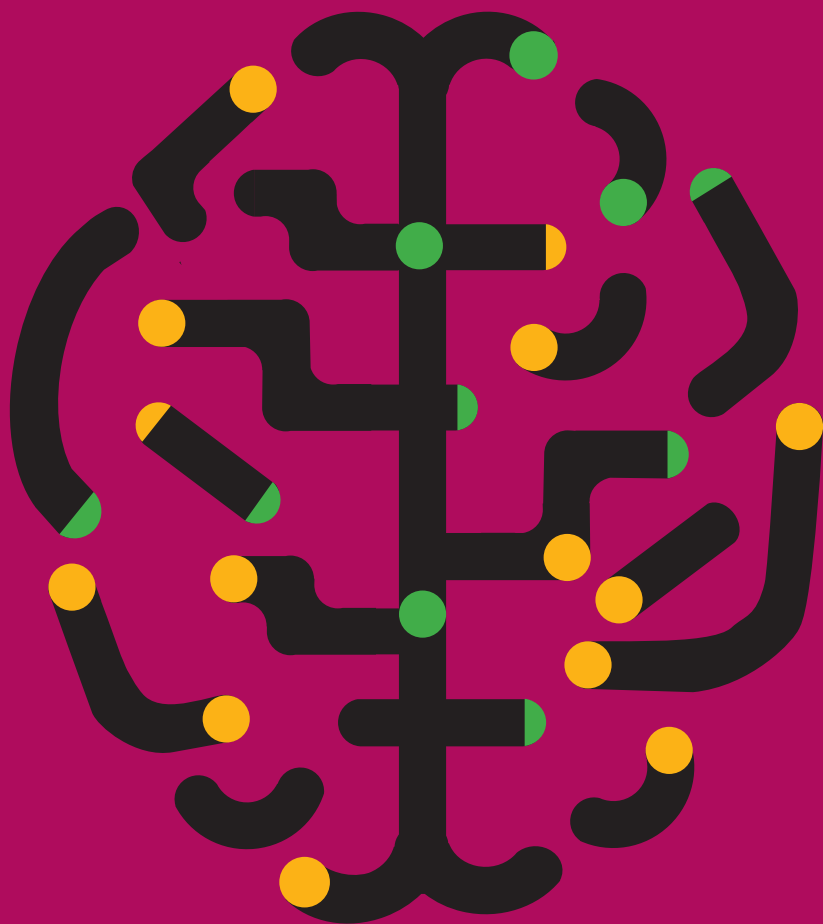


BURZA W MÓZGU NASTOLATKA

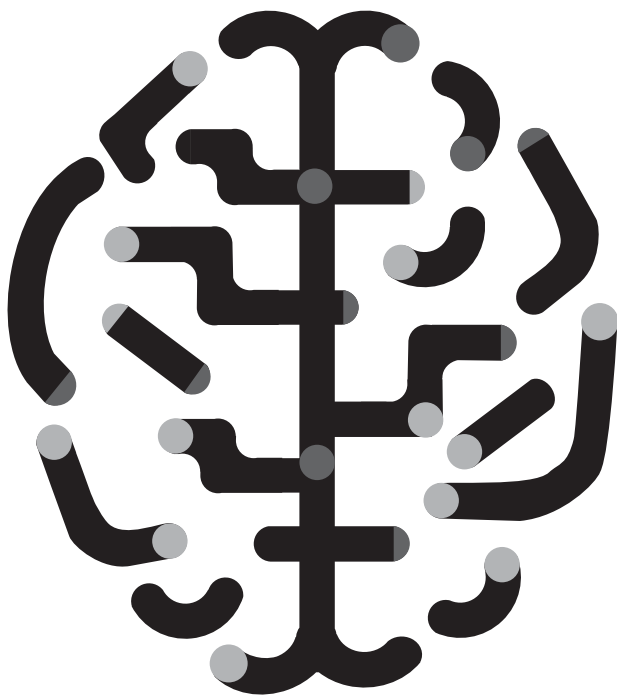
Potencjał okresu dorastania



DANIEL J. SIEGEL

BURZA W MÓZGU NASTOLATKA

Potencjał okresu dorastania



DANIEL J. SIEGEL

Przekład z języka angielskiego
KAROLINA BOCHENEK

Tytuł oryginału

BRAINSTORM. THE POWER AND PURPOSE OF THE TEENAGE BRAIN
AN INSIDE-OUT GUIDE TO THE EMERGING ADOLESCENT MIND, AGES 12-24

Redakcja merytoryczna

AGNIESZKA STEIN

Projekt graficzny okładki

ALEKSANDRA SZEMPRUCH

Rysunki

GABRIELA LASOTA

Copyright © 2013, 2015 by Mind Your Brain, Inc.

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in any form.

This edition published in arrangement with Jeremy P. Tarcher, a member of Penguin Group (USA) LLC, a Penguin Random House Company

© Copyright for the Polish edition and translation by Wydawnictwo MiND
2016

ISBN 978-83-62445-63-9

PRINTED IN POLAND

Wydawnictwo MiND
ul. Sarnia 21

05-807 Podkowa Leśna

tel./fax 22 729 02 82

tel. 505 455 151

www.wydawnictwomind.pl

mind@wydawnictwomind.pl

Wydanie pierwsze

Skład i łamanie: Mateusz Staszek

*Książkę tę dedykuję:
Madeleine i Aleksandrowi za wiedzę, jaką dzięki nim
zdołałem o okresie dorastania,*

*Caroline za to, że jest moim współczującym towarzyszem
w tej nieprzewidywalnej i cudownej podróży,*

*oraz mojej mamie za to, że pielęgnowała we mnie
wewnętrznego nastolatka i inspirowała nas wszystkich.*

PRZEDMOWA

Dziękuję, że sięgnęliście po tę książkę. Dlaczego warto ją przeczytać? Przedstawię kilka jej głównych idei, abyście mogli ocenić, czy okaże się dla was przydatna.

Napisałem *Burzę w mózgu nastolatka* w czasie, kiedy dwójka moich dzieci, obecnie dwudziestolatków, przechodziła okres dojrzewania. Odkryto wtedy wiele faktów na temat zmian, jakie rozpoczynają się we wczesnym okresie nastoletnim i kończą w wieku dwudziestu kilku lat. Chciałem dowiedzieć się o nich jak najwięcej. Jako psychiatra pracujący z dziećmi, nastolatkami i całymi rodzinami zapragnąłem zestawić moje doświadczenie z praktyki klinicznej z nowymi odkryciami naukowymi, tworząc przewodnik, który mógłby pomóc dorastającym młodym ludziom oraz ich bliskim przejść przez ten etap życia.

Gdy przystąpiłem do pisania, musiałem się jednak zmierzyć z różnymi błędnymi przekonaniem. Okazuje się bowiem, że rodzicom i lekarzom przekazywano nieprawidłowe informacje na temat dorastania. Mówiono, że jest to okres niedojrzałości, który trzeba jak najszybciej przejść; że impulsywne, ryzykowne zachowania tego okresu są rezultatem szalejących hormonów i że kończy się on wraz nastoletniością. Wszystkie te twierdzenia są nieprawdziwe! Postanowiłem rozprawić się z tymi i innymi szkodliwymi przesądami na temat dorastania.

Zastanawiałem się, do kogo właściwie powinienem skierować tę książkę. Przeszukałem mnóstwo księgozbiorów internetowych

towych i bibliotecznych, ale nie znalazłem żadnej pozycji, która traktowałaby o mitach dotyczących dorastania i pomogłaby nastolatkom zrozumieć zmiany zachodzące w ich mózgu. Okazało się, że nikt dotąd nie napisał jeszcze książki na temat najnowszych odkryć naukowych związanych z tym okresem życia!

Na początku chciałem zwrócić się tylko do młodych czytelników, ale czułem, że dorośli również potrzebują takiej książki. Zmieniłem więc podejście i spróbowałem zestawzić obok siebie dwie niezależne treści, z których jedna miała być skierowana do młodego czytelnika, a druga do osoby dorosłej. Wprowadziło to jednak zbyt wiele zamieszania, dlatego ostatecznie postanowiłem skierować całą treść do młodych i dorosłych. W końcu tak właśnie postępowalem w swojej praktyce klinicznej przez niemal trzydzieści lat. Moim zamiarem było zestawienie przełomowych i przekonywujących poglądów z pożytecznymi i wyrazistymi przykładami z życia w jak najbardziej interesujący i praktyczny sposób. Do poszczególnych części dołączyłem ćwiczenia służące rozwijaniu psychowzroczności*. Powstała książka przedstawiająca fakty naukowe, przykłady z życia oraz ćwiczenia służące rozwijaniu mózgu, z którymi czytelnik może się zapoznać w wybranym przez siebie porządku.

Otrzymałem bardzo entuzjastyczne opinie o książce zarówno od nastolatków, jak i dwudziestolatków oraz dorosłych. Książka pomogła im spojrzeć na ten istotny etap rozwojowy z zupełnie nowej perspektywy. Niektórzy młodzi czytelnicy donieśli mi, że książka zmieniła ich życie. Moja przyjaciółka spotkała w samolocie dziewiętnastolatka, który podzielił się z nią swoją opinią: „Proszę przekazać doktorowi Siegelowi, że jego

* Jest to określenie stworzone przez Daniela Siegela. Oznacza ono zdolność obserwacji własnego umysłu oraz umysłu innych ludzi. Inni autorzy używają terminów: „teoria umysłu” lub „mentalizacja” (przyp. red.).

książka zmieniła moje życie. Nie żartuję. Zanim na nią natrafiłem, byłem strasznie przybity i zagubiony. Miałem poczucie, że cały świat jest przeciwko mnie. Nic mnie nie interesowało i nie miałem prawdziwych przyjaciół, którzy naprawdę by mnie znali. Nie wierzyłem, że mam jakikolwiek potencjał. Nie wiedziałem, o co chodzi w moim życiu, jaki jest jego cel ani co mam do zaoferowania. Wtedy przeczytałem gdzieś o tej książce, nie pamiętam już gdzie, i kupiłem ją. Teraz patrzę na siebie inaczej. Wszystko się zmieniło, bo odzyskałem nadzieję i entuzjazm”.

Pewien piętnastolatek napisał: „Gdyby wszystkie nastolatki ze szkół średnich na całym świecie i wszyscy rodzice i nauczyciele zrozumieli potencjał tego wieku, uświadomiliby sobie, jak bardzo się mylą. Przestaliby nas postrzegać jako ludzi z problemami, a my nie czulibyśmy się tak niezrozumiani i nieudolni. Wreszcie poczulibyśmy się ważni i mogli żyć pełnią życia!”

Pewien trzynastolatek przesłał mi list: „Panie Siegel, ogromnie Panu dziękuję za tę książkę. Po jej przeczytaniu poczułem się ważny jako nastolatek, a moje życie nabrało większego sensu. Nie spodziewałem się, że książka o mózgu może być tak ciekawa! Dzięki niej nie tylko poczułem, że moje życie jest ważne, ale także zainteresowałem się neurologią”.

Z książki tej dowiesz się dokładnie, na czym polega potencjał dorastania. W tym miejscu napiszę tylko, że nastoletni mózg podlega przebudowie, pod wpływem której rodzi się ogromny potencjał wykraczający znacznie poza „niedojrzałe” lub nierozważne zachowania. To właśnie w tym okresie pojawia się intensywna emocjonalność, zaangażowanie społeczne, a także potrzeba nowości i twórczych eksploracji, dzięki którym dorastający człowiek może prowadzić w pełni satysfakcjonujące życie. Oczywiście, każda z tych rzeczy niesie ze sobą pewne za-

grożenia, ale informacje oraz ćwiczenia zawarte w książce podpowiadają, jak wykorzystać je dla własnego dobra.

Podstawowe atrybuty dorastania wcale nie muszą zaniknąć wraz z ukończeniem dwudziestego czwartego roku życia. Dorosli, którzy na nowo je odkrywają, zapewniają sobie udane życie do końca swoich dni. Niezależnie od tego, czy jesteś nastolatkiem, czy nie, nigdy nie jest za późno na zmianę perspektywy.

Wszyscy możemy uczyć się od siebie nawzajem: jeden młody człowiek od drugiego młodego człowieka, dorośli od nastolatków, a nastolatki od dorosłych. Zadbajmy więc o otwartą komunikację opartą na szacunku i współpracy. Poznajmy podstawowe atrybuty dorastania, dzięki którym wzbogacimy swoje życie, i wykorzystajmy odkrycia naukowe do rozwijania swoich umiejętności. Taki właśnie jest potencjał i cel okresu dorastania, a także cel tej książki.

CZEŚĆ I

POTENCJAŁ OKRESU DORASTANIA

Dorastanie to bardzo kłopotliwy, a jednocześnie niezwykle okres rozwojowy, który trwa w przybliżeniu od dwunastego do dwudziestego czwartego roku życia. Tak, właśnie tak długo! W różnych kulturach uważany jest za czas wielkich wyzwań – zarówno dla młodych ludzi, jak i ich opiekunów. Z tego względu chciałbym zaoferować wsparcie obu pokoleniom. Jeśli jesteś dorastającym młodym człowiekiem, mam wielką nadzieję, że książka pomoże ci przetrwać fascynującą, a czasem także bolesną podróż ku dorosłości. Wierzę, że moje rozważania mogą również pomóc rodzicom, nauczycielom, doradcom, trenerom sportowym lub mentorom, którzy pracują na co dzień z nastolatkami i pragną nie tylko wesprzeć ich w tym okresie, ale także pomóc im maksymalnie go wykorzystać.

Na początek chciałbym rozprawić się z pewnymi mitami związanymi z dorastaniem, które zostały całkowicie obalone przez naukę. Te fałszywe przekonania nie tylko wprowadzają w błąd, ale także utrudniają życie młodym ludziom i dorosłym.

Jednym z największych mitów jest przekonanie, że „buzujące hormony” mogą doprowadzić nastolatka do „szaleństwa” lub „utraty kontroli nad swoim życiem”. To nieprawda. W trakcie adolescencji rzeczywiście mamy do czynienia ze zwiększonym wydzielaniem hormonów, ale obecnie wiemy, że to nie hormony, lecz zmiany rozwojowe w mózgu odpowiadają

za kształtowanie doświadczeń dorastającego człowieka. Wiedza na temat tych zmian może ułatwić życie nam wszystkim.

Kolejnym mitem jest przekonanie, że dorastanie to czas niedojrzałości, a nastolatki muszą jak najszybciej „dorosnąć”. Okres ten postrzegany jest jako niewygodny etap życia, który trzeba po prostu przetrwać. Owszem, dorastanie może być dezorientujące i przerażające, gdyż doświadczamy wtedy wielu nowych i intensywnych przeżyć. Z punktu widzenia osoby dorosłej, zachowanie nastolatków może wydawać się niezrozumiałe lub nawet bezsensowne. Wiem coś o tym, bo sam jestem ojcem dwojga młodych ludzi. Ale pogląd, iż okres dojrzewania jest tylko etapem przejściowym, bardzo nas ogranicza. Młodzi ludzie wspaniale się rozwijają właśnie dzięki zmianom, które przechodzą na tym etapie życia. Wyzwania związane z okresem dorastania – takie jak testowanie granic czy pasja odkrywania tego, co nieznanne i fascynujące – pod wieloma względami wyznaczają dalszy kierunek rozwoju podstawowych cech charakteru, które umożliwiają młodym ludziom prowadzenie wspaniałego, celowego i ekscytującego życia.

Trzeci mit głosi, że okres dorastania polega na przejściu do całkowitej niezależności od dorosłych. Na tym etapie życia rzeczywiście pojawia się naturalna i niezbędna tendencja do uniezależniania się od rodziców, ale młody człowiek nadal może czerpać wiele korzyści z relacji z dorosłymi. Zdrowa zmiana w kierunku dojrzałości polega na przejściu we wzajemną zależność, a nie całkowitą samodzielność. W okresie dorastania więzi z rodzicami ulegają zmianie i na znaczeniu zyskują relacje przyjacielskie. Nastolatki nie potrzebują opieki, jakiej wymagają dzieci, dystansują się od rodziców oraz innych dorosłych i polegają bardziej na rówieśnikach, ale następnie

stopniowo uczą się troszczyć o innych i korzystać z cudzej pomocy. Na tym właśnie polega wzajemna zależność. W dalszej części książki przyjrzymy się naturze tych więzi i potrzebie bliskich relacji w naszym życiu.

Skoro wspomnieliśmy o mitach na temat dorastania, to przejdźmy teraz do faktów, których znajomość może ułatwić życie młodym ludziom i ich dorosłym opiekunom.

Cudze przekonania na nasz temat mogą wpływać na to, jak postrzegamy siebie, a także rzutują na nasze zachowanie. Dotyczy to zwłaszcza młodych ludzi, którzy często stykają się z negatywnymi opiniami: mówi się o nich, że są „nieopanowani”, „leniwi” lub „roztrzępani”. Dorosli wyrażają te poglądy wprost lub nieświadomie kierują się nimi w swoim zachowaniu. Pewne badania wykazały, że uczniowie osiągają gorsze wyniki w nauce, jeśli ich nauczyciele są przekonani, że podopieczni posiadają tylko „ograniczoną inteligencję”. Wyniki ulegają poprawie, jeśli nauczycieli się poinformuje, że ich uczniowie są niezwykle uzdolnieni. Nastolatki przyswajają takie negatywne informacje, przez co mogą nie rozpoznać swojego prawdziwego potencjału i poddać się negatywnym oczekiwaniom otoczenia. Goethe pisał: „Traktuj ludzi tak, jakby byli tacy, jacy powinni być, a pomożesz im stać się tym, kim chcą się stać”. Dorastanie nie jest „zwariowanym” lub „niedojrzałym” okresem życia. To bardzo ważny etap, pełen intensywnych emocji, społecznego zaangażowania i kreatywności. Pokazuje nam, kim możemy się stać oraz czego najbardziej potrzebujemy w życiu – w sensie indywidualnym oraz społecznym.
