорее посттравматическое стрессовое расстройство — ПТСР.

Проработав с Тиной три года, я был очень доволен произошедшими видимыми изменениями. Из школы больше не поступало сообщений о ее «недопустимом» поведении в классе. Она делала уроки, ходила в школу и не дралась с детьми. Ее речь стала лучше; здесь большая часть проблем объяснялось тем, что она говорила очень тихо и учителя и даже мать Тины часто не могли понять ее, не говоря уже про ее произношение. Когда она научилась нормально говорить и окружающие тоже смогли чаще разговаривать с ней, она поняла, как это важно...

Кроме того, она стала более внимательна и менее импульсивна, и это произошло так быстро, что я даже не обсудил ее лечение со своими руководителями после первоначальной беседы с д-ром Стайном.

Во время наших встреч я позволял Тине управлять общением, но не упускал возможности использовать наши уроки, чтобы помочь ей чувствовать себя более уверенно в этом мире и вести себя разумно. Обычно люди учатся контролировать свою излишнюю импульсивность и обдумывать решения, общаясь с теми, кто их окружает, частично извлекая информацию из наставлений, частично получая ее в виде примера. Но Тина жила в таком окружении, что ей нечасто представлялась такая возможность — она не могла получить ни какие-то толковые объяснения, ни учиться, наблюдая разумные поступки близких. Окружающие ее люди просто спонтанно реагировали на все, что с ними случалось, и Тина поэтому вела себя таким же образом. Благодаря нашим встречам она получила возможность пользоваться ни с кем не разделенным вниманием (в данном случае, моим), и наши игры помогли ей усвоить некоторые уроки, в которых она так нуждалась. Например, когда наши занятия только начались, Тина не умела «перестраиваться». Она не умела ждать, она действовала и реагировала, не думая. В тех простых играх, в которые мы играли, я моделировал более подходящее случаю поведение и постоянно учил ее переждать, перед тем как делать первое, что пришло ей в голову. Основываясь на ее прекрасных успехах в школе, я действительно верил, что помог ей.

Однако, к сожалению, за две недели до того, как я ушел из клиники, чтобы приступить к другой работе, десятилетнюю Тину застали за тем, что она делала минет старшему школьнику. Кажется, я помог ей не изменить поведение, а научил лучше прятать свою сексуальную активность и другие проблемы от взрослых и контролировать свои импульсы так, чтобы не попасться. На поверхностный взгляд могло показаться, что она ведет себя прилично, но, в сущности, последствия ее травмы остались при ней.

Я был разочарован и расстроен, услышав эти новости. Я очень старался, и казалось, что она в самом деле изменилась в лучшую сторону. Было трудно смириться с тем, что такой явный позитивный результат лечения оказался на самом деле весьма поверхностным. Что же случилось? Или — что еще важнее — чего не хватило в нашей работе, чтобы помочь ей?

Я думал о том, как ранняя психологическая травма и нестабильная домашняя обстановка повлияли на мозг Тины. И я скоро понял, что должен был расширить свой подход к клинической работе в области психического здоровья. Понять, почему потерпело неудачу лечение Тины — как и найти ответы на многие важные вопросы детской психиатрии — можно было, только изучив, как работает мозг, как он развивается, как находит смысл в том, что происходит вокруг, и строит свой мир. Речь идет не о карикатурном представлении о мозге, в котором все генетически обусловлено, и эта генетически запрограммированная система только изредка нуждается в лечении, чтобы вернуть утраченный баланс, а о мозге во всей его сложности. Я говорю о мозге не как о некоем сложном комплексе, в котором кипит бессознательное «сопротивление» и «защита», а о мозге, настроенном на то, чтобы отвечать сложным задачам социального мира. Короче, мозг человека

имеет генетическую предрасположенность, сформированную эволюцией, быть чрезвычайно чувствительным к окружающим людям.

Тина действительно научилась лучше регулировать свою стрессовую систему, о чем свидетельствует приобретенное умение контролировать свои импульсы. Но самые серьезные проблемы Тины были в ее искаженном и нездоровом сексуальном поведении. Я понимал, что некоторые из этих симптомов можно исправить, повлияв на ее чрезмерную реакцию на стресс, но это не помогло бы стереть ее воспоминания. Я начал думать, что мне просто необходимо понять, что такое память, прежде чем двигаться дальше.

Итак, что такое на самом деле память? Многие из нас тут же начинают думать об умении запоминать имена, лица, номера телефонов, но память — это нечто гораздо большее. Она представляет собой основное свойство биологических систем. Память — это способность вызывать из прошлого какие-то события или впечатления. Даже мышцы имеют память, что можно наблюдать по их изменениям в результате упражнений. Однако самая важная память — это память мозга, то, как он формирует нас и позволяет нашему прошлому определять наше будущее. В немалой степени память делает нас такими, какие мы есть. И в случае Тины ее воспоминания о сексуальном насилии стояли у нее на пути.

Отношения Тины с мужчинами, преждевременные и гиперсексуальные, вели свое начало из раннего опыта пережитого насилия. Я начал думать о памяти и о том, как мозг создает связи между явлениями, когда, например, два стимула поступают в мозг одновременно и много раз повторяются. Например, если возбуждение нервной системы вызывается видом пожарной машины (зрительный стимул) и одновременно звуком сирены (звуковой стимул), между двумя, изначально отдельными нейронными цепями возникнут новые синаптические связи и они образуют единую структуру. Когда возникает эта новая совокупность связей между визуальной и слуховой нейронными цепями, при стимуляции (раздражении) одной из них (например, при звуке сирены) может на самом деле активироваться и визуальная часть цепи, и у человека почти автоматически перед глазами будет возникать пожарная машина.

Эта мощная способность ассоциировать процессы является универсальным свойством мозга. Благодаря ассоциации мы сплетаем воедино все поступающие сенсорные сигналы — звук, запах, то, что видим, ощущаем, — чтобы воссоздать целиком образ какого-то человека, места, вещи или действия. Ассоциация лежит в основе языка и памяти.

Конечно, в нашей сознательной памяти полно пробелов, что на самом деле хорошо. Наш мозг отфильтровывает и отбрасывает все обычное и ожидаемое, и это совершенно необходимо для того, чтобы сделать возможным его функционирование. Например, когда вы ведете машину, то автоматически полагаетесь на свой предыдущий опыт с машинами и дорогами; если бы вам было необходимо фокусировать внимание на всем, что вы видите, слышите и т.д., ваше сознание переполнилось бы и, возможно, вы попали бы в аварию. Когда вы чему-то обучаетесь, мозг постоянно сравнивает новый опыт с тем, что хранится в его памяти, в сущности, память о предыдущих подобных ситуациях и ощущениях спрашивает: «Это что-то новое?» и «Нужно ли мне обращать на это внимание?»

Итак, когда вы движетесь по дороге, моторная вестибулярная система вашего мозга говорит, что ваше тело находится в таком-то положении. Но ваш мозг, скорее всего, не создает новые воспоминания об этом. Ваш мозг хранит память о том, как вы сидели в машине ранее, и связанный с этим паттерн (характерный «рисунки») нервной активности не нуждается в изменении. Здесь нет ничего нового. Вы уже были здесь, вы уже делали это, это известно. Также именно поэтому вы можете проезжать большие отрезки знакомых дорог, не запоминая ничего из того, что вы делали в пути.

Это важно, потому что весь предыдущий накопленный опыт заложен в наших нейронных сетях, представляя собой хранящиеся в памяти «образцы», к которым вы постоянно обращаетесь, чтобы осмыслить любую новую информацию. Эти образцы формируются на разных уровнях нервной системы, и, поскольку информация поступает сначала в нижние, наиболее примитивные области мозга, многое даже остается неосознанным. Например, девочка Тина почти наверняка не сознавала, какой образец руководил ее отношениями с мужчинами и сформировал ее поведение со

мной, когда мы с ней впервые встретились. Мы не всегда способны вычислить, что именно побудило нас действовать так или иначе. Это происходит потому, что наши системы, отвечающие за реакцию на стресс, несут информацию о потенциальных опасностях и настроены так, чтобы как можно быстрее реагировать на них. Соответственно, наша реакция происходит раньше, чем в коре головного мозга успело созреть решение, какие действия следует предпринять. Если бы, подобно Тине, нам пришлось пережить ситуацию сильного стресса, все, что напоминает подобные ситуации, оказывало бы мощное воздействие на психику и провоцировало реакции, которые вырабатываются и осуществляются на подсознательном уровне.

Отсюда также следует, что ранние жизненные впечатления (опыт) обязательно будут иметь большее влияние, чем более поздние. Мозг пытается осмыслить мир, рассматривая имеющиеся в памяти образцы. Когда в нервной системе снова соединяются воедино ранее объединенные стимулы, мозг считает их «нормальными» или «ожидаемыми» и перестает обращать на них внимание. Например, когда вы, будучи маленьким ребенком, впервые сели, вы почувствовали нечто новое в ощущениях ваших ягодиц. Ваш мозг научился чувствовать, что ощущение давления ассоциируется с нормальным сидением, вы начинаете понимать, как сбалансировать ваш вес, чтобы сидеть прямо (как подсказывает вам ваша вестибулярная система), и, в конце концов, вот вы уже научились сидеть. И теперь, когда вы уже умеете сидеть, вы обращаете мало внимания на то, прямо ли вы сидите, или на то, давит ли сидение на ваши ягодицы (конечно, если сидение, по тем или иным причинам, неудобно или у вас есть проблемы с вестибулярным аппаратом — здесь могут быть свои трудности). Когда вы ведете машину, вы вообще редко обращаете внимание на такие вещи.

На дороге вы обращаете внимание на то, что для вас ново или чего не должно быть вообще, например грузовик, который перегородил дорогу. Вот почему мы почти не воспринимаем то, что для нас норма — вместо этого мы должны быстро реагировать на все, что непривычно, все, что немедленно требует нашего внимания. Нервная система формируется таким образом, чтобы быть особенно чувствительной ко всему новому, ведь любой новый опыт может оказаться опасным или сулить удачу.

Одной из характерных особенностей памяти является то, что эти нервные процессы постоянно находятся в развитии, меняясь в зависимости от того, насколько часто повторяются те или иные паттерны. То есть те нейронные цепи, которые постоянно активируются, будут изменяться (развиваться), а малоактивные цепи изменяться не будут. Такая зависимость «от употребления» является одним из важнейших свойств нервной системы. Данная концепция кажется простой, но с ней связано очень многое.

И мне стало ясно, что в осознании этой идеи находится ключ к пониманию таких детей, как Тина. У нее развился очень неудачный набор ассоциаций, потому что слишком рано в ее жизни случилось сексуальное насилие. Ее первые встречи с мужчинами и насильником-подростком сформировали ее представления о том, что такое мужчины и как с ними нужно себя вести; ранние впечатления о людях, которые нас окружают, формируют все наши представления о мире. Каждый день мозг сталкивается с огромным количеством информации, и мы должны использовать имеющиеся у нас образцы, чтобы предвидеть, чего ждать в этом мире. Если ранний жизненный опыт нельзя назвать нормальным, прогнозы на его основе могут увести наше поведение в опасную сторону. В мире Тины все существа мужского пола, большие по размеру, чем она сама, были опасными существами, заставлявшими ее или ее мать заниматься с ними сексом. Их запах, их вид и звуки, которые ассоциировались с ними, взятые все вместе, представляли собой набор «образцов памяти», которые она использовала, чтобы найти смысл в окружающем мире.

И когда она впервые пришла в мой кабинет и оказалась одна в компании взрослого мужчины, для нее было естественно предположить, что я тоже хотел от нее секса. Когда она приходила в школу и оголялась там или старалась затеять сексуальную игру с другими детьми, она считала, что делает именно то, что нужно. Данные поступки не были ее сознательным намерением, просто именно такие образцы поведения были частью ее ранней и искаженной сексуальности.

К сожалению, у меня был всего час в неделю, когда я мог заниматься лечением Тины, и за этот час было невозможно переделать стойкий набор ассоциаций. Я мог постараться смоделировать другой

тип поведения взрослого мужчины, мог показать, что бывают ситуации, когда сексуальная активность нежелательна, и помочь ей научиться сопротивляться возникающим импульсам, но я не мог, имея так мало времени, заменить имеющийся у нее образец, который врезался в свежую ткань ее юного мозга и поддерживался постоянными повторениями. Мне следовало гораздо больше узнать о том, как работает мозг, как мозг изменяется, и изучить системы, которые взаимодействуют при этом, прежде чем я мог даже начинать работу — желая добра — с такими пациентами, как Тина, жизнь и память которых были изуродованы ранней психологической травмой.

ГЛАВА 2

«ТАК БУДЕТ ЛУЧШЕ ДЛЯ ТЕБЯ»

— Мне очень нужна ваша помощь, — мне позвонил Стен Уолкер (Sten Walker), адвокат Государственного попечительского совета округа Кука, штат Иллинойс. Я уже закончил обучение по специальности детская психиатрия и работал помощником профессора в Чикагской университете, продолжая при этом работу в клинике и в своей лаборатории. Это был 1990 год.

— Мне передали случай, который должен быть направлен в суд на следующей неделе, — продолжал Стен, пояснив, что это было убийство. На глазах у трехлетней девочки убили ее мать. Сейчас, почти через год после этого события, прокуратура хочет, чтобы девочка выступила в суде в качестве свидетеля.

— Мне кажется, что это будет для нее тяжело, — продолжал Стен и попросил, если у меня есть время, подготовить девочку к суду.

— Будет для нее тяжело, — повторил я про себя. — Неужели?

Стен был специальным адвокатом-попечителем, в обязанности которого входило представлять интересы детей в суде.

В округе Кук (где расположен Чикаго) Государственный попечительский совет нашел возможность содержать специальный штат адвокатов для «Службы защиты детей», чтобы у этих адвокатов была возможность лучше узнать каждого ребенка, с которыми предстояло в дальнейшем работать, заботиться об интересах детей, проверять случаи жестокого обращения с несовершеннолетними и, таким образом, успешнее выступать в их защиту. (Почти во всех других общинах подобную роль играл просто назначенный адвокат, у которого мог быть — или не быть — опыт работы с законами, касающимися защиты детей.) К сожалению, эти благородные надежды, естественно, не оправдались — количество преступлений было слишком велико, а средств, как всегда, недостаточно.

— Кто ее терапевт? — спросил я, полагая, что знакомый человек сможет лучше подготовить девочку к тому, что ей предстоит.

— У нее нет врача, — ответил Стен. Это были тревожные новости.

— Нет врача? А где она живет? — спросил я.

— Мы действительно не знаем. Она воспитывается в чужой семье, но обвинитель и Департамент защиты детства и семьи держат ее местонахождение в секрете, поскольку ее жизнь в опасности. Она знала подозреваемого и подтвердила это в полиции. Он является членом какой-то банды, и угроза вполне реальная.

Рассказ Стена не сулил ничего обнадеживающего.

Я выразил сомнение, можно ли считать четырехлетнюю девочку полноценным свидетелем, показаниям которого на самом деле можно доверять. Я знал, что даже если девочка «опознала» преступника, в суде это вполне может быть поставлено под сомнение. Наша память устроена так, что в ней могут быть пробелы, и эти пробелы могут заполняться чем-то ожидаемым. Что же можно услышать от ребенка, которому четыре года, относительно события, имевшего место тогда, когда ему было три. Если у прокурора не будет поддержки, грамотный адвокат сможет доказать, что «опознание» Сэнди не заслуживает доверия.

— Она знала его, — повторил Стен. — Она говорила это сразу же и потом идентифицировала его в полиции по фотографиям.

Я спросил, есть ли какие-то другие доказательства, предполагая, что, возможно, в этом случае будет не обязательно привлекать к делу Сэнди и я попытаюсь убедить прокурора не рисковать здоровьем ребенка.

Стен объяснил, что другие доказательства действительно были. Преступник оставил на месте убийства многочисленные следы. Следователи видели, что вся одежда мамы девочки в крови. Совершив преступление, мужчина скрылся, но когда его арестовали, кровь все еще была на его ботинках.

— Так почему же так необходимо, чтобы Сэнди выступала свидетелем? — спросил я.

Стен сказал, что над этим думают. Он сказал, что они надеются отложить слушание до тех пор, пока будет возможно получить ее свидетельство в суде. Он продолжал описывать детали убийства, госпитализацию девочки (поскольку она тоже была ранена) и то, как потом она оказывалась то в одном доме, то в другом.

Слушая все это, я размышлял, надо ли мне ввязываться в это дело. Как всегда, я был очень занят. Кроме того, в суде я чувствую себя очень некомфортно и терпеть не могу законников. Но чем больше Стен говорил, тем меньше я мог поверить в то, что слышал. Люди, которые, казалось бы, должны были стремиться помочь Сэнди, понятия не имели о том, какое действие оказывает на ребенка психологическая травма. Я начал чувствовать, что эта девочка заслужила, чтобы хоть кто-то занялся этой проблемой.

— Ну, хорошо, — сказал я. — Давай еще раз рассмотрим ситуацию: трехлетняя девочка видит, что ее мать изнасиловали и убили. Девочку тоже полоснули по горлу дважды и оставили умирать. Она находится совершенно одна в квартире с телом мертвой матери в течение одиннадцати часов. Затем ее везут в больницу и раны на ее шее зашивают. В больнице врачи рекомендуют проверить состояние ее психики и полечить. Но когда ее выписывают из больницы, то определяют как круглую сироту в приемную семью под опеку государства. Социальный работник не думает, что ее нужно показать специалисту в области психического здоровья. И, несмотря на рекомендации врачей, никто не считает нужным показать ее психологу (или психиатру), и она не получает никакой помощи. В течение девяти месяцев девочка переходит из одной семьи в другую, и никто не знает о том, что она пережила, потому что она сама об этом молчит. Правильно?

— Да, полагаю, так оно и есть, — подтвердил он, видимо, чувствуя, как ужасно все это звучит, сказанное напрямую.

Я спросил, как давно им стало известно про эту девочку. Оказалось, что сразу же после убийства, и вот только теперь, за десять дней до слушания в суде, об этом деле вспомнили. Стен сказал, что подобное дело получает общественную огласку, когда слушается в суде. У них в офисе завал работы, и сотни случаев ждут своей очереди.

В общем, странно, но в годы, когда я вплотную занимался вопросами психического здоровья детей, я мало сталкивался с Системой защиты интересов детей, как и с ювенальной юстицией, несмотря на то, что более 30 % детей, которые появлялись в нашей клинике, имели отношение к этим службам. Учреждения подобного рода, как и мнения относительно их полезности, были слишком разнообразны и многочисленны. И, как мне уже пришлось узнать, детям это совершенно не шло на пользу.

— Когда и где я смогу с ней встретиться? — спросил я, поскольку понимал, что не смогу отказаться. Мы договорились, что встреча произойдет на следующий день в офисе в здании суда.

Я был очень удивлен, что Стен обратился ко мне за помощью. Годом раньше он прислал мне письмо, в четырех параграфах которого в резкой форме выражалось требование представить объяснительную по поводу использования клонидина для контроля за поведением детей. На мой взгляд, этот препарат был необходим для детей в специальном лечебном центре, где я консультировал, но меня уведомили, что мне запретят «экспериментальное» лечение, если я не представлю требуемых объяснений. Письмо было подписано государственным адвокатом-попечителем Стеной Уолкером.

После получения этого письма я связался со Стеном и объяснил, почему, на мой взгляд, было бы неправильно запрещать препарат. Дети, которых лечили в нашем центре, были из самых трудных. Больше сотни мальчиков попали в эту лечебную программу после того, как оказалось, что по

причине поведенческих и психических нарушений они не могут жить ни в одном из домов, где им давали приют. В среднем, это были десятилетние мальчики, перебивавшие примерно в десяти разных домах, но люди, которые надеялись принять ребенка в семью, обнаруживали, что не могут справиться с десятилетним мальчиком. Эти дети быстро возбуждались, и успокоить их было невозможно. Они становились проблемой для каждого человека, который старался заботиться о них, для врачей, для учителей — для всех, кто с ними сталкивался. Дело кончалось тем, что их выгоняли из семей, где они не могли прижиться, выгоняли из детских приютов, выгоняли из школы и иногда даже врачи не могли вытерпеть их поведения и гнали прочь. Последним местом, где они оказались, был наш лечебный центр.

Просмотрев «дела» примерно двухсот мальчиков, которые в это время — или до того лечились и жили в медицинском центре, я обнаружил, что все эти мальчики, без исключения, перенесли серьезную психологическую травму или насилие. В жизни большинства из них было, по крайней мере, по шесть травматических эпизодов. Все эти дети родились и росли среди хаоса, в окружении угроз и травм. Это были цыплята, наседкой которых был постоянный страх.

Все они проходили обследования много раз, как до, так и во время пребывания в центре. Каждый получил не менее дюжины ярлыков — диагнозов из «Руководства по диагностике и статистике психических расстройств». По большей части это были: дефицит внимания, неповиновение, гиперактивность и разные поведенческие расстройства — все как у Тины. Но совершенно поразительно было то, что очень немногие дети рассматривались как жертвы перенесенной травмы или стресса; не считалось, что эти травмы имеют отношение к диагнозу — все опять, как в случае Тины. Несмотря на то, что, как правило, в жизни этих детей было много домашней жестокости, побоев, сексуального насилия, что часто дети лишались родителей (болезни, смерть), в их жизни были и другие тяжелые обстоятельства, лишь немногим детям доставался ярлычок посттравматического стрессового расстройства (ПТСР). Этот диагноз даже не входил в список возможных «подозрительных» диагнозов, которые врач рассматривает и потом отмечает.

В то время посттравматическое стрессовое расстройство психики было сравнительно новой концепцией, которую ввели в диагностическую систему DSM в 1980 году для описания синдрома, характерного для ветеранов Вьетнама, у которых после возвращения часто обнаруживались такие проблемы, как постоянная тревога, бессонница, внезапный накат воспоминаний о войне. Эти люди часто бывали крайне несдержанны и некоторые агрессивно реагировали на малейшие сигналы возможной опасности. Многие страдали от ночных кошмаров и реагировали на любые громкие звуки — как будто это были выстрелы и они все еще находились в юго-восточной Азии.

Во время учебной практики в области общей психиатрии, мне приходилось заниматься ветеранами, которые страдали ПТСР. Многие психиатры уже тогда видели, что преобладающее большинство среди них составляют те, кто раньше пережил природные бедствия или сексуальное насилие. Больше всего меня поражало то, что, хотя эпизоды, оставившие шрамы на психике взрослых людей с синдромом посттравматического расстройства, часто были сравнительно кратковременными (обычно несколько часов), их воздействие можно было проследить спустя многие годы и даже десятилетия. Это напомнило мне результаты, которые Сеймур Левин получил в опытах с детенышами крыс, когда несколько минут стресса оказывали на их мозг воздействие, сохранявшееся на всю жизнь. Насколько более мощным, думал я, должно быть воздействие сильной психологической травмы на ребенка!

Позже я изучал различные аспекты систем, реагирующих на стресс, у ветеранов вьетнамской войны. Как я, так и другие исследователи, обнаружили, что у этих ветеранов стрессовые системы сверхактивны, очень чувствительны. Это означало, что даже при небольшом стрессе их системы реагировали так, как будто им грозит что-то страшное. В некоторых случаях системы мозга, связанные с реакцией на стресс, становились настолько активными, что, в конечном счете, «перегорали» и теряли способность регулировать другие процессы, в которых они обычно участвуют. В результате под угрозой оказывалась способность регулировать настроение, выстраивать социальные взаимодействия и даже способность к абстрактному мышлению.

В то время когда я работал с мальчиками в медицинском центре, я продолжал лабораторные исследования нейротрансмиттеров. Я рассматривал не только адреналиновую и норадреналиновую

системы, но также и системы, использующие серотонин, допамин и эндогенные опиоиды, которые известны как энкефалины и эндорфины. Серотонин, вероятно, известен, прежде всего, как точка приложения для таких препаратов-антидепрессантов, как «Прозак» и «Золофт»; допамин известен как вещество, связанное с получением удовольствия и мотивацией при использовании таких наркотиков, как кокаин и амфетамин; эндогенные опиоиды являются естественными болеутоляющими и с ними связан эффект, который дают такие наркотики как героин и морфий (они оказывают на мозг действие, сходное с действием эндогенных опиоидов). Все эти вещества играют важную роль в реакции на стресс, адреналин и норадреналин подготавливают тело к тому, «чтобы драться или убежать», а допамин дает уверенность и силу для достижения поставленной цели. Воздействие серотонина охарактеризовать труднее, но известно, что опиаты успокаивают, расслабляют и уменьшают болевые ощущения, за счет чего могут быть задействованы в формировании ответной реакции на стресс.

Поняв, что такие симптомы Тины, как дефицит внимания и повышенная импульсивность, были связаны со слишком возбудимой стрессовой системой, я стал думать, что препараты, успокаивающие стрессовую систему, способны помочь другим людям вроде нее. Клонидин, давно известное и, в общем, безопасное средство, давно использовался для лечения людей, у которых, в принципе, давление нормальное, но взлетает до гипертонических показателей при стрессе. Клонидин помогал снизить эту реактивность. Предварительное использование препарата показало, что он также помогает уменьшить симптомы посттравматического стрессового расстройства, выражающегося в сверхвозбудимости прошедших войну взрослых. Зная, что у многих мальчиков из лечебного центра наблюдались симптомы, говорящие о гиперактивной и слишком реактивной стрессовой системе, я, с разрешения их попечителя, решил попробовать, как будет воздействовать на них клонидин. И у многих это сработало. Через несколько недель после того, как они начали принимать лекарство, сердечный ритм у мальчиков нормализовался, сон улучшился. Они стали более внимательны, импульсивность снизилась. Даже отметки стали улучшаться, как и отношения с окружающими людьми. Для меня, конечно, это не было сюрпризом. Снижая чрезмерную активность их стрессовой системы, лекарство способствовало тому, что дети видели вокруг себя меньше признаков опасности — то есть меньшее количество «нормальных» стимулов они расценивали как сигналы угрозы. Соответственно, у них появилось больше ресурсов для учебы и социального взаимодействия, что позволило улучшить школьные успехи и навыки общения (более подробно см. Приложение, рис. 3).

Все это я объяснил Стену Уолкеру после получения его письма. К моему удивлению, он взял свои возражения назад и попросил меня прислать ему побольше информации относительно психологической травмы у детей. Я написал ему, что, к сожалению, в настоящее время (в то время) на эту тему написано не так много. Я послал ему некоторые из более ранних статей и кое-что свое. Больше я ничего не знал о нем вплоть до этого звонка.

На следующий день, готовясь встретиться с Сэнди, я пытался представить себе преступление, которому она была свидетельницей, как она его видела. Девять месяцев назад ее нашли всю в крови, лежащей на обнаженном теле ее убитой матери. Она тихо постанывала и хныкала. В то время ей не было еще и трех лет. Как могла она продолжать жить день за днем с этими образами в голове? Как я мог бы подготовить ее к роли свидетеля, к перекрестному допросу — такому тяжелому испытанию даже для взрослого человека? Каково же это будет для нее?

Я также размышлял о том, как она пережила все случившееся психологически. Как мог ее мозг защитить ее от этих травматических впечатлений? И как мог любой нормальный человек, не говоря уж о тех людях, которых обучали работать с неблагополучными детьми, не понять, что она нуждается в помощи?

К сожалению, самый распространенный в то время — и, увы, в большой степени и сейчас имеющий место, взгляд на эту проблему был таков: «Дети имеют способность быстро восстанавливаться, они пластичны». Я вспоминаю, как незадолго до этого мы с одним коллегой посетили место убийства. Мой коллега создавал команду психологов, которые должны были оказывать помощь людям (полицейским, пожарным, парамедикам), которым часто приходилось наблюдать всякие страшные сцены — смерть и увечья, конечно, это было тяжело. Мой коллега был

явно горд созданными им службами, предназначенными помочь этим профессионалам. Когда мы проходили по дому, где кровь просто сочилась из кушетки, а стены были все в кровавых потеках, я увидел трех ребятшек, стоявших, как зомби, в углу.

— А что вы скажете про детей? — спросил я и кивнул в сторону этих забрызганных кровью свидетелей.

Коллега глянул на них, на момент задумался и сказал:

— У детей пластичная психика. С ними все будет прекрасно.

Я был еще молод и привык демонстрировать почтение к старшим, и я кивнул, как бы признавая его мудрость, но внутри у меня все кипело.

Что касается детей, то они более чувствительны к травмам, чем взрослые; я знал это благодаря работе Сеймура Левина и еще дюжинам других работ. Дети не рождаются такими «пластичными», они такими становятся. Развивающийся мозг юного существа очень податлив и чувствителен как к хорошему, так и к плохому. (Вот почему в детстве мы так легко и быстро научаемся говорить, усваиваем оттенки социальных отношений, двигательную моторику и много всего другого, поэтому мы говорим, что нас формирует опыт.) Дети обретают (или не обретают) пластичную психику в результате пережитых в начале жизни стрессов и воспитания, как вы увидите далее в этой книге. Следовательно, полученная в детстве травма может быстро и легко изменить человека. Хотя результаты не всегда бывают заметны для нетренированного глаза. Когда вы знаете, что психологическая травма может сотворить с ребенком, вы, к сожалению, начинаете видеть подобные последствия всюду.

В то время моя лаборатория изучала нейробиологические механизмы, которые, как было мне известно, касались устойчивости и уязвимости к стрессу. Мы изучали странные, но крайне важные эффекты наркотических препаратов, стимулирующих системы мозга, изучением которых я занимался. Эти эффекты называются «сенсбилизация» (повышенная чувствительность) и «толерантность» (устойчивость) и очень важны для понимания человеческого сознания и его реакции на травму.

В случае сенсбилизации мы наблюдаем ситуацию, когда после воздействия определенного стимула чувствительность к подобным стимулам в будущем повышается. Это то, что я видел у ветеранов вьетнамской войны и у крыс, которые генетически были сверхчувствительны к стрессу или стали таковыми, потому что подверглись стрессу в раннем возрасте. Когда мозг становится сверхчувствительным, даже небольшие стрессоры могут провоцировать сильные реакции. В случае толерантности, напротив, с течением времени реакция на определенный тип стимулов становится все слабее и слабее. Оба процесса важны для работы нашей памяти: если бы мы терпеливо не относились к знакомым жизненным обстоятельствам, они всегда воспринимались бы как нечто новое и потенциально опасное. Возможно, мозг просто не смог бы принять больше информации, как старый компьютер. А если бы мы не становились очень чувствительными к некоторым вещам, мы были бы неспособны улучшаться.

Любопытно, что оба эффекта можно получить с одинаковым количеством одного и того же наркотика, но вы получите противоположные результаты, если использовать препарат по разной схеме. Например, если крысе — или человеку — часто давать небольшие дозы кокаина или героина, которые воздействуют на допаминовую и опиоидную систему, наркотики теряют свою «силу». Это часть механизма привыкания: наркоман становится толерантным, и поэтому ему нужно больше наркотика, чтобы достичь нужного эффекта. И напротив, если вы даете животному то же самое дневное количество, но реже и большими дозами, наркотик сохраняет «силу». При двухнедельном перерыве доза, которая вызывала умеренную реакцию в случае ежедневного применения, может вызвать глубокую и длительную реакцию на четырнадцатый день. Обострение чувствительности к наркотикам иногда может приводить к припадкам и даже смерти, феномене, который может стать причиной некоторых — иначе необъяснимых — передозировок наркотиков. К несчастью для наркоманов, их жажда наркотиков продуцирует, в основном, модели использования, вызывающие толерантность, а не крайнее обострение чувств, к которому они стремятся, в то же время, провоцируя повышение чувствительности к таким нежелательным результатам, как паранойя, связанная с употреблением кокаина.

Для наших целей важнее знать, что характерно для индивида — терпимость или обостренная чувствительность к стрессу, а они обусловлены тем, какова после опыта ранних лет его нервная система, склонна она к тому или другому. Выявление этих механизмов поможет лучше объяснить разницу между стрессом и травмой, что очень важно для понимания таких детей, как Тина или Сэнди. Например, занимаясь спортом, мы часто слышим: используй или потеряешь — это про мышцы. Если не тренировать, то есть не использовать мышцы, они становятся слабее. «Активные» мышцы становятся сильнее. Это принцип «зависимости от употребления». Точно так же чем чаще активируются системы мозга, тем больше синаптических связей они будут строить (или поддерживать).

Изменения мышечной ткани в процессе тренировок — своего рода память — происходят потому, что тренировки ведутся регулярно и в определенном режиме, который как бы сигнализирует мышечным клеткам, что дальнейшая работа будет идти на этом же уровне, и поэтому необходимо произвести на молекулярном уровне изменения, требующиеся для того, чтобы работа шла легко. Однако здесь очень важно, чтобы любые тренировки были регулярными и с разумной нагрузкой. Если человек поднимает тяжести, он должен, постепенно увеличивая вес, делать это регулярно и последовательно. Если сигнал, поступающий в мышцы, будет непостоянным и хаотичным, мышцы не укрепятся.

То же самое происходит с нейронами, синаптическими взаимодействиями и мозгом. В этом случае нервная ткань так же, клетка за клеткой, изменяется в ответ на полученные повторяющиеся сигналы. Именно в этом и состоит функция нервных клеток. И эти изменения на молекулярном уровне дают возможность существовать памяти. Они создают синаптические связи, которые позволяют есть, заниматься любовью, играть в баскетбол — в общем, делать все, что свойственно людям. Эти сложные сети взаимосвязей заставляют наш мозг работать.

Но, заставляя мышцы или мозг работать, вы создаете им стресс. Для существования биологических систем они должны поддерживать гомеостаз. Это означает, что нормальное функционирование человеческого организма возможно только в рамках определенных параметров внешней и внутренней среды, и задача мозга — поддерживать данное состояние (сохранять гомеостаз). Столкновение с действительностью является стрессором; воздействие на систему, выведение ее из равновесия — это стресс. Если, например, вы делали какие-то спортивные упражнения, вспотели, произошло небольшое обезвоживание вашего организма — это стресс, вызывающий жажду, ваш мозг призывает вас восполнить недостающую жидкость. Подобным же образом, когда ребенок учит новое слово, кора его головного мозга подвергается маленькому стрессу, который требует повторяющейся стимуляции, чтобы создать «правильный» полноценный отклик. Без стресса система, отвечающая за обучение, не знала бы, что происходит что-то новое. Другими словами, стресс — это не всегда плохо.

На самом деле умеренный, не выходящий за рамки определенных параметров, предсказуемый стресс делает систему сильнее и функционально успешнее. Отсюда ясно, что более мощные мышцы сегодня — это те, которые перенесли умеренный стресс в прошлом. То же самое можно сказать о системах мозга, ведающих реакцией на стресс. Благодаря не очень сильным, предсказуемым вызовам наши стрессовые системы умеренно активируются. Это помогает создать устойчивую и в то же время гибкую стрессовую систему. Более сильная стрессовая система сегодня — это система, которая перенесла умеренный стресс в прошлом.

Но это еще не все. Если вы, обычный человек, придете в спортивный зал и без всякой подготовки попытаетесь поднять большой вес, то не нарастите мышцы, а, скорее всего, надорветесь, причинив вред здоровью. Если какая-то система перегружена, работает сверх своих возможностей, будь то наши мышцы или нервная система, которой пришлось внезапно столкнуться с травматическим стрессом, результат будет плачевным — разрушенное здоровье, дисфункция.

Это означает также, что в результате укрепляющего воздействия пережитого ранее умеренного и классифицированного мозгом стресса, ситуация, которая может оказаться непосильной стрессовой нагрузкой для одного человека, для другого будет чем-то менее значительным. Как опытный атлет может поднимать вес, который нетренированные люди не могут даже сдвинуть с места, так же и мозг одного человека может справиться с травматическим событием, которое сделает инвалидом

другого. Большое значение имеет окружение, время и реакция окружающих людей. Смерть матери будет более травматичным событием для маленького ребенка, у которого никого, кроме матери, нет, чем для пятидесятилетнего женатого человека, имеющего своих детей.

Если говорить о Тине и мальчиках из упомянутого медицинского центра, их отклик на стресс был более сильным, чем могли выдержать юные стрессовые системы. Раньше, чем произошла умеренная предсказуемая и укрепляющая активация их стрессовых систем, они пережили нечто непредсказуемое, длительное и крайне тяжелое — те или иные события, изменившие их жизнь и оставившее глубокий след в нервной системе. Я предполагал, что все выше сказанное окажется столь же очевидным для Сэнди.

Прежде чем встретиться с девочкой, я постарался узнать как можно больше о ней и об ее окружении — словом, всю ее историю. Я поговорил с юристом, который занимался этим делом, и с членами семьи, в которой Сэнди на этом этапе жила. Я узнал, что она плохо спит, возбудима и тревожна. Как травмированные ветераны вьетнамской войны, она вскакивала при малейшем неожиданном звуке. Часто девочка «уходила в себя», и ее трудно было вывести из такого состояния. Врач, который проверял ее, зная ее историю, даже предположительно диагностировал какую-то легкую форму эпилепсии.

Я узнал также, что у Сэнди были внезапные всплески раздражения и агрессии. Семья, в которой она жила, не видела, какая причина могла бы вызывать такую агрессивность. Мне рассказали также, что в поведении Сэнди наблюдались и другие странности: она видеть не могла столовое серебро, особенно боялась ножей; кроме того, отказывалась пить молоко и даже смотреть на молочные бутылки. Когда раздавался дверной звонок, Сэнди, как своенравная кошка, пряталась и иногда так изобретательно, что ее долго не могли найти. Иногда ее находили, свернувшуюся под кроватью, иногда — за кушеткой или в кухонном шкафчике под раковиной — она сидела там, раскачивалась и плакала.

Даже возбудимость, реактивность Сэнди говорили мне о том, что системы ее мозга, реагирующие на стресс, были очень чувствительными. Показания в суде могли вызвать у нее болезненные воспоминания о той ужасной ночи. Мне предстояло понять, сможет ли она это выдержать? Мне очень не хотелось этого делать, но все же я принял решение с самого начала нашей первой встречи немного проверить ее память, чтобы понять, как она будет реагировать. Но я утешал себя тем, что небольшая боль сейчас может защитить ее от большой боли впоследствии и, не исключено, даже помочь ее исцелению.

Впервые я увидел Сэнди в маленькой комнате типичного казенного дома. Все было рассчитано на то, чтобы эта комната выглядела дружелюбной к детям: там была небольшая — специально для детей — мебель, игрушки, карандаши, картинки на стенах, но все равно казенная «система» кричала о себе из кафельных полов и других деталей. Когда я вошел, Сэнди сидела на полу в окружении кукол и рисовала. Меня поразило, какая она была маленькая. У нее были огромные влажные карие глаза и темные длинные вьющиеся волосы. По обе стороны ее шеи были видны шрамы, доходящие до середины горла. Было ясно, что пластические хирурги тут хорошо поработали. Когда мы со Стеной вошли, она застыла и уставилась на меня.

Стен представил меня, сказав, что я — тот доктор, о котором он ей говорил.

— Он хочет поговорить с тобой. Хорошо? — задал вопрос Стен.

Она не двинулась с места и никак не отреагировала, словно застыла. Стен посмотрел на меня, на нее и сказал самым жизнерадостным «детсадовским» голосом:

— Ну, прекрасно, я оставляю вас вдвоем. — И вышел.

Меня удивило, что он не подождет ответной реакции

Сэнди. Я посмотрел на девочку. Видимо, на наших лицах было одинаковое выражение. Я покачал головой, пожал плечами и улыбнулся. Точно отражение в зеркале, Сэнди сделала то же самое.

Ага! Есть связь. Это хорошее начало, подумал я. Теперь было важно ничего не испортить. Я понимал, что если подойду к этой крошечной девочке — а я очень большой — чувствительные системы ее мозга, реагирующие на возможную опасность, просто сойдут с ума. И без того вокруг нее все было незнакомое: новые взрослые люди, новое место, новая ситуация. Мне было необходимо, чтобы она сохраняла — по возможности — спокойствие.

— Я тоже хочу что-нибудь раскрасить, — сказал я, не глядя на Сэнди. Я хотел казаться предсказуемым, чтобы она поняла, что я намерен продвигаться потихоньку. Никаких резких движений. Нужно казаться поменьше, думал я, располагаясь на полу не очень близко от нее. Я постарался, чтобы мой голос звучал успокаивающе.

— Я люблю красный цвет. Эта машина будет красной, — сказал я, показывая на выбранную картинку (книжки-раскраски лежали на полу).

Сэнди изучала мое лицо, мои руки, мои медленные движения. Она только отчасти прислушивалась к словам. Эта девочка была очень подозрительна. Довольно долго я сидел, раскрашивал картинки и болтал о выбранных мной цветах, стараясь держаться непринужденно и дружелюбно, но при этом стремился не играть в жизнерадостность, как Стен, когда он хотел замаскировать свою тревогу. В конце концов, Сэнди нарушила ритм своих однообразных движений. Она придвинулась немного ближе и молча дала мне карандаш, который сама выбрала. Я подчинился. Когда она придвинулась, я замолчал. Довольно долго мы молча раскрашивали картинки.

Мне нужно было спросить ее о том, что случилось, но я понимал, что она знает, почему я здесь, и понимал, что она знает, что я понимаю, что она это знает. Все взрослые в ее новой жизни раньше или позже возвращали ее к той ночи.

— Что случилось с твоей шеей? — спросил я, указывая на ее шрамы. Она как будто не слышала меня. Выражение ее лица не изменилось. Она продолжала рисовать в том же ритме.

Я повторил вопрос. Теперь она застыла. Перестала рисовать. Ее глаза, не мигая, уставились в пространство. Я снова задал тот же вопрос. Она взяла карандаш и стала резко чиркать им по своей аккуратной картинке, но не отвечала.

Я снова задал свой вопрос. У меня было тяжело на душе — я знал, что подталкиваю ее к болезненным воспоминаниям.

Сэнди встала, ухватила игрушечного кролика за уши и с силой, как резала, провела карандашом несколько раз по его шее, при этом повторяя: «Так будет лучше для тебя, детка!» Она делала это снова и снова. И повторяла те же слова, как заезженная пластинка.

Она бросила игрушку на пол, подбежала к батарее, забралась на нее, спрыгнула, снова вскарабкалась — она делала это снова и снова, не отвечая на мои уговоры. Я стал тревожиться за нее, встал и поймал ее во время одного из прыжков. Она расслабилась в моих руках. Мы посидели вместе несколько минут. Ее дыхание замедлилось и затем как будто остановилось. Потом она медленно и монотонно, как робот, стала рассказывать про эту ночь.

Один знакомый ее мамы позвонил в дверь, и она открыла ему.

— Мама очень кричала, этот парень делал ей больно, — сказала она. — Я бы просто его убила.

— Когда я вышла из своей комнаты, мама спала, а он порезал меня, — продолжала она, — и сказал: «Так будет лучше для тебя, детка».

Преступник дважды полоснул ее по горлу. Сэнди потеряла сознание. Через какое-то время она пришла в себя и попыталась «разбудить» маму. Она взяла из холодильника молоко и хотела попить, но молоко просачивалось сквозь разрез на ее горле. Она пыталась дать молока маме, но та «не хотела пить», рассказала мне Сэнди. Она бродила по квартире около одиннадцати часов. Потом одна родственница, обеспокоенная тем, что мама Сэнди не отвечает на телефонные звонки, зашла к ним и обнаружила весь этот кошмар.

Когда девочка закончила свой рассказ, я уже был уверен, что показания в суде будут ей не под силу. Если обвинению в самом деле было необходимо присутствие Сэнди, ей требовалось больше времени для подготовки. Стен сделал все возможное и смог добиться того, чтобы заседание отложили.

— Вы можете полечить ее? — спросил он меня. Конечно, я не мог отказаться.

Картины той, пережитой Сэнди ночи, пылали в моем сознании: эта трехлетняя девочка с перерезанным горлом плакала и старалась найти утешение у своей мамы, около ее связанного, окровавленного обнаженного тела — совершенно холодного. Какой же испуганной и беспомощной она себя чувствовала! Все ее симптомы — отсутствующий вид, то, что она не хотела отвечать на мои вопросы, то, как она пряталась, ее специфичные странные страхи — все это были способы защиты от травмы, которые изобретал ее мозг. Понимание этих «защит» могло сыграть важную

роль в работе с ней и другими детьми, перенесшими тяжелые психологические травмы.

Еще в утробе матери и потом, после рождения, каждый миг каждого прожитого дня наш мозг принимает сигналы от наших органов чувств. Зрительные образы, звуки, тактильные ощущения, запахи, вкус — из этого набора сенсорных сигналов возникают очаги возбуждения в нижних отделах мозга, и начинается — вернее идет постоянно — сложный процесс обработки поступающей информации. Мозг разделяет ее на категории, сравнивает с уже имеющимися в памяти образцами и, при необходимости, обеспечивает реакцию на эту информацию.

По большей части паттерны поступающей информации постоянно повторяются и соответственно, воспринимаются как нечто знакомое, безопасное, уже глубоко внедренное в память, поэтому наш мозг, в сущности, игнорирует такую информацию. Эта форма толерантности называется привыканием.

Мы до такой степени игнорируем знакомые образы в обычном контексте, что забываем большие куски прожитых дней, когда мы делали что-то самое обычное — например, чистили зубы или одевались.

Однако, если знакомый паттерн выпадает из контекста, мы его запомним. Например, если вы отправились отдохнуть на природу и ранним утром принялись чистить зубы, и оказалось, что встает солнце — зрелище, возможно, оказалось настолько прекрасным, что вы запомнили эту минуту как нечто уникальное. Эмоции — это важные маркеры контекста. Восхищение и радость от солнечного восхода — необычное дополнение к хранящемуся в памяти образцу, связанному с коротким периодом «чистки зубов», поэтому данный момент может оказаться для вас чем-то незабываемым.

Аналогично, если вы начали чистить зубы и именно в этот самый момент случилось землетрясение, разрушившее ваш дом, эти события навсегда будут связаны в вашем сознании и будут вспоминаться вместе. Негативные эмоции часто делают случившиеся события даже более запоминающимися, чем позитивные, потому что память о пережитой опасности, возможно, поможет избежать ее в будущем, а это очень важно для выживания. Например, если мышь, уже имеющая опасный опыт встречи с кошкой, не научилась быстро реагировать на кошачий запах, вряд ли этой мышке суждено иметь многочисленное потомство. В то же время такие ассоциации могут стать источником симптомов, связанных с пережитой травмой. Например, если девочка пережила землетрясение, когда все вокруг нее рушилось — и это случилось в то время, когда она чистила зубы, — ей будет достаточно увидеть зубную щетку, чтобы у нее возник приступ страха.

В случае Сэнди молоко, которое прежде было связано с тем временем, когда мама ее нянчила и заботилась о ней, вдруг сделалось веществом, которое выливалось из ее горла и которое мама отказывалась пить, поскольку была мертва. Столовые приборы, особенно ножи, перестали быть чем-то, помогающим есть, а сделались опасными орудиями убийства. А дверной звонок — с него-то все и началось — превратился сигнал о том, что пришел убийца.

В ее сознании эти совершенно обычные вещи воскрешали в памяти пережитый страх. И, конечно, это озадачивало людей, которые приняли ее в свой дом, и учителей, не знавших деталей пережитой ею травмы, и поэтому никто не мог понять, что провоцирует странное поведение девочки. Они не могли понять, почему она может быть такой милой и славной и вдруг, в следующий момент, становится импульсивной, упрямой и агрессивной. Эти всплески импульсивности и агрессии, казалось, не имели отношения к каким-то конкретным событиям или какому-то конфликту, о которых было известно взрослым. Между тем, в кажущейся непредсказуемости ее поведения был свой смысл. Ее мозг старался сформировать ее отношение к миру на основании того, что она узнала об этом мире раньше.

Мозг постоянно сравнивает поступающие паттерны сигналов с более ранними образами и впечатлениями. Этот процесс идет в нижних, наиболее примитивных отделах мозга, которые — если вы помните — участвуют в формировании реакции на угрозу. Когда информация поступает далее в верхние, более новые отделы мозга, у нас есть возможность подвергнуть полученные данные более тщательному рассмотрению и интеграции. Но для начала мозг хочет знать, не содержится ли в поступающих данных информация о непосредственной угрозе жизни?

Если данный паттерн (текущая ситуация) уже известен как нечто знакомое, безопасное, то

стрессовая система не будет активироваться. Однако, если поступающая информация содержит новые сигналы или необычное сочетание знакомых сигналов, мозг моментально запускает стрессовую реакцию. Насколько сильно активируются стрессовые системы — зависит от того, насколько пугающей представляется ситуация. Важно понимать, что мозг работает в режиме «презумпции виновности», его первой реакцией на новый стимул будет подозрение а не принятие. То есть, сталкиваясь с каким-то новым или необычным паттерном сенсорных сигналов, мы, как минимум, настораживаемся. Цель мозга на этом этапе состоит в том, чтобы получить как можно больше информации, исследовать ситуацию и определить, насколько она опасна. Поскольку наибольшую опасность для человека представляет другой человек, мы постоянно следим за такими невербальными сигналами угрозы со стороны окружающих, как голос, выражение лица и язык тела.

При дальнейшей оценке ситуации нашему мозгу может стать очевидным, что новый паттерн был вызван чем-то знакомым, но выпадающим из контекста. Например, если вы сидите в библиотеке, читаете и вдруг кто-то роняет на стол тяжелую книгу, громкий звук немедленно заставляет вас прервать чтение. Вы активируете реакцию возбуждения, сосредотачиваетесь на источнике звука, определяете его как нечто знакомое и безопасное — возможно, раздражающее, но, в общем, беспокоиться не о чем.

С другой стороны, если вы услышали в библиотеке какой-то громкий звук, обернулись и обнаружили, что люди вокруг вас выглядят встревоженными, затем посмотрели выше и увидели какого-то человека с ружьем, ваш мозг будет переходить от возбуждения к тревоге и, возможно, настоящему страху. Если через несколько минут вы узнаете, что это была всего лишь дурацкая студенческая шуточка, ваш мозг мало-помалу вернется — через состояние возбуждения — в спокойное состояние.

Реакция страха развивается постепенно, в зависимости от уровня угрозы, который фиксируется мозгом (см. Приложение, рис. 3). Если вам становится все более и более страшно, отвечающие за реакцию на угрозу системы вашего мозга продолжают интегрировать поступающую информацию и «организуют» целостную реакцию организма, чтобы вы остались живы. Для выполнения этой задачи внушительный набор взаимодействующих нервных и гормональных систем работает совместно, чтобы ваш мозг и остальные части тела делали все правильно. Во-первых, мозг заставляет вас перестать думать о вещах, не относящихся к делу, «затыкая болтовню» лобной коры головного мозга. Затем он сосредотачивается на имеющихся в вашем окружении «намёках», которые позволили бы определить, кто может защитить вас, а кто — угрожать вам. Сердечный ритм ускоряется, чтобы кровь поступала к мышцам, если «вам нужно драться или убежать». Мышечный тонус тоже повышается, и такие чувства, как, к примеру, голод, отбрасываются в сторону. Тысячами разных путей ваш мозг готовится защитить вас.

Когда мы спокойны, жизнь коры больших полушарий легка, можно использовать наивысшие возможности мозга, чтобы размышлять на абстрактные темы, строить планы, читать. Но если что-то внезапно привлекает внимание и вторгается в наши мысли, мы становимся более подозрительными, смещая активность мозга в область подкорки, чтобы чувства обострились и сознание могло обнаружить угрозу. Переходя от состояния тревоги к страху, мы по необходимости полагаемся на нижерасположенные и быстродействующие области мозга. Например, в состоянии паники наши реакции чисто инстинктивны и, в сущности, проходят без контроля сознания. Страх буквально делает нас немыми, это свойство, помогающее нам быстро отреагировать на опасность и не погибнуть. Но страх может и навредить. Если человек находится в этом состоянии долго, система реакции на угрозу становится очень чувствительной. Эта реакция «сверхвозбудимости» может объяснить многие из симптомов Сэнди.

Но не все. Мозг адаптируется к опасности различными способами. В ситуации, в которой оказалась Сэнди, опасность была неизбежна и очень велика, а девочка — очень мала и слаба, она не могла ни драться, ни убежать. Если бы ее мозг отреагировал, повысив ЧСС и приготовив мышцы к обороне, то, когда ее ранили, она могла просто истечь кровью и умереть. Удивительно, но у нашего мозга есть способ адаптировать организм и к такой ситуации: в подобных случаях мозг может ответить на угрозу такой удивительной реакцией, как отстранение (диссоциация).

Отстранение — это очень примитивная реакция: наиболее примитивные виды животных (и юные представители самых совершенных видов) редко могут справиться с опасной ситуацией своими силами. Единственное, что они могут сделать — это свернуться в клубочек, стать как можно менее заметными, ждать помощи и надеяться на чудо. Эта реакция осуществляется самыми примитивными системами, расположенными в стволе головного мозга и примыкающими к нему. Для грудных детей и малышей, неспособных драться или убежать, обычна реакция отстранения в случае угрозы. При этом она более обычна для девочек, чем для мальчиков. Реакция отстранения также связана с определенными симптомами ПТСР.

В процессе «отстранения» мозг подготавливает тело к возможной травме (ранению). Кровь отливает от конечностей и сердечный ритм замедляется, чтобы уменьшить возможную потерю крови. Нейроэндокринная система выбрасывает целый поток эндогенных опиоидов — вырабатываемых организмом веществ, по действию подобных героину, устраняющих боль, способствующих успокоению и ощущению психологической отстраненности от происходящего.

Подобно реакции сверхвозбудимости, данная реакция развивается постепенно и постепенно переходит в хроническую стадию. Обычные состояния типа «сна наяву» и переходные формы между сном и пробуждением являются слабыми формами отстраненности. Гипнотический транс — это другая форма. Однако в крайних формах отстраненности человек уходит в себя и отторгается от реальности. Области мозга, которые доминируют над мышлением, занимаются всем — от планирования до осознания жестокой необходимости заняться собственным выживанием. И тут приходит чувство, что время замедлилось и все происходит не в реальности. Дыхание замедляется. Боль и даже страх отступают. Люди часто говорят, что в таком состоянии эмоции отсутствуют, наступает онемение, все происходящее воспринимается как кинофильм.

В наиболее травматичных случаях имеет место не какая-то одна, а комбинация двух главных реакций. В самом деле, во многих случаях умеренная отстраненность во время события, несущего травму, позволяет контролировать интенсивность и продолжительность реакции гипервозбуждения. Например, способность «онеметь» и двигаться подобно роботу позволяет солдату во время сражения эффективно действовать без паники. Но в некоторых случаях доминирует тот или другой паттерн. И если эти паттерны активируются, повторяясь достаточно долго, из-за интенсивности, продолжительности или особенностей травмы, в нервной системе происходят изменения, характерные для изменений при регулярно повторяющейся деятельности (помните — зависимость от употребления). В результате эти системы становятся слишком активными и слишком чувствительными, что приводит к множеству эмоциональных, поведенческих и когнитивных проблем, которые продолжают беспокоить человека очень долго после пережитой травмы.

Мы начали понимать, что многие посттравматические психиатрические симптомы на самом деле имеют отношение к реакции отстранения или реакции гипервозбудимости на воспоминания о травме. Подобные реакции помогают человеку пережить травматическое событие, но, продолжаясь слишком долго, они могут сделаться причиной многих проблем в дальнейшей жизни. Немного найдется таких выразительных примеров проблем, связанных с травмой, как те, что я наблюдал у мальчиков в медицинском центре, о котором уже говорилось. Последствия травмы — и часто неправильная интерпретация имеющихся симптомов — обнаруживаются в том, что почти каждый из этих мальчиков имел диагноз, относящийся к проблемам внимания и поведения. К несчастью, во время классных занятий реакция отстранения, как и реакция сверхвозбудимости, не отличимы от таких психических нарушений, как дефицит внимания, гиперактивность или оппозиционно-вызывающее расстройство. Дети с отстранением совершенно явно невнимательны: они, скорее, спят наяву, чем сосредоточенно работают над классным заданием. Гипервозбужденный мальчик может производить впечатление гиперактивного или невнимательного, потому что эти дети прислушиваются к тону, каким говорит учитель, или наблюдают, что сообщает им язык тела одноклассников, а не следят за тем, что происходит на уроке.

Агрессия или импульсивность, провоцирующие реакцию «дерись или убегай», могут проявляться как непослушание или желание постоянно противоречить, в то время как это — последствия

пережитой травмы. Тело может ответить на стресс, напротив, диссоциативной реакцией «замороженности», когда наступает внезапное оцепенение, как у оленя, попавшего в свет фар, и учитель ошибочно видит в этом неповиновение, тогда как ребенок просто не в состоянии отвечать на вопросы и выполнять требования. Хотя не всегда и не всякий синдром дефицита внимания, гиперактивности или оппозиционно-вызывающего расстройства связан с травмой, но высока вероятность, что симптомы, приводящие к подобным диагнозам, имеют своей причиной предыдущую травму чаще, чем можно себе представить.

В первый раз с целью лечения я встретился с Сэнди в церковном холле. Сэнди как свидетель преступления находилась под защитой закона — ей угрожали члены банды, в которую входил обвиняемый, эти люди не принимали участия в данном преступлении, и арестовать их в связи с ним было невозможно. Поэтому мы встречались с девочкой в необычных местах и в странное время. Часто это были воскресные дни в церкви. Итак, мы встретились. Она пришла со своими приемными родителями. Я поздоровался. Сэнди узнала меня, но не улыбнулась.

Я привел ее приемную мать в комнату для дошкольников, где мы должны были провести сессию. Потом я взял карандаши, бумагу и положил их на ковер — чтобы можно было раскрашивать картинки. Через минуту-две Сэнди подошла и устроилась рядом со мной на полу. Я посмотрел на ее маму и сказал:

— Сэнди, твоя мама хочет сходить в церковь, пока мы играем. Хорошо?

Она не подняла глаз, но ответила:

— Хорошо.

Мы сидели на полу и молча раскрашивали картинки. Десять минут эта наша игра в точности напоминала первую встречу в здании суда. Потом что-то вдруг изменилось. Сэнди перестала раскрашивать. Она взяла у меня карандаш, потянула за руку и показала, что хочет, чтобы я лег на пол лицом вниз.

— Что это за игра? — спросил я игриво.

— Ничего не надо говорить, — ответила Сэнди. Она была очень серьезна и решительна. Она заставила меня согнуть колени и заложила мне руки за спину, как будто я был связан по рукам и ногам, как барашек. Потом началось какое-то другое действие. Следующие сорок минут она бродила по комнате, бормоча что-то невнятное, я различал только отдельные слова.

— Вот и хорошо. Ты можешь поесть это, — сказала Сэнди. Она подошла ко мне с пластиковыми овощами открыла мне рот, чтобы «покормить». Потом она отыскала какое-то покрывало и набросила на меня. Во время этого нашего первого сеанса терапии она подходила ко мне, ложилась на меня, трясла, открывала мне рот, глаза, а потом снова отходила и снова бродила по комнате, как будто что-то искала, почти каждый раз она возвращалась с игрушкой или еще с чем-нибудь. Она не изображала, как ее ранили, она вообще ни разу не сделала этого за все время, пока я с ней работал, но часто говорила: «Так будет лучше для тебя, детка».

Пока она продолжала командовать мной, я исполнял все, что она хотела: не говорил, не двигался, не вмешивался, не прерывал. Ей нужно было полностью контролировать это свое представление-воспоминание. И, как я начал понимать, такой «контроль» был необходим, чтобы помочь ее исцелению.

Из всех определяющих элементов травмы один может оказаться настолько травматичным, что у человека (особенно у маленького, особенно у девочки) нет другой возможности помочь себе, кроме как перестать контролировать события, ощутить невозможность что-то сделать и свою полную беспомощность. В результате восстановление контроля может оказаться важным фактором в процессе исцеления. Яркий пример — проведенные Мартином Селигманом и его коллегами экспериментальные исследования феномена, получившего название «демонстративная выученная беспомощность». В эксперименте были использованы пары крыс, которых помещали в отдельные, но прилегающие одна к другой, клетки. В одной клетке крыса для получения пищи должна была нажать на рычаг, причем после того, как она это делала, сначала получала удар током. Конечно, для крысы это был шок, но со временем, поняв, что после удара током она получит пищу, крыса стала толерантной. Крыса знала, что получает удар током только в тот момент, когда нажимает на рычаг, поэтому у нее был какой-то контроль над ситуацией. Как мы уже выяснили, с течением

времени предсказуемый и поддающийся контролю стрессор менее сильно воздействует на нервную систему, а толерантность увеличивается.

А во второй клетке крыса тоже имела возможность нажать на рычаг для получения пищи, но получала удар током не в этом случае, а каждый раз, когда нажимала на рычаг соседняя крыса. Другими словами, вторая крыса понятия не имела, когда получит удар и не контролировала ситуацию. Крысы этой группы приобрели не толерантность к стрессу, а, напротив, сверхчувствительность. В нервной системе обеих крыс можно увидеть существенные изменения: здоровые (полезные) изменения — у одной, расстройство и повреждения — у другой. У животных, которые не могут контролировать шок, часто бывает язва, они теряют в весе, их иммунная система находится в постоянной опасности, что делает их более подверженным болезням. К сожалению, даже когда ситуация изменяется и крысы получают возможность контролировать удары током, животные, которые длительное время не имели возможности этого делать, становятся слишком испуганными, чтобы исследовать клетку и попробовать найти способ помочь себе. Такой же уровень деморализации и покорности можно часто видеть у людей в состоянии депрессии; исследователи все больше связывают риск депрессии с количеством неподконтрольных (неуправляемых) стрессовых событий в детстве. Не удивительно, что посттравматические стрессовые расстройства психики часто сопровождаются депрессией.

В результате установления связи между контролем и привыканием, а также между отсутствием контроля и сенсibilизацией, для восстановления от последствий травмы необходимо, чтобы жертва вернулась к ситуации, которую можно определить как предсказуемую и безопасную. Наш мозг старается осмыслить травму таким образом, чтобы мы могли выработать толерантность к ней, представляя ситуацию не такой, в которой мы совершенно беспомощны, а такой, в которой мы имеем возможность что-то сделать для своего спасения.

Именно это и делала Сэнди, заново проигрывая свои воспоминания. Она контролировала наше взаимодействие, чтобы каждый раз просчитать возможный стресс. Подобно врачу, который, назначая лекарство, старается сбалансировать его полезное воздействие и побочные эффекты, Сэнди регулировала свои встречи со «стрессом» этой странной игрой. Ее мозг толкал ее к созданию более «терпимого» образца стресса; такого предсказуемого образца, который она могла бы должным образом классифицировать и забыть о нем. Ее мозг старался через проигрывание ситуации сделать травму чем-то предсказуемым и, в конечном счете, даже чем-то скучным. Повторение одного и того же паттерна — вот ключ к этой возможности. Повторяющиеся по определенному образцу стимулы ведут к привыканию, в то время как хаотичные нечастые сигналы продуцируют сверхчувствительность.

Чтобы восстановить равновесие, мозг старается успокоить сверхчувствительную память о травме, толкая нас к повторяющимся маленьким «дозам» воспоминаний. Он ищет способ, как заставить сверхчувствительную систему развить толерантность. И во многих случаях это работает. Сразу после стрессового или травматического события нас преследуют навязчивые мысли: мы все время думаем о том, что случилось, нам это снится, мы часто рассказываем (и пересказываем) об этом нашим друзьям и любимым. Дети будут проигрывать события, рисовать их и видеть их отражение в своих повседневных взаимодействиях. Чем тяжелее была травма, тем труднее будет вылечить сверхчувствительность и все связанные с ней воспоминания.

Проигрывая события вместе со мной, Сэнди пыталась развить толерантность к своим ужасным воспоминаниям. Она контролировала ситуацию в процессе игры, и этот контроль позволял ей смоделировать выносимый для нее уровень страдания. Если страдание было слишком сильным, она могла перенаправить нашу игру, что она часто и делала. Я не пытался вмешаться в этот процесс или подтолкнуть ее вспомнить что-то после того первого раза, когда мне необходимо было это сделать, чтобы оценить состояние девочки.

В первые месяцы нашей с Сэнди работы каждая встреча начиналась одинаково: в молчании. Она брала меня за руку и вела на середину комнаты, тянула меня вниз и жестом показывала, что я должен свернуться в положении связанного барашка. Она начинала исследовать комнату, бродила туда-сюда, возвращаясь ко мне. В конце концов, она подходила и ложилась мне на спину. Она начинала что-то тихо и неразборчиво говорить и качаться. Я уже знал, что не нужно вмешиваться

или менять позу. Я позволял ей полностью контролировать происходящее. И это разрывало мое сердце.

Реакции детей, которые перенесли травму, часто бывают поняты неправильно. Так было и с Сэнди при ее общении с опекунами. Когда мальчик или девочка попадают в какие-то новые обстоятельства или новую семью, это всегда стресс, а поскольку дети, перенесшие травму, часто происходят из семей, в которых хаос и непредсказуемость являются чем-то «нормальным», они могут испытывать страх в спокойной и безопасной ситуации. Стараясь взять под контроль хаос, возвращение которого им кажется неизбежным, они будто специально провоцируют его, чтобы чувствовать себя в привычных и предсказуемых условиях.

Так «медовый месяц» опекунской заботы приемных родителей закончится, как только ребенок начинает вредничать и вызывая себе вести, чтобы поскорее услышать привычные вопли и требования строгой дисциплины. Как любой человек, эти дети чувствуют себя комфортнее в привычных условиях. Как сказал один семейный доктор, мы предпочитаем «определенность несчастья несчастью неопределенности». Подобная реакция на травму часто приносит детям серьезные проблемы, когда ее неправильно воспринимают люди, которые приняли этих детей в свою семью.

К счастью, в этом случае я смог провести разъяснительную работу с людьми, опекавшими Сэнди, относительно того, чего можно ожидать от нее и как на это реагировать. Но сначала — вне нашей терапии, дома — ее проблемы сохранялись. Частота сердечных сокращений у нее была больше 120 ударов в минуту, что очень много для девочки ее возраста. Иногда она вела себя очень тихо и незаметно, но чаще была возбужденной и очень недоверчивой — что несколько напоминает поведение мальчиков, которых я наблюдал в лечебном центре. Я обсудил возможное позитивное воздействие клонидина с ее опекунами, ее адвокатом и со Стеной. Они дали согласие на то, чтобы попробовать, и вскоре ее сон улучшился, а частота, продолжительность и длительность плохого поведения уменьшились. С ней стало легче жить и легче заниматься — дома и в детском саду.

Наша терапия продолжалась. Примерно после двенадцатой сессии она изменила положение, в котором ей нужно было, чтобы я находился. Мне уже не приходилось лежать в позе связанного барашка; теперь я лежал на боку. Каждый раз был тот же самый ритуал. Она бродила по комнате, изучая ее, а время от времени возвращалась к моему «телу», лежащему в середине комнаты, и приносила собранные в процессе исследования вещи. Она держала мою голову, стараясь «покормить» меня. Затем она ложилась на меня, раскачивалась, «жужжала» какие-то обрывки мелодий, иногда застывала, как замороженная. Иногда она плакала. Во время этой части сеанса, примерно минут сорок, я молчал.

Но со временем, мало-помалу, Сэнди изменила программу. Она меньше бормотала что-то, не так долго исследовала комнату, а больше времени проводила, раскачиваясь и «жужжа». В конце концов, после многих месяцев лежания на полу, наступил день, когда в начале сеанса я, как обычно, уже приготовился пройти на середину комнаты и лечь, но она взяла меня за руку и вместо этого подвела к креслу-качалке. Она усадила меня. Сама подошла к книжной полке, взяла книгу и забралась ко мне на колени.

— Почитай мне что-нибудь, — сказала она.

Когда я начал, она сказала:

— Качайся!

Дальше так и продолжалось — Сэнди сидела у меня на коленях, мы качались и читали книжки. Это было еще не излечение, но это было хорошее начало. И даже при том, что девочке пришлось пройти через ужасную битву опекунов — ее биологическим отцом, бабушкой со стороны матери и семьей, которая ее приняла, и я рад сказать, что в конце концов Сэнди сделала правильный выбор, оставшись в семье своих приемных родителей, с которыми провела оставшуюся часть детства. Иногда в семье возникали трудности, но в основном Сэнди вела себя очень разумно. Она нашла друзей, у нее были хорошие оценки, и в общении с людьми она показывала себя воспитанной и доброй девочкой. Годы шли, а я ничего не знал о ней. Но часто я вспоминал Сэнди и размышлял о том, чему она научила меня во время нашей совместной работы. Сейчас я радуюсь тому, что несколько месяцев назад мне удалось кое-что узнать. У нее все хорошо. Из-за обстоятельств этого

дела я не могу раскрывать дальнейшие детали. Достаточно сказать, что у нее нормальная и «продуктивная» жизнь, которую мы все хотели для нее. Ничто не могло бы сделать меня счастливее.

ГЛАВА 3

ЛЕСТНИЦА В НЕБЕСА

В лагере секты «Ветвь Давидова» (в Вако, Техас) дети жили в мире страха. Даже малыши были не защищены — лидер культа Давид Кореш считал, что воля и желания детей (некоторым было восемь месяцев!) должны быть подавлены в зародыше строгой физической дисциплиной, чтобы они оставались «в свете». Кореш был очень непостоянен: в какой-то момент он мог быть очень внимательным и ласковым, а в следующий — представлял как гневный пророк. Его ярость была неизбежна и непредсказуема. «Давидовы дети», как назывались члены религиозной коммуны горы Кармел, были очень чувствительны к смене его настроений; они заискивали перед ним и старались (часто напрасно) предотвратить его гнев. Имея непостоянный нрав, Кореш в гневе был страшен, временами используя жуткие угрозы — по контрасту с добротой и внимательностью, которые он использовал в другое время, чтобы его последователи никогда не знали, чего ожидать.

У него была железная хватка, и он контролировал все аспекты жизни в лагере. Он отделял мужа от жены, а ребенка от родителей, разрушая все отношения, которые могли бы поколебать его положение как доминирующей мощной силы в жизни каждого члена общины. Любовь всех окружающих сходилась на нем, как спицы сходятся в середине колеса. Кореш был источником понимания мира, мудрости, любви и власти, он был проводником к Богу, если не самим богом.

И это был бог, который правил с помощью страха. Дети (а иногда и взрослые) жили в постоянном страхе физического наказания и унижения, что могло быть расплатой за малейшую ошибку, вроде пролитого молока. Наказание часто включало битье до крови толстой деревянной палкой, называемой «помощником». Кроме того, «Давидовы дети» боялись голода: тем, кто «плохо» себя вел, несколько дней вообще не давали еды или сажали на диету из картофеля и хлеба. Иногда их изолировали. Что касается девочек, все знали, что в конце концов они станут «невестами Давида». Это было санкционированное сексуальное насилие: в возрасте десяти лет их готовили к тому, чтобы они могли удовлетворить сексуальные аппетиты Кореша. Один из бывших членов секты рассказывал, что Кореш в экстазе говорил о том, что стук сердца этих девочек напоминает ему загнанных на охоте животных.

Но, вероятно, самым большим страхом, который внушал своему окружению Кореш, был страх перед «вавилонянами» — теми, кто не с ними, агентами правительства, неверующими. Кореш читал проповеди об этом и постоянно готовил свою общину к «последней битве». Члены секты готовились к неминуемому концу света (отсюда и название лагеря, где они жили — ранчо «Апокалипсис»), В эту подготовку входили военные учения, прерываемый сон и драки «один на один». Если дети не хотели принимать в этом участия или проявляли недостаточно жестокости во время тренировок, их унижали и иногда били. Даже самых маленьких членов секты обучали, как держать ружье. Им показывали самые «надежные» техники самоубийства с помощью огнестрельного оружия, рассказывали, как нужно целиться в «мягкое местечко» в глубине рта, если будет опасность попасть в плен к «вавилонянам». Им внушали, что это необходимо, так как «неверующие» однажды придут, чтобы всех убить. Однако членам секты было обещано, что после этой апокалиптической битвы они воссоединятся на небесах со своими семьями и Корешом — Богом — чтобы вернуться на землю и смести с ее лица своих врагов.

Я приехал в Техас в 1992 году, чтобы возглавить исследовательскую работу в Бэйлорском медицинском колледже в Хьюстоне (Baylor College of Medicine, BCM). Я также был главным психиатром в Техасском детском госпитале (Texas Children's Hospital, TCH) и руководителем программы «Излечение от травмы» в администрации Медицинского центра ветеранов Хьюстона (The Houston Veterans Administration Medical Center).

Мой опыт работы с Тиной, Сэнди, мальчиками из медицинского центра и другими такими же детьми убедил меня в том, что мы недостаточно знаем о травме и ее влиянии на детскую психику. Мы не знали, каким образом травма, полученная в период развития, продуцирует особые

проблемы у некоторых детей. Никто не мог сказать, почему одни дети выходят из травмирующей ситуации, по-видимому, без заметных повреждений психики, в то время как у других развиваются серьезные психические и поведенческие проблемы. Никто не знает, откуда приходят симптомы таких состояний, как посттравматическое стрессовое расстройство, и почему у одних будут развиваться симптомы необщительности (асоциальности), в то время как у других, в основном, симптомы сверхбдительности. Казалось, единственный способ получить необходимые данные заключался в том, чтобы тщательно исследовать группы детей немедленно после травматического события. К сожалению, за помощью к нам обычно приводили детей не сразу после травмы, а годы спустя. Я сделал попытку, координируя свои действия с Бэйлорским медицинским колледжем в Хьюстоне, Техасским детским госпиталем и администрацией Медицинского центра ветеранов Хьюстона, совместно разрешить эту проблему, создав быстро реагирующую «Команду оценки травмы». Мы надеялись, что, помогая детям справляться с такими травмами, как огнестрельные ранения, дорожные аварии, природные бедствия и прочие угрожающие жизни обстоятельства, мы сможем узнать, чего ожидать от детей сразу после травматического опыта и как это соотносится с симптомами, которые у них могут проявиться в дальнейшем. Дети из Вако могли, к несчастью, стать для нас подходящим образцом для исследования.

Двадцать восьмого февраля 1993 года «вавилоняне» в облики «Бюро по контролю за соблюдением законов об алкогольных напитках, табачных изделиях, огнестрельном оружии и взрывчатых веществах» (Bureau of Alcohol, Tobacco and Firearms, BATF) подошли к лагерю «Ветви Давидовой», чтобы арестовать Давида Кореша за нарушение закона об использовании огнестрельного оружия. Он не пошел бы на то, чтобы сдать живым. Во время последующей облавы четыре представителя BATF и, по крайней мере, шесть человек из секты были убиты. ФБР и команда, занимающаяся переговорами относительно заложников, смогли обеспечить освобождение 21 ребенка в последующие три дня. Сразу же в это время привезли нашу команду для помощи тем, кого мы считали первой волной детей из лагеря. Но никто тогда не знал, что нам уже не суждено увидеть других «Давидовых детей». После осады 19 апреля была проведена вторая, как оказалось, намного более катастрофичная облава, закончившаяся кошмарным пожаром, в котором погибли 80 членов секты, в том числе 23 ребенка.

Про первую облаву в лагере «Ветви Давидовой» я узнал, как многие, из телевизионных новостей. Почти немедленно репортеры стали спрашивать у меня, какое воздействие эта облава может иметь на детей. Когда меня спрашивали, как власти собираются позаботиться о детях, увезенных из лагеря, я почти машинально отвечал, что совершенно уверен, что государство делает для них все возможное.

Но как только эти слова вылетели из моего рта, я осознал, что, возможно, это не совсем так. Правительственные учреждения — особенно хронически недополучавшие средства и перегруженные системы Службы защиты детей — редко имели конкретные планы относительно того, как они будут управляться с внезапными наплывами больших групп детей. И, кроме того, цепочки соподчинения и взаимодействия между федеральными, государственными и местными учреждениями, вовлеченными в «Наблюдение за соблюдением закона» и «Охрану детей» в таких Я необычных быстро продвигающихся кризисах, как противостояние в Вако, часто оказываются плохо выстроенными.

Чем больше я думал об этом, тем больше чувствовал необходимость проверить, может ли принести пользу экспертиза нашей команды «Оценки травмы». Я надеялся, что мы сможем дать людям, работающим с этими детьми, некоторую базовую информацию, проконсультировать по телефону, как решить те или иные конкретные проблемы и поддержать в людях стремление лучше понять ситуацию. Я связывался с некоторыми учреждениями, но никто не мог мне сказать, «кто главный». В конце концов, я связался с важным правительственным учреждением. Через несколько часов меня вызвали в государственный офис Службы защиты детей и попросили приехать в Вако, чтобы дать — как я думал, разовую — консультацию. Эта слепополуденная встреча переросла в шесть недель работы с одним из самых трудных случаев, с которыми мне пришлось иметь дело.

Когда я прибыл в Вако, то обнаружил страшный беспорядок как в официальных службах, отвечающих за кризис, так и в организации заботы о детях. В первые несколько дней после

освобождения, детей увозили на огромных бронированных, как танки, машинах. Вне зависимости от времени — был ли то день или ночь, — их сразу же допрашивали сотрудники ФБР и тexasские рейнджеры, часто часами. У ФБР были самые лучшие намерения — им было необходимо как можно быстрее получить информацию, чтобы разрядить ситуацию на ранчо и спасти как можно больше людей. Показания свидетелей были необходимы, и рейнджеры были обязаны собирать свидетельства для будущих уголовных дел, чтобы судить виновных в гибели агентов Бюро. Но никто не задумывался о состоянии детей, которых разлучают с родителями, засовывают в «танк» после того, как они наблюдали смертоносный набег на свой дом, везут на склад оружия, где их долго опрашивают многочисленные вооруженные странные люди.

Только удивительная удача помогла «Давидовым детям» держаться вместе после первой попытки взять лагерь. Сначала сотрудники тexasской «Службы защиты детей» планировали разместить их в опекунские семьи, но не смогли найти достаточно много домов, чтобы устроить всех. Совместное содержание детей обернулось одним из наиболее правильных «терапевтических» решений, принятых в той ситуации: эти дети нуждались друг в друге. Если оторвать их после того, что они только что пережили, от сверстников, братьев и сестер, это только сделало бы их еще несчастнее.

Вместо опекунских домов этих детей переместили в приятную, немного напоминавшую лагерь обстановку Методистского детского дома в Вако. Там они жили в большом коттедже, который сначала охраняли два вооруженных тexasских полицейских рейнджера. О них заботились две сменяющие друг друга пары — «мате-Ри дома» и «отцы дома». У тexasского начальства, делавшего попытки позаботиться о душевном здоровье детей, тоже были хорошие намерения, но, к сожалению, эти усилия оказались малопродуктивными. Власти штата брали психологов из своих муниципальных систем, используя любого, кто мог найти свободный часок. В результате лечебные мероприятия не были ни регулярными, ни последовательными, дети постоянно видели все новых незнакомых людей и не успевали их как следует узнать.

В эти первые дни атмосфера в коттедже тоже была хаотичной. Офицеры различных служб, обеспечивающих соблюдение закона, появлялись в любое время дня или ночи и выдергивали для разговора то одного, то другого ребенка. Не было никакого определенного распорядка дня, как и никакой регулярности в посещениях визитеров. К тому времени почти все, что я знал о детях, перенесших травму, привело меня к уверенности, что больше всего они нуждаются в предсказуемости, в соблюдении заведенного порядка, в ощущении, что они контролируют ситуацию и в стабильных отношениях с надежными, помогающими им людьми. В случае «Давидовых детей» это было еще важнее, чем обычно: их годами держали в состоянии постоянной тревоги, постоянном ожидании катастрофы.

Во время моей первой встречи с представителями наиболее важных официальных организаций, вовлеченных в эту ситуацию, я уже ясно представлял, что необходимо сделать: дать детям ощущение предсказуемости и постоянства, установить доверительные отношения с детьми. Это означало, что нужно установить для детей четкий распорядок, определить границы, прояснить связи между всеми организациями и свести число сотрудников, заботящихся о душевном здоровье детей, до минимума, оставив тех, кто реально может регулярно бывать на месте. Я также предложил, чтобы только людям, имеющим опыт бесед с детьми, разрешалось проводить специальные — в судебных целях — опросы детей для полицейских и ФБР. В конце нашей встречи чиновник «Службы защиты детей» спросил меня, не соглашусь ли я заняться координацией их усилий. Позднее, в этот же день, меня попросили самого опрашивать детей в судебных целях. В то время мы все еще думали, что кризис закончится через несколько дней, поэтому я согласился. Мне казалось, что это будет интересной возможностью потренироваться в оказании экстренной помощи таким детям. Я подъехал к коттеджу, где встретил очень примечательных людей.

Когда я подъехал, один из рейнджеров остановил меня у двери. Он был высокий и выглядел очень импозантно — настоящий эталон тexasского служителя закона. Его совсем не впечатлило появление длинноволосого мужчины в джинсах, заявляющего, что он психиатр и приехал, чтобы помочь детям. Даже после того, как я показал документы и доказал ему, что я действительно доктор Перри, он сказал, что я не похож на доктора и что детям не нужны лишние страхи, им

нужно только немного любви и как можно скорее убраться из этого места.

Впоследствии оказалось, что этот рейнджер очень славный человек и его присутствие исцеляюще воздействовало на детей во время их двухнедельного пребывания в коттедже. Он хорошо относился к детям и, казалось, интуитивно знал, как, не будучи навязчивым, поддерживать их. Но сейчас он стоял у меня на пути, и я сказал: «Хорошо. А вы знаете, как проверить пульс?» Я обратил его внимание на маленькую девочку, которая спала рядом с нами на тахте, и сказал, что если окажется, что ее пульс меньше 100, я повернусь и уйду. Нормальная частота сердечных сокращений у такого ребенка должна составлять 70-90 ударов в минуту.

Он наклонился и осторожно взял девочку за запястье, через несколько мгновений его лицо наполнилось

тревогой:

— Вызовите врача! — сказал он.

— Я врач! — ответил я.

— Ненастоящий врач! — сказал он. — У этого ребенка пульс сто шестьдесят.

Заверив его, что психиатры — это врачи, которые проходят стандартную медицинскую подготовку, я начал объяснять ему физиологические основы воздействия травмы на детей. В этом случае повышенная ЧСС явно была сигналом со стороны постоянно активируемой стрессовой системы девочки. Полицейский понял принципы реакции «дерись или убегай» — почти все сотрудники правоохранительных органов хорошо знакомы с этой реакцией. Я обратил его внимание на то, что сердечный ритм регулируется при помощи тех же нейрогормонов — адреналина и норадреналина — которые переполняют мозг во время стрессового события, так как учащение сердцебиения является необходимой частью формирования реакции организма на стресс. Работая с другими детьми, перенесшими травму, я узнал, что в течение месяцев и даже лет у многих детей сохраняется повышенная реакция на стресс. Этой девочке просто повезло, что после всего, что она перенесла, ее сердце вообще билось.

Рейнджер впустил меня.

«Давидовы дети» освобождались маленькими группами — от двух до четырех за один раз — в первые три дня после февральской атаки на лагерь. Возраст детей был от пяти месяцев до двенадцати лет. Большинству было от четырех до одиннадцати. Они были из разных семей и семнадцать из двадцати одного были освобождены, по крайней мере, еще с одним братом или сестрой. Хотя некоторые бывшие члены секты не были уверены, что в «Давидовом лагере» практиковалось насилие (и хотя в прессе неправильно цитировали мои высказывания об уверенности в том, что дети жили в обстановке, полной насилия), вне всяких сомнений, дети были травмированы не только нападением на лагерь, но и всей предшествующей жизнью.

Одну маленькую девочку освободили с приколотой к одежде запиской, написанной ее матерью и адресованной ее родственникам, где говорилось, что к тому времени, как они получат эту записку, женщины уже не будет в живых. Другую девочку мама поцеловала, передала сотруднику ФБР и сказала: «Здесь люди, которые убьют нас.

Увидимся на небесах». Задолго до того, как лагерь в Вако сгорел, находившиеся с нами «Давидовы дети» вели себя так, как будто их родители (даже если те точно были живы на момент их отъезда, и дети об этом знали) уже умерли. Когда я в первый раз увидел этих детей, они обедали. Когда я вошел в комнату, один из самых маленьких поднял голову и спокойно спросил: «Вы здесь, чтобы убить нас?»

Эти дети не чувствовали, что их только что освободили. Поскольку они были приучены совершенно определенным образом относиться ко всем «посторонним», а также из-за жестокости, в которой они росли, они ощущали себя заложниками. Сейчас они больше боялись нас, чем всего того, что было у них дома, не только потому, что их оторвали от семьи, но и потому, что предсказания Кореша про атаку на лагерь сбылись. Если правдой было то, что неверующие придут за ними, то, как им представлялось, и утверждение Кореша, что мы намереваемся их — и всех членов их семей — убить, возможно, тоже было правдой.

Нам сразу же стало понятно, что перед нами дети, которых постоянно держали в страхе. Единственное, чем мы могли им помочь, это применить наши знания о том, как страх воздействует

на мозг и в конце концов изменяет поведение.

Страх — наша самая древняя эмоция, и на то есть веская эволюционная причина. Не имея страха, немногие из наших предков смогли бы выжить. Страх буквально появляется из коры головного мозга, воздействуя на все его области и их функции быстро распространяющимися волнами нейрохимической активности. Мы уже говорили о таких химических веществах, задействованных в этом процессе, как адреналин и норадреналин, но важен также такой стрессовый гормон, как кортизол. Две наиболее важных, вовлеченных в реакцию страха, структуры, это — голубое пятно, в котором содержится большая часть нор-адреналиновых нейронов мозга, и миндалевидная часть лимбической системы, известная как миндалевидное тело.

Как уже отмечалось ранее, мозг эволюционировал изнутри к поверхности, и у человеческого существа он развивается в таком же порядке. Самая нижняя, наиболее примитивная область мозга — ствол мозга — завершает большую часть своего развития в утробе и в раннем детстве. Затем развиваются средний мозг и лимбическая система, буйно разрастаясь в первые три года жизни. Родители тинейджеров не удивятся, узнав, что лобные доли коры головного мозга, регулирующие планирование, самоконтроль и абстрактное мышление, не завершают своего развития до конца юности, при этом значительная реорганизация их происходит в возрасте двадцати лет или даже немного позднее.

Тот факт, что мозг развивается последовательно — и очень быстро в первые годы жизни, — объясняет, почему у маленьких детей так велик риск длительных негативных последствий травмы: их мозг находится «в процессе». Та же самая пластичность, которая позволяет юному мозгу быстро учиться любви и языку, к несчастью, делает его также очень восприимчивым к негативным впечатлениям. Как эмбрионы особенно чувствительны к воздействию определенных токсинов в определенные сроки беременности, так и у детей длительные последствия травмы будут зависеть от того, в каком возрасте травма имела место. В результате при одном и том же типе травмирующего события у детей разного возраста могут возникнуть различные симптомы. Например, у едва умеющего ходить ребенка, не способного даже рассказать о болезненном и повторяющемся сексуальном насилии, которое ему пришлось пережить, может развиться отвращение к прикосновениям людей, самые разные проблемы в области интимных отношений и глубоко сидящая тревога. Но у десятилетнего ребенка, который перенес такое же насилие, скорее разовьются особые, имеющие отношение к событию, страхи и стремление избегать всего, что может напомнить ему (или ей) место, личность насильника и способ насилия.

При постоянном проигрывании, как бы повторе ситуации, тревожность ребенка будет сначала возрастать, потом, скорее всего, уменьшаться. И далее у ребенка постарше могут развиваться ассоциированные чувства вины и стыда — сложные эмоции, зависящие от коры головного мозга. Эта область мозга не так развита у едва умеющего ходить ребенка, и поэтому подобные симптомы мало вероятны, если насилие начинается и заканчивается в раннем возрасте.

Однако в любом возрасте, когда люди попадают в опасную ситуацию, их мозг первым делом закрывает самые «высокие» области коры. Мы теряем способность строить планы или чувствовать голод, потому что это не поможет нашему немедленному спасению. Иногда, при остром чувстве страха, мы теряем способность мыслить и даже говорить. Мы просто реагируем на происходящее. Когда ситуация, вызывающая страх, продолжается очень долго, это может вызвать в мозге длительные и даже почти постоянные изменения, приводящие к искаженной реакции на окружающее — человек становится более агрессивным, менее вдумчивым и теряет способность к сочувствию.

Это происходит потому, что изменение и развитие систем мозга, как мы уже говорили, зависит «от использования». Подобно тому, как формируются мышцы, чем больше система мозга (например, стрессовая) «упражняется», тем больше она изменяется и тем больше риск, что ее функции будут нарушены. В то же время, чем меньше используются области коры, обычно контролирующие и модулирующие стресс, тем слабее они становятся. Подвергая человека хроническому стрессу, мы поступаем примерно так, как если бы ослабили силу тормозов автомобиля, при этом увеличив мощность мотора: мы нарушаем баланс, который обеспечивал безопасное управление машиной. Изменение «относительной мощности» мозговых структур в зависимости от частоты

использования (аналогичное тому, о котором мы говорили во второй главе, обсуждая формирование памяти) — это основной способ изменения человеческого поведения. Понимание важности принципа «развитие зависит от использования» было очень важно для работы с детьми, перенесшими травму, в данном случае с теми, кого мы наблюдали немедленно после первого наступления на ранчо «Апокалипсис».

На том этапе моей работы я, как это ни странно, только начинал понимать, насколько большое значение для лечебного процесса имеет отношение окружающих. Наша и другие исследовательские группы сделали из своих наблюдений вывод о чрезвычайной важности отношения родственников к детям как до, так и после травмы, благодаря этим отношениям в большой степени формируется реакция детей на произошедшее. Если рядом с детьми есть надежные, хорошо знакомые люди, заботящиеся о них, дети, как правило, быстрее восстанавливаются, при этом зачастую у них не наблюдается негативных последствий травмы. Мы знаем, что «заглушающее травму» воздействие со стороны близких людей каким-то образом регулирует мозг.

Но как? Для того чтобы животное было биологически успешным, мозг должен направлять его на выполнение трех основных условий: во-первых, животное должно оставаться живым, во-вторых, оно должно размножаться и, в третьих, если детеныш долго зависит от взрослых особей, как у людей, животное должно защищать и выкармливать детенышей, пока они не будут способны сами постоять за себя. Даже у современных людей все невероятные возможности мозга так или иначе связаны с системами, первоначально задействованными в управлении этими тремя функциями.

Однако у такого общественного вида, как наш, все три основные функции находятся в глубинной зависимости от способности мозга формировать и сохранять отношения с окружением. Отдельные человеческие существа медлительны, слабы и неспособны выжить в природе без помощи других. В мире, в котором жили наши предки, одиноко живущий человек вскоре оказался бы мертвым.

Только благодаря кооперации, тому, что в разветвленной семье (сообществе) ее члены делятся тем, что удалось добыть, с другими, благодаря жизни группами, групповой охоте и собирательству, мы выживали. Вот почему еще в детском возрасте мы начинаем ассоциировать хорошо знакомых людей с безопасностью и комфортом; в безопасной и спокойной обстановке наш пульс и артериальное давление становятся ниже, наша стрессовая реакция остается «в пределах нормы». Но на протяжении всей человеческой истории получается обычно так: если одни люди — «наши» друзья и «наши» защитники, другие — «наши» злейшие враги. Самые главные хищники и враги человеческих существ — это другие человеческие существа. Поэтому отвечающие за стресс системы нашего мозга тесно связаны с системами, которые отвечают за чтение и распознавание социальных ключей. В результате мы очень чувствительны ко всему, что говорят окружающие, к их жестам и настроениям. И, как мы видим, мы оцениваем угрозу и учимся справляться со стрессом, наблюдая, как это удается другим. В нашем мозгу есть даже особые нервные клетки, которые активируются не тогда, когда мы двигаемся или выражаем эмоции, но когда это делают другие. Человеческая социальная жизнь построена на этой способности «отражать» друг друга и реагировать на эти отражения как с положительными, так и с отрицательными результатами. Например, вы прекрасно себя чувствуете, пришли на работу, и оказалось, что у вашего руководителя отвратительное настроение — и ваше собственное настроение становится таким же мерзким. Если учительница рассержена или расстроена, дети в классе начинают плохо себя вести, отражая сильную эмоцию, выраженную Учительницей. Чтобы успокоить испуганного ребенка, сначала вы должны успокоиться сами.

Понимание важности родственных (и вообще близких) отношений и их проявлений очень существенно для эффективной терапевтической работы, да, по большому счету, и для того, чтобы успешно выполнять свои родительские обязанности, правильно заботиться о детях и обучать их — и вообще для очень многих, чисто человеческих задач. Когда мы начинали работать с «Давидовыми детьми», это была для нас главная трудность. Как я вскоре обнаружил, работники «Службы защиты детей», чиновники, следящие за исполнением закона, и специалисты по душевному здоровью, вовлеченные в эту работу, были перегружены и сами находились в состоянии стресса и тревоги.

И чем больше я узнавал про Кореша и его последователей, тем больше я понимал, что нам нужно подходить к «Давидовым детям» так, как если бы они были представителями совершенно чужой нам культуры; совершенно явно их взгляд на мир был абсолютно другим, отличным от представлений их новых опекунов. К сожалению, та же способность, которая позволяет нам чувствовать свою связь с другим человеком, позволяет также и кооперироваться, защищаясь от общего врага; те же природные механизмы, которые делают нас способными на великую любовь, обуславливают в то же время возможность не видеть людей в тех, кто не похож на нас, принадлежит к другому клану. Эти пережитки племенного строя могут привести к самым крайним формам ненависти и жестокости. Я понимал, что после наставлений Кореша эти дети видели в нас чуждых существ, «неверующих» — и угрозу. Но я не знал, что здесь можно сделать.

В первые два дня моего пребывания в Вако я приступил к выполнению деликатной задачи — провести отдельно с каждым ребенком беседу, чтобы помочь переговорщикам из ФБР разрядить обстановку противостояния. В подобной ситуации, когда есть подозрение на насилие над ребенком, такие беседы очень трудны, поскольку дети, совершенно естественно, беспокоятся, как бы не причинить родителям неприятности. В данном случае все еще осложнялось тем, что членов секты заверяли, что обмануть «вавилонян» — очень хороший поступок, потому что они (то есть, мы) — враги Бога. Я знал также, что, возможно, дети опасаются быть с нами честными, поскольку это не только предательство родителей, но и тяжкий грех.

К моему ужасу, все дети оставляли у меня чувство, что каждый из них хранит большой ужасный секрет. Когда я спрашивал, что, по их мнению, произойдет на ранчо, они зловеще отвечали что-нибудь вроде: «Вот вы увидите». Каждый ребенок, когда его напрямую спрашивали, где его (или ее) родители, отвечал: «Они мертвы», или «Они скоро умрут». Они говорили мне, что не увидятся с родителями до тех пор, пока Давид не вернется на землю, чтобы убить неверующих. Они не могли бы высказаться более определенно.

Нет ничего необычного в том, что дети говорят неправду, скрывают что-то или целенаправленно лгут, чтобы не говорить того, чем они не хотят делиться, особенно если в семье их инструктировали вести себя именно так. Однако детям труднее скрывать свои настоящие мысли и чувства, когда они занимаются «искусством». И поэтому с каждым ребенком, который уже мог раскрасить или нарисовать картинку, я садился рядом, мы «работали» и разговаривали. Одним из первых, с кем я проводил беседу, был десятилетний мальчик по имени Майкл, я попросил его нарисовать мне все, что он хочет. Он быстро приступил к работе и нарисовал прекрасного единорога в окружении холмов, пышно заросших лесом. В небе были облака, замок и радуга. Я похвалил его умение рисовать, и он рассказал мне, что Давиду нравилось, как он рисует лошадей. Члены секты и руководитель очень хвалили его изображения небесных замков и символа группы — звезды Давида.

Затем я попросил его нарисовать автопортрет. Он нарисовал какую-то странную безжизненную фигурку, какую мог бы нарисовать даже четырехлетний малыш. Еще более шокирующим было то, что, когда я попросил его нарисовать свою семью, он замялся и казался сконфуженным. В конце концов, он отдал мне белую страницу, только в правом ее углу он поместил крошечное изображение самого себя. Его рисунки отражали то, чему он научился в группе: там была видна тщательная разработка вещей, которые ценил Кореш, ощущалась привычка к доминированию верховного лидера, путанное и обедненное ощущение семьи и присутствовало нечто незрелое и зависимое в изображении себя самого.

По мере того как я узнавал «Давидовых детей», я вновь и вновь видел подобные контрасты: островки таланта, знаний и родственных чувств, окруженные огромными пустыми пространствами отсутствия заботы о детях. Например, они могли хорошо (каждый для своего возраста) читать, поскольку им следовало регулярно изучать Библию. Но они абсолютно не знали математику. Все таланты были связаны с областями мозга, которые регулярно упражнялись, и с поведением, которое получало одобрение. Лакуны были результатом недостатка возможностей для развития, а в случае Майкла это было отсутствие возможностей для самостоятельных решений — у него не было доступа к основным вариантам жизненно важного выбора, который есть у большинства детей, начинающих сознавать, что им нравится делать и кем они хотели бы стать.

Внутри секты почти любое решение — начиная с того, что полагается есть и что носить, и кончая тем, как нужно думать и как молиться, — принималось за них. Подобно любой другой области мозга, структуры, задействованные в развитии самосознания, развиваются или регрессируют в зависимости от того, как часто они упражняются. Чтобы развить самосознание, человек должен научиться делать выбор и оценивать последствия своих решений; если единственное, чему вы смогли научиться — это подчиняться, у вас мало возможностей понять, что вы на самом деле любите и чего хотите.

Одна из моих следующих встреч была с маленькой девочкой, ей было около шести лет. Я попросил ее нарисовать картину ее дома. Она изобразила лагерь. Тогда я спросил ее, что, по ее мнению, там происходит. Она снова нарисовала то же лагерное строение, но все оно было в пламени. Вверху была лестница на небо. Я уже знал тогда — всего через несколько дней после первой попытки взять лагерь — что осада может увенчаться подобным катаклизмом. Все это время другие дети тоже изображали пожарища и взрывы, некоторые даже говорили: «Мы собираемся все взорвать» и «Все собираются умереть». Я знал, что это — важная информация для команды переговорщиков и группы командования ФБР.

Еще раньше мы создали группу для облегчения связей между различными организациями, следящими за соблюдением закона, и нашей командой. Мы имели договоренность с ФБР, что они будут уважать неписанные границы, созданные нами, чтобы помочь детям вылечиться, а мы будем делиться с ними информацией, полученной благодаря нашей работе, которая помогла бы им в переговорах и способствовала окончанию осады. После того, как я увидел эти рисунки и услышал высказывания детей, я немедленно связался с заинтересованной стороной и сообщил, что любая последующая атака на лагерь, возможно, приведет к ускорению наступления, своего рода, апокалипсиса. Я не знал точно, в какую форму он выльется, но, казалось, это будет взрывной, огненный конец. Слова, рисунки, поведение детей — все показывало их уверенность в том, что осада закончится смертью. То, что они описывали, было, в сущности, торопливым групповым самоубийством. Я боялся, что члены секты спровоцируют ФБР начать это финальное сражение. Я несколько раз встречался с моим контактным лицом из ФБР и членами команды — специалистами по поведению, которые, как я узнал позднее, были согласны со мной в том, что дальнейшая эскалация «выполнения закона» скорее спровоцирует катастрофу, чем приведет к капитуляции Кореша. Но они этого не понимали. Тактическая команда была, но они слушали и не слышали. Они считали, что имеют дело всего лишь с мошенником и преступником. Они не понимали, что последователи Кореша в самом деле верили, что их лидер — это посланник Бога, возможно, даже вернувшийся Христос, они были жертвенно преданы ему и готовы на все. Это столкновение мировоззрений в группе привело к эскалации действий, которые и способствовали финальной катастрофе.

После того как я закончил первые собеседования с детьми, ко мне в Вако присоединился человек двенадцать из «родных» для меня учебных заведений Хьюстона, чтобы сформировать мозговой центр нашей команды медиков. Вместе с охранниками, работниками «Службы защиты детей» и штатом Методического дома мы работали над тем, чтобы покончить с хаосом в коттедже. Мы четко определили расписание: время, когда дети должны идти спать, когда принимать пищу, время, отведенное для школьных занятий, время для свободных игр и время на получение детьми информации о событиях на ранчо. Поскольку действия в ходе осады были непредсказуемы, мы не позволяли детям смотреть телевизор и получать сведения из других — не наших — источников.

В начале работы некоторые участники нашей группы стремились немедленно приступить к терапии. Я же чувствовал, что сейчас важнее всего восстановить порядок и проявлять постоянную готовность поддержать, пообщаться, приласкать детей, уважать их чувства, прислушиваться к тому, что они говорят, играть с ними — вообще «быть рядом», присутствовать. Пережитый опыт был для детей новым и болезненным, поэтому, полагал я, обычная терапия, которую будет проводить практически незнакомый человек, особенно «вавилонянин», может обернуться для них стрессом.

Действительно, исследования, проведенные после Вако, показали, что, если после пережитого травматического события, человека (любого) опрашивает новый врач или адвокат, общение с ним,

как правило, представляется ему навязчивым и нежелательным вторжением в его жизнь, и будет совершенно бесполезно. В некоторых исследованиях было продемонстрировано, что после подобного неудачного лечения симптомы ПТСР только усиливаются. В некоторых исследованиях, проведенных нами, также говорится, что самые эффективные способы лечения — это обучение и помощь со стороны привычного социального окружения, особенно семьи. Все члены семьи должны знать об известных и предсказуемых последствиях острой травмы, и только в том случае, если члены семьи видят крайне выраженные и продолжающиеся посттравматические симптомы, они могут обратиться к врачу-специалисту за помощью.

Я полагал, что этим детям нужно дать возможность узнавать о том, что произошло, в приемлемом для них темпе и приемлемыми для них путями. Если бы они хотели поговорить, каждый мог прийти к кому-то из наших сотрудников, с которым он (или она) чувствовали себя комфортно; если нет — они могли играть, находясь в безопасности, и создавать новые детские воспоминания и новый опыт, начиная понемножку изживать свои более ранние и страшные переживания. Мы хотели предложить определенную структуру, но не суровость; ласковое отношение, но без наигранной чувствительности.

Каждый вечер, после того как дети шли спать, наша команда собиралась, чтобы обсудить каждого ребенка. В ходе этих встреч мы обнаружили, что предлагаемая терапия уже, в сущности, началась — она происходит во время коротких, даже минутных взаимодействий с детьми. Рассмотрев эти контакты, мы обнаружили, что, несмотря на формальное отсутствие лечения, на самом деле каждый ребенок каждый день получал свою долю целебного человеческого тепла и добрых слов. Каждый ребенок находился в окружении сочувственно относящихся к детям взрослых людей и сам контролировал, с кем из них, когда и как ему взаимодействовать. Поскольку в штате нашей группы у каждого человека были свои особенно сильные стороны — одни очень трогательны и ласковы с детьми, у других прекрасное чувство юмора, кто-то умеет слушать, а кто-то всегда расскажет что-то интересное — дети могли выбирать, что им нужно и когда нужно. Это создавало мощную терапевтическую среду.

И, таким образом, дети могли тянуться к определенным людям, которые соответствовали бы личности каждого ребенка, его уровню развития или настроению. Я, например, любил пошутить и устроить шумную игру, и когда дети хотели чего-то подобного, они искали меня. С некоторыми детьми я раскрашивал картинки или играл в игры, отвечал на вопросы и успокаивал их страхи. Общаясь с другими детьми, я играл другую роль. Например, был один мальчик, который любил подкрадываться ко мне. Я поддерживал его игру, иногда изображал испуг, иногда давал ему знать, что увидел его, иногда делал вид, что очень удивлен. Такая форма игры в прятки была занимательной. Эти краткие моменты взаимодействия помогали мальчику ощутить связь со мной и свою безопасность. Поскольку я ранее опрашивал всех детей, и они видели, что сотрудники обращаются именно ко мне с разными вопросами, они чувствовали, что я здесь главный. Из-за условий, в которых они росли, они были чрезвычайно чувствительны к признакам доминирования и понимали, у кого сегодня власть. Благодаря патриархальной системе Кореша, в которой они росли, эти дети с легкостью «прочитывали» такие намеки.

Что касается мальчика, делавшего на меня засаду, сама идея, звучащая как «доминирующий в группе мужчина играет со мной», давала ему чувство безопасности. | Понимание, что он может общаться с этим доминирующим мужчиной в любое время и всегда быть уверенным, что тот дружелюбно к нему отнесется, давало ему ощущение, что он контролирует ситуацию — явный контраст по сравнению с полной беспомощностью и страхом, в которых он раньше жил. Подобным образом маленькая девочка, которая тревожилась о своей матери, могла подойти к женщине из нашего штата и поделиться с ней своими переживаниями. Но в случае, если бы беседа стала слишком интимной и вызвала тревогу, она могла отойти в сторонку и заняться чем-то другим или же оставаться рядом с женщиной и играть со своими игрушками. На рабочих совещаниях наших сотрудников мы рассматривали ежедневные контакты каждого ребенка, чтобы знать, что с ними происходит, и иметь возможность правильно и продуктивно провести следующую встречу.

Но этим детям нужно было не только иметь возможность выбирать, с кем говорить и что обсуждать. Они нуждались в стабильности, которая приходит из установленного порядка. В

первые же дни после штурма лагеря без всякого давления со стороны они стали в своем поведении копировать авторитарную, сегрегационную культуру лагеря Давида, где мужчины и мальчики старше двенадцати лет отделялись от женщин и детей, где Кореш и его приближенные правили, имея абсолютную власть.

Двое старших детей, брат и сестра, провозгласили себя «писцами». Девочка-писец доминировала и принимала решения за девочек, а мальчик руководил мальчиками и девочкой-писцом, другие дети строились в линейку и подчинялись, не жалуясь. Девочки и мальчики ели за отдельными столами; играли отдельно и, насколько это было возможно, избегали любых контактов. Старшие девочки, которые готовились стать «невестами» Давида, рисовали звезды на листках бумаги или писали на них: «Давид — это Бог» и разбрасывали листки по коттеджу.

Но никто из детей не знал, что делать, столкнувшись с самым простым выбором: если их спрашивали, хотят они бутерброд с арахисовым маслом или с джемом, они конфузились и даже сердились. В лагере Кореша почти все Решения принимали за них. Детям, когда они начинают сознавать, кто они и какие у них стремления, совершенно необходимо уметь делать базовые выборы, но у этих детей такой возможности не было, а это очень вредно для самосознания. Идея самостоятельных решений была, как многие другие вещи, незнакома им и вызывала тревогу. Поэтому дети обращались к «писцам» и предоставляли им сделать выбор.

Мы не очень знали, что с этим делать. Нам хотелось, чтобы наши мальчики и девочки чувствовали себя в знакомой обстановке, «как дома», и надеялись, что, если позволить привычные для них ритуалы, это поможет им чувствовать себя в безопасности. С другой стороны, было ясно, что со временем детям будет необходимо привыкнуть к реалиям окружающего мира и они должны уже сейчас представлять, что их там ждет.

Руководствоваться мы могли только собственным опытом, стараясь что-то предпринять и извлекая уроки из ошибок. Моя первая попытка нарушить сегрегацию между мальчиками и девочками была провальной. Однажды во время обеда я сел за стол девочек. Немедленно все дети напряглись. Трех- или четырехлетняя девочка сделала мне замечание:

— Ты не можешь здесь сидеть.

Я спросил, почему. Она ответила:

— Потому, что ты мальчик.

— Откуда ты это знаешь? — спросил я, пытаюсь пошутить, чтобы как-то разрядить обстановку, но она настаивала на своем и посмотрела на девочку-писца, которая подтвердила, что я принадлежу к существам мужского пола. Пока я продолжал сидеть на выбранном месте, дети все сильнее злились и воздух так раскалился и наполнился враждебностью, что я всерьез испугался бунта. Некоторые дети встали, приняв боевую позицию. Я отступил. После этого мы разрешили им сохранять отдельные столы

и странные диетические ограничения, установленные Корешом, такие, например, как не есть за один и тот же прием пищи фрукты и овощи.

Мы решили, что единственное, что мы можем сделать, это дать детям возможность понаблюдать, как живем мы, взрослые, как общаемся, и надеяться, что со временем они увидят, что никаких негативных последствий не будет, если и они решат жить, как мы.

Особенно трудным был, конечно, вопрос дисциплины. Мы намеренно избегали устанавливать любые твердые ограничения, применять коллективные наказания или изоляцию — в общем, любые дисциплинарные приемы, которые использовались в лагере. В редких случаях, когда дети проявляли агрессию или вредничали, мы осторожно воздействовали на их поведение, пока они не успокаивались и, если это было необходимо, не извинялись. Поскольку посттравматическая реакция может держать ребенка в постоянном возбуждении и страхе, мы знали, что страх может спровоцировать их на импульсивные и агрессивные действия и что они могут быть не в состоянии контролировать свои поступки. Нам не хотелось наказывать их за эти естественные реакции.

Мы начали замечать, что по мере того, как дети справляются с последствиями травмы, причиненной первой атакой на ранчо «Апокалипсис», они начинают реагировать на напоминания о случившемся таким же образом, как реагировали на само событие. Так, например, если они тогда пытались убежать, то старались как бы не воспринимать напоминания; если они отбивались, то

могли отреагировать агрессивным поведением; если старались уйти в себя, как бы отмежеваться от происходящего (состояние, когда и мозг и тело человека не чувствуют своей связи с происходящим), они реагировали таким же образом. Когда «Давидовы» дети были очень расстроены или когда им приходилось сталкиваться с вещами, к которым они не были готовы, например интервью с правоохранительными органами, мы могли наблюдать эти реакции.

Во время беседы с одной из девочек, шестилетней Сьюзи, мне пришлось наблюдать одну из самых «крайних» Реакций отторжения, с которыми я сталкивался. Я спросил Сьюзи, как ей кажется, где ее мама. Она как будто не слышала вопрос. Она залезла под стол, свернулась там, I как младенец в утробе, не двигалась и ничего не говорила. Даже когда я попытался дотронуться до нее, чтобы успокоить, она никак не реагировала и даже не заметила, когда через несколько минут я вышел из комнаты. Я некоторое время наблюдал за девочкой, благодаря односторонне прозрачному зеркалу в соседней комнате, и только спустя три минуты она, наконец, начала двигаться и воспринимать окружающее. Дети, особенно мальчики, но иногда и девочки, если их спросить о случившемся, начинали вести себя агрессивно или отвечали в грубой форме (вербальная агрессия). Некоторые ломали карандаши или вставали и уходили.

Конечно, не только наши вопросы напоминали детям о том, что им пришлось пережить. Однажды, когда дети играли во дворе, над коттеджем пролетел вертолет прессы. В лагере Кореш говорил, что ФБР пролетит над ними на вертолетах, обрызгает зажигательной смесью и подожжет. В несколько секунд дети исчезли — они укрылись, как военный взвод в кино. Когда вертолет пролетел, дети построились в две шеренги, одна из мальчиков, другая из девочек, и промаршировали в здание, распевая песню про солдат Бога — то есть про себя. Это было одно из самых мрачных впечатлений в моей жизни.

Подобным же образом, когда эти дети увидели огромную белую машину доставки, напомнившую им транспортные средства ВАТР, которые они видели возле лагеря перед атакой, дети снова убежали и спрятались. Как мы предполагали — и как подтверждают другие исследователи, — посттравматическое стрессовое расстройство дает о себе знать не созвездием новых симптомов, развившихся через длительное время после стрессового события, но, во многих отношениях, это результат того, что адаптивные в свое время реакции, помогавшие справляться с травмой, упорно не уходят, облегчение не наступает, реакции больше не являются адаптивными.

Все время, пока продолжалось противостояние в Вако, наша команда жила с детьми «Ветви Давидовой». Время от времени я уезжал на несколько часов в Хьюстон, чтобы выполнить по минимуму свои административные обязанности и навестить семью. Также часами я беседовал с представителями организаций-партнеров, занимающихся кризисом — мне хотелось быть уверенным в том, что, когда эти организации покинут нас, детей устроят в благополучные здоровые семьи, а также в том, что дети, которым нужна помощь психолога, будут продолжать получать ее. Еще много выматывающих часов я провел, пытаясь донести полученную от детей информацию относительно высокой вероятности массового самоубийства или суицидальной террористической атаки на военных, окруживших лагерь, до кого-то, кто мог бы прислушаться и изменить тактику. Я рассказал представителям ФБР про «огненные» рисунки и про угрозы, повторяемые детьми; я описал им, как, войдя в комнату для бесед, наполненную игрушками, каждый ребенок — и мальчики, и девочки — сразу же тянулся к очень реалистично выглядящей винтовке, тут же проверял затвор и смотрел, заряжена ли она. Одна маленькая девочка все проверила и с отвращением сказала: «Она не настоящая».

К несчастью, команда, ответственная за разработку тактических планов операции, продолжала воспринимать Кореша не как религиозного лидера, а как простого мошенника. Динамика развития событий внутри лагеря сектантов толкала людей к ужасному финалу, и тому же способствовала групповая динамика в лагере правоохранительных сил. Обе группы трагически игнорировали любую информацию и видимые свидетельства, которые не сходились с их взглядами на мир. Защитники закона повторяли многократно преувеличенные слухи о Кореше, высказывались даже опасения, что он занимается разработкой ядерного оружия и и планирует применить его в лагере. Обе группы прислушивались в основном к людям, которые подтверждали только то, во что сами они уже верили.

Работая с «Давидовыми детьми» и наблюдая — как бы изнутри — за развертыванием кризиса в Вако, я снова и снова убеждался в том, как велико групповое влияние в человеческой жизни, и в том, что человеческий мозг нельзя понять без контекста — как мозг представителя в высшей степени социального вида.

Ранним утром 19 апреля, когда я был в Хьюстоне, мне позвонил агент ФБР, которого я не знал. Он сказал, что мне необходимо немедленно приехать в Вако: правительство распорядилось начать атаку на лагерь с намерением закончить осаду и освободить детей, которые оставались там. Пока я ехал, я слушал радио. Когда моя машина поднялась на холм на границе города, я увидел огромный столб темного дыма и оранжевый огонь. Я быстро подъехал к нашему коттеджу. Взрослые выглядели подавленными, но они постарались пока не расстраивать детей. Наши сотрудники готовились позаботиться еще о двадцати трех детях, которые оставались в лагере и которых они знали через их братьев и сестер и по видеозаписям, сделанным Корешом и доставшимся сотрудникам ФБР. Теперь они не просто осознавали эту потерю — все слишком хорошо понимали, как гибель детей в лагере может отразиться на тех детях, лечением которых мы занимаемся.

К боли, которую мы чувствовали, добавлялось осознание, что большая часть доверия, которое мы постарались заслужить у детей, сейчас, возможно, улетучится. Мы говорили им, что мы им не враги и что их братья, сестры и друзья не будут убиты. Но теперь события подтвердили правильность пророчеств Кореша; он ведь говорил, что «плохие парни» нападут на лагерь, и он также совершенно правильно предвидел огненный конец группы. Все это добавит стресса к уже имеющейся травме. И, конечно, поскольку в последующей части пророчеств Кореша говорилось, что он возвратится на землю, чтобы убить «неверующих», совершенно логично, что дети могли бояться даже находиться рядом с нами.

Нам нужно было тщательно продумать, как лучше открыть детям страшную правду. События продолжали развиваться, и, поскольку до сих пор мы не имели сведений об оставшихся в живых, было решено подождать еще день.

Наша рабочая группа собралась в жилой комнате коттеджа, чтобы обсудить ситуацию. Каждый ребенок имел более доверительные отношения с кем-то из сотрудников — одним или больше. В соответствии с нашим планом я собирался рассказать всем о том, что произошло — только факты и так, чтобы все было понятно. Мы спросим детей, есть ли у них вопросы. После этого каждый ребенок или группа, скажем, брат и сестра, могут пообщаться с одним, двумя, тремя сотрудниками, с которыми они были ближе.

Это был один из самых трудных моментов моей клинической практики. Как вы скажете дюжине детей, что их отцы, братья, матери, сестры и друзья мертвы? И да, на самом деле, они мертвы, как предсказывал Кореш. И да, мы заверяли вас, что этого не случится. Сначала некоторые просто отказывались верить мне. «Это неправда, — повторяли они снова и снова, как многие другие люди, когда они сталкиваются со смертью любимых людей. — Этого не может быть». Другие говорили: «Я знал, что это случится» или: «Я вам это говорил».

Реакция давидианцев на финальную атаку была предсказуема, и последствия можно было хотя бы немного смягчить, если не предотвратить. Тем не менее, федеральное правительство предприняло действия, приведшие к катастрофе, и восемьдесят человек, практически все, кого знали дети, погибли.

Ко времени большого пожара многие дети уже были отправлены жить к родственникам, только одиннадцать мальчиков и девочек оставались в коттедже. Атака на лагерь стала причиной того, что многие дети сделали шаг назад. Их травматические симптомы вернулись, как и стремление соблюдать правила ранчо «Апокалипсис» — вроде пищевой диеты Кореша и разделения по половому признаку.

К этому времени мы уже знали, как осторожно нам нужно себя вести. Например, мы серьезно обсуждали, как реагировать на то, что мальчики и девочки все еще едят за разными столами. В конце концов, я предложил убрать один из столов и посмотреть, что случится. Когда одна из девочек спросила, почему мы убрали стол, я сказал, что он нам больше не нужен. Она приняла мой ответ, и больше об этом разговора не было: было ясно, что в коттедже к этому времени жило намного меньше детей, чем раньше. Сначала девочки садились с одного конца, а мальчики с

другого. Потом, медленно и постепенно, они стали перемешиваться и общаться. Со временем их травматические симптомы и соблюдение правил, установленных Ко-решом, постепенно сходили на нет.

Сейчас, четырнадцать лет спустя, можно признаться, что у нас появлялись разные возможности — все неформальные — проследить, что дальше происходило с «Давидовыми детьми». Мы узнали, что все случившееся оказало на них глубокое и долговременное воздействие. Около половины детей жили с родственниками, все еще верившими в миссию Кореша, и некоторые исповедовали религию, в которой выросли. Одни поступили в колледж и сделали карьеру, и у них были свои семьи; а другие вели неблагополучную беспорядочную жизнь.

Было много запросов, слушаний в Конгрессе, книг, выставок и документальных фильмов. Однако, несмотря на весь этот ажиотаж, прошло всего несколько месяцев, и интерес к «Давидовым детям» угас. Были уголовные процессы, гражданские процессы, много шума и яростных выкриков. Все системы — «Служба защиты детей», ФБР, рейнджеры, наша Хьюстонская группа — вернулись, во многих отношениях, к своим старым моделям и методам работы. Но если в нашей практике мало что изменилось, то очень многое изменилось в нашем мышлении.

Мы поняли, что часто наиболее лечебное действие производит не терапия как таковая, а естественно складывающиеся здоровые человеческие связи между профессионалом, вроде меня, и ребенком, между тетей и маленькой девочкой со шрамами или между невозмутимым тexasским рейнджером и очень возбудимым мальчиком. Дети, которые после пережитого «апокалипсиса» жили наиболее благополучно, были не те, которые перенесли наименьший стресс, и не те, кто с наибольшим энтузиазмом общался с нами в коттедже. Это были те дети, которые после нашего коттеджа вошли в самые здоровые и любящие миры, будь то семья, которая все еще верила в Давидовы пути, или, напротив, полностью отвергала учение Кореша. На самом деле исследованиям, касающимся наиболее эффективных способов лечения детской травмы, можно подвести следующий итог: лучше всего работает то, что способствует повышению качества и количества человеческих связей в жизни ребенка.

Я также увидел, что объединение различных групп — даже с несхожими миссиями — часто может быть эффективным. Десятки государственных, федеральных и местных организаций работали вместе, чтобы заботиться об этих детях. Власть близких отношений — когда работаешь рядом — сплотила всех нас для объединения усилий в нашем стремлении помочь детям. Человеческие связи очень важны: для того чтобы изменить что-либо, требуется такая валюта, как доверие, а доверие приходит путем формирования здоровых рабочих отношений. Люди, а не программы изменяют людей. Наша совместная работа, уважение и сотрудничество дали нам надежду, что мы в состоянии что-то изменить, хотя сами атаки на лагерь закончились такой катастрофой. Семена новых подходов к работе с детьми, пережившими травму, были посеяны в пепле Вако.

ГЛАВА 3

ГОЛОД КОЖИ

Как всем остальным людям, врачам очень нравится, когда их достижения получают высокую оценку. Один из самых верных способов заслужить медицинскую славу заключается в том, чтобы открыть новую болезнь или разгадать особенно трудную медицинскую загадку. И для врачей одной тexasской больницы, где я консультировал, такой головоломкой стала маленькая девочка в палате 723Е. Четырехлетняя Лаура весила около 11 килограммов, несмотря на то, что ее неделями держали на высококалорийной диете — кормили через трубочку, проведенную через нос. На сестринском посту меня встретила огромная, больше метра высотой стопка медицинских документов с ее данными, эта стопка была выше, чем сама эта усохшая маленькая девочка. История Лауры, так же как истории детей Вако, помогла нам понять, как дети реагируют на стресс, пережитый в раннем возрасте. История Лауры показывает, что мозг и тело нельзя рассматривать по отдельности, помогает увидеть, в чем нуждаются грудные дети и малыши для развития мозга, и демонстрирует, как пренебрежение к этим нуждам может воздействовать на все аспекты развития ребенка.

Стопка документов, касающихся Лауры, содержала тысячи страниц с детальной информацией о визитах эндокринологов, гастроэнтерологов, специалистов по питанию и прочих медиков. Там были неисчислимы результаты лабораторных анализов крови, хромосомных тестов, гормональных исследований, биопсии. В документах были также результаты и более инвазивных тестов: ей вводили желудочный зонд, чтобы проверить желудок, а также анальный зонд, чтобы проверить кишечник. Были также десятки страниц с заключениями врачей-консультантов. Бедной девочке делали даже диагностическую лапароскопию — ей вставили трубку в пищеварительный тракт, отщипнули маленький кусочек кишечника и отправили в Национальный исследовательский институт здоровья для анализа.

Наконец, после месяца специальных исследований пищеварительной системы один социальный работник убедил врачей Лауры обратиться за консультацией к психологу. Гастроэнтерологи одно время считали, что им удалось обнаружить случай «кишечной эпилепсии» (за годы до того, как они увидели Лауру еще больше усохшей), в надежде разработать совершенно новую теорию на этом примере. Психолог, который первым пришел для консультации, был специалистом по пищевым нарушениям и, в свою очередь, полагал, что перед ним первый, документально подтвержденный, случай «детской анорексии». Счастливым от сознания своего открытия, он обсудил этот случай с коллегами. В конце концов, этот психолог решил обратиться за консультацией ко мне, поскольку у меня было больше опыта общения с академической прессой, а он был убежден, что этот необычный случай должен найти свое отражение в серьезных публикациях. Он сказал мне, что, должно быть, этот ребенок тайком вызывает рвоту или ночью делает всякие нагрузочные упражнения. Иначе как могло быть, что ее кормили такой калорийной пищей, а она все еще не росла? Он хотел узнать мое мнение относительно этой волнующей, совершенно новой проблемы, впервые замеченной у такого маленького ребенка.

Мне стало любопытно. Я никогда не слышал о детской анорексии. Я отправился в больницу, чтобы начать работу, как я привык, с изучения истории болезни, чтобы как можно больше узнать о ребенке и его заболевании. Но когда я обнаружил, что до этой больницы четырехлетняя девочка 20 раз лежала в больницах, шесть раз в специализированных клиниках, когда я увидел гору документов, я просто отсканировал последнее направление на госпитализацию и пошел представляться пациентке и ее маме.

В палате девочки я увидел сцену, оставившую у меня тяжелое впечатление. Двухлетняя мама Лауры, Вирджиния, смотрела телевизор, сидя примерно в полутора метрах от своего ребенка. Мама и дочка не общались. Маленькая, истощенная Лаура сидела тихо, пристально глядя большими глазами на поставленную перед ней тарелку с пищей. В нос у нее была вставлена трубочка, через которую в ее желудок «качали» питательные вещества. Позднее я узнал, что психолог — специалист по пищевым нарушениям, не рекомендовал Вирджинии общаться с девочкой, когда та «принимает пищу». Предполагалось, что это должно остановить Лауру, если, в силу своей «детской анорексии», она начнет как-то притворяться и манипулировать матерью по поводу еды. Тогда существовала теория, что людям с анорексией очень нравится внимание, объектом которого они становятся, когда не едят, и они используют это чтобы контролировать других членов семьи, отказываясь понимать, что семья стремится помочь их выздоровлению. Но я увидел здесь только унылую маленькую девочку и ничем не занятую маму.

Мозг — это «исторический» орган. Он хранит рассказ о нас. Опыт жизни формирует нас такими, какими мы становимся, создавая в нашем мозге каталог образцов памяти, руководящих нашим поведением, иногда даже так, что мы и сами этого не сознаем. Самое главное в вычислении любых относящихся к мозгу проблем — узнать подлинную историю жизни пациента. Поскольку большая часть мозга развивается в раннем возрасте, отношение родителей, их поведение и забота имеют огромное влияние на развитие мозга ребенка. И поскольку мы, как правило, заботимся о наших детях так, как о нас заботились в нашем детстве, хорошая история мозга ребенка начинается с истории заботящегося о нем человека и его ранних жизненных впечатлений. Для того чтобы понять Лауру, мне нужно было все узнать про ее семью, которая в данном случае состояла из матери.

Я начал с самых безличных, основных вопросов. Почти сразу же я стал подозревать, что источник

проблем Лауры находится в ее юной маме, у которой были очень хорошие намерения, но не было ни предыдущего опыта, ни воспоминаний о ее собственной семье.

— Откуда вы? — спросил я ее.

— Я думаю, из Остина, — сказала она.

— Откуда ваши родители?

— Я не знаю.

Через несколько минут мне стало ясно, что Вирджиния была воспитанницей бюрократической системы опеки. Сразу после рождения мать-наркоманка бросила Вирджинию, отец был неизвестен. Вирджиния росла в такое время, когда в «Системе по охране детства» было обычным каждые шесть месяцев передавать грудничков и малышей в новую семью, объяснялось это нежелательностью слишком сильной привязанности ребенка к определенным опекунам. Теперь, конечно, мы знаем, что рано возникающая привязанность ребенка к постоянно заботящимся о нем людям очень полезна для эмоционального и даже для физического развития. Но в то время подобное знание еще даже не начинало проникать в бюрократическую систему заботы о детях.

Человеческие дети рождаются очень уязвимыми и зависимыми — в гораздо большей степени, чем детеныши Других видов. Беременность и раннее детство — весьма трудное время для матери и отчасти даже для окружающих, поскольку требуется много энергии и сил для ухода за грудничком. Но, несмотря на то, что роды бывают тяжелыми и болезненными, несмотря на многие неудобства беременности и кормления грудью, громкие и постоянные требования малыша, матери самоотверженно отдают себя уходу за ребенком, его кормят, ласкают и защищают от любой опасности. В самом деле, многие испытывают при этом такое счастье, что мы считаем патологией, когда происходит не так.

Возможно, с точки зрения марсианина — или многих бездетных людей — такое поведение может казаться непонятным. Что заставляет родителей забывать о сне, сексе, друзьях, личном времени и практически обо всех удовольствиях жизни, чтобы откликаться на требования маленького, часто раздражающе громкого, беспокойного, требовательного существа? Секрет в том, что забота о детях во многом неопишимо приятна. Наш мозг вознаграждает нас за общение с детьми, особенно младенцами: их запах, гукающие звуки, которые они издают, когда спокойны, их нежная кожа и особенно их лица — все это как будто специально задумано для того, чтобы радовать нас. На самом деле имеет место эволюционная адаптация, которая помогает родителям заботиться о детях, чтобы все нужды детей удовлетворялись и родители выполняли свою, казалось бы, неблагодарную работу с удовольствием.

Итак, в процессе развития и взросления, при нормальном ходе вещей, мы получаем внимание, любовь и нежную заботу. Когда нам холодно, хочется есть или пить, мы напуганы или чувствуем какое-то недомогание, наши крики вызовут появление заботливых и близких людей, которые сделают для нас все, что нужно, и помогут своим вниманием и любовью. Эта забота стимулирует в нашем развивающемся организме сразу две основные системы мозга. Во-первых, это сенсорное восприятие образов, связанных с человеческими отношениями: лицо заботящегося человека, улыбка, голос, прикосновение и запах. Во-вторых, это структуры, отвечающие за получение позитивного подкрепления в виде удовольствия. Эта «система вознаграждения» может быть активирована различными способами, один из которых — избавление от дистресса в виде облегчения боли (или любого страдания) или удовлетворения потребности. Удовлетворение жажды или голода, успокоение тревоги — все в результате приносит чувство удовольствия и комфорта. Как мы уже выяснили ранее, когда два паттерна активности нейронов неоднократно повторяются в сочетании друг с другом, создается ассоциация между этими двумя паттернами.

В случае грамотной родительской заботы, человеческое взаимодействие и удовольствие сложным образом переплетаются. Эта связь, ассоциация удовольствия и человеческого взаимодействия, является важным нейробиологическим клеем, который скрепляет и удерживает здоровые отношения. Следовательно, самое мощное «вознаграждение», которое мы можем получить — это внимание, одобрение и привязанность людей, которых мы любим и уважаем. Аналогичным образом самая большая боль, которую мы испытываем, — это потеря внимания, одобрения и привязанности (самый крайний случай, это, конечно, смерть близкого человека). Вот почему даже

наши самые великие интеллектуальные, спортивные или профессиональные триумфы теряют свой смысл, когда нам не с кем разделить их.

Если вы, как большинство детей, родились в доме, где вас любят, где всегда рядом заботливый, готовый помочь человек — предположим, мать или отец — ваши нужды всегда будут удовлетворены. Когда вы кричите и плачете, кто-то из них или оба всегда придут, помогут и успокоят вас, если вы хотите есть, вам холодно или вы ушиблись. По мере того, как мозг развивается, эти любящие заботливые люди обеспечивают вас образцом для формирования человеческих отношений. Значит, привязанность — это образец памяти тесных человеческих связей. Этот образец служит нам в качестве исходной модели отношений между людьми. Данная модель в большой мере зависит от того, растет ли ребенок в теплой родительской семье или о нем заботятся непостоянно, с перерывами, обижают или не обращают на него внимания.

Как уже отмечалось раньше, мозг развивается «в зависимости от употребления». Нервные связи, которые используются, доминируют. Те, которые не используются, развиваются не так активно. Когда ребенок подрастает, многие системы мозга требуют для своего развития постоянной стимуляции. И далее, для оптимальной работы этих систем, такая стимуляция должна быть получена в определенное время (сенситивный период). Если сенситивный период упущен, некоторые системы могут никогда не достичь своего полного потенциала. В некоторых случаях дефицит, связанный с пренебрежением взрослых, может стать постоянным. Если, например, один глаз котенка держать закрытым первые несколько недель его жизни, он останется слепым. Для того чтобы мозг смог «включить» функцию зрения, ему требуется ранний опыт «смотрения»; при отсутствии визуальных стимулов нейроны в закрытом глазу не смогут установить необходимые связи и возможность для распознавания глубины пространства (которую обеспечивает бинокулярное зрение) будет потеряна. Подобным же образом, если ребенок не знакомится с языком в раннем детстве, он может никогда так и не научиться правильно говорить и понимать речь. Если ребенок не начинает свободно владеть вторым языком до половой зрелости, почти всегда он будет говорить на любом новом языке, который специально изучает, с акцентом.

Хотя мы не знаем, существует ли сенситивный период для развития естественной привязанности, как для языка и зрения, исследования показывают, что у детей, подобных Вирджинии, у которых в первые три года жизни не могли возникнуть постоянные родственные чувства и привязанность к одному или двум заботящимся о них людям, впоследствии могут наблюдаться проблемы в этом отношении. Дети, не получающие постоянных свидетельств любви, физической ласки и уверенности в том, что они желанны и любимы, просто не получают стимуляции, необходимой для того, чтобы их мозг правильно выстроил ассоциации, связывающие «награду», удовольствие и человеческие отношения. Именно это случилось с Вирджинией.

В результате того, что в детстве о ней заботились от случая к случаю, она просто не могла получать такой же уровень положительного подкрепления — если хотите, удовольствия — от того, что держит своего ребенка, чувствует его запах, контактирует с ним, как большинство матерей.

Когда Вирджинии было пять лет, она наконец попала в дом, который мог бы стать для нее родным. Ее приемные родители были любящими и высокоморальными. Христиане и хорошие родители. Они учили ее хорошим манерам. Они учили ее думать о других. Они делали все возможное, чтобы она нормально себя вела. Ее учили, что воровать — плохо. И она не брала чужих вещей, не спрашивая разрешения. Ей говорили, что наркотики — это вред. Ей говорили, что нужно много заниматься и ходить в школу. И она поступала именно так. Они хотели удочерить ее — и ей хотелось того же, но государство так и не аннулировало родительских прав ее биологических родителей, и был разговор с юристами, занимавшимися ее случаем, о возможном воссоединении девочки с биологической матерью, поэтому об удочерении не могло быть речи. К сожалению, это означало, что, когда Вирджинии исполнилось восемнадцать лет, государство, согласно закону, уже не отвечало за нее. В результате, она должна была оставить дом опекунов, а им было сказано, что они не должны встречаться с ней. В будущем они могли стать приемными родителями какого-то другого ребенка только по соглашению с юристами, занимающимися подходящим случаем. Это еще один пример негуманной политики, которая служит отнюдь не на благо ребенка — Вирджиния потеряла единственных «родителей», которых знала.

К этому времени она закончила школу. Ее поместили в специальный «компромиссный» дом для детей, вышедших из возраста опекунской заботы. Оставшись совершенно одна, без людей, которых она полюбила (как могла), не усвоив правил реальной жизни, она искала тепла и любви. Вирджиния быстро забеременела. Отец ребенка бросил ее, но она хотела ребенка, чтобы любить его и делать все так правильно, как учили ее опекуны. Она стремилась получить предродовую помощь, и ее включили в хорошую программу. К сожалению, когда ребенок родился, ее исключили из программы, поскольку она уже не была беременной. Дав жизнь ребенку, она сама осталась без какой-либо помощи.

Выйдя из больницы, Вирджиния понятия не имела, что делать с ребенком. Поскольку ее собственные ранние привязанности резко и жестоко прерывались, у нее не было того, что можно назвать «материнским инстинктом». Теоретически она знала, что следует делать: кормить Лауру, одевать и купать ее. Однако эмоционально она чувствовала себя потерянной. Никто не подумал, что с ней нужно поговорить, рассказать, как важно ласково относиться к ребенку, как необходима ему физическая нежность и близость матери. Она сама не чувствовала в этом необходимости. Проще говоря, Вирджиния не получала удовольствия от этих вещей, и ее этому не учили. Не подталкиваемая ни лимбической системой на уровне эмоций, ни когнитивной, несущей информацию корой, Вирджиния была очень неэмоциональной матерью. Она не держала подолгу ребенка на руках, кормила девочку из бутылочки, не прижимая ее к груди. Она не качала ее, не пела ей колыбельных песенок, не гуляла, не смотрела в глазки и не пересчитывала, снова и снова, чудесные крошечные пальчики и не делала каких-то других, столь же глупых, но чрезвычайно важных вещей, которые люди, у кого было нормальное детство, делают совершенно инстинктивно, когда заботятся о ребенке. И без этих физических и эмоциональных сигналов, в которых нуждаются все млекопитающие для стимуляции роста, Лаура перестала набирать вес. Вирджиния делала то, что считала правильным, не потому, что чувствовала это сердцем, а потому, что ее мозг говорил ей, что именно так должны поступать матери. Когда Вирджиния уставала или была расстроена, она «дисциплинировала» малышку или игнорировала ее. Она просто не чувствовала удовлетворения и радости от ухода за ребенком, от того самого взаимодействия с малышом, которое дает нормальным родителям силы преодолеть все физические и эмоциональные трудности.

Для описания детей, которые рождаются нормальными и здоровыми, но не растут и даже теряют вес при отсутствии родительского тепла и внимания, используется термин «отставание в развитии». Еще в восьмидесятые годы, когда Лаура была совсем маленьким ребенком, это был уже хорошо известный синдром, описанный у детей, с которыми плохо и грубо обращаются или игнорируют, особенно у тех, кто растет без ласки и индивидуального внимания. На протяжении нескольких веков это состояние было неоднократно описано, особенно в документах сиротских домов и других учреждений, где дети не получали достаточно внимания и заботы. Если как можно раньше не обратить на это внимания, все может закончиться очень плохо. В одном исследовании сороковых годов было показано, что более трети детей, которые воспитывались в казенных учреждениях, не имея индивидуального внимания, умирали к двум годам. Это очень высокий уровень смертности. Дети, выживавшие в таких условиях, имели серьезные поведенческие проблемы, запасали пищу, могли вести себя очень дружелюбно с посторонними, но с трудом поддерживали отношения с теми, кто должен бы быть им ближе.

Впервые Вирджиния стала искать медицинскую помощь для своего ребенка, когда девочке было восемь недель, Лауре поставили диагноз «отставание в развитии» и поместили в больницу для стабилизации питания. Но диагноз не объяснили Вирджинии. Когда девочку выписывали, Вирджиния получила рекомендации по вопросам питания, но не по вопросам успешного материнства. Было, правда, предложено обратиться за консультацией в социальную службу, но эта рекомендация была проигнорирована. Большая часть медиков находила психологические и социальные аспекты медицинских проблем менее интересными и важными, чем результаты физиологических обследований, вопрос о недостаточной заботе о ребенке вообще не поднимался. Кроме того, Вирджиния не выглядела как мама, пренебрегающая ребенком. В конце концов, разве стала бы безразличная мать так рано искать медицинской помощи для своего крошечного ребенка?

Итак, Лаура все еще не росла. Через несколько месяцев Вирджиния снова пришла с девочкой в отделение неотложной помощи. Доктора понятия не имели про историю самой Вирджинии и про ее прерванные отношения с заботящимися о ней опекунами, поэтому проблемы Лауры связывали с заболеванием ее желудочно-кишечного тракта, а не мозга. И так началась четырехлетняя медицинская одиссея Лауры — состоявшая из непрерывной череды тестов, процедур, специальных диет, хирургических вмешательств и кормления через трубку. Вирджиния все еще не понимала, что ее ребенок нуждается в том, чтобы его брали на руки, качали, играли с ним и ласкали.

У новорожденных детей кора головного мозга не принимает участия в формировании стрессовой реакции, центр которой располагается в нижних, наиболее примитивных отделах их развивающегося мозга. Когда мозг младенца получает от внутренних или внешних рецепторов сигнал о том, что что-то не так, эти сигналы расцениваются как некое бедственное положение. Это бедствие может быть «голодом», если ребенку нужны калории, «жаждой», если организм обезвожен, или «тревогой», если ребенок чувствует угрозу извне. Когда «бедствие» ликвидировано, наступает облегчение и ребенок ощущает удовольствие. Это происходит потому, что структуры нервной системы, формирующие реакцию на стресс, связаны с областями мозга, отвечающими за «удовольствие» и с другими областями, воспринимающими боль, дискомфорт и тревогу. Жизненные впечатления, которые уменьшают ощущение неблагополучия и придают нам сил, вызывают удовольствие; жизненный опыт, увеличивающий ощущение опасности, обычно дает чувство неблагополучия. Дети сразу же успокаиваются, когда их нянчат, берут на руки, ласкают и качают, они чувствуют удовольствие. Если у ребенка любящие родители и кто-то всегда подходит, когда ребенок чувствует стресс от голода или страха, радость от того, что его покормили и успокоили, ассоциируется с человеческим контактом. Таким образом, при нормальном детстве, как описывалось выше, когда ребенка нянчат и ласкают, эти действия непосредственно связаны с удовольствием. Тысячи раз мы подходим на плач ребенка, помогая созданию способности получать удовольствие от будущих человеческих контактов.

Поскольку структуры мозга, ответственные как за человеческие связи, так и за получение удовольствия, соединены со стрессовыми системами, общение с любящими нас людьми служит главным модулятором стресса в нашем мозге. Маленькие дети должны полагаться на окружающих не только потому, что нужно облегчить их голод, но и для того, чтобы унять беспокойство и страх, которые происходят из невозможности самостоятельно добыть пищу и позаботиться о себе. Благодаря заботящимся о них людям, дети учатся реагировать на эти ощущения и нужды. Если родители кормят их, когда они голодны, успокаивают, когда они напуганы, и вообще откликаются на их эмоциональные и физические потребности, в конце концов, дети научаются самостоятельно успокаиваться и чувствовать себя комфортно — умение, которое сослужит им службу позже, когда они столкнутся со всеми хорошими и плохими сторонами повседневной жизни.

Нам всем приходилось наблюдать, как едва умеющий ходить малыш, оцарапав коленку, смотрит на маму, и, если та не выглядит встревоженной, ребенок не плачет; но если он видит ее обеспокоенность, начинаются громкие вопли. Это только один из очевидных примеров развития способности к эмоциональной саморегуляции в результате сложного взаимодействия между родителем (или воспитателем) и ребенком. Конечно, некоторые дети генетически бывают в большей или меньшей степени чувствительны к стрессорам или стимуляции, но сильные или слабые от природы способности умножаются или ослабляются в зависимости от того, каковы самые первые человеческие связи ребенка. Для многих из нас, включая взрослых, само присутствие хорошо знакомых людей, звук любимых голосов, вид знакомой приближающейся фигуры может на самом деле контролировать активность нервных систем, отвечающих за стрессовую реакцию, отключать поток стрессовых гормонов и уменьшать тревогу. Даже просто подержать любимую руку — это мощное, подобное сильному лекарству, средство, уменьшающее стресс.

В мозге имеется также класс нервных клеток, известных как «зеркальные» нейроны, синхронно реагирующие на поведение других людей. Эта способность к взаимной регуляции обеспечивает еще одну физиологическую основу привязанности. Например, когда грудничок улыбается,

зеркальные нейроны в мозге его мамы обычно отвечают паттерном активности, который почти идентичен паттерну, который «работает», когда улыбается сама мама. Эта зеркальность обычно и приводит к тому, что мать отвечает ребенку улыбкой. Нетрудно увидеть, как эмпатия и способность реагировать на родственные связи проявляются в том, что мама и ребенок синхронно отвечают друг другу улыбкой, и оба процесса при этом взаимно усиливаются.

Однако, если на улыбку ребенка не реагируют, если он продолжает плакать в одиночестве, если ему не дают поесть или кормят без нежности и не берут на руки, тогда положительная связь между человеческими контактами и безопасностью не развивается. Если, как это произошло в случае Вирджинии, когда ребенок начинает чувствовать связь с каким-то человеком, ощущать комфорт от его запаха, улыбки, ритма движений, он внезапно оказывается покинутым и затем все повторяется, то в конце концов эти необходимые ассоциации могут не сформироваться. Конечно, все это происходит не сразу. Цена любви — это боль от потери. Взаимная привязанность грудничка и первых заботящихся о нем людей (особенно мамы) — это не что-то простое и банальное: любовь грудного ребенка к матери так же сильна, как самая глубокая романтическая связь. На самом деле этот хранящийся в памяти образец первой привязанности помогает ребенку иметь здоровые интимные связи, когда он вырастет.

Будучи грудным ребенком, Вирджиния не имела возможности почувствовать себя любимой — как только она привыкала к одной приемной маме, ее тут же передавали в другие руки. Рядом с ней не было одного или двух заботящихся о ней людей, и она не испытала этих постоянных «повторений» выражения родственных чувств, которые необходимы ребенку, чтобы ассоциировать человеческий контакт с удовольствием. У нее не развилась базовая нейрофизиологическая способность к эмпатии, которая побуждала бы удовлетворять потребность ее собственного ребенка в физическом проявлении любви. Но поскольку Вирджиния довольно долго жила в стабильной домашней обстановке, среди людей, которые к ней хорошо относились, высшие когнитивные области ее мозга активно развивались, она была способна теоретически усвоить, что ей следует делать в качестве родительницы. Однако у нее не было эмоциональной основы, превратившей бы вынянчивание ребенка в желанный и естественный процесс. Итак, когда Лаура родилась, Вирджиния знала, что ей нужно «любить» своего ребенка. Но сама она не чувствовала той нежности, которая свойственна большинству людей, и поэтому не могла выразить свою любовь с помощью физических контактов. А для Лауры отсутствие стимуляции в виде ласки стало несчастьем. Ее тело ответило гормональным сбоем, который воспрепятствовал нормальному росту девочки, несмотря на вполне достаточное питание. В чем-то подобная этой ситуации, получившая название рант-синдром (синдром малорослости), часто возникает у многих видов млекопитающих. В пометах мышей и крыс (и даже у кошек и собак) без вмешательства извне самый маленький, слабый детеныш часто умирает через несколько недель после рождения. У слабого малыша не хватает сил для стимуляции соска, чтобы получить достаточное количество молока (у многих видов каждый детеныш предпочитает какой-то один сосок), и он не может добиться от матери, чтобы та помогла ему. Мать физически пренебрегает последышем, не облизывает, не чистит его, как других. Это и дальше задерживает его рост. Без материнского ухода гормоны роста отключаются, так что даже если детеныш каким-то образом и получает достаточно еды, он все-таки не растет в достаточной степени. Этот природный механизм, довольно жестокий для самого детеныша, позволяет направить жизненные ресурсы тем животным, которые в большей степени способны использовать их. Придерживая свои «ресурсы», мать предпочтительно кормит более здоровых детенышей, поскольку у них больше шансов выжить и продолжить ее род.

Дети с диагнозом «отставание в развитии» часто имеют пониженный уровень гормона роста, что объясняет, например, неспособность Лауры набирать вес. Без физической стимуляции, необходимой для выработки этих гормонов, тело Лауры воспринимало пищу как что-то ненужное. Не требовалось никаких «чисток» или упражнений, чтобы она не набирала вес: ее тело было запрограммировано это отсутствием стимуляции. Без любви некоторые дети не могут расти. У Лауры не было анорексии. Как самый тощий щенок в помете, она просто не получала физического ухода и ласки, в которых нуждалось ее тело, чтобы чувствовать себя «желанной» и спокойно расти, чувствуя себя в безопасности.

* *

*

Когда я впервые приехал в Хьюстон, я познакомился с одной женщиной-опекуном, которая часто приводила детей в нашу клинику. Это была добродушная женщина, не любящая формальностей, она всегда говорила, что думает. Мама П. всегда знала, что нужно ее воспитанникам, попадавшим к ней после пребывания в семьях, где с ними плохо обращались, а часто даже после психологических травм.

Раздумывая, как бы помочь Вирджинии и Лауре, я вспомнил, чему научился от Мама П. Когда я впервые встретил ее, я был сравнительно новым человеком в Техасе. Я основал там учебную клинику, в которой была дюжина или больше психиатров, психологов, педиатров и интернов, студентов-медиков, проходящих «тренировку» молодых специалистов и других сотрудников. Это была учебная клиника, частично предназначенная для того, чтобы дать возможность проходящим стажировку молодым специалистам наблюдать работу более опытных клиницистов и экспертов. Меня представили Мама П., когда она впервые пришла к нам после того, как ее уже посетил наш сотрудник.

Мама П. была крупной сильной женщиной. И двигалась она уверенно. На ней был широкий яркий балахон и шарф вокруг шеи. Она пришла на консультацию относительно Роберта, мальчика, которого взяла на воспитание. За три года до этого ребенка забрали у матери — мама Роберта была проституткой, все время, пока Роберт жил с ней, она не переставала употреблять кокаин и алкоголь.

О ребенке она не заботилась и била его; мальчик видел, что и маму тоже бьют ее клиенты и сутенеры, партнеры мамы терроризировали мальчика и издевались (с возможным насилием) над ним.

После того, как его забрали из «родного» дома, Роберт перебивал в шести опекунских семьях и трех приютах. Трижды его госпитализировали из-за неконтролируемого поведения. Ему ставили десятки разных диагнозов, включая синдром дефицита внимания, гиперактивность, оппозиционно-вызывающее расстройство, биполярное расстройство, шизофрению и разные когнитивные нарушения. Часто он вел себя как любящий и ласковый ребенок, но эпизодически у него случались приступы «злости» и агрессии, которые реально вредили другим детям, учителям и приемным родителям и иногда так сильно, что от него отказывались и выставляли из очередного прибежища. Мама П. привела его к нам, потому что его невнимательность и агрессия снова привели его к неприятностям в классе и школа потребовала принять необходимые меры. Он напомнил мне многих мальчиков, с которыми мне приходилось работать в Чикагском медицинском центре.

Начиная разговор, я постарался быть очень внимательным, чтобы женщина чувствовала себя комфортно. Я знал, что люди лучше слушают и воспринимают информацию, если они спокойны. Мне хотелось, чтобы она чувствовала, что ее уважают и что она в безопасности. Оглядываясь назад, я понимаю, что вел себя как бы слишком покровительственно. Я был слишком уверен, я думал, что знал, что происходит с ее воспитанником; и моим неявным посланием было: «Я понимаю этого ребенка, а вы — нет». Она с вызовом посмотрела на меня, не улыбаясь, ее руки были сложены. Я начал длинно и не очень вразумительно объяснять механизмы стрессовой реакции и ее возможного влияния на симптомы агрессии и повышенной бдительности ребенка. Я еще не умел достаточно ясно объяснить воздействие травмы на психику ребенка.

— Что же вы можете сделать, чтобы помочь моему малышу? — спросила она. Вопрос меня удивил: почему она называет семилетнего ребенка малышом? Я не знал, как мне следует реагировать.

Я предложил использовать клонидин, средство, которое я употреблял, работая с Сэнди и с мальчиками в Центре. Она прервала меня спокойно, но твердо: «Вы не будете использовать наркотики на моем малыше». Рядом со мной сидел первый клиницист, занимавшийся Робертом. Ситуация была неловкая. Со всеми своими научными званиями я вел себя как последний осел, не находя нужных слов для этой мамы. Я снова принялся объяснять биологию и физиологию стрессовой реакции, но она обрезала меня.

— Это вы в школе объясните то, что вы мне сейчас рассказали, — сказала она колко. — Мой малыш не нуждается в наркотиках. Он нуждается в людях, которые будут любить его и будут добры к нему. Эта школа и все эти учителя не понимают его.

— Хорошо. Мы поговорим об этом в школе, — пообещал я.

И затем я сдался.

— Мама П., скажите мне, а как вы помогаете ему? — спросил я, мне было интересно, почему у нее не возникает проблем с приступами злости, из-за которых мальчика изгоняли из всех предыдущих опекунских семей и школ.

— Я просто держу его на руках и качаю. Я просто люблю его. Ночью, когда он встает в плохом настроении и бродит туда-сюда по дому, я беру его к себе в кровать, прижимаю и поглаживаю его спинку, немножко напеваю, и он засыпает.

Мой молодой коллега украдкой посматривал на меня, явно озабоченный: семилетний ребенок не должен спать в одной постели со своими опекунами. Но мне было интересно говорить с ней, и я хотел слушать дальше.

— Как вам кажется, что успокаивает его, когда он Приходит домой расстроенный? — спросил я.

— То же самое. Я откладываю все в сторону, беру его на руки, и мы качаемся в кресле. Бедный ребенок. На это не нужно много времени.

Когда она сказала это, я вспомнил все жалобы на поведение Роберта. В каждой из них, включая последнее обращение из школы, обозленные сотрудники писали о раздражении, которое вызывает поведение мальчика, его непослушание, его «малышова» приставучесть и прилипчивость. Я спросил Маму П., что она делает, когда он ведет себя подобным образом, раздражает ли это ее, злится ли она.

— Разве вы будете злиться на маленького, если он безобразничает? — спросила она. — Нет. Все малыши так себя ведут. Дети ведут себя, как могут. И мы всегда прощаем их: если они устраивают беспорядок, если кричат, если плюются.

— А Роберт — ваш малыш?

— Они все мои малыши. Но Роберт оставался малышом семь лет.

Мы закончили сеанс и назначили следующую встречу через неделю. Я пообещал позвонить в школу. Мама П. смотрела, как мы с Робертом идем по холлу клиники. Я пошутил, что Роберту нужно снова прийти к нам, чтобы еще поучить нас. И тут она, наконец, улыбнулась.

В течение ряда лет Мама П. продолжала приводить своих приемных детей в нашу клинику. И мы продолжали учиться у нее. Мама П. задолго до нас обнаружила, что многие малолетние жертвы насилия и заброшенности нуждаются в физической ласке, им хочется, чтобы их держали на руках, качали — как совсем маленьких детей. Она знала, что с этими детьми нужно общаться, не основываясь на их возрасте, но так, как это необходимо для них, давая им то, что они не получили во время своих сенситивных периодов развития. Почти все дети, которых отправляли к ней, очень нуждались в ласковых прикосновениях и в том, чтобы их держали на руках. Когда мои сотрудники видели в нашей приемной, как она держит на руках и качает таких детей, они высказывали предположение, что она инфантилизирует их.

Если сначала мне казалось, что ее слишком всеобъемлющая физическая ласковость может оказаться чем-то удушающим для уже далеко не маленьких детей, впоследствии я пришел к пониманию, что часто именно это и должен был бы рекомендовать врач. Эти дети не получили регулярно повторяющихся образцов физического контакта с заботливыми родителями (или другими близкими людьми) — то есть того, что позволило бы им хорошо отрегулировать их стрессовую систему. Они никогда не чувствовали, что их любят и что они в безопасности; у них не было внутреннего спокойствия, необходимого для того, чтобы исследовать окружающий мир и расти без страха. Они чувствовали голод на ласку — и Мама П. давала им внимание и нежность.

Теперь, общаясь с Лаурой и ее матерью, я знал, что они обе могли бы получить пользу не только от мудрости Мамы П. в воспитании детей, но также от ее невероятно материнского и ласкового характера. Я пошел к медсестре, получил номер телефона и позвонил. Я спросил Маму П., будет ли она готова принять мать с ребенком и обучить Вирджинию заботиться о Лауре. Она сразу же согласилась. К счастью, обе семьи принимали участие в финансируемых из частных источников

программах, которые позволили оплатить данный вид услуг.

Теперь мне нужно было убедить в правильности своего плана Вирджинию и коллег. Когда я вернулся в комнату, где меня ждала Вирджиния, она казалась встревоженной. Мой коллега-психиатр показал ей одну из моих статей, написанную по материалам клинической работы с детьми, пережившими насилие и жестокое обращение. Вирджиния сделала вывод, что я считаю ее неумелой мамой. Прежде чем я открыл рот, она сказала: «Если это поможет моей девочке, заберите ее». Вирджиния действительно так любила свою малышку, что готова была расстаться с ней, если бы это помогло девочке.

Я объяснил, что хочу сделать нечто совершенно другое, и предложил, чтобы она пожила с Мамой П. Вирджиния сразу же ответила, что готова на все, лишь бы Лауре стало лучше.

Моих коллег-педиатров, однако, все еще беспокоил вопрос о питании Лауры. Ей так недоставало веса, что они боялись, что без медицинской поддержки она не будет получать достаточно калорий, ведь все последнее время ее кормили через трубочку. Я пообещал коллегам, что мы проследим за ее питанием и удостоверимся в том, что она получает достаточно калорий. И это оказалось очень правильным решением, потому что мы смогли документально подтвердить быстрый и явный прогресс Лауры. В первые месяцы пребывания у Мамы П. Лаура получала такое же количество калорий, что и в предыдущий месяц в больнице, во время которого ее вес лишь слегка превышал одиннадцать килограммов. Но в теплой обстановке дома Мамы П. Лаура набрала четыре с половиной килограмма за месяц, то есть «выросла» с 11,5 до 16 килограммов! Ее вес увеличился на 35 % при том же количестве калорий, которых ранее не было достаточно, чтобы предотвратить дальнейшую потерю веса, потому что сейчас она получала физическую ласку, то любовное «вынянчивание», в котором нуждался ее мозг, чтобы выпустить на волю гормоны, необходимые для роста.

Наблюдая за Мамой П. и вдыхая физическую нежность, которую Мама П. распространяла вокруг себя, Вирджиния и сама начинала понимать, в чем нуждалась Лаура и как это ей обеспечить. До Мамы П. любой прием пищи был для Лауры механическим и конфликтным процессом: постоянно меняющиеся инструкции по питанию, противоречивые советы разнообразных специалистов только добавляли напряжения к, по сути, голодной

диете девочки. Кроме того, поскольку Вирджиния не поймала, в чем нуждается ребенок, она не проявляла своей любви, а вместо этого «наказывала» малышку за непослушание или просто игнорировала. Без «вознаграждений», которые дает вынянчивание ребенка — как матери, так и ребенку, Вирджиния была очень склонна к плохому настроению и хандре. Родительство — дело трудное. Без нейрофизиологической способности чувствовать радость родительства всякое раздражение и беспокойство кажутся особенно трудно переносимыми.

Оптимизм Мамы П., ее тепло и ласка дали Вирджинии ту долю материнской заботы, которой она была лишена в детстве. И, наблюдая за тем, как Мама П. обращается с Лаурой и другими детьми, Вирджиния начала разбирать знаки, подаваемые ее ребенком. Теперь она лучше понимала, когда ее дочь голодна, когда хочет играть, а когда ей необходимо поспать. Четыре с половиной года она считала свои обязанности тяжелой обузой, но теперь она стала более зрелой — эмоционально и физически. По мере того как Лаура набирала вес и росла, связанное с процессом питания постоянное напряжение между матерью и дочерью прекратилось. Вирджиния смогла расслабиться и заняться воспитанием Лауры с большим терпением и последовательностью.

Вирджиния и Лаура прожили в доме Мамы П. около года. Но и потом они сохранили теплые дружеские отношения, и Вирджиния даже переехала жить поближе к Маме П., чтобы иметь возможность чаще общаться. Ла-Ура превратилась в смышленную маленькую девочку. Как и ее мать, она сохранила некоторую эмоциональную отстраненность, но она получила четкие ценностные ориентиры, и обе они имели высокие моральные принципы. Когда у Вирджинии появился второй ребенок, она уже знала, как правильно растить его с самого начала, так что с ним не возникло никаких проблем. Вирджиния поступила в колледж, а оба ее ребенка хорошо успевали в школе.

У них были друзья, они вступили в церковную общину и, конечно же, у них была Мама П., которая жила прямо по соседству.

Однако события раннего детства Лауры оставили незаживающие шрамы в душе той и другой. Понаблюдав за матерью или дочерью, когда они думали, что их никто не видит, вы могли заметить на лице одной и другой отрешенное или даже печальное выражение. Увидев вас, они надевали свои «социальные маски» и в процессе общения реагировали вполне адекватно, но, прислушавшись к своим внутренним ощущениям, вы могли почувствовать некую неловкость, искусственность в их поведении. Обе они могли неплохо изобразить набор мимических и телесных «ключей» для тех или иных ситуаций человеческого взаимодействия, но они никогда специально не стремились к общению, не умели непринужденно улыбаться и не были способны на такое физическое проявление близости, как объятия.

Все мы в какой-то мере постоянно играем на публику, надевая ту или иную социальную личину, но маска легко соскальзывает с тех, кто в раннем детстве страдал от пренебрежения. На более высоком уровне сознания, на уровне когнитивных функций, мать и дочь были очень хорошими людьми. Они хорошо усвоили моральные нормы и имели стойкие убеждения, позволявшие им управлять своими страхами и желаниями. Но те области мозга, которые отвечают за социальные взаимодействия и являются источником эмоциональной привязанности, так и сохранили «отставание в развитии», не получив достаточно питания в раннем детстве обеих. Опыт, полученный в период раннего развития, формирует наши человеческие качества. Как люди, изучавшие иностранный язык, будучи взрослыми, и Вирджиния и Лаура никогда не научатся говорить на языке любви без акцента.

ГЛАВА 5 ХОЛОДНОЕ СЕРДЦЕ

Когдаходишь в тюрьму строгого режима, становится страшновато: после тщательной проверки документов у ворот вам нужно отдать ключи, кошелек, мобильник и любые другие вещи, которые могут быть украдены или использованы как оружие. Все, что может что-то сказать о вас, кроме вашей одежды, у вас отбирают. На одной из первых открытых передо мной дверей было написано, что если при дальнейшем продвижении вас возьмут в заложники, будете виноваты только вы. Смысл этого правила в том, что посетитель и в мыслях не должен иметь вероятность притвориться, что заключенные взяли его в плен, и дать преступникам убежать; но, вообще-то, все это вызывает невольную дрожь. За мной захлопнулись, по крайней мере, три или четыре двойные толстые металлические двери с многими слоями электронной защиты и несколькими постами охранников между ними, прежде чем я встретился с преступником, с которым мне надлежало побеседовать, чтобы дать заключение о его психическом состоянии. Леон садистски убил двух девочек-подростков а затем изнасиловал их мертвые тела.

Вирджиния и Лаура на своем примере показали нам, как заброшенность в раннем детстве может нарушить развитие тех областей мозга, которые отвечают за способность к эмпатии и к нормальным человеческим отношениям — это важная потеря, в результате которой люди становятся неприспособленными к жизни в социуме, одинокими и странными. Однако недостаточная эмоциональная подпитка в первые годы жизни может также создать предрасположенность к злобности или мизантропии. К счастью, и Вирджиния, и Лаура, несмотря на недоразвитую способность к эмпатии, стали высокоморальными людьми: их ранние детские впечатления оставили их эмоциональными инвалидами, часто не способными понять социальные «намекы» окружающих, но их сознание не наполнилось злобой и ненавистью. История Леона иллюстрирует более опасный — и, к счастью, менее распространенный, но возможный — вариант последствий детского эмоционального голода. Благодаря истории Леона я еще больше узнал о том, какой вред может принести отсутствие родительской заботы — даже непреднамеренное — и как современная западная культура разрушает когда-то мощные и разветвленные семейные связи, традиционно охранявшие детей от этой беды.

Леон обвинялся в тяжком преступлении, и ему грозила смертная казнь. Его защитник попросил меня выступить на стадии вынесения окончательного приговора. Во время этого заседания нужно было определить, имеются ли какие-то смягчающие обстоятельства, например проблемы

душевного здоровья, пережитого обвиняемым жестокого обращения или насилия, которые могли бы быть учтены при вынесении приговора. Мои показания должны были помочь суду вынести решение — речь могла идти только о выборе между пожизненным заключением без возможности помилования и смертным приговором.

Я посетил тюрьму в чудесный весенний день, такой ясный день, который приносит большинству людей радость просто от ощущения жизни. Веселые звуки птичьих голосов и тепло солнца казались почти неуместными, когда я стоял перед массивным серым зданием. Это было пятиэтажное строение из цементных блоков. В нем было несколько зарешеченных окон, к нему примыкало маленькое однокомнатное зеленое караульное помещение с красной входной дверью (выглядящее нелепо маленьким в сравнении с огромной массой тюрьмы). Территория была окружена семиметровым забором с тремя кольцами колючей проволоки, идущими по верху. Я был единственным человеком снаружи. На участке было припарковано несколько старых машин.

Я подошел к красной двери, мое сердце часто билось, ладони вспотели. Мысленно я уговаривал себя, что нужно успокоиться. Казалось, все это место было ограждено напряжением. Я вошел через двойную дверь, прошел через металлический детектор, потом меня быстро обыскали, и охранница пропустила меня за загородку. Казалось, что и сама охранница посажена в клетку и обижена на весь белый свет.

— Вы психолог? — спросила она, неодобрительно осматривая меня.

— Нет. Я психиатр.

— Понятно. Вы могли бы провести здесь всю жизнь, — она высокомерно засмеялась. Я выдавил из себя улыбку. — Вот правила. Вы должны их прочитать. — Она вручила мне документ на одной страничке и продолжала: — Никакой контрабанды. Никакого оружия. Запрещено проносить подарки и что-либо выносить из тюрьмы.

Ее тон и отношение сказали мне, что этот человек совершенно бесполезен для меня. Возможно, она злилась, что ей приходится проводить такой прекрасный день в тюрьме. Возможно, она подозревала — и возмущалась этим, — что всякие профессионалы душевного здоровья, работающие совместно с юристами, только и думают, как освободить преступников от ответственности за совершенные ими злодеяния.

— Спасибо. Я все понял, — сказал я, стараясь создать видимость большого уважения. Но я понимал, что она уже все решила про меня. Не удивительно, что она была так враждебно настроена. Наш мозг адаптируется к окружению, а это место не было предназначено для проявлений доброты и доверия.

Комната для свиданий была маленькой, там стоял один металлический стол и два стула. Пол был устлан обычной казенной серой плиткой с зелеными крапинками, стены были пепельного цвета. Леона привели два охранника. Когда я увидел его, он показался мне маленьким и похожим на ребенка. На нем был оранжевый комбинезон, на руках и ногах были кандалы, соединенные цепями. Для своего возраста он был слишком малорослым и худым. Он не выглядел смертельно опасным существом. Конечно, в его позе читалась агрессия, и я увидел, что у него уже был тюремные татуировки — искривленный знак «X» на предплечье. Но его «крутизна» была искусственной, он был похож на кота, поставившего шерсть дыбом, чтобы казаться больше, чем есть. Было почти невозможно поверить, что этот, сейчас уже восемнадцатилетний мальчик/мужчина, с дикой жестокостью убил двоих людей.

Он увидел обеих своих жертв, девочек-подростков в лифте высотки, где жил. Хотя было три или четыре часа пополудни, он уже выпил пива. Он грубо предложил девочкам секс. Когда девочки — что неудивительно — отказали ему, он прошел за ними в квартиру и, видимо, после их сопротивления, заколол обеих кухонным ножом. Чериз было двенадцать лет, а ее подруге Люси тринадцать. Обе они едва достигли половой зрелости. Нападение произошло так внезапно, а Леон был настолько явно больше, чем его жертвы, что ни одна из девочек не смогла защитить себя. Ему удалось быстро стянуть Чериз ремнем. После этого, пока Люси пыталась отбиваться, он убил ее, а затем, то ли чтобы не оставалось свидетелей, то ли по злобе, забил ножом и связанную девочку. Затем он изнасиловал их безжизненные тела. Его гнев все еще не был удовлетворен, и он стал бить и топтать их.

Хотя у Леона уже бывали столкновения с законом, ничто не указывало, что он способен на такую ярость и жестокость. Его родителями были работающие женатые легальные иммигранты, серьезные люди без какого-либо криминального прошлого. Его семья никогда не имела дела со службами защиты детей, не было никаких историй жестокого обращения, помещения детей в опекунские семьи или других явных признаков проблем с детьми. И при этом все записи о Леоне говорили, что он был мастером манипулировать окружающими людьми и, что еще хуже, эмоционально не был связан ни с одним человеком. Часто его описывали как мальчика, не способного к эмпатии: безжалостного, грубого, безразличного к выводам, к которым приходили относительно его поведения в учителя школе или сотрудники правовых программ для несовершеннолетних.

Наблюдая его сейчас, когда он выглядел таким маленьким в своих кандалах в этой ужасной тюрьме, я почти жалел его. Но вот мы начали говорить.

— Вы доктор? — спросил он, оглядывая меня с явным разочарованием.

— Да.

— Я говорил ей, что хочу, чтобы пришла леди и поужасалась бы, — ухмыльнулся он. Он отодвинул стул от стола и пнул его. Я спросил, разговаривал ли он со своим юристом о моем визите и его цели.

Он кивнул, пытаясь действовать, как крутой и безразличный к происходящему парень, но я понимал, как ему на самом деле плохо. Возможно, он никогда не понял и не признал бы этого, но внутри себя он был, конечно, постоянно на страже, всегда сохранял бдительность и всегда изучал окружающих. Пытался вычислить, кто может помочь ему, а кто навредить. Какие слабые места есть у нужного человека, чего он хочет и чего боится?

Как только я его увидел, я понял, что он тоже изучает меня. Он испытывал меня, видимо, хотел найти мои слабые стороны, искал пути к манипулированию. Он был достаточно сообразителен, чтобы понять, как может сжиматься и истекать кровью от сочувствия к нему сердце доброго человека. Он успешно «просчитал» своего адвоката (это была женщина). Сейчас она жалела его; он убеждал ее, что его обвиняют несправедливо. Эти девочки пригласили его в квартиру. Они обещали заняться с ним сексом. Но все пошло плохо. И вот произошел такой кровавый случай. Он споткнулся об их тела, поэтому у него на ботинках осталась кровь. Он не собирался им вредить или делать больно. И вот сейчас он старался и меня убедить в том, что он был непонятой жертвой двух мелких лисиц, которые дразнили и соблазняли его.

— Расскажите мне о себе, — начал я с простого вопроса, желая посмотреть, куда его поведет.

— Что вы имеете в виду? Это что, какая-то хитрая ловушка? — подозрительно спросил он.

— Нет. Просто я подумал, что вы можете лучше кого бы то ни было рассказать о себе. Я уже прочитал много записей с показаниями других людей. Учителя, врачи, судебные исполнители, пресса — у всех свое мнение. Я хочу знать ваше.

— Что вы хотели бы знать?

— О чем вы хотели бы рассказать мне? — Игра продолжалась. Мы кружили друг вокруг друга. Это была хорошо известная мне игра. Он был хитер. Но я был привычен к такому.

— Ну, хорошо. Давайте начнем сразу. Какова жизнь в тюрьме?

— Скучно. Не так уж плохо. Нечего делать.

— Опишите мне, что вы делаете в течение дня.

И так это началась. Он медленно начал расслабляться, описывая рутину тюремной жизни и свои ранние впечатления от юридической системы, касающейся подростков. Я дал ему поговорить, а через несколько минут мы сделали перерыв, чтобы он мог выкурить сигарету. Когда я вернулся, нужно было приступить к главному.

— Расскажите мне, что у вас произошло с этими девочками, — попросил я.

— На самом деле ничего особенного не было. Я просто тусовался около дома, а эти две девочки проходили мимо. Мы стали разговаривать, и они пригласили меня в квартиру, чтобы подураться. Но когда они привели меня домой, они передумали. Это разозлило меня.

Это отличалось от всего, что он говорил раньше. Казалось, чем больше проходит времени после преступления, тем менее жестоким он представляет его в своих рассказах. Каждый раз в его описаниях он выглядел все менее ответственным за то, что произошло; скорее он, а не девочки,

был жертвой.

— Это был как бы несчастный случай. Я просто хотел немного припугнуть их. Глупые ведьмочки не затыкались, — продолжал он.

У меня внутри все кипело. Я старался не показывать виду, как мне противно и страшно. Мне необходимо было сохранять спокойствие и никак не реагировать, иначе он будет прикидываться еще больше. Я кивнул.

— Они громко кричали? — спросил я, насколько мог нейтрально.

— Ну да. Я говорил им, чтобы они заткнулись, иначе я сделаю им больно. — Он старался выдать мне краткую, санитарно обработанную версию убийства. Он вообще ни слова не сказал о том, как насиловал тела девочек и как жутко избивал их.

Я спросил, разозлили ли его крики девочек и стало ли это причиной для избияния их тел. Вскрытие показало, что тело тринадцатилетней девочки он бил в лицо и топтал по шее и груди.

— Да нет. На самом деле я не избивал их. Я просто споткнулся о них. Я ведь немножко выпил. Вы знаете, как это бывает, — сказал он, надеясь, что я сам заполню пробелы в его рассказе. Он посмотрел на меня, желая убедиться, что я проглотил его вранье. На его лице и в голосе ничего не отражалось. Он описывал убийства так, как будто делал в школе доклад по географии. Единственный след эмоций был в том презрении, с которым он говорил о том, что жертвы «заставили» его убить их, потому что вызвали его ярость своим сопротивлением.

От его холодности захватывало дух. Это был хищник, в людях его интересовало только то, что он может получить, что он может заставить их сделать и как они могут послужить его целям. Он даже не сумел изобразить хоть немного сострадания, чтобы его защитники разглядели в нем какие-то проблески доброты.

Не то чтобы он не знал, что ему следует играть в раскаяние. Он просто был не способен принимать во внимание чувства других, только в смысле получения от них выгоды. Он не мог чувствовать сострадание и даже не мог хорошо его имитировать. Леон не был глуп. Его коэффициент интеллекта (IQ) был значительно выше среднего в каких-то областях. Однако его способности были распределены неровно. В то время как вербальный IQ были ниже нормы, его логико-перцептивные способности по таким тестам, как умение расположить картинки в определенном порядке, манипулировать предметами в пространстве и т. д. были достаточно высокими. Особенно хорошо ему удавалось прочитывать социальные ситуации и понимать намерения других людей. Эта разница между вербальным и логико-перцептивным коэффициентами часто отмечается у детей, переживших жестокое обращение или травму, и может показывать, что ребенок не получил достаточной стимуляции для развития определенных областей мозга, особенно тех зон коры, которые управляют работой нижних, более реактивных структур. В целом по популяции подобный результат отмечается только у 5 % людей, но в тюрьмах и в центрах, имеющих дело с подростковой преступностью, их доля вырастает до 30 % и выше. Это еще раз показывает, что мозг развивается «в зависимости от употребления»: при неупорядоченном окружении и угрожающих ситуациях в раннем возрасте структуры мозга, отвечающие за стрессовую реакцию, и области, отвечающие за социальные ключи, относящиеся к угрозе, будут расти, а недостаток любви и ласки (правильного вы-нянчивания) выразится в недостаточном развитии систем, отвечающих за сострадание и самоконтроль. Такие результаты тестов были первым признаком, что в раннем детстве Леона что-то могло пойти неправильно.

Я попытался по результатам нашего разговора понять, что могло произойти с Леоном в раннем детстве. Но продвинулся не очень далеко. Большинство людей мало что могут вспомнить из критических для развития первых лет развития. Однако были факты, позволяющие предположить возможность очень ранней травмы. Имеются свидетельства о его агрессивном поведении в дошкольные годы. Из нашей беседы я тоже мог сделать вывод, что у него практически не было друзей и человеческих связей с кем-либо, кроме семьи. В его картах были записаны случаи хулиганства и мелких преступлений (кражи), но он никогда раньше не попадал в тюрьму для взрослых. У него были в подростковом возрасте стычки с законом, его брали на поруки, если его задерживали, то ненадолго, как несовершеннолетнего, хотя он и совершил несколько серьезных преступлений.

Мне, однако, удалось выяснить, что он совершил (по крайней мере, подозревался в этом) несколько серьезных преступлений, за которые не понес наказания, поскольку не было достаточно улик. Например, однажды обнаружилось, что он владеет краденым велосипедом.

Владелец этого велосипеда, мальчик-подросток, был избит так жестоко, что попал в больницу с повреждениями, угрожающими жизни. Но свидетелей не было, и поэтому Леона обвинили всего лишь в том, что он завладел краденой собственностью. Во время последующих моих визитов в тюрьму он иногда хвастался изнасилованиями, причем с таким же холодным презрением, как описывал совершенные им убийства.

Выискивая хоть какой-то признак раскаяния, я, в конце концов, задал ему простой вопрос.

— Теперь, когда вы оглядываетесь на все это, скажите, что вы сделали бы иначе? — спросил я, ожидая, что он, по крайней мере, выскажет сожаление, что не контролировал свой гнев или что сожалеет о причиненных людям страданиях.

Казалось, он задумался на минуту, потом ответил:

— Я не знаю. Может быть, нужно было выкинуть эти ботинки?

— Выбросить ботинки?

— Ну да. Меня взяли, потому что там были следы от ботинок, а на моих ботинках была кровь.

Многие психиатры ушли бы из этой тюрьмы с убеждением, что Леон является архетипом «дурного семени», генетической аномалией, демоническим ребенком, неспособным к эмпатии. И действительно, бывают генетические факторы, которые могут быть причиной недостаточного развития систем мозга, отвечающих за способность к эмпатии. Однако мои исследования привели меня к мысли, что такие формы поведения, как у Леона, редко наблюдаются у людей, не пострадавших от каких-либо ранних эмоциональных и/или физических лишений.

И кроме того, если бы у Леона были предпосылки, увеличивающие риск социопатического поведения — даже если такие гены существуют, — в истории его семьи обнаружили бы другие родственники, скажем, кто-то из родителей, дедушка или дядя, с аналогичными, хотя, может, не так сильно выраженными проблемами. Например, хоть какая-то история с многочисленными арестами. Но нет. Ничего такого не было. И Леона отдал в руки полицейских его брат, брат, который был всем тем, чем Леон не был.

Фрэнк, брат Леона, как его родители и другие родственники, успешно работал. Он был водопроводчиком, на хорошем счету на работе, был женат, стал заботливым отцом двоих детей, в общине его уважали. В день преступления он пришел домой и увидел как Леон, все еще в ботинках, покрытых коркой крови, сидит в своей комнате и смотрит телевизор. В новостях было экстренное сообщение о том, что недавно в доме, где они жили, были найдены изнасилованные тела двух девочек. Бросив взгляд на ботинки Леона, брат подождал, пока Леон выйдет из комнаты, после чего позвонил в полицию и сообщил о своих подозрениях относительно связи брата с этим преступлением.

Братья имеют по крайней мере, 50% одинаковых генов. Но, хотя Фрэнк мог быть генетически благословлен значительно большей способностью к эмпатии, чем Леон, было не похоже, что только она послужила причиной для разницы их темпераментов и выбора жизненных дорог. И все-таки, насколько я знаю, у Фрэнка и Леона был один и тот же дом и общие родители, так что окружение Леона не кажется более преступным. Мне удалось обнаружить корни — как я сейчас считаю — проблем Леона после того, как я встретился с Фрэнком и их родителями, Марией и Аланом. Во время нашей первой встречи все они были в явно расстроенных чувствах из-за происходящего.

* *

*

Мария была маленькой, скромно одетой женщиной, на ней был застегнутый на все пуговицы кардиган. Она сидела очень прямо, колени вместе, обе руки на сумочке. На Алане была темно-зеленая рабочая одежда; его фамилия была вышита в белом овале на кармане. На Фрэнке была застегнутая доверху голубая рубашка с воротничком и брюки цвета хаки. Мария выглядела печальной и хрупкой, Алана, видимо, мучил стыд, Фрэнк был явно раздражен. Я пожал всем руки и постарался установить визуальный контакт.

— Мне очень жаль, что мы с вами встречаемся при таких обстоятельствах, — сказал я, осторожно, но внимательно, разглядывая их. Мне хотелось посмотреть, как родители Леона контактируют с людьми и можно ли разглядеть в них склонность к эмпатии или наоборот, какие-то намеки на патологическое или странное поведение, что-то, что не нашло отражения в медицинском досье Леона и в истории семьи. Но все они выглядели и вели себя соответственно обстоятельствам. Они были расстроены, чувствовали себя виноватыми, встревоженными — все совершенно нормально, все так, как и можно было ожидать от членов семьи, обнаруживших, что один из них совершил невысказанно жестокое преступление.

— Как вы знаете, адвокат вашего сына попросил меня высказать мнение о моральном состоянии и психике Леона перед тем, как ему будет вынесен приговор. Я уже дважды встречался с вашим сыном. Я хотел бы немного поговорить с вами, чтобы лучше понять, каким он был в детстве. — Родители слушали, но не смотрели мне в глаза. Что касается Фрэнка, то он уставился на меня, как будто желая защитить родителей. — Мы все пытаемся понять, почему он сделал это, — завершил я.

Родители посмотрели на меня и кивнули, глаза отца наполнились слезами. Их печаль заполняла комнату; Фрэнк, в конце концов, отвел от меня взгляд и тоже смахнул слезы.

Я понимал, что родители Леона провели в раздумьях много часов. Печальные, встревоженные, они чувствовали, что тоже в чем-то виноваты, и старались найти ответ на вопрос «почему». Почему их сын сделал это? Почему он встал на этот путь? Что не так сделали они, его родители? Может быть, они плохие родители? Может быть, их мальчик родился таким плохим? Они в полном смущении рассказывали мне про Леона, говорили, что делали все, что могли, много работали, давали ему все, что было в их силах. Они водили его в церковь, исполняли, что советовали школьные учителя и воспитатели. Я слушал их самообвинения: может быть, нам следовало быть строже? Может быть, нам нужно было быть менее строгими? Может быть, мне следовало отправить его к моей матери, когда он впервые попал в неприятную историю? Они старались мысленно пройти каждый день, усталые от своей печали, от бессонных ночей, от того, что на них с явным осуждением смотрят соседи и коллеги.

— Давайте начнем с самого начала. Расскажите мне, как вы двое встретились, — сказал я.

Алан заговорил первым, сразу начиная слегка улыбаться при воспоминаниях о своем детстве и о том, как он ухаживал за своей будущей женой. Алан и Мария встретились еще детьми. Они оба жили в больших, «разветвленных» семьях, принадлежавших к маленькой сельской общине. Они ходили в одну и ту же школу, молились в одной церкви и жили по соседству. Они были бедными, все их богатство было в их семьях. Они росли, окруженные своими двоюродными братьями и сестрами, тетями, дядями, дедушками и бабушками. Каждый знал, что у кого делается, и все касалось всех. В родном городке Алана и Марии дети никогда не оказывались далеко от бдительных глаз кого-то из родственников. Мария закончила учиться в пятнадцать лет и пошла работать горничной в местный отель, а Алан закончил школу и стал работать на расположенной поблизости фабрике. Они поженились, когда ему было двадцать, а ей восемнадцать. Он был на хорошем счету и прилично зарабатывал. Вскоре Мария забеременела.

Эта беременность была радостным событием для обеих больших семей. Марию баловали, и она смогла бросить работу и остаться дома с ребенком. Молодая семья жила на нижнем этаже дома, которым владел дядя Марии. Ее родители жили рядом; его семья выше этажом. Вспоминая то время, они улыбались друг другу. В основном говорил Алан, а Мария согласно кивала головой. Фрэнк слушал очень внимательно, как будто он никогда раньше не слышал про молодость своих родителей. В какие-то моменты казалось, что эта семья забыла, что их всех привело сюда.

Поскольку Алан доминировал в нашей беседе, я старался время от времени о чем-то спрашивать именно Марию, но она по большей части только вежливо улыбалась и взглядывала на мужа, который отвечал вместо нее. Через какое-то время мне стало понятно, что Мария, добрая и вежливая, была при этом несколько умственно отсталой. Казалось, она не понимает многих моих вопросов. Наконец, я у нее спросил:

— Вам нравилось учиться в школе?

Алан взглянул на меня и спокойно сказал:

— Она не очень-то хорошо смыслит в этих делах. Возможно, немножко медленно соображает, вот что.

Она посмотрела на меня как-то по-овечьи, я кивнул и улыбнулся в ответ. Ее муж и сын были готовы встать на ее защиту.

Алан продолжал свой рассказ, описывая рождение их первого сына, Фрэнка. Когда Мария вернулась домой после родов, бабушки, тетушки и старшие двоюродные сестры проводили часы с юной матерью и ее новорожденным ребенком.

И мать, и ребенок купались во внимании и любви их больших семейств. Когда Мария слишком уставала от забот о таком беспомощном маленьком существе, рядом всегда оказывалась тетя, кузина или ее собственная мама, все с желанием помочь. Когда крики малыша сводили ее с ума, она всегда имела возможность сделать перерыв, попросив кого-то из членов семьи позаботиться о маленьком.

Но потом Алан потерял работу. Он очень старался найти другую, но его фабрика закрылась, и найти приличную работу, не имея высшего образования, стало невозможно. После шести месяцев безработицы он смог поступить на другую фабрику, но в большом городе, почти в двухстах километрах от их городка. У него не было другого выбора.

Семья, теперь уже с трехлетним Фрэнком, переехала в жилищный комплекс, расположенный в пригороде большого города. Это было единственное место, которое они могли себе позволить. В этом районе царил разруха, был высокий уровень преступности и наркомании. Немногие люди здесь работали, и немногие пускали здесь корни. Как часто случается в этой стране, «разветвленные» семьи с многочисленными, тесно связанными между собой родственниками, ранее живущие по соседству, сейчас разлетаются в разные стороны. Большая часть семей вообще представляет собой матерей-одиночек с детьми.

Вскоре Мария забеременела Леоном. Эта беременность, однако, протекала совершенно иначе, чем первая. Мария была сейчас целый день одна в крохотной квартирке, единственной ее компанией был маленький Фрэнк. Она была в замешательстве от этой новой жизни и остро чувствовала свое одиночество. Она никого не знала из рядом живущих людей и не умела ни с кем познакомиться. У Алана был длинный рабочий день, и он приходил домой очень усталым. Лучшим другом Марии стал ее трехлетний сын. Они много времени проводили вдвоем. Они гуляли в близлежащем парке, потом садились на автобус и ехали в какой-нибудь бесплатный городской музей, заглядывали в церковь, где была специальная программа для матерей. Мария привыкла к такому расписанию: они с Фрэнком выходили из квартиры рано утром и только к вечеру, зайдя за продуктами, возвращались домой. Этот ежедневный и ставший привычным порядок жизни был комфортным для нее — образовался постоянно повторяющийся распорядок деятельной жизни, появились какие-то знакомые лица, и эти еле заметные связи с людьми напоминали ей знакомый, оставшийся в прошлом, мир. Она скучала по своей семье. Скучала по соседям. Ей не хватало опытных доброжелательных женщин, которые помогали ей растить первого ребенка.

Затем родился Леон. Какое-то время Мария была занята неизбежными заботами о новорожденном. Она не имела опыта в одиночку растить ребенка, и мне было ясно, что члены ее большой семьи, понимая ограниченные возможности Марии, всегда были готовы помочь ей, так что вокруг маленького Фрэнка всегда были любящие, предсказуемые и надежные люди. Но когда родился Леон, рядом уже не было родственников. И я начинал понимать, почему Леон и Фрэнк выросли такими разными.

— Он был таким беспокойным ребенком. Он все время кричал, — сказала Мария, описывая Леона. Она улыбнулась. И я улыбнулся в ответ.

— И как вы его успокаивали?

— Я пыталась накормить его. Иногда он брал бутылочку и замолкал.

— И что дальше?

— Иногда он не успокаивался. И мы уходили на прогулку.

— Мы?

— Ну да. Я и Фрэнк.

— А... А приходил ли кто-нибудь помочь вам позаботиться о Леоне?

— Нет. Обычно мы вставали, кормили его и потом уходили на прогулку.

— Это были прогулки такие же, как до рождения Леона?

— Да. Мы шли в парк. Недолго играли. Потом садились на автобус, ехали до церкви и завтракали. Потом шли в музей для детей. Садись на автобус, ехали до рынка, чтобы купить еды на обед. А потом добирались домой.

— Итак, вы не бывали дома большую часть дня?

— Да.

Мало-помалу мне стало ясно, что к тому времени, как Леону исполнилось четыре недели, его мама возобновила свои «прогулки» со старшим сыном, которому было уже четыре года. Она оставляла своего грудного ребенка одного в темной квартире. Я слушал эту маму, и у меня сжималось сердце — невинная, но понятия не имеющая о том, что по-настоящему важно для маленького ребенка, молодая женщина, спокойно описывала, как она систематически игнорировала своего младшего сына. Было тяжело осуждать ее: она была любящей и внимательной матерью для своего четырехлетнего мальчика. Но в то же время она лишила своего грудничка условий, критически необходимых для того, чтобы в дальнейшем он мог формировать и охранять нормальные человеческие отношения.

— Он перестал так много плакать, — сказала она, уверенная, что нашла правильное решение проблемы.

Но, как рассказывали оба родителя, Леон никогда не отвечал на родительскую заботу так, как это делал Фрэнк. Когда они в чем-то упрекали старшего мальчика, тот, понимая, что разочаровал родителей, всегда старался исправиться. Когда Фрэнка хвалили, он улыбался, и было видно, что ему приятно радовать родителей. Маленький мальчик то и дело обнимал кого-нибудь, всегда бежал к матери или отцу и обвивал их своими ручками. Однако когда бранили или наказывали Леона, он не выказывал никаких эмоций, ему было как бы совершенно безразлично, расстраивает ли он родителей, ранит ли кого-то эмоционально или даже физически. Он не исправлял свое поведение. Если его родители или учителя были довольны его успехами и хвалили его, было видно, что и это ему неинтересно. Он активно избегал того, чтобы до него дотрагивались, и сам практически не дотрагивался до других людей.

Со временем он научился использовать лесть, флирт и другие формы манипуляций, чтобы добывать то, что было ему нужно. Если приемы не срабатывали и ему не давали того, что он хотел, он, так или иначе, сам брал это.

Сделав что-то плохое, он лгал; если его ловили на лжи, он равнодушно относился ко всем нравоучениям и наказаниям. Наказания учили его только тому, как более успешно врать и более умело прятать свои дурные поступки. Учителя, воспитатели, тренеры — все говорили одно и то же: Леон ни о ком, кроме себя, никогда не заботился.

Нормальные, приятные или печальные следствия человеческих отношений — например, сделать нечто такое, чтобы родители гордились тобой, помочь счастьем друга, огорчаться и переживать, если ты сделал больно любимому человеку, — все это ничего не значило для него.

Итак, он стал попадать в истории, сначала в дошкольных учреждениях, потом в младших классах. Сначала это были мелочи: он воровал конфеты, дразнил младших детей, тыкал в одноклассников карандашами, дерзил учителям, игнорировал любые правила поведения. Но к третьему классу его уже направили на консультацию к психиатру. К пятому классу он стал постоянным клиентом в системе ювенильной юстиции — он обвинялся в прогулах, воровстве и вандализме. За его черствое и преступное поведение уже к десяти годам ему поставили диагноз «расстройство поведения».

Когда Мария с Фрэнком уходили на прогулки, Леон сначала плакал и кричал в своей кроватке. Потом он выучил, что плач и крики не помогут, и перестал плакать. Он лежал там, совершенно один, никто о нем не заботился, никто с ним не разговаривал, никто не хвалил за то, что он научился переворачиваться или ползать (и, в общем-то, у него в распоряжении было очень мало пространства для исследований). Большую часть дня он не слышал человеческой речи, не видел ничего нового, и не было никого, кто обратил бы на него внимание.

Подобно Лауре и Вирджинии, он не получал стимуляции, необходимой для развития областей

мозга, управляющих стрессом и обеспечивающих связь удовольствия и комфорта с человеческим обществом. Его крики и плач оставались не услышанными, а потребность в тепле и ласке была не удовлетворена. Вирджиния в конце концов получила постоянную заботу у своих последних опекунов, несмотря на то, что до этого ее постоянно перемещали из одного «приемного» дома в другой, у Лауры наконец появилась возможность постоянно быть со своей мамой, хотя девочка и не получала от мамы достаточно тепла и ласки. Но в ранней жизни Леона порядка не было вообще. Мария иногда обращала на него внимание, но чаще оставляла его одного на целый день. Иногда, когда Алан был дома, он играл с сыном, но чаще он так выматывался за трудный и длинный рабочий день, что у него не оставалось сил возиться с маленьким ребенком. Такая неравномерная забота, перемежающаяся с полной покинутостью, для маленького ребенка страшнее всего. Для нормального развития мозг нуждается в регулярно повторяющихся паттернах поступающих стимулов. Непредсказуемое, от случая к случаю, избавление от страха, одиночества, дискомфорта и голода держит стрессовую систему ребенка в постоянном возбуждении. Леон не получал регулярной ответной реакции любящих людей на свои страхи и потребности, поэтому у него не возникла нормальная ассоциация между человеческими контактами и избавлением от стресса. Вместо этого он понял, что единственное существо, на которое он может положиться, — это он сам.

Когда Леон общался с другими людьми, стараясь действовать в своих интересах, он мог попеременно быть требовательным, агрессивным и холодным. Не получив в младенчестве от людей внимания и любви, в которых он тогда отчаянно нуждался, Леон бранился, причинял людям боль, брал без спроса вещи и портил их. Его наказывали, и его злоба росла. И чем хуже он себя вел, тем больше доказывал окружающим, что он — плохой мальчик и не заслуживает любви. Это был порочный круг, и по мере того, как Леон рос, его плохое поведение усиливалось, переходя от поддразнивания младших детей до реальных преступлений.

Леон видел, что другим людям нравится, когда их обнимают и ласкают, но поскольку его собственные нужды в критически важное время остались неудовлетворенными, он находил это отвратительным. Он видел, что людям приятно общаться друг с другом, но сам он не получил необходимого внимания, когда был грудным ребенком, и сейчас в его душе практически всегда царил холод. Он просто не понимал, что такое человеческие связи.

Леон любил вкусно поесть, получать всякие материальные радости — от игрушек, телепередач, чувственных удовольствий, в том числе приносимых развивающейся сексуальностью. Но, поскольку в то время, когда его мозг должен был развивать социальные навыки, ребенок был брошен, он не умел почувствовать удовольствие от того, что делает что-то приятное для другого человека и получает благодарность, и он практически не переживал, если его поведение не одобрялось учителями или сверстниками. Поскольку в его мозгу не установилась связь между общением и удовольствием, он не видел необходимости поступать, как хотели от него люди, и не чувствовал радости от возможности принести кому-то счастье, его совсем не заботило, что кому-то может быть больно.

Уже в возрасте двух с половиной лет поведенческие проблемы Леона дали основание включить его в специальную дошкольную программу, которая могла бы стать удачной возможностью улучшить ситуацию, но на деле только обострила его проблемы. Сейчас мама не оставляла его одного надолго в течение дня, он мог получать достаточно когнитивной стимуляции, учиться разговаривать и понимать, что от него ожидается. Но это не могло заменить в его развитии отсутствовавшего в младенческом возрасте внимания. Программа, в которую включили Леона, имела хорошие цели, но там был всего один воспитатель на пять-шесть тяжело травмированных детей, такое соотношение достаточно для нормальных детей, но не для детей с эмоциональными отклонениями.

Развитие когнитивной коры головного мозга позволило Леону следить за тем, как ведут себя другие люди. Со временем он научился копировать поведение, казавшееся ему полезным. Эта способность позволяла ему манипулировать людьми, чтобы получать от них желаемое, однако недоразвитая лимбическая система и система, отвечающая за отношения, ограничивали его возможности общения до мелких и поверхностных связей с людьми.

Для него люди оставались всего лишь объектами, которые либо стояли у него на пути, либо были ему полезны. Он был классическим социопатом (психиатрический диагноз «антисоциальное личностное расстройство», АЛР), и, я думаю, он был продуктом своего окружения, а не каких-то генетических особенностей. Я верю, что если бы Леона растили в тех же условиях, что и его брата Фрэнка, он вырос бы пригодным для нормальной жизни и почти наверняка не сделался бы убийцей и насильником.

Даже шаги, предпринятые, чтобы помочь ему — например, упомянутая специальная программа для проблемных дошкольников, когда его поместили в группу других таких же детей, — только ухудшила его состояние. Исследования постоянно показывают нам, что если окружать проблемного ребенка другими детьми с психологической травмой, это может привести только к усилению плохого поведения. Этот опыт повторялся неоднократно, поскольку Леона помещали в разные воспитательные программы, детские и подростковые, с целью улучшить его поведение, и результат всегда был обратным. В программе, где были его сверстники, он встретился с таким же антисоциально настроенными подростками, которые только заводили друг друга. Они становились партнерами по преступлениям, подстрекали друг друга и подкрепляли друг друга представлением, что насилие — это самый лучший способ Решить проблемы. Кроме того, все, что он видел у соседей, в кино или по телевизору в большинстве мест, где он проводил время, снова и снова говорило ему, что насилие решает

все проблемы и что именно в том, чтобы заставить людей покоряться твоей физической силе, заключается удовольствие. Леон научился копировать наихудший из вариантов человеческого поведения, но оказался неспособным понять, почему ему следовало бы подражать хорошему.

Есть другие нарушения деятельности мозга, которые уменьшают способность к эмпатии, и о них нужно упомянуть, чтобы лучше понять социопатию, такую как у Леона. Наиболее известен аутизм и его менее тяжелая форма, синдром Аспергера, оба эти расстройства в значительной степени генетически обусловлены. Около трети детей с аутизмом не научаются говорить, и все они стремятся к изоляции и склонны больше фокусироваться на предметах, а не на людях. Обычно у таких детей не очень развито воображение, и им трудно строить и понимать отношения с людьми. Это состояние часто сопровождается проблемами с сенсорной интеграцией и наличием сенсорной сверхчувствительности в виде, например, непереносимости громких звуков или яркого света. Для детей с аутизмом характерны повторяющиеся образцы поведения, такие как раскачивание, и навязчивый интерес к определенным объектам, как правило, связанным с перемещением — к поездам, или, скажем, к колесикам на игрушечных машинках. Некоторые аутисты обладают выраженными способностями к математике или рисованию, большая часть сосредоточивается на интересе к необычным предметам или идеям. Люди с синдромом Аспергера чаще способны общаться и жить обычной жизнью, чем люди с более тяжелыми формами аутизма, но их навязчивые состояния и неспособность «читать» социальные ключи часто приводят к изоляции. Их недостаточно развитые социальные навыки также способствуют тому, что для них становится крайне тяжело найти хорошую работу и удержаться на ней, хотя в некоторых случаях их математические и конструкторские способности более чем компенсируют их жизненную неуклюжесть. Многие дети, которых дразнят «вундеркиндами» или «ботаниками» за неспособность общаться со сверстниками, имеют синдром Аспергера или близки к этому диагнозу. Для того чтобы быть успешными в социальной жизни, люди должны развивать то, что известно как «теория сознания». Другими словами, они должны знать, что другие люди отличаются от них, у них другие представления о мире и они имеют другие желания и интересы. В аутизме это различие стерто. Одна из причин, почему дети с аутизмом могут хранить молчание, заключается в их полном непонимании, что другие люди не знают того, что известно им. В одном известном эксперименте исследователи вкладывали карандаш в коробочку, в которой обычно хранят конфеты, и спрашивали детей, что должен человек, находившийся вне этой комнаты, ожидать найти в данной коробочке. Нормальные дети, и даже дошкольники с синдромом Дауна, ответили, что конфеты. Но аутичные дети настаивали на том, что другие люди будут ожидать увидеть там карандаш, не понимая, что люди, не видевшие, что конфеты убрали, будут думать, что они все еще в коробочке. Эти дети знали, что конфет в коробке уже нет, и их логика заключалась в том, что об

этом должны знать все. (Считается, что отделы мозга, задействованные в формировании «теории сознания», расположены в левой средней доле лобной коры, прямо над глазами.)

Однако, в отличие от социопатов, подобных Леону, аутисты, хотя и бывают часто странными, обычно не склонны к насилию или преступлениям, несмотря на неспособность к эмпатии и неумение разбираться в людях (например, они могут не понять, что некий человек представляет для них опасность). Отсутствие у них эмпатии является концептуальным. Аутичные люди часто могут быть безразличны к чувствам и нуждам других, но это происходит потому, что они не могут полностью понять эти чувства, а не потому, что хотят кому-то навредить или быть недобрыми к кому-то. У них есть способность любить и чувствовать эмоциональную боль, но нет умения взаимодействовать и устанавливать человеческие связи. У них нет эмпатии в том смысле, что они не могут представить себя на чьем-либо месте, но нет недостатка сочувствия, когда им становятся известны трудности и обстоятельства человека. ,

Социопаты, подобные Леону, — другие. Их неспособность к эмпатии — это трудность в понимании эмоций людей в соединении с недостатком сочувствия этим эмоциям. Другими словами, они не только не могут полностью понять, что чувствует другой человек, но и не заботятся о том, причинили ли они боль кому-то (или стремились к этому). Они могут представить себе, как оказаться на месте другого человека, и даже могут предсказать, как этот другой будет себя вести, но чужие беды их не тревожат. Единственное, что их интересует, так это каким образом люди могут повлиять на их жизнь.

В сущности, у них есть «теория сознания», но она искажена. Не способные в полной мере испытать любовь, они видят в этом нечто, обещающее секс, но не подлинное глубокое чувство. Поскольку они используют чувства других людей как возможность для манипуляции, социопаты считают, что и все поступают точно так же. Не чувствуя удовольствия от общения, они не верят, что другие люди чувствуют его. Будучи сами эгоистичны, они считают, что все люди тоже действуют исключительно для своей выгоды. В результате, они не обращают никакого внимания на просьбы о внимании или милосердии, считая это просто попытками повлиять на них и одержать верх, а не мольбами о жалости. Они эмоционально заморожены, и этот лед не только искажает их собственные чувства, но и влияет на то, как они видят чувства других людей и как отвечают на них.

Как и можно было ожидать, результаты современных исследований показывают, что некоторые химические корреляты социопатии могут быть найдены в тех же самых транзиттерных системах, которые участвуют в стрессовой реакции: изменения в серотониновой, норэпинефриновой и допаминовой системах стали связываться с агрессивным, особо жестоким или антисоциальным поведением. Молодые люди, у которых проявляются антисоциальные черты и бессердечность, обычно имеют аномальный уровень содержания стрессового гормона кортизола в слюне. Социопаты известны тем, что могут одурачить детектор лжи, который на самом деле измеряет физические реакции, относящиеся к беспокойству и стрессу, а не к обману. Оказывается, их стрессовые системы — то ли потому, что они переутомлены из-за детской травмы, то ли из-за генетической уязвимости, или, что наиболее вероятно, из-за комбинации того и другого — разрегулированы и могут откликаться только на очень сильную стимуляцию. Эти люди холодны и неэмоциональны, что позволяет им безнаказанно лгать, поскольку они не выказывают признаков волнения и никак не обнаруживают своей лжи. Это также говорит о том, что им требуется более высокий уровень стимуляции болью или удовольствием, чтобы вообще что-нибудь почувствовать. В отличие от людей, чья реакция на травму выражается в повышенной чувствительности, когда любой стресс вызывает мощную реакцию, стрессовые системы социопатов застыли на другом конце этого спектра, на стадии притупления чувствительности — и иногда на бесчувственном онемении.

Работая над заключением, я усиленно размышлял над тем, что я мог сказать о Леоне, и в какой мере он, по моему мнению, отвечает за свои действия. Почему он убил? Почему человек совершает убийство? Являются ли эти вопросы вообще уместными? Я подумал, не должен ли я постараться понять, что удерживает большинство людей от убийства, и почему это не сработало в случае Леона. В чем именно все у этого парня пошло не так? Как он перековал свое несчастье,

заброшенность и травму в ненависть — или же пережитое им полностью перековало его самого? Он был, несомненно, виновен и не соответствовал юридическому определению невменяемости, в случае которой индивид не может отличить хорошее от плохого. Леон знал что убийство — это нарушение закона и что оно достойно осуждения; он признавал это, и у него не было каких-либо психических расстройств, которые снижали бы его способность к пониманию вопросов морали.

Большую часть своего детства и юности он страдал синдромом дефицита внимания и расстройством поведения. Во взрослом возрасте Леон определенно соответствовал критериям синдрома дефицита внимания и антисоциального расстройства личности, но эти диагнозы, просто описывающие симптомы, такие, как вызывающее поведение, черствость к людям и неспособность сосредоточить внимание, не подразумевают помутнение рассудка, которое могло бы нарушить способность человека понимать, что убийство и изнасилование неприемлемы. Эти расстройства включают в себя пониженную способность контролировать свои импульсы, но нарушение контроля не означает полное отсутствие свободной воли.

А как насчет неспособности Леона давать и получать любовь? Можем ли мы винить его за то, что у него было детство, которое иссушило ту часть его мозга, которая позволяет чувствовать величайшие радости из тех, что есть у большинства из нас в жизни: боль и удовольствие человеческих отношений? Конечно, нет. Но я полагаю, он несет ответственность за свои реакции на ситуации, где проявляется его слабость. Вирджиния и Лаура имели сходные проблемы, но они не стали жестокими и агрессивными, и тем более не стали убийцами.

Можно сказать, что эти различия связаны с полом, и, действительно, мужской пол является самым значимым фактором в поведении, связанном с насилием. Убийц мужского пола больше, чем женского, по крайней мере, в девять раз, хотя, по всей видимости, в последнее время женщины начали сокращать этот разрыв. Тем не менее на протяжении истории, в любой культуре и даже у большинства видов животных, агрессивное поведение доминирует у мужских особей. У наших ближайших

родственников по эволюции, шимпанзе, именно самцы затевают войны с другими, именно самцы склонны использовать силу. Однако мне доводилось лечить других мальчиков-подростков с гораздо худшей историей жестокого обращения, пренебрежения и оставленности и гораздо меньшими возможностями получать любовь и привязанность, чем у Леона. Некоторые буквально росли в клетках, вообще без любящей их семьи, в отличие от Леона, у которого было двое родителей и брат и который оказался брошен по неведению, а не из злого умысла. Большинство мальчиков, которых я лечил, впоследствии были неловкими и одинокими, многие страдали тяжелыми психическими расстройствами, но подавляющее большинство не стало злодеями.

А как насчет генетики? Могло бы это объяснить поведение Леона? Плохая наследственность, соединенная с далекими от идеала условиями жизни, вероятно, повлияла на то, как его воспитывали и кем он стал. Например, если бы темперамент Леона был более уравновешенным, его младенческие капризы не были бы настолько невыносимыми для Марии; если бы Мария была более разумной, она могла бы найти лучшие способы справляться со своим трудным ребенком.

Я думаю, то, что случилось в жизни Леона, было результатом целого ряда неудачных решений, принятых им самим и за него. Сами по себе они были незначительными, но в совокупности их нарастающая последовательность постепенно привела к ужасному результату — для его жертв, для его семьи и для него самого. Вы, возможно, слышали об «эффекте бабочки»: идея его в том, что сложные системы (наиболее известны те, которые определяют погоду на Земле) в определенный критический Момент становятся невероятно чувствительными к малейшим колебаниям. Эта чувствительность так велика, что, как следует из примера, если бабочка не в том направлении взмахнет крыльями в Бразилии, это может вызвать цепную последовательность событий, которые, в конце концов, могут привести к урагану, который разрушит небольшой городок в Техасе. Мозг человека, будучи невероятно сложной системой — фактически, это самый сложный объект в известной нам Вселенной — точно так же может стать жертвой своего рода эффекта бабочки.

Подобное явление можно было бы также назвать «эффектом снежного кома»: когда все с самого начала идет хорошо, все, вероятно, будет продолжать идти хорошо, и даже саморегулироваться в

случае небольших проблем. Но когда дела идут плохо с самого начала, они, вероятно, и дальше пойдут плохо.

Этот эффект буквально встроен в структуру нашего мозга и тела. К примеру, только крошечные химические различия определяют, какие из клеток человеческого эмбриона станут кожей, какие — мозгом, а какие — костями, сердцем и кишечником. Другие крайне малые различия велят одному нейрону стать частью мозжечка, другому — коры больших полушарий, а столь же небольшие различия в положении и в концентрации определенных химических элементов определяют, какие клетки будут живы, а какие умрут.

В наших хромосомах нет достаточного количества генов, чтобы определить положение или хотя бы тип каждой клетки: генов всего 30 тысяч на весь организм, а один только мозг имеет 100 миллиардов нервных клеток (и десять поддерживающих глиальных клеток для каждой из них). Каждая из этих миллиардов создает от 5 до 10 тысяч связей, образуя невероятно сложные сети. Наши тела, и особенно наш мозг, созданы, чтобы преобразовывать клетки, изначально имеющие практически неразличимые расхождения, в высокодифференцированные системы. А это, в свою очередь, позволяет нам реагировать на сложное социальное и физическое окружение, с которым мы сталкиваемся.

Так что, в то время как колики большинства младенцев не создают других неприятностей, кроме беспокойства родителей, колики Леона истощали уже и без того ограниченные эмоциональные ресурсы его матери. Не имея рядом членов своей семьи, она никому не могла передать ребенка, когда он выводил ее из себя, как это было с Фрэнком. Бросая своего малыша на весь день, она оставляла его без крайне важной стимуляции, в которой он нуждался, чтобы успокоить и, в конце концов, отрегулировать свои уже слегка нарушенные системы реакции на стресс, что делало их еще более возбудимыми и неуправляемыми.

Это, в свою очередь, провоцировало Леона быть то прилипчивым, то агрессивным, затрудняя развитие его навыков общения, которые потенциально могли бы позволить ему получить тепло и заботу, в которых он нуждался, где-то еще. Это также отчуждало его от родителей и создавало порочный круг из плохого поведения, наказания и все больших ярости и страдания. Затем, со времени детского сада, он оказался среди ровесников, влиявших на него негативно, что еще больше увеличило причиненный ему ущерб.

Окруженный нормальными ровесниками, он, возможно, встретил бы людей, которые нашли к нему подход или предложили ему сердечную дружбу, что могло бы спасти его от антиобщественного поведения. Но вместо этого в компании других злых, несчастных и нуждающихся детей, вдобавок стигматизированных навешанными на них ярлыками, он стал еще более несчастным и еще менее способным к самоконтролю, что заставляло его реагировать на ситуацию со все возрастающими импульсивностью и агрессией.

Не в какой-то определенный момент Леон принял сознательное решение стать злодеем, но каждый маленький выбор, сделанный им или его семьей, толкал его все дальше в сторону социопатии, а все последствия этих решений делали дальнейшие негативные решения все более вероятными. По пути было множество перекрестков, где различные обстоятельства могли бы привести к тому, чтобы Леон стал лучше, где более благоприятные решения привели бы к тому, чтобы начал действовать благоприятный — а не порочный — круг. Но, к несчастью, он отвергал любую возможность оставить свою злость и импульсивность, и ни на одном из этих перекрестков он не получил от других людей достаточной помощи и поддержки, в которых нуждался для того, чтобы выбраться из колеи, в которой он увяз.

Мозг выстроен — мы сами выстроены — из миллионов крошечных решений — некоторые из них сознательные, а большинство бессознательные. Кажущийся не важным выбор может привести к совершенно другому результату впоследствии. Правильный выбор времени решает все. Мы не знаем, когда самый крошечный выбор, или «стимул», толкнет развивающийся мозг на тропу гения или на скоростную трассу, ведущую в ад. Я хочу подчеркнуть, сказанное не означает, что родители должны быть совершенными. Но важно знать, что маленькие дети невероятно склонны к быстрому наращиванию последствий решений, которые принимаем мы — а позже они сами — к добру или к худу.

По счастью, благоприятный круг возникает точно по такому же принципу, и в этом случае последствия решений нарастают так же лавинообразно и подкрепляют сами себя. К примеру, похвала, сказанная как раз в нужное время, может побудить ребенка с умеренным интересом к искусству заинтересоваться им больше. Это увлечение может становиться сильнее, ребенок разовьет большее мастерство, услышит еще больше похвал, и, наконец, его мозг, где ранее, возможно, был только скромный потенциал, станет мозгом гениального художника. Некоторые современные исследования демонстрируют силу данного эффекта в спорте. Половина молодых элитных футболистов Англии в командах, которые являются источником кадров для профессиональной лиги, родились в первые три месяца года. Остальные равномерно распределены по всем остальным месяцам. Почему бы это? Так вот, все детские и юношеские команды набирают из детей одного года рождения; если вы родились раньше в этом году, вы с большей вероятностью являетесь физически более зрелым, более умелым и получаете больше вознаграждений за свои навыки, чем те, кто родился позже в этот же год. Удовольствие от полученной награды ведет к большей практике; мы тяготеем к тому, что у нас получается. И в этом круге положительной обратной связи практика приводит к мастерству, мастерство заслуживает награды и награда питает практику. Так небольшое различие, со временем увеличенное благодаря занятиям, ведет к огромным изменениям, давая раньше родившимся игрокам гораздо лучшие шансы пройти отборочные туры к тому времени, когда они станут профессионалами. Однако такие позитивные спирали трудно предсказать. Мы просто не знаем, когда легкий взмах крыльев бабочки превратится в ураган.

Так что же я мог бы сказать суду относительно Леона и что я думал о возможности его реабилитации? Я засвидетельствовал, что развитие его мозга было нарушено тем, что случилось с ним в раннем детстве. И я подтвердил диагнозы синдрома дефицита внимания и расстройства поведения, что является смягчающим вину обстоятельством, хотя и не избавляет его от ответственности за свои действия.

Я сказал суду, что его эмоциональные, социальные и когнитивные проблемы, как и психиатрические диагнозы, были связаны с ненамеренным плохим обращением со стороны его матери. Системы, реагирующие на стресс, несомненно, получили повреждение: то, что его оставляли в одиночестве в младенческом возрасте, приводило его в нервное состояние, а рядом не было никого, кто мог бы в это крайне важное время научить его успокаиваться. Далее, в то время как низшие системы мозга получили чрезмерную стимуляцию, высшие системы, относящиеся к коре мозга, регулирующие наши реакции на окружающий мир, наше внимание и способность к самоконтролю, оставались недоразвитыми.

Я также должен был принять в расчет то, что Леон был пьян, когда он совершил это преступление. Алкоголь растормаживает; он уменьшает самоконтроль и увеличивает импульсивность. Леон уже и так обладал склонностью действовать не думая; алкоголь только ухудшил эту тенденцию, с ужасными последствиями для его жертв. Совершил бы он это преступление, если бы не напился?

Я подозреваю, нет. Алкоголь нарушил и без того уже находящуюся на пределе и не развитую как должно его способность тормозить нежелательное поведение, позволив гневу и похоти взять верх. Если бы он не был пьян, он мог бы остановиться раньше, задолго до того как убил или даже до того как напал на девушек.

Я, наконец, дал показания относительно раннего детства Леона и того, как оно повлияло на его способность поддерживать отношения, способность контролировать свои импульсы и способность к концентрации внимания.

Я объяснил, каким образом недостаток заботы в раннем возрасте может привести к тому, что ребенок станет менее сострадательным и более жестоким. Я упомянул все смягчающие вину факторы, которые я обнаружил. Это было все, что я мог сделать: оснований утверждать, что он не несет ответственности за свои действия, не было, и я не мог отрицать, что он продолжает представлять опасность для окружающих.

Во время перерыва я случайно оказался рядом с подсудимым, в то время как он смотрел на семьи жертв. Родственники плакали и пытались утешить друг друга. Они были подавлены, слезы катились у них по щекам, и они цеплялись друг за друга, как утопающие за спасательный плот.

Леон сказал мне: «Почему они плачут? Ведь это я сажусь в тюрьму», — вновь демонстрируя свою пугающую внутреннюю пустоту. Он был эмоционально слеп.

После, когда Леона увели, а присяжные удалились на совещание, ко мне подошла мама Чериз. Ее боль была видна в каждом шаге, в медленных движениях ее рук, в выражении ее лица. «Доктор! Доктор!» — крикнула она мне с огромной настойчивостью, боясь что я могу уйти до того, как она сможет поговорить со мной. Я остановился, повернулся и смотрел, как она медленно приближается. Она спросила меня, почти умоляя:

— Скажите, почему он это сделал? Вы говорили с ним. Почему он убил моего ребенка? Пожалуйста, объясните — почему?

Я отрицательно покачал головой, признавая, что при всех своих знаниях я не могу дать ей удовлетворительного ответа.

Плача и держа меня за руку, она спросила еще раз:

— Вы об этом так много знаете. Почему он убил мою девочку?

— Честно сказать, я не знаю точно, — сказал я, чувствуя, в смущении, недостаточность своих слов. Я искал что-то, что могло бы помочь этой горюющей матери.

— Я думаю, что его сердце холодно. Что-то в нем сломалось. Он не может любить, как можете вы — как могла ваша дочь. Вам очень больно потому, что вы очень сильно ее любили. Он не воспринимает то, что есть в мире, так как вы — ни хорошее, ни плохое.

На мгновение она затихла. Я мог видеть, как она вызывает в памяти образ дочери — с мимолетной улыбкой, а затем с новыми слезами. Она вздохнула и кивнула.

— Да. Он должен быть сломанным внутри, чтобы Убить такую красивую девочку. Она никогда не причинила никому боли.

Я неловко обнял ее на мгновение, и она пошла к своей семье. Я подумал о Марии, Алане и Фрэнке. Наши исследования начинают открывать секреты мозга и причины трагедий, таких как эта, но в тот момент я с болью осознавал, как много мы еще не знаем.

ГЛАВА 6

МАЛЬЧИК, КОТОРОГО РАСТИЛИ КАК СОБАКУ

Что позволяет человеку принимать правильное решение даже в том случае, когда у него не было оптимальных возможностей для развития? Что заставляло Вирджинию снова и снова обращаться за помощью для ее ребенка, а не просто отказаться от него? Что мы могли взять из опыта Мамы П. и порекомендовать для воспитания других детей, таких как Лаура? Может ли правильное лечение помочь таким детям, как Леон, не стать со временем угрозой для окружающих? Есть ли что-нибудь новое, что я мог бы сегодня сказать маме Чериз и Фрэнку, Алану и Марии о том, почему Леон совершил эти ужасные преступление?

По мере того как мы осознавали влияние ранней травмы и заброшенности на развитие мозга ребенка, до нас мало-помалу доходило, что именно в понимании этих процессов кроется поиск возможных методов лечения. Со временем разработанный нами на этой основе подход к терапии детей, перенесших травму или жестокое обращение, мы стали называть «нейропоследовательным» (neurosequential). Одним из первых детей, для которых мы использовали этот метод, был ребенок, переживший гораздо более тяжелый опыт заброшенности, чем Леон.

Я встретился с Джастином в 1995 году, когда ему было шесть лет. Он находился тогда в Педиатрическом центре интенсивной терапии (Pediatric Intensive Care Unit, PICU). Меня пригласили сотрудники Центра и попросили, используя «ваше особое психиатрическое колдовство», постараться как-то повлиять на этого ребенка, чтобы он прекратил бросать фекалии и еду в сотрудников. Центр был всегда переполнен, и все постоянно были заняты. Здесь толпились медицинские сестры, врачи, нянечки и члены семей пациентов. Шум медицинского оборудования, непрерывные телефонные звонки и гул разговоров заполняли просторное помещение неутрачиваемым жужжанием. Всюду горел свет, люди все время передвигались, и, хотя у каждого

человека имелась определенная цель и каждый разговор имел смысл, общее впечатление от всего этого было — хаос.

Я прошел незамеченным сквозь весь этот назойливый шум к сестринскому посту и попробовал найти там сведения о мальчике, которого меня просили посмотреть. Затем я услышал его. Громкий странный пронзительный визг заставил меня обернуться, и я сразу же увидел худенького маленького ребенка в болтающемся подгузнике, сидящего в клетке. Детская кроватка Джастина имела в своем устройстве железные перекладины, а сверху была привинчена фанера, это действительно было похоже на собачью клетку, и в этом обнаруживалась какая-то жестокая ирония. Маленький мальчик качался туда-сюда, похныкивая и повизгивая сам себе что-то успокоительное. Он был запачкан своими экскрементами, на его лице были размазаны остатки пищи, а его пеленки были пропитаны мочой. Его лечили от серьезной пневмонии, но он сопротивлялся любым процедурам, и даже, чтобы взять кровь, его нужно было сначала прочно зафиксировать. Он рвал нужные документы, вопил и визжал на сотрудников и разбрасывал пищу. В этот Центр Джастина перевели, поскольку здесь было неплохое соотношение сотрудников и пациентов. Здесь организовали его временное содержание в клетке. Оказавшись в клетке, мальчик стал кидаться фекалиями и вообще чем угодно, до чего только могли дотянуться его руки. И вот тогда они позвали психиатра.

За годы работы я понял, что неожиданно появиться перед ребенком — это не есть хорошая идея. Непредсказуемость и неизвестность вызывают тревогу у любого человека, и он не так хорошо воспринимает информацию. Для клинического обследования важно, что чем больше человек тревожится, тем труднее ему правильно вспомнить и передать свои чувства, мысли и свою историю. Но еще важнее то, что, когда в состоянии постоянной тревоги находится ребенок, ему в дальнейшем становится намного труднее формировать позитивные отношения, способные стать частью терапии.

Я также исследовал влияние первых впечатлений в зависимости от того, как ребенок, в первый раз встретившись со мной, воспринимал меня — более или менее благосклонно или хотя бы нейтрально — я уже мог достаточно успешно прогнозировать его будущее. Поэтому; я считал правильным не начинать общение с разнообразных вопросов, обычно пугающих и сбивающих ребенка с толку, а дать ему шанс сначала просто встретиться со мной. Обычно мы недолго говорили о чем-то интересно: для него, я разрешал ребенку померить меня (а я очень высокий), и старался просто и ясно объяснить, что я хотел бы узнать, а потом я оставлял его одного, чтобы он мог обдумать полученную информацию. Я старался дать ребенку почувствовать, что он контролирует ситуацию, ребенку не было необходимости что-нибудь говорить, если он не хотел; и если возникала тема, которую он не хотел обсуждать со мной, я просил его сказать мне об этом и менял предмет разговора. В любое время, когда ребенок хотел закончить разговор, я так и делал. За годы работы у меня только один раз была девочка-подросток, которая не захотела разговаривать вообще. Но позже, на той же неделе, она сказала нашим сотрудникам, что единственный человек, с кем она хотела бы поговорить, был «молодой психиатр с кудрявыми волосами».

Когда я увидел Джастина, я понял, что этот случай будет совсем другим. Мне необходимо было побольше узнать о мальчике, прежде чем приблизиться к нему. Я взял его историю болезни, вернулся на сестринский пост и прочитал старые записи, время от времени поднимая голову и поглядывая, как он сидит, качаясь, подтянув коленки к подбородку и обвив руками ноги. Он монотонно гудел и постанывал сам с собой, иногда испуская громкий сердитый вопль. Штат Центра уже привык к этому, и никто даже не смотрел в его сторону.

Из прочитанного мне стало ясно, что раннее детство Джастина не было нормальным. Матерью Джастина была пятнадцатилетняя девочка, которая, когда ребенку исполнилось два месяца, оставила его со своей матерью. Бабушка Джастина (которая и смотрела за мальчиком) была, по всем отзывам, добродушная, ласковая женщина, она нянчила внука и обожала его. К сожалению, она страдала болезненной тучностью, и у нее были сопутствующие проблемы со здоровьем, и со временем она болела все больше и больше. Когда Джастину было около одиннадцати месяцев, бабушку отвезли в больницу и через несколько недель она умерла. Во время болезни бабушки За Джестином ухаживал ее приятель Артур, который жил с ними. Управляться с мальчиком

становилось трудно, конечно, это было результатом того, что он за короткий срок потерял мать и бабушку. Артур сам был в расстроенных чувствах и не знал, что делать с кричащим беспокойным малышом, Артуру было уже сильно за шестьдесят, и он не был физически и морально готов к таким трудностям. Он звонил в «Службу защиты детей», чтобы устроить куда-нибудь этого мальчика, который, в общем-то, не был даже его родственником. «Служба защиты детей», видимо, посчитала, что мальчик находится в безопасности. Артура спросили, не подержит ли он Джастина, пока для него найдется другое подходящее место. Артур был, в общем, пассивным и терпеливым человеком. Он сделал вывод, что «Служба защиты детей» будет активно искать дом для Джастина. Но эта организация действовала по обстоятельствам, отвечая только на настоятельные сиюминутные проблемы, и, если на нее не давить, чтобы она что-то сделала, она и не делала.

Артур не был злым человеком, но он ничего не знал о том, в чем нуждаются дети. Он зарабатывал на жизнь разведением собак и, к сожалению, применил свои навыки в этом вопросе к заботе о ребенке. Он стал держать Джастина в собачьей клетке. Он старался, чтобы ребенок был накормлен и содержался в чистоте, но он редко разговаривал с мальчиком, практически не играл с ним, в общем, не делал всего того, что делают нормальные родители, вынянчивая детей. Джастин жил в клетке в течение пяти лет, большую часть времени он был исключительно в обществе собак, как член их «стаи».

Если бы мы могли наблюдать ребенка в моменты физического комфорта, любопытства, исследований, когда его хвалят за что-нибудь — и в моменты страха, унижения, лишений — мы могли бы узнать больше о нем, каков он есть и каким, скорее всего, станет. Наш мозг — это орган памяти, отражение нашей персональной истории. Наши генетические особенности могут проявиться только в том случае, если мы получаем необходимые для развития паттерны опыта и в необходимое время. В начале жизни этот опыт, в основном, зависит от окружающих нас взрослых. Пока я просматривал карту Джастина, передо мной разворачивалась его жизнь. Когда ему было два года, ему поставили диагноз «статической энцефалопатии», который означал, что у него имеется серьезное мозговое нарушение неизвестного происхождения и с малой вероятностью на улучшение. Его отвели к доктору, потому что у него была серьезная задержка развития: он не умел ходить и не мог сказать хотя бы несколько слов в том возрасте, когда большинство детей — это уже активно исследующие окружающий мир ребятишки, которые начинают говорить целыми предложениями. Трагично, но, когда Артур привез Джастина для обследования, никто не поинтересовался, в каких условиях мальчик живет. Никто не поинтересовался историей его развития. Мальчика обследовали в поисках физических недомоганий, его мозг сканировали, и по результатам сканирования обнаружили атрофию коры головного мозга и увеличение наполненных жидкостью желудочков в центре мозга. Его мозг на самом деле выглядел, как мозг человека с прогрессирующей болезнью Альцгеймера; окружность его головы была настолько мала, что оказалась ниже второго процентиля для детей его возраста.

Однако врачи до сих пор не осознают, какой вред может принести мозгу ребенка просто отсутствие необходимой заботы. Они предполагают, что нечто, ясно видимое при сканировании, служит свидетельством генетического дефекта или внутриутробного инсульта (в результате длительного действия токсинов или болезни); они не могли даже вообразить, что сами по себе условия, в которых содержался ребенок в раннем детстве, стали причиной таких глубоких физических аномалий. Но исследования нашей группы, а впоследствии и других ученых, показали, что у сирот, которых оставляли чахнуть в казенных заведениях, без ласки, любви и индивидуального внимания, размер головы тоже оказывался меньше нормы, а мозг — очень маленьким. Мозг таких детей имел очевидные аномалии, в сущности, идентичные тем, которые наблюдались у Джастина.

К несчастью, как и в случае Лауры, проблемы Джастина были умножены присущей нашей медицинской системе несогласованностью. За годы обследований, хотя ему делали такие сложные тесты, как сканирование мозга и хромосомный анализ с целью поиска генетических проблем, он редко видел одного и того же врача дважды. Никто не отслеживал его случай, никто не пытался узнать, какова его жизненная ситуация. К пяти годам очередное обследование выявило у него

минимальный прогресс мелкой и крупной моторики, поведенческих и когнитивных возможностей, а также возможностей речи и языка. Он все еще не умел ходить и разговаривать. Врачи, которые не знали о тех лишениях, которые испытывал мальчик, видели источник его проблем в том, что потенциальные возможности системы регулирования мозговой деятельности не могут проявиться в достаточной степени. Они предполагали, что «статическая энцефалопатия» объясняется каким-то неизвестным и не поддающимся лечению дефектом. Невысказанное заключение относительно детей с такого рода серьезными повреждениями мозга состоит в том, что они не реагируют на терапевтические вмешательства. В сущности, доктора говорили Артуру, что у мальчика имеется серьезное повреждение мозга на уровне тканей, и он никогда не сможет сам заботиться о себе, поэтому они считали, что в дальнейшем лечении нет смысла.

То ли из-за этого медицинского пессимизма, то ли по причине вышеупомянутой несогласованности, Джастину никогда не назначали занятий с логопедом, специалистом по лечебной физкультуре или по детской реабилитации, и никакие домашние системы социальной помощи не предлагали пожилому женщине, которая могла бы заботиться о мальчике. Оставленный без помощи, Артур действовал по своему усмотрению. Он принимал решения, которые соответствовали его собственным понятиям о том, как следует растить ребенка. Своих детей у него никогда не было, он одиноко прожил большую часть своей жизни. Сам он был очень ограниченным человеком, возможно, с легкой умственной отсталостью. Он растил Джастина, как всех других своих животных: давал ему еду, кров, уход, «дрессировал» и иногда жалел. Артур не был намеренно жестоким: он каждый день выпускал Джастина и собак из клеток, чтобы они могли поиграть, и не забывал периодически приласкать их. Но он не понимал, что Джастин ведет себя, как животное, потому что с ним обращаются, как с животным, и, когда мальчик не повиновался, Артур отправлял его обратно в клетку. Большую часть времени Джастин оставался совершенно один.

Я был первым медиком-профессионалом, которому Артур рассказал о своей практике выращивания детей, потому что, к несчастью для Джастина, я был первый, кто спросил об этом. После беседы с Артуром, чтения медицинских карт Джастина и наблюдения за его поведением, я понял, что, возможно, проблемы мальчика не свидетельствуют о полном отсутствии потенциала. Может быть, он не разговаривал потому, что с ним редко говорили. Может быть, если нормальный ребенок к трем годам слышит примерно три миллиона слов, он слышал несравнимо меньше. Может быть, он не мог стоять и ходить, потому что никто не поддерживал его и не подбадривал. Может быть, он не ел с помощью столовых приборов потому, что никогда не держал их в руках. Я решил подойти к Джастину с надеждой, что все его проблемы вызваны отсутствием соответствующей стимуляции, особенно недостатком возможностей и права что-то делать.

Сестры и нянечки наблюдали, как осторожно я подходил к его кровати.

— Он уже намыливается начать свои обстрелы, — цинично сказала одна из них.

Я старался двигаться как можно медленнее. Я хотел, чтобы он наблюдал за мной. Я считал, что новое впечатление от моего размеренного шага по контрасту с типично торопливыми движениями сотрудников Центра привлечет его внимание. Я не смотрел на него. Я знал, что если мы встретимся взглядами, это может быть воспринято как угроза — как бывает у многих видов животных. Я оставил занавески вокруг его кровати частично прикрытыми, чтобы он видел меня и сестринский пост, но не отвлекался на детей в соседних кроватках.

Я попытался представить себе мир таким, каким он его видит. Он был все еще болен. Его пневмония только начала проходить. Он выглядел испуганным и потерянным, не понимая этого нового хаотичного царства, куда его поместили. Его дом в собачьей конуре был, по крайней мере, знаком ему; он знал окружающих его собак и знал, чего от них ожидать. Кроме того, я был уверен, что он голоден, поскольку большую часть полученной за последние три дня пищи он выбросил. Когда я подобрался поближе, он насмешливо скривился, поерзал в маленьком пространстве кровати и выдал один из своих воплей.

Я спокойно стоял. Потом я начал медленно снимать мой белый халат, дав ему соскользнуть на пол. Я медленно развязал галстук и снял его. Я завернул рукава рубашки. С каждым действием я делал один маленький шаг ближе. Двигаясь, я ничего не говорил. Я старался выглядеть настолько не

несущим угрозу, насколько возможно: никаких быстрых движений, никакого контакта глазами, старался говорить тихо, мелодично, ритмично — почти колыбельная. Я приблизился к нему как к испуганному младенцу или к животному.

— Джастин, Меня зовут доктор Перри. Тебе непонятно, что здесь происходит, да ведь? Я постараюсь тебе помочь. Смотри, я снимаю белый халат. Все хорошо, правда?

Теперь позволь мне подойти чуть ближе. Так достаточно? Хорошо. Давай посмотрим, что можно сделать. Так. Я сниму свой галстук. Бьюсь об заклад, галстуки тебе непривычны. Позволь, я это сделаю.

Он перестал метаться по своей кровати. Я мог слышать его дыхание — частое и хриплое. Он, должно быть, умирал от голода. Я заметил маленький кекс на подносе, который был виден ребенку, но недостижим для него. Я подошел к этому кексу. Мальчик захрипел громче и чаще. Я взял кекс, отломил кусочек, медленно положил его в рот и стал демонстративно жевать, стараясь выразить на лице удовольствие и удовлетворение.

— М-м-м, как вкусно, Джастин. Хочешь тоже? — спросил я и протянул к нему руку.

Тем временем я подходил все ближе. Наконец, я подошел достаточно близко, чтобы он мог достать до кекса в моей протянутой руке. Я стоял неподвижно, протягивая ему еду. Казалось, прошли часы, но через тридцать секунд он осторожно потянулся ко мне из своей кровати. Он остановился на полпути к кексу и отдернул руку. Казалось, он сдерживает дыхание. И затем, внезапно, он схватил кекс и утащил его к себе. Он стремглав бросился в дальний угол и оттуда смотрел на меня. Я стоял на том же самом месте, улыбаясь, и пытался говорить как можно мягче:

— Вот хорошо, Джастин. Это твой кекс. Все хорошо. Все в порядке.

Он начал есть. Я помахал ему на прощание и медленно пошел назад к посту медсестер.

— Что ж, подождите немного, и он снова начнет кричать и швыряться вещами, — сказала одна из медсестер, которая, казалось, была почти разочарована тем, что мальчик не продемонстрировал мне свое «плохое» поведение.

— Наверное, — ответил я и вышел.

Из того, что к этому времени мне было известно о влиянии отсутствия заботы на развитие мозга, я знал, что единственный способ выяснить, есть ли у Джастина потенциал к дальнейшему развитию — проверить, сможет ли его нервная система усвоить повторяющиеся новые паттерны опыта в безопасной и предсказуемой обстановке. Я еще не знал, как лучше всего организовать ему такой опыт.

Но я знал, что моя первоочередная задача — уменьшить царящий вокруг Джастина хаос и снизить испытываемую им сенсорную перегрузку. Мы переместили его в одну из отдельных палат детского отделения интенсивной терапии. Затем мы сократили до минимума количество ухаживающих за ним сотрудников. Мы начали физическую и речевую терапию, а также обучение навыкам самообслуживания. Один из наших сотрудников, психиатр, проводил с ним время каждый день. Я также посещал его ежедневно.

Состояние Джастина улучшалось стремительно. Он делал успехи каждый день. С каждым днем ребенок, казалось, чувствовал себя все спокойнее. Он перестал бросать пищу и размазывать фекалии. Он начал улыбаться. Он демонстрировал явные признаки того, что он распознает и понимает словесные команды. Мы поняли, что он получал определенную социальную стимуляцию и привязанность от собак, с которыми он жил: собаки очень общительные животные, и в их стаях существует сложная социальная иерархия. Временами Джастин реагировал на незнакомых людей так, как это делают испуганные собаки: осторожно приближаясь, отскакивая назад и затем снова продвигаясь вперед.

С течением времени он начал проявлять привязанность ко мне и нескольким другим сотрудникам. Он даже начал демонстрировать признаки чувства юмора. Например, он знал, что «бросание какашек» сводит персонал с ума. И вот однажды, когда кто-то дал ему шоколадку, он позволил шоколаду растаять в руках и поднял руку, как если бы собирался что-то бросить. Окружающие отпрянули. А Джастин рассмеялся громким, веселым смехом. Это было его примитивное чувство юмора — отчетливо демонстрирующее, что он понимает влияние своих действий на окружающих и устанавливает связь с ними. И это быстро дало мне надежду на то, что он обладает

возможностями для развития.

Однако поначалу мои коллеги думали, что я зря трачу ресурсы больницы, когда я просил, чтобы специалист по лечебной физкультуре помог ему научиться стоять и постарался улучшить работу его опорно-двигательного аппарата и мелкую ручную моторику. Однако в течении недели Джастин научился сидеть на стуле и стоять с поддержкой. Через три недели он сделал свои первые шаги. Затем появился специалист по реабилитации, который помог Джастину овладеть навыками, связанными с тонкой ручной моторикой и уходом за собой, научив его одеваться, пользоваться ложкой, чистить зубы. Многие дети, страдающие от недостатков развития, обладают развитым обонянием и часто стараются обнюхивать и лизать пищу или людей, но у Джастина потребность обнюхивать была особенно выражена, что, возможно, было связано с его жизнью среди собак. Его нужно было научить тому, что это не всегда уместно.

За это время логопеды помогли ему научиться говорить и давали много вербальной информации, пополняя его словарный запас. Его некогда дремлющие, неразвитые нейронные сети начали реагировать на эти новые паттерны повторяющихся стимулов. Его мозг, казалось, был подобен губке, жаждущей необходимых ему впечатлений и охотно впитывающей их в себя.

Спустя две недели Джастин поправился настолько, что его можно было выписать из больницы и устроить в приемную семью. За несколько следующих месяцев он достиг невероятного прогресса. На нашей памяти это было самое быстрое выздоровление ребенка, жившего в условиях крайней запущенности. Это изменило мои

представления о потенциале, которым обладает человеческий мозг, чтобы справиться с последствиями заброшенности в раннем детстве. Я стал придерживаться намного более оптимистичных прогнозов относительно детей, которые пострадали от отсутствия должной заботы со стороны взрослых.

Шесть месяцев спустя Джастин был помещен в приемную семью, которая жила гораздо дальше от больницы. Хотя мы предложили свои услуги новой медицинской команде, курировавшей Джастина, в конце концов, мы потеряли его след из-за огромного потока пациентов, которыми начала заниматься наша группа. Однако мы часто говорили о Джастине, когда консультировали другие семьи, усыновлявшие детей, переживших заброшенность той или иной степени тяжести. Он заставил нас по-новому взглянуть на наши подходы к оценке и лечению таких детей. Теперь мы знали, что, по крайней мере, некоторые из них могли достигать улучшения гораздо быстрее, чем мы могли предполагать в самом оптимистичном варианте.

Примерно через два года после того, как Джастин лежал в больнице, в клинику пришло письмо из маленького городка — короткая записка от его приемной семьи с рассказом об этом ребенке. Он продолжал делать успехи, быстро оставляя позади этапы развития, которые никто даже не ожидал, что он достигнет. Теперь, в восемь лет, он мог пойти в первый класс. К письму была приложена фотография Джастина при полном параде, с коробочкой для завтрака в руках и с рюкзаком за спиной стоящего возле школьного автобуса. На обратной стороне письма Джастин сам написал карандашом: «Спасибо Вам, доктор Перри. Джастин». Я не мог сдержать слез.

Та информация, которую я извлек для себя из истории Джастина — что определенный новый опыт, повторяющийся в безопасной обстановке, может иметь огромное влияние на мозг, — помогла мне также лучше понять и уроки, извлеченные из общения с Мамой П. — о том, какое значение имеют физические выражения любви и ласки в нашей системе ухода за детьми. Еще одним пациентом, чей случай помог нам развить нейропоследовательный подход, был подросток, чей ранний опыт оказался похожим на тот, что привел Леона на путь разрушения и, в конце концов, убийства.

Как и у Леона, в раннем детстве у Коннора была полная семья, и, на поверхностный взгляд, его детский опыт не выглядел травмирующим. Родители Коннора были успешными бизнесменами с высшим образованием. Как и у Леона, коэффициент интеллекта Коннора был выше среднего, но, в отличие от Леона, он хорошо учился в школе. Когда мы просто просмотрели его медицинские карты, мы обратили внимание, что в разные периоды его жизни ему поставили более дюжины различных диагнозов психических расстройств. Первым был аутизм, а затем у него находили общее расстройство психического развития, детскую шизофрению, биполярное расстройство, синдром дефицита внимания, обсессивно-компульсивное расстройство, депрессию, тревожное

расстройство и другие.

Когда этот четырнадцатилетний мальчик пришел ко мне впервые, он имел диагнозы синдрома эпизодического нарушения контроля, психоза и синдрома дефицита внимания. Он принимал пять видов психотропных препаратов и проходил терапию у психоаналитика. Его походка была неровной и неуклюжей. Когда он испытывал тревогу или неважно себя чувствовал, он раскачивался, ритмично сжимал и разжимал кулаки и неприятно бубнил себе под нос, что доводило большинство людей до белого каления. Он часто сидел и раскачивался взад и вперед, точь-в-точь как Джастин, когда я впервые увидел его больничной клетке-кроватьке. У него не было друзей: он не стал хулиганом, как Леон, но для подобных ребят он был любимой мишенью. Коннор ходил в группу развития навыков общения в попытке решить проблему изоляции и неумения общаться, но до сих пор это не принесло никаких результатов.

Как я вскоре обнаружил, это было подобно попыткам научить счету младенца.

Коннор, несомненно, был странным, но он не демонстрировал классических симптомов ни аутизма, ни шизофрении. Его поведение было сходно с поведением детей, страдающих такими заболеваниями, но он не обладал, к примеру, «душевной слепотой» и равнодушием к отношениям, которые отмечаются при аутизме или нарушениях, свойственных, как считается, шизофрении. Когда я осматривал его, я мог видеть, что он стремится взаимодействовать с другими людьми, что редко встречается у тех, кто страдает настоящим аутизмом. Он, конечно, был социально инертным, но не был полностью лишен заинтересованности в социальных связях, что тоже противоречило диагнозу аутизма. Среди прочего этот мальчик принимал так много лекарств, что никто не мог бы понять, какие из его «симптомов» были связаны с его изначальными проблемами, а какие — вызваны побочным действием препаратов. Я решил отменить лекарства. Если бы оказалось, что препараты все-таки необходимы, я назначил бы их снова.

Необычные симптомы Коннора и то, что они были не похожи на типичные проявления аутизма или шизофрении, напомнили мне о том, что я наблюдал у других детей, которые, как Джастин, пережили травму или заброшенность в раннем детстве. В частности, его необычная скособоленная походка вызывала подозрение о проблемах, имевших место в младенчестве, так как координация при ходьбе зависит от упорядоченного развития среднего мозга и ствола головного мозга — отделов, критически важных для формирования реакции на стресс. Поскольку ствол мозга и средний мозг являются отделами, которые развиваются одними из первых, то, если здесь что-то пошло не так, это, вероятно, случилось в первый год жизни.

Я внимательно изучил историю развития этого ребенка и расспросил маму Коннора, Джейн (имя изменено), о раннем периоде детства ее сына, а также о ее собственном.

Она была талантливой женщиной, но очень тревожной и явно находилась в крайне плохом психическом состоянии. Ее собственное детство не было проблемным. Она была единственным ребенком, ее растили любящие родители. Однако, к несчастью для Коннора, она жила вдали от других родственников и не подрабатывала, присматривая за чужими детьми, в подростковом возрасте. В результате, до того момента, как у нее появился собственный ребенок, она имела очень небольшой опыт общения с младенцами и маленькими детьми. В нашем современном мобильном обществе становится все более обычным иметь небольшое число детей, жить вдали от своей семьи и находиться в однородном по возрасту окружении, поэтому многие из нас не проводят рядом с детьми достаточного количества времени, чтобы узнать, как следует вести себя на каждом этапе их развития. Более того, наша система образования не предусматривает возможности получить теоретические знания или практические навыки, касающегося основ теории развития мозга и обеспечения должной заботы о детях. Результатом становится полная безграмотность в отношении воспитания детей, и она, к несчастью, во многом нарушила жизнь Коннора, так же как и Леона.

За несколько лет до рождения сына Джейн и ее муж, Марк (имя изменено), переехали из Нью-Джерси в Нью-Мехико, чтобы основать новый бизнес, который стал весьма процветающим. Теперь, когда они достигли финансового благополучия, супруги решили завести ребенка, и вскоре Джейн была беременна. Она была обеспечена превосходной медицинской помощью до родов, роды прошли нормально, и ребенок родился крепким и здоровым. Но их семейный бизнес требовал так много забот, что Джейн вернулась на работу всего через несколько недель после

родов. Джейн слышала ужасные истории о дневных группах для детей, так что она и ее муж решили нанять няню. По совпадению, двоюродная сестра Джейн недавно переехала в их город и искала работу, так что взять ее в качестве няни казалось идеальным решением сразу двух проблем. К несчастью, тайно от Джейн и Марка, эта двоюродная сестра нашла еще одну работу сразу же после того, как согласилась работать у них. Желая заработать дополнительные деньги, они не сказали Джейн или Марку, что оставляет ребенка одного, когда уходит на другую работу. Она кормила малыша и меняла ему пеленки утром, уходила на работу, кормила и меняла пеленки в обед, и затем возвращалась как раз перед тем, как его родители приходили домой с работы. Она беспокоилась о том, чтобы у ребенка не было раздражения от мокрых подгузников, о возможном пожаре или другой опасности, которая могла угрожать ребенку, пока он оставался один, но не о том, насколько ее действия могли повредить малышу. Эта девушка была еще более невежественной в отношении развития детей, чем сама Джейн: она не понимала, что младенцы нуждаются в любви и внимании в той же мере, в какой им нужны пища, вода, сухая одежда и кров. Джейн сказала мне, что чувствовала вину за то, что вернулась на работу так быстро. Она описала, как в первые две недели после возвращения на работу, плач Коннора, когда она уходила, ужасно ее расстраивал. Но после он перестал плакать, и поэтому Джейн пришла к выводу, что теперь все отлично. «Мой малыш был всем доволен», — говорила мне Джейн, описывая, как однажды, когда она случайно уколола его булавкой, он даже не всхлипнул. «Он никогда не плакал», — говорила она с нажимом, не зная, что если младенец никогда не плачет, это не менее тревожный признак, чем если он плачет слишком много. Опять же, она была загнана в тупик отсутствием основных знаний в области развития детей. Как и Мария, она думала, что тихий ребенок — счастливый ребенок.

Однако через нескольких месяцев Джейн начала подозревать, что что-то идет не так. Коннор, казалось, не развивался так же быстро, как дети ее подруг. Он не садился, не переворачивался и не ползал к тому возрасту, когда другие уже овладели этими навыками. Беспокоясь о задержке в его развитии, она показала его семейному педиатру, но та, хотя превосходно диагностировала и лечила физические заболевания, не имела достаточных знаний о том, как распознавать психические и эмоциональные проблемы. У нее не было своих детей, так что она не имела возможности на личном опыте проследить за психическим развитием ребенка, и, подобно большинству врачей, не имела достаточного образования в этой области. Она хорошо знала родителей малыша, так что у нее не было причин подозревать, что с ребенком плохо обращаются или пренебрегают его потребностями. Поэтому она не спросила, к примеру, плачет ли Коннор, или о том, как он реагирует на других людей. Она просто сказала Джейн, что дети развиваются по-разному, и постаралась заверить ее, что он вскоре нагонит своих сверстников.

Но однажды, когда Коннору было восемнадцать месяцев, Джейн приболела и вернулась с работы пораньше. В доме было темно, поэтому она предположила, что няня забрала ребенка гулять. Из комнаты Коннора шел ужасный запах. Дверь была наполовину открыта, так что она заглянула внутрь. Она увидела, что ее сын сидит в темноте, один, без игрушек, в тишине, без няни, в грязных пеленках. Джейн была в ужасе. Когда она приступила с расспросами к своей двоюродной сестре, та призналась, что оставляла Коннора одного и уходила на другую работу. Джейн уволила сестру и ушла с работы, чтобы сидеть дома с ребенком. Она думала, что ей удалось избежать худшего: раз ее ребенок не был похищен, не пострадал от огня или не заболел физически, то все, что он перенес, не будет иметь долговременных последствий. Она не связывала его все более странное поведение в течение следующего года с почти ежедневным опытом заброшенности, который он пережил ранее.

Коннор все больше сторонился людей и начал демонстрировать необычное повторяющееся поведение, но никто

в системе службы психического здоровья, ни в школе, никто из коррекционных педагогов или медико-социальных работников или консультантов, к которым его направляли, не обнаружил что Коннор пережил заброшенность в раннем возрасте. Сотни тысяч долларов и тысячи часов были бесплодно потрачены в попытках лечить различные «расстройства» ребенка. Результатом этой работы стал четырнадцатилетний мальчик, раскачивающийся и бубнящий себе под нос, без друзей,

отчаянно одинокий и подавленный; мальчик, который не смотрит в глаза людям, который все еще кричит в приступах ярости, свойственных трех- или четырехлетним детям; мальчик, отчаянно нуждающийся в опыте, который его мозг пропустил в течении первых месяцев жизни.

Когда Мама П. убаюкивала и носила на руках психологически травмированных и брошенных детей, о которых она заботилась, она интуитивно открыла то, что стало основанием нашего нейропоследовательного подхода: такие дети нуждаются в повторяющемся получении опыта, соответствующего потребностям того возраста, в котором они пропустили важные для развития стимулы или были травмированы, вне зависимости от своего календарного возраста. Когда она сидела в кресле-качалке, обнимая семилетнего ребенка, она давала ему прикосновения и ритмичность, которые он не получил в младенчестве — опыт, необходимый для правильного развития мозга. основополагающий принцип развития мозга состоит в том, что функции нервной системы формируются последовательным образом. Более того, формирование тех отделов, которые развиваются позднее (высшие функции), отчасти зависит от входящих сигналов из низших, раньше развивающихся отделов. Если одна система не получает того, что ей нужно, тогда позднее те структуры, которые от нее зависят, могут также развиваться неправильно, даже если специфические для них внешние стимулы обеспечиваются должным образом. Ключом к здоровому развитию является получение правильного опыта в правильном количестве в нужное время.

Я вскоре понял, что частично причиной быстрой реакции Джастина на предложенное нами лечение стал пережитый им положительный опыт в первый год жизни, до того, как умерла ухаживавшая за ним бабушка. Это значило, что его нижние и центральные области мозга получили хороший старт. Если бы он жил в клетке с самого рождения, его перспективы могли бы быть менее обнадеживающими. Меня беспокоило то, что Коннор, как и Леон, оставался без должной заботы практически с рождения до восемнадцати месяцев. Единственной надеждой было то, что вечерами и на выходных, когда рядом с ним были его родители, он имел хоть какую-то возможность получать заботу и внимание взрослых.

Основываясь на этих представлениях, мы решили, что предлагаемая терапия Коннора должна соответствовать тому периоду развития, в котором впервые был нанесен ущерб. Внимательно глядя на симптомы Коннора и историю его развития, мы надеялись, что сможем понять, какие области подверглись наибольшему повреждению и являются целью нашего терапевтического вмешательства. Затем мы собирались использовать направленную терапию, чтобы помочь соответствующим областям мозга в том порядке, в котором они были затронуты полученной травмой (отсюда название подхода — «нейропоследовательный»). Если мы отметим улучшение после серии первых вмешательств, мы перейдем к следующему этапу, соответствующему следующей области мозга и следующего этапа развития, и так до того момента, когда, как мы надеемся, он Достигнет точки, где его биологический возраст и его уровень развития придут в соответствие друг другу.

В случае Коннора было ясно, что его проблемы начались в раннем младенческом возрасте, когда активно развиваются нижние и самые центральные отделы мозга. Эти системы реагируют на ритм и прикосновение:

регулирующие центры ствола головного мозга контролируют сердечный ритм, повышение и понижение концентрации нейромедиаторов и гормонов в течении дня и ночи, движения при ходьбе и другие системы, которые должны поддерживать ритмичность для нормального функционирования. Физические выражения любви необходимы для стимуляции химической активности соответствующей области. Без такой стимуляции, как в случае Лауры, физический рост (включая рост головы и мозга) может быть замедлен.

Подобно Леону и другим детям, пережившим отсутствие должной заботы в раннем возрасте, Коннор не выносил прикосновений. При рождении прикосновение для человека является новым и первоначально стрессовым, стимулом. Любящее прикосновение, тем не менее, связано с удовольствием. Именно на руках у присутствующего рядом любящего человека, который заботится о ребенке, час за часом прикосновение становится привычным и связывается с безопасностью и комфортом. Кажется, что когда потребность ребенка в этих насущных

прикосновениях не удовлетворяется, связь между контактом с другим человеком и удовольствием не устанавливается и прикосновения могут переживаться как нечто очень неприятное. Для того чтобы преодолеть это препятствие и помочь ребенку получить упущенные в свое время стимулы, мы направили Коннора к терапевту-массажисту. Мы сконцентрировались сначала на удовлетворении его потребности в телесных контактах и прикосновениях; затем, как мы надеялись, мы могли бы приступить к работе с его нарушенными телесными ритмами.

Как мы видели в случае Лауры, прикосновение является критически важным для развития человека. Проводящие нервные пути тактильной чувствительности развиваются первыми и являются наиболее развитыми к моменту рождения в сравнении со зрением, обонянием, вкусом и слухом. Исследования, посвященные развитию детей, родившихся недоношенными, показали, что мягкий телесный контакт помогает таким малышам набирать вес, лучше спать и созревать быстрее. Фактически недоношенные младенцы, получавшие такой легкий массаж, выписывались из больницы домой в среднем почти на неделю раньше. Исследования установили, что у детей постарше и у взрослых массаж также снижал артериальное давление, улучшал состояние при депрессии и уменьшал стресс, сокращая выброс в кровь гормонов стресса.

Причина, по которой мы начали с массажа, имела также отношение и к нашим стратегическим планам: результаты исследований говорят о том, что родители, которые обучаются техникам массажа младенцев и детей, устанавливают более теплые отношения с детьми и чувствуют себя ближе к ним. В случае детей с аутизмом или другими заболеваниями, которые могут проявляться в замкнутости, создание такого чувства близости может быстро улучшить отношения родителя и ребенка, и таким образом повысить доверие родителя к предложенному лечению.

Это было особенно важно в случае Коннора, поскольку его мать испытывала большую тревогу относительно нашего подхода к лечению. В конце концов, все предыдущие психологи, психиатры, консультанты и полные добрых намерений соседи и учителя всегда твердили ей, что не следует поощрять его капризы и следует игнорировать вспышки его гнева. Они говорили, что он нуждается в большем контроле и установлении границ, а не в том, чтобы его больше обнимали. Все, кроме нас, говорили ей, что Коннор незрел и его нужно заставить бросить свои примитивные способы самоуспокоения, такие как раскачивание и бормотание. А теперь она слышала от нас, что его нужно лечить мягко и нежно, что казалось ей чрезмерным потаканием его желаниям. Фактически, мы предлагали не игнорировать ребенка, когда его поведение начинало выходить из-под контроля (как часто советовали специалисты по поведенческой психотерапии), а «наградить» за это массажем.

Наш подход, казалось, полностью противоречил здравому смыслу, но поскольку ничто другое не помогало, она согласилась попробовать.

Мама Коннора присутствовала при сеансах массажа, и мы сделали ее активным участником этой части его лечения. Мы хотели, чтобы она была рядом, утешая его и помогая ему, если прикосновения вызовут у него большое напряжение. Мы также хотели, чтобы она научилась этому способу физического проявления любви к сыну и, тем самым, помогла ему восполнить недостаток близости и прикосновений в младенчестве. Наш подход состоял в том, что массаж должен быть постепенным, систематическим и повторяющимся. Мы начали с того, что Коннор под нашим руководством сам ладонями массировал себе руки, плечи и туловище. Мы использовали монитор сердечного ритма, чтобы отслеживать уровень испытываемого им стресса. Когда его собственные прикосновения к своему телу уже не вызвали изменений в частоте сердечных сокращений, мы предложили его матери проводить массаж — так же осторожно, постепенно и ритмично. Наконец, когда массирующие прикосновения его матери больше не провоцировали состояние тревоги, терапевт-массажист начала проводить обычный терапевтический массаж. Наш подход был очень мягким и постепенным: суть его состояла в том, чтобы приучить Коннора к физическим прикосновениям и, по возможности, помочь ему наслаждаться ими. Научившись делать сыну массаж шеи и плеч, Джейн продолжала делать это дома, особенно когда Коннор, казалось, был расстроен или просил, чтобы ему сделали массаж. Мы объяснили им обоим, почему мы прибегли к такому подходу.

Ничего не навязывалось силой. Мы знали, что Коннору сначала не нравились прикосновения, и

попросили массажиста внимательно реагировать на любые сигналы о том, что ему некомфортно. Она переходила к более интенсивной стимуляции только тогда, когда предыдущие прикосновения (их форма и интенсивность) становились для него знакомыми и безопасными. Она обычно начинала работу с того, что просила его своей рукой «попробовать» массаж, и затем, когда он успокаивался, начинала разминать его пальцы и ладони. Она постепенно получала возможность все более глубоко массировать все соответствующие зоны тела. Маму Коннора тоже попросили следовать за желаниями своего сына и не навязывать контакт, если ему было трудно это выносить. Постепенно, по истечению шести или восьми месяцев, Коннор начал спокойно переносить физический контакт с другими людьми, а затем и получать от этого удовольствие. Я увидел, что Коннор готов перейти к следующей фазе лечения, когда однажды он подошел ко мне и протянул свою руку как для рукопожатия. Он нервничал, поглаживая меня по руке, как старушка маленького ребенка, но для него даже не совсем обычное рукопожатие было большим прогрессом. Прежде он никогда не стремился к физическому контакту, не говоря уже о том, чтобы самому быть его инициатором. На самом деле он активно избегал этого.

Теперь пришло время поработать с его чувством ритма. Может показаться странным, но ритм невероятно важен. Если наше тело не может поддерживать самый основной ритм жизни — ритм сердечных сокращений — мы умираем. При этом регулирование ритма не является монотонной задачей: сердце и мозг постоянно посылают друг Другу сигналы, чтобы приспособиваться к жизненным изменениям. Частота наших сердечных сокращений, например, должна увеличиваться при необходимости драки или бегства, и сердце должно поддерживать свою ритмичную работу, несмотря на различные обстоятельства и задачи, с которыми сталкивается организм. Регулирование частоты сердечных сокращений в состоянии стресса и контроль выброса гормонов стресса — еще две крайне важные задачи, которые требуют от мозга умения поддерживать правильный ритм.

Выработка множества других гормонов также имеет свои ритмы, колеблясь, например, в течение суток. И мозг не просто поддерживает единый ритм для всего организма: есть много разных процессов, которые должны быть синхронизированы не только с циклами дня и ночи (а у женщин — с менструальными циклами или фазами беременности и вскармливания младенца), но также друг другом.

При обычном нормальном развитии младенец попадает в ритмическую рутину, которая управляет всеми этими паттернами. Мать прижимает младенца к себе, когда он ест, и его успокаивает биение ее сердца. Контакт с матерью может даже частично регулировать сердцебиение ребенка: так, согласно одной теории, внезапная смерть младенца (синдром внезапной детской смерти младенца) может происходить в тех случаях, когда грудные дети лишены контактов с взрослыми и, таким образом, отсутствует критически важный сенсорный «вклад». Согласно некоторым исследованиям, еще в материнской утробе сердце ребенка бьется синхронно с сердцем матери. Мы на самом деле знаем, что ритм материнского сердца обеспечивает повторяющиеся паттерны сигналов — звуковых, вибрационных и тактильных, — которые критически необходимы для развития ствола головного мозга и находящихся там важных регулирующих стресс нейро-трансмиссивных систем.

Проголодавшись, ребенок плачет, уровень его стрессовых гормонов повышается. Но если родители регулярно и в нужное время приходят его покормить, уровень этих гормонов понижается и с течением времени, благодаря ежедневной рутине, становится типовым и привычным. Тем не менее иногда случается, что ребенок почему-то не в настроении, ему нехорошо и он плачет; он не голоден, у него чистые пеленки, как будто ничего не болит, но он безутешен. В таких случаях многие родители прижимают ребенка к себе, качают его, почти инстинктивно используя определенные ритмические движения, нежные поглаживания и прикосновения, чтобы успокоить малыша. Интересно, что «скорость», с которой качают детей, соответствует количеству сердечных сокращений в минуту у нормального взрослого человека в состоянии отдыха. Быстрее — и для ребенка этот ритм будет слишком возбуждающим, медленнее — и ребенок будет продолжать плакать. Чтобы успокоить наших детей, мы физически настраиваем их на биение сердца — этого мастера-хронометра жизни.

На самом деле некоторые теории развития языка предполагают, что люди научились танцевать и петь раньше, чем разговаривать, что музыка была в действительности первым человеческим языком. Это правда, что младенцы учатся понимать музыкальные аспекты речи — тон голоса и его значение, прежде чем они понимают содержание. Люди во всем мире говорят с младенцами — и, что интересно, с домашними любимцами — высоким голосом, что усиливает ласковость и эмоциональность речи. Во всех культурах даже те матери, которые не имеют слуха, все равно поют своим младенцам, понимая, что музыка и песни играют важную роль в развитии младенца.

Коннор, однако, был лишен музыки и ритма в то время, когда больше всего нуждался в этом. Когда он плакал целый день в младенчестве, никто не приходил покачать его, успокоить и «перевести» его системы реакции на стресс и гормоны на нормальный уровень. Хотя он получал родительскую заботу ночью и с вечера пятницы до воскресенья, за эти первые восемнадцать месяцев его жизни одинокие восьмичасовые отрезки времени оставили свой Длительный след в его психике.

Стремясь дать Коннору опыт, который он в свое время потерял, мы решили, что он должен посещать музыкальный класс, где его научат сознательно держать ритм, а это поможет регулировать ритм его сердца. В самом классе не было ничего необычного: там все выглядело совершенно так же, как в каком-нибудь детсадовском помещении или музыкальном классе для дошколят, где дети учатся ритмично хлопать в ладоши, петь все вместе, повторять простые мелодии и отстукивать ритм кубиками или на барабанчиках. Здесь, конечно, дети были постарше; к несчастью, у нас много пациентов, переживших раннюю заброшенность, и мы часто работаем с ними с помощью этого метода.

Сначала Коннор не мог держать даже самый простой ритм. Его бессознательное покачивание было циклическим, но он не мог специально выделить устойчивый ритм или повторить его. Я думаю, причина была в отсутствии соответствующей сенсорной стимуляции в раннем возрасте — из-за чего не возникло прочной связи между стволом мозга и его высшими отделами. Мы надеялись, что, улучшив его сознательный контроль, мы сможем укрепить эти связи.

На первых порах занятия в классе расстраивали Коннора, и Джейн потеряла всякую надежду на улучшение. К этому времени мы лечили Коннора уже около девяти месяцев. Частота его нервических выплесков снизилась, но однажды в школе у него случилась жестокая вспышка гнева. Руководство школы позвонило Джейн на работу и потребовало, чтобы она немедленно забрала сына. Я привык, что она несколько раз в неделю в безумном расстройстве звонит мне, но этот инцидент перевел ее отчаяние на новый уровень. Она подумала, что этот всплеск означает провал лечения Коннора, и я использовал всю силу убеждения, на которую был способен, чтобы она продолжала верить в наш, по общему мнению, необычный терапевтический подход. Она повидала десятки очень хороших терапевтов, психиатров и психологов, и то, что делали мы, даже отдаленно не было похоже на любое предыдущее лечение. Она, подобно многим родителям непокорных и трудных детей, просто хотела найти «правильные» лекарства и научить Коннора вести себя соответственно его возрасту.

В конце той же недели, когда я снова увидел номер Джейн на своем пейджере, я съезжился. Мне не хотелось ей перезванивать и слушать про регресс Коннора и отговаривать ее от попытки попробовать альтернативную методику какого-то нового «эксперта», о котором ей кто-то что-то рассказал. Я заставил себя перезвонить ей и сделал глубокий вдох, чтобы сначала успокоить самого себя. Я подумал, что мои наихудшие страхи оправдываются, когда сразу же, по ее голосу, стало ясно, что она плачет.

— Что-нибудь случилось? — быстро спросил я.

— О, доктор Перри, — сказала она. Она замолчала, и, казалось, ей было трудно говорить. Мое сердце упало. Но потом она продолжила: — Я хочу поблагодарить вас. Сегодня Коннор подошел ко мне, обнял и сказал, что любит меня.

Это впервые он подошел к матери так естественно.

С того момента Джейн уже не тревожилась по поводу нашего необычного метода, а стала нашей искренней фанаткой.

У Коннора отмечался прогресс на занятиях в музыкальном классе, и одновременно мы заметили и другие позитивные изменения. Во-первых, его походка стала намного нормальнее, даже когда он

нервничал. Кроме того, со временем его раскачивание и жужжание постепенно уменьшились. Когда мы только познакомились, эти формы поведения были для него почти обычными, если он не был занят школьными заданиями или игрой. Но сейчас он начинал себя так вести, только если что-то его серьезно пугало или расстраивало. Я хотел бы, чтобы всех моих пациентов было так же легко «читать», как Коннора. Благодаря этой его привычке я моментально мог узнать, не зашло ли наше вмешательство слишком далеко и отступить назад, давая ему время успокоиться. Спустя примерно год после начала лечения его родители и учителя стали видеть реального Коннора, а не его странное поведение.

Когда он научился поддерживать ритм, я параллельно начал проводить с ним игровую терапию. Музыкальные занятия и массаж уже несколько улучшили его поведение: после того инцидента, который едва не заставил Джейн закончить терапию, у Коннора больше не было вспышек раздражения. Но он все еще отставал в социальном развитии, его задирали, и у него не было друзей. Типичное лечение для подростков с такими проблемами — это групповая терапия социальных навыков, подобная той, в которой Коннор уже занимался, когда впервые пришел к нам. Однако отставание в эмоциональном развитии из-за его ранней заброшенности делало эту группу для него преждевременной.

Первые человеческие социальные взаимодействия начинаются с нормальной связи родитель-ребенок. Ребенок учится тому, как относиться к другим людям в социальной ситуации, в которой правила предсказуемы и могут быть вычислены. Если ребенок не понимает, что делать, родитель учит его. Если ребенок упорствует в своем неправильном понимании, родитель подправляет его. Это может повторяться и повторяться. Следует ожидать, что ребенок будет постоянно делать ошибки, и научиться быстро прощать их. Этот процесс требует огромного терпения. Как говорила мне Мама П., маленькие дети плачут и кричат, они плюются, они создают беспорядок, но вы ожидаете этого и все равно их любите.

На следующей социальной арене, которую должен освоить ребенок — мир его ровесников, — социальные нравы жестоки и гораздо менее терпимы. Здесь правила осознаются и усваиваются в основном благодаря собственным наблюдениям, а не чьим-то указаниям. Ошибки могут привести к долговременным негативным последствиям, потому что сверстники быстро отторгают тех, кто отличается от них, кто не умеет завязывать отношения и общаться.

Если кто-то не овладел умением понимать четко определенные правила отношений родитель-ребенок, пытаться научить его отношениям со сверстниками почти невозможно. Как более высокие моторные функции, такие как ходьба, зависят от способности ствола головного мозга осуществлять ритмическую регуляцию, так для развития более продвинутых социальных навыков необходимо вначале усвоить элементарные социальные уроки.

Мне необходимо было приближаться к Коннору осторожно, так как он был настроен скептически по отношению к терапевтам: не чувствовал себя свободно, говоря со мной, да и общение с другими нашими сотрудниками было для него трудным делом. Поэтому я дал ему возможность контролировать наши взаимодействия; если он хотел поговорить со мной, я говорил, если он не хотел, я предоставлял ему делать, что он хочет. Он приходил для терапии и сидел в моем кабинете. Я продолжал работать за своим столом. Мы просто проводили время в одном пространстве. Я ничего не требовал, он ни о чем не просил.

Когда он стал чувствовать себя свободнее, он стал более любопытным. Сначала он придвинулся немного ближе ко мне, затем еще ближе, и очень скоро подошел и встал рядом со мной. В конце концов — прошло несколько недель — он спросил:

— Что вы делаете?

И я сказал:

— Я работаю. А ты что делаешь?

— Я лечусь? — вопросительно произнес он.

— Ну, и что для тебя терапия?

— Мы сидим и говорим?

— Прекрасно, — сказал я. — О чем ты хотел бы поговорить?

— Ни о чем, — ответил он сначала. Я сказал ему, что это превосходно — я занят, ему нужно

сделать домашнее задание, а я займусь работой.

Однако еще через несколько недель он сказал, что действительно хочет поговорить. Мы сели лицом к лицу, и он спросил:

— Почему мы это делаем?

Все это совсем не было похоже на ту терапию, к которой он привык. Поэтому я стал объяснять про мозг и развитие мозга. Я рассказал ему, что, по моему мнению, случилось с ним, когда он был в младенческом возрасте. Мое научное объяснение дошло до него, и он немедленно захотел знать, каков будет наш следующий шаг и что мы будем делать. Тогда я поговорил с ним про формирование отношений с людьми, заметив попутно, что, как мне кажется, у него это не очень хорошо получается.

Он сказал решительно, но с улыбкой:

— Я знаю, я неловкий дурак!

Только тогда я стал объяснять ему особенности социальных отношений, и ему сразу захотелось познакомиться с этой наукой.

Все оказалось сложнее, чем мне представлялось. Язык тела и социальные ключи были для него недоступны, он просто не воспринимал их. Когда я работал с Коннором, меня снова и снова поражало, как сложны и тонки многие человеческие связи. Например, я сказал ему, что люди находят очень важным визуальный контакт во время социального взаимодействия, что важно смотреть на человека, когда вы слушаете его и когда говорите с ним. Он согласился попробовать. Но это выразилось в том, что он уставился на меня так же, как до этого устремлял свой взгляд на пол.

Я сказал:

— Послушай, ты же не хочешь все время смотреть на людей.

— Ну да. А когда нужно смотреть на них?

Я попытался объяснить, следует недолго посмотреть, потом отвести глаза, поскольку, если вы долго смотрите на человека — это, на самом деле, или признак возможной агрессии, или романтический интерес. Он хотел точно знать, как долго смотреть, но, конечно, я не мог сказать ему, потому что такие вещи зависят от невербальных ключей и контекста. Я пытался сказать ему, что нужно подождать три секунды, но, в результате, он стал высчитывать эти секунды вслух и таким образом сделал еще хуже. Еще когда мы занимались с Джастином, до меня дошло, что мы используем гораздо больше социальных ключей, чем я когда-либо предполагал, и что я понятия не имею, как научить им. Например, когда Коннор отводил глаза после установления первого визуального контакта, он поворачивал все лицо, а не просто менял направление взгляда. Или он начинал смотреть вверх, а его глаза при этом странно закатывались, сигнализируя о скуке или сарказме. Это было похоже на попытку обучить инопланетянина, прилетевшего из космоса, человеческой беседе. Однако иногда он близко подходил к точке, где мы могли понимать социальные сигналы друг друга, хотя часто он напоминал робота.

Каждый последующий шаг был очень сложным. Например, когда я старался научить его рукопожатиям, он первое время совал мне не руку, а какую-то «разваренную рыбу», либо его рукопожатие было слишком крепким. Поскольку он не умел хорошо понимать невербальные сигналы, он часто не сознавал, что ранит чувства человека, ставит его в тупик или выглядит со стороны пугающе странным. Он казался очень приятным молодым человеком, например, когда он приходил, то всегда приветствовал секретарей и пытался вовлечь их в беседу. Но что-то в этом взаимодействии отсутствовало, часто его слова и тон его голоса были странными, и он не замечал неловкого молчания. Однажды его спросили, где он живет, и он ответил: «Я только что переехал», — и на этом замолчал. По его тону и краткому ответу человек вычислил, что Коннор не хочет говорить. Он казался грубым или странным; не понимая, что, если он хочет, чтобы собеседник чувствовал себя свободно, нужно давать больше информации. Беседа имеет свой ритм, но он еще не знал, как его устанавливать.

Еще одно. Я пытался адресоваться к его чувству стиля, так как эта проблема была еще одной причиной отсутствия контакта со сверстниками. Стиль — это отчасти отражение социальных навыков; чтобы быть модным, вы должны наблюдать за другими людьми и читать «намек» о том,

что сейчас модно, а что вышло из моды, и затем думать, как применить модную вещь к себе, чтобы она подходила именно вам. Сигналы могут быть еле уловимыми, и выбор человека, если он хочет быть успешным, должен отражать как его индивидуальность, так и известное подчинение современным общим правилам. Среди подростков игнорирование подобных «сигналов» может привести просто к катастрофе — а Коннор не понимал намеков моды.

Например, он носил рубашку, застегнутую до шеи. Однажды я предложил ему расстегнуть одну пуговицу. Он посмотрел на меня как на сумасшедшего и спросил, что я имею в виду. Я ответил, что просто не всегда нужно застегивать верхнюю пуговицу.

— Но ведь здесь есть пуговица, — сказал он, не понимая, в чем дело.

Я взял ножницы и срезал эту пуговицу. Джейн была недовольна, позвонила мне и спросила, с каких это пор ножницы стали нормальным терапевтическим вмешательством. Но поскольку состояние Коннора продолжало улучшаться, Джейн успокоилась. Коннор даже подружился с одним мальчиком, участвовавшим в нашей лечебной программе, это был подросток, который также пережил заброшенность, и уровень эмоционального развития у него был примерно такой же, как у Коннора. Они вместе ходили на занятия в музыкальный класс. Когда этот приятель Коннора стал переживать, что не попадает в ритм, Коннор рассказал ему, что с ним было то же самое, и помог мальчику справиться с проблемой. Больше всего их связывала игра в карточки «Покемон». В то время она была очень популярна у школьников младшего возраста, а уровень эмоционального развития у этих мальчиков был именно таков, хотя они уже были старшеклассниками. Они пытались разделить свое увлечение со сверстниками, но другие подростки только смеялись над ними.

В результате увлечения «Покемонами» у Коннора был еще один — случайный и последний — эпизод неконтролируемого поведения. Он защищал своего друга от подростков, которые дразнили его из-за этих карт и пытались разорвать их. Джейн, конечно, запаниковала, услышав об этом. Она считала, что мне не следует поощрять мальчиков в их покемоновских играх, потому что боялась подобных инцидентов. Я поговорил с мальчиками о том, где им лучше играть, но я был уверен, что необходимо дать цвести этой дружбе, потому что она давала ребятам возможность развивать свои социальные навыки. Я не думал, что они могут пройти путь от дошкольного уровня социализации без опыта, присущего начальной школе в качестве переходного этапа, какими бы неуклюжими не были эти промежуточные шаги.

Мы объяснили ситуацию в школе, и Коннор со своим другом продолжали наслаждаться своими играми, но более осторожно.

Коннор перешел в старшие классы, потом в колледж без дальнейших потрясений. Он продолжал последовательно развиваться с очень небольшой помощью нашей клинической команды, мы виделись с ним, когда в школе не было занятий. Он продолжал социально созревать. Я понял, что лечение было успешным, когда Коннор — теперь уже компьютерщик-программист — прислал мне электронное письмо, озаглавленное «Следующий урок: Девушки!».

В социальном отношении Коннор все еще довольно неловок и может казаться странным. Однако, хотя он пережил почти такой же детский опыт примерно в тот же период развития, что и Леон, он никогда не проявлял злобного социопатического поведения, как другие подростки. Он становился жертвой хулиганских выходок, но никогда не хулиганил сам; он был аутсайдером, но в нем не было ненависти. Его поведение было странным, и его приступы раздражения могли показаться угрожающими, но он никогда не нападал на детей, не воровал и не получал удовольствия, причиняя боль другим людям. Причиной приступов его гнева были его собственные расстроенные чувства и тревога, а не желание кому-то отомстить или садистское желание заставить других людей чувствовать себя так же плохо, как он.

Что послужило причиной такого различия? Возможно, дело было в лечении — нашем или других врачей, до нас? Было ли важным, что его семья обратилась за медицинской помощью, когда мальчик был еще маленьким? Имело ли значение, что у нас была возможность вмешаться достаточно рано, в его школьные годы? Возможно. Но какая из перечисленных причин удержала Коннора от того, чтобы он стал социопатом, подобным Леону (если дело было вообще в них)? Узнать это, конечно, невозможно. Однако наш опыт работы с детьми, подобным этим двум очень

разным мальчикам, пережившим жестокую раннюю заброшенность, позволил выделить некоторое количество факторов, ясно показывающих, по какой дороге они пойдут, и в каждом новом случае мы стараемся обратить внимание на возможно большее число таких факторов.

Конечно, есть множество генетически обусловленных факторов. Темперамент, на который влияют наследственность и условия внутриутробного развития (сердечный ритм матери, питание, уровень гормонов и наркотики) — это одно. Как уже отмечалось, дети, у которых системы реакции на стресс от рождения лучше отрегулированы, изначально являются более легкими детьми, поэтому их родители не так сильно устают с ними, обращаются с ними ласково и не оставляют надолго одних.

Интеллект представляет собой другой очень важный фактор, который часто недооценивают. Высокий интеллект — это базово более быстрые информационные процессы: умному человеку требуется меньше повторений сходного опыта для создания ассоциаций. Данное свойство интеллекта в большой степени представляется генетически детерминированным. Если умные дети способны научиться с меньшим количеством повторений, это означает, что они могут, в сущности, обходиться меньшим. Гипотетически, например, если обычному ребенку требуется, чтобы его мама 800 раз пришла и накормила его, когда он голоден, прежде чем он усвоит, что мама обязательно придет и поможет удовлетворить его нужды, более умному ребенку хватит всего 400 повторений, чтобы создать эту связь.

Это не означает, что умным детям требуется меньше любви, просто возможно, что дети с более высоким интеллектом лучше справляются с лишениями. Поскольку таким детям требуется меньше повторений ситуации, чтобы выстроить ассоциацию, они быстрее начинают связывать людей с любовью и удовольствием, даже если получают минимум стимуляции для закрепления этой связи. Данное качество также способно иногда помочь им получить недостающее внимание и любовь вне своей семьи, бывает, что доброе отношение, казалось бы, посторонних людей, может оказаться спасательным кругом для детей, не получающих от родителей необходимой стимуляции.

Высокий природный интеллект может также защитить ребенка от развития агрессивности и социопатии, какие мы видели у Леона. Во-первых, хорошие умственные данные делают детей более креативными, когда им приходится принимать решения, помогают делать правильный выбор и уменьшают возможность плохого выбора. Это качество помогает им также избежать пораженческой позиции, не застревать на мысли «я больше ничего не могу сделать». Способность видеть альтернативные сценарии событий также помогает лучше контролировать свои импульсы. Если вы способны думать о лучшем будущем, вы с большей вероятностью будете планировать его. И, умея мысленно переноситься в свое будущее, вы можете также улучшить свою способность к эмпатии, ведь, планируя будущее, вы способны предвидеть и последствия ваших поступков, то есть в каком-то смысле вы сочувствуете своему будущему «я». Вообразить самого себя в других обстоятельствах — это не так уж далеко от способности представить себе точку зрения другого человека, другими словами, сопереживания. В то же время одних умственных способностей недостаточно, чтобы ребенок не сошел с правильного пути. Леон, например, согласно тестам, был достаточно развит в некоторых областях. Но только это, кажется, не помогает.

Другой важный фактор — это время, когда имела место травмирующая ситуация: чем раньше она началась, тем труднее ее лечить, и тем больше вред, который она может принести. В жизни Джастина был почти год нежной заботы со стороны любящей бабушки, пока он не оказался в собачьей клетке. Эта любовь и забота заложили в его мозгу фундамент очень многих важных функций — включая эмпатию, — что, как мне кажется, очень помогло его последующему выздоровлению.

Но еще более важный фактор развития ребенка — это социальное окружение, в котором он рос. Когда Мария и Алан жили среди своих многочисленных родственников, чуть не все из которых были готовы помочь Марии в ее трудностях, у Фрэнка было нормальное, счастливое детство. А Леон оказался брошенным тогда, когда Мария лишилась поддержки социальной родственной сети, помогавшей ей справляться с родительскими обязанностями. В случае Коннора, хотя у его родителей были средства, у них не было информации о развитии ребенка. Если бы знаний у них было больше, это помогло бы им намного быстрее понять свои проблемы.

В последние пятнадцать лет многочисленные государственные и общественные организации сосредоточили внимание на образовании населения в области воспитания детей, предоставив информацию о развитии детей в раннем возрасте и о критических периодах в первые несколько лет жизни. Начиная от книги Хиллари Клинтон «Нужна целая деревня» (It takes a Village) и до книги Роба Райне ра «Я ваш ребенок» (I Am Your Child), от создания организации «От нуля до трех» (Zero to Three) и до программы «Успех на шесть» (Success by Six), разработанной компанией "United Way", миллионы долларов были потрачены на то, чтобы дать людям представление о нуждах маленьких детей. Эти усилия — в некоторых и я принимал участие — делались с надеждой, что детская заброшенность из-за незнания проблемы станет менее частой. Я надеюсь, что эти усилия внесли свой вклад в улучшение ситуации. Однако возрастная сегрегация в нашем обществе, школьная программа, не предусматривающая достаточного количества знаний в том, что имеет отношение к воспитанию детей, и ограниченный опыт ухода за ребенком, который имеют многие люди до того, как сами станут родителями — по этим причинам многие родители и их дети все еще находятся в зоне риска.

На данном этапе мы очень мало можем сделать, чтобы повлиять на наследственность, темперамент или на скорость мыслительных процессов, но мы можем улучшить ситуацию с уходом за детьми и их социальным окружением. О многих детях, перенесших психологическую травму, с которыми мне пришлось работать и состояние которых со временем улучшилось, известно, что у них был поддерживающий их контакт, по крайней мере, с одним взрослым человеком: учителем, проявлявшим особый интерес, с соседом, с тетей, даже с водителем автобуса. В случае Джастина доброта и любовь его бабушки, когда он был грудным младенцем, позволила его мозгу сформировать потенциальную способность к привязанности, которая раскрылась, когда он вышел из своей несчастной ситуации. Даже самый маленький жест может иногда многое изменить в судьбе ребенка, мозг которого ищет привязанности и любви. Наш опыт по использованию нейроследовательного подхода при работе с подростками вроде Коннора также говорит о том, что терапия может смягчить вред, нанесенный ранней заброшенностью. Ласковые прикосновения, которые были необходимы в раннем возрасте, когда был причинен вред, могут быть получены путем массажной терапии в условиях клиники и затем повторяться дома, чтобы усилить желательные ассоциации.

Умению держать ритм можно научить с помощью занятий в музыкальном классе, что не только поможет стволу мозга улучшить его контроль над важной моторной деятельностью, такой как умение ходить, но также, мы думаем, укрепит его роль в регулировании системы стрессовой реакции. Социализация может быть улучшена с помощью постепенного обучения правилам человеческого общежития — начинать следует с простых ситуаций «один на один», а затем продвигаться к более сложным и провоцирующим отношениям в группе сверстников.

Я верю, что если бы раньше открылось, что Мария оставляет своего грудного ребенка одного на целый день, у него появился бы реальный шанс не свернуть на опасную дорогу. Тут была длинная цепь обстоятельств, приведших к невозможной утрате необходимых для развития стимулов: отсутствие полноценной реакции на потребности Леона и те неудачные решения, которые принимал сам Леон — все это привело его к тому, что он стал жестоким убийцей. На любом перекрестке его дороги, особенно в начале жизни, изменение направления потенциально могло привести совершенно к другому результату. Если бы мы имели возможность лечить его в раннем подростковом возрасте, как Коннора, или, еще лучше, когда ему было шесть-семь лет, я думаю, его будущее было бы совсем другим. Если бы кто-то добрый и знающий вмешался в его судьбу, когда ему было два-три года, он мог бы стать совершенно другим человеком, больше похожим на своего брата, чем на того молодого хищника, которого я увидел в тюремной камере.

Психологическая травма — включая ту, которая вызвана заброшенностью, намеренной или по незнанию, — вызывает перегрузку систем стрессовой реакции, что характеризуется потерей контроля, поэтому лечение детей, перенесших травму, должно начинаться с создания атмосферы безопасности. Такая атмосфера очень легко возникает в контексте предсказуемых уважительных отношений. При наличии этой ласковой «домашней основы» дети, испытавшие плохое обращение, понемногу начинают чувствовать уверенность. Для выздоровления им необходимо чувствовать,

что они находятся в безопасности и контролируют происходящее. Следовательно, ни в коем случае нельзя применять к этим детям силовые методы лечения и тактику принуждения. Следующая глава проиллюстрирует тот вред, который могут принести методы принуждения.

ГЛАВА 7

САТАНИНСКАЯ ПАНИКА

«Яне занимаюсь Сатаной», — сказал нетерпеливому мужчине из офиса тexasского губернатора. Он пытался проверить, какое участие я принимаю в сложном случае с группой детей, которые, как писали, подвергались насилию со стороны участников Сатанинского культа. В данное время эти мальчики и девочки находились у опекунов, на безопасном удалении от своих, как предполагалось, поклоняющихся дьяволу, родителей, но государственный адвокат из генерального офиса стал выражать беспокойство, а не вышло ли так, что местные службы защиты детей забрали этих детей со сковородки Вельзевула и отправили их в ад на земле.

Это был конец 1993 года. Я старался держаться подальше от разворачивающихся «войн памяти» на тему, были ли истинными тяжелые случаи насилия, которые «вспоминают» взрослые во время терапии. Были также споры о том, насколько правдивы недавние свидетельства детей о совращениях. Я совершенно точно знал, что огромное количество насилий над детьми имеет место каждый день: я видел мучительные конкретные доказательства этого.

Но я также знаю по опыту своей работы с детьми, перенесшими травму, что память человека — это не просто видеозапись, которую можно воспроизводить в любое время и с одинаковой точностью. Мы «создаем» воспоминания, но и воспоминания «создают» нас, и это динамичный процесс, подверженный самым разным влияниям, помимо того, действительно имевшего место события, которое мы «храним» в памяти. Опыт, который мы пережили ранее, фильтрует наше восприятие более поздних событий — как раннее сексуальное насилие над Тиней сформировало ее восприятие мужчин и как младенческая заброшенность Леона и Коннора повлияла на их взгляды на мир. Однако этот процесс работает в обе стороны: то, что мы чувствуем сейчас, может повлиять на наши воспоминания о том, что случилось в прошлом. В результате то, что мы «помним», может изменяться в зависимости от нашего эмоционального состояния или настроения. Например, если у нас депрессия, мы будем фильтровать все наши воспоминания через дымку нашей печали.

Сегодня мы знаем, что, как и при открытии документа Microsoft Word на компьютере, при любом обращении к информации, которая хранится в мозгу, вы автоматически открываете ее для редактирования. Вы можете не знать, что ваше текущее настроение и окружение влияют на эмоциональный настрой ваших воспоминаний, вашу интерпретацию событий и даже вашу уверенность в том, какие события действительно имели место. Но когда вы «сохраняете» информацию снова и снова помещаете ее в памяти на «хранение», вы можете ненамеренно изменить ее. Когда вы обсуждаете ваши воспоминания о каком-то событии с другом, членом семьи, врачом, интерпретация, которую вы получаете от них, может внести изменения в них, и, когда вы снова откроете этот «файл», его содержание будет уже другим. С течением времени непреднамеренные изменения могут даже привести к созданию воспоминаний о том, чего на самом деле не было. В лабораторных исследованиях было показано, что испытуемых можно побудить создавать «детские» воспоминания о событиях, которых на самом деле не было, начиная с достаточно обычных, например о том, как ребенок заблудился на прогулке, и до совершенно экстремальных — как он видел кого-то, одержимого демоном.

Однако в 1993 году природа памяти и ее невероятная гибкость не были достаточно изучены, а клиницистов и других профессионалов, работающих с детьми, мало обучали тому, что уже было известно относительно памяти о травмирующих событиях. Те, кому пришлось пережить инцест, впервые храбро признавались в том, что с ними произошло, и никто не хотел подвергать сомнению ни их рассказы, ни реальность их страданий. К сообщениям детей о жестоком обращении также стали относиться намного серьезнее, чем раньше. Люди не хотели возвращаться в старые недобрые времена, когда взрослые, плохо обращающиеся с детьми, могли рассчитывать на то, что

рассказавшим об этом детям никто не поверит. К сожалению, желание толковать все сомнения в пользу жертвы, наивность некоторых психотерапевтов и их незнание механизмов, позволяющих влиять на воспоминания, объединившись, причиняли серьезный вред.

Возможно, нигде это не проявилось с большей очевидностью, чем в панике, вызванной сатанинским культом, которая в начале 1990-х захлестнула тexasский город Гилмер. Советник губернатора рассказал мне, что ему было известно об этой ситуации.

Семилетний мальчик, Бобби Вернон-младший, лежал в больнице в состоянии необратимой комы после того, как приемный отец столкнул его с лестничного пролета. Приемный отец и его жена совершили самоубийство после того, как других приемных и взятых под опеку детей этой семьи забрали после госпитализации Бобби: отец выстрелил себе в голову на следующий день после инцидента, а мать приняла смертельную дозу лекарств еще через день.

Мальчик имел перелом черепа, и его мозг был сильно поврежден. Малыш Бобби отказался бегать вверх и вниз по лестнице, как требовали его «родители». Его приемные братья и сестры, присутствовавшие при этом, рассказали, что один или оба взрослых били его головой об деревянный пол до тех пор, пока его затылок не «превратился в кашу». Ко всему прочему, взрослые, прекратив бить ребенка и увидев, что он потерял сознание, вместо того чтобы немедленно вызвать службу спасения, еще час медлили, пытаясь вернуть малыша к жизни с помощью нелепых средств, например брызгали ему в лицо средством для чистки стекол.

Сотрудники службы скорой помощи были в ужасе от методов, которыми эти приемные родители, судя по всему, воспитывали десять детей, бывших на их попечении. По их описанию, дети голодали, были изолированы от общества и их постоянно избивали. Врачи скорой помощи сказали родителям, Джеймсу и Марии Лаппе, что позвонят в «Службу защиты детей», где им сообщили, что эти супруги, оказывается, являлись сотрудниками данной организации. Их дом был «терапевтическим» детским домом для приемных детей. Супруги Лаппе считали, что родители этих детей были сатанистами, и подвергали своих детей ритуальному насилию; то, что выглядело жестокими методами воспитания, было, в действительности, «психотерапией» для этих детей. Как ни странно, специалисты по адресной работе с семьями из «Службы защиты детей» в восточном Техасе были с ними согласны и считали, что в доме Лаппе дети были в хороших руках. Однако супруги Лаппе уже жили не в восточном Техасе. Они «тайно» переехали на запад штата, чтобы быть подальше от, как им казалось, активных и опасных членов сатанинской секты, которые хотели вернуть детей и готовы были что-то предпринять, чтобы заполучить их обратно. Местные сотрудники «Службы защиты детей» в западном Техасе ничего не знали ни о «терапевтическом» доме, появившемся в их районе, ни о предполагаемом культе Сатаны. Именно в этот момент о ситуации были извещены высокопоставленные чиновники «Службы защиты детей» штата.

Специалисты по адресной работе «Службы защиты детей» восточного Техаса, сообщили, что они и супруги Лаппе выявили, благодаря свидетельствам, которые они получили от этих детей, деятельность жестокой сатанинской секты. Они слышали признания о совершенных ритуальных убийствах, мертвых младенцах, питье крови и каннибализме. Восемь членов секты теперь находились в заключении, ожидая суда по обвинениям не только в жестоким обращении с детьми, но и в групповом изнасиловании и ритуальном убийстве семнадцатилетней школьницы-чирлидера. Одним из арестованных и находящихся в заключении людей был полицейский, который изначально вел расследование исчезновения этой девушки. В деле участвовали два специалиста по сатанинским сектам и специальный прокурор, и они собирались привлечь еще большее число обвиняемых.

Однако теперь чиновники из «Службы защиты детей» начали сомневаться в безупречности этого расследования. Они потребовали, чтобы в процессе участвовал генеральный прокурор штата. Непосредственный руководитель сотрудников, занимающихся адресной работой с семьями, боялась, что ее могут арестовать в наказание за то, что она открыто выразила сомнения по поводу этого расследования. Ее беспокойство, казалось, имело веские основания: полицейский, озвучивший сходные сомнения, был обвинен в том, что сам является членом секты, был арестован, стал фигурантом расследования, а затем и обвиняемым. До этого он имел безупречный послужной список и являлся обладателем многочисленных наград и поощрений. Обвинения готовились также

в адрес других сотрудников полиции, заместителей шерифа, сотрудника службы по контролю за животными и даже агента ФБР, а также начальника полиции Гилмера. Шестнадцать детей были изъяты из семей в процессе расследования, и никто не знал, что будет дальше.

Могло ли все это оказаться ужасной ошибкой? Не лишишь ли ни в чем не повинные родители своих детей в результате вспышки связанной со страхом сатанизма истерии, раздутой скверными методами ведения расследований? Что на самом деле случилось в тexasском городе Гилмер? Как только я узнал, что произошло с этими шестнадцатью детьми — которым в то время было от двух до десяти лет — в системе государственной опеки, я почувствовал себя обязанным вмешаться.

Больше всего чиновникам штата требовалось, чтобы я помог «Службе защиты детей» определить, кто из детей, в настоящее время находящихся под опекой, действительно пострадал от жестокого обращения со стороны родителей, а кого забрали из семьи в результате ложных обвинений со стороны других детей, которых в процессе расследования принудили «вспомнить» случаи злоупотреблений. Для того чтобы выполнить эту задачу, я должен был восстановить историю каждого ребенка. По счастью, меня ждали штабеля коробок с документами и многочасовыми аудио- и видеозаписями интервью с некоторыми детьми и их родителями — «членами секты». Наша команда начала последовательно соединять разрозненные кусочки информации по этому делу. Документ, фиксирующий хронологический порядок событий, очень быстро разросся до целой дюжины страниц.

Все началось в 1989 году, в домике из рубероида, который стоял на окраине Гилмера и был окружен обветшалыми трейлерами. Гилмер — это маленький городок на востоке Техаса с населением 5000 человек, расположенный недалеко от места, где «Штат одинокой звезды» граничит с Луизианой и Арканзасом. Это главный город округа Ап-шур, совершенно обычный городок региона «библейского пояса», имеющий, впрочем, одну особенность: уровень неграмотности здесь один из самых высоких по стране. Каждый четвертый взрослый житель не умеет читать.

В то время Бетт Вернон (имя изменено) сообщила полиции что ее муж, Уорд Вернон (имя изменено), совершил сексуальное насилие в отношении их дочерей, которым было пять и шесть лет. Оба родителя были вскоре уличены в жестоком обращении с детьми, и все четверо их детей были изъяты из семьи и помещены под опеку. В результате расследования Уорд Вернон был признан виновным в сексуальном насилии над детьми. Невероятно, но он получил условный срок и остался на свободе под надзором полиции.

Будучи условно осужденным, Уорд Вернон начал жить с женщиной по имени Хелен Карр Хилл (имя изменено), у которой было пять собственных детей. Когда «Служба защиты детей» узнала об этом союзе, ее сотрудники забрали этих детей из семьи, а Хелен, которая в конце концов вышла замуж за Уорда, отказалась от своих родительских прав. В процессе расследования жестокого обращения с детьми, начатого после обращения Бетт Вернон, дети также обвинили своих бабушек и дедушек и своего дядю (брата Уорда, Бобби Вернона) в сексуальном насилии, и его пятеро детей также оказались под опекой государства. Позже к ним присоединились еще два ребенка друзей семьи, что случилось в результате обвинений, высказанных детьми, попавшими под опеку ранее.

За время своей работы с детьми, ставшими жертвами плохого обращения, я встречал немало семей, состоящих из представителей разных поколений, в которых широко практиковались злоупотребления в отношении детей; семей, которые имели губительные, переходящие из поколения в поколение, «традиции» пансексуальности и изоляции, в которых сексуальное и физическое насилие и невежество передаются потомкам почти так же, как в других семьях — семейные ценности и рецепты рождественских блюд. В данном случае я не видел «красных флажков», которые наводили бы на мысль, что сотрудники «Службы защиты детей» действовали неверно или проявляли чрезмерную активность. В некоторых случаях были обнаружены физические свидетельства сексуального насилия — рубцы в области анального отверстия и половых органов. На теле некоторых из этих шестнадцати ребят также имелись следы телесных наказаний.

Но выбор приемной семьи для них стал решением, с которого дела пошли ужасно. Детей разместили в двух крайне консервативных христианских «терапевтических» приемных семьях, в

которых объединились две несочетаемые тенденции конца восьмидесятых и начала девяностых. Результаты были просто ужасающими.

Америка открыла, насколько широко распространенным явлением оказалось жестокое обращение с детьми. Лавина сообщений о жестоком обращении напоминала эпидемию, и многие из этих случаев были подлинными и заслуживали обнародования и внимания. Одной из причин, по которой злоупотребления в отношении детей обсуждались в новостях и на ток-шоу, стала популярность «движения исцеления», в рамках которого американцев поощряли обнаружить своего «внутреннего ребенка» и помочь ему исцелиться от ран, нанесенных равнодушными или жестокими родителями. В то время трудно было открыть газету или включить телевизор и не наткнуться на какую-нибудь знаменитость, рассказывающую историю о пережитом ею (или, время от времени, им) в детстве сексуальном насилии. Некоторые гуру самопомощи утверждали, что более 90% семей являются неблагополучными. Некоторые психотерапевты охотно поддерживали идею, что большая часть проблем их клиентов может восходить к жестокому обращению в детстве, и затем энергично помогали им производить изыскания в своей памяти в поисках соответствующей информации, даже если изначально пациенты утверждали, что ничего подобного не помнят. Иногда люди, которые погружались в прошлое с помощью плохо обученных и чрезмерно уверенных в себе психотерапевтов, начинали вспоминать отвратительные извращенные деяния, которые были совершены по отношению к ним, в то время как эти «воспоминания» были совершенно лишены какого-либо правдоподобия.

Второй тенденцией стал подъем популярности евангелистского христианства. Новообращенным и давнишним приверженцам этого течения говорили, что, должно быть, к широкому распространению сексуальных преступлений в отношении детей причастен дьявол. Как еще объяснить душевную немощь, которая могла привести столь многих людей к тому, что они совершали настолько жестокие и нечестивые деяния в отношении невинных детей? Вскоре предприниматели от морали создали на этой проблеме целый бизнес, проводя платные семинары, обучающие, как распознавать детей, ставших жертвами того, что называли «ритуальное насилие над детьми»: Столь далекое от христианских правых издание как флагман феминизма — журнал «Ms.» в январе 1993 года поместил на свою обложку признания первой «жертвы» такого насилия. Заголовок на обложке гласил: «Поверьте — ритуальное насилие над детьми существует», а в самом журнале была напечатан рассказ женщины, утверждавшей, что ее родители изнасиловали ее распятием и принуждали есть плоть обезглавленной сестры-младенца.

Сотрудники «Службы защиты детей» и приемные родители, оказавшиеся замешанными в деле Вернона, были погружены в культурную атмосферу двух этих тенденций, находившихся тогда на пике популярности. В 1990 году, примерно в то время, когда эти дети были взяты под опеку, приемные родители и сотрудники «Службы защиты детей», курировавшие этих родителей, посещали семинар, посвященный «использованию детей в сатанинских ритуалах». Когда прокурор округа отказался от участия в этих судебных процессах, поскольку ранее представлял одного из подсудимых, сотрудники «Службы защиты детей» уговорили местного судью назначить специального прокурора.

Этот специальный прокурор в конце концов подключил к работе еще двоих особых «следователей по делам, связанным с сатанизмом», чтобы донести до суда мнение о существовании в Гилмере секты поклонников дьявола, возглавляемой семьей Вернон, члены которой сексуально использовали детей и совершали человеческие жертвоприношения. Эти «следователи» считались специалистами по раскрытию преступлений, связанных с культурами. Один из них был баптистским священником из Луизианы, а другой — спортивным тренером из Департамента общественной безопасности штата Техас. Ни тот ни другой не имели опыта полицейских расследований.

Материалы, касающиеся использования детей в сатанинских ритуалах, и психотерапевтические подходы, основанные на методе «восстановленных воспоминаний» получили широкое распространение, не будучи проверены научными методами. Терапевты, работающие в рамках подхода «восстановленных воспоминаний», и инструкторы на семинарах учили тому, что дети никогда не лгут по поводу пережитого ими сексуального насилия, даже если не существует эмпирических свидетельств, на основании которых можно было бы это подтвердить. Они говорили

взрослым пациентам, которые не были уверены, что стали жертвой насилия в детстве: «Если вы думаете, что это случилось, это, вероятно, так и есть», и утверждали, что наличие заболеваний, таких, как расстройство пищевого поведения и зависимость, может служить доказательством имевшего место жестокого обращения в детстве, даже если нет никаких воспоминаний о таких травматичных событиях. Списки признаков, по которым предлагалось распознавать «использование детей в сатанинских ритуалах», основывались на еще более ненадежных критериях, но, тем не менее, они предлагались в качестве диагностических инструментов на сотнях семинаров, проводимых для психотерапевтов, социальных работников и чиновников, работающих в сфере охраны детства.

Если бы эти методы были предварительно проверены, то обнаружилось бы, как это случилось позже, что психотерапевт легко может повлиять на воспоминания, появляющиеся во время гипноза и даже во время обычной психотерапии, и что, хотя многие люди испытывают сильные эмоции по поводу своего детства, это не обязательно значит, что они подвергались насилию или что все события, которые они вспоминают, происходили именно так. В то время как дети редко спонтанно лгут о сексуальном насилии (хотя такое тоже случается), взрослые могут подтолкнуть их к сочинению подобных историй, причем сами взрослые могут не осознавать, что ребенок просто говорит им то, что они хотят услышать. Явное принуждение совершенно не требуется, как мы увидим, оно может только усугубить ситуацию. Перечень признаков «жертв сатанизма», как и распространенные в это же время списки признаков, по которым предполагалось распознавать тех, кто пережил инцест, и «со-зависимых», чьи близкие люди страдают зависимостями, был столь расплывчатым и столь всеобъемлющим, что любой подросток с хотя бы минимальным интересом к сексу, наркотикам и рок-н-роллу — иными словами, любой нормальный подросток — мог быть отнесен к разряду жертв. А также и любой ребенок помладше, который видит по ночам страшные сны, боится чудовищ и страдает энурезом.

Еще одна опасная форма шарлатанства, широко распространенная в то время, к несчастью, была применена к этим попавшим под опеку детям. Она применялась в различных формах и называлась по-разному, но самыми известными названиями были «терапия удерживания» или «терапия привязанности». В процессе этой «психотерапии» взрослые жестко удерживали детей в руках, заставляя их смотреть в глаза и «открывать» свои воспоминания и страхи. Если ребенок не рассказывал убедительную историю насилия и жестокого обращения в раннем детстве, его оскорбляли словесно и причиняли ему физическую боль до тех пор, пока он этого не сделает. Часто применяемая к приемным или взятым под опеку детям, эта практика, как считалось, должна была создать эмоциональную связь между ребенком и его новой семьей. Одна из форм терапии, придуманная в начале 1970-х калифорнийским психологом по имени Роберт Заслоу, требовала участия нескольких «удерживающих»: один должен был фиксировать голову ребенка, в то время как другие удерживали конечности, и воткнув костяшки пальцев в ребра ребенка жестко двигали их взад-вперед. Это нужно было делать с такой силой, чтобы остались синяки. «Метод» Заслоу был доработан группой терапевтов, первоначально работавших в городе Эвергрин в Калифорнии. Однако Заслоу лишился своей лицензии на профессиональную деятельность после того, как его обвинили в применении насилия. Терапевтам, связанным со школой в Эвергрин, также в конце концов были предъявлены обвинения в нескольких случаях насильственной смерти детей, связанной с их «терапией».

Терапия «привязанности» должна была проходить часами, без перерыва на еду или посещение туалета. Тем временем взрослые должны были словесно издеваться над ребенком, чтобы привести его в состояние ярости — как если бы пытки, которой подвергали его маленькое тело, было не достаточно. «Освобождение» его гнева таким образом, как предполагалось, предотвратит будущие вспышки ярости, как если бы мозг хранил ярость, как бойлер, и мог избавляться от нее, «выразив» ее. Сессия заканчивалась только тогда, когда ребенок был спокоен, больше не реагировал на издевательские слова и казался полностью подчиненным власти своих опекунов. Чтобы его мучения прекратились, он должен был сказать, что любит своих мучителей, обратиться к приемным родителям или опекунам как к своим «настоящим» родителям и продемонстрировать всецелую покорность. Супруги Лаппе и женщина по имени Барбара Басс, в доме у которой жили

дети Вернона, практиковали эту разновидность «психотерапии», добавив в нее кое-что от себя, например, до начала сессии «терапии» заставляли детей бегать вверх и вниз по лестнице, до тех пор пока те не будут совершенно измотаны и не начнут плакать.

Это один из множества случаев, когда недостаточные знания могут быть очень опасны. Те, кто поддерживает такие формы «терапии» (к несчастью, такие люди до сих пор существуют), считают, что проблемы детей, переживших травму, связаны со слабой привязанностью к опекунам, что вызвано жестоким обращением и/или заброшенностью в раннем детстве. Во многих случаях это, вероятно, так и есть. Как мы узнали, отсутствие любви и привязанности в раннем детстве может сделать некоторых детей склонными к манипуляции и лишить их способности к эмпатии, как это было в случае Леона. Поклонники «терапии удерживания» также считают — я думаю, вполне оправданно — что пропущенный или негативный ранний опыт может помешать мозгу развить в себе способность к формированию здоровых отношений.

Опасность залегает в предлагаемом ими способе решения проблемы. Использование силы или любого вида принуждения в отношении травмированных, подвергшихся жестокому обращению или заброшенных детей приводит к обратным результатам: это только повторно травмирует их. Травма включает мучительное и пугающее переживание потери контроля, а повторное помещение людей в ситуацию, в которой они лишены контроля, воспроизводит это чувство и препятствует выздоровлению. Должно бы быть понятно без слов, что насильственное удерживание ребенка и причинение ему боли до тех пор, пока он не скажет то, что вы хотите услышать, не создает эмоциональную связь, но, скорее, порождает покорность, мотивированную страхом. К несчастью, появляющееся в результате этого «хорошее поведение» может выглядеть как положительные перемены, и такие дети могут даже казаться впоследствии более искренне привязанными к своим опекунам. Такая «связь через травму» также известна как «Стокгольмский синдром»: дети, которых пытками заставляют подчиниться, «любят» своих опекунов примерно так же, как похищенная наследница медиамагната Пэтти Хёрст «верила» в дело своих похитителей из Симбионистской армии освобождения. Кстати, детские «любовь» и послушание со временем угасают, если насилие не повторяется постоянно — так же как приверженность Хёрст радикальной политике похитившей ее группы исчезла после того, как ее освободили.

Приемные родители из восточного Техаса ничего не знали о потенциальном вреде «терапии привязанности», как и сотрудники «Службы защиты детей», которые следили за жизнью этих детей и иногда принимали участие в сессиях «терапии», проводимой с детьми Вернонов. Идеология «терапии удерживания» хорошо сочеталась с религиозными представлениями этих семей, гласившими, что дети, которых не бьют, вырастут избалованными и что волю детей нужно ломать с целью научить их избегать греха и соблазнов. Эти приемные семьи и сотрудники «Службы» были убеждены, что причиной плохого обращения и инцеста в биологических семьях детей могло быть только участие в ритуалах сатанинского культа. Кроме того, эти дети имели все симптомы, о которых опекунам рассказывали на семинарах, посвященных ритуальному насилию. Один из детей даже сообщил сотруднику «Службы защиты детей», что «папочка сказал, что если мы пойдем в лес, нас схватит дьявол». Конечно, точно такое же предостережение мог произнести родитель, исповедующий почти любую религию, но никто не принял в расчет это альтернативное объяснение.

Итак, чтобы «помочь» детям «проработать» их травмы и создать связь с опекунами, чета Лаппе и Барбара Басс начали «терапию удерживания». Именно здесь в игру вступило еще одно пагубное убеждение, которое, к сожалению, все еще широко распространено в области вопросов психического здоровья. Я называю его теорией «психического гноя». Это представление о том, что, подобно нарыву, который требуется вскрыть для наступления выздоровления, определенные воспоминания являются вредными и их нужно извлечь из памяти и обсудить, чтобы человек мог восстановиться после травмы. Многие люди все еще проводят многие часы на сеансах психотерапии, пытаясь откопать «Розеттский камень» своей личной истории, чтобы найти одно воспоминание, которое поможет им обрести смысл жизни и навсегда решить все свои текущие проблемы.

На самом деле память устроена совсем не так. Проблема с воспоминаниями о травме обычно бывает в том, что они вторгаются в настоящее, а не в неспособность вспомнить травмирующие события. Когда такие воспоминания вторгаются в сознание, их обсуждение помогает понять, как они неосознанно влияют на наше поведение, и может быть необычайно полезным. К примеру, если ребенок избегает воды из-за того, что однажды чуть не утонул, разговор об этом перед походом на пляж, скорее всего, поможет ему снова начать плавать уверенно. В то же самое время некоторые люди исцеляются, борясь со своими страхами, и при этом вообще никогда не обсуждают их и не вспоминают о них специально. Давление на человека с целью заставить его сфокусироваться на воспоминаниях, которые не оказывают на него негативного влияния в настоящем, может в действительности принести вред.

Особенно важно учитывать способность ребенка самостоятельно справляться с травмой, когда его окружение оказывает ему мощную поддержку. В одном исследовании, которое мы проводили в середине 1990-х, мы обнаружили, что у детей из поддерживающих семей, которых направляли на психотерапию, чтобы обсудить травму, чаще развивалось посттравматическое стрессовое расстройство, чем у тех, чьим родителям сказали приводить их, только если появятся характерные симптомы. Час в неделю, который дети, посещавшие психотерапию, проводили, концентрируясь на своих симптомах, скорее усиливал их проблемы, чем избавлял от них. Каждую неделю, в дни, предшествующие психотерапевтической сессии, эти дети начинали думать о своей травме; каждую неделю эти дети должны были уходить из школы или оставлять другую деятельность, чтобы ехать в клинику на терапию. В некоторых случаях дети становились чрезмерно внимательными к своим нормальным реакциям на стресс, тщательно отслеживая каждый чих, чтобы было о чем рассказать терапевту. Это нарушало их жизнь и скорее увеличивало, чем уменьшало, их дистресс. Однако интересно, что если у ребенка не было сильной поддержки близкого окружения, психотерапия оказывалась благотворной. Возможно, она давала им место, куда они могли обратиться, чего не было у них ранее. Самое существенное — что индивидуальные потребности людей различаются, и никого не следует подталкивать к обсуждению травмы, если он этого не хочет. Если ребенок окружен чуткими, заботливыми взрослыми, выбор времени для небольших терапевтических вмешательств, как и их продолжительность и интенсивность, можно доверить самому ребенку. Мы наблюдали это на практике с детьми организации «Ветвь Давидова», и мы полагаем, что те же принципы применимы ко всем детям, столкнувшимся с потерей и травмой, но живущим в здоровом поддерживающем социальном окружении.

Вера в то, что нельзя исцелиться, пока вы не вспомните какие-то детали прошлой травмы, может также стать самоисполняющимся пророчеством. Подобная установка может привести к тому, что вы будете сконцентрированы на прошлом, вместо того чтобы взяться за дела настоящего времени. К примеру, некоторые исследования показали, что депрессия может усиливаться при размышлении о неприятных событиях прошлого. Поскольку таковы свойства памяти, подобные размышления могут привести к тому, что вы увидите неоднозначные воспоминания о прошлом в новом свете, причем со временем они будут становиться все более мрачными, пока не превратятся в травму, которой на самом деле не было. Добавьте насильственную, физически болезненную практику «удерживания» к пластичности памяти маленьких детей и вы получите настоящий рецепт бедствия.

Во время процедуры «удерживания» приемные родители, а иногда работники службы защиты детей и следователи по «сатанинским делам» допрашивали детей об их родителях, поклоняющихся дьяволу. Они делали это долго, задавая наводящие вопросы и втыкая костяшки пальцев в бока детям до тех пор, пока те не соглашались с предлагаемой им версией событий. Дети вскоре выучили, что «удерживание» прекратится гораздо быстрее, если они «раскроют» участие своих родителей в ритуалах сатанинского культа и опишут эти ритуалы. Очень быстро они согласились подтвердить рассказы о принесенных в жертву младенцах, каннибализме, масках дьявола, фигурах в надвинутых на лицо капюшонах, чертящих круги из огня в лесу, и алтарях Сатаны — предметах, о которых они слышали во время допросов и догадались из намеков опрашивающих. Вскоре дети заявили, что их использовали для съемок детской порнографии на складе и что они были свидетелями бесчисленных убийств. Когда приемные родители начали

расспрашивать, участвовали ли в этом и другие дети, они начали выдавать имена своих друзей в отчаянном желании избежать мучений. В результате двое других детей также были отняты у родителей, и еще многие были названы в качестве возможных жертв насилия.

По счастью, многие из этих «сессий удерживания» и связанных с ними «допросов» были сняты на видео или записаны на аудионосители. Как ни ужасно было смотреть и слышать то, что там происходило, они позволили нам выяснить некоторые важные факты, когда мы пытались понять, кто из детей действительно пострадал от своих родителей, а чьи родители были обвинены потому, что детям Вернонов нужно было назвать новые имена в стремлении удовлетворить тех, кто их допрашивал. Кое-что стало ясно немедленно: если сотрудники службы защиты детей знали семью, в чей адрес звучали обвинения, и хорошо к ней относились (а это был очень маленький город, где люди большей частью знали друг друга), они не обращали внимания на то, что говорили дети Вернонов, и требовали назвать другие имена. Однако, если семья им не нравилась, родителей допрашивали, а детей отбирали.

Именно так в «терапевтическом» приемном доме среди шестнадцати детей оказался Брайан. Это был симпатичный второклассник с короткой стрижкой, очень добросовестный. Он любил смотреть новости, поэтому еще до того, как шериф пришел арестовать его родителей за сексуальное насилие над ним и его младшим братом, он уже слышал о деле семьи Вернон по телевизору. Верноны жили по соседству, он дружил с их детьми, и он слышал также немало местных слухов. Из средств массовой информации и из того, что говорили соседи, родители Брайана поняли, что они, вероятно, будут следующей семьей, которую обвинят в сексуальном насилии над детьми и участии в сатанинских ритуалах. В тот день, когда чиновники из «Службы защиты детей» пришли забрать его из семьи, Брайан играл во дворе и видел, как приближается автомобиль шерифа. Он побежал и предупредил родителей. К сожалению, он не мог ничего поделать, и на его глазах сотрудники «Службы» разбудили его годовалого брата, а его родителей увели в наручниках полицейские. Брайану разрешили взять с собой из дома одну вещь; то, что он взял Библию, а не игрушку, должно было бы стать прозрачным намеком, что он воспитывался не в сатанинской секте.

К несчастью, из новостей Брайан также знал о другом Ужасном преступлении, случившемся в этом городе. Пятого января 1992 года внезапно исчезла семнадцатилетняя блондинка Келли Уилсон из группы поддержки спортивной команды. В последний раз ее видели выходящей из магазина видеотехники в Гилмере. К настоящему моменту не было обнаружено ни ее останков, ни каких-либо признаков того, что она все еще жива. Расследование дела поручили сержанту полиции Джеймсу Йорку Брауну, находившемуся на дежурстве в тот день, когда родители заявили об ее пропаже.

Судя по всему, сержант Браун вел работу тщательно, разместив информационные плакаты об исчезновении девушки по всему городу, и занимался служебными делами даже в праздник, когда поступило сообщение (позже оказавшееся ложным), что ее тело найдено в поле. Он убедил местных бизнесменов выделить деньги и установить рекламный щит с просьбой ко всем, кто может знать о месте пребывания Уилсон, сообщить об этом в полицию. Браун быстро вычислил предполагаемого подозреваемого — встречавшегося с Келли молодого человека, который успел побывать в заключении за нападение с ножом. Машина этого парня была таинственным образом продана на следующий день после исчезновения девушки. Еще более подозрительным было то, что, когда автомобиль наконец был найден, большая часть его внутренней отделки исчезла. Но машина была тщательно вымыта, снаружи и изнутри, и никаких вещественных доказательств найдено не было.

Этот подозреваемый, однако, не заинтересовал социальных работников и специального прокурора по делу Вернона. Этот ее бывший парень не был связан с Вернонами. Если он убил Келли, это было бы еще одним случаем неудачной подростковой любви, а не фактом, который мог быть связан с рассказами детей Вернонов о человеческих жертвоприношениях. Верноны и их сподвижники, как были уверены участники расследования, наверняка были виновны в гораздо худших преступлениях, чем просто избиение и изнасилование нескольких детей и жертвоприношение животных. Но никто не мог найти ни одного трупа, и в городе не пропадали никто из местных жителей. До Келли Уилсон.

Социальные работники и специалисты по «культовым преступлениям» были убеждены, что между Вернонами и исчезновением юной девушки была связь. Они подвергали семилетнего Брайана «удерживанию» в течений целого дня, чтобы обнаружить эту связь. То, что Брайан был очень умен, означало, что истории, которые он был вынужден придумать, были гораздо более связными, чем рассказы других детей. Когда девять взрослых окружили его, не давали ему двигаться и кричали на него до тех пор, пока он не испугался настолько, что запачкал себя, он рассказал историю, которая привела к аресту сержанта Брауна. Он сообщил, что видел, как Уилсон стала жертвой во время сатанинского ритуала у Вернонов. Он сказал, что там был «человек в синей униформе», и заметил, что полицейские были «плохими».

Одним из этих «плохих» полицейских стал Джеймс Браун, после того как следователи и прокурор провели десятичасовой, записанный на пленку, допрос женщины, чей коэффициент интеллекта был равен семидесяти. Пэтти Кларк (имя изменено) была гражданской женой одного из братьев Вернона. Она имела долгую историю неблагоприятных отношений и сама выросла в приемной семье.

По делу детей Вернонов ей были предъявлены обвинения в жестоком обращении с детьми, но, как ей сказали, эти обвинения могут быть смягчены, если она скажет «правду» об убийстве Келли Уилсон и роли в нем Джеймса Брауна. Позже она сказала, что ее признания были буквально написаны для нее на доске, поскольку проводившие допрос люди были очень расстроены ее неспособностью правдоподобно повторить то, что они велели ей сказать. Расшифровка ее допроса ясно демонстрирует, что для получения ее признаний было использовано принуждение, а следователи, ведущие допрос, постоянно говорили ей, что они знают, что Браун был на месте преступления, и угрожали ей последствиями, если «она не скажет правду». Когда читаешь протокол этого допроса, трудно понять, кто демонстрирует меньшую разумность: следователи, пытающиеся заставить умственно неполноценную женщину использовать для обозначения анального секса те же термины, которые использовали дети во время «сессий удерживания», или бедная Пэтти Кларк, пытавшаяся подобрать не менее семи различных вариантов, пока наконец не услышала нужный термин от следователей.

В «признаниях» Кларк фигурировали десятидневные пытки, последовавшие после похищения девушки-чирлидера, групповое изнасилование, отрезание молочных желез Уилсон, подвешивание ее тела, чтобы собрать кровь, предназначенную для питья, и каннибализм. Бобби Вернон-младший, которого Лаппе забил до бессознательного состояния, был сыном Кларк.

Признания, полученные под принуждением, проблематичны во многом. Не в последнюю очередь проблемой является то, что они ведут к осуждению невинных людей. Еще одна проблема состоит в том, что факты, неизвестные следователям, могут позже стать известными, и тогда будет разрушено не только доверие к свидетелям, но также и к тем, кто ведет расследование. Такие факты в конце концов помешали тем, кто расследовал преступления сатанинской секты в Гилморе, и специальному прокурору. Сержант Браун сам выявил наиболее веские доказательства, вот почему, как считали многие, специальный прокурор и его люди решили, что этот полицейский должен быть назван членом сатанинской секты. С доказательствами было много проблем: не было никаких улик, указывающих на связь Вернонов и пропавшей девушки; показания детей, что их привозили на склад и снимали детскую порнографию, было невозможно подтвердить, поскольку такого склада не существовало (были проверены все склады в округе), а фильмы, фотографии и видеозаписи не были найдены; кости, найденные на заднем дворе дома Вернонов, оказались костями животных, не человеческими; «маска дьявола», найденная в их доме, оказалась дешевым костюмом на Хеллоуин — тогда миллионы американцев нужно было бы считать сатанистами.

Но худшим для прокурора было то, что в ночь исчезновения Келли Уилсон «лидер секты» Уорд Вернон и его жена Хелен, которые считались главными виновниками в похищении и убийстве девушки, были в Нью-Йорке. Это доказывали многочисленные документы: Уорд работал водителем грузовика, и его работодатель мог предоставить документальное подтверждение командировки, включая накладные счета, необходимые для доказательства доставки грузов. У Уорда даже был чек, оставшийся после того, как он рассчитался кредитной картой на заправке в Нью-Йорке, и подтверждающий, что он там действительно был. Когда сержант Браун утверждал,

опираясь на совокупность этих фактов, что специалисты по «культовым преступлениям» выбрали не того подозреваемого в деле Уилсон, а показания их свидетелей ненадежны, специальный прокурор сказал ему: «Если вы будете вмешиваться в мое расследование, я уничтожу вас лично, профессионально, финансово — во всех отношениях».

Прокурор выполнил свою угрозу. На последующем допросе Пэтти Кларк «человек в синей униформе», описанный Брайаном, стал Джеймсом Брауном. Арест Брауна — в форме жесткого захвата с участием отряда особого назначения — не заставил себя ждать.

Как я собирался определить, какие из обвинений были получены под давлением следователей, а какие были правдивы? Как мы собирались разобраться, где эти травмированные дети будут в безопасности? Должны ли они быть возвращены родителям, которые, возможно, являлись насильниками, или детей нужно было разместить в новых, гораздо более тщательно выбранных приемных семьях?

На основании хронологии событий я был уверен, что Брайан и его маленький брат были изъяты из семьи по ошибке, но как быть, если их родители действительно жестоко с ними обращались, а дети Вернона об этом знали? И еще, вдруг вторая группа — дети Бобби и Пэтти — оказалась под опекой только потому, что их двоюродные братья и сестры были вынуждены называть имена новых жертв? Наша хронология предполагала, что существуют вещественные доказательства, поддерживающие обвинения в насилии со стороны братьев Вернонов, их жен (партнерш) и родителей Вернона, но расследование было настолько скомпрометировано, что было трудно понять, чему верить.

По счастью, я знал средство, которое могло, совместно с другими доказательствами, помочь нам разобраться в проблеме. Я наткнулся на него случайно. Еще будучи в Чикаго и вскоре после переезда в Хьюстон в начале 1990-х я участвовал в нескольких марафонах. Готовясь к забегам, я носил на теле монитор сердечного ритма — пульсометр. Однажды, сразу же после пробежки, я зашел, чтобы проведать мальчика, размещенного в приемной семье, и пульсометр был на мне, когда я зашел в дом. Маленький мальчик спросил меня, что это, и я показал ему прибор, объяснив, что он делает. Когда я надел пульсометр на ребенка, его пульс был сто ударов в минуту — вполне нормально для ребенка его возраста в состоянии покоя. Затем я понял, что оставил кое-какие документы и мне нужно вернуться к своей машине, и я спросил его, не хочет ли он прогуляться со мной и взять их. Он, казалось, не слышал моего вопроса, но я увидел, что его пульс подскочил до ста сорока восьми. Я подумал, что, возможно, какая-то проблема с монитором, и подошел ближе, чтобы взглянуть. На тот случай, если он не разобрал, что я пробормотал, я повторил вопрос еще раз. Мальчик остался неподвижен, а его сердце забилося еще чаще. Я был сбит с толку, но у меня не было причин заставлять его идти со мной. Я сходил к машине, взял свои бумаги, вернулся в дом и завершил свой визит.

До своего посещения я не знал историю этого ребенка: моей задачей было просто навестить его и увидеть, как он поживает на новом месте жительства. Когда я вернулся на работу, я заглянул в его историю болезни. Оказалось, что парень его матери изнасиловал его в гараже. Когда этот человек говорил ему: «Идем, выйдем, поработаем с машиной», в действительности он имел в виду: «Сейчас я использую тебя». Нечаянно я подал мальчику сигнал, связанный с травмой, предложив, чтобы он сходил со мной к машине. Я решил узнать, не может ли отслеживание пульса помочь мне разобраться, какие сигналы служат спусковыми крючками для симптомов травмы у детей.

Часто я видел ту же самую реакцию: если ребенок оказывался в ситуации, где запах, вид, звук или, как в данном случае, определенная фраза заставляли его вспоминать травмирующее событие, его пульс резко учащался. У некоторых детей, если они были скорее склонны к диссоциативной реакции, а не к реакции перевозбуждения, частота сердечного ритма уменьшалась. Возбуждение готовит человека к борьбе и/или бегству, что требует повышения пульса; диссоциация готовит человека к ситуации неизбежного стресса, угнетая сердечный ритм, дыхание и другие функции. Хотя данная закономерность отмечается не всегда и необходимо дальнейшее изучение применимости этого метода, отслеживание сердечного ритма было очень полезно в моей работе. Зная, что кто-то или что-то провоцирует у ребенка травмирующие воспоминания, мы часто могли сузить поиск человека или ситуации, которые причиняли ему вред, особенно в случае очень

маленьких детей, которые еще не могут сказать нам, что случилось.

Я применил этот метод в работе с Брайаном, который теперь жил в доме для совместного проживания детей, оставшихся без семьи. К этому времени он провел без родителей уже почти два года, и было очевидно, что он страшно по ним скучает. Я несколько раз подчеркнул, что если он не хочет о чем-то говорить, то он должен мне так и сказать, и что ничего плохого не случится, если он признается, что говорил о чем-то неправду в прошлом. Я сказал ему, что сейчас у него есть шанс рассказать свою версию этой истории. А затем я немного порисовал вместе с ним.

Брайан ранее жил с Барбарой Басс. Большая часть «психотерапии» и «расследования» действий сатанинской секты происходила ее доме. Когда я первый раз спросил его об этом «терапевтическом» доме для приемных детей, он сказал, что это было «по-своему забавно». Я поощрил его продолжать, не подсказывая ему, хотел бы я знать о плохом или о хорошем.

— Кое-что мне не нравилось, у нас там было «удерживание», — сразу же сказал он.

— Скажи мне, что это такое, — попросил я.

— Она заставляет тебя бегать по лестницам, пока ты не заплачешь, потому что ты, ну, устал, и затем мы идем в комнату и ложимся на кровать, и она ложится с тобой, и она скребет у тебя по бокам, по ребрам, и это больно, и ты кричишь и выплескиваешь весь свой гнев, и ты говоришь с ней о том, что сводит тебя с ума.

— Когда она говорит: «Выплесни свой гнев наружу», что она имеет в виду?

— Все, что сводит тебя с ума. А затем она заставляет тебя говорить то, что ты не хочешь.

— Например?

— Например, что твои родители делали то, чего они не делали.

— Она хотела, чтобы ты это сказал?

Брайан, который чуть не плакал, с бьющимся сердцем, кивнул головой.

— Скажи, как это было?

— Например, что они делали тебе больно или что-то в этом роде. И у нас всегда было «удерживание» перед тем, как мы спускались вниз, чтобы побеседовать с психотерапевтом или еще что-нибудь.

— Сколько раз в неделю это было?

— Вероятно, один раз в месяц, но это зависело от наших планов. Если мы должны были давать показания, или встречаться с психотерапевтом, или еще что-нибудь, «удерживание» было в этот же день или днем раньше.

Я спросил его, как Барбара заставляла его говорить то, что не было правдой.

— Она скребет по ребрам, чтобы стало больно, и так до тех пор, ну, пока ты не сдашься. Очень больно.

— Что именно она заставила тебя сказать?

Брайан начал плакать открыто, слезы катились по его лицу и стекали с носа.

— Что мои родители делали то, чего на самом деле они не делали, — отвечал он, всхлипывая.

Я еще раз заверил его, что он не обязан все мне рассказывать и что я не буду заставлять его говорить то, что он не хочет или считает неправдой. Но он был храбрым парнем, и после того как я дал ему платочек, он настоял на том, чтобы рассказать мне всю историю целиком. Он описал день, когда его забрали у родителей. Он рассказал, как его мать начала плакать, что его заберут, и что ему разрешили взять с собой «одну вещь, которую он действительно любил», и он выбрал Библию. Он рассказал о том, как он пытался успокоить своего годовалого брата, сказав, что тот «не знал, что происходит» и «был недоволен, потому что они разбудили его, когда он дремал». (Младший ребенок даже не узнал свою мать, когда он наконец был возвращен домой.)

Когда я спросил Брайана о ритуальном убийстве Келли Уилсон и других зверствах, свидетелем которых он, по его утверждению, был или в которых принимал участие, он не плакал и его сердечный ритм оставался стабильным. Он был очень спокоен и сказал, что он выдумал эти истории, чтобы его перестали мучить. Он не выразил страха, ни на словах, ни физически, описывая вещи наподобие «убийства младенцев», что резко контрастировало с его рассказом о том, как его забрали из дома или о процедуре «удерживания». Его сочувствие к маленькому брату

и его страдания от того, что он сказал неправду о своих родителях, делали очевидным, что это был очень чувствительный, порядочный и заботливый мальчик. Если бы такого ребенка заставили наблюдать за убийством и каннибализмом или участвовать в них, для него это было бы мучительно и ужасно; только психопат мог бы оставаться бесстрастным, вспоминая такие вещи — если бы это было правдой. Брайан просто не смог бы реагировать настолько по-разному на эти два набора переживаний, и этот факт я должен был обосновать очень подробно, чтобы судья, принимающий решение по делам опекунов, позволил Брайану и его брату вернуться домой.

Разобраться с тем, что на самом деле случилось с детьми Вернонов, было сложнее. Никто не хотел возвращать детей с рубцами в области анального отверстия и половых органов людям, которые многократно насильствовали их. Но ложные обвинения в убийстве и сатанинских ритуалах так нарушили доверие к их словам, что их родители могли теперь заявлять, довольно убедительно, что абсолютно все показания этих детей теперь следует взять под сомнение. Я надеялся использовать мониторинг частоты сердечных сокращений и другие физиологические и эмоциональные сигналы, чтобы выяснить, кто мучил этих детей, а также найти для них наилучшее место жительства.

Я поговорил с одной маленькой девочкой, которая только начала ходить, когда ее забрали из дома родителей. К этому времени Энни провела так много бесед со специалистами, что могла копировать нас. Во время нашей беседы она сидела на вращающемся стуле, качалась вперед и назад и говорила: «Расскажи мне о себе. Меня зовут Энни, у меня каштановые волосы и карие глаза, и я жила в десяти тысячах домов для приемных детей». Она пила газированный напиток из банки и развлекалась, булькая после каждого глотка. Я спросил ее о том, откуда взялся ее рассказ о Сатане и убийствах.

— Это из-за моего биологического отца, он убил всех этих младенцев, и он заставил меня убивать их, иначе я должна была умереть и все младенцы тоже бы умерли, — говорила она с улыбкой и булькала газированным напитком. Монитор сердечного ритма не демонстрировал никаких перемен.

— Откуда ты это знаешь? — спросил я.

— Я знаю это потому, что моя сестра сказала мне, — отвечала девочка, болтая ногами.

Когда я спросил, помнит ли она сама что-нибудь из этого, она сказала, что она не могла бы этого помнить, и объяснила, что она мало что помнит из тех событий, которые произошли, пока ей не исполнилось три года.

Когда я спросил ее, помнит ли она «удерживание», ее настроение моментально ухудшилось. Она сказала серьезным тоном: «Да, помню, но я не хочу об этом говорить».

Но затем она описала, как ее приемные родители и сотрудники службы защиты детей «все время заставляли меня рассказывать о моем прошлом и говорили, что я убивала младенцев».

Позже, когда я спросил, применял ли ее отец к ней сексуальное насилие, она еще меньше хотела отвечать.

— Он заставлял меня прикасаться к его тайным местам, и я сказала, что я не хочу, а он сунул мою руку туда, вниз, — сказала она, слезла со стула и подошла к окну.

Когда я спросил, было это один раз или несколько, она кивнула, не поднимая глаз.

— Он заставлял меня тереть это, и когда я сказала «нет», он сказал: «Не говори мне, что мне делать, или я тебя убью».

Теперь признаки страха были налицо, проявляясь по типу диссоциативной реакции — в том, как она физически пыталась избежать вопросов, отходя как можно дальше, и в частоте ее пульса. Она позже вернулась к своему стулу и сказала: «Я ненавижу имя Уорд Вернон». Она с нажимом начала штриховать карандашом, которым рисовала ранее, как если бы хотела зачеркнуть его имя навсегда. Девочка реагировала сходным образом на обсуждение ее мачехи, но утверждала, что ее настоящая мать никогда не причиняла ей вреда.

Когда я поговорил с одной из ее старших сестер, Линдой, та сказала мне, что изначально идея о связи насилия над детьми с сатанизмом «была озвучена Барбарой».

— Она говорила: «Хорошо, ты в подземелье с Хелен, верно?», и она давила на тебя до тех пор, пока не появлялись слезы, пока ты не скажешь «да». Она просто вкладывала слова тебе в рот.

Линда также описывала сексуальное насилие со стороны своего отца и мачехи, уточняя, что и ее

бабушка и дедушка часто принимали в этом участие.

— Они делали это почти каждый день, — сказала она.

А когда я задал вопрос, помнит ли она это сама или ей сказали так говорить, она стала серьезной и ответила: «Вы бы тоже помнили, если бы это случилось с вами, когда вам было семь лет». Ее физиологические реакции говорили о том, что она подвергалась сексуальному насилию со стороны членов семьи, но не о том, что она принимала участие в сатанинских ритуалах и убийстве. Никто из детей Вернонов не вернулся к своим биологическим родителям, потому что было очевидно, что в этой семье они подвергались огромному риску дальнейшего насилия.

Одним из наиболее тревожных аспектов данного дела — и его важно иметь в виду родителям, когда они сталкиваются с эмоционально заряженными ситуациями — было то, что страх, рожденный этим жалким расследованием, получил широкое распространение и заставил рациональных во всем остальном людей действовать весьма причудливым образом. Как только обвинения в ритуальном насилии стали известны публике, они начали жить своей собственной жизнью. Даже профессионалы высокого уровня в области психического здоровья и в силовых структурах, даже некоторые мои сотрудники, оказались подвержены этим слухам.

Как только детей забрали из семей и всплыли обвинения в ритуальном насилии, почти все, принимавшие участие в решении судьбы этих детей, стали считать, что сатанисты собираются похитить детей и убить тех, кто пытается им помочь. Несмотря на то, что «лидеры секты» и почти все, кого считали причастными к насилию над детьми и убийству, уже были арестованы, специалисты по «ритуальным преступлениям», сотрудники «Службы защиты детей» и приемные родители были уверены, что существует еще более масштабный заговор и что все они в большой опасности. Они начали действовать совершенно параноидальным образом, даже переехали с детьми в западный Техас (где Бобби Вернон был забит до состояния комы) — только для того, чтобы избежать контактов с членами, как они верили, все еще процветающей секты. Самоубийство Лаппе рассматривалось как доказательство того, что секта каким-то образом «добралась до них». Как только вера в мощь секты и ее злостную деятельность распространилась, людям стало почти невозможно признать доказательства противоположного.

Объяснение самоубийства Лаппе большинству людей показалось бы простым: супруги только что настолько сильно избили ребенка, о котором они, вероятно, заботились, что размозжили ему череп, оставив его навсегда в вегетативном состоянии. Вйна, стыд, печаль — любой из этих мотивов мог иметь место, не обязательно сатанинская секта. Но вместо того чтобы перепроверить свои первоначальные предположения, люди, вовлеченные в расследование, все больше отрывались от реальности.

Сам город Гилмер разделился. Некоторые верили, что здесь действует сатанинская секта, которая убивает людей и сеет хаос, в то время как другие считали, что невинные люди лишились своих детей и были обвинены в невероятных и откровенно невозможных преступлениях. Родители Келли Уилсон служили примером такого разделения. Мать Келли думала, что сержант Браун является членом сатанинской секты, что он похитил и убил ее дочь, в то время как отец Келли так же энергично утверждал, что Браун и другие были брошены в тюрьму без справедливого разбирательства, а настоящий убийца его дочери не был найден.

Судья, председательствующий на слушаниях по опеке над детьми, был убежден, что сатанинские ритуалы имели Место. Присяжные, которые вынесли обвинение Брауну, отказались отменить свое решение, когда генеральная прокуратура Техаса попыталась объяснить им, почему доказательства, предъявленные им ранее, не являлись достоверными. В конце концов другой судья снял обвинения, но многие в Гилмере остались при убеждении, что рядом с ними собираются поклонники Сатаны, которые мучают и убивают детей. За то время, пока я работал над этим случаем, меня обвиняли в участии в секте, мои сотрудники сообщали о разных событиях, вроде мертвых кошек на дороге, в качестве доказательства того, что в Гилмере «нечисто», и в городе преобладала общая атмосфера страха. В отсутствие каких-либо доказательств, помимо полученных под давлением признаний шестнадцати детей, взрослые люди в двадцатом веке были готовы посадить в тюрьму дюжину человек, включая полицейского, случайным образом назначенного расследовать это преступление, и человека, предъявившего достоверные

доказательства того, что он в день убийства был в другой части страны.

Люди — общественные животные, сильно подверженные эмоциональному заражению. Знания, логика и интеллект часто не могут конкурировать с силой группового мышления. На ранних стадиях развития человечества те, кто не мог быстро улавливать эмоциональные сигналы других людей и следовать за ними, не имели шанса выжить. Умение улавливать такие сигналы — это ключ к социальному успеху, а неспособность воспринимать их — серьезный изъян, как мы видели в случае Коннора. Но «побочным эффектом» этого наследства может стать «охота на ведьм», как это случилось в Гилмере, штат Техас.

ГЛАВА 8 ВОРОН

Семнадцатилетняя Эмбер была найдена без сознания в школьном туалете. У нее было поверхностное дыхание, слабый сердечный ритм и низкое артериальное давление. Была вызвана неотложка. Не удивительно, что ее мать Джил, которой позвонили из школы, была вне себя от горя. Я тоже пришел в больницу Скорой помощи. В этом месяце мне нужно было проверить, как рассмотрел дело о самоубийстве подростка один из наших детских психиатров.

Пока группа докторов старалась оценить состояние Эмбер, ее сердце вдруг остановилось. Медики быстро вернули ее к жизни и стабилизировали состояние, но на ее мать было страшно смотреть. Несмотря на все усилия медиков, сознание не возвращалось к девочке. У Джил началась истерика. Меня попросили помочь успокоить мать, чтобы другие врачи сфокусировали внимание на проблемах дочери. Токсикологическое обследование показало отсутствие наркотиков в организме Эмбер, что позволило исключить такую распространенную причину потери сознания у подростков, как передозировка. Джил не могла вспомнить никакой предшествующей проблемы, которая объясняла бы состояние дочери. В результате доктора стали предполагать возможность какой-то редкой сердечной болезни, опухоли мозга или физической травмы.

Я нашел Джил у кровати дочери, она сидела рядом, держала ее за руку и плакала. Джил посмотрела на меня умоляюще. Я попытался успокоить ее, сказав, что эта больница очень хорошая и ее дочь получает самую лучшую помощь. Джил спросила меня, какой я доктор, и, узнав, что я — детский психиатр, очень расстроилась.

— Вы здесь, потому что она скоро умрет? — спросила она.

— Нет, — быстро ответил я и постарался объяснить, что остальные члены команды заняты, потому что пытаются понять, что именно происходит с Эмбер. Они знали, что Джил будет легче, если она поговорит с кем-нибудь, и я был назначен на эту роль. Она смотрела мне в глаза и видела, что я говорю правду. Она заметно расслабилась, и я подумал, что благотворное воздействие простой честности часто недооценивается в медицине.

— Почему они не говорят мне, что происходит? — спросила она. Я объяснил, что другие доктора, возможно, не скрывают информацию, а, скорее всего, просто не знают, что с Эмбер не так. Я сказал, что хочу сам посмотреть ее медицинскую карту.

Я вышел из комнаты, почитал историю болезни, поговорил с местным врачом и еще с одним доктором. Они рассказали мне, что школьная администрация вызвала медицинскую помощь после того, как Эмбер нашли в туалете. Ее жизненно важные показатели были стабильными; однако частота сердечных сокращений была очень низкой, от сорока восьми и пятидесяти двух ударов в минуту. Нормальный сердечный ритм для девочки ее возраста в состоянии отдыха должен быть между семьюдесятью и девяноста. Парамедики привезли ее в больницу, и врачи как раз пытались поставить диагноз, когда ее сердце остановилось. Затем занимались реанимацией — сцена знакомая всем по многочисленным медицинским сериалам.

К этому времени Эмбер провела в реанимации около четырех часов. За это время ее осмотрел невролог, и томограмма не показала каких-либо мозговых нарушений. Другие неврологические тесты также показали норму. Кардиологи также осмотрели ее и не нашли со стороны сердца каких-либо проблем, которые могли бы объяснить имевшиеся симптомы. Все исследования крови показывали норму, а токсикологические тесты были отрицательными. Мое подозрение

подтверждалось: никто не мог сказать Джил, что происходит, потому что никто этого не знал.

Я вернулся в комнату и рассказал Джил, что мне удалось узнать. И затем, используя простую технику, которая, как я знал, помогает людям расслабиться перед началом гипноза, я начал расспрашивать про жизнь Эмбер, надеясь успокоить мать и одновременно найти ключ к тому, что плохого могло произойти в прошлом ее дочери.

— Расскажите мне про вашу дочь, — попросил я. Джил казалась сконфуженной этим, казалось бы, самым нейтральным вопросом.

— Где она родилась? — подсказал я. Джил стала вспоминать и предложила мне, видимо, те же «дежурные» истории, которые с удовольствием рассказывала со времени рождения своей дочери. У многих людей настроение заметно меняется, когда они вспоминают о таких вещах, как рождение ребенка. Когда Джил стала рассказывать о рождении девочки, она впервые за время нашей беседы улыбнулась. Когда Джил начинала запинаться, я переспрашивал ее, давая возможность вернуться к таким, обычно нейтральным или положительно окрашенным темам, как первый день Эмбер в школе и какие книги она любила, когда была совсем маленькой.

Однако я заметил, что Джил, казалось, перескакивает через большие отрезки времени, и, глядя на нее, я почувствовал, что у нее самой была нелегкая жизнь. Она выглядела на десять лет старше своего биологического возраста (около тридцати пяти лет), ее тусклые блондинистые волосы были достаточно редкими, лицо измождено. Конечно, никто не будет особенно хорошо выглядеть в больничной палате, склонившись над серьезно больным ребенком, но в Джил было что-то, сказавшее мне, что ей пришлось немало бороться, прежде чем она смогла жить так, как живет сейчас, и этим были вызваны пробелы в ее истории. Ей явно пришлось многое бросить, в ее жизни были разрушенные сложные отношения, грязная работа, ей с дочерью, лишенными корней, пришлось колесить по стране. Но теперь наконец у нее была хорошая работа (ассистент в какой-то администрации), и она собиралась сделать Техас своим домом.

Пока Джил говорила, я также изучал ее дочь. У Эмбер были черные волосы, явно крашенные. Тройной пирсинг в одном ухе и двойной в другом. Затем я заметил некую деталь, которая, как я сразу понял, была важной: на предплечье Эмбер были десятки неглубоких порезов. Порезы были параллельными, иногда с пересечениями. Расположение, глубина и форма — все было характерно для сознательного членовредительства.

Пытаясь понять, могут ли эти порезы иметь связь с медицинскими проблемами Эмбер, я спросил у Джил, не случилась ли недавно что-нибудь такое, что могло расстроить Эмбер. Она немного задумалась, потом закрыла рот руками, как будто хотела сдержать крик. Оказалось, что за ночь до происшествия позвонил один из бывших партнеров Джил — Дуэйн. Джил порвала отношения с Дуэйном восемь лет назад, обнаружив, что он неоднократно насиловал ее дочь, это началось, когда девочке было девять лет, и продолжалось не один год. Эмбер ответила на телефонный звонок в ночь перед госпитализацией. Дуэйн успел сказать, что хотел бы прийти, прежде чем Джил взяла трубку и сказала ему, что ни она, ни ее дочь не хотят иметь с ним ничего общего.

Множество «порезов», как я скоро узнал от Эмбер, это была история ее травмы. Когда люди, пережившие травму, калечат себя, они вызывают этим отстраненное состояние, подобное реакции приспособления к обстоятельствам, которая была во время самой травмы. Порезы могут быть для них чем-то успокаивающим, потому что помогают уйти от тревоги, вызванной вернувшимися травматическими воспоминаниями или просто трудностями повседневной жизни. В случаях отстранения, как мы уже это обсуждали, человек до такой степени отдаляется от реальности, что двигается как во сне, когда ничто не кажется реальным, и он почти не чувствует эмоциональную или физическую боль. Эти ощущения связаны с высвобождением большого количества эндогенных опиоидов, этих естественных героиноподобных веществ, которые убивают боль и создают успокаивающее чувство дистанцирования от беды. Исследования на крысах показали, что, когда животные обездвижены — это для них крайне стрессовая ситуация — их мозг буквально затапливается эндогенными опиоидами, такими как эндорфины и энкефалины. Люди, которые ведут жизнь, связанную с угрожающими обстоятельствами, часто описывают состояние «отключения», «нереальности» и онемения, подобное тому, которое вызывают опиоидные наркотики. Эндорфины и энкефалины — это интегральная часть стрессовой системы, с их

помощью мозг подготавливает тело к тому, чтобы справиться с физической и эмоциональной болью.

Мне пришло в голову, что сейчас физиологическое состояние Эмбер очень напоминает состояние человека после передозировки героина, но, в отличие от большей части жертв передозировки, она сама дышала. Принимая во внимание ее членовредительство и неожиданный контакт с насильником, случившийся за день до того, я подумал: могло ли это быть крайне выраженной диссоциативной реакцией, которая, в сущности, вынудила ее мозг использовать свои собственные опиоиды.

Когда я впервые поднял вопрос о подобной возможности, доктора скорой помощи посчитали мои слова абсурдом. Даже я должен был признать, что никогда не слышал о подобных случаях. Однако я знал о лекарственном противоядии, которое можно использовать при передозировке опиоидов, это наркотик, называемый «налоксон» (Naloxone), и он вполне безопасен. В нашей клинике мы также используем сходный, но более длительно действующий наркотик, называемый «налтрексон» (Naltrexone), для помощи детям, склонным к продуцированию диссоциативных состояний, когда они встречаются с чем-то, относящимся к пережитой травме. После того как Эмбер пролежала без сознания еще несколько часов и никакие тесты не помогли объяснить ее состояние, доктора решили попробовать «налоксон».

Как происходит и при обычных случаях передозировки опиоидов, результаты были очень быстрыми. Через девяносто секунд после инъекции Эмбер моргнула, пришла в себя, через несколько минут села и спросила, где она. Поскольку скоро я узнал о ее жизни больше, моя теория, что ее симптомы были свидетельством диссоциативной реакции на травматические воспоминания, оказалась самым правдоподобным объяснением и потери сознания, из-за которой она попала в больницу, и ее реакции на налоксон.

Ночь Эмбер провела в больнице под наблюдением врачей. На следующее утро я пришел повидать ее. Когда я пришел, она уже не спала и сидела в кровати. Она рисовала и что-то писала в тетрадке. Я представился, сказав:

— Я видел тебя вчера, но уверен, что ты меня не помнишь. Ты была немножко не в себе.

— Вы не похожи на доктора, — сказала она, оглядев меня и обратив внимание на мою футболку, джинсы, сандалии, но не на белый халат. Она, видимо, была подозрительной. Но при этом казалась уверенной в себе; и она немедленно вернулась к рисованию.

Я попытался украдкой взглянуть на ее работу. В тетради были сложные конструкции, напоминающие старинную каллиграфию. Вокруг уголков каждой страницы были нарисованы какие-то змеевидные создания. Она перехватила мой взгляд и медленно закрыла свою тетрадь. Это был интересный способ одновременно прятать и открывать: она повернула тетрадь ко мне, так что я мог легко видеть страницы, пока они постепенно скрывались под обложкой. Итак, она хочет разговаривать, подумал я.

— Я немного говорил о тебе с твоей мамой, — сказал я. — Она очень любит тебя, но беспокоится. Она думает, что, возможно, будет полезно для тебя поговорить с кем-то о том, что случилось с тобой давно.

Я замолчал, давая ей время переварить то, что я сказал. И слушал.

— Вы понравились моей маме, — ответила она, глядя мне прямо в глаза. Затем слегка отвернулась и как будто задумалась. Может быть, она боялась, что мать привела в ее жизнь еще одного мужчину, который может причинить ей боль? Возможно, она, как моя первая пациентка Тина, не верила всем мужчинам? Возможно, какая-то часть ее мозга ненавидела всех мужчин, которые нравились ее матери? Может быть, мне следовало отправить к ней одну из наших женщин-клиницистов? И все же мой инстинкт говорил мне, что у нас с ней все будет хорошо. В конце концов, со временем, она будет очень нуждаться в том, чтобы имеющиеся плохие ассоциации с мужчинами уступили место воспоминаниям об общении с кем-то честным и предсказуемым, чтобы она понимала, что возможны безопасные нормальные отношения.

— Ты знаешь, твоя мама надеется, что мы придумаем, как помочь тебе, — сказал я, немного меняя тему. — Она рассказала мне, что случилось с Дуэйном, и поэтому я подумал о том, как нам поступить, чтобы помочь тебе. Я думаю, тебе будет на самом деле полезно поговорить с кем-то

обо всем этом. Это могло бы предотвратить повторение того, что случилось вчера — чтобы больше такого не было.

— То, что случилось с ним — прошло, — сказала Эмбер решительно.

Я взял ее руку и повернул ладонью вверх, открывая предплечье. Я посмотрел на порезы, затем на нее и спросил:

— Ты уверена?

Она откинулась, скрестила руки и отвернулась. Я продолжал.

— Послушай, ты первый раз видишь меня, ничего обо мне не знаешь, и тебе не следует мне верить, пока ты не будешь меня знать. Поэтому я скажу очень немного. После того как уйду, у тебя будет возможность подумать, хочешь ли ты провести какое-то время, разговаривая со мной. Как ты решишь, так и будет. Если ты не захочешь видеть меня — это твой выбор. Ты контролируешь ситуацию.

Я рассказал ей простыми словами о нашей работе с травмированными детьми и объяснил, как мы можем помочь ей справиться с этим опытом, и как она может помочь нам получить важную информацию для дальнейшей работы с детьми, пережившими жестокое обращение и насилие.

Я замолчал и стал наблюдать за ней. Она смотрела на меня, все еще не зная, как со мной быть. Я хотел дать ей почувствовать, что я понимаю кое-что из того, что ей пришлось пережить, и я продолжал:

— Я знаю, что когда ты чувствуешь тревогу, тебе хочется порезать себя. И когда ты в первый раз приложила бритву к своей коже и ощутила этот первый разрез, ты почувствовала облегчение. — Она посмотрела на меня, как будто я открывал страшный секрет. — Я знаю, что иногда в школе ты чувствуешь, что у тебя внутри растет напряжение, и ты не можешь даже немножко подождать, чтобы пойти в туалет и порезать себя. И я знаю, что даже в теплые дни ты носишь рубашки с длинными рукавами, чтобы скрыть шрамы.

Я замолчал. Мы смотрели друг на друга. Я протянул руку для рукопожатия. Она поглядела на меня мгновение, а затем медленно протянула мне руку. Мы пожали руки. Я сказал, что вернусь, чтобы ответить на любые вопросы и узнать, хочет ли она определиться с нашей встречей.

Когда я вернулся, Эмбер и ее мама ждали меня.

— Я думаю, вы уже готовы идти домой, — сказал я девочке и добавил: — Итак, как ты думаешь, может, придешь ко мне на следующей неделе?

— Да, конечно, — ответила она и как-то неловко улыбнулась. — Откуда вы знаете про такие вещи? — она не могла удержаться, чтобы не спросить.

— Мы можем поговорить об этом на следующей неделе. А сейчас выбирайся из этой больничной одежды, иди домой и проведи спокойную ночь с мамой.

Я старался, чтобы этот момент был светлым. Травма переваривается по маленькому кусочку. И мама, и дочка пережили достаточно за прошедшие два дня.

Когда Эмбер начала терапию, я был удивлен, как быстро она открылась мне. Как правило, проходит несколько месяцев, прежде чем пациент начинает делиться своими интимными мыслями во время психотерапевтического сеанса. Прошло всего три или четыре недели, и Эмбер начала говорить о том, что случилось у нее с Дуэйном.

— Вы хотите, чтобы я говорила о том, как он насиловал меня? — спросила она однажды.

— Я считал, что ты сама заговоришь об этом, когда будешь готова, — сказал я.

— Я не очень много думаю об этом. Я не люблю об этом вспоминать.

Я спросил ее, когда она думает об этом.

— Иногда, когда я ложусь спать, — сказала она. — Но потом я просто уйду прочь.

— Уходишь?

Я понимал, что она говорила про диссоциацию, но мне хотелось, чтобы она описала, как все случилось. Она поменяла позу: подняла голову и уставилась в пространство, ее глаза смотрели куда-то вниз и влево. Я знал, что перед ее мысленным взором проходят болезненные образы прошлого.

— Когда это только началось, я была так изранена, — сказала она спокойным, почти детским голосом. — И было очень больно. Иногда я не могла вздохнуть. Я чувствовала себя такой

беспомощной, такой маленькой и такой слабой. Я не хотела говорить маме. Я чувствовала себя очень неловко, и мне было плохо. Когда все это случалось, я закрывала глаза и старалась думать о чем-то другом. Очень быстро я научилась уходить в безопасное место в моей голове.

По мере того как она рассказывала, казалось, она меняется.

— Мало-помалу, я сделала это место моим специальным убежищем. Когда я думала о том, что могу уйти туда и оставаться там, я чувствовала себя в безопасности. Никто не знал, где это место. Никто не мог пойти туда со мной. Никто не мог сделать мне там больно. — Она замолчала. Сейчас она говорила низким голосом, монотонно, почти, как робот. Она смотрела в пространство и почти не мигала. Мы немного помолчали, потом она продолжила.

— Когда я бывала в этом месте, я чувствовала, что могу летать. И я начала воображать, что я птица, ворон. Я пыталась представить себя красивой птичкой, малиновкой или синей птицей, но я понимала, что это не место для красоты. Я пыталась представить себя величественной птицей, такой как орел или сокол, но это тоже не работало. Мой мозг создавал что-то темное. Как ворон. Но я была сильная. Я могла контролировать других животных. Я была мудрой и доброй птицей, но я была абсолютно безжалостной, если нужно было нанести удар и убить зло. Для этих созданий, плохих тварей, я была Черная смерть.

Она снова замолчала. На этот раз она посмотрела на меня. Ее слова были трогательны. Я знал, что она ни с кем не делилась своей фантазией — она чувствовала, что часть той силы, которая служила ей успокоением, кроется в секретности. Очень важно защищать человека в моменты, когда он чувствует свою беспомощность.

— Ты все еще Черная смерть? — спросил я. Она посмотрела в сторону, потом снова на меня и начала плакать. Это было реальное начало нашей работы.

Неделя шла за неделей, и я все больше и больше узнавал про нее. История Эмбер в конце концов многому научила меня в плане того, как помочь детям, страдающим от диссоциативной реакции на травму.

Сексуальное насилие, которое пережила Эмбер, было жестоким и ужасным, оно началось, когда ей было около семи лет. Ее родители разошлись, когда ей было два года, и несколько лет спустя ее мать нашла нового партнера и надеялась, что он поможет содержать семью. Дуэйн насиловал Эмбер, когда выпивал, это бывало раз в десять дней или около того. В последующие дни он как бы раскаивался, делал ей подарки, говорил ласковые слова, пытаясь заглядеть то, что сделал. Поскольку его выпивки были непредсказуемыми, Эмбер жила в постоянном страхе, всегда в тревожном ожидании, когда это снова случится, в ожидании боли и ужаса самого события. Ее школьные отметки становились хуже, и она из счастливого способного ребенка превратилась в замученную тревожную маленькую девочку.

Она слишком боялась рассказать маме о том, что делал Дуэйн, он угрожал, что если она расскажет, он сделает кое-что похуже. Чувствуя, что ситуация безвыходная, Эмбер делала, что могла, чтобы контролировать ее. Она начала сама давать выпивку Дуэйну и провоцировала его на сексуальные действия под выпивкой. Если она знала, когда это случится, она могла заниматься уроками и спать ночью, а не ожидать в тревоге, когда он придет в ее спальню. Потом, в сущности, она научилась отчасти планировать события и изолировать свой страх, чтобы все это не вмешивалось в ее остальную жизнь. Ее оценки снова стали лучше, и окружающим стало казаться, что она снова стала сама собой. Хотя ее действия, возможно, удвоили частоту насилий, контроль над ситуацией позволял ей справляться с тревогой, значительно уменьшая влияние насилия на ее повседневную жизнь. К несчастью, впоследствии это могло стать причиной новых проблем, связанных с чувством вины за то, что она как бы принимала участие в действиях насильника, но тогда это помогало ей справиться с травмой.

Когда на самом деле насиловали, Эмбер диссоциировалась, удаляясь в свой фантастический мир, где она была Вороном — Черной Смертью. На нее охотились всякие злобные создания и демоны, но она всегда одерживала победу, как какой-нибудь персонаж из видеоигры. Ее фантазия была изобретательна и детальна. На самом деле она была такой достоверной, что Эмбер в прямом смысле больше не чувствовала, что происходит с ее телом. Она инкапсулировала травму таким образом, что могла справляться с повседневной жизнью, хотя, конечно, были какие-то детали —

намеки, которые напоминали ей о том, что происходит, например запах Дуэйна или запах его любимых напитков. Такие «намеки» вызывали диссоциативную реакцию, и она уходила в свой безопасный мир и не отвечала на стимулы извне; последняя реакция — на звонок Дуэйна — была такой сильной, что закончилась потерей сознания и больницей.

Насилие продолжалось несколько лет. Наконец, когда Эмбер было около девяти лет, ее мама поймала Дуэйна в постели со своей маленькой девочкой и немедленно выгнала его вон. Она не ругала Эмбер, как, к несчастью, делают многие матери в подобных ситуациях. Она заявила в полицию, но не пыталась как-то еще помочь девочке. Дуэйн уехал из штата, и окружной прокурор не преследовал

В его. У Джил было много проблем, которые было необходимо решить: она была матерью-одиночкой, мало что умела и зарабатывала немного, теперь ей нужно было сражаться с трудностями жизни, чтобы содержать себя и дочь. Она и Эмбер переезжали из штата в штат в поисках лучших условий работы. Джил в конечном счете удалось вернуться в школу и получить более высокооплачиваемую работу, но нестабильность и пережитая травма нанесли вред Эмбер.

Эмбер продолжала сама справляться со своими проблемами, училась она не блестяще, но вполне прилично. Ее умственные способности совершенно точно позволяли ей успевать и лучше, но, скорее всего, именно последствия пережитой травмы не дали ей выбиться из середнячков. И в классе она была не из самых популярных девочек, но и не из последних. Она примкнула к молодежной субкультуре, находящейся в середине социального спектра, это были «готы». Они одевались в черное, но их поведение не было экстремальным. Например, они не пили, не употребляли наркотики, но их интерес к мистицизму и альтернативной культуре делал их терпимыми ко многим подобным проявлениям. Недавнее исследование течения «готов» показало, что оно, как правило, привлекает подростков вроде Эмбер, у которых есть история членовредительства: прежде чем эти дети находят группу, которая принимает их «темные» интересы, они на самом деле бывают склонны делать порезы на теле или как-то иначе вредить себе.

В школе Эмбер обнаружила, что, если щипать себя или сильно царапать руки, это приносит некоторое облегчение ее тревоги. И позднее она обнаружила, что надрезание кожи может вызвать диссоциативное состояние, позволяющее отключиться от того, что выстраивалось в ее мозгу как невыносимый стресс. «Как будто у меня есть магическая кожа», — сказала она мне, описывая, как порезы ножом или бритвой ускоряют чувство невыносимого облегчения и доступ к ее «безопасному» месту. Конечно, многие подростки находили подобный выход в наркотиках.

Хотя часто в употреблении подростками наркотиков видят только жажду получить удовольствие или бунтарство, наибольший риск длительного употребления наркотиков грозит тем подросткам, стрессовые системы которых, как у Эмбер, испытали ранний и длительный по времени удар. Исследования наркоманов и алкоголиков показывают крайне высокое количество пережитых травматических событий по сравнению с теми, кто не употребляет наркотиков. Наиболее тяжелые истории наркоманов — особенно среди женщин — наполнены эпизодами сексуального насилия в детстве, потерей родителей из-за развода или смерти, случаями, когда дети становились свидетелями жестокого насилия, отсутствием заботы и другими травмами. При сканировании мозга людей, переживших психологическую травму, часто обнаруживают аномалии в тех же областях, где отмечаются изменения во время приема наркотиков. Возможно, эти изменения делают их более склонными к тому, чтобы попасться на крючок.

Хотя членовредительство также часто расценивают как акт бунта или поиска внимания, во многих случаях его можно лучше понять, если рассматривать как попытку самолечения. Порезы высвобождают из мозга опиоиды, что делает этот способ особенно привлекательным для тех, кто был травмирован и находил облегчение в диссоциации. Хотя любой человек, делающий себе порезы, в какой-то мере испытывает эффект опиоидов, данный опыт будет с большей вероятностью воспринят как приятный и привлекательный теми, у кого имела место диссоциативная реакция в результате предыдущей травмы и кто находится в состоянии эмоциональной боли; то же самое относится к людям, которые употребляют такие наркотики, как героин или оксиконтин (Oxycotin). Вопреки распространенному мнению, большинство людей,

пробующих эти наркотики, не считает их такими уж приятными. На самом деле большинству людей не нравится ощущение онемения, которое они вызывают. Но те, кто страдает от последствий серьезного стресса или травмы, как правило, находят эти вещества успокаивающими, комфортными, а не притупляющими.

Любопытно, что стимулирующие наркотики, такие как кокаин и амфетамин, копируют другую распространенную естественную реакцию на травму — реакцию гипервозбуждения. Оба наркотика повышают уровень допамина и норадреналина (норэпинефрина). И уровень этих же нейротрансмиттеров повышается во время реакции гипервозбуждения. Как опыт диссоциации физиологически и психологически похож на «кайф», вызываемый опиоидами, так «кайф», вызываемый стимуляторами, физиологически и психологически сравним с гипервозбужденным состоянием. И после приема стимулирующих наркотиков, и в состоянии гипервозбуждения у человека повышается частота сердечных сокращений, обостряются чувства, появляется ощущение увеличения сил и возможностей. Это чувство необходимо для осуществления реакции «дерись или беги», но также объясняет, почему стимуляторы повышают подозрительность и агрессию. Изменения мозга, связанные с гипервозбудимостью, могут сделать некоторых людей, переживших травму, более склонными к стимулирующим наркотикам, в то время как люди, склонные к диссоциации, могут предпочитать опиоиды, такие как героин.

По мере того как мои коллеги и я начали лучше понимать, как травма воздействует на мозг и тело, мы стали думать над фармакологическими методами лечения некоторых симптомов. Мы надеялись, что эти методы помогут детям, с которыми мы могли войти в контакт в раннем возрасте, предотвратить развитие таких проблем, как наркотики, а позже членовредительство. Мы, например, знали, что наркотики, блокирующие опиоиды, такие как налоксон и налтрексон, вполне можно попробовать для притупления состояния острой диссоциации. Мы уже изучили клонидин как способ снижения гипервозбудимости. Хотя Мама П. имела свои причины опасаться, что мы будем пичкать наркотиками детей, о которых она заботилась (или будем считать их единственным методом лечения), но она не понимала, что, разрабатывая терапевтическую стратегию, мы делаем это с любовью к детям — мы находим правильное средство, которое может принести только пользу в правильном контексте.

Одним из наших первых пациентов, которых мы попытались лечить налтрексоном, был семнадцатилетний мальчик по имени Тед. Подобно Эмбер, он привлек наше внимание из-за своих физических симптомов, а не психологических проблем. Проблема Теда заключалась в непредсказуемых обмороках: иногда в школе он отключался. Как в случае Эмбер, медицинское обследование не обнаружило ни болезней сердца, ни таких диагностируемых неврологических заболеваний, как эпилепсия, ни опухоли мозга, которые могли бы стать причиной подобных симптомов. Врачи отказывались от решения и предпочитали считать, что мальчик использует обмороки как демонстративное действие — этакое странное подростковое желание привлечь к себе внимание, и не хотели рассматривать другие возможные проблемы, связанные с психиатрией. Тед был высоким, тоненьким, выглядел привлекательно, но держал себя так, будто страдал от депрессии: он сутулился, двигался как-то неуверенно, как будто хотел исчезнуть. Однако никаких признаков депрессии у него не было. Он не говорил, что чувствует себя несчастным, что у него нет энергии, что к нему приходят мысли о самоубийстве, не жаловался на какие-то неприятности с окружением, проблемы со сном или другие классические симптомы этого расстройства. Его единственная явная проблема заключалась в том, что дважды в неделю он падал в обморок.

Но когда я начал разговаривать с ним, то обнаружил кое-что еще. «Я иногда чувствую себя как робот», — сказал он мне, описывая, что ощущает себя как бы отделенным от эмоциональных аспектов всего, что происходит вокруг него. Он ощущал онемение, отчуждение — классические признаки диссоциации. Когда я лучше узнал его, я стал понимать, какие события послужили причиной того, что его мозг защищал его от окружающего мира.

Когда Тед был дошкольником, ему пришлось постоянно быть свидетелем домашней жестокости. Его отчим часто избивал мать, и это были не какие-то случайные шлепки или толчки, а самые настоящие нападения, которые оставляли синяки, шрамы и психологическое состояние терроризируемого человека в полном подчинении у обидчика. Мать Теда не однажды попадала в

больницу. Когда Тед стал старше, он пытался защитить мать и обнаружил, что таким образом он может перенаправить ярость мужчины от матери на себя. И он принял этот вариант. «Мне легче было, когда избивают меня, чем смотреть, как бьют мою маму». Хотя это случилось не сразу, но, в конце концов, наблюдая, как делают больно ее ребенку, мать не выдержала и подала на развод.

Но к этому времени Теду было десять лет. Большую часть своей жизни он провел в тревожном ожидании жестокого насилия. Он стал социально изолированным мальчиком. Его учителя считали его «фантазером», замечая, что часто он во время уроков, по-видимому, не обращает внимания на происходящее, а находится мыслями где-то очень далеко. Однако он принимал достаточно участия в занятиях, чтобы получать средние, хотя и не выдающиеся отметки. Даже в еще большей степени, чем Эмбер, он научился оставаться в тени, понимая, что если он будет получать слишком низкие или слишком высокие оценки, это привлечет к нему внимание. Ему было безразлично, окажется это внимание позитивным или негативным, потому, что любое внимание было в его глазах источником

стресса и даже угрозы. Казалось, Тед решил, что наилучший способ избежать потенциальной жестокости, это стать невидимым, затеряться среди неразличимой серой массы. И именно так он и жил, пока не стал в старших классах падать в обмороки.

Я предложил попробовать налтрексон, чтобы посмотреть, не остановит ли это средство обмороки. Как уже отмечалось ранее, когда люди испытывают травматический стресс, их мозг становится очень чувствительным к вероятным стрессорам и уровень предполагаемой угрозы, вызывающей полномасштабную стрессовую реакцию, становится со временем все ниже и ниже. В ходе развертывания стрессовой реакции, особенно когда стресс серьезный и кажется неизбежным, мозг высвобождает опиоиды. Используя опиоидный блокатор длительного действия, подобный налтрексону, я надеялся предотвратить эффект, который дают опиоиды, выпущенные сверхчувствительной системой, и остановить обмороки.

Тед согласился попробовать это средство и продолжал приходить ко мне на терапию.

Он принимал налтрексон в течение четырех недель, и за это время у него не было обмороков. Но поскольку наркотик блокировал опиоидную защиту, позволявшую Теду диссоциироваться, теперь он стал очень тревожным, когда сталкивался с новой или тревожной ситуацией. Это обычная проблема, связанная с использованием фармакологических препаратов в психиатрии и в общей медицине. Препарат может быть великолепным средством устранения определенного симптома, но он не лечит человека в целом, не действует на всю сложность его проблем. И поэтому может усилить другие симптомы. В самом деле, по нашим наблюдениям, родители и учителя часто считают, что налтрексон «делает ребенка хуже», ведь при его приеме многие дети не отключаются от действительности, а вместо этого демонстрируют симптомы гипервозбуждения. Реакция «дерись или беги» кажется взрослым намного более разрушительной, потому что дети становятся более активными, более дерзкими и иногда даже агрессивными. Мы могли давать детям клонидин, чтобы свести к минимуму гипервозбудимость, но мы видели, что препараты не дают длительного эффекта без обучения ребенка альтернативным навыкам преодоления своих трудностей. В конце концов мы решили, что, поскольку были случаи, когда налтрексон оказывался полезен, его нужно использовать, но с большой осторожностью.

У Теда были более глубокие проблемы, чем просто случающиеся время от времени обмороки/ У него было психологическое диссоциативное расстройство, которое сильно воздействовало на способность справляться с эмоциональными и физическими трудностями. Чтобы помочь этому молодому человеку не только разрешить медицинскую проблему, которая привела его к нам, нам нужно было научить его справляться со стрессом. Благодаря налтрексону его мозг больше не реагировал автоматически, закрывая всю систему при малейшем признаке угрозы, но нам нужно было помочь его мозгу реагировать на жизненные стрессы более нормальным, удобным и более продуктивным путем.

Как в случае Эмбер, проблемы Теда были связаны не только с его сверхчувствительной стрессовой системой, это были также многие сигналы, которые ассоциировались у него с пережитым жестоким обращением. Когда мы стали общаться с Тедом, я начал понимать, что его обмороки часто бывают вызваны взаимодействием с мужчинами, имеющими определенные атрибуты

мужественности — эти сигналы напоминают ему обидчика, выглядевшего как «мачо», человека в военной форме. Начало его обморочных состояний было ускорено вступлением в поздний подростковый возраст, в силу которого его контакты со зрелыми мужчинами стали гораздо чаще, чем раньше. Теперь он не только общался с учителями-мужчинами и репетиторами, но и у него самого, так же как и у его сверстников, стали появляться признаки взрослой мужественности. Когда он был мальчиком, он избегал этих «спусковых крючков», но сейчас они были повсюду.

Чтобы научить его реагировать на эти сигналы без проявлений гиперактивности и без реакции диссоциации, было необходимо (поскольку он больше не принимал нал-трексон), чтобы он видел таких людей в безопасной обстановке. В начале терапии я решил назначить ему блокатор опиоидов короткого действия, налоксон, и одновременно во время сессии предъявлять всевозможные сигналы, связанные с мужчинами — чтобы приучить его к ним и тем самым уменьшить их стрессовое воздействие. К концу наших занятий налоксон уже практически не действовал, поэтому, если Тед в дальнейшем встречал подобные сигналы, он, чувствуя угрозу, мог прибегнуть при необходимости к диссоциации.

Чтобы сделать эффект максимальным, мне нужно было самому постараться соответствовать максимально выразительному стереотипу маскулинности. Раньше, когда я был моложе и в лучшей форме, это было намного легче! В дни, когда у меня были терапевтические сеансы с Тедом, я заправлял рубашку в брюки, чтобы подчеркнуть мужские очертания талии, и закатывал рукава, чтобы показать мышцы на предплечьях. Это кажется глупым (и иногда я чувствую, что это глупо), но это помогло Теду завязать нормальные отношения с мужчиной и привыкнуть к таким «сигналам». Когда мы начали заниматься экспериментами с чувствами и воспоминаниями, относящимися к жестокому обращению, я, как мог, успокаивал его и убеждал, что он в безопасности и может проконтролировать себя и справиться со своей проблемой, не падая в обморок.

Тед был очень умным мальчиком, и я давал ему логические обоснования такого лечения. Он вскоре пришел со своими собственными идеями, как расширить этот процесс. Он стал заниматься статистикой успехов школьной баскетбольной команды, что давало ему возможность быть рядом с молодыми мужчинами в ситуациях, когда он был в безопасности, чувствовал себя достаточно комфортно и мог развивать новые ассоциации, чтобы заменить те, которые до этого вызывали болезненные симптомы. Он больше никогда не падал в обморок и, хотя продолжал «держаться в тени», стал полнее использовать возможности жизни.

В наших занятиях с Эмбер тоже был прогресс. В течение первых десяти месяцев после ее первого появления в больнице скорой помощи мы встречались каждую неделю. Поскольку она уже не падала в обморок и научилась распознавать у себя признаки диссоциации и до некоторой степени контролировать себя, я решил не использовать налоксон или налтрексон. Я ждал наших встреч. Ее ум, креативность и чувство юмора, которые она проявляла, рассказывая мне свою историю, помогли мне лучше понять истории других детей, которые не были со мной столь прозрачны и откровенны, как иногда была она. Но она также была хрупкой, очень чувствительной, мрачноватой и с внутренней усталостью. Требовалось много энергии, чтобы оставаться всегда «на страже», как была Эмбер; конечно, когда воспринимаешь весь мир как потенциальную угрозу, это очень выматывает нервную систему. Она боялась не только физической опасности. Ее сознание искажало очень многие вещи. Когда она слышала от людей какие-то хорошие слова о себе, она воспринимала их как нейтральные, нейтральные взаимодействия в ее восприятии превращались в негативные, а негативные отзывы представлялись катастрофическими атаками на ее личность.

«Они ненавидят меня», — говорила она. Она постоянно видела пренебрежение там, где ничего подобного не предполагалось, что делало общение с ней довольно трудным, и в результате она часто отвергала возможные отношения еще до того, как они реально начались. По этой причине мы тратили много нашего времени на то, чтобы она научилась видеть взаимодействие с людьми так же ясно, как могла видеть многое другое в своей жизни. Эта часть нашей работы представляла собой в основном когнитивную терапию — один из самых эффективных способов лечения депрессии. Эмбер пережила насилие, и оно стало причиной многих депрессивных симптомов, одним из которых была ненависть к себе. Часто жертвы насилия, подобные Эмбер, считают, что

другие люди, общаясь с ними, воспринимают их как личность недостойную, «плохую», заслужившую, чтобы ей причиняли боль и отвергали. Они проецируют свою ненависть к себе в окружающий мир и становятся очень чувствительными, — на самом деле, сверхчувствительными — к любому сигналу отвержения.

Тогда ключ к выздоровлению лежит в том, чтобы научить пациента понимать, что его восприятие — это не обязательно реальность, что мир может оказаться не таким мрачным, как кажется. С Эмбер эта работа была очень долгой. Я хотел помочь ей осознать, что не все люди стремятся причинить ей боль. Были люди — учителя, сверстники, соседи, — которые могли быть добрыми, способными поддержать и позитивными. Но она часто отвергала поддержку и защиту из-за той боли и ужаса, которые принес в прошлом в ее жизнь Дуэйн.

Однажды, войдя в мой кабинет, она спросила:

— А вы знаете, что ворон это самая умная птица? —

Она посмотрела мне в глаза почти с вызовом. Она плюхнулась на стул, положив ноги на маленький кофейный столик.

— Нет, я не знал этого. Почему ты об этом спрашиваешь? — Я закрыл дверь кабинета, сел за стол на вращающийся стул и повернулся к ней лицом.

— Согиус согах, — она произнесла латинское название вида «ворон обыкновенный».

— Ты знаешь латынь?

— Нет. Это просто научное название ворона.

— Тебе нравятся вороны?

— Я — ворон.

— Ты выглядишь, как девочка.

— Смешно. Вы знаете, что я имею в виду.

— Возможно.

Она не отреагировала. Я продолжал:

— Ты хочешь поговорить о животных. Давай поговорим о мире животных.

— Ладно.

— Многие животные имеют свои способы посылать сигналы другим животным — своего вида и хищникам.

Пока я говорил, она усаживалась все глубже на стуле. Она затихла. Я видел, что она вот-вот может «закрыться».

— Иногда эти сигналы говорят: не прикасайся ко мне. — Я замолчал и позволил тишине заполнить комнату. Я пытался дать ей понять, что она сама испускает очень мощные сигналы «оставьте меня в покое». Я знал, что часто ее мрачные прогнозы в стиле «люди не любят меня» были самоисполняющимися пророчествами. Она посылала негативные сигналы — и получала негативные ответы. И, конечно, в дальнейшем подобные реакции все сильнее укрепляли ее убеждение в том, что мир наполнен людьми, которым она не нравится. Она моргнула и посмотрела на меня. Она все еще не настроилась.

— А что делает ворон? — спросил я. Она слегка улыбнулась.

— Ворон делает так. — Она подалась вперед, наклонилась ко мне и подняла длинный рукав своей рубашки. Я ожидал, что увижу свежие порезы. Но я увидел только новую татуировку — совершенно черными чернилами. Это был ворон с распростертыми крыльями. Она подняла руку, чтобы я мог рассмотреть картинку.

— Хорошие чернила. Кто делал работу?

По крайней мере, теперь она знала, что ее черные одежды, пирсинг и новая татуировка посылают сигналы.

— Бубба, там внизу на Монтроузе.

Она опустила рукав.

— Значит, теперь татуировка. Эффект такой же, как от порезов?

— Нет, не такой. Это не так больно.

— Ты продолжаешь резать себя?

— Нет. Я пытаюсь использовать эти упражнения с релаксацией. Иногда они очень хорошо

действуют.

Я научил ее приемам самогипноза, чтобы она использовала его в ситуациях, когда чувствует потребность порезать себя. Гипноз помогает людям держать свою способность к диссоциации под контролем. Я хотел, чтобы Эмбер научилась сознательно контролировать, когда и до какой степени использовать данный механизм адаптации.

Я научил ее простой технике, в основе которой лежит фокусирование на дыхании. Сначала она просто минуту или две следила за своим дыханием, затем делала какое-то количество глубоких контролируемых вдохов, производя отсчет в обратном порядке — от десяти до одного. С каждым вдохом она воображала, что спускается на одну ступеньку вниз по лестнице. В самом низу лестницы была «дверь», и когда она открывала эту дверь, она оказывалась в своем «безопасном» месте, где никто не мог причинить ей боль и где она контролировала ситуацию. Когда она освоила эту технику, мы стали работать над тем, чтобы она использовала именно ее, когда была чем-то расстроена или подавлена, а не делала порезов на своем теле.

Мало-помалу она открывалась, и потом снова закрывалась. Она могла немного поговорить о той боли и стыде, которые ей пришлось переносить, а потом, когда ей становилось слишком больно, она снова замыкалась в себе. Я не подталкивал ее к откровенности. Я знал, что ее «защита» имеет причину и что, когда она будет готова, то расскажет мне больше. Она делала все больше татуировок, в основном, небольших, и все они были черные. Была, например, черная роза. Был черный галльский узел.

Еще маленький ворон. И она все еще одевалась только в черное.

Как-то, когда терапия продолжалась уже довольно долго, во время сеанса мы говорили о том, как получается, что люди могут читать других людей и отвечать им. Мы говорили про сигналы, которые посылаем.

— Ты знала, что мозг человека имеет специальные нейроны, задача которых — реагировать на социальные сигналы других людей?

Я поднял журнал по неврологии, который читал, и снова пытался помочь ей понять, что она посылает людям негативные сигналы и что, возможно, она неправильно читает сигналы других людей.

— Вы говорите, что мои нейроны социальных сигналов ни к черту не годятся?

Она немедленно перескочила ту точку, где я собирался остановиться, сам ее ответ уже отчетливо проиллюстрировал проблему, которую я пытался до нее донести. Мне нужно было немного отступить

— Откуда ты это взяла?

— Я знаю, что именно так вы и думаете.

— Итак, твои силы простираются уже до чтения моих мыслей? Ты можешь читать мысли всех людей или только мои?

Она не почувствовала юмора в моих комментариях. Я решил, что будет безопаснее продвигаться вперед на когнитивном, а не на эмоциональном уровне.

— Когда эти особые нейроны в мозге активизируются, они почти отражают аналогичные нейроны в мозге другого человека, того, с кем ты взаимодействуешь. На самом деле они и называются зеркальные нейроны. Они являются частью систем, которые использует наш мозг, чтобы мы могли общаться с другими людьми. Ясно?

Она слушала. Я надеялся, что она обрабатывает информацию, возможно, думает, что она может значить лично для нее. Я продолжал:

— Когда мать держит своего новорожденного ребенка, улыбается и гукает ему, все поступающие сенсорные сигналы — визуальный от улыбки матери, аудиальный от ее гуканья, обонятельные сигналы от запаха и тактильные от тепла и давления материнского прикосновения — все они формируют определенный паттерн нервной активности, который стимулирует те же части мозга ребенка, которые использует его мать, чтобы производить все эти действия. Таким образом, мозг ребенка фактически формируется за счет повторяющейся по определенному образцу стимуляции со стороны матери!

Она теперь слушала. Я видел, что ей интересно, она согласно кивала головой. Я сказал:

— Поразительно это все. Я люблю мозг.

Я положил журнал на стол и посмотрел на нее, ожидая реакции.

— Вы странный пижон.

Она улыбнулась. Но — я был уверен — она поняла, что неправильно интерпретировала мои комментарии, что я никогда не сказал бы про ее мозг «ни к черту не годится». Она начинала осознавать, что ее восприятие может отличаться от реальности и что ее реакции на людей могут быть основаны на искаженном видении мира.

Со временем Эмбер становилось лучше. В состоянии отдыха ее частота сердечных сокращений была теперь больше шестидесяти ударов в минуту и редко становилась меньше. У нее больше не было случаев потери сознания. Все сведения, поступавшие из дома и школы, давали надежду, что у нее все хорошо. Во время наших занятий она была более оживленной. Теперь она рассказывала про небольшую группу своих друзей, все они были немного маргиналами, но, в общем, вполне нормальными.

Однажды она пришла, сгорбилась на стуле и провозгласила:

— Мы снова переезжаем.

Она пыталась говорить небрежно.

— Когда ты это узнала?

— Вчера. Мама нашла хорошую работу в Остине. Итак, мы переезжаем.

Она смотрела в пространство, ее глаза наполнились слезами.

— Ты знаешь, когда вы едете?

— Через несколько недель. Мама начинает работать с начала месяца.

— Хорошо. Давай поговорим об этом немного.

— Почему?

— Потому что мне кажется, что тебе это не очень нравится.

— Кто сейчас читает мозг? Вы не знаете, что я чувствую.

— Ну, мне кажется, я сказал, что догадываюсь, что это нехорошо. Или я не прав?

Она подтянула под себя ноги и спрятала голову в колени, чтобы я не видел ее слез. Слеза упала на ее черные брюки. Я достал и дал ей платок. Она взяла его.

— Я ненавижу это, — она сказала это спокойно. Я дал молчанию заполнить комнату. Я придвинул свой стул поближе к ней, положил руку на ее плечо. Мы посидели молча.

— Что из этого ты больше всего ненавидишь?

— Все это. Новая школа. Новые дети. Новый уродский город. Я ненавижу все время начинать все с начала.

— Это, должно быть, тяжело.

Я не хотел сейчас затрагивать ее чувства, стараясь найти хорошую сторону в этих новостях. Я знал, что позже мы найдем время поговорить о положительных аспектах нового старта. Я просто дал ей возможность выплеснуть ее расстройство и печаль. Я слушал.

На следующей неделе она пришла и сообщила:

— Я не могу дождаться, когда уберусь из этого города.

В ней уже что-то переключилось на состояние «кого это волнует». На самом деле, гораздо легче оставлять знакомых людей и привычные места, если тебе все равно.

— Итак, я полагаю, что твои слезы на прошлой неделе?..

Она сердито посмотрела на меня. Я поймал ее взгляд и дал ей увидеть свое лицо, выражение моего лица, которое сказала ей, что мне очень грустно расставаться с ней и не безразлично, что с ней будет. И ее гнев растаял. Мы начали тяжелую работу, обдумывая, как помочь ей с переменами.

Эти недели она работала над тем, как справиться с трудностями, которые предстояли ей при появлении в новой школе. Была ли она готова начать все сначала? Нужно ли ей всегда планировать свой гнев, мрачность? Должна ли она всегда носить черное? Она начинала думать, что, может быть, будет способна стать мягче, более открытой и более расположенной к новым отношениям. Наши беседы о коммуникациях в мире животных и о том, как работает мозг, она смогла перенести на себя и лучше себя понять.

— Я не могу решить, что делать. Я не знаю, надо ли мне начинать снова и быть собой или

защищать себя. Я не знаю, что делать. Я не знаю, как быть.

— Когда придет время, ты сделаешь правильный выбор.

— Что вы имеете в виду?

— Если ты сделаешь выбор, все будет правильно. Только не давай никому другому делать выбор за тебя. Не давай своей маме, или друзьям, или мне, или... — Я сделал паузу и поймал ее взгляд. — Призрак Дуэйна сделает выбор за тебя.

— Какое отношение ко всему этому имеет Дуэйн?

— Я думаю, что эта мрачность не твоя собственная. Я думаю, что те вещи, которые работали, когда ты стала жертвой насилия — отстранение, фантазии, мрачность, которую ты проецируешь на мир, — все это наслано на тебя Дуэйном.

— Нет. Я сама сделала этот мир.

— Вспомни, когда ты в первый раз спряталась в этот свой мир, ты хотела быть певчей птицей? Синей птицей или малиновкой. И это не сработало?

— Да.

— Эти красивые, разноцветные певчие птицы были твоим первым выбором, Эмбер. Может быть, тогда они не сработали, потому что были слишком уязвимыми, а тебе нужно было что-то более мощное, темное, угрожающее, чтобы защитить себя.

— Да.

— Может быть, тебе это не нужно теперь, Эмбер? Может быть, будет правильно дать птицам петь.

— Я не знаю.

— Я тоже. Но когда будет правильное время, ты это узнаешь. И когда время будет правильное, ты сделаешь хороший выбор.

Перед переездом я постарался подбодрить ее и ее маму и посоветовал им найти нового терапевта в Остине. Я дал Джил список докторов и сказал, что мы с коллегами часто работаем вместе на расстоянии. Я сказал ей, что всегда буду доступен по телефону или, если понадобится, приеду для консультации, чтобы проследить прогресс Эмбер. Но, в идеале, я надеялся, что она найдет терапевта в Остине, чтобы продолжить работу, которую мы начали. Эмбер не понравилась эта идея.

— Мне не нужен психоаналитик. Я не сумасшедшая.

— Разве я обращался с тобой, как с сумасшедшей?

— Нет.

Она была спокойна. Знала, что ее аргумент смешон.

— Послушай, что я скажу. Мне кажется, тебе поможет, если ты в нужное время найдешь правильного человека. Встречайся с людьми, и ты сама почувствуешь, с кем тебе комфортно разговаривать.

— Хорошо.

Она посмотрела на меня, зная, что я знаю, что она действительно постарается.

— Ну, хорошо. Только будь уверена, что, какой бы выбор ты ни сделала, это на самом деле твой выбор.

И я протянул руку, чтобы скрепить сделку. Она пожала мне руку.

— Будьте уверены, док.

Мы действительно несколько раз получали весточки от матери Эмбер в первые шесть месяцев после их переезда. Она отвела дочь к первому терапевту в списке, который мы ей дали. Но Эмбер не понравилась эта женщина. И они не очень искали что-то еще. Когда дела идут неплохо, родители не мотивированы на дальнейшие неудобства и расходы терапии. Поскольку с Эмбер все «было великолепно», ее мама не настаивала, когда Эмбер сопротивлялась поискам нового терапевта.

Прошло больше года с тех пор, как Эмбер переехала в Остин, я заглянул в свою электронную почту и увидел послание от BlueRaven232. Сначала я подумал, что это спам и почти выкинул его. Потом я увидел тему: «Новая татуировка» и прочитал письмо.

Дорогой док,

я хотела, чтобы вы первым узнали. Я сделала новую татуировку: букет цветов — оранжевых,

красных, пурпурных и голубых. Настоящая девоч-ковая девочка. Никаких черных чернил.

Голубой Ворон

Я ответил.

Спасибо за весточку, звучит как удачный выбор. Хорошая работа. Один вопрос —

Д-Р п.

Небесный Голубой Ворон?

Через день она написала снова.

Нет. Морской Голубой Ворон.

Это — старт, правда?

Я улыбался, печатая ответ.

Это хороший старт, Эмбер.

Иногда я получаю электронные весточки от Голубого Ворона. Она сейчас взрослая молодая женщина. Она пошла в колледж и закончила его через четыре года. Как у всех нас, у нее были удачи и были нелегкие времена. Но я знаю, что ее жизнь — это нормальная и полезная жизнь. И она умеет думать о других. Сейчас она работает с маленькими детьми и еще не решила, то ли учиться на педагога или социального работника, то ли идти работать в полицию. Я надеюсь, однако, что в любом случае она сделает верный выбор. И уверен еще в одном: после того как она на собственном опыте поняла, как травма формирует взгляд ребенка на мир — где бы ей ни пришлось работать с детьми, им повезет, если они встретятся с ней.

ГЛАВА 9

«МАМА ВРЕТ, МАМА ДЕЛАЕТ МНЕ БОЛЬНО, ПОЖАЛУЙСТА, ВЫ ЗОВИТЕ ПОЛИЦИЮ»

Одна из трудностей, подстерегающих клинику для детей, переживших травму или жестокое обращение, — это успех: если вы заслужили хорошую репутацию и всем вокруг известно, что вы способны помочь детям, вам неизбежно будет трудно справляться с большим спросом. Будут проблемы с увеличением штата и спектра услуг, с сохранением высокого качества работы и индивидуального подхода к пациентам и с интенсивной терапией, в которой нуждаются дети. Вот почему наша рабочая группа в конце концов решила довести до максимума наши возможности и постараться обеспечить эффективную заботу о большинстве детей, главным образом за счет развития научных исследований и подготовки кадров. Наши образовательные усилия охватывают всех взрослых, кто живет и работает с пережившими жестокое обращение детьми — от психиатров до сотрудников полиции и родителей. Мы продолжаем проводить клиническую работу, установив сложные партнерские связи по всей стране, но ранее, в 1998 году, большая часть этой работы происходила в нашей большой клинике в Хьюстоне. Одним из наших пациентов стал шестилетний мальчик Джеймс. Нашей задачей в его случае была не терапия; меня попросили высказать мнение эксперта о его сложной ситуации. Джеймс многому научил меня, показав, какое мужество и решительность может проявить ребенок, и напомнил, как важно слушать детей, уделяя этому особое внимание.

Джеймса направил к нам один судья, который собрал очень противоречивые оценки по поводу ситуации с этим мальчиком, и он надеялся, что мы сможем прояснить, что происходит на самом деле. Правовая юридическая адвокатская организация, занимающаяся защитой детей, была обеспокоена тем, что, возможно, его приемные родители плохо обращаются с ним. Однако многочисленные терапевты и «Служба защиты детей», считали, что он был таким трудным и испорченным ребенком, что семья, которая его приняла, хотела, от него избавиться. Учителя сообщали, что у мальчика были необъяснимые кровоподтеки и царапины. Мальчик был взят в приемную семью до своего первого дня рождения (то есть, ему еще не было года) парой, которая взяла еще троих детей и имела одного биологического ребенка. Джеймс был вторым по старшинству. Когда мы встретились с ним, его старшему «брату» было восемь лет, а самая

маленькая в семье была еще грудным ребенком.

Согласно рассказам его приемной матери, Мерл, Джеймс был неисправимым и не поддавался контролю. Он часто убегал из дома, пытался спрыгивать с машин на ходу, пытался покончить жизнь самоубийством и мочился в кровать. К шести годам он уже неоднократно был госпитализирован, один раз после того, как спрыгнул с балкона второго этажа. Он постоянно лгал, особенно про своих родителей, и, казалось, ему нравится не подчиняться взрослым. Ему прописывали антидепрессанты и другие препараты от импульсивности и проблем внимания. Он встречался с многочисленными терапевтами, психиатрами, воспитателями и социальными работниками. Его мать говорила, что он до такой степени неуправляемый, что ей пришлось вызвать помощь из «Организации защиты детства», представившись соседкой, обеспокоенной тем, что «мать» не может справиться с ребенком и что он опасен для себя и своих братьев и сестры. Последней каплей стала передозировка лекарств, в результате чего он оказался в реанимации. Он был так близок к смерти, что его отправили в больницу на вертолете для срочного лечения. Теперь его поместили в местный лечебный центр, чтобы дать его матери передышку. Судью просили решить, что делать дальше.

Работники «Службы защиты детей» и некоторые терапевты считали, что у него реактивное расстройство привязанности (Reactive Attachment Disorder, RAD), диагноз, который часто ставят детям, пережившим серьезную раннюю заброшенность и/или травму. Леон, который в конце концов убил двух девочек, скорее всего, имел то же самое расстройство, характеризующееся отсутствием эмпатии и неспособностью к настоящему дружелюбию, что часто сопровождается склонностью к манипулированию и асоциальным поведением. Это нарушение развивается, когда младенцы не получают достаточного физического и эмоционального внимания, их мало качают, обнимают, ласкают — то есть вынуждают. Отделы мозга, которые помогают людям формировать отношения, разгадывать социальные намеки, не развиваются правильно, и дети вырастают с несовершенной нейрофизиологией отношений.

К симптомам реактивного расстройства привязанности (РРП) относятся отставание в развитии и задержка роста, что мы видели в случае Лауры. Подобное расстройство часто обнаруживается у таких людей, как мать Лауры Вирджиния, которую перемещали из одного опекунского дома в другой каждые шесть месяцев, не давая возможности надолго привязаться к кому-то из ее первых опекунов. Дети, которые вырастают в таких учреждениях, как сиротские дома, также имеют риск данного расстройства, как и дети, подобные Джастину и Коннору. Кроме того, что дети с синдромом РРП проявляют безразличие к людям, которых они хорошо знают (близким), они, бывает, самым неуместным образом ласкаются к чужим людям: как будто люди для них — это что-то легко взаимозаменяемое. Это происходит потому, что у них не было возможности с самого рождения иметь длительную связь с родителями или теми, кто их заменял. Подобное неразборчивое поведение с видимостью привязанности на самом деле не является попыткой установить связь с людьми, скорее его можно понять, как знак подчинения — они посылают сигнал доминантным и сильным взрослым, что будут покорны, послушны и не будут представлять угрозу. Дети с этим синдромом знают, что ласковое поведение может нейтрализовать потенциально опасных взрослых, но не кажется, что они заинтересованы устанавливать какие-то долгосрочные эмоциональные связи.

К счастью, данный синдром встречается редко. К сожалению, многие родители и психологи склонны объяснять широкий спектр дурного поведения, особенно у усыновленных детей и детей под опекунской опекой, тем, что эти дети испытали на себе очень жестокие методы воспитания — как в лагере Вако, где детей били, закрывали в чулан и т. д. К детям с подозрением на синдром РРП часто применяют оскорбительные методы лечения, включая эмоциональные атаки и силовые методы. Например, терапевт Джеймса рекомендовал его матери запирает мальчика в чулан, если его поведение становится слишком неуправляемым.

По описаниям терапевта и матери Джеймса казалось, что его поведение соответствует диагнозу. Но было что-то очень странное в записях о Джеймсе. Когда он был в больнице и в медицинском центре, он вел себя очень хорошо. Он не пытался убежать, не угрожал самоубийством. В его поведении в школе не было отмечено ни малейшей агрессии по отношению к другим мальчикам, в

нем не было ничего от неконтролируемого демона, на которого постоянно жаловалась его мать. И, кроме того, поведение его приемных родителей было необычно. Когда у мальчика были назначены сеансы с нами (он жил в лечебном центре) кто-то из них обязательно на них приходил, хотя их ясно предупреждали, что этого делать не нужно. Однажды его отец пришел с подарком для него и ждал несколько часов. Когда один из членов нашей группы разговаривал с матерью Джеймса, казалось, она полностью фокусируется на себе и своих проблемах, хотя постоянно повторяла, что расстроена тем, что мальчик не с ней, но при этом не высказывала интереса к тому, как он себя чувствует и через что ему пришлось пройти.

Когда я встретился с Джеймсом, он мне сразу очень понравился. Он был маловат для своего возраста, и у него были кудрявые светлые волосы. Он был обаятельным мальчиком, спокойно встречал мой взгляд и улыбался. Мы смеялись и шутили, казалось, ему нравится моя компания. Стефани, наш первый клиницист из междисциплинарной группы, чувствовала то же самое. После четырех сессий мы запланировали прекратить наши встречи, так как видели, что у нас уже достаточно информации для оценки ситуации.

В нашей клинике мы координируем и обсуждаем лечение пациента на общих собраниях, где каждый так или иначе принимающий участие в лечении ребенка высказывает свое мнение. Мы подробно обсуждаем участие каждого человека в лечении пациента и его впечатление о нем (или о ней). Когда наша группа собралась, чтобы обсудить Джеймса, Стефани была весьма эмоциональна: ей очень нравился мальчик, и она была опечалена, что больше ей не придется работать с ним. Когда я увидел, что она почти плачет, я посмотрел на этот случай в другом свете.

Если ребенок имеет синдром РРП, недостаток связи с людьми и привязанности идут рядом. Человеческие отношения — это двусторонний нейрофизиологический процесс, который обеспечивают наши «зеркальные нейроны». В результате с этими детьми (с РРП) очень трудно работать, потому что у них нет интереса к людям, и из-за их неспособности к сочувствию они не вызывают ответной симпатии, их нельзя полюбить. Общение с ними неинтересно, оно кажется пустым. Стефани не была бы так огорчена, расставаясь с ребенком с синдромом РРП; в этом случае не было бы ощущения, что теряется какая-то близкая связь. Терапевты такие же люди, как все остальные, и отсутствие взаимных теплых чувств при общении с детьми с РРП делает работу с ними не радостью, а бременем. Холодность и неприятные манеры таких детей вызывают злость и отчаяние, поэтому так много родителей прибегает к жестким карательным методам и терапевты часто склоняются к таким же (в общем вредным) техникам. Многие терапевты чувствуют облегчение, когда терапия с таким ребенком заканчивается. Но Джеймс внушил любовь к себе как мне, так и Стефани, и когда мы обсуждали его, я понял, что у него просто не может быть синдрома РРП.

Мы начали более тщательно рассматривать все материалы о нем, сравнивая различные версии описанных событий. Например, эта передозировка. С помощью небольшого дополнительного расследования мы обнаружили, что раньше в тот же день Джеймс убежал из дома и его вернули помощники шерифа. По словам Мерл, в течение часа он принял слишком большую дозу антидепрессанта. Она позвонила в службу контроля ядов, и операторы сказали ой, что нужно немедленно отвезти ребенка в больницу. Непонятно почему, но Мерл не поехала в больницу. Вместо этого она отправилась в ближайший супермаркет — Добраться туда на машине можно было за десять минут, но у нее это заняло полчаса. Припарковавшись, она побежала с визгами в магазин и устроила там истерику по поводу того, что ее ребенок без сознания. Приехала скорая помощь и, оценив экстренность ситуации, медики срочно вызвали специальный вертолет, чтобы переправить мальчика в больницу.

Теперь мы узнали, что медики постоянно подозревали, что Мерл лжет, почти каждый раз, когда контактировали с ней. Пока врачи отчаянно боролись, пытаясь стабилизировать состояние мальчика, она спокойно сидела, попивая содовую, ее истерика и беспокойство о ребенке мистическим образом кончились, хотя, выживет ли он, все еще было под вопросом. В больнице, после получения хороших вестей, что мальчик выживет, Мерл шокировала доктора просьбой отключить его от аппаратуры, поддерживающей жизнь. Одна медсестра скорой помощи подозревала ее в манипуляциях с медицинским оборудованием. Когда он был в сознании, а матери

рядом не было, Джеймс сказал медикам: «Мама говорит неправду. Мама делает мне больно. Пожалуйста, вызовите полицию».

И вот тут вдруг поведение Джеймса обрело смысл в наших глазах. Многочисленные обстоятельства нашей истории не «вписывались» в нарисованную картину и не имели смысла в контексте того, что я знаю про поведение детей. По мере приобретения опыта мы начинаем чувствовать, как определенные типы детей склонны вести себя в определенных обстоятельствах, включается интуиция, и когда что-то «кажется неправильным», это сигнал, которому нужно уделять внимание. Например, я знал, что Стефании и я реагировали бы иначе, если бы Джеймс действительно имел синдром РРП. Такая «тренированная интуиция» является наиболее важным качеством, которое отличает экспертов от любителей в большинстве областей. Мы не всегда осознаем, что именно не «подходит», но наш мозг, независимо от нашей воли распознает, какой части головоломки не хватает, и посылает нам сигнал, что что-то здесь криво. (Это «шестое чувство» на самом деле представляет собой низкоуровневую активацию системы стрессовой реакции, которая тонко настроена на комбинации входящих сигналов, не соответствующих контексту.)

Мне стало ясно, что Джеймс сбежал из дома, потому что его мать вредила ему, а не потому что он вызывающе себя вел. Побег — это необычное поведение для детей его возраста: даже если с детьми плохо обращаются, даже если бьют и если они брошены, младшие школьники (5-6 лет), как правило, боятся перемен и всего чужого больше, чем потерять единственных родителей, которых они знают. Они предпочитают определенность страданий страданию неопределенности. Чем младше ребенок, тем важнее для него знакомые люди и знакомые ситуации. Многие дети умоляли меня вернуть их к жестоким и опасным родителям. Но Джеймс был другим. Его поведение — это было поведение человека, который ищет помощи, а не того, кому трудно формировать привязанности и отношения. Он не спрыгивал с балкона второго этажа и не пытался выпрыгнуть из машины на ходу. Его сталкивали. Джеймс не по доброй воле проглотил целую бутылку антидепрессанта — она была насильно влита ему в глотку. Им нельзя было манипулировать, но он не был агрессивен в своих действиях, он просто хотел получить помощь для себя и своих братьев и сестры единственным способом, какой знал. И он не сдавался, несмотря на то, что на него не обращали внимания, игнорировали, не верили ему и даже наказывали за то, что он говорил правду.

Мерл почти удалось убить Джеймса, по крайней мере, дважды: полет на вертолете после «передозировки» был не первым его опытом транспортировки в больницу таким способом. Его также переправляли на вертолете в больницу после «падения» с балкона второго этажа. Теперь Джеймсу надлежало вернуться домой после передышки и, что еще хуже, его приемные братья и сестра все еще находились в этом опасном доме, пока мы сидели и обсуждали известные нам факты. Я обычно крайне осторожен, но я знал, что все эти дети находятся в непосредственной опасности. Я связался с властями и попросил судью, чтобы «Служба защиты детей» немедленно забрала всех детей из этого дома и добилась, чтобы «родителей» лишили родительских прав.

Случай Джеймса погрузил меня в самое сердце одного из ключевых конфликтов детской психиатрии: хотя пациентом является ребенок, это не он принимает большую часть решений о своем лечении и часто это не он предоставляет исходную информацию о своих проблемах. Мерл говорила нам, что Джеймс болен, но Джеймс был болен только потому, что Мерл его делала таким. Случай Джеймса классифицировался как случай «трудного» ребенка с «проблемным поведением». Но на самом деле это был храбрый, целеустремленный и честный ребенок, который оказался в невозможно трудной ситуации — каждая его попытка помочь себе и своим братьям и сестре воспринималась и записывалась как свидетельство его «плохого поведения».

Те из нас, кто работает с детьми, пережившими травму, должны постоянно сохранять бдительность и бороться со сформировавшимися предубеждениями: «проблемный подросток» может оказаться «жертвой сексуального насилия», и ярлык, данный ребенку, часто определяет, как его лечат. Если ребенка оценивают как «плохого» его будут лечить иначе, чем того, кого оценили как «сумасшедшего», и поведение одного и другого будет трактоваться клиницистом по-разному, в зависимости от того, видит он в данном ребенке «жертву» или «исполнителя». И далее, в

зависимости от точки зрения, одно и то же поведение может толковаться как «побег» или «поиск помощи», и занятая позиция будет в большой степени влиять на решения относительно того, что делать для ребенка и ребенку-

В то время как большая часть родителей носит в сердце интересы своих детей, так же верно, что тревожные дети часто имеют тревожных родителей, которые могут быть причиной детских проблем. И это непростая задача — обратить внимание родителей на проблемы ребенка и предложить терапию, но при этом отстранить родителей от вмешательств, которые могут принести ему вред. Многие дети потеряны для лечения, потому что родители не хотят или не могут изменить вредные поведенческие образцы, и такие родители часто подозрительно относятся к любому лечению, которое не возлагает вину за все проблемы непосредственно на ребенка.

Так, в случае Джеймса Мерл постоянно меняла врачей, отыскивая специалистов, которые рассматривали бы его случай как «реактивное расстройство привязанности», и отвергая тех, у кого ее действия вызывали вопросы, или тех, кто рассматривал их слишком тщательно. Она была готова представить заключения терапевтов и социальных работников в поддержку своего случая организациям, занимающимся благополучием детей, оставляя без внимания мнение тех, кто не был согласен с диагнозом.

Однако, справедливости ради, я также отмечу, что многие родители имеют все основания опасаться стигматов вины при психическом заболевании ребенка: не так давно считалось, что заболевание ребенка шизофренией может быть вызвано «шизофреногенным» поведением матери (предъявление ребенку противоречащих друг другу сигналов, посылаемых через разные коммуникативные каналы), а аутизм списывался на «мам-холодильников» (матерей «холодных» и незаботливых). Сейчас мы знаем, что генетика и биология играют главную роль в этиологии этих заболеваний. Но жестокое обращение и травма также могут продуцировать подобные симптомы. Как мы видели, дети, подобные Коннору и Джастину, проблемы которых были вызваны исключительно плохим обращением и невниманием, часто получают диагнозы аутизма, шизофрении и/или органических заболеваний мозга. В детской психиатрии постоянно приходится сталкиваться с этой проблемой — как различить симптомы, вызванные заболеванием мозга, и нарушения, вызванные плохим обращением и невниманием в раннем возрасте. И еще сложнее разобраться с тем, как ранняя детская травма может сказаться на ребенке, имеющем генетически обусловленную уязвимость. Например, люди с несомненным диагнозом шизофрении чаще, чем другие, имеют историю жестокого обращения или травмы в раннем возрасте. Развитие всех сложных заболеваний, даже тех, которые имеют сильный генетический компонент, может во многом зависеть от влияния окружения. Лечение детей, имеющих те или иные расстройства поведения, и взаимодействие с их родителями становится еще более сложным в случаях, подобных случаю Джеймса, чьи родители были преднамеренно лживы.

Оказывается, у Мерл было психическое нарушение, получившее название «синдром Мюнхгаузена по доверенности» (или «делегированный синдром Мюнхгаузена»). Название восходит к имени немецкого барона, жившего в XVIII веке, Карла Фридриха фон Мюнхгаузена, который был известен тем, что рассказывал очень неправдоподобные истории. Пациенты с синдромом Мюнхгаузена, как правило, женщины, сознательно прикидываются больными (симулируют, преувеличивают или искусственно вызывают у себя симптомы заболевания), чтобы добиться внимания медиков и сочувствия окружающих. Они ходят от врача к врачу, проходят ненужные болезненные обследования, инвазивные тесты и процедуры. При синдроме Мюнхгаузена по доверенности (Munchausen's By proxy syndrome, MBPS) пациент пытается представить больным другого человека, обычно ребенка, с помощью таких же хитростей с целью получить внимание и поддержку. Цель не известна, но ясно, что здесь имеют место в том числе проблемы с зависимостью. Люди, подобные Мерл, имеют патологическую необходимость быть нужными, и их идентичность вращается вокруг желания быть помощниками и воспитателями. Если у них есть больной или раненый ребенок, они могут еще ярче проявить себя; они живут для заинтересованных взглядов, объятий, поддержки и медицинской помощи, которую они получают, когда ребенок находится в больнице. Часто они привлекают партнеров, которые очень пассивны и чьи собственные нужды в заботе и руководстве удовлетворяются, когда они находятся с человеком,

имеющим такое сильное стремление к контролю и полезности. Муж Мерл абсолютно соответствовал этому описанию.

Люди с синдромом Мюнхгаузена по доверенности не могут смириться с взрослением ребенка — ведь оно сопровождается уменьшением необходимости в заботе и одновременно с повышением независимости с его стороны. Часто они «разрешают» эту проблему рождением следующего ребенка или усыновлением младших по возрасту (или больных) детей, но в случае Мерл, казалось, она имела особую нужду в Джеймсе, чтобы именно он был больным. Его сопротивление и побег, которые не позволяли ей получать внимание и поддержку со стороны специалистов, на которую она рассчитывала, казались ей все более угрожающими. Так как мать, чей маленький ребенок погиб, всегда вызывает повышенное сочувствие и так как поведение Джеймса могло «разоблачить» ее и привести к тому, что у нее заберут других детей, его жизнь подвергалась все большему риску.

Матери с делегированным синдромом Мюнхгаузена очень опасны. Они могут убить нескольких детей, прежде чем их остановят — ведь сама идея о том, что мать может убить своего ребенка, слишком невероятна. Сочувствие же родителям, потерявшим детей, настолько естественно и возникает автоматически, что смерть ребенка зачастую не расследуется надлежащим образом. Часто детей убивают в младенчестве, и тогда их смерть приписывается синдрому внезапной детской смерти (СВДС). Было даже исследование, на которое неоднократно ссылались медики, доказывая, что СВДС имеет генетические причины — в нем рассматривалась главным образом, история одной матери, у которой один за другим умерли пять детей, предположительно от СВДС. Впоследствии выяснилось, что у матери был делегированный синдром Мюнхгаузена и она душила своих детей. В итоге она была признана виновной в убийствах.

В одном из первых исследований делегированного синдрома Мюнхгаузена была произведена тайная видеосъемка матерей, у которых подозревали этот синдром. У тридцати девяти матерей камеры зафиксировали поведение, свойственное людям с делегированным синдромом Мюнхгаузена — некоторые изменяли настройки реанимационных аппаратов, другие душили младенцев подушками, одна даже засовывала пальцы глубоко в горло младенца. До этого двенадцать братьев и сестер этих младенцев умерли внезапной смертью и после предъявления видео, четыре матери признались в убийстве восьми из них.

К сожалению, повышенное внимание к этому синдрому привело к неправомерному обвинению многих женщин, чьи дети действительно умерли от синдрома внезапной детской смерти. Поскольку несколько смертей от СВДС в одной семье, как и делегированный синдром Мюнхгаузена, встречаются очень редко, недостаточность данных значительно затрудняла выявление причины смерти. Британский педиатр, давший название этому синдрому, Рой Медоу, сформулировал основополагающий принцип для рассмотрения случаев смерти в младенчестве, который получил название «закон Медоу»: «Одна внезапная смерть младенца — это трагедия, две вызывают подозрение, а три — это убийство, если не доказано обратное». Однако недавно он потерял врачебную лицензию, так как его экспертные заключения, сделанные на основе «закона», не подтверждались фактами. Обвинительные приговоры, вынесенные на основании этого «закона» в отношении многих женщин, сейчас пересматриваются, хотя лицензия Медоу была возвращена. Как минимум три обвинения были сняты.

Поражение Медоу заставило некоторых усомниться в самом существовании делегированного синдрома Мюнхгаузена как специфической формы насилия над ребенком, но существуют явно доказанные случаи — история Мерл и упомянутых выше матерей, снятых на видео, где они намеренно причиняют вред ребенку с целью получить поддержку и внимание врачей. Около 9 % детей, родившихся у матерей с этим синдромом, умирают у них на руках, намного большее количество детей получают тяжелые травмы и подвергаются сотням ненужных и болезненных медицинских процедур. К сожалению, поскольку информации о причинах возникновения этого синдрома недостаточно, нам известно мало признаков, которые позволили бы его диагностировать. Делегированный синдром Мюнхгаузена редко встречается у мужчин, а у женщин, работающих в здравоохранении, он бывает чаще среднего. Многие женщины с этим синдромом сами пережили психологическую травму или жестокое обращение в детстве — зачастую страдая от тяжелой

заброшенности. Однако у подавляющего большинства женщин, работающих в системе здравоохранения или переживших детскую травму, никогда не развивается подобный синдром. Возможно, это патология, вплотную примыкающая к границе нормы, вызванная желанием заботиться о других и быть ценимой за это — тот случай, когда хорошего слишком много. Та же побудительная сила, возможно, заставляет других людей проявлять чрезмерную заботу и альтруизм. Я не могу сказать, как человек переходит от состояния, когда он отчаянно хочет помогать другим, к состоянию, когда он должен причинить им вред, чтобы они всегда нуждались в его помощи.

К счастью, судья последовал нашему совету и немедленно изъял Джеймса и его братьев и сестру из под опеки Мерл и ее мужа. Позднее гражданский суд подтвердил, что Джеймс подвергался жестокому обращению со стороны приемной матери, а отец ничего не делал, чтобы это предотвратить. Были представлены доказательства в подтверждение того, что мать переиначивала слова Джеймса и его действия с целью представить его как неуравновешенного ребенка и скрыть собственную несостоятельность. Супруги были лишены родительских прав в отношении всех пятерых детей, включая их биологического ребенка, кроме того им было предъявлено обвинение в совершении уголовного преступления в связи с жестоким обращением с детьми.

Время от времени я получаю информацию от прокурора, принимавшего участие в том суде и сохранившего связь с Джеймсом и его новыми усыновителями. По последним сведениям, мальчик преуспевает в своей новой жизни. Его «агрессивное» поведение и побег были всего лишь попыткой получить помощь. Я уверен, что он спас этим не только свою жизнь, но и жизнь своих братьев и сестры. Его история служит мне напоминанием, что нужно доверять своей интуиции и всегда слушать ребенка, вне зависимости от того, что говорят врачи, официальные отчеты и даже родители.

ГЛАВА 10 ДОБРОТА ДЕТЕЙ

Я наблюдал за ними некоторое время, УТпрежде чем войти в комнату. В поведении мальчика была невинная прелесть — я видел, как он улыбался, забираясь на коленки к маме и поворачиваясь, чтобы сидеть к ней лицом. Потом он поднял руку и с нежностью коснулся ее рта, играя и изучая ее. Это спокойное взаимодействие между ними являло классический пример привязанности мамы и маленького, скорее даже грудного ребенка. Но Питеру было семь. Наблюдая за ними, я понимал, что мать и ребенок часто играют в эту успокаивающую нежную игру. Когда я вошел, то заметил, что Эми, мать, смутилась. Ее муж Джейсон, отец Питера, казалось, чувствовал себя еще более неудобно из-за того, что я их «застукал».

— Сядь прямо, Питер! — сказал Джейсон, а сам встал и пожал мне руку.

Я подошел к мальчику, остановился над ним, посмотрел на него и улыбнулся ему: «Привет, Питер». Я протянул руку, и Питер дотронулся до нее.

— Питер, встань и пожми руку доктору Перри! — сказал Джейсон. Эми постаралась снять мальчика с коленей и поставить на ноги. Но Питер обмяк телом и засмеялся. Это выглядело как часть их игры.

— Питер, встань! — еще раз сказал Джейсон, терпеливо, но твердо. Я чувствовал его усталость и недовольство. Я знал, как им было трудно.

— Не беспокойтесь, располагайтесь поудобнее. Я только хотел узнать, как прошел сегодняшний день, — я сел напротив них. — Цель этого первого визита — дать Питеру возможность познакомиться с нами и узнать нас ближе. Надеюсь, тебе понравилось.

Питер кивнул.

— Отвечай словами, дорогой, — сказала Эми.

Питер выпрямился и ответил: «Да».

Семья только что провела три часа в нашей клинике — это был их первый визит. Они обратились к нам по поводу затяжных проблем с языком и речью у Питера, а также недостаточности внимания и импульсивности. Естественно, с этими проблемами были сопряжены проблемы учебы и

социализации в школе. Время от времени у мальчика случались странные приступы, когда он полностью терял контроль над собой. Они выглядели пугающе и, в отличие от обычных детских приступов гнева, могли продолжаться часами.

Родители Питера усыновили его из российского детского дома в возрасте трех лет. Они сразу полюбили похожего на ангела белокурого мальчика с розовыми щечками. Администрация детского дома с гордостью демонстрировала, как его хорошо кормят и как у них чисто, но, по правде говоря, Питер и другие дети в этом детдоме были абсолютно заброшены. Эми и Джейсон слышали от других усыновителей о нашей работе с детьми, пережившими жестокое обращение. Сейчас у них заканчивался первый день двухдневного консультационного курса в нашей клинике. Семья проехала 500 миль, чтобы получить наше заключение.

— Питер, придешь к нам завтра? — спросил я его.

— Да, — ответил он, широко улыбаясь.

Перед этим нашим специалистам предстояло проделать много работы. Обычно для оценки ребенка наш консилиум в составе психологов, социальных работников, специалистов по детской психиатрии и практикующих психиатров осуществлял некоторое количество встреч на протяжении нескольких недель, чтобы ближе познакомиться с ребенком и семьей. В случае с Питером весь процесс пришлось сжать, потому что он приехал издалека.

У нас были документы из школы, от педиатра, от предыдущих специалистов по психическому здоровью, а также от других специалистов, и мы могли изучить, обработать и сравнить их с нашими впечатлениями от ребенка и его семьи. Мы также сделали магнитно-резонансную томографию — в рамках нашего исследования по влиянию недостаточного ухода в раннем возрасте на развитие мозга. Результаты этого исследования свидетельствовали, что серьезный недостаток заботы в раннем возрасте у детей, живших, как Питер, в государственных учреждениях, ведет к уменьшению размера головного мозга в целом, недоразвитию отдельных зон мозга и ряду функциональных проблем, связанных с ним. Мы надеялись выявить у Питера наиболее поврежденные зоны мозга и таким образом определить максимально действенное лечение.

В обследовании ребенка у нас иногда участвует до двенадцати сотрудников, которые коллективно обсуждают наблюдаемые симптомы и план работы по его лечению. Этот процесс призван определить сильные и слабые стороны ребенка и точно обозначить его текущую стадию развития по ряду параметров — от перцептивных способностей до моторных навыков, от эмоциональных, когнитивных и поведенческих способностей до моральных установок. Это позволяет поставить предварительный диагноз и дать первичные рекомендации. Конечно, повсеместное внедрение данного подхода потребовало бы слишком много времени и денег, поэтому мы стремились разработать на этой основе другие модели лечения, требующие меньшего числа специалистов.

К тому времени, когда мы начинали работать с Питером и его семьей, мы добились значительного прогресса в лечении детей, не получивших надлежащего ухода, используя нейропоследовательный подход, учитывающий последовательность формирования нервной системы. Мы поняли, что детям, пережившим психическую травму и недостаток заботы в раннем возрасте необходимы ощущения (как, например, укачивание и объятия), соответствующие тому возрасту, в котором они страдали от недостатка ухода, а не их биологическому возрасту. Мы выяснили, что такие соответствующие этапу развития ощущения, эмоционально обогащающие и исцеляющие, должны предоставляться ребенку неоднократно и последовательно, с любовью и уважением. Привносимые насильно и с принуждением, они только ухудшали положение. Мы также начали подключать музыку, танцы и массаж для стимуляции и развития нижних отделов мозга, содержащих основные нейромедиаторные системы, участвующие в стрессовых реакциях. Как мы видели, эти зоны наиболее часто оказываются задеты ранней травмой, потому что они проходят важный этап быстрого развития именно в раннем возрасте. Наконец, мы начали использовать медикаменты, чтобы помочь детям с симптомами сложных диссоциативных расстройств или перевозбуждения.

Но, хотя мы уже поняли, что текущие отношения являются критически важными для излечения, мы еще не могли вполне оценить, насколько важны отношения со сверстниками, особенно когда ребенок становится старше.

Особенности прошлой жизни Питера позволили мне очень ярко увидеть важнейшую роль человеческих отношений. Питер рос без внимания взрослых первые три года своей жизни. Питер рос, если можно так выразиться, на детском складе — в большой, ярко освещенной комнате, где 60 малышей были размещены в прошедших безупречную санитарную обработку кроватках, расположенных бесконечными прямыми рядами. В каждую смену два сотрудника детдома методично переходили от кроватки к кроватке, кормили ребенка, меняли ему подгузник и двигались дальше. Этим и ограничивалось со стороны взрослых внимание, уделяемое ребенку — около пятнадцати минут на ребенка в течение восьмичасовой смены. С детьми редко разговаривали и редко брали их на руки помимо этих кратких моментов взаимодействия. Их не качали на руках или в кроватке, не убаюкивали, так как у сотрудников просто не было времени ни на что, кроме кормления и смены подгузников. Даже малыши постарше оставались днем и ночью в своих кроватках-клетках.

Для общения у них не было никого, кроме таких же как они малышей, поэтому дети протягивали ручки через решетку кроватки, брались за руки, лепетали и играли в ладушки друг с другом. В отсутствие взрослых они становились родителями друг для друга. Это взаимодействие, хоть и крайне неполноценное, возможно, частично смягчило урон, который мог быть причинен такой тяжелой депривацией.

Когда приемные родители впервые привезли Питера домой, они увидели, что он пытается разговаривать с ними. Обрадованные, они нашли переводчика с русского, но переводчик сказал, что ребенок говорит не на русском — возможно, сотрудники детдома были выходцами из стран Восточной Европы и научили ребенка говорить на своем родном языке? Но человек, владеющий чешским, сказал, что это не чешский, и вскоре Эми и Джейсон узнали, что это также не венгерский и не польский.

К своему удивлению, они обнаружили, что слова, произносимые Питером, не принадлежали ни к одному известному языку. По-видимому, дети-сироты создали свой рудиментарный язык, как язык близнецов или импровизированное пение глухих детей, выросших вместе. Подобно древнеегипетскому фараону Псамметиху, который, как писал Геродот, держал двух детей в изоляции, чтобы посмотреть, на каком «естественном» языке они будут говорить, если будут лишены возможности учиться у людей вокруг них, администрация детдома случайно провела жестокий лингвистический эксперимент. Дети создали и согласованно использовали несколько десятков слов. Одно слово, переведенное переводчиками, было «мама» и означало «взрослый или нянечка»; сходные звуки означают «мама» практически во всех известных языках, так как звук «м» — первый звук, которым овладевает ребенок, когда сосет грудь.

Во время визита Питера в нашу клинику мы с коллегами изучили всю доступную информацию о ранних годах жизни ребенка, включая недостаток общения со взрослыми и «лингвистическую депривацию». Мы также обсудили его приемных родителей. Мои сотрудники подтвердили мои первые впечатления от Эми и Джейсона — все согласилось с тем, что родители замечательные. Еще до усыновления они читали книги о воспитании детей, смотрели тематические видеоматериалы и подробно обсудили с педиатром, чего следует ожидать при усыновлении такого ребенка, как Питер. Когда Питер оказался дома, они работали с логопедами, специалистами по детской реабилитации, по лечебной физкультуре и психиатрами, чтобы помочь Питеру догнать сверстников.

Они тщательно выполняли рекомендации, вкладывали деньги, время и силы, стараясь дать все, что нужно Питеру, чтобы он вырос здоровым, счастливым, активным и отзывчивым. Но, несмотря на их усилия, а также усилия десятков специалистов, Питер не мог преодолеть свои трудности. Во многих отношениях он продемонстрировал кардинальные улучшения, но его прогресс оставался фрагментарным, медленным и неустойчивым.

Для освоения нового навыка ему требовалось несколько сотен повторов, а не несколько десятков, как другим детям. Он выучил английский, но сохранил необычную дикцию и коверкал грамматику. Его движения были не-скоординированы, он раскачивался, даже когда старался сидеть неподвижно. Он редко устанавливал (и сохранял) необходимый зрительный контакт. В семь лет он сохранил несколько примитивных приемов, как успокоить самого себя — главным образом

раскачивание и сосание большого пальца. Он тщательно обнюхивал пищу, прежде чем положить ее себе в рот и явно старался понюхать людей при встрече. Он легко отвлекался, часто смеялся и улыбался самому себе, создавая впечатление, что находится «в своем маленьком мирке». В последний год он, казалось, остановился в своем развитии и даже немного регрессировал.

Прежде всего, мы обсудили сильные стороны Питера, начиная с его крайне доброжелательной манеры поведения. В некоторых языковых аспектах его успехи были выше среднего, и, казалось, он имел способности к математике. Он был крайне заботлив, но выражал это очень незрелым образом, реагируя на сверстников и взрослых так, как мог бы реагировать ребенок первых лет жизни.

В ходе работы выяснилось, что когнитивное развитие Питера в некоторых сферах было на уровне семилетнего ребенка, но в других — на гораздо более низком уровне. Подтверждая наши выводы о том, что развитие мозга зависит от степени его использования, Питер демонстрировал более высокий уровень в тех сферах, которые контролировались зонами мозга, получившими достаточную стимуляцию, и отставание в сферах, контролируемых зонами мозга, наиболее пострадавшими или еще не получившими стимуляции, которая позволила бы нивелировать последствия прошлого. Сканирование мозга подтвердило наши предположения о фрагментированном развитии центральной нервной системы: у него была атрофия коры головного мозга, крупные желудочки (то есть спинномозговая жидкость занимала пространство, которое в обычных условиях должно быть занято мозговой тканью), и структуры в нижних отделах мозга были слишком маленькими для его возраста и, вероятно, недоразвитыми.

Такое неоднородное развитие часто наблюдается у детей, выросших в неупорядоченной среде или без должного ухода. Оно является причиной серьезного непонимания среди родителей, учителей и сверстников. Со стороны Питер выглядел как семилетний мальчик, но в каких-то вещах он был на уровне трехлетнего. В отношении других навыков и умений его возраст составлял восемнадцать месяцев, а в отношении еще каких-то аспектов ему можно было дать восемь или девять лет.

Такая неоднородность стала главным источником проблем в семье. Родители взаимодействовали с Питером очень по-разному. Когда он был дома вдвоем с Эми, она была полностью настроена на его потребности. Если он вел себя как грудной ребенок, она обращалась с ним как с грудным, если он вел себя как ребенок более старшего возраста, она меняла свое поведение соответственно. Я думаю, что ее интуитивная способность подстраиваться под эти потребности мальчика — главное, что помогло Питеру добиться прогресса.

Но по мере взросления Питера Джейсон начал возражать против того, как Эми нянчится с мальчиком. Это создало напряженность в отношениях между родителями, так как Джейсон считал, что Эми виновата в недостаточном развитии ребенка, потому что она «душит» его. Со своей стороны, Эми настаивала, что ребенку с таким прошлым требуется больше внимания. Такие разногласия между родителями практически неизбежны в любой семье. Однако при их усугублении, как это происходило в случае Эми и Джейсона, они могут стать причиной серьезных проблем.

Я заметил этот конфликт уже при кратком знакомстве с семьей при нашей первой встрече. Одной из моих задач было помочь родителям понять потребности Питера и объяснить, как их следовало удовлетворять, исходя из стадии его развития. Это помогло бы им не вызывать у Питера чрезмерного напряжения и не расстраивать самих себя, пытаясь добиться от него поведения, соответствующего его биологическому возрасту в тех областях, где он еще к этому не готов.

На второй день диагностики мы дали Питеру ряд структурированных психологических тестов. Затем мы понаблюдали за другими ситуациями взаимодействия между родителями и ребенком и опять отправили Питера играть. Наконец пришло время рассказать родителям, что мы думаем о мальчике и какую помощь мы можем предложить.

Как только я вошел в кабинет, я увидел, как волнуются Эми и Джейсон.

— Что вы об этом думаете? — спросил Джейсон, очевидно пытаясь сразу вывести все плохие новости.

— Я думаю, что Питеру очень повезло, — начал я. — Вы прекрасные родители. И он добился впечатляющего прогресса за эти четыре года.

Я остановился, чтобы дать им возможность осмыслить сказанное.

— То, что вы делаете — это героизм. Скорее всего, вы ужасно устали.

Эми заплакала. Муж заботливо обнял ее. Я достал платок и протянул ей, она вытерла глаза.

Я начал делиться с ними своим мнением и попросил прерывать меня, если то, что я говорю, кажется им неточным или непонятным. Я пересказал историю Питера, как я ее увидел, упомянув подробности о жизни в детдоме и задержке в развитии, с которыми он столкнулся.

Затем я спросил, прав ли я, предполагая, что когда Питер расстроен, то весь достигнутый прогресс как бы улетучивается и он ведет себя примитивным, даже пугающим образом. Возможно, он ложился на пол, свернувшись «калачиком», стонал и раскачивался, издавал ужасные звуки. Возможно также, что огорчившись или разволновавшись, он достигал «точки невозврата» и демонстрировал регресс, а потом медленно приходил в себя. Они кивнули. Тогда я объяснил, как изменения в нашем эмоциональном состоянии могут влиять на обучение. Навыки, которыми мы овладели, такие как осмысление определенных концепций или даже язык, могут исчезать, когда мы «взвинчены».

Я рассказал, что новые и пугающие ситуации создают стресс для таких детей, как Питер, и могут вызвать существенный регресс.

Обобщая все, что мы выяснили в ходе анализа, я отметил: «Таким образом, у нас есть достаточно ясное понимание проблем мальчика и их причин. Мы также знаем некоторые его сильные стороны (не все, но некоторые). Сейчас важно, сможем ли мы использовать эти знания, чтобы помочь ему». Здесь я остановился, стремясь нащупать баланс между надеждой и осторожностью.

— Я хотел бы уделить немного времени, чтобы рассказать вам, как происходит развитие мозга, — продолжил я. — Я думаю, это поможет вам более оптимистично оценивать прогресс в развитии ребенка, а также понять, почему этот прогресс замедлился.

По мере того, как я говорил, мои знания, теоретические и практические, получению которых я посвятил так много времени, впервые оформились в единое целое.

Я нарисовал несколько схем. На первой (см. Приложение, рис. 1) было представлено простое сопоставление между ростом мозга и ростом всего тела. При этом я отметил, что, хотя ребенок продолжает расти и набирать вес вплоть до юношеского возраста, рост мозга идет другим путем. К трем годам он достигает 85 % размера мозга взрослого.

— Человеческий мозг наиболее быстро растет в первые годы жизни. Фактически, основной период роста — это первые три года жизни.

Я хотел помочь им понять значение того факта, что Питер провел этот критический период, когда мозг быстро работал над собственным развитием, в стерильной и невнимательной к нему среде.

Затем я нарисовал пирамиду и перевернул лист вверх ногами (см. Приложение, рис. 2).

— Мозг организован снизу вверх. Верхняя часть здесь, — я показал на широкое основание перевернутой пирамиды, — это кора головного мозга, самая сложная часть мозга, отвечающая за нашу способность думать и за интеграцию многих наших функций.

Я также объяснил, как устроены отдельные зоны в нижней части, как центральные «эмоциональные» зоны позволяют нам устанавливать социальные связи и контролировать стресс, как структуры ствола головного мозга обеспечивают реакцию на стресс. Я рассказал, как эти зоны по очереди «пробуждаются» в процессе развития ребенка, начиная с самых глубоких отделов ствола головного мозга и далее к коре головного мозга по мере того, как ребенок растет. Я объяснил, что развитие расположенных выше более сложных зон зависит от качественной организации ниже расположенных более простых зон. Я пояснил, каким образом депривация могла повлиять на эти зоны и вызвать различные отклонения в поведении их ребенка.

— Ключ в том, чтобы воспринимать Питера в соответствии с его уровнем развития, а не биологическим возрастом, — сказал я.

Джейсон кивнул, начиная понимать, о чем я говорил.

— И это очень сложная задача, ведь так?

Теперь они оба кивнули.

— Сложность в том, что в один момент вы должны иметь ожидания и предлагать опыт, соответствующие уровню пятилетнего ребенка, например, когда вы обучаете его какой-либо

логической концепции. Но уже через десять минут и ожидания, и опыт должны соответствовать более раннему возрасту, например, когда вы учите его взаимодействовать с, людьми. С точки зрения своего развития он неустойчив. Быть родителями таких детей — очень тяжелое испытание: только что вы делали все правильно, а через минуту уже потеряли нужный ритм.

Эми и Джейсон уже много раз проходили подобную ситуацию, но до нашего разговора они не могли сформулировать это. Мои объяснения очень помогли им, сразу же сняв конфликт на тему «следует ли нянчить Питера» и убедив Джейсона не переживать, когда его жена так поступает. Более того, теперь он мог позволить себе действовать так же. Однако из беседы с нами Эми поняла, что в некоторых случаях будет полезен более требовательный стиль Джейсона.

Все же одних объяснений было недостаточно. Основные сложности воспитания Питера сохраняются, и без дополнительной помощи ни один из родителей не сможет всегда (или хотя бы большую часть времени) подстраиваться под мальчика. Оба родителя уже были истощены и эмоционально, и физически. Мы должны были помочь им получить помощь в уходе за ребенком. Мы предложили им восстановить связи со своим окружением, высвободить время, чтобы оставаться вдвоем и заниматься любимыми делами — это позволит им «перезарядить батарейки» для дальнейшего взаимодействия с Питером.

Эми и Джейсон восприняли все наши предложения. Так как они жили далеко от нашей клиники, мы должны были действовать через организации, оказывающие такие услуги в их регионе. К счастью, большая часть элементов хорошей лечебной группы была в наличии. У Питера был прекрасный логопед, специалист по реабилитации, дипломированный невропатолог и понимающий педиатр. Мы поговорили со всеми ними. Мы также хотели подключить лечебный массаж и уроки музыки и движения, которые оказались полезны другим детям с недостаточным уходом в раннем возрасте, например Коннору.

Но то, что сначала казалось мне всего лишь деталью пазла, а на деле оказалось самым важным фактором — это школа Питера и, в особенности, его одноклассники. Просматривая его историю, я внезапно понял, что основной прогресс был достигнут в первые три года после приезда в США, то есть когда он проводил время со своими родителями — либо один на один со взрослыми, либо еще с одним-двумя сверстниками, выбранными ими.

Однако, когда он начал ходить в детский сад, его развитие остановилось и поведенческие проблемы усилились. Его мать интуитивно понимала, что, хотя его биологический возраст составлял шесть лет, его развитие было на уровне двухлетнего ребенка, но его товарищи не могли понять, почему он ведет себя так странно. Даже воспитательница не знала, как с ним обращаться, несмотря на то, что ей рассказали о прошлом ребенка. Питер отбирал игрушки у других детей, не замечал «социальных подсказок», которые были понятны всем остальным, не имел представления о том, когда можно брать какие-то вещи, а когда нельзя. Он не понимал, когда следует делиться своими вещами, а когда пользоваться ими самому, когда говорить, а когда молчать. Во время общих занятий он мог подойти и забраться на колени к воспитательнице или начать ходить по комнате, не осознавая, что это неправильно. Иногда он кричал, и с ним случались страшные приступы.

В результате дети стали бояться и избегать его. Странный акцент, с которым он говорил по-английски, также не улучшал дело. Одногоруппники считали его странным и пугающим. Он хорошо развивался под защитой своей приемной семьи, один на один со взрослыми, которые знали и любили его. Однако сложный социальный мир детского сада с меняющимися, складывающимися в результате переговоров отношениями со сверстниками и воспитателями был выше его понимания.

В то время как дома он находил атмосферу терпения, любви и поддержки, в детском саду к его поведению относились с подозрением, а зачастую — с открытым неприятием. Комната, наполненная шумными детьми и издающими громкие звуки игрушками, полная движения, обескураживала его.

Раньше он понимал, что от него требовалось, и если даже не мог выполнить требований, с ним все равно обращались с нежностью. Но теперь он не понимал, что происходит. Не важно, сколько часов положительного опыта было у него в неделю, те часы, когда его отвергали и дразнили,

перекрывали все.

У Питера не было настоящих друзей, ему было наиболее комфортно с трех- четырехлетними. Его одноклассники не знали, что думать о мальчике, который так смешно говорит и часто ведет себя, как годовалый ребенок. Во многих ситуациях дети добры и заботятся о тех, кто выглядит младше или более уязвимым. Но Питера они боялись.

Поведение детей было предсказуемым. Все, что происходило в группе, — это уменьшенная копия того, что происходит в той или иной форме каждый день и повсеместно. Люди боятся того, чего они не понимают. Незвестное для нас страшно. Когда мы встречаем людей, которые выглядят или действуют необычно или странно, наш первый импульс — держаться от них подальше. Иногда, принижая тех, кто от нас отличается, и отказывая им в равной с нами человечности, мы можем чувствовать себя лучше, умнее или более компетентными, чем они. Корни самых отвратительных примеров нашего поведения — расизм, дискриминация по возрасту, сексизм, антисемитизм (и это далеко не полный список) — лежат в базовой реакции мозга на предполагаемую угрозу. Мы склонны бояться того, что нам непонятно, а страх легко превращается в ненависть и даже насилие, так как подавляет рациональную составляющую нашего мозга.

Столкнувшись с растущим социальным отвержением и неприятием Питера в обществе, Эми и Джейсон хотели знать, что делать: должны ли они повторить курс детского сада в надежде, что во второй раз Питер социализируется более успешно? При этом его когнитивные способности явно соответствовали первому классу школы, иногда даже превосходили этот уровень.

Питер был интеллектуально развит, но не имел представления о правильном социальном поведении. Я понимал: чтобы догнать сверстников, ему нужна будет их помощь. Мне казалось, что мы могли позволить ему пойти в первый класс. Когда я работал с подростками, некоторые из них разрешали мне поговорить с их одноклассниками о пережитой психологической травме и ее последствиях для мозга. Немного понимания значительно улучшало их социальную жизнь. Но сработает ли это в первом классе?

И согласится ли на это Питер?

Через несколько недель после диагностики я должен был съездить в город, где он жил, и мог бы поговорить с его одноклассниками. Я обсудил такую возможность с Питером. Когда мы раскрашивали картинки, я спросил его: «Питер, ты помнишь свою жизнь в России?»

Он остановился и посмотрел на меня. Я продолжал медленно раскрашивать, не глядя на него. Его движения замедлились. Я уже собирался повторить вопрос, когда он взял чистый лист бумаги и нарисовал большой голубой круг на весь лист.

— Это Россия, — сказал он и показал мне лист.

Потом он положил его обратно, взял цветной карандаш и поставил одну крохотную, почти невидимую точку.

— А это Питер.

Я взглянул на него — ему явно было грустно. Он красноречиво выразил, как чувствовал себя в детском доме, где он ни для кого не был важен, будучи одним из десятков безымянных малышей.

Я улыбнулся сочувственно, а затем спросил: «Но сегодня Питер не такой?» Он отрицательно помотал головой и улыбнулся мне в ответ.

— Питер, я собираюсь приехать к тебе и прийти в твой первый класс.

Я не был уверен, что он поймет, но я хотел, чтобы он знал о том, что я собираюсь сделать и почему.

— Ладно.

— Помнишь, мы говорили с тобой о том, как твой мозг растет и изменяется? Я подумал, ты не будешь против, если я поговорю с твоим классом о мозге и, может быть, немножко о том, как ты жил до того, как переехал к своим родителям?

— Ладно, — сказал он и задумчиво спросил: — Вы привезете картинки?

— Какие картинки?

— Картинки моего мозга.

— Конечно. Ты не будешь возражать, если я покажу картинки твоего мозга всему классу?

— Нет. У меня классный мозг.

— Тут ты прав, Питер — у тебя классный мозг.

Таким образом, с разрешения Питера, его родителей

и администрации школы, я намеревался превратить первоклассников в коллектив «терапевтов» для Питера.

Я встретился с его одноклассниками в начале учебного года.

— Я друг Питера, — начал я. — Я изучаю мозг, и Питер попросил меня приехать из Хьюстона и рассказать вам о мозге то, что я рассказал ему.

Я попросил Питера выйти ко мне и быть моим ассистентом в ходе лекции.

Я рассказал первоклассникам о мозге, о том, что в некотором роде он действует как мышца. Я напомнил, как они учили алфавит в школе, и рассказал о пользе повторения. Я сообщил, что у них много других подобных «мышц» в голове, и им тоже необходимо уделить определенное внимание, чтобы они выросли большими и сильными. Рассказал о том, как развивается мозг и что заставляет мозг человека работать, сделав акцент на происходящие при этом изменения.

— Питер, ты помнишь, мы обсуждали с тобой, что, чтобы выучить что-нибудь новое, приходится много тренироваться? Это потому, что мозг изменяется, когда вы им пользуетесь постоянно.

Я посмотрел на детей и опять на Питера.

— Так ведь, Питер?

Он улыбнулся и кивнул.

— Именно поэтому ваш учитель заставляет вас опять и опять делать письменные упражнения, опять и опять отрабатывать буквы.

Я показал слайды. Я привез с собой макет головного мозга, и Питер передал его по рядам. Я отвечал на вопросы. Какая часть мозга отвечает за речь? Какого цвета мозг? Хранятся ли в мозгу видеофильмы о нашей жизни?

Я рассказал, насколько важно для маленького ребенка, чтобы его мозг в процессе развития получал стимулы от прикосновений, разговоров и взаимодействия с людьми. Я рассказал им то же самое, что я говорю родителям, судьям, педиатрам и своим сотрудникам, только чуть проще.

Потом я упомянул о том, как разные дети растут в разных домах. Как японские дети учатся говорить по-японски, как в некоторых культурах мамы носят детей с собой целыми днями весь первый год их жизни. Как некоторые дети не получают такого объема разговоров, прикосновений и любви в начале жизни, и как это может повлиять на мозг. Им было интересно. Мы смеялись.

Питер улыбался. И тогда настал нужный момент. Я не знал, сколько я расскажу им и даже что именно буду говорить. Я собирался руководствоваться реакцией детей и Питера. И я начал:

— Спасибо за то, что вы разрешили мне прийти в ваш класс. Питер рассказывал мне о вас, когда был у меня в Хьюстоне. Я знаю, что вместе со многими из вас он ходил в детский сад.

Несколько человек подняли руки.

— Мы приглашали Питера в нашу клинику в Хьюстоне, потому что хотели изучить его удивительный мозг.

Дети посмотрели на Питера.

— Дело в том, что когда он был маленьким, то первые три года он непрерывно оставался в своей кровати.

Казалось, что детям интересно, но не очень понятно.

— Он родился в другой стране, где многого не знают о нашем мозге. Его родители не могли быть с ним, поэтому Питер попал в детский дом, когда был совсем маленьким. В этом детском доме каждый ребенок помещался в кроватку, и она становилась его домом. Дети не могли передвигаться, ползать, даже стоять, чтобы потом научиться ходить. До того момента, когда за ним приехали родители — а ему было уже три года, — он никогда не мог походить, поиграть с друзьями, обнять любимого взрослого человека. Его мозг не получал стимулов.

В классе было абсолютно тихо, двадцать шесть шестилетних детей не двигались, не разговаривали, не возились.

— А потом, когда ему исполнилось три года, приехали его новые родители и забрали его в Талсу.

Я сделал паузу, чтобы напряжение немного спало.

— И тогда удивительный мозг Питера начал осваивать так много нового. Хотя он никогда не

слышал английскую речь раньше, он выучил английский всего за пару лет. Раньше у него не было возможности ходить, бегать и прыгать, но он всему этому научился.

Питер выглядел смущенным. Я не собирался заходить слишком далеко.

— И сегодня удивительный мозг Питера учится. Он действительно достиг отличных результатов. И поэтому мы хотели встретиться с Питером, чтобы понять, как человек, которому так тяжело пришлось в начале жизни, может достичь такого уровня.

В конце выступления я сказал:

— Среди прочего мы узнали, что каждый день в школе Питер многое узнает от вас. Он смотрит, как вы поступаете, он учится у вас, играя с вами и просто будучи вашим другом. Спасибо вам за то, что вы ему помогаете. И спасибо, что разрешили мне прийти к вам и поговорить о человеческом мозге.

Это был короткий и несложный разговор. Я старался неизвестное — Питера — сделать менее пугающим для детей. И со временем проступила естественно присущая им доброта. Перестав быть странным и отталкивающим, Питер стал популярен, настолько популярен, что одноклассники спорили за право сидеть с ним, быть его партнером, быть с ним в одной группе. Самые умные и сильные дети в классе уделяли ему особое внимание, и их пример полностью изменил ситуацию. Они приняли его, защищали его и в конечном итоге обеспечили ему тот терапевтический опыт, который помогал ему догнать их.

Они терпеливо относились к проблемам его развития и исправляли его «социальные ошибки», были заботливы, взаимодействуя с ним. Эти дети обеспечили гораздо больше терапевтического опыта, чем мы когда-либо могли дать Питеру.

Дети, как и мы, взрослые, плохо реагируют на неизвестное, странное, незнакомое, особенно в период, когда они сами стараются приспособиться к новой ситуации, например, к началу учебы в школе. На их иерархию не так легко повлиять, но все же, в основном, плохое отношение и неприятие начинаются со страха перед незнакомым, поэтому у взрослых гораздо больше возможностей для влияния, чем принято думать. Когда дети понимают, почему ребенок ведет себя странным образом, они, как правило, относятся к нему снисходительнее. И чем младше дети, тем большее влияние на них оказывают явные и неявные подсказки о том, принимается или отвергается это взрослыми. Эти подсказки зачастую задают тон при формировании детских статусных структур. При этом учителя и родители могут минимизировать жестокое отношение или, к сожалению, усилить его — если они решительно выступают против того, чтобы превращать кого-то, кто отличается от нас, в «козла отпущения», либо, напротив, безразличны к этому.

Осознание того, что незрелое поведение Питера стало следствием его прежнего опыта, помогло одноклассникам переосмыслить это поведение. Когда он брал что-то чужое или начинал говорить не вовремя, они уже не воспринимали его поведение, как нападки на них лично или как неприятную странность, но относились к нему, как к напоминанию о его прошлом, к чему они были готовы после моей лекции. Результаты проявились быстро: почти сразу же у него прекратились приступы, вероятно, потому что их причиной была неудовлетворенность, чувство отверженности и непонимания. Теперь, когда другие дети стали более снисходительны и более ясно выражали «социальные подсказки», ему было легче считывать их и соответствовать им. То, что раньше было ведущей вниз спиралью отверженности, непонимания и фрустрации, стало источником позитивных переживаний, которые питали друг друга. Огромная разница между уровнями эмоционального, социального, моторного и когнитивного развития постепенно исчезала. К старшей школе Питер уже не отличался от других и был успешен в учебе и в общественной жизни.

Его сверстники и семья вылечили его, создав богатый социальный мир, заботливое сообщество. Да, подход, учитывающий последовательность формирования нервной системы, помог нам предложить конкретные стимулы, которых недоставало его мозгу, массаж обеспечил физические ощущения, которых ему не хватало, а музыка и движения помогли восстановить ритмы мозга и тела, но все это не помогло бы без любви и понимания Эми и Джейсона, а также без терпения и поддержки со стороны его одноклассников. Чем больше здоровых отношений есть у ребенка, тем больше вероятность того, что он восстановится от травмы и будет преуспевать. Отношения — это

проводники изменений, а наиболее действенная терапия — это человеческая любовь.

ГЛАВА 11 ИСЦЕЛЯЮЩАЯ ОБЩНОСТЬ

Судьба дала мне великую привилегию работать с детьми, чьи истории я рассказал в этой книге. Благодаря этим детям я очень многое узнал и многому научился. Меня всегда поражало их мужество, душевные силы и способность справляться с ситуациями, кото рые большинство взрослых сочли бы невыносимыми. Хотя сейчас появляются новые терапевтические модели, такие, например, как нейропоследовательный подход, который кажется многообещающим, но, как я вижу из моего собственного опыта и как показывают другие исследования, самые ценные для исцеления детей, перенесших травму, новости терапии еще впереди.

Травма и наши реакции на нее не могут быть поняты вне контекста человеческих отношений. Если человек пережил нечто страшное, будь то землетрясение или неоднократное сексуальное насилие, наиболее серьезным следствием травмы является воздействие на все его отношения — с теми, кого он любит, с ним самим и с теми, кто окружает его в повседневной жизни. Самые травматические аспекты всех несчастий включают разрушение человеческих отношений. И это особенно критично для детей. Если вам причинили боль люди, которые, как вы считали, любят вас, если они покинули вас, лишили вас заботы и ласки, которые позволяли вам чувствовать себя в безопасности, чувствовать, что к вам хорошо относятся — это поистине разрушающий опыт. Поскольку люди — это социальные существа, самые большие катастрофы, которые мы переживаем, неизбежно включают потерю связей — родственных или других близких отношений.

Как следствие, процесс исцеления от влияния травмы и заброшенности тоже связан с отношениями — восстановление доверия, возвращения чувства безопасности и способности любить. Конечно, лекарственные средства помогают облегчить симптомы, и беседа с терапевтом может быть необыкновенно полезной. Но выздоровление и возрождение невозможны — даже с самыми лучшими медикаментами и лучшей терапией в мире — без постоянной связи с любящими заботливыми людьми. Да, осью процесса служат отношения с терапевтом, его методы и его мудрость, которые дают терапии возможность работать. Но все дети, которые с успехом прошли наше лечение, смогли добиться таких заметных результатов только потому, что все их окружение помогало им и поддерживало их.

Что исцелило детей, таких как Джастин, Эмбер и Лаура, — это люди, которые были рядом с ними, их семьи, их друзья, люди, которые уважали их, были толерантны к их слабостям и уязвимости и терпеливо помогали им приобретать новые умения и навыки. Был ли это тренер, который разрешил Теду заниматься статистикой баскетбольной команды, или Мама П., которая учила Вирджинию выныривать Лауру, или многочисленные приемные родители моих пациентов — все они обеспечили самую важную терапию, которую когда-либо получали эти дети. Потому что больше всего они нуждались в полноценном социальном окружении, к которому они могли бы причислить себя и которое будет давать им любовь.

Дети, пережившие травму или жестокое обращение, больше всего нуждаются в том, чтобы рядом была группа знакомых, любящих людей, общение с которыми заглушило бы боль, отчаяние и потери, вызванные ранней травмой. В процессе исцеления этих детей работает все, что может увеличить количество и качество человеческих связей ребенка. Помогает постоянная, регулярная забота. Я бы добавил, что не смогут помочь даже исполненные добрых намерений, но плохо обученные психологи-профессионалы, если они будут постоянно «преследовать» травматическое событие или как-либо вынуждать детей открыться и выплеснуть свой гнев.

Однако как раз именно дети, наиболее уязвимые для травмы, имеют меньше всего шансов получить любящую, способную реально поддержать семью и близкое окружение. Чрезвычайно трудно обеспечить эффективную помощь через те современные системы, которые у нас есть. Поскольку здоровые общинные связи сами по себе часто предотвращают межличностные травматические события (такие как домашняя жестокость и другие проявления мерзости жизни),

именно разрушение социальных связей, которое так обычно в нашем очень мобильном обществе, увеличивает опасность для любого человека.

Если мы хотим успешно растить здоровых детей, способных благополучно справляться с травматическими событиями, которые могут встретиться на их пути (а примерно 40 % детей сталкиваются, по крайней мере, с одним потенциально травматическим событием, до того как станут взрослыми), нам необходимо построить здоровое общество. Наш вид замечателен тем, что мы умеем учиться, наша память и наши технологии позволяют нам извлекать пользу от опыта тех людей, которые были до нас. Но в то же самое время те технологии, которые, возможно, имели целью объединять нас, все больше разводят нас в стороны. Современный мир разрушил и во многих случаях отказался от фундаментальной биологической единицы человеческой социальной жизни — разветвленной семьи. Очень много уделяется внимания развалу «нуклеарной» семьи, но я считаю, что большая, разветвленная семья, исчезновение которой гораздо меньше обсуждается, по крайней мере так же важна. Совершенно определено, как вы можете видеть из истории Леона, существует большая разница между молодой парой, которая способна справляться с трудностями и растить здорового ребенка, и семьей, где один или оба родителя слишком перегружены и не могут уделять ребенку достаточно внимания.

На протяжении бесчисленных поколений люди жили общинами — небольшими группами, от 40 до 150 человек, большая часть которых были связаны друг с другом родственными узами. Примерно к 1500 году средняя семейная группа в Европе состояла, по грубому подсчету, из двадцати человек, которые, так или иначе, ежедневно взаимодействовали между собой. Но около 1850 года это число уменьшилось до десяти человек, живущих поблизости друг от друга, а в 1960 году их «осталось» всего пять. В 2000 году средняя семья состояла меньше чем из четырех человек, и шокирующие данные говорят, что 26 % американцев живут по одному.

Поскольку технологии идут вперед, мы дальше и дальше уходим от окружения общины, для которого эволюция сформировала нас. Мир, в котором мы живем, относится к биологии без всякого уважения — он не принимает во внимание многие из самых основных человеческих потребностей, и часто мы отказываемся от здоровой активности и склоняемся к вредоносной. Поле моей деятельности, к сожалению, имеет отношение именно к этой тенденции.

В течение ряда лет профессионалы в области душевного здоровья учили людей, что они должны быть психологически здоровы без социальной поддержки, предлагая максимум: «Если вы не полюбите себя, никто другой вас не полюбит». Женщинам говорили, что они не нуждаются в мужчинах, и наоборот. Считалось, что люди без родственных и других близких связей чувствуют себя так же хорошо и так же здоровы, как и те, у кого этих связей много. Такие идеи противоречат фундаментальной биологии человеческого вида: мы социальные млекопитающие и никогда не смогли бы выжить без взаимосвязанных и взаимозависимых человеческих контактов. Правда состоит в том, что вы не можете любить себя, если вас никто не любил и вы сами никого не любили. Способность любить не может быть выстроена в изоляции.

Я полагаю, сейчас мы находимся в переходном периоде истории, когда люди начинают осознавать, что современные общества отказались от многих основных элементов, необходимых для душевного здоровья человека. Мы можем видеть эту проблему, как кажется, в неумолимом росте случаев депрессии по всему миру — данный факт нельзя объяснить только тем, что диагноз ставится более профессионально и лечение известно. Человек, родившийся в 1905 году, имел только один шанс начать страдать от депрессии за 75 лет жизни, но 6 % людей, родившихся в 1955 году к своему 25-му дню рождения, имели хотя бы один эпизод серьезной депрессии. Другие исследования показывают, что количество случаев депрессии у подростков увеличились в 10 раз за последние десятилетия. Мы можем также распознать эту тенденцию в изменившейся картине браков и разводов, в трудностях, с которыми люди находят удовлетворяющие их романтические отношения, в постоянной внутрисемейной борьбе, связанной с экономическими интересами и попытками найти баланс между работой и домашней жизнью. Различие между тем, в чем мы нуждаемся для душевного здоровья, и тем, что предлагает современный мир, можно также видеть в постоянном беспокойстве родителей — Интернет, СМИ, наркотики, жестокие преступления, педофилия, экономическая нестабильность — и над всем этим ценности нашей культуры, которые

формируют наши ответы на спорные вопросы. Никто, кажется, не считает наш образ жизни здоровым, даже если мы не согласны, и не можем договориться относительно того, что именно плохо и что следует делать.

Я думаю, сейчас самое время нашим лидерам встать и сказать: «Как мы будем строить общинную жизнь в современном мире? Как вы будете исследовать отношения в мире, который собирается иметь телевидение, будет пользоваться электронной почтой, будет искусственно продлевать день с помощью электрического света, будет пользоваться автомобилями и самолетами, психоактивными наркотиками, пластической хирургией и всем тем, что идет вместе с новыми технологиями? Как мы будем пользоваться всеми этими вещами и при этом создавать мир, который будет уважать наши биологические нужды, будет укреплять человеческие связи, а не игнорировать и разрушать их?»

Конечно, у меня нет ответов на все эти вопросы, но я знаю, что многие наши современные практики заботы о детях приносят детям вред. Например, в Калифорнии в большом центре, имеющим дело с детьми от трех до пяти лет, служащим там людям запрещается дотрагиваться до детей. Если ребенок хочет, чтобы его взяли на руки, обняли, взрослые должны оттолкнуть его. Это классический пример того, как, казалось бы, хорошая идея — желание защитить детей от сексуальных хищников — может иметь серьезные негативные последствия. Дети нуждаются в нормальных «здоровых» прикосновениях — ласке. Как мы уже видели, дети буквально умирают без нее. Это часть биологии и физиологии человека.

К сожалению, мы стали так бояться злонамеренных прикосновений, что, похоже, можем вообще лишиться детей возможности удовлетворять естественную потребность в прикосновении теплых человеческих рук. Эти запреты как раз и могут сделать детей уязвимее для педофилов, потому что дети начнут искать людей, которые проявят к ним ласковое внимание. Поскольку мы все больше не доверяем людям, держим детей в квартирах, не позволяя им свободно играть с друзьями в ближних дворах, жестко структурируя их жизнь, мы также разрушаем общинные связи, которые помогают нам всем быть здоровыми.

Я знаю, какой ужас может принести ребенку сексуальное приставание и какие последствия оно может иметь. Это ясно по истории в Гилмере, по случаю Тины и многих других. Я знаю, что большинство людей, которые тревожатся о возможном сексуальном насилии, основываются на подлинной и устрашающей реальности. Но я также знаю, что хищники выбирают самую уязвимую жертву, пробираясь туда, где структура сообщества самая слабая. Любой хищник ищет самую слабую жертву; это еще один аспект биологии. Для того чтобы держать наших детей в безопасности, мы должны формировать здоровые отношения и связи с другими людьми, нам нужно обнимать наших детей. Защита детей должна происходить так, чтобы уважались их потребности, чтобы общность укреплялась, а не расщеплялась. Чтобы дети были в безопасности, не следует разрешать одиноким взрослым без присмотра трогать детей, но в то же время не запрещайте физическую привязанность и комфорт. Нужно создавать вокруг здоровое соседство, нужно знать ваших соседей. Не держите ваших детей взаперти и не занимайте их только структурированной деятельностью. Мы достаточно много знаем про человеческую природу, чтобы научиться уважать эволюционные особенности нашего вида и учитывать их в своих действиях, вместо того, чтобы игнорировать базовые биологические потребности человека, а потом не уметь распознать последствия своих ошибок.

Что еще мы можем сделать, чтобы защитить детей от травмы, заброшенности и жестокого обращения? И как мы можем лучше всего помочь детям, попавшим в беду? Во-первых, мы должны осознать, что наши современные теоретические и практические подходы не ставят на первое место отношения людей и наши системы, созданные, чтобы помогать детям, не работают. Нам следует понять, что многие решения, которые недавно принимались для устранения социальных проблем, неэффективны, а со временем могут даже обострить проблемы. Нам необходимо понять, что именно необходимо сделать в этой области, и затем работать, чтобы искать лучшие пути и наиболее разумные практики для современного мира.

Лучше всего начать эти изменения с поддержки молодых родителей и их новорожденных детей. Как мы видели, для нормального развития младенцу необходимо внимание и преданная любовь

одного или двух постоянно заботящихся людей, и эти постоянно заботящиеся люди, тоже — как это было всегда — нуждаются в ежедневной поддержке родственной общины. Еще относительно недавно люди не жили так, чтобы женщина постоянно находилась одна со своим младенцем, пока ее партнер проводит весь день в офисе. Как мужчины, так и женщины много работали, чтобы обеспечить свою жизнь, но женщина работала, имея возможность, чтобы ее маленькие дети были неподалеку от нее, а старшие мальчики часто сопровождали мужчину и учились у него. Перегруженная и усталая мать могла передать своего младенца тете, сестре или бабушке. В среднем раньше было четыре юных и взрослых человека на одного малыша. Сегодня мы считаем прекрасным, если в центре дневной заботы (вроде садика) один заботящийся человек приходится на пять детей.

Как сказала приматолог и теоретик-эволюционист Сара Блэффер Хрди в интервью журналу «New Scientist»: «Политики воображают, что нуклеарные семьи олицетворяют “золотой век” периода человеческой семьи, но для детей неестественно, чтобы за ними присматривали только их матери и отцы. Дети исторически привыкли, что их растит их социальный мир, это то милосердное для ребенка место, где и сам он учится действовать с уважением к окружающим». Книга Хрди «Материнская природа: материнские инстинкты и как они сформировали человеческий вид» («Mother Nature: Maternal Instincts and How They Shape the Human Species») подчеркивает важность разветвленной семьи, которую она называет «аллородители» (alloparents). Она отмечает: «Для детей с риском заброшенности, просто удивительно, как может изменить ситуацию в семье вмешательство, скажем, бабушки». Мы это видели на многих примерах в данной книге.

И далее, исторически, когда люди развивались, у младенцев не было отдельной комнаты — у них не было даже своей кровати. Обычно они находились неподалеку от кого-то из взрослых, старшего брата или сестры и их часто брали на руки. Многие проблемы со сном у детей, с их криком и плачем сегодня как раз связаны с тем фактом, что младенец остается один. На протяжении всей истории человеческого рода, если ребенок оставался долго один и вне видимости взрослых, это была для него смертельная опасность. Не удивительно, что и сейчас, оставшись в одиночестве, младенец испытывает сильнейший стресс. Что на самом деле удивительно (и отражает способность человеческого мозга к приспособлению), как быстро многие привыкают к этому. И младенцы в конце концов могли бы приспособиться, и их стрессовые системы не так легко выходили бы из строя, но эволюция работает вечно, а не то время, которое предпочли бы родители.

Мы должны давать людям знания о нуждах младенцев и изобретать лучшие пути, как донести до них эти знания. Нам необходимо иметь специальное общество для обучения грамотному уходу за младенцами и маленькими детьми, где каждый человек, который имеет детей или работает с детьми, мог бы узнать, что его интересует. Например, если ребенок не плачет (как было с Коннором), это такая же причина для тревоги, как если он плачет слишком много. Если человек знает, каким должно быть поведение, соответствующее биологическому возрасту ребенка, он сможет вовремя заметить отклонения и при необходимости сразу же обратиться за помощью. Далее мы должны призвать к немедленному прекращению огня в «войнах мам»¹ и понять, что все выигрывают, когда у молодых родителей есть возможность проводить больше времени со своими детьми и когда у них есть поддержка общины и доступ к квалифицированной помощи. Как говорит Хрди: «Мы включены в контекст, где матери имеют гораздо больше социальной поддержки. Младенцы должны быть в таком социальном окружении, чтобы полностью развивать свой человеческий потенциал».

Многие европейские страны — особенно скандинавские — смогли организовать как высокопродуктивную экономику, так и обеспечить высококвалифицированную заботу о детях и оплаченные семейные отпуска. Нет причин, чтобы мы не могли развивать такую же социальную политику у себя.

Чтобы создать правильное с биологической точки зрения отношение к здоровью и социальному самосознанию детей, окружение, родители также могут делать простые вещи, например ограничивать доступ к СМИ и другим информационным каналам — скажем, на то время, когда семья собирается на завтрак, обед или ужин, все телефоны, телевизоры и компьютеры можно

отключать. Кроме того, родители должны моделировать поведение детей своим примером, подчеркивая важность эмпатии и доброжелательности во взаимодействиях с людьми, будь то родственники, соседи, продавцы или другие люди, которых они встречают в течение дня.

Школы, конечно, тоже должны измениться. Наша образовательная система сфокусировалась почти исключительно на когнитивном развитии и почти полностью игнорирует эмоциональные и физические нужды детей. Всего два десятилетия назад в начальной школе были довольно продолжительные перерывы на еду и отдых, и несколько дней в неделю были обязательные занятия в гимнастическом зале. Домашние задания редко занимали больше одного часа, и после этого дети знали, что они могут играть, встречаться с друзьями и жить своей интересной для них жизнью. Большие по объему задания, требующие родительской помощи, возникали только несколько раз в год.

Все эти правила учитывали физиологические особенности детей, особенно мальчиков, которые взрослеют гораздо медленнее, чем девочки. Сейчас школы, конечно, знают, что детям необходимы хотя бы короткие перерывы, что им нужно побегать, поиграть, учиться взаимодействовать с другими детьми. Девятилетний племянник моего соавтора Марии однажды сказал маме, что он ничего не знает о своих приятелях. Его школьный день так расписан, что у него не хватает времени, чтобы успеть реально с кем-то подружиться. Ни разу не было достаточно большого перерыва. Это нездоровая ситуация. В погоне за тем, чтобы наши дети жили в таком же богатом окружении, как дети соседей, мы на самом деле эмоционально обедняем их. Мозг ребенка больше, чем в правильных словах, уроках и организованной активности, нуждается в любви, дружбе и возможности свободно играть и мечтать. Знай они об этом, родители могли бы более успешно сопротивляться социальному давлению и в меньшей степени бездумно подчиняться школьным установкам. Вдобавок наша образовательная система и неуважительное отношение общества к человеческим отношениям подрывают развитие эмпатии. Как язык, так и эмпатия — это особые признаки человеческого вида, которые помогают определить, что такое человеческое существо. Но так же, как языку, эмпатии необходимо учиться. Обычно мы успеваем и то и другое в раннем детстве, но, как показывают истории Коннора и Леона, развитие эмпатии и далее способности к общению, которая основывается на этом качестве, требует главного — влияния окружения. Хотя, в принципе, детей редко оставляют без присмотра на длительные периоды времени, как произошло с этими двумя мальчиками, очень многие маленькие дети проводят все больше и больше времени в крайне структурированном и как бы «военизированном» окружении. В результате у них остается мало времени, чтобы успеть подружиться и получить регулярную практику общения, необходимую, чтобы научиться проявлять сочувствие и заботу друг к другу. Еще хуже то, что время, проведенное с родителями, часто тоже бывает очень ограничено, остаются только часы на домашнюю работу или, как вариант — на телевизор, компьютер и видеоигры.

Развитие мозга «зависит от употребления»: вы используете его или теряете его. Если мы не даем детям времени научиться общаться с людьми, научиться строить связи, узнать на собственном опыте, как выходить из конфликтов, как договариваться (не всегда словесно) о сложной социальной иерархии — данные области мозга так и останутся недоразвитыми. Как утверждает Хрди: «Одна из вещей, которую мы знали про эмпатию — это то, что данный потенциал проявляется только при некоторых условиях воспитания». Если вы не обеспечиваете эти условия путем ласки и насыщенного социального окружения, это качество вообще не возникнет.

Нам следует также понимать, что не всякий стресс — это плохо, что детям, так же как и безопасности, нужны трудности и риск. Для нас естественно защищать детей, но мы должны вовремя понять, когда это стремление заходит слишком далеко. На самой безопасной детской площадке нет качелей, нет скользких склонов, грубых поверхностей, деревьев, там нет других детей — и никакого удовольствия тоже нет. Детский мозг формируется благодаря тому, что соответствующие зоны мозга потихоньку делают свое дело, повторяя и повторяя действия. Если у них не будет шансов справляться с маленькими рисками и с последствиями сделанного на своем уровне выбора, они не будут хорошо подготовлены для решений, имеющих более серьезные последствия. В сегодняшней безопасной культуре мы постоянно стремимся все успеть, проверяя все действия наших детей, и поднадзорно проводим их от младенчества через школу, а потом

отпускаем в свободное плавание в колледж (хотя некоторые родители стараются и там иметь свои наблюдательные посты). Мы должны помнить, что большую часть человеческой истории подростки раньше брали на себя роли взрослых и прекрасно справлялись с трудностями. Многие проблемы с подростками являются следствием того, что их развивающийся мозг не получает адекватной нагрузки. Поскольку мы знаем, что области мозга, ответственные за принятие решения, окончательно формируются только после двадцати лет и именно принятие решений помогает закончить формирование мозга, здесь не обойтись без риска. Нам необходимо давать детям возможность самостоятельно делать выбор и ошибаться. И когда они из-за отсутствия опыта принимают глупые, недальновидные решения, мы должны позволить им перестрадать неудачу. В то же самое время мы должны как-то помочь сбалансировать ситуацию, не допустить, чтобы ребенок пришел к саморазрушению (вроде наркотиков или нарастающей агрессии) — то есть не позволить первым неудачам сломать молодому человеку жизнь. К сожалению, именно такое поведение провоцируют современные руководители, не проявляя мудрости и терпимости, когда за первую грубую ошибку детей исключают из школы.

Мы знаем, что наша физиология такова, что мы «зеркалим» действия окружающих нас людей. Мы знаем, что, повторяя некий набор действий, мы их усиливаем, и в конце концов срастаемся с ними. Чем больше мы повторяем что-то, тем сильнее становится отвечающая за данный процесс система мозга. Эти факты удивительны, когда поведение, которое мы имеем в виду — это любовь и забота о ребенке, но они приводят в ужас, когда мы думаем о жестокости, окружающей нас и наших детей, и увеличивающемся количестве провоцирующих ее факторов. Живя в обществе, в котором распространена жестокость, в экономически неблагополучных условиях дети часто становятся свидетелями преступления или его жертвами — все это намного более важные факторы воспитания жестокости в детях, нежели простое воздействие видеоигр или телевидения. Уменьшение экономического неравенства и помощь детям, ставшим жертвами домашнего насилия — это очень важные вещи, если мы собираемся уничтожить жестокость и преступления. Хотя большинство переживших насилие детей не вырастут преступниками, вероятность, что родитель станет насильником или будет оставлять ребенка без присмотра, драматически возрастает, если он или она сами пережили опыт подобного обращения. Но ситуация может стать еще хуже, если такие дети живут в сообществах, где происходят драки, в окружении жестокости и при минимальном позитивном влиянии социума.

Американская психиатрическая ассоциация подсчитала, что средний ребенок видит около 16000 смоделированных убийств и 200000 актов насилия только по телевидению к тому времени, как этому ребенку исполнится восемнадцать лет, и никто пока не делал документальных исследований о количестве эпизодов насилия в жестоких видеоиграх и их воздействии на поведение детей. Для того чтобы построить общество, которое будет пробуждать лучшие стороны нашей натуры, очень важно лимитировать доступ детей к жестоким зрелищам. В этой книге мы видели, как самые незначительные воздействия с течением времени могут добавить веса большим проблемам. В результате изменение многих маленьких негативных влияний может в конце концов дать большой эффект.

И далее, человеческие существа появились в ситуации, в которой кооперация была совершенно необходима для выживания. Конечно, мы никогда не были особенно миролюбивы, но некоторые общества растили детей и постоянно обсуждали, как уменьшить эти жестокие тенденции, в то время как другие сообщества стремились их взвинтить. Один из наиболее трудных вопросов, которые стоят перед теоретиками-эволюционистами, это возникновение механизмов сотрудничества, потому что с эволюционной точки зрения «победителями» являются те животные, которые наиболее успешно воспроизводят себя в потомстве, и очень часто эгоистическое поведение существенно повышает шансы на выживание и размножение. Эволюционисты давно подчеркивали, что «у природы кровавые зубы и когти», но теории, которые фокусировались на соревновании наиболее подготовленных для выживания видов, упускали одно из самых удивительных и важных качеств людей (и многих других представителей животного мира) — склонность к альтруизму.

Со временем исследователи открыли, что в определенных ситуациях кооперация наблюдается и в

природе, потому что те животные, которые сотрудничают друг с другом, имеют больше шансов выжить, чем те, которые всегда действуют в одиночку. Однако для продолжения кооперации необходимо, чтобы благоприятные обстоятельства тоже продолжались. У людей необходимые условия сотрудничества подразумевают уверенность, что другие тоже будут обращаться с вами честно, и, может быть, необходима возможность опознания и наказания (посредством закона или социального отвержения) тех, кто не оправдывает доверие и идет на обман, чтобы выиграть за счет других.

К сожалению, базовое чувство порядочности и доброй воли по отношению к другим людям находится под угрозой в обществе, подобном нашему, которое все больше обогащает богатых и оставляет другим причуды глобального соревнования. Все в большей и большей степени наши СМИ и образовательная парадигма ставят во главу угла материальный успех и победу над другими людьми — как в спорте, так и в классе. Все больше и больше в атмосфере увеличившейся соревновательности родители из среднего и высшего класса стремятся, не думая о какой-либо кооперации, в любой ситуации дать своему отпрыску все самое ценное, что они могут добыть любой ценой. Этот постоянный упор на соревновательность вымывает все уроки кооперации, эмпатии и альтруизма, которые чрезвычайно важны для душевного здоровья людей и социальной сплоченности.

Меня часто просили помочь сформировать у школьников правильную ответную реакцию после пережитых травматических событий, которые, как я думаю, являются прямым результатом расколотой общинности и нашей жесткой нацеленности на соревнование. Один из наиболее страшных примеров таких событий — это случаи стрельбы в школе. Что я обнаруживал раньше и обнаруживаю сейчас — такое происходит в школах, где процветает культура, сформированная на установке «победитель получает все», где запугивание распространено и принято, где «лузеры» не считаются людьми, которым нужны понимание и поддержка, и с ними можно не общаться и исключить их из своей компании. В рамках этих установок находятся не только подростки, выстроившие свою строгую социальную иерархию, которая становится причиной не имеющего утешения ощущения несчастья у тех, кто на дне, но также многие учителя, родители и школьные администраторы. Конечно, люди всегда были иерархическим видом — это другая часть нашей биологии — но если для вас главным является безжалостное соревнование ценой всего остального, то в культуре, которая прославляет жестокость, случайный взрыв жестокости у молодых людей, которые предоставлены сами себе, вряд ли удивителен. Я не верю, что мы сможем предотвращать такие инциденты, пока не научимся объединять всех учащихся сознанием своего единства в качестве школьной общины.

Мозг постепенно формирует устойчивые связи за счет повторений одного и того же паттерна сигналов; каждый момент времени — это шанс усилить позитивные или негативные шаблоны. Когда шаблон появился, он становится подобен проторенной колее, делая воспроизведение сходного поведения легче. «Зеркальные» системы нашего социального мозга делают поведение заразительным. И снова скажем, это прекрасно, когда речь идет о занятиях спортом, игре на фортепиано или проявлении доброты, но это не так замечательно, если мозг воспроизводит импульсивное поведение или агрессивную реакцию на угрозу. Я думаю также про ситуацию Леона: после того как он стал постоянно чувствовать себя оставленным, его мозг снова и снова принимал сами по себе незначительные, маленькие решения, которые понемногу накапливались и постепенно облегчали для него выбор плохого поведения, а хорошие решения становились все дальше и дальше от него.

В силу данного свойства мозга раннее вмешательство почти всегда лучше, чем позднее. Но это должно быть правильное вмешательство. В случае Леона многое из того, что было сделано с целью помочь ему, на самом деле только ухудшало ситуацию. Когда дети начинают плохо себя вести, наш первый импульс наказать их и лишить чего-нибудь приятного часто служит нам плохую службу.

У нас есть тенденция рассматривать детей, которые хнычут, все время требуют чего-то, бывают агрессивными как «испорченных» и «избалованных», и мы не понимаем, что на самом деле такое поведение вызвано тем, что потребности этих детей не удовлетворены, а потенциал не

использован, а не тем, что у них всего слишком много и они чувствуют себя слишком хорошо. Чтобы ребенок был добрым и способным на сочувствие, с ним нужно обращаться таким же образом. Ребенок, которого с любовью разбудили, хочет сделать счастливыми всех вокруг, потому что видит, что его счастье делает и их счастливыми, он хороший не потому, что хочет избежать наказания.

Положительная спираль поведения может быть такой же мощной, как отрицательная. Но вообще все развивается сложно. Например, ребенок может сначала примериваться, что сулит ему плохое поведение, а действовать потом. Я уверен, что если бы Леона стали лечить раньше, даже уже после того, как он пережил плохое обращение, он не стал бы тем бессердечным убийцей, которого я увидел в тюрьме.

Однако работа с детьми, которые перенесли раннюю травму, как, например, Коннор, Джастин, Леон и Лаура, требует двух вещей, которых критически не хватает в нашем современном мире: времени и терпения. У травмированных детей часто бывают слишком активные стрессовые реакции, и, как мы видели, они могут быть агрессивными, импульсивными и всегда чего-то требующими. Это трудные дети, они легко впадают в расстройство и с большим трудом успокаиваются, они импульсивно воспринимают малейшие перемены, но не умеют подумать, перед тем как что-то сделать. Прежде чем в их поведении наступят долгосрочные изменения, они должны чувствовать себя в безопасности и любимыми. К сожалению, наши терапевтические программы построены по-другому, и в них есть элемент наказания. Здесь расчет идет на то, что, убоявшись наказания, дети будут лучше себя вести и делать то, что хотят от них взрослые, но это возможно только на небольшой срок; а если мы хотим, чтобы у этих детей появилась долговременная внутренняя мотивация хорошего поведения, нужно, чтобы они ощущали себя в безопасности, среди любящих людей, нужно много времени и терпения, чтобы они тоже начали отвечать любовью на любовь и контролировать себя.

Дети, перенесшие травму, чувствуют постоянную боль, а боль делает людей раздражительными, тревожными и агрессивными. Только терпеливая, любящая, постоянная забота срабатывает, не бывает мгновенных чудесных исцелений. Это одинаково справедливо и для ребенка трех или четырех лет, и для подростка. Если ребенок старше, это не означает, что метод наказания в терапии будет более уместным или эффективным. Опять же, к сожалению, система не собирается признавать это. Она стремится быстро зафиксировать псевдоулучшение, а когда провал становится очевиден, следуют суровые меры наказания. Силовые методы и лишения только снова травмируют детей и углубляют проблемы. Один из величайших уроков, которые я получил в жизни, — это как важно просто потратить время перед началом любых действий, как важно сперва присмотреться и послушать. Из-за способности нашего мозга «зеркалить», самый надежный и эффективный способ помочь другому человеку успокоиться и сконцентрироваться заключается в том, чтобы сначала успокоиться и сконцентрироваться самому — а уже тогда полностью посвятить внимание пациенту.

Когда вы подходите к ребенку с такой установкой, реакция, которую вы получите, будет сильно отличаться от той, которая была бы, если бы вы просто, сделав важный вид, притворялись, что знаете, что происходит и как зафиксировать улучшение. Когда я, например, впервые приблизился к Джастину в его кровати-клетке, я получил совершенно иную реакцию, чем все предыдущие посетители, потому что я тихо все разузнал и понял, что под пугающим поведением мальчика скрывается его собственный страх и голод. Совершенно ясно, что такая беспристрастность невозможна, когда плохо себя ведет ваш собственный ребенок — особенно, если он делает что-то такое, что злит или огорчает вас, — но чем больше вы будете стараться смотреть на мир с точки зрения ребенка и чем безопаснее, благодаря вашим стараниям, он будет себя чувствовать, тем более вероятно, что его поведение станет лучше, и тем вероятнее, что вы сможете найти пути к его дальнейшему улучшению.

Еще одно важное следствие, вытекающее из способности нашего мозга «зеркалить», заключается в том, что собирать вместе детей с агрессивными или импульсивными тенденциями — плохая идея, потому что они скорее начнут отражать и усиливать чужой негатив, а не успокаивать друг друга. Хотя исследования демонстрирует неутешительные результаты данного подхода к формированию

терапевтических групп, мы, к сожалению, по привычке продолжаем организовывать программы (например, по месту жительства), в которых концентрируются такие дети. Как мы видели на примере Леона, чем легче сделать мнимое добро, тем тяжелее становится проблема.

Я также не могу достаточно много уделить времени тому, как важна рутина для выздоровления. Мозг изменяется в ответ на повторяющиеся образцы опыта: чем больше вы повторяете что-либо, тем сильнее оно внедряется в ваш мозг. И, следовательно, выздоровление требует времени и терпения, чтобы мозг мог накопить большое количество повторений определенного опыта. Чем длительнее был период травмы, чем тяжелее была сама травма, тем большее количество повторений требуется, чтобы восстановить баланс.

Кроме того, поскольку травма — это, по сути, опыт полной беспомощности и потери контроля, выздоровление требует, чтобы пациент был в курсе ключевых аспектов терапевтических воздействий. Снова и снова исследования показывают, что если вы используете силу, если вы подталкиваете человека открыться, когда он не готов, если вы не уважаете его индивидуальных особенностей, тогда ваше лечение может принести пациенту серьезный вред. Поскольку безопасность критически важна для выздоровления, а сила создает страх, то и терапия, которую делают насильно, опасна и неэффективна для жертв травмы. Травма обычно продуцирует другие проблемы душевного здоровья — поведенческие проблемы, наркоманию и т. д. К сожалению, те или иные насильственные формы терапии обычны при таких проблемах, и это еще один случай, когда наши попытки разобраться с проблемой могут только обострить ее. Мы должны учить этим истинам как родителей, так и профессионалов, и также работать над тем, чтобы наша юридическая система, системы опекунской заботы, службы защиты детей и психологической помощи использовали все полезные, основанные на правильных подходах знания, которые будут помогать лечить травму, а не усугублять причиненный ею вред.

Конечно, сделать наш мир более безопасным для детей будет нелегко, учитывая ситуацию в современном мире — глобализация, «война мам», экономическое неравенство, это мы назвали только малую часть. И Соединенные Штаты сделали для детей исторически очень мало, кроме пустых разговоров: при том, что обе наши партии поднимают знамя семейных ценностей, в реальности они делают очень мало для решения ежедневных проблем, касающихся как родителей, так и детей. У меня нет ответов на все вопросы. Но я думаю, что, если мы будем рассматривать человека как представителя социального вида, обладающего мозгом, который имеет свои уникальные возможности и свои слабости, с мозгом, который становится тем, к чему он прилагает усилия — мы научимся, по крайней мере, задавать правильные вопросы. И это самое лучшее начало, если мы стремимся построить любящее и заботящееся друг о друге сообщество.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Тело человека растет постепенно, увеличиваясь в размерах приблизительно одинаковыми темпами от рождения до юности. Процесс физического роста мозга зависит от периода развития. Наиболее быстрый рост мозга происходит во время внутриутробного развития до рождения, и в период от рождения до четырех лет мозг продолжает расти крайне быстро. Размер мозга четырехлетнего ребенка составляет 90% от размеров мозга взрослого человека! Развитие важнейших нервных сетей мозга происходит по большей части именно в это время. Этот период является временем наибольшей пластичности и уязвимости, когда переживаемый опыт активно формирует развивающийся мозг.

Это время огромных возможностей для развития ребенка. Именно в это время безопасный, предсказуемый, способствующий развитию и повторяющийся опыт помогает полностью проявить генетический потенциал ребенка. Однако, к сожалению, в этом периоде формирующийся мозг

также наиболее уязвим для разрушительных влияний, которые оказывают угрожающие ситуации, плохой уход и травмы.

Тем не менее ранний интенсивный рост мозга не означает, что развитие или формирование мозга окончены. Важные процессы развития нервной системы продолжают происходить также в детстве и в подростковом возрасте, по мере того как системы мозга становятся все более сложными. Реструктуризация коры больших полушарий и мие-линизация продолжают в возрасте ранней взрослости.

Мозг человека развивается последовательно, примерно в том же порядке, в каком различные области головного мозга возникали в процессе эволюции. Наиболее примитивные центральные области, начиная со ствола головного мозга, развиваются первыми. По мере роста ребенка каждая последующая область (двигаясь от центра

Абстрактное мышление Конкретное мышление Принадлежность Привязанность Сексуальное поведение Эмоциональное реагирование Моторная регуляция Возбуждение Аппетит/Насыщение Сон
Артериальное давление Сердечный ритм Температура тела

к коре) в свою очередь проходит периоды изменений и роста. Но для того чтобы развитие происходило должным образом, каждой области мозга необходим правильно подобранный по времени, структурированный, повторяющийся опыт. В рамках нейропоследовательного подхода (учитывающего последовательность формирования нервной системы), предлагая помощь детям, пережившим психические травмы, и детям, подвергшимся плохому обращению, мы сначала выясняем, какие области мозга и связанные с ними функции остались недоразвитыми или функционируют недостаточно хорошо, а затем стараемся обеспечить недополученную ранее стимуляцию, чтобы помочь мозгу восстановить свое нормальное развитие.

Люди обрабатывают, сохраняют и воспроизводят информацию, а также реагируют на мир в соответствии со своим текущим психическим состоянием (иными словами, их реакция зависит от актуального состояния психики). Если ребенок подвергается сильным или постоянным угрозам или воздействию травмирующей ситуации, его система реагирования на стресс может стать чрезмерно чувствительной, и тогда на обычные события он будет реагировать, как на несущие угрозу. В зависимости от индивидуальных особенностей его реакции могут преимущественно располагаться в какой-то точке диссоциативного континуума или континуума возбуждения, но любые перемены, происходящие в его жизни, будут ухудшать его способность усваивать когнитивную информацию, такую как учебный материал в школе.

В результате состояние, в котором пребывает его мозг, может существенно отличаться от свойственного другим детям, учащимся рядом с ним. Как можно видеть из таблицы, ребенок, чувствующий себя спокойно, обрабатывает информацию иначе, чем тот, кто находится в состоянии тревоги, вне зависимости от того, ведет ли тревога к реакции перевозбуждения или диссоциации. Из двух детей, обладающих одинаковым коэффициентом интеллекта,

Рис. 3. Континуум возбуждения, зависимость обучения от психического состояния и реакция на

угрозу

тот, кто находится в более спокойном состоянии, может быстрее сосредоточиться на словах учителя и, используя способности высших отделов мозга, включиться в работу, требующую абстрактного мышления, и процесс обучения.

Напротив, ребенок, испытывающий тревогу, будет менее успешен в обработке и хранении вербальной информации, поступающей от учителя. В познавательной активности такого ребенка будут доминировать подкорковые и лимбические области мозга. Активность этих областей способствует концентрации на невербальной информации, такой как выражение лица учителя, движения его рук и его настроение, как оно воспринимается ребенком. В дальнейшем, поскольку мозг обучается в зависимости от того, как его используют, невербальные когнитивные способности этого ребенка окажутся развиты сильнее. Ребенок, который подвергся воздействию психической травмы или плохого обращения, обучается тому, что невербальная информация гораздо важнее вербальной, например, что «когда папочка пахнет пивом и забавно ходит, я знаю, что он сделает больно маме».

По мере того как степень возбуждения нервной системы ребенка повышается, ответственность за функционирование берут разные области мозга. Чем больше ребенок расстроен или испуган, тем примитивнее его поведение и реакции. Во время этого связанного с психическим состоянием сдвига в когнитивном восприятии чувство времени ребенка изменяется, и сокращается его горизонт планирования будущего. Испуганный ребенок не думает (и не должен думать), что будет в будущем через несколько месяцев — все его внимание сосредоточено на текущей угрожающей ситуации.

Это позволяет сделать важные выводы, помогающие понять мысли, реакции и поведение травмированных детей. Для таких детей немедленная награда является самым сильным подкреплением поведения. Отложенное удовлетворение для них практически не существует. Они совершенно не способны учитывать последствия своего поведения из-за возбужденного состояния, в котором находится их мозг.

В результате рациональное осмысление поведения — в том числе агрессивного — оказывается невозможным для ребенка, испытывающего состояние тревоги. Потерявший связь с внутренними регулирующими функциями коры, ствол головного мозга реагирует рефлекторно, импульсивно и зачастую агрессивно на все, что воспринимается как угроза.

Из-за того что информация обрабатывается мозгом в соответствии с текущим психическим состоянием, дети, с которыми плохо обращались, могут демонстрировать сбивающую с толку и кажущуюся немотивированной «ранимость». Слишком длительный зрительный контакт может быть воспринят как сигнал существования угрозы для жизни. Дружеское похлопывание по плечу может напомнить ребенку сексуальное насилие, причиненное его отчимом. То, что одному кажется доброжелательным мягким подтруниванием, другой может расценить как унижительное оскорбление в контексте постоянного сарказма, пренебрежительных замечаний и эмоциональной жестокости, с которыми он сталкивается дома. Просьба решить задачу на доске может напугать девочку, живущую в семье, где все, что она делает, оказывается недостаточно хорошим. Незначительное повышение голоса может восприниматься как окрик малышом, живущим в семье, где взрослые допускают насилие. Помогая детям, пережившим травму, мы должны принять в расчет такие реакции и позаботиться о том, чтобы системы стрессовых реакций могли прийти в состояние покоя. В этом случае дети смогут почувствовать себя достаточно защищенными, чтобы довериться деятельности высших отделов своего мозга и уменьшить время, проводимое ими в состоянии избыточного возбуждения.

По материалам: Pеггу, B.D. (2006, Summer). Fear and learning: trauma-related factors in education. / Mew Direction for Adult and Continuing Education, 110 (21-27).

БЛАГОДАРНОСТИ

Благодарности Брюса Д. Перри

Самый неоценимый вклад в написание этой книги внесли те, кого у меня нет возможности назвать по имени: сотни детей, перенесших плохое обращение и переживших травму, которые продолжают способствовать развитию моего понимания болезненных состояний и терапевтических потребностей детей. Работать с каждым из них было для меня большой радостью, и я благодарен им за их готовность к работе, за их храбрость и за их согласие поделиться своей болью ради других людей. Я надеюсь, что сумел передать их мужество и силу духа на страницах этой книги, и вы оценили их истории по достоинству.

Также я хочу поблагодарить ряд блестящих ученых и одаренных клинических исследователей за их мудрость и руководство на протяжении всей моей профессиональной карьеры. Среди них доктора Сеймур Левин, Чарльз Соренсон, Дэвид У'Причард, Джон Столк, Эл Тиллер и Стив Сауфвик. Я выражаю благодарность своим проницательным наставникам-клиницистам, в частности доктору Джарлу Дайраду и доктору Ричарду Кауфману. Мне посчастливилось работать с рядом с такими талантливыми администраторами как доктор Беннетт Левенталь и доктор Стюарт Юдофски, которые уделяли мне время и обеспечивали меня лабораториями, ресурсами и руководством. Я хочу поблагодарить также своих коллег-неврологов: докторов Льюиса Сейдена, Эла Хеллера и Билла Вулвертона. Я безмерно обязан докторам Ленор Терр, Роберту Пенюсу и Фрэнку Патману, как и многим другим вдохновлявшим меня клиницистам и исследователям. Ограниченное количество места не позволяет мне отметить каждого из них.

Я также хочу выразить здесь свою признательность за труд и постоянное вдохновение адвоката и писателя Эндрю Вачса. Многие годы он щедро делился со мной своей мудростью и направлял меня в моей работе. Он помог мне задать правильные вопросы. Он — путеводная звезда в сумрачном мире.

Я также благодарен бывшим и настоящим сотрудникам и исследователям организации «Академия детской травмы». Чуткость, которую эти люди демонстрируют в отношении проблемных детей, всегда вдохновляет меня, а их способность пробуждать интеллектуальный интерес бесценна. Первой среди равных является доктор Робин Фанкерт, замечательный и бескорыстный педиатр, чьи усилия изменили целую область науки. Также особую признательность я хочу выразить руководству «Академии детской травмы» Джане Розенфельт, доктору Крису Добсону и Стефани Шик, а также моим сотрудникам-клиническим исследователям из Академии детской травмы, докторам Рику Гаскиллу и Гизэйн Индарт.

Многие годы нашу работу поддерживали щедрые и отзывчивые люди. Я особенно хотел бы поблагодарить здесь Ирвинга Харриса, Джеффри Джакобса, Маконду Браун О'Коннор, а также Ричарда и Мег Уикли.

Я признателен Энн Миллер, директору издательства «Ваз1С Букз», за редактирование нашей книги и нашему агенту, Эндрю Стюарту, за его труд и поддержку на протяжении работы над этим проектом.

Самую теплую благодарность я хотел бы высказать в адрес своей семьи. Среди многочисленных талантов моих родителей, Дункана и Донны, — любопытство, юмор, отзывчивость, усердие. Мои собственные качества отражают тот мир, которым они окружили меня в детстве. Я бесконечно благодарен им за это и за многое другое. Но больше всего я признателен своей жене, Барбаре. Она терпеливо относится к переездам, к тому что меня часто нет дома, к тому, что дома я многие часы посвящаю своей работе, и ко мне самому. Наши дети — моя величайшая радость и самые главные учителя. Моя семья дает мне любовь, силу, поддержку и вдохновение, которые помогают в моей работе.

Наконец, своим существованием эта книга обязана Майе Салавиц. Я бесконечно благодарен ей за наше сотрудничество. Она — прекрасный писатель, обладающий великолепной способностью осваивать научные концепции в разных областях знаний и излагать эти идеи языком, понятным широкой аудитории. Еще больше я ценю ее доброе сердце. Я надеюсь, что чтение этой книги доставит вам не меньшее удовольствие, чем нам — ее создание.

Благодарности Майи Салавиц

Для меня было честью работать с одним из моих геро-ев-ученых — Брюсом Д. Перри. Я не могла бы и мечтать о лучшем партнере в работе. Я признательна ему в первую очередь за его доброту, мудрость, щедрость, поддержку и вдохновение, а также за то, что он позволил мне помочь этой книге воплотиться в жизнь. Я пишу на научные темы и представляю себе рай как место, где можно зарабатывать, задавая вопросы великим мыслителям, и этот проект как нельзя лучше подходит под это определение. Я приношу благодарности нашему агенту Эндрю Стюарту за его руководство и помощь в создании нашей книги и Энн Миллер за превосходное редактирование и поддержку. Особой благодарности заслуживают Лиза Рей Колеман за работу по расшифровке, дружеское участие и остроумные советы и Тревор Баттерворт и сайт stats.org за постоянную поддержку. Я также благодарна своей маме, Норе Стаффнелл, отцу — Микосу Салавицу, моим сестрам Кире Смит (и ее детям Аарону, Селесте и Элиане) и Саре, а также Ари Салавицу. И, конечно, моя благодарность неизменно принадлежит Питеру Макдермотту за то, что он делает мою жизнь и творчество лучше.