

# Моя «Мадлен» Пруста

Sylvain ARBAUDIE · December 13, 2024

PERSONAL

STORYTELLING

REFLECTION

## MA MADELEINE DE PROUST

Involuntary memory — sensory anchors that transport us back in time

### THE SMELL

Warm bread, butter  
flour, sourdough  
The sensory anchor

### THE WALK

Slow steps, warm hand  
never hurrying  
Time given freely

### THE CHOICE

"What do you feel like?"  
A moment of autonomy  
Small but precious

### THE KITCHEN

Hot chocolate, radio  
warm croissant  
Everything was fine

### GRATITUDE

For time given, attention paid, choices offered — ordinary mornings made extraordinary

Some memories are worth more than all the systems we will ever build

## Прустовская концепция

Марсель Пруст в «По направлению к Свану» описывает основополагающий момент французской литературы: окуная мадлен в чашку чая, рассказчик оказывается захвачен потоком детских воспоминаний, которые считал забытыми. Запах, вкус, текстура — эти ощущения вызвали то, что Пруст называет «непроизвольной памятью».

Непроизвольная память — это не сознательное воспоминание, которое мы вызываем намеренно. Это воспоминание, которое настигает нас врасплох, вызванное ощущением — запахом, звуком, вкусом — и переносит нас на мгновение в прошлый момент с такой яркостью, которую сознательная память не способна достичь.

У каждого есть своя мадлен Пруста. Вот моя.

## Утра болезни

Когда я был ребёнком, дни болезни имели особый ритуал. Не те дни тяжёлых болезней — а лёгкие простуды, боли в горле, небольшая температура, которая оставляла дома, но не приковывала к кровати.

В такие дни бабушка и дедушка брали эстафету. Пока мои родители работали, именно они присматривали за маленьким больным. И утром, без исключения, дедушка отводил меня в булочную.

## Дорога к булочной

---

Я помню дорогу. Не детали — улицы, дома, расстояния размыты. Но я помню руку дедушки. Большая, мозолистая, тёплая. Рука, которая работала всю жизнь и держала мою с нежностью, контрастирующей с её грубостью.

Я помню ритм его шагов. Медленный, размеренный, приспособленный к моим маленьким ножкам. Он никогда не торопил. Дорога к булочной была не гонкой — это была прогулка, даже когда было холодно, даже когда у меня тёк нос.

## Запах

---

А потом был запах. Запах булочной.

Это и есть моя мадлен Пруста. Этот запах тёплого хлеба, масла, муки и закваски, который обволакивает, когда толкаешь дверь. Запах, у которого нет эквивалента, который не может быть воспроизведён диффузором или ароматизатором. Это запах выпечки, времени, мастерства.

И сегодня, когда я прохожу мимо ремесленной булочной и этот запах доходит до меня, я переношусь. На долю секунды я больше не спешащий взрослый, идущий по улице. Я шестилетний ребёнок, рука в руке дедушки, нос немного красный, ожидающий, когда ему купят круассан.

## Выбор

---

Момент выбора перед витриной был священным. Дедушка никогда не говорил «возьми круассан» или «возьми шоколадный рогалик». Он говорил: «Что тебе хочется?» И ждал, терпеливо, пока я пробежал витрину глазами, колебался между шоколадным пирожным и пирожком с яблоками, менял решение три раза, прежде чем наконец указать пальцем на свой выбор.

Важен был не сам выбор. Важно было то, что он давал мне выбор. В мире, где детям указывают, что делать, с утра до вечера, этот маленький момент самостоятельности был бесценен.

## Обратный путь

---

Обратный путь был другим. У меня было моё сокровище: тёплый бумажный пакет с моей выпечкой. Я шёл немного быстрее, нетерпеливый усесться за кухонный стол у бабушки и дедушки, насыпать чуть больше какао-порошка в кружку горячего молока и откусить от ещё тёплого круассана.

Бабушка была там, на кухне. Кофе уже был готов. Радио тихо передавало утренние новости. И на какое-то время мир был ровно нужного размера: тёплая кухня, круассан, двое дедушка и бабушка, и абсолютная уверенность, что всё хорошо.

## Сенсорные якоря

---

Когнитивная психология говорит о «сенсорных якорях» — стимулах, которые вызывают сильные эмоциональные реакции, потому что связаны со значимым опытом. Запах булочной — мой якорь.

То, что Пруст понял раньше нейроучёных, заключается в том, что эти якоря — не воспоминания. Это порталы. Они не показывают нам прошлое — они возвращают нас туда с эмоциональной интенсивностью, которую сознательное воспоминание воспроизвести не может.

## Благодарность

---

Что я выношу из этой мадлен Пруста, помимо ностальгии — это благодарность.

Благодарность дедушке, который не спешил. Который шёл медленно. Который давал выбор. Который никогда не говорил «поторопись». Который превращал утро болезни в маленькое счастье.

Благодарность бабушке, у которой кофе был готов, кружка горячего шоколада приготовлена, и которая обладала способностью сделать обычную кухню необыкновенно уютной.

Благодарность за эти простые моменты, которые, спустя десятилетия, остаются самыми яркими и самыми ценными воспоминаниями. Не впечатляющие каникулы, не дорогие подарки, не памятные события. Обычные утра, превращённые в необыкновенные моменты простым любящим присутствием двух людей.

## Чему нас учат мадлен

---

Мы строим сложные системы. Мы оптимизируем SQL-запросы, настраиваем кластеры Galera, разворачиваем распределённые архитектуры. Это наша профессия, и она имеет ценность.

Но моменты, которые действительно важны — те, что запечатлены в нашей сенсорной памяти, те, что всплывают десятилетия спустя перед булочной — эти моменты просты. Они состоят из подаренного времени, проявленного внимания, предложенного выбора.

В следующий раз, когда вы пройдёте мимо булочной и запах перенесёт вас куда-то, остановитесь на мгновение. Насладитесь этим путешествием. И если у вас дома есть ребёнок или внук, возьмите его за руку и пойдите вместе за круассаном.

Некоторые воспоминания стоят больше, чем все системы, которые мы когда-либо построим.

---

Эта статья была первоначально опубликована на [Medium](#).