

Вступ

Важливість підліткового віку

Уявіть, що ви погодилися взяти участь у дослідженні людської пам'яті. Дорогою до кафедри психології припускаєте, що вас проситимуть виконати звичний набір вправ – запам'ятати різні фігури чи перелік слів на екрані. Але насправді вас запрошують у спеціальну кімнатку без вікон, де на столі тільки ручка й кілька аркушів паперу. Дослідниця нахилиється над вами ззаду (у таких кімнатках завжди замало місця й неможливо розміститися одне навпроти одного) і дає вказівки.

– Усе дуже просто, – каже вона, – запишіть десять найважливіших спогадів свого життя на цей момент.

Щоразу, коли дорослих просять це зробити, ситуація незмінно повторюється. Найчастіше люди вибирають спогади з підліткового періоду й ранньої молодості – від десяти до тридцяти років¹. Цей ефект однаково спостерігається незалежно від віку як у вісімдесятирічних, так і в тридцятип'ятирічних учасників. Це так званий сплеск спогадів – одне з найбільш достовірних відкриттів у сфері дослідження людської пам'яті. Воно досить несподіване, адже, згідно з попередніми дослідженнями, ми мали б найкраще пам'ятати недавні події та поступово втрачати старі спогади. Проте найважливіші для нас життєві

моменти все ж припадають саме на підліткові роки й ранню молодість.

Такому сплеску є кілька дещо приземлених пояснень. Перше: у цей період наш мозок працює найкраще, тому запам'ятовує всі події напрочуд ефективно й надовго. Друге: у ці роки багато чого стається вперше – уперше закохуєшся, уперше сідаєш за кермо, з'їжджаєш від батьків. Такі події міцно закарбовуються в пам'яті просто через їхню новизну. І хоча це справді так, є ще одне пояснення: вік, який охоплює сплеск спогадів, особливо від десяти до двадцяти років, – це насамперед час пошуку своєї ідентичності. Інакше кажучи, ми пам'ятаємо події за той період, бо він формує нас.

Коли я говорю про *підлітковий вік*, то маю на увазі етап розвитку, який починається зі статевого дозрівання – викиду гормонів, що спричиняє суттєві психологічні, фізичні та неврологічні зміни й закінчується сепарацією від батьків, готовністю взяти на себе дорослі ролі та обов'язки. Звісно, стосунки й події, що впливають на самовизначення, трапляються з нами ще з народження та далі відбуваються в підлітковому віці. Проте підлітковий вік особливо важливий з низки причин. Передусім завдяки інтенсивному неврологічному й когнітивному розвитку, спричиненому пубертатом, підлітки біологічно зумовлені прагнути найбільш пам'ятного досвіду, що впливає на самовизначення.

У більшості наших підліткових спогадів фігурують друзі. Чому? Наступні розділи розповідають про те, що підлітки дуже переймаються думкою однолітків, і це пояснює частину стереотипної підліткової поведінки: невпевненість, дружбу групками, палку закоханість. Через це підлітків часто висміюють, але насправді з біологічного погляду такі дії цілком виправдані: щоб

вижити за межами сім'ї та влитися в нову соціальну групу, досить мудро роздумувати, чи подобаєшся ти іншим і чи впишешся в колектив. Підлітки підлаштовують поведінку й навіть мислення, щоб не вирізняться, бо саме завдяки цьому вони можуть почуватися в безпеці й належними до групи. Унаслідок цього пережитий з однолітками досвід дуже важливий і впливовий, адже він формує спогади.

Дорослішання й сепарація від сім'ї спонукають до пошуку не лише друзів, а й партнера, тож підлітки переважно дуже схильні мати романтичні та сексуальні стосунки. Можливо, у цьому весь сенс дорослішання. Знову ж таки, цей біологічний імператив означає, що підлітки яскраво переживають визначальний для їхньої ідентичності досвід кохання й сексу часто в досить ранньому віці. Крім того, підлітки біологічно схильні багато ризикувати, адже це допомагає їм досліджувати світ і утверджувати свою незалежність, а також будувати стосунки поза родиною. Тож, як бачите, усі ці логічні, необхідні первинні потяги приводять нас до ситуацій, які лишають яскраві спогади, що формують нас самих. Такі історії ми пам'ятаємо до найдрібніших деталей багато років потому.

Але річ не лише в біології. Підлітковий біологічний потяг з'являється в той самий час, коли суттєво змінюються зовнішні обставини, і це тільки ускладнює ситуацію. У багатьох країнах саме перед початком пубертату діти переходять із затишної та безпечної початкової школи до середньої, повністю змінюючи своє соціальне коло. Тут вони потрапляють у нову групу ровесників і проводять значно менше часу з дорослими. Ще 1961 року соціолог Джеймс Коулман писав, що в період переходу до середньої школи підлітків «вкидають у світ однолітків»², і це твердження правдиве й сьогодні. Протягом перших років

у школі соціальне коло дитини обмежене й передбачуване: більшість часу вона проводить у маленькій знайомій групці однолітків. За ними постійно наглядають учителі – переважно це один учитель, який добре знає свій клас і його соціальну динаміку. Поза школою соціалізацією дитини опікуються батьки чи інші дорослі, а їхні заняття здебільшого розплановані, наприклад ігри чи спорт. Батьки зазвичай знають, як звати друзів дітей, часто знайомі з їхніми батьками.

У середній школі все змінюється. Однолітків навколо стає несподівано багато, і не всі вони знайомі, тож тепер уже не батьки, а самі діти організують свій час разом. Тепер ніхто вже не соціалізує підлітків поза школою та не контролює їх. Це період вечірок, гуляння містом і в парках до пізньої ночі. Згодом батьки вже не знають, з ким їхня дитина дружить чи проводить час у конкретний момент. Десь за рік після переходу в середню школу зникають стіни, що обмежували дитячу соціалізацію. Біологічно підлітків дуже цікавлять дружба, секс і ризики, а через новий соціальний контекст вони опиняються в ідеальних умовах для втілення своїх бажань. Як журналістів, що опинилися в зоні бойових дій, підлітків тягне туди, де відбуватиметься найцікавіше. Годі й вигадати кращу комбінацію чинників, здатних подарувати стільки яскравих і незабутніх пригод.

Наші історії

Попри все, навіть ці пояснення не дають повного розуміння, чому підліткові спогади так міцно закарбовуються в нашій пам'яті. Щоб розібратися, треба визнати, що саме в підлітковому віці трапляються перші *історії*, які ми розповідаємо іншим про

себе. І я не про ті, якими ми обмінюємося з іншими в пабі чи на роботі, хоча це, звісно, теж історії. Я про ті, що люди розповідають собі, наші внутрішні наративи про те, хто ми, що з нами сталося й чому. Психологи сушать голову над тим, як формується стабільна ідентичність і як ми відповідаємо собі на настирливе запитання «хто я?», особливо враховуючи, наскільки неоднаково ми поведимося в різному віці й у різних ситуаціях. Ми маємо відчувати те, що психолог Ерік Еріксон назвав самооднаковістю: людина, якою ми є сьогодні, – та сама, якою ми були вчора, місяць тому, роки тому, якою будемо в майбутньому, попри неоднаковість нашої поведінки й почуттів³. Розгадка, принаймні її частина, у тому, що ми створюємо історії про себе.

Це означає, що ми свідомо або ні схильні впорядковувати свій досвід і спогади в логічні наративи. У реальності певний досвід хаотичний і сповнений випадковостей, але ці наративи мають чіткий початок і кінець, а все, що поміж ними, має певний порядок, зв'язок або сенс. Скажімо, розмірковуючи про причину свого звільнення, ми, ймовірно, відстежуватимемо історію не з першого робочого дня, а з першої дрібної суперечки з керівником. Згадуючи минулі романтичні стосунки, початком можемо вважати момент, коли вперше відчули зв'язок, – розмова пізно вночі, перший поцілунок. Незалежно від початку, наративи фокусуються на особах, що суттєво вплинули на історію, а не тих численних людях, з якими перетнулися наші шляхи. Ми зосереджуємося на деталях, що важливі для певного результату, тоді як безліч буденних моментів здебільшого відсіюється. Кінець – це також завжди значуща точка, логічне завершення історії: день, коли оголосили скорочення, або день, коли ваш партнер пішов, а також вплив цих подій на те, яка ви людина сьогодні.

Ці історії важливі, бо допомагають зрозуміти себе, пов'язати минуле й теперішнє, передбачити майбутнє. Вони надають сенс подіям і вчинкам, вберігають від думки, що все це – послідовність не поєднаних між собою випадковостей. У цьому розумінні історії є не просто засобами саморозуміння – вони стають нашою сутністю. Психолог Ден Мак-Адамс, який досліджує, як ми формуємо та підтримуємо свою ідентичність, стверджує, що навіть самовідчуття – це історії, які ми розповідаємо собі й іншим: «Ми всі є оповідачами, а також історіями, які оповідаємо»⁴.

В одній зі своїх ранніх робіт Мак-Адамс використав аналогію з романом. За його словами, ідентичність людини – це «...велика історія, комплексний автобіографічний проект, персональний міф... Якби її можна було побачити, це був би цілісний роман. Ви б прочитали розділи й, імовірно, зупинилися на особливо важливих, визначальних сценах... як-от: перемоги, невдачі, переломні моменти»⁵. Згодом він змінив думку й стверджував, що основні історії людського життя не є послідовними розділами, як у романі, тож кращою та реалістичнішою метафорою ідентичності була би збірка оповідань одного автора. Мак-Адамс обґрунтував це тим, що, як і антологія оповідань, життєвий наратив людини утворюється з окремих історій, кожна з яких має свої сюжетні підлінії, а разом їх об'єднують спільні теми й стиль. І звісно, у всіх них протагоніст – ви. У розділах трапляються й інші люди, батьки, друзі, кохані, потрібні для історії, але важливі вони тільки тим, що впливають на вас. Вони другорядні персонажі, а ви – головний герой.

Ви можете замислитися, чим підліткові історії особливі, адже ми створюємо наративи протягом усього життя. Зрештою, те, що провокує яскраві підліткові спогади, лишається з нами

назавжди: ми й далі хвилюємося про думку інших, нас цікавлять секс і ризик – кожного різною мірою. Частково це можна пояснити тим, що розповідання історій потребує когнітивної залученості. Наприклад, щоб сформулювати історію про себе, треба пам'ятати купу різних подій, порядок, у якому вони сталися, розуміти мотивацію людей, знаходити спільне в окремих ситуаціях. Певною мірою це можливо й у дитинстві, та лише в підлітковому віці всі згадані навички проявляються найкраще – виникає когнітивний інструмент для запису всього в збірці оповідань десь у мозку.

Це також пояснюється тим, що в підлітковому віці багато подій стаються *вперше*, і це важливо. Тоді ви ще не знаєте, ким є, з вами відбувається щось зовсім нове. Ви вперше запитуєте себе: «Хто я?» – і шукаєте відповідь навколо: у тому, що робите, у тому, як до вас ставляться, у стосунках з іншими. І оскільки ваш мозок не має інших варіантів, то хапається за ці підказки й *не відпускає*. Стосунки, помилки, події, які переживаємо в підлітковому віці, лишаються з нами назавжди, наче татування.

Підліткові спогади пізніше впливатимуть на те, як ми в дорослому віці тлумачимо всі події. Перші розділи книжки визначають, як сприйматиме читач головних героїв протягом усієї історії, а перші розділи нашої історії визначають те, як ми сприйматимемо себе надалі. Наприклад, якщо в підлітковому віці вас цькували, це вплине на ваше тлумачення поведінки інших у свій бік у дорослому віці. Якщо ви були популярні в школі, то сформуєте впевненість у тому, що подобається людям. Якщо вас несподівано покинули в підлітковому віці, це може вплинути на вашу здатність довіряти в романтичних стосунках – часом незворотно. Підліткові спогади, як сліди на свіжому цементі, назавжди лишають відбиток на дорослій версії

вас. Ось про що ця книжка: це спроба зрозуміти, чому підлітки поведуться саме так і чому спогади впливають на них навіть десятиліття потому.

Статеве дозрівання

Варто наголосити, що ця книжка не про біологічний складник дорослішання, проте біологія – невіддільна частина історії, тож важливо розуміти, які процеси відбуваються із цього погляду. З початком підліткового віку – біологічної події, з якої починається дорослішання, глибоко в мозку з гіпоталамуса виділяється гормон гонадоліберин (GnRH). У дитинстві він пригнічується, але статеве дозрівання вивільняє його⁶. Раптом великий потік GnRH потрапляє з гіпоталамуса до гіпофіза, який після цього виділяє свій набір гормонів. Далі вони надходять до яєчок і яєчників (статевих залоз), запускаючи із залученням тестостерону й естрогену процес росту та розвитку, завдяки якому людина стає здатною до розмноження. Наднирники водночас теж виробляють гормони, що викликають чимало фізичних змін, пов'язаних зі статевим дозріванням, як-от поява лобкового волосся, ріст бороди й вусів. Ці гормони також стимулюють шкірні залози виробляти більше себуму й поту, а це може призвести до появи прищів, акне й неприємного запаху тіла.

Разом з тілом змінюється й мозок. Приміром, пубертатні гормони впливають на циркадний ритм – внутрішній годинник організму. Це спричиняє затримку фази сну⁷. Тобто час, коли підлітки відчувають сонливість (і відповідно, час, коли вони природно прокидаються), зміщується на кілька годин

уперед, якщо порівнювати з дітьми чи дорослими. Суспільство це не враховує: підлітки все ще вимушені прокидатися тоді ж, коли й усі інші, через що вони не отримують достатньо сну. (Щоб дізнатися, скільки сну достатньо, простежте за сном підлітка на вихідних чи канікулах.) Хронічне недосипання більшості підлітків – серйозна проблема у сфері охорони здоров'я з огляду на значний вплив дефіциту сну на фізичне й психічне здоров'я людини⁸.

Внутрішній годинник – лише одна з мікросистем мозку, на які впливає статеве дозрівання й дорослішання. Інші суттєві зміни відбуваються в частинах мозку, що відповідають за емоції, мотивацію та складніші інтелектуальні завдання, такі як ухвалення рішень, осмислення соціальних зв'язків і розуміння себе⁹. Ділянки мозку, залучені до опрацювання візуальної чи аудіальної інформації, майже не змінюються в процесі дорослішання; розвиваються ті з них, що допоможуть отримати весь досвід, потрібний для дорослішання. Інакше кажучи, зміни в структурі й роботі мозку стимулюють прагнення підлітків до близьких дружніх і сексуальних стосунків, саморозуміння, бентежної ризикованої поведінки.

Біологія лежить в основі всього, про що йтиметься в цій книжці, але ми досліджуватимемо, як біологічні процеси проявляються на рівні психології: як пубертатні зміни в мозку й тілі впливають на думки, почуття й поведінку підлітків. Як професорка психології, яка провела багато часу за такими дослідженнями, я вивчала поведінку підлітків у лабораторії, використовувала опитувальники й завдання на комп'ютері, щоб з'ясувати, чим ця вікова група відрізняється від дітей і дорослих. Дивитися на дорослішання крізь призму психології – найкращий спосіб зрозуміти, чому перехідний вік такий