

#1 NEW YORK TIMES BESTSELLER

---

# ВОСКРЕШЕНИЕ ОФЕЛИИ

*Секреты девочек-подростков*

---

МЭРИ ПАЙФЕР  
САРА ГИЛЬЯМ

A black and white photograph of three young women standing on a rocky beach, looking out at the ocean. They are huddled together, and the woman on the left has her arm around the middle one. The woman in the middle is wearing a patterned dress, and the woman on the right is wearing a dark top and shorts. The ocean is in the background with waves breaking.

25-Е  
ЮБИЛЕЙНОЕ  
ИЗДАНИЕ  
КНИГИ

**Мэри Пайфер  
Сара Гильям**

**Воскрешение Офелии.**

**Секреты девочек-подростков**

**Серия «Сам себе психолог (Питер)»**

*Издательский текст*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=54164843](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=54164843)*

*Воскрешение Офелии. Секреты девочек-подростков: Питер; СПб.; 2020*

*ISBN 978-5-4461-1447-4*

**Аннотация**

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

# Содержание

Отзывы о книге	5
Благодарности	7
Вступление	8
Вступление	24
Глава 1. Нежные росточки на ветру	32
Глава 2. Ложное «Я», подлинное «Я»	65
Конец ознакомительного фрагмента.	70

# **Мэри Пайфер, Сара Гильям Воскрешение Офелии. Секреты девочек-подростков**

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

© ООО Издательство "Питер", 2020

# ОТЗЫВЫ О КНИГЕ

«Руководство к действию!»

*Roanoke Times & World-News*

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

*Publishers Weekly*

«Пайфер гармонично соединяет литературные произведения, собственные воспоминания и воспоминания своей дочери. Она мастерски рассказывает о психологических явлениях на понятном неподготовленному читателю языке... Серьезный и наводящий на размышления материал излагается легко и изящно, словно перед нами художественное произведение».

*KirkusReviews*

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

внутреннюю силу».

*Lincoln Journal Star*

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

*Доктор Мери Кеннинг, представитель Службы юридической помощи несовершеннолетним, Миннеаполис*

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

*Кэрол Спиндел*

# Благодарности

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

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

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

# Вступление

## *Мэри*

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

Я от души благодарна моим читателям, тем сообществам,



которые приглашали меня выступить на проводимых ими мероприятиях, а также многим людям, которые обращались ко мне, чтобы поделиться впечатлениями об этой книге. Самой высшей наградой для меня было узнать обо всех тех переменах к лучшему, на которые вдохновила книга «Воскрешение Офелии».

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

В 1999-е годы в мой кабинет психотерапевта приходило немало девушек, которые сталкивались с серьезными, подчас опасными для жизни проблемами, например с анорексией или тягой нанести себе увечья. Другие не хотели больше посещать школу, осознанно отказывались стремиться к успеху или постоянно провоцировали родителей на выяснение отношений. Подобные ситуации были не так опасны, как мысли о суициде, но они вызывали гораздо больше недоумения. Многие мои клиентки стали жертвами сексуального насилия. Во время бесед с этими девушками я осознала, как

мало я понимаю мир девушек-подростков 1990-х годов. Мои собственные переживания и опыт 1960-х здесь были бесполезны. Девушки 1990-х жили в совершенно ином мире, где по телевизору показывали все больше секса и насилия, в мире музыкальных видеоклипов MTV и рекламы с сексуальным подтекстом.

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

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

Когда мы с друзьями обсуждали наших дочерей-подростков, то сердились и не знали, как вести себя с ними. Многим из нас они доставляли огорчения, потому что злились на

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

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

На первый взгляд может показаться, что жизнь девушек-подростков должна быть проще в 1994 году. В конце концов, у нас появилось женское общественное движение. Неужели от него не было проку? На это хочется ответить: и да, и нет. Многим из моих подруг, представительницам

среднего возраста и среднего класса, таким как я, повезло, как никому из женщин с самого начала времен. Перед нами открылись возможности, о которых наши матери не смели и мечтать. Но зато возникли другие специфические формы унижения и подавления девушек. В этом виновата более опасная, сексуально ориентированная культура, которую подпитывают средства массовой информации. Девушки столкнулись с невероятным прессингом, который обязывает их быть красивыми и современными, а для школьников средних классов это связано с употреблением наркотиков и алкоголя, а также с необходимостью проявлять сексуальную активность. По мере того как мир становится все опаснее, девушки ощущают себя все более незащищенными.

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

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

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

Кейт, Сара и я – все мы жили на рубеже разных эпох. Я родилась после Второй мировой войны и жила в провинциальной Небраске, принадлежала к последнему поколению людей, живших без телевидения. Моя дочь родилась после вой-

ны во Вьетнаме, и ее поколение было последним из тех, кто не знал мобильных телефонов, компьютеров или цифровых гаджетов. Моя внучка Кейт родилась в июле 2001 года, за два месяца до атаки террористов на башни-близнецы Всемирного торгового центра, и в нашей семье она – первый представитель поколения цифровых аборигенов.

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

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

Сегодня взрослые и подростки гораздо больше разбира-

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

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

В моем маленьком городке в 1950-е и 1960-е годы я чув-

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

Именно из-за непрерывного потока новостей о преступлениях и опасностях современные подростки и их родители больше напуганы и склонны испытывать неприязнь к кому-либо по сравнению с представителями предыдущих поколений. Подростки теперь реже выходят куда-то одни, без сопровождения, в отличие от своих сверстников, живших в 1994 году, несмотря на то что, в соответствии с данными ис-

---

<sup>1</sup> «Аль-Каида», ИГИЛ – террористические организации, запрещенные в России.



следовательского центра Пью, к 2016-му количество жестоких преступлений сократилось на 50 % по сравнению с 1993 годом.

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

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

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

отношениях с дочерьми и о том, что им редко приходится наводить дисциплину.

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

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

чаю: «Да, конечно, но личный разговор по телефону сблизит их еще больше».

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

Безусловно, я и сама пользуюсь социальными сетями. У меня есть профессиональный сайт и страничка в «Фейсбуке». Сара заходит на свои странички в «Твиттере» и «Инстаграме» по несколько раз в день. Я знаю, сколько людей не могут оторваться от развлечений в социальных сетях, и всем нам необходим отдых от жестоких реалий современной политической жизни. Я никого не осуждаю за то, что они сидят

---

<sup>2</sup> #MeToo (с англ. «Я тоже») – хештег, который в 2017 году стал символом общественного движения, подчеркивающего осуждение сексуального насилия и домогательств. Движение стало популярным в результате скандала и обвинений кинопродюсера Харви Вайнштейна в сексуальных домогательствах к женщинам. – *Примеч. пер.* #NeverAgain – хештег, который в 2018 году стал символом общественного движения, сторонники которого выступают против свободного оборота оружия. – *Примеч. пер.*

<sup>3</sup> Si Se Puede – сообщество, которое защищает права эмигрантов. – *Примеч. пер.*

в социальных сетях. Просто я хочу предложить родителям и их дочерям способы осмысленного использования интернета. Полагаю, никто из нас не захочет, чтобы на его надгробии была высечена надпись: «У него было более 2000 подписчиков».

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

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

В первом издании книги «Воскрешение Офелии» я рассказывала о моих клиентах, с которыми я проводила психо-

терапию на протяжении многих лет. С большинством девушек, о которых пойдет речь здесь, мы встречались только один раз. Эти собеседования и рассказы о девушках из фокус-групп не охватывают длительный период курса психотерапии, в отличие от историй о курсах лечения, которые состоялись в прошлом. Но в них отражаются уникальные трудности, с которыми сегодня сталкиваются девушки. Это своего рода стоп-кадры их жизни. Наши собеседования и исследования отражают новые проблемы, которые возникли сейчас, а также опасности и радости, которые остались прежними.

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

читать упоминание о социальных сетях.

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

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

Когда я перечитала «Воскрешение Офелии», меня поразила актуальность книги. Девушки продолжают бороться с подростковыми проблемами, семейными неурядицами, все еще беспокоятся о внешности. И хотя культура изменилась, потребности девушек, связанные с их развитием, остались прежними. Девушкам все еще нужно то, в чем они всегда испытывали потребность: любящие родители, подлин-

ные нравственные ценности, друзья, физическая неприкосновенность, возможность свободно перемещаться куда угодно, чтобы твою уникальность как личности уважали и чтобы тебя поддерживали, когда ты становишься взрослым человеком. Им нужна защита от самых вредных влияний нашей культуры и взаимосвязь с ее самыми прекрасными сторонами.

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

# Вступление

## *Сара*

### *Размышления над предыдущим изданием книги «Воскрешение Офелии»*

Если бунтарство и склонность к риску – ключевые особенности моего поколения девушек, тех, кто заканчивал старшие классы школы в середине девяностых, то меня можно считать типичным представителем этого поколения. Я была самой резкой и непокорной из всех девушек Небраски, принадлежавших к среднему классу, и при этом моя склонность к риску не мешала мне учиться на отлично и отправлять бабушке написанные от руки открытки с благодарностью за празднование моего дня рождения<sup>4</sup> и за рождественские подарки. Ареной для моего самовыражения был город Линкольн в штате Небраска – милое местечко с колледжем в глухомани в центре страны. О некоторых из моих друзей шла речь в книге «Воскрешение Офелии», и моя мама обращалась ко мне за помощью, когда хотела, чтобы диалоги были написаны «в подростковом стиле».

Самые яркие моменты моей подростковой жизни – пери-

---

<sup>4</sup> В Англии и США долгое время существовала традиция: на следующий день после праздника или встречи отправлять письменную благодарность на открытке хозяевам, их устроившим. Хотя эта традиция старинная, многие следуют ей до сих пор. – *Примеч. пер.*



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

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

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

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

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

Мы смотрели молодежный сериал «Бeverли-Хиллз, 90210» в перерыве между уроками музыки и выполнением домашних заданий. Мы были поколением MTV и следили за всеми новыми видеоклипами, за музыкальными шоу Total Request Live и Headbanger's Ball. Мы мечтали, чтобы у нас были ноги, как у Джулии Робертс, стиль Вайноны Райдер и громкий голос, как у Тори Амос. Мы фантазировали о парне, который был бы похож сразу на Патрика Суэйзи, Эдди Веддера, Люка Перри и на предмет наших мечтаний – преподавателя философии Юндта.

Рядом с нашей безоблачной жизнью в Небраске проноси-

---

<sup>5</sup> В соответствии с ними если у девушки было много парней – ее считали шлюхой, а если у парня было много девушек – про него одобрительно говорили «жеребец». – *Примеч. пер.*

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

Депрессия, которую мы часто не могли выразить словами, коснулась многих из нас. Когда мы были вместе, то меньше тревожились об оценках и баллах за тесты, чем другие сверстники. Но несмотря на это, все равно беспокоились о том, что мы из себя представляем и что происходит в обществе. Многие из нас хотели бы быть стройнее, а худым хотелось бы иметь более соблазнительные формы. Мы ужасно расстраивались, если нас не принимали в колледж, куда мы подали первую заявку о поступлении (где же ты, отказав-

ший мне колледж Макалестер?), и врачевали свои разбитые сердца марихуаной или охлажденными слабоалкогольными напитками фирмы «Бун Фарм». Сегодня эти неурядицы кажутся не такими серьезными по сравнению с тем, что приходится выдерживать современным девушкам. В наши времена не было теракта в Колумбайн, атаки на башни-близнецы 11 сентября, ИГИЛ и Snapchat<sup>6</sup>. Наши проблемы были связаны в основном с событиями местного масштаба, с семьей, школой или с нашими личными неурядицами.

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

Девушки 1990-х критически относились к культуре, провозглашая новую эру открытости и отстаивания собственной точки зрения. Мы с друзьями в старших классах школы основали общество по защите прав сексуальных меньшинств ради общего блага – GLOBE (the Gay/Lesbian Organization for the Betterment of Everyone), где берет начало движение в защиту прав людей традиционной и нетрадиционной сексуальной ориентации. Мы призывали органы местной власти

---

<sup>6</sup> Мобильное приложение для обмена видео. – *Примеч. пер.*

создать программу по вторичной переработке отходов, и мы пришли в школу в черных нарукавных повязках после избивения чернокожего Родни Кинга полицейскими в Лос-Анджелесе в 1991 году. Нас волновали глобальные проблемы, но мы находились в неведении относительно самих себя. Наши чувства, наши друзья были для нас на первом месте. А общественная деятельность происходила за пределами школы.

Нам не хватало знаний о расовых проблемах. Школа для старшеклассников в Линкольне была одной из крупнейших в штате, и в ней было много разных учеников, но большинство моих сверстников были представителями белой расы. Места, которые мы занимали в школьном кафе, распределялись в соответствии с принципом сегрегации, а Клуб Радуги (организация, которая пропагандировала плюрализм и знаменовала разнообразие культур среди студентов) в основном возглавляли ученики, принадлежавшие к другим расам, и представители белой расы туда заходили нечасто. Помню, как обратила внимание на такое разделение и как мне это не понравилось, но я не знала, как это изменить.

Глядя на все это сейчас, когда мне исполнился сорок один год и у меня двое детей, я чувствую благодарность за многое, что со мной происходило в подростковые годы. Я благодарна, что в то время, когда была неуклюжей и стеснительной, была мода на безразмерные фланелевые рубашки: джинсы в обтяжку и короткие футболки камня на камне не оставили бы от слабого намека на уверенность в себе. Я с облег-

чением думаю, что мне пришлось столкнуться с нападками школьных хулиганов только в стенах школы, их издевательства не последовали за мной домой через социальные сети. Я благодарна тем исполнительницам музыки, которые бешено рычали от ярости и помогали чувствовать, что меня кто-то понимает. Я благодарна моим любящим родителям, которые, стиснув зубы, снисходительно пережили мои перепады настроения и увлечение пирсингом.

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

И я поступала точно так же.

# Глава 1. Нежные росточки на ветру

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

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

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



которые начинали краситься и заводили романы.

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

Девочки в период развития, который Фрейд называет латентным, примерно в шесть-семь лет и до начала пубертатного периода, представляют собой все что угодно, но только не латентные существа. Я вспоминаю, какой была моя дочь Сара в эти годы: она проводила химические эксперименты, показывала фокусы, играла на скрипке, исполняла главные роли в пьесах собственного сочинения, спасала диких животных и колесила по городу на велосипеде. Я думаю о ее подруге Тамаре, которая в шестом классе написала роман из трехсот страниц. Я вспоминаю себя в этом возрасте, как я прочла все детские книги в нашей городской библиотеке. Я то планировала стать великим врачом, как Альберт Швейцер, то на следующей неделе хотела стать писательницей, как

Луиза Мэй Олкотт, или танцевать в Париже, как Айседора Дункан. С тех пор я никогда больше не чувствовала такой уверенности в себе и не строила столь грандиозных планов.

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

Они могут приспособиться к любой ситуации независимо от требований, которые предписывают вести себя в соответствии с гендерными стереотипами. В 1990-е годы девочки от семи до одиннадцати лет редко попадали к психотерапевту; им это было не нужно. Я по пальцам могу пересчитать девочек этого возраста, которые приходили ко мне на прием: Корина, ставшая жертвой физического насилия, Анна, чьи родители развелись, и Бренда, отец которой покончил с собой. Эти девочки были мужественными и стойкими. Во время одной из консультаций Бренда сказала: «Если мой папа не

захотел больше париться, это его проблема». Корина и Анна злились, но не на себя, а на взрослых, которые, по их мнению, совершали ошибки. Поразительно, как мало этим девочкам нужна была моя помощь, чтобы поправиться и продолжать жить.

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

Однажды летним утром я сидела недалеко от моего любимого магазинчика с мороженым и передо мной встали мама с дочерью в ожидании, когда загорится зеленый на светофоре. Я слышала, как мать сказала: «Хватит уже шантажировать

нас с отцом. Каждый раз, когда ты не получаешь то, что хочешь, ты грозишься сбежать из дома или покончить с собой. Что с тобой такое? Ты же раньше держала себя в руках и не вела себя так».

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

Что-то невероятно важное происходит с девушками в раннем подростковом возрасте.словно самолеты и корабли, таинственным образом пропадающие в Бермудском треугольнике, личность девушек тонет и растворяется в толпе людей. Они терпят крушение и сгорают в обществе и в процессе развития, как в Бермудском треугольнике. Они утрачивают свою стойкость и оптимизм и становятся менее любознательными и склонными к риску. Их жизнеутверждающие, энергичные и «пацанские» личности растворяются, и формируются личности, более склонные к подчинению, самокритичные и подавленные. Само их тело подает сигналы о том, как они несчастны.

В психологии есть описания этих разрушительных явлений, но объяснения отсутствуют. Девочки, которые раньше жадно глотали одно впечатление за другим, теперь тихо си-

дят в уголке. Такие авторы, как Сильвия Плат, Маргарет Этвуд и Оливия Шрайнер, описали этот процесс крушения личности. Дидро в письме к своей юной подруге Софи Воллан вот так жестоко описывает эту ситуацию: «Все вы умираете в пятнадцатилетнем возрасте».

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

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

Девушки осознают, что теряют себя. Одна из моих клиенток сказала: «Все лучшее во мне умерло, когда я перешла в

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

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

что снова и снова задаю им один и тот же вопрос в разной форме: «О чем же ты пытаешься мне рассказать?»

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

Холли – еще одна загадка. Застенчивая девушка с мягкой манерой речи, медлительная, симпатичная, что было заметно под слоем косметики. Она была фанаткой певца Принца и носила только фиолетовый цвет. Отец привел ее ко мне на прием после того, как она попыталась покончить с собой. Она не хотела учиться, не помогала по дому, не участвовала в общественной жизни школы и отказывалась искать работу. Холли отвечала на мои вопросы терпеливо, вежливо и односложно. Она по-настоящему разговорила, лишь когда речь зашла о Принце. Мы и проговорили о нем несколько недель подряд. Она проиграла мне записи его песен. Принц каким-то образом дошел до ее сердца и много значил для нее.

Даниелла прижигала себя и делала порезы, когда была несчастна. Одета в черное, худая, как былинка, она молча

сидела передо мной со всклокоченными волосами, а в ушах, губах и в носу у нее были колечки пирсинга. Она рассуждала о гражданской войне в Боснии и озоновых дырах и поинтересовалась, люблю ли я музыку в стиле рейв. Когда я стала спрашивать про ее жизнь, она стала теребить колечки-пирсинги и замолчала.

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

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



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

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

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

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

Девушки превращаются в лицедеек, которые пытаются втиснуть собственное «Я» в тесное пространство, заполненное другими людьми. Яркие, уверенные в себе девчонки пре-

вращаются в застенчивых, сомневающих в себе женщин. Девушки больше не думают: *«Кто я? Чего я хочу?»* – и начинают думать: *«Что мне сделать, чтобы окружающие были довольны?»*

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

Оливия Шрайнер вспоминает свои девичьи годы в «Истории африканской фермы»: «Мир велит нам, кем быть, и формирует нас, устанавливая правила. Мужчинам он велит работать. Нам он велит казаться. Чем меньше у женщины в голове, тем легче нести ее на руках». О своей школе она рассказывает так: «Это был механизм, чтобы спрессовать души до минимально допустимых размеров. Мне кажется, что наши души сжались до такой степени, что они могли уместиться в крохотный наперсток».

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

щинами, потеряны для счастья общества».

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

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

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

В чем смысл моего существования?

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

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

Родителям очень даже хорошо известно, что с их дочерями происходит что-то не то. Спокойные, тактичные и уверенные в себе дочери становятся капризными, требовательными и отчужденными. Девочки, которые любили разговаривать, теперь не идут на контакт и секретничают. Девочки, которым раньше нравилось обниматься, теперь взъерошиваются, если к ним прикоснулись. Матери жалуются, что им не угодишь. Любящие и заботливые отцы страдают, потому что теперь дочери внезапно перестали пускать их в свою жизнь. Но мало кто из родителей осознает, насколько распростране-

---

<sup>7</sup> Лукизм (англ. *look* – вид, как в выражении «модный лук») – предубеждение по отношению к тем, кто выглядит хуже, чем того требует общество. – *Примеч. пер.*

ны эти проблемы, с которыми они столкнулись. Их девочки теперь вступают на новую территорию, попадают в опасное место, которое родители могут с трудом понять. Именно в тот момент, когда им нужна защита домашних, они уходят в отрыв без возможности общения.

Родители хотят обеспечить дочерям безопасность, пока те растут и исследуют мир. Их роль в том, чтобы защищать. Роль девушек – узнавать новое. В целом родители в гораздо большей степени стремятся защищать своих детей, чем коммерциализованная Америка. Ведь родители не пытаются заработать деньги на своих дочерях, продавая им джинсы и сигареты; они просто хотят, чтобы их девочки хорошо приспособились к этой жизни. Они не рассматривают своих дочерей в качестве сексуальных объектов или потребителей, а относятся к ним как к живым людям с их талантами и интересами. Но дочери отворачиваются от родителей. Вступая на эту новую землю, теперь они доверяют сверстникам, вместе с которыми населяют эту странную новую страну, с кем они говорят на одном языке и чьи обычаи им понятны. И часто они усваивают ложные ценности массовой культуры.

Родителей они отвергают отчасти в силу особенностей этого этапа развития. Ранний подростковый возраст – это время физических и психологических изменений, погружения в себя, стремления получить одобрение сверстников, формирования собственной личности. Именно тогда девушки начинают пристально погружаться в себя, следя за пора-

зительными изменениями, которые с ними происходят. Отчасти причина этого кроется в нашей культуре. Мы в Америке считаем, что стать взрослым – значит оторваться от своих семей и погрузиться в более глобальную культуру. Подростковый возраст – это время оборвать прежние душевные связи и вырваться на свободу. Подростки могут заявить, что они совершенно независимы от родителей, но они весьма чувствительны к их поведению и стыдятся при любых его отклонениях от нормы. Им не нравится, когда их видят вместе с родителями, и любые родительские несовершенства глубоко их расстраивают. Мамина стрижка или папина двусмысленная шутка могут испортить им весь день. Подростки приходят в бешенство, когда родители говорят что-то не то или отвечают на их вопросы не так, как им хочется. Подростки утверждают, что они не прислушиваются к родителям, но с друзьями они бесконечно обсуждают их мнения и их отношение к жизни. Они удивительно остро чувствуют все нюансы, сомнения, любую двусмысленность, всяческие несоответствия и лицемерие.

Подростки все еще наделены волшебным детским стилем мышления и верят, что родители в состоянии защитить их и сделать счастливыми. Они возлагают на родителей ответственность за свои несчастья, но при этом изо всех сил стараются не рассказывать им, как чувствуют себя и о чем думают. Они хранят секреты. Например, изнасилованные девушки не говорят об этом своим родителям. Зато становятся

враждебными и против всего бунтуют. В 1994 году родители приводили своих дочерей к психотерапевту, если девочки вели себя агрессивно и не подчинялись им. Когда я слышала рассказ о таком необъяснимом поведении, то спрашивала, не подверглась ли девочка изнасилованию. Горькая ирония заключается в том, что на своих родителей девочки злятся больше, чем на насильников. Они считают, что родители должны были знать об этой опасности, должны были почувствовать, как им больно, и помочь.

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

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

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

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

Большинство женщин в одиночку сражались с не изучен-



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

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

вете за всех и каждого?

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

Мы перемещались в прошлое на двадцать или тридцать лет назад. Мы возвращали каждой женщине понимание того, что она – творец своей собственной жизни, а не пассивный объект воздействия со стороны других людей. Мы ответили на заданный свысока вопрос Фрейда: «Чего хотят женщины?» У каждой женщины были свои особенные желания,

но было и одно общее – быть самими собой и стать теми, кем они могли бы стать.

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

Всем, кто изучает культуру и личность человека, подростковый возраст представляется таинственным и достойным интереса. Это удивительное время, когда индивидуальные, связанные с развитием и культурные факторы комбинируются друг с другом, формируя взрослого человека. В это время ярко проявляется индивидуальное развитие – и человек подвергается индоктринации<sup>8</sup> со стороны массовой культуры. Когда я оказывала психотерапевтическую помощь и работала над моими книгами, то стремилась связать историю каждой девушки с более глобальными аспектами культуры

---

<sup>8</sup> Индоктринация – передача фундаментальных положений системы верований. – *Примеч. пер.*

– изучить, как переплетаются личные и политические факторы. Здесь много неясного; в нашей жизни тесно переплетаются личная жизнь и политика. Наше сознание, которое формируется под воздействием общества, где мы живем, может подавлять нас. Но наш ум может анализировать происходящее и активно изменять культуру.

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

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

Сначала меня удивляло, что у девушек стало больше про-

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

То давление, которое оказывалось на девушек, усилилось к 1990-м годам. Этому способствовало множество обстоятельств: большее количество разводов, вредные привычки и зависимости, беспорядочные сексуальные связи и насилие по отношению к женщинам. Под влиянием средств массовой информации, которые Кларенс Педж называет «электронными газетами», все девушки словно живут в одном большом городе – неухоженном, опасном мегаполисе, где правят магазины, продающие алкоголь, и громадные торговые центры. К женщинам все чаще относятся как к объектам сексуально-

го потребления, изображения их тел используются в рекламе для продажи тракторов или зубной пасты. Женщины еще чаще стали подвергаться психотравмам. Поколение девушек, к которому принадлежит моя дочь, было отравлено подобным сочетанием старых и новых потрясений.

Родители также пытались справиться с беспрецедентными потрясениями. В предыдущей половине века они волновались из-за того, что их дочери стали водить машины, но времена вооруженных нападений, захвата заложников ввергли родителей 1990-х в состояние паники. Их всегда волновало сексуальное поведение дочерей, но во времена изнасилований на свидании, распространения герпеса и СПИДа они очень напуганы. Обычно родителей поражает то, что делают их дети. Но подростки 90-х были гораздо более склонны вытворять вещи, которые могли просто убить родителей. Период защищенности, который мы когда-то называли детством, существенно сократился. Родители, учителя, психологи-консультанты и медсестры поняли, что девушки в беде, но они не осознавали, насколько эта беда распространилась. В книге «Воскрешение Офелии» я попыталась рассказать, что увидела и услышала. Она стала посланием о том, что происходит нечто важное. Книга была чем-то вроде штормового предупреждения в масштабах всей нации из самого эпицентра урагана.

Процесс превращения счастливой, эмоционально сбалансированной девочки в беспокойного и неуверенного в себе

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

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

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

живыми воплощениями мужества и стойкости.

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

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

Карсон отвергала все занятия или разговоры, которые бы стали для нее шагом на пути в подростковый этап жизни. Но когда она одна улетела в Сент-Луис в гости к бабушке, родители подарили ей смартфон. Как только Карсон попала в

---

<sup>9</sup> От англ. *screen* – экран компьютера. – *Примеч. пер.*



бабушкин дом, она забралась на чердак, откопала там своих кукол и игрушечный чайный сервиз и принялась с удовольствием играть, пока бабушка готовила обед.

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

Это сообщение поставило Карсон перед сложным выбором. Ее радостное настроение тут же улетучилось, она испугалась и не знала, что теперь делать. Она показала сообщение бабушке, и они обсудили, как нужно поступить. Карсон решила, что позвонит маме Мэдисон. А самой Мэдисон отправила сообщение, в котором написала, что любит ее и не хочет, чтобы та умерла. Она написала так: «Ты нужна мне, ты мой самый лучший друг».

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

Некоторым девочкам смартфоны или доступ в интернет не по карману. Некоторые родители запрещают пользоваться социальными сетями до тех пор, пока их дочери не станут старше, а некоторые девушки совершенно не хотят ими

пользоваться, хотя по статистике 80 % восьмиклассников постоянно находятся в интернете, а 98 % старшеклассников используют социальные сети. Девушки-подростки проверяют свои смартфоны примерно 80 раз в день и проводят в интернете 6 часов в день. Это самый высокий показатель по сравнению с представителями других демографических групп.

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

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

мя, проведенное перед экраном, становится причиной изменений в сфере физического, социального, когнитивного и эмоционального развития.

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

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

Сегодня благодаря цифровым технологиям большинство родителей знают, где находятся их дочери, и девушки могут быстро установить связь с родителями. Но многие из них больше привязаны к смартфонам, чем к родным людям. Их жизнь в цифровом пространстве разрушает самые важные настройки, необходимые для их фундаментального обучения и развития. Русский психолог Лев Выготский выяснил, что дети лучше всего учатся, если у них устанавливаются близкие отношения с учителями. Настройка на других лю-

дей, как он утверждал, и даже любовь к ним необходима, чтобы вырасти и стать цельной, гармоничной взрослой личностью.

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

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

Конечно, не все семьи и не все девушки такие. Мы знаем тех, кто работает, играет в оркестре, занимается волонтерской работой в приютах для животных или посвящает

свое время творчеству. Некоторые родители устанавливают четкие границы в отношении использования мобильного телефона и компьютера. У них с дочерьми общие увлечения и есть чем заняться вместе. Они проводят время с семьями, устраивая праздничные обеды вскладчину с другими семьями или участвуя в спортивных мероприятиях. Но важно помнить, что в 1994 году ни про одну семью нельзя было сказать, что они пользуются разнообразными гаджетами.

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

Нейробиологи доказали, что сообщения в социальных сетях активизируют те же дофаминовые пути в мозге, что алкоголь или кокаин. Очень легко стать жертвой собственно-

---

<sup>10</sup> См. Карен Прайор. Не рычите на собаку. Это схема, когда поощрение то есть, то его нет. В отличие от постоянного поощрения, которое может надоесть, действует безотказно и поработывает того, к кому применяется. Используется в дрессуре, при манипуляциях и при некоторых формах педагогического воздействия. – *Примеч. пер.*

го дофамина, а когда мы попали в зависимость, нам сложнее принимать осознанные решения, влияющие на поведение, и мы действуем под воздействием дофаминового возбуждения.

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

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

В ходе исследования, проведенного Кимберли Янг, выяснилось, что в случаях тяжелой зависимости от социальных сетей проявляются все негативные признаки патологических зависимостей. Люди испытывают навязчивое стремление по-

лучить доступ к мобильному телефону, если его нет под рукой. Они лгут о том, сколько времени провели в телефоне, а когда предпринимают попытки ограничить время пользования, то им это не удается. В сущности, как и в случае со всеми зависимостями, запрет на пользование социальными сетями привел к серьезным последствиям: люди стали раздражительными, беспокойными, начали страдать от бессонницы и страстного желания снова получить доступ к желаемому. Подростки, которые были в состоянии контролировать собственное поведение и вернуться к образу жизни, когда виртуальное пространство не имело такой важной роли, смогли сделать это лишь после серьезного комплекса мероприятий по цифровой детоксикации. И лишь тогда их мозг достаточно окреп, чтобы освободиться от этой зависимости.

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

Постоянно растущая зависимость от социальных сетей вызывает беспокойство у педагогов, врачей, психотерапевтов и родителей. Девушкам часто советуют контролировать пользование соцсетями, но исполненные благих намерений родители сами не умеют пользоваться соцсетями и на самом деле не знают, как помочь подросткам. Компьютеры и мо-

бильные телефоны усложняют и без того непростой жизненный этап, через который проходят молодые люди. Сегодня девушки гораздо меньше защищены, у них меньше спокойствия и качественно проведенного времени по сравнению с их мамами в том же возрасте. Но при этом они гораздо больше подвергаются опасности, исходящей от хулиганства в интернете, отретушированных изображений красоток и давления непременно быть красивыми.

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



## Глава 2. Ложное «Я», подлинное «Я»

### *Кайенна, 15 лет*

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

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

Когда она была в ярости, то бросала вызов всему миру. Однажды она пришла с подбитым глазом, потому что подра-лась с мальчишкой, заявившим, что девчонки не умеют иг-рать в футбол. Когда она была на организованном школой пикнике у озера, то макнула в воду мальчишку гораздо стар-ше себя в наказание за то, что он швырялся камнями в кро-шечную черепашку. Она угрожала, что задаст взбучку детям,

которые употребляли расистские выражения или дразнили и травили своих сверстников. Поскольку Кайенна умела постоять за себя и стояла на страже справедливости, учителя предполагали, что она будет учиться на юриста.

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

В школу она ходила пешком с лучшей подружкой Челси. Они вместе катались на велосипеде, играли в спортивные игры с мячом в одних и тех же командах и помогали друг другу с домашней работой. Они разговаривали обо всем: о родителях, о школе, о спорте и о своих домашних животных. Челси хотела стать летчиком, а Кайенна врачом. Они много фантазировали, как Челси на самолете доставит Кайенну в далекое поселение на Аляске, чтобы та приняла роды или ампутировала ногу рыбаку. Кайенне нравилась школа. Она хорошо училась и любила выполнять проекты, особенно научные. Она была капитаном школьной команды «Курс на воображение», где изучали науки и технологию в игровой и творческой форме. Она была знакома со всеми своими одноклассниками еще с детского сада. С удовольствием играла с ними в мяч и приходила к ним в гости на дни рождения.

У Кайенны были близкие и теплые отношения с родите-

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

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

Когда Кайенне было двенадцать лет, у нее начались месячные. Ее тело быстро росло, стало неуклюжим и непредсказуемым. Она набрала вес, особенно увеличились бедра, на лице появились подростковые угри. Из школы по соседству она перешла в школу для средних классов, где учились две тысячи подростков. Она волновалась накануне первого учебного дня, потому что ходили слухи, что семиклассники

---

<sup>11</sup> *День сурка* – праздник, который отмечается в Северной Америке 2 февраля. В этот день по поведению сурка, выходящего из норы, гадают, скоро ли придет весна. Иногда этот праздник связывают со временным вмешательством темных сил в жизнь человека и с обрядами, которые должны это влияние предотвратить. Именно в этот день герой одноименного американского фильма попал в петлю времени. – *Примеч. пер.*

макали младшекласников головой в унитаз, а мальчишки срывали с девчонок лифчики. К счастью, ничего такого не произошло, но домой она пришла расстроенная, потому что девочки пользовались косметикой и наряжались в дорогую одежду. Джинсы, которые были на Кайенне, раскритиковали, и даже подруга Челси стала уговаривать ее бросить футбол и в воскресенье пойти с ней погулять по торговому центру.

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

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

А у Челси развелись родители, и она стала водить дружбу со всяким отребьем. Она и Кайенну звала в свою компанию, но та сомневалась, на что Челси обозвала ее трусихой. В конце концов Кайенна к ним присоединилась. Ее родители подозревали, что в этой компании употребляют алкоголь или наркотики. Они уговаривали Кайенну найти себе новых

подружек, но она пожаловалась, что у всех свои компашки, которые дружат против других. Родители пытались заинтересовать ее спортом или школьной общественной жизнью, но девочка считала, что это занятия для придурков.

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

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

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

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