

Лиса Дамур

**ЛАБИРИНТЪТ
НА ПОРАСТВАНЕТО**
ПЪТЯТ НА МОМИЧЕТАТА
КЪМ ЗРЕЛОСТТА

София, 2019

Съветите в тази книга не представляват и не заместват професионалното психологично лечение, терапията или други видове професионални съвети или намеса.

Lisa Damour, Ph. D.

UNTANGLED

GUIDING TEENAGE GIRLS THROUGH THE SEVEN

TRANSITIONS INTO ADULTHOOD

Ballantine Books, 2018

Copyright © 2016 by Lisa Damour

All rights reserved

© Издателство „Изток-Запад“, 2019

Всички права на български език запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде възпроизвеждана или предавана под каквато и да е форма и по какъвто и да било начин без изричното съгласие на издателство „Изток-Запад“.

© Детелина Иванова, превод, 2019

© Деница Трифонова, оформление на корицата, 2019

ISBN 978-619-01-0403-2

Луса Дамур

ЛАБИРИНТЪТ НА ПОРАСТВАНЕТО

Пътят на
момчетата към
зрелостта

Превод от английски
Детелина Иванова



*Посвещава се с любов на паметта
на Джим Хансел, чийто брилянтен ум
беше ръководен от доброто му сърце.*



СЪДЪРЖАНИЕ

ВЪВЕДЕНИЕ	11
------------------------	----

1



РАЗДЯЛА С ДЕТСТВОТО

Пренебрежението	23
Алергична към въпроси	30
Изненадващо язвителна	33
Плувният басейн	36
Абсолютно компетентна, освен когато не е	39
Неохотно разцъфваща	42
Дим без огън	48
Раздяла с детството:	
кога да се тревожите	52
<i>Момичешкият Питър Пан</i>	52
<i>Втурване в зрелостта</i>	55

2



ПРИСЪЕДИНЯВАНЕ КЪМ НОВО ПЛЕМЕ

Неустоимата популярност	64
Племенни войни	70
Приятелки врагини	73
Ако племето ти скочи от моста	76
Когато племената се нуждаят от старейшини	80
Социални (медийни) умения	86
Присъединяване към ново племе:	
кога да се тревожите	90
<i>Социална изолация</i>	90
<i>Понасяне на тормоз</i>	92
<i>Упражняване на тормоз</i>	97

3



ОБУЗДАВАНЕ НА ЕМОЦИИТЕ

Вие: кошче за емоционални отпадъци	104
Аз съм разтревожена, сега и вие ще бъдете.....	109
Сприятеляване със страданието.....	114
Каталитични реакции.....	118
Справяне чрез социалните медии	123
Как да се превърнете неочаквано в нежелан опекун	128
Обуздаване на емоциите:	
кога да се тревожите.....	131
<i>Разпознаване на разстройствата на настроението и тревожните разстройства при подрастващите</i>	131
<i>Саморазрушителното справяне с проблемите.....</i>	134

4



БУНТ СРЕЩУ АВТОРИТЕТА НА ВЪЗРАСТНИТЕ

Надникване зад завесата	138
Краят на „Защото аз така казвам!“	141
Предвиждане на опасностите	147
Поправяне на счупеното.....	152
Справяне с личните странности.....	159
Възрастни с недостатъци.....	163
Да държиш въжето.....	169
Бунт срещу авторитета на възрастните:	
кога да се тревожите.....	173
<i>Твърде хубаво, за да е истина</i>	174
<i>Постоянен бунт</i>	175
<i>Възрастни в борба помежду си</i>	177

5



ПЛАНИРАНЕ НА БЪДЕЩЕТО

Импулси, запознайте се с интернет	181
Пътят към бъдещето: кой шофира?	185
Да завършиш класа	189
Притеснение от тестовете	195
Планиране на следващата седмица	201
Справяне с разочарованията	205
Планиране на бъдещето:	
кога да се тревожите	209
<i>Само планове без забавления</i>	210
<i>Липса на всякакво планиране</i>	212

6



НАВЛИЗАНЕ В СВЕТА НА РОМАНТИКАТА

Мечта с отсрочка	217
Когато любимият е звезда	222
Предоставяне на перспектива	224
Вътрешният компас	231
Излизане по срещи за престиж	235
Да бъдеш гей: подигравките и реалността	240
Навлизане в света на романтиката:	
кога да се тревожите	250
<i>Притоците и езерото</i>	251
<i>Романсите от април до юни</i>	252

7



ГРИЖА ЗА СЕБЕ СИ

Съгласява се, без да ви слуша	256
Момичетата, храната и теглото	258

Сънят срещу технологиите	265
Истината за алкохола	269
За наркотиците в права реч	278
Сексът и рисковете, свързани с него	286
Грижа за себе си:	
кога да се тревожите	292
<i>Хранителни разстройства</i>	293
<i>Когато още няма готовност за полет</i>	294
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	297
БЛАГОДАРНОСТИ	299
ПРЕПОРЪЧИТЕЛНА ЛИТЕРАТУРА	301

Докато подрастващото момиче остава непоследователно и непредвидимо в поведението си, то може да страда, но според мен видимо няма нужда от лечение. Мисля, че трябва да ѝ бъде дадено време и възможност сама да открие решение. Може би по-скоро родителите ѝ се нуждаят от помощ и ръководство, за да могат да проявят търпение към нея. Малко ситуации в живота са по-трудни за справяне от подрастващ син или дъщеря по време на опитите им да се освободят.

Ана Фройд, *Adolescence** (1958)

* Тук и на други места съм си позволила свободата да променя мъжките местоимения, типични за стила от 1958 г., като поставя „тя“ и „нея“ там, където г-жа Фройд е написала „той“ и „него“ (Freud, A., *Adolescence. The Psychoanalytic Study of the Child* 13, 1958, 255–278, p. 276). – Б.а.

ВЪВЕДЕНИЕ

Нуждаем се от нов начин да говорим за тийнейджърките, защото този, по който говорят хората в момента, не е справедлив към момичетата и не помага на родителите им. Ако четете тази книга, вероятно вече някой е казал за дъщеря ви: „О, почакай само да стане тийнейджърка!“ (А родителите, които казват това, никога нямат предвид нещо хубаво.) Ако сте чели други книги за тийнейджърки, може би сте забелязали, че клонят към тъмната страна на подрастването – как момичетата страдат или причиняват страдание на родителите и връстниците си. Определено е истина, че момичетата могат да са лоши за себе си и останалите, и дори в най-добрите случаи са непредсказуеми и напрегнати.

Но твърде често говорим за подрастването, сякаш е задължително то да бъде мъчителен, бурен период за тийнейджърките и родителите им. Правим отглеждането на тийнейджърка да звучи като влакче на ужасите: цялото семейство скача на него, през цялото време се държи здраво с побелели пръсти и родителите се надяват, че след всички възходи и падения дъщеря им най-накрая ще слезе като здрава, щастлива жена.

Тук съм, за да ви кажа, че не е нужно да чувствате, че животът с вашата тийнейджърка е лабиринт без изход. Има *предвидим* модел на тийнейджърско развитие, по който момичетата израстват. Когато разберете какво се крие в ума на дъщеря ви, изведнъж ще започнете да я разбирате по-добре. Когато имате карта на развитието на подрастващите, е много по-лесно да насочвате дъщеря си, за да се превърне в стабилната млада жена, която искате да стане.

За да предоставя нов и полезен начин да говорим за тийнейджърките, организирах пътешествието през подрастването в седем отличителни линии на развитието, с които ще ви запознавам във всяка глава на тази книга. Тези линии на развитие изясняват специфичните постижения, които превръщат момичетата в успешни възрастни, и помагат на родителите да оценят, че голяма част от поведението на дъщеря им – колкото и странно или предизвикателно да им изглежда – е не само нормално, но и е доказателство за чудесен напредък.

Първите глави на книгата описват линиите на развитие, които като цяло са по-характерни¹ за прогимназията (от 11 до 13 години при повечето момичета), а по-нататъшните глави описват линиите, които обикновено стават актуални, докато момичетата преминават към гимназиалния етап.

Нормално развиващите се тийнейджърки се придвижват по тези линии с различно темпо, а момичетата винаги растат на няколко фронта едновременно – факт, който ни помага да оценим защо тийнейджърските години може да са толкова стресиращи за момичетата и за възрастните, които ги обичат.

Аз съм една от тези възрастни, които дълбоко ги е грижа за тийнейджърките и съм посветила професионалния си живот на тях. Всяка седмица се срещам с момичета и родителите им в частната си психотерапевтична практика, обучавам завършващи студенти във Факултета по психология в университета „Кейс Уестърн Ризърв“, докато се учат да работят с тийнейджъри, и съветвам ученици в кабинета си в училище „Лоръл“ – независимо учебно заведение само за момичета, което започва с програма за проходящи деца и стига до 12. клас, където работя като психолог консултант и ръководя училищния Център за изследване на

¹ Вж. напр. Arnett, J. J. (1999). Adolescent storm and stress, reconsidered. *American Psychologist* 54 (5), 317–326. Д-р Арнетт обсъжда изследванията на стр. 319, отбелязвайки: „Различните елементи на бури и стрес имат различни пикове – конфликти с родителите в ранния пубертет (Paikoff & Brooks-Gunn, 1991), промени в настроението в средата му (Petersen et al., 1993) и рисково поведение в късния пубертет и началото на зрелостта (Arnett, 1992, 1999).“ [Всички бележки, без изрично упоменатите, са на автора.]

момичетата. И като горда майка на две дъщери, имам щастието момичетата да са също и в сърцето на личния ми живот.

Това, че виждам момичетата от толкова много различни гледни точки, ме вдъхнови да оценя факта, че работата, която вършат, за да се превърнат във възрастни, се разпределя в логични категории, и осъзнах, че можем да използваме тези категории – тези линии, – за да измерваме как се справят момичетата с порастването. Концепцията за линиите на развитие² не е нова – предложена е за пръв път през 1965 г. от Ана Фройд, дъщеря на Зигмунд и самата тя уважаван психолог, като начин да организира нормалната бъркотия на детското развитие. Тя изтъква, че децата се развиват в множество насоки – от зависимост към разчитане на себе си, от игра към работа, от егоцентричност към другарство – и отбелязва, че можем точно да оценим развитието на едно дете по отношение на съзряването с помощта на тези и други линии.

Ана Фройд е една от многото мислители, които са предложили рамки за оценка на здравословното психично развитие. През 1950 г. Ерик Ериксон³ очертава модел на развитие от ранното детство до старостта, с екзистенциални предизвикателства, които трябва да бъдат усвоени с всяка стъпка по пътя. Съвременните психолози поддържат традицията да изучават развитието във връзка със съставните му части. Днес ние обикновено разглеждаме порастването във връзка с неговите физически, емоционални, когнитивни и социални аспекти. С други думи, научните подходи към човешкото развитие, разделени на различни фази, сега представляват богата теоретична традиция и солидна база от изследвания; аз стоя върху раменете на интелектуални гиганти, когато предлагам конкретен и разбираем модел на това *какво точно* трябва да усвоят момичетата, за да преминат успешно през тийнейджърските си години.

Веднъж щом оформих този модел в ума си и открих, че осветява толкова много от нещата, които наблюдавах, запознах с него абсолвентите си, за да им помогна да хвърлят светлина върху

² Freud, A. (1965). *Normality and Pathology in Childhood: Assessments of development*. New York: International Universities Press.

³ Erikson, E. H. (1950). *Childhood and Society*. New York: Norton.

сложните случаи на подрастващи, с които се занимават. Обикновено развиващите се тийнейджъри могат да бъдат импулсивни и бунтовни, че дори да изглеждат направо странни по стандартите на възрастните, така че тези млади психолози се нуждаят от система за оценка на психичното здраве на тийнейджърите, търсещи психотерапевтична помощ. Когато попитаме: „По кои линии тийнейджърът бележи прогрес, с кои се затруднява и по кои не се развива?“, можем да въведем ред в привидния хаос и да ориентираме младите лекари в работата, която се учат да вършат.

Да мислят за момичетата в рамките на линиите на тийнейджърското развитие е практично за професионалистите, но много по-важно е, че те позволяват на родителите да отбележат специфичните постижения, които превръщат момичетата във възрастни, и да намерят смисъл в познатото, но объркващо тийнейджърско поведение. Миналата година дъщеря ви може с радост да е участвала в детските игри на празника на квартала, но тази година настоява да стои с възрастните, докато се оплаква, че ѝ е скучно. На какво се дължи тази промяна? Може би е започнала да върши работата по раздялата с детството (Глава 1). И как да разберете момичето, което е еднакво ентузиазирано да купи както брой на „Икономист“ за научния си проект за „Модел ООН“, така и три броя на списанието „Ю Ес Уикли“ с любимата ѝ момчешка група? Е, вероятно наблюдавате навлизането ѝ в света на романтиката (Глава 6). Когато разбирате важната работа по съзряването, която дъщеря ви извършва, няма да се суетите толкова заради озадачаващото ѝ поведение.

Когато мислим с помощта на линиите на развитие, това ни помага да фокусираме енергията си там, където е най-нужна. Например дъщеря ви може да се радва на група от верни приятели и да е успяла благополучно да се присъедини към ново племе (Глава 2), но може да пренебрегва училищните дейности и да се нуждае от помощ, за да планира бъдещето си (Глава 5). Може би целта ѝ е да играе софтбоул в колежа, но игнорира съветите на треньорите си. Може да е посветена на целта си, но това да не отменя проблемите ѝ с противопоставянето на авторитета на възрастните (Глава 4). Обръщайки внимание на множеството области на развитие на дъщеря си, ще се предпазите от това да оставите успеха

й в някои области да отвлече вниманието ви от затрудненията й в други.

Мисленето с помощта на линиите ни помага да съизмерим всеки един момент от живота на едно момиче във връзка с цялостния й прогрес по съответната линия на развитие. Трябва ли да се тревожите за срина на дъщеря си, когато загуби в изборите за ученически съвет? Зависи от това дали тя обикновено е устойчива, или пък има големи проблеми с овладяването на емоциите си (Глава 3). Трябва ли да игнорирате решението й да излезе без палто в студен ден, или пък това пренебрежение към собственото й здраве е част от тревожния модел на трудностите й да се грижи за себе си (Глава 7)? Като се има предвид, че тийнейджърките рутинно вършат неща, които родителите им не разбират, е от помощ да имате начин да разберете кога да останете настрана и кога е добре да се намесите.

Но ако за тийнейджърите е типично да вършат неща, които биха се сметнали за ненормални през всеки друг житейски период, как да разберете дали нещо наистина е проблем? За да изясни разликата между нормалното тийнейджърско поведение и това, за което наистина трябва да се тревожите, всяка глава завършва с раздел, наречен „Кога да се тревожите“, който ще ви помогне да разберете дали дъщеря ви е достигнала до етап, в който е необходимо да се предприеме драматична промяна в подхода или професионална консултация. С други думи, ще обсъдим както по-безобидните предизвикателства, които идват с отглеждането на тийнейджърки, така и ще придобием ново прозрение за това защо някои тийнейджърки преживяват срив или действат по разрушителни начини.

Има нещо общо между линиите на развитие, описани в тази книга: те улавят неизменните аспекти на порастването при момчетата и момичетата, както и при тийнейджърите от всякакви среди. Въпреки че и вие, и аз сме се развили в съответствие с тези линии, израстването днес е различно от това, което помним, тъй като сега отглеждаме деца във високоскоростна култура на интензивна конкуренция и денонощна дигитална свързаност. Ще разгледаме трайните аспекти на подрастването и как нашата настояща култура оформя реалността на това да бъдеш тийнейджър или родител на такъв.

В същността си момчетата и момичетата си приличат повече, отколкото се различават, затова не се изненадвайте, ако откриете, че някои от следващите истории и съвети ви напомнят за преживяното от познанството с или отглеждането на момче тийнейджър. Но момичетата са изправени пред уникални предизвикателства като тийнейджърки и тази книга изследва задълбочено последните проучвания, за които родителите, отглеждащи дъщери, трябва да знаят. Линиите на развитие, представени тук, са приложими при всякакви расови и икономически ситуации и тези фактори на контекста по отношение на тийнейджърите също ще бъдат разгледани. След като изяснихме това, вътрешните, психологични нюанси на развитието на подрастващите ще бъдат основният ни фокус.

Ще споделя истории, за да илюстрирам линиите на тийнейджърско развитие, но това не са специфичните детайли при всяко едно момиче или семейство. Те по-скоро са амалгама от наистина многото контакти, които съм имала през годините с тийнейджърки и техните родители. Понякога конкретните събития около даден случай са от такова критично значение за разказването му, че съм премахнала всякаква идентифицираща информация, но съм запазила емоционалния интегритет и образователната стойност на случилото се.

Тази книга има за цел да бъде повече описателна, отколкото да дава рецепти – да ви предложи нов начин да *разбирате* дъщеря си, а не да ви казва как да я оглеждате. В нея давам предложения как бихте могли да реагирате спрямо множество нормални, но объркващи предизвикателства, с които ще се сблъскате като нейни родители, но не се чувствайте задължени да следвате съветите ми. Аз вярвам, че що се отнася до родителството, има много начини да направите нещата правилно. Нещо, което работи в едно семейство, не би работило в друго. Вие най-добре познавате дъщеря си и динамиката в семейството си. Надявам се да обедините това познание с рамките, които предлагам тук, и да използвате примерите, които давам, за да мислите за поведението на подрастващата си дъщеря като свързано с растежа, който тя се опитва (или би трябвало да се опитва) да постигне.

Предоставяйки ви описание на работата по съзряването, тази книга ще ви помогне да разберете по-добре дъщеря си, да се тревожите по-малко за нея, да ѝ предложите полезна помощ в пътешествието ѝ през съзряването и да осъзнаете – всъщност да бъдете поразени от това колко много работа ще извърши тя по отношение на развитието си в тийнейджърските си години. Тази книга няма (и не би могла) да включи всяко предизвикателство, с което ще се сблъскате, докато дъщеря ви расте, и опитвайки се да опиша тийнейджърките като цяло, аз със сигурност няма да успея да опиша перфектно дъщерята на всеки поотделно. Но в поведението на момичетата има модели и за хората, които ги водят (визирам вас), е полезно да знаят какви са тези модели. Възхищавам се на родителите на тийнейджърките поне толкова, колкото се възхищавам и на дъщерите им, и написах тази книга, за да подкрепя вас, за да можете да се справяте още по-добре с подкрепянето на вашето момиче.