

TARA PORTER

TARPTAUTINIS
BESTSELERIS
kaip šiuolaikiniame
pasaulyje rasti
dialogą su
paaugle

✓ Kaip, gyvenančia
ekranų ir nuomones
formuotojų
pasaulyje?

✓ Kodėl
paauglėms kyla
valgymo sutrikimai
ir kita
savidestrukcija?

✓ Kaip išgyventi
pasaulyje, kurį
formuoja iškreipti
Instagram ir
TikTok
standartai?

TU MANĖS NESUPRANTI

TU MANĖS SUPRANTI

...ir dar
daugiau
naudingos
informacijos!

obuolys.

TARA PORTER

TU MANEŠ NESUPRANTI

Vertė
UAB „KNYGŲ MINISTERIJA“



APIE AUTORE

Tara Porter nuo 1992 m. dirba su jaunais žmonėmis klinikinėje aplinkoje. Nuo 1997 m., įgijusi klinikinės psichologės kvalifikaciją, daugiausia dirbo su mergaitėmis ir paaugliais vaikų ir paauglių psichikos sveikatos tarnybose šiaurės Londone, regione, pasižyminčiame didele socialine, ekonomine, etnine ir religine įvairove. Ji taip pat dalyvavo Nacionalinio Annos Freud vaikų ir šeimų centro rengiamuose mokytojų mokymuose apie psichikos sveikatą, o apie psichikos sveikatą mokyklose reguliariai rašė laikraštyje *The Times Educational Supplement* (*Tes*). Ji yra asocijuota Londono universiteto koledžo dėstytoja, taip pat dirba privačiai.

TURINYS

<i>Ivadas</i>	11
1 SKYRIUS. PRISIRIŠIMAS IR PRIKLAUSYMAS	17
Toksiškas auklėjimas	27
Padeda vienas geras prisirišimas	30
Prisirišimas paauglystėje	32
2 SKYRIUS. JŪSŲ ŠEIMA	37
Paauglystės švytuoklė	40
Šeimos yra sudėtingos sistemos	41
Tėvystė kaip „veiksmožodis“	43
Perdėta tėvystė	45
Drausmė, ribos ir taisyklės	49
Pritarimas tėvų auklėjimo stiliui	53
Broliai ir seserys	60
Šeimos: geriausi ir blogiausi laikai	65

3 SKYRIUS. DRAUGAI	67
Moterų draugystės modeliai	69
Pritapimas – savo „genties“ radimas	77
Draugystės problemos: socialinis nerangumas ir socialinis nerimas	80
Ribos	87
Taigi dabar pasakysiu, kokia nuo šiol bus draugystė	90
4 SKYRIUS. EMOCIJOS, MINTYS IR JAUSMAI	91
Kas yra jausmai? Emocijos? Mintys?	94
Jūsų emocinis protas ir racionalusis protas	97
Kur esate patirdami savo jausmus?	102
Stiprios neigiamos emocijos: neigiamos įveikos strategijos	104
Geros psichikos sveikatos pagrindai	110
Aktyvus jausmų valdymas	116
5 SKYRIUS. NERIMAS IR SUSIRŪPINIMAS	127
Kas yra nerimas	128
Vidiniai ir išoriniai nerimą sukeliantys veiksniai	131
Nerimo spiralė	133
Nerimo spiralė socialiniame kontekste	136
Kodėl <i>dabar</i> kelia tokį stresą	136
Nerimo valdymas	140
Elgesio valdymas, kai nerimaujate	152
Nesistenkite būti geriausi, nebūkite geriausi – gyvenkite geriausių gyvenimą	161

6 SKYRIUS. MOKYMASIS IR REZULTATAI	163
Mokymasis ir psihikos sveikata	166
Yra ir kitas būdas: nustatyti realius lūkesčius	175
Tiesa apie universitetą	181
Studijuokite protingai, o ne ilgai	186
Teisė būti šiek tiek neklaužada	193
7 SKYRIUS. MAISTAS, VALGYMAS, SVORIS IR FIGŪRA	195
Venkite sveikos mitybos pranešimų	196
Jūsų kūno formos	201
Netikslus kūno įvaizdis	205
Dietos	210
Kaip dietos skatina persivalgymą: „kam to reikėjo?“ efektas	217
Tobula audra: valia ir dietos	221
Mityba „viskas arba nieko“ ir <i>jo jo</i> dietos	224
Pasitenkinimas kūnu	225
Kaip valgyti	227
Maistas, valgymas, svoris ir figūra: kaip įgyti sveiko proto beprotiškame pasaulyje	231
8 SKYRIUS. EKRANAI IR INTERNETAS	233
24/7 kultūra	236
Stimuliacijos poveikis psichinei gerovei	240
Priklausomybė nuo ekranų?	242
Interneto viesulas	243
Vertybės ir laimės spąstai	244

Apsisprendimas dėl vertybių ir jų laikymasis	249
Palyginimas ir vienatvė	252
Vienatvė ir pažeidžiamumas	258
Man to nepakanka; man jau gana; manęs neužtenka	261
Ekranų laisvė ar ekranų vergovė	262
 9 SKYRIUS. TRAUKA, SANTYKIAI, SEKSAS IR MEILĖ	265
LGBT-Q	267
Meilė ir išmintis	269
Kodėl jus kas nors traukia?	270
Persekiojimo azartas	275
Žaisti sunkiai pasiekiamą žaidimą?	279
Meilė ir savigarba: sveikinu, mielas	283
Seksualumo puoselėjimas	285
Baigiamosios mintys apie meilę	292
 <i>Pabaiga</i>	293
<i>Padėkos</i>	295
<i>Norite sužinoti daugiau?</i>	297

IVADAS

*Psichologija tiria žmogaus protą ir jo funkcijas,
ypač darančias įtaką elgesiui tam tikrame
kontekste.*

Per savo, kaip terapeutės ir psichologės, karjerą bendravau su šimtais mergaičių. Ši knyga pagrįsta šiais pokalbiais: mergaičių istorijomis, viltimis, baimėmis, mintimis, jausmais, elgesiu, nesėkmėmis ir pergalėmis. Tuo, ko išmokau jų klausydamasi ir ko turėjau išmokyti, norėdama joms padėti. Ji išaugo iš šių mergaičių kovų ir sėkmių.

Knygoje „Tu manęs nesupranti“ rašoma apie tai, kaip gyventi paauglystėje, ir pateikiamos priemonės, kaip užaugti emociškai kompetentingoms ir pasitikinčiomis savimi. Pastaruoju metu mergaičių ir moterų pasaulis pasikeitė neatpažįstamai. Per 25 savo klinikinės praktikos metus stebėjau, kaip eksponentiškai auga paauglių galimybės ir galia. Jūs, mergaitės, lenkiate berniukus akademinėje srityje, stojant į mediciną ir teisę lyčių pusiausvyra dabar yra vienoda, matome, kaip mergaitės ir jaunos moterys plečia savo galią – feminizmo srityje su *#metoo* judėjimu ir klimato kaitos srityje su mokyklų streikais. Dėl technologijų revoliucijos dabartinės mergaitės yra pirmoji moterų karta, gimusi prie ekrano. Niekada nebuvo taip, kad internetas užimtų dalį gyvenimo ir jus instinktyviai trauktų prie ekrano. Šie pokyčiai reiškia, kad daugelis jūsų išauga iš paauglystės būdamos laisvos ir turėdamos platformą, kurios ankstesnių kartų moterys nė neįsivaizdavo.

Vieni dalykai mergaites ir jaunas moteris, be abejo, veikia palankiai, tačiau kiti – labai blogai. Akivaizdu, kad kartu su didesne laisve, pasirinkimo galimybėmis ir platesnėmis galiomis kyla ir didžiulių iššūkių. Visi žinome, kad daugėja jaunimo psichikos sveikatos problemų, tačiau statistiniai duomenys šiek tiek klaidina. Iš tikrųjų vaikų – berniukų ir mergaičių – psichikos ligų rodikliai palyginti stabilūs. Tačiau paauglių mergaičių ir jaunų moterų psichikos sveikatos problemų skaičius

sparčiai auga. 16–24 metų merginų savęs žalojimas išaugo nuo maždaug 6 procentų 2000-aisiais iki maždaug 20 procentų dabar.

Tokių nelaimingų mergaičių kaip šios sutinku terapijos kabinete. Ten stengiuosi įsiklausyti į jų patirtį, remdamasi savo klinikinėmis žiniomis ir kolektyvine išmintimi, kurią sukaupiau klausydamasi kitų jaunų žmonių – jų bendraamžių ir vyresnių – istorijų. Stengiuosi padėti kiekvienai jaunai moteriai suprasti jos vidinį pasaulį, kad ji galėtų suprasti aplinką. Ir kartais mano terapijos kabinete įvyksta kai kas galingo: padėdama šioms merginoms sukurti tvarką jų galvose tvyrančiam chaoso, suteikiu galimybę kitaip mąstyti, tada jos ima kitaip elgtis, priima kitokius sprendimus ir dėl to geriau jaučiasi.

Šioje knygoje apibendrinu tas patirtis ir dalinuosi su jumis. Tai, ką čia perskaitysite, yra jų kolektyvinės išminties visuma kartu su mano pastebėjimais ir pamąstymais, kuriuos išsakiau jų klausydamasi. Noriu suteikti jums įrankių, kurie padėtų save suprasti, pažvelgti į save su užuojauta ir išmintingai naudotis dabar turima mergaičių laisve, o ne kenkti savo psichikos sveikatai. Nenoriu, kad merginos save žalotų ar badautų, kad jas paralyžiuotų panika, kad manytų, jog pasaulis be jų būtų geresnis. Jau gana. Noriu, kad jums, merginos, savęs pažinimas taptų ginklu, padėsiančiu ne tik išgyventi, bet ir klestėti. Kad pakiltumėte ir skristumėte pasitikėdamos savimi ir blaiviau mąstydamos. Noriu likti be darbo.

Dėkoju visiems esamiems ir buvusiems pacientams: pirma už tai, kad dalijatės su manimi savo istorijomis. Antra, nė vienas savęs nerasite tarp aprašytų pavyzdžių. Kodėl? Nes turėjau juos išgalvoti, kad apsugčiau jūsų privatumą. Atvirai kalbant, prireikė nemažai laiko sugalvoti, kaip tai padaryti, nes nerimavau, kad dėl to knyga gali pasirodyti ne tokia tikra ar nuoširdi. Taigi padariau štai ką: susikūriau taisyklę naudoti pavyzdį tik tuo atveju, jei prisiminsiu du ar tris su ta problema

susidūrusius jaunos žmones ir sujungsiu jų istorijas. Tuomet pašaliniau visas nereikalingas detales ir pridėjau naujų, kad būtų spalvingiau. Tai padariau norėdama apsaugoti jūsų istorijas, kurias man patikėjote, ir siekdama iliustruoti platesnę mintį, o tai yra svarbiau, nei kiek jums metų ar kaip atrodo. Taigi, kad būtų aktualu daugiau žmonių, dalykus, kuriuos iš jūsų visų išmokau, perkėliau į išgalvotą asmenį.

Pastaba apie kalbą. Ši knyga parašyta apie bendrumus, kuriuos pastebėjau dirbdama su paauglėmis ir jaunomis moterimis. Ne viskas bus aktualu visoms mergaitėms ir moterims, nes jūs, žinoma, esate įvairialypė grupė, bet daug kas bus aktualu kai kuriems berniukams ir jaunuoliams. Nesu dirbusi su pakankamai jaunų žmonių, kurie save identifikuoja kitaip, arba pereinamojo laikotarpio jaunuolių, kad galėčiau teigti turinti specialių žinių apie jų psichologiją. Tikiuosi, tai, ką čia perskaitysite, šiek tiek atspindės jūsų tapatybę. Lytis vertinu kaip socialiai konstruojamą ir pasirinkamą reiškinį, todėl knyga, skirta mergaitėms ir jaunoms moterims, tam tikra prasme yra prieštaringa. Tačiau tai pateisinu: turimi duomenys rodo, kad šiuo metu būtent jaunos moterys labiau kenčia nuo psichikos sveikatos sunkumų (ir jos labiau domisi psichologijos studijomis), o tai rodo tam tikrai lyčiai skirtos knygos poreikį ar paklausą. Vartoju mano sutinkamų jaunų žmonių kalbos stilių, kuris paprastai yra gana neutralus lyties atžvilgiu. Žodžius „mama“, „tėtis“ ir „tėvai“ taip pat vartoju gana laisvai, norėdama įvardyti visus šiuos vaidmenis atliekančius žmones, įskaitant patėvius, globėjus, įtėvius ir pan.

Akivaizdu, ši knyga nėra išsami. Ji parengta remiantis mano klini-
kine patirtimi, o ne moksliniais tyrimais, todėl manau, kad kai kurių
temų ir klausimų negaliu aptarti nei iš klinikinės, nei iš asmeninės pa-
tirties. Iš tiesų, rašydama šią knygą, skaudžiai susidūriau su daugybe
sričių, apie kurias turėjau mažai patirties ar žinių. Pavyzdžiui, daug

žinau apie anoreksiją, dietas ir intuityvųjį valgymą, bet supratau, kad mažai žinau apie kūno pozityvumą. Kodėl jums tai sakau? Nes tikiuosi, kad skaitydami šią knygą kartais suprasite, kad esate pažįstami ir atpažįstami. Nors iš tiesų aš jūsų nepažįstu, ir gali būti, kad vienoje srityje puikiai perteikiu jūsų mintis, o kitoje – visai ne. Vienas iš mano mėgstamiausių psichologinių straipsnių „Apie žinojimą to, ko nežinai“, o aš daug ko nežinau. Atsiprašau už šias klaidas ir ketinu toliau mokytis. Pabaigoje taip pat įtraukiau skyrių „Norite sužinoti daugiau?“, kuriame pateikiu nuorodų ir idėjų tolesniam tyrinėjimui, ypač (tikiuosi) kai kurių dalykų, apie kuriuos aš neišmanau.

Galiausiai, ši knyga ne apie psichikos ligas, o apie psichikos sveikatą – kasdienę mergaičių ir jaunų moterų psichologiją. Tikiuosi, ji padės sergančioms psichikos liga, bet taip pat tikiuosi, kad jūs visos čia atrasite ką nors savo. Tikiuosi, ji padės jums išreikšti žodžiais tai, kas slypi jūsų minčių šešėliuose ir ką sunku išreikšti. Labiausiai tikiuosi, kad pasijusite suprastos.

1 SKYRIUS

PRISIRIŠIMAS IR PRIKLAUSYMAS

*„Nors galime mylėti savo vaikus visa širdimi,
ne visi vaikai pajunta mūsų meilę... Per pirmuosius
dvejus ar trejus gyvenimo metus smegenyse
formuojasi santykių suvokimas.“*

Richard Bowlby, „Prieraišumo teorija praktikoje“

*„Mama ir tėtis tave sugadina. Galbūt jie to nenori,
bet jie tai padaro.“*

Philip Larkin, „Tebūnie tai eilėraštis“

Įdomu, kodėl atsivertėte šią knygą. Galbūt ją kas nors davė, nes dėl jūsų nerimauja, arba tiesiog pamanė, kad jums bus įdomu. Galbūt svarts-
tote apie psichologijos studijas ir norite sužinoti, kas tai yra. Arba jau-
čiatės šiek tiek sutrikusi ir norite geriau save suprasti. Galbūt jaučiatės
susirūpinusi, liūdna ar nesava ir ieškote pagalbos. Galbūt skaudinate
save arba kitus žmones.

Rašydama jus įsivaizduoju. Įsivaizduoju kaip žmogų, kurį regiu įei-
nantį į mano terapijos kabinetą – paprastai smalsią dėl terapijos, bet
dažnai skeptišką dėl to, ar aš jus suprasiu; dažnai liūdną ar susirūpinu-
sį, sutrikusį ar vienišą, dažniausiai šiek tiek užsisklendusį, bet kar-
tais nuleidusį akis ir einančią ne ta kryptimi. Ir visada, visada unikalią.
Jūs neabejotinai nuostabesnė, protingesnė ir linksmesnė, nei manote
esanti. Įdomu, ar galvojate: „Na, ji dėl to klysta, bet aš – ne.“ Tiesą sa-
kant, taip ir yra.

Taip, visos mano sutiktos jaunos moterys yra unikalios, tačiau turi
ir bendrų bruožų. Temų. Tai, ko išmokau ir toliau mokausi jų klausy-
damasi. Kai kuo pasidalysiu, kad pailustruočiau keletą psichologinių
idėjų, padėsiančių pagyvoti apie tai, kas su jumis vyksta. Ne visos isto-
rijos bus aktualios, o peržiūrėjusios turinį galite nujausti, kurie skyriai
labiausiai siesis su jumis ir kuriuos norėsite praleisti. Šis konkretus sky-
rius galbūt ne iš karto sudomins, nes daugelis dalykų susiję su laikais,
kurių galbūt sąmoningai neprisimenate. Galbūt jus vilioja pasinerti į
skyrių, labiau susijusį su jūsų rūpesčiais, pavyzdžiui, 7-ąjį „Maistas, val-
gymas, svoris ir figūra“ arba 5 skyrių „Nerimas ir susirūpinimas“. Drą-
siai taip darykite, nors, manau, tai būtų klaida. Kelionė į savo psicholo-
giją prasideda nuo vaikystės. Galbūt sąmoningai to neprisimenate, bet

patikėkite, pirmosios dienos ir mėnesiai palieka gilų pėdsaką. Tai, kas nutiko tada, pirmieji santykiai yra įsispaudę smegenyse. Jums augant, tai iš esmės jus suformavo. Tai galingas dalykas, kurį verta suprasti.

Psichologijoje tai vadinama prisirišimu. Gyvūnų, ypač žinduolių, tėvai ir vaikai po gimimo stengiasi išlikti arti vienas kito. Pirmieji tai nustatė praėjusio šimtmečio pradžioje ir viduryje dirbę etologai*. Galbūt žinote keletą šių eksperimentų? Jauniklis žąsiukas kitą dieną po gimimo ieškos judančio dirgiklio ir pradės jį sekti, net jei tai bus žaislinis traukinukas ar batų pora. Nuo motinos atskirtas beždžioniukas ieškodamas paguodos įsikibs į medžiaginį motinos pakaitalą, net jei šis neduoda maisto. Ligoninėje ar vaikų namuose nuo tėvų atskirti maži vaikai, kuriems nesuteikiamas tinkamas ryšys, patiria įvairių psichosocialinių ir emocinių sunkumų. Ar kada nors matėte 1989 m. filmuotą medžiagą iš Rumunijos našlaičių namų? Šimtai vaikų buvo laikomi šokiuruojančiomis sąlygomis. Atmetus faktinę prievartą, emocinis nepriekliušas ir tėvų trūkumas jiems sukėlė įvairių sunkių psichologinių ir intelekto sutrikimų.

Prisirišimą tarp tėvų ir kūdikio bei mažo vaiko tyrinėjo ir su juo susijusias teorijas išpopuliarino psichologas Johnas Bowlbis. Tiek tėvai, tiek kūdikis instinktyviai siekia išlikti artimi, tai lemia evoliuciniai tikslai – kad rūšis išliktų. Kūdikis prigimtinai žvelgia į tėvus, daugumą tėvų vaikas traukia, o patiriamas abipusis malonumas sukuria



* Etologija (gr. *ethos* – paprotys, įprotis + *logos* – mokslas), biopsichologijos ir zopsichologijos kryptis, tirianti žmogaus ir gyvūnų elgseną natūraliomis gyvenimo sąlygomis (red. past.).

teigiamą ciklą. Kartais tėvams tai nepavyksta – dažniausiai todėl, kad patys vaikystėje nepatyrė prisirišimo: jiems tai nebuvo įskiepyta į smegenis. Tinkamas prisirišimas užtikrina, kad bus patenkinti pagrindiniai vaiko poreikiai – maisto, pastogės, pastovumo ir komforto.

Vaikui prisirišimas – tai jausmas, kad kas nors juo rūpinasi, domisi, yra jo pusėje. Su amžiumi galite nebesutikti su tuo, kaip tėvai yra jūsų pusėje, pradedate manyti, kad jų taisyklės yra kvailos – kodėl turite mokytis groti pianinu? Sėdėti tiesiai? Padėti telefoną į šalį? Bet (dažniausiai) matote, kad tėvai taip elgiasi, nes mano žiną, kas geriausia jūsų interesams. Jie nori jums gero. Galite juos mylėti, nekęsti arba svyruoti tarp šių dviejų variantų, bet pripažįstate, kad tėvai yra šalia.

O gal ir ne. Kai kurių žmonių prisirišimo ryšys yra pažeistas arba nutrukęs. Galbūt jaučiatės pasimetę, tarsi plūduriuotumėte be inkaro.

Medė buvo nukreipta pas mane, kai jai buvo 17 metų. Ją kankino prasta nuotaika, o mokykloje mokytoja pastebėjo savęs žalojimo požymių. Iš pirmo žvilgsnio ji vis dar buvo veikli: ėjo į mokyklą, bendravo su draugais, dirbo savo darbą. Tačiau praskleidus šį paviršių paaiškėjo, kad ji nemanė, jog yra kam nors tinkama ar galėtų daug pasiekti, ji manė, kad neturi ateities.

Medė jauniausia iš trijų vaikų. Ji buvo labai artima savo mamai, kuri mirė prieš daugelį metų, kai ji mokėsi pradinėje mokykloje. Medė prisimena tik sergančią mamą, ir nors buvo baisu, kai mama mirė, jos gyvenimas tęsėsi kaip ir anksčiau. Nors ji nebuvo artima su tėvu, kuris visada ilgai dirbo kaip pagrindinis šeimos maitintojas, visi trys vaikai turėjo auklę, prižiūrėjusią juos dar gerokai prieš mamos mirtį, ir Medė su ja buvo labai artima. Auklė gamino maistą, buvo šalia, kai ji grįždavo iš mokyklos, vežiojo po miestą ir kasdien ją domėjosi. Jos buvo artimos ir Medė jautėsi jos mylima. Kai jai sukako penkiolika metų ir galėjo pati

apsitarnauti bei pasigaminti valgyti, tėtis nusprendė, kad auklės nebereikia. Tačiau Medė baisiai jos ilgėjosi; ji reguliariai lankė senąją auklę ir jos dabar prižiūrimus vaikus. Po metų artimiausias Medės brolis išvyko į universitetą ir namuose iš vaikų ji liko viena. Anksčiau ji lankė plaukimo treniruotes, bet susižeidusi nusprendė mesti, nes plaukimas jai nesisekė, kiti plaukikai buvo geresni, o nuvykti į treniruotes labai sunku.

Pirmasis prisirišimo ryšys paprastai yra tarp kūdikio ir jo tėvų*, o dauguma jaunų žmonių, net ir labiausiai problemiški ir psichiškai kenčiantys jaunuoliai, kuriuos sutinku Vaikų ir paauglių psichikos sveikatos tarnyboje, teikiančioje psichikos sveikatos paslaugas jaunesniems nei 18 metų asmenims Jungtinėje Karalystėje, ateina į terapiją prisirišę prie pakankamai gerų tėvų. „Pakankamai geras“ – tai dar viena psichologinė sąvoka, kurią išpopuliarino psichoanalitikas Donaldas Winnicottas. Psichoanalizė yra viena iš terapijos rūšių, atsiradusi XX a. pradžioje. Ieškodami psichikos sutrikimų priežasčių, pirmieji psichoanalitikai daug dėmesio skyrė paciento santykiui su motina.

Winnicotto žinia buvo kupina vilties. Jis netikėjo tobulais tėvais, bet manė, kad psichologinę sveikatą lemia netvarkingas, bet mylintis šeimos gyvenimo chaosas. Jis paruošė dirvą tam, ką vėliau įrodė moksliniai tyrimai: auklėjimas nebūtinai turi būti „tobulas“, iš tiesų būtent netobulumuose vyksta psichologinis darbas, būtent laužydami ir taisydami išmokstame toleruoti vienas kito keistenybes. Tai geriausias

* Kūdikio ir motinos ryšys išsamiausiai tyrinėtas tikriausiai dėl akivaizdesnio fizinio motinos ir kūdikio ryšio (pvz., nėštumo, gimdymo ir žindymo), tačiau socialiniai ir politiniai veiksniai, tokie kaip lūkesčiai ir galimybės, taip pat lėmė, kad tradiciškai moterys dažniau atlieka pagrindinio globėjo vaidmenį. Bet nėra įrodymų, kad kūdikis lengviau prisiriša prie moters nei prie vyro, ir žodžius „tėvai“, „tėvystė“ dažniausiai vartoju apibūdindama įvairius asmenis, kurie yra pagrindiniai vaikų globėjai, pavyzdžiui, globėjai arba seneliai, atliekantys tėvų vaidmenį.

pasirengimas suaugusiųjų gyvenimui. Jis žinojo, kad prisirišimas kartais smarkiai nukrypsta nuo kurso, bet net ir tada jį galima pataisyti. Jauniems žmonėms paprastai užtenka vieno žmogaus, kuris, jų manymu, jais rūpinasi, kad susiformuotų prisirišimas ir ilgainiui viskas būtų gerai.

Žinomas eksperimentas su motina ir kūdikiu, parodantis sudėtingą prisirišimo procesą. Nuoroda į jį pateikta knygos gale, skiltyje „Norite sužinoti daugiau?“. Eksperimentas pavadintas „Sustingęs veidas“. Pradžioje kūdikis ir motina šypsosi vienas kitam ir bendrauja – kai kūdikis ką nors rodo, motina reaguoja, kai kūdikis ištisia rankas, mama jas paima. Motina ir vaikas bendrauja, jų emocijos sinchronizuojasi. Eksperimento dalyje „Sustingęs veidas“ dvi minutes mamos veidas sustingęs ir ji visiškai nebendrauja su kūdikiu. Kūdikis stengiasi, kad mama jį pastebėtų, tačiau kad ir ką jis daro, pavyzdžiui, rodo pirštu, nesulaukia mamos dėmesio, ir jis vis labiau jaudinasi.

Kai dėstydamą rodau šio eksperimento vaizdo įrašą, stebiu žiūrovus. Paprastai auditorija stebisi, kaip sunkiai kūdikis stengiasi užmegzti ryšį su motina, ir liūdi dėl jo kančios, kai nepavyksta, – jų veidai atspindi kūdikio reakciją. Kai kūdikis kenčia, žiūrovai dejuoja „oi“, pakelia antakius ir suspaudžia lūpas. Jie dalijasi kūdikio skausmu ir sumišimu, taip išreikšdami empatiją.

Galite būti tikri, kad trumpam nutrūkęs mamos ir kūdikio ryšys nepadarys ilgalaikės žalos: kūdikystėje mus dažnai ignoruoja, nes tėvams reikia gaminti maistą, miegoti ar prižiūrėti kitus vaikus. Klipė neužfiksuota, kad prisirišimas užsimezga ne per akimirką, o per daugelį metų. Jei mąstytime apie tai, ko kūdikis mokosi, koks ryšys mezgasi kūdikio smegenyse, kai mama bendrauja ir guodžia, spėtume, kad tai gali stiprinti suvokimą „mama kartais domisi manimi“, o kai mama

Skaitykite likusius
284 iš **304** puslapių,
įsigiję šią knygą

www.obuolys.lt

KITI KNYGŲ FORMATAI:



klausykla.lt

**Audio
knyga**



**Elektroninė
knyga**

„Tu manęs nesupranti“ – knyga, kurią privalo perskaityti visos jaunos merginos ir jų mamos.

„Vos perskaičiusi šią knygą, norėjau paskambinti visiems tėvams, kurie turi paaugles dukras. Čia visi atsakymai, kodėl jos nesutaria su broliais ir seserimis ir kodėl jų santykiai su draugėmis gali būti tokie destruktivūs. Šioje knygoje sukauptos visos itin reikalingos žinios apie šiuolaikinę dietų kultūrą ir socialines medijas, kaip atpažinti toksiškus santykius, kaip susidoroti su sudėtingomis emocijomis (ir kodėl paauglės kartais pasirenka netinkamą būdą). Perskaičiusios šią knygą paauglės išmoks nesusitelkti į perfekcionizmą, įveikti baimes, išlaikyti psichinę sveikatą bei nusistatyti vertybes. Knyga „Tu manęs nesupranti“ – XXI a. paauglės išgyvenimo gidas ir geriausia dovana dukrai.“

– žurnalistė Anna Maxted

„Norėčiau, kad Taros Porter balsas – ne draugių, ne tėvų – būtų tas balsas, kurį girdėtų visos jaunos moterys. Gaila, kad kai buvau paauglė, neturėjau galimybės perskaityti tokios knygos kaip ši – kupinos išminties, šilumos ir praktinių patarimų. Išmintinga, šilta, praktiška ir paremta mokslu – ši knyga yra viena iš tų, kurią perskaičiusi pasijutau išmintingesnė ne tik kaip mama, bet ir apskritai kaip žmogus.“

– dr. Julian Horton

„Tai knyga, kurią privalo perskaityti visos pasaulio moterys – dabar ji reikalinga labiau, nei bet kada anksčiau. Dr. Porter vaizdingai pabrėžia nepaneigiamas moterų galias, kurias jos visada turėjo, ir parodo būdus, kaip įveikti sunkumus. Turbūt svarbiausia, kad knygoje ji taikliai aprašo tą gyvenimo etapą, kada pokyčiai būtini, kada metas pasirinkti, kokia bus tavo gyvenimo istorija. Iš aprašomų pacientų pasakojimų aš nepaprastai daug išmokau – ir kaip psichologė, ir kaip mama. Tikiuosi, kad šią knygą perskaitys ne tik mano dukra, bet ir visos paauglės.“

– dr. Jody Carrington

„Išsamus gidas, skirtas kiekvienai jaunai moteriai. Dr. Tara Porter į iššūkių kupiną tapsmą suaugusia moterimi žvelgia supratingai, negaili taiklių ir išmintingų patarimų, kurie neabejotinai bus naudingi kiekvienam, kas perskaitys.“

– Alyson Schafer

„Šią lengvai suprantamą ir nepaprastai išsamią knygą rekomenduoju kiekvienai paauglei. Pasitelkdama žinias, šilumą ir humorą Tara pataria, kaip įveikti iššūkius, su kuriais susiduria jaunos merginos.“

– psichoterapeutė Julia Samuel



Kiekviena nupirkta knyga = pasodintas medis



www.obuolys.lt



Slaptas klubas

ISBN 978-609-484-684-7



9

786094846847

Negražinė literatūra > Psichologija

Visuomenės ir sveikatos mokslai

SKAITANTIS ŽMOGUS YRA GRAŽUS