

## Atsauksmes par "VĒTRAINO PUSAUDŽU PRĀTU"

"Ši ir ļoti vajadzīga padomu grāmata par pusaudžu gadu radītiem apdraudējumiem – kā arī par *nākotnes cerībām*. "Vētrainajā pusaudžu prātā" ir daudz praktisku padomu, kā laimi un panākumus tuvināt jau pusaudžu gados. Ši ir obligāta lasāmviela visiem, kam mājās aug pusaudži."

– **Kristīne Kārtere (Christine Carter)**, Ph. D., grāmatas "*Raising Happiness*" autore, Kalifornijas Universitātes Bērki *Greater Good Science Center* programmas "*Greater Good parents*" vadītāja

"Sīgels sniedz mums svaigu un padziļinātu pusaudža vecuma skatījumu no sava – smadzeņu speciālista – viedokļa. Šī grāmata liecina arī par to, ka viņš ir iejūtīgs tēvs, empātisks padomdevējs un ļoti labs rakstnieks. Es sirsnīgi iesaku "Vētraino pusaudžu prātu" pusaudžiem un visiem, kas gādā par viņiem."

– **Mērija Paifere (Mary Pipher)**, Ph. D., grāmatu "*Reviving Ophelia: Saving the Selves of Adolescent Girls*" un "*The Green Boat: Reviving Ourselves in Our Capsized Culture*" autore

"Grāmatā "Vētrainais pusaudžu prāts" atzīts jaunās – pasaules mainītāju – paudzes spēks, drosme un jaunrades spējas, un tā aicina doties pašrefleksīvos dzīves pieredzes meklējumos – gan pusaudžu gados, gan arī pēc tiem dzīvot pilnu krūti. Ši ir būtiska lasāmviela visiem, kas ir ieinteresēti kā sev, tā arī citiem celt labāku pasauli."

– **Kregs Kilburgers (Craig Kielburger)**, bezpeļņas uzņēmējsabiedrību *Me to We* un *Free the Children* līdzdibinātājs

"Vētrainais pusaudžu prāts" liek raudzīties atvērtām acīm un iedvesmo, tā ir liela dāvana mums visiem – pusaudžiem, pusaudžu vecākiem un katram, kas grib pilnasinīgi un pilnvērtīgi dzīvot uz šīs planētas. Daniels Sīgels rāda, ka visiem pusaudžu gadu aspektiem, ko uzskata par negatīviem, ir pozitīvi pretpoli, un pusaudžiem domātās dzīves mācības ir tādas, ko jebkurā vecumā var apgūt ikviens. Pusaudži un viņu vecāki iegūs ļoti daudz, ja katrs atsevišķi vai kopīgi izlasīs šo grāmatu."

– **Daniels Golemens (Daniel Goleman)**, grāmatas "*Emotional Intelligence*" (latviski izdota ar nosaukumu "Tava Emocionālā inteliģence", Jumava, 2001) autors

"Doktors Sīgels labi raksturo pusaudžu gadus kā ārkārtīgi spēkpilnu mūža posmu, kad aktivizējas drosme, mērķtiecība un jaunrade. Kā parasts, personiskā un iejūtīgā stilā viņš skaidro, kā labāk visu apzināties, kļūt empātiskiem un saprast gan pusaudžus, gan pašiem sevi. Sīgels – vizionārs un ceļvedis – zina: ja pret pusaudžiem pelnīti izturas ar cieņu un sapratni, tad gandrīz noteikti viņi sasniegs arī savu spēju virsotnes."

– **Lora Kestnere (Laura S. Kastner)**, Vašingtonas Universitātes klinikas psihiatrijas un uzvedības zinātņu profesore, grāmatas "*Wise Minded Parenting: 7 Essentials for Raising Successful Tweens + Teens*" autore

“Beidzot! Grāmata, kas tiešām izskaidro pusaudžu vecumu! Parastā frāze, ko pusaudži met sejā vecākiem un skolotājiem, ir: “Vienkārši jūs mani nesaprotat!” Pusaudži, šo grāmatu izlasījuši, atklās, ka Daniels Sīgels viņus saprot. Šajā grāmatā man visvairāk patīk tas, ka Sīgels neuzskata pusaudžu gadus par problēmu, kas jārisina, vai grūtībām, kas jāpārvar, bet gan par drosmes un jaunrades avotu. Cieņas pilnās attieksmes dēļ grāmata lieti noder kā rokasgrāmata tiklab pusaudžiem, kā arī viņu vecākiem un audzinātājiem.”

– **Lorenss Koens (Lawrence J. Cohen)**, Ph. D.,  
grāmatas “*The Opposite of Worry*” autors

“Šī grāmata dod apliecinājumus, nākotnes vīzijas un skaidrību, kas visnotaļ traucsmainā mūža posmā – pusaudžu gados – var palīdzēt rast ceļu bangainās jūrās. Dens Sīgels izgaismo to, kas iepriekš ir bijis noslēpums, dod spēcīnājumu tur, kur iepriekš ir valdījušas bailes, un iedvesmu tur, kur iepriekš ir bijis jāsatraucas. Es jutos parādniece Denam par lielo laipnību un spējām tik skaidri dalīties zinātniskās, psiholoģiskās un sociālās gudrībās. Šī grāmata ir pārpilna ar laikmetīgākajām zināšanām, kā arī ar dziļu līdzjutību pret pusaudžiem, pret pieaugušajiem, par ko viņi kļū, un tiem pusaudžiem, kas mīt ikkatrā no mums.”

– **Alanisa Morisete (Alanis Morissette)**,  
balvas “*Grammy*” ieguvēja, dziedātāja un dziesmu autore

“Patīkami svaigs pavērsiens vecumvecajā pusaudžu uzvedības tematikā. Grāmatas autors Dens Sīgels pusaudžiem (vai tiem, kas nodarbojas ar viņiem vai viņus aprūpē) aizrautīgā, vienkāršā valodā atspēko mītus par “hormonu iespaidā aprakušiem pusaudžiem” un to vietā liek konstruktīvāku vēstījumu par “smadzeņu pārorganizēšanos attiecīgā vecuma dēļ”. Šī grāmata piedāvā atklāsmes pilnu zinātni par smadzenēm līdztekus praktiskiem instrumentiem, ko pusaudžiem likt lietā, ik dienas ceļojot emocijās un attiecībās.”

– **Barbara Fredriksone (Barbara L. Fredrickson)**, Ziemeļkarolīnas Universitātes  
Čapelhilā psiholoģijas profesore ar izcilību, grāmatas “*Positivity and Love 2.0*” autore

“Vētrainais pusaudžu prāts” ir vajadzīgs vēstījums par to, kāpēc pusaudži dara to, ko viņi dara, un kas vecākus var novest emocionālā trakumā. Informācija, ar ko dalās doktors Sīgels, ne tikai ir nenovērtējama augošo bērnu smadzeņu izpratnei, bet palīdz vairo līdzjutību un pacietību. Tā ir dāvana mums visiem.”

– **Goldija Houna (Goldie Hawn)**, aktrise, balvas “Oskars” laureāte,  
producente, režisore, un “*MindUP™*” dibinātāja

“Pusaudžu gadiem nav jābūt vētrainiem! Grāmata “Vētrainais pusaudžu prāts” Dens Sīgels servē bagātīgu kokteili – gudru izpratni un sīki izstrādātus padomus, kā pusaudžus un pieaugušos, kas rūpējas par viņiem, vadīt cauri brīnišķīgajam jaunrades, konfliktu un mīlestības posmam.”

– **Hārvijs Kārps (Harvey Karp)**, M. D., *FAAP*,  
grāmatas “*The Happiest Toddler on the Block*” autors

CITAS DOKTORA DANIELA SĪGELA GRĀMATAS

*Mindsight:  
The New Science of Personal Transformation*

*The Developing Mind:  
How Relationships and the Brain Interact to Shape  
Who We Are*

*Pocket Guide to Interpersonal Neurobiology:  
An Integrative Handbook of the Mind*

*The Mindful Brain:  
Reflection and Attunement in the Cultivation of Well-Being*

*The Mindful Therapist:  
A Clinician's Guide to Mindsight and Neural Integration*

*Parenting from the Inside Out:  
How a Deeper Understanding Can Help You Raise Children  
who Thrive (with Mary Hartzell)*

*The Whole-Brain Child:  
12 Revolutionary Strategies to Nurture Your Child's  
Developing Mind (with Tina Payne Bryson)*

Daniel J. Siegel, M.D.



# Brainstorm

The Power and Purpose  
of the Teenage Brain



Daniels Sīgels, medicīnas doktors



# Vētrainais pusaudžu prāts

Pusaudžu smadzeņu spēks  
un mērķtiecība



155.5 (035)

Si 323

**Daniel J. Siegel**

**BRAINSTORM**

**The Power and Purpose of the Teenage Brain**

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

Illustrations copyright © 2013 by Leah Pearlman

Healthy Mind Platter © 2011 by David Rock and Daniel J. Siegel, M. D.

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

This edition published by arrangement with TarcherPerigee, an imprint  
of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

Vāka noformējumam izmantots attēls no iStockphoto.com / Vectorig.

**Daniels Sīgels**

**VĒTRAINAIS PUSAUDŽU PRĀTS**

**Pusaudžu smadzeņu spēks un mērķis**

Zinātniskā konsultante *Sandra Beatrice Sebre*

Apgāda Zvaigzne ABC vadītāja *VIJA KILBLOKA*

Projekta vadītāja *Meldra Āboliņa*

Literārā apdare *Irēna Auziņa*

Korektore *Evija Stikute*

Mākslinieciskais redaktors *Aigars Truhins*

Vāka dizainu adaptējusi *Ilze Isaka*

Apgāds Zvaigzne ABC, SIA, K. Valdemāra ielā 6,

Rīga, LV-1010. Red. nr. R-469.

Jelgavas tipogrāfija

Šis ir ar autortiesībām aizsargāts darbs. Darba reproducēšana

vai jebkāda cita neatļauta izmantošana ir autortiesību pārkāpums.

Par autortiesību pārkāpšanu ir paredzēta atbildība Krimināllikuma 148. pantā.

© Tulkojums latviešu valodā, Mārtiņš Zelmenis, 2023

© Izdevums latviešu valodā, literārā apdare, Apgāds Zvaigzne ABC, 2023

ISBN 978-9934-31-106-2

*Madlēnai un Aleksandram  
par pusaudzības vitālās būtības izgaismojumu.*

*Kerolainai  
par to, ka esi bijusi iejūtīga līdzbiedre šajā grūtajā  
un brīnumu pilnajā gājumā.*

*Un manai mātei  
par to, ka esi saglabājusi un uzturējusi dzīvu savu iekšējo  
pusaudzību un esi iedvesmojusi mūs visus.*

# Satura rādītājs

## I DAĻA. Pusaudzības būtība ■ 13

Pusaudžu gadu priekšrocības un pārbaudījumi	17
Kā pusaudžu gadu prāta spēku un mērķtiecību uzturēt brieduma gados	21
Pusaudžu gadi: padziļināts skatījums	25
Riski un ieguvumi	29
Dumpīgums	33
Pubertātes, seksualitātes un pusaudžu gadu sākums	35
Ieilgušu pusaudžu gadu stresi un ciešanas	37
Pusaudžu gadu pārmaiņas un attiecību svarīgums	40
Prāta redzes instrumenti #1:	
Kā saskatīt un veidot iekšējo jūru	47
Trīs prāta redzes karšu pamattipi	50
Kā skatīties iekšējās jūras dzīlēs	51
<i>Prāta redzes A vingrinājums: insaits un sajūtu, tēlu, jūtu un domu PĀRSKATĪŠANA</i>	54
Fizisks materiālās pasaules redzējums salīdzinājumā ar prāta iekšējās pasaules redzi	55
<i>Prāta redzes B vingrinājums: prāta redzes izgaismošana</i>	58



Empātija	58
<i>Prāta redzes C vingrinājums: empātija</i>	60
Integrācija	61
<i>Prāta redzes D vingrinājums: kā sajust integrācijas harmoniju</i>	64
Kad integrācijas nav: haoss vai stingums	64
<i>Prāta redzes E vingrinājums: nosauc to vārdā, lai nomierinātos</i>	66
<i>Prāta redzes F vingrinājums: haosa vai stinguma pamanīšana un prāta līdzsvarošana</i>	67
Prāta redze stiprina prātu, smadzenes un attiecības	69

## II DAĻA. Tavas smadzenes ■ 71

Dopamīns, lēmumu pieņemšana un dzinulis	
gūt atalgojumus	72
Ģimene, draugi un ākstīšanās	77
Pusaudžu gadu nozīmīgums	79
Lēmumu pieņemšana	82
Princips “Nedari tā” nedarbojas: pozitīvisma veicināšanas spēks	84
Smadzeņu integrācija	86
Ērti lietojams smadzeņu modelis	89
Pusaudzība kā ceļš uz radošu izzināšanu	93
Kā panākt paaudžu sadarbību	98
Ievainojamība un iespējas	100
Smadzeņu rekonstrukcija un tvaika nolaišana	103
Pusaudžu gadi un integrācija smadzenēs	107
Emocionālās, zemākās smadzeņu daļas	108
Vienmēr gatavs kaut ko piedzīvot un veidot saiknes	110

Prāta redzes instrumenti #2:	
Pašiedziļināšanās laiks	113
Pašiedziļināšanās laiks, prāta redze un apzinātība	114
Būt klātesīgam notiekošajā, kad vien tas notiek	119
<i>Prāta redzes A vingrinājums: elpas apzināšanās</i>	120
Kā konstruēt prāta redzes objektīvu	126
Apziņas integrācija apzināšanās ratā	129
<i>Prāta redzes B vingrinājums: apzināšanās rats</i>	131

### III DAĻA. Piesaistes ■ 139

Drošības sala un starta laukums	144
Kā mums veidojas piesaiste	148
Reaktīva piesaiste	153
Kā panākt drošas piesaistes un integrēt smadzenes	154
Pārdomas par piesaistēm un to, kā izprast dzīves jēgu	158
Jautājumi reflektēšanai par piesaisti	160
Vēstījumi par piesaistēm un divas smadzeņu puslodes	165
Izvairīšanās, emocionāla distance un smadzeņu kreisā puslode	173
Ambivalence, emocionālais apjukums un smadzeņu labā puslode	179
Dezorganizēta piesaiste un disociācija smadzenēs	184
Kā radīt drošības salu un starta laukumu pusaudžiem	190
Prāta redzes instrumenti #3:	
Starplaiki un reflektīvas sarunas	193
Izpratne par to, kā modeļi veido tagadni	194

<i>Prāta redzes A vingrinājums: pārdomas par to, kā piesaistes modeļi veido reflektēšanas sarunas</i>	197
Pašrefleksija, integrēšana un empātijas sākotne	198
<i>Prāta redzes B vingrinājums: reflektēšanās sarunas</i>	201
Mūsu loma tajā, kā veidojam sevi attiecībās	202
<i>Prāta redzes C vingrinājums: kā labot pārrāvumus</i>	204

## IV DAĻA. Klātesība pārmaiņu un pārbaudījumu laikā ■ 207

Cienīt to cilvēku, par ko pusaudzis veidojas	209
Māju pamešana	211
Pubertāte, seksualitāte un identitāte	217
Gadījuma sakari	221
Mīlas dēkas un pirmā mīlestība	223
Pirmām kārtām ir jābūt klātesīgiem	229
Pārmaiņas un pārbaudījumi integrācijai	232
Pieņemšana, atsvabināšanās no gaidām un seksuālā orientācija	234
Narkotiku lietošana vai nokļūšana narkotiku atkarībā?	246
Atgriežoties mājās: pašrefleksija, atkārtota saskaņošanās, un pārrāvumu labošana	257
Prāta redzes instrumenti #4:	
Prāta redzes būtiskais septītnieks	263
<i>Prāta redzes A vingrinājums: pašiedziļināšanās laiks</i>	264
<i>Prāta redzes B vingrinājums: laiks gulēšanai</i>	266
<i>Prāta redzes C vingrinājums: koncentrēšanās laiks</i>	269

<i>Prāta redzes D vingrinājums: laiks atpūtai</i>	271
<i>Prāta redzes E vingrinājums: rotaļu laiks</i>	272
<i>Prāta redzes F vingrinājums: laiks fiziskām aktivitātēm</i>	275
<i>Prāta redzes G vingrinājums: saiķņu veidošanas laiks</i>	276

## Nobeigums: *Esunmēs* un identitātes integrācija ■ 279

Pateicības	287
------------	-----

# I DAĻA



## Pusaudzības būtība

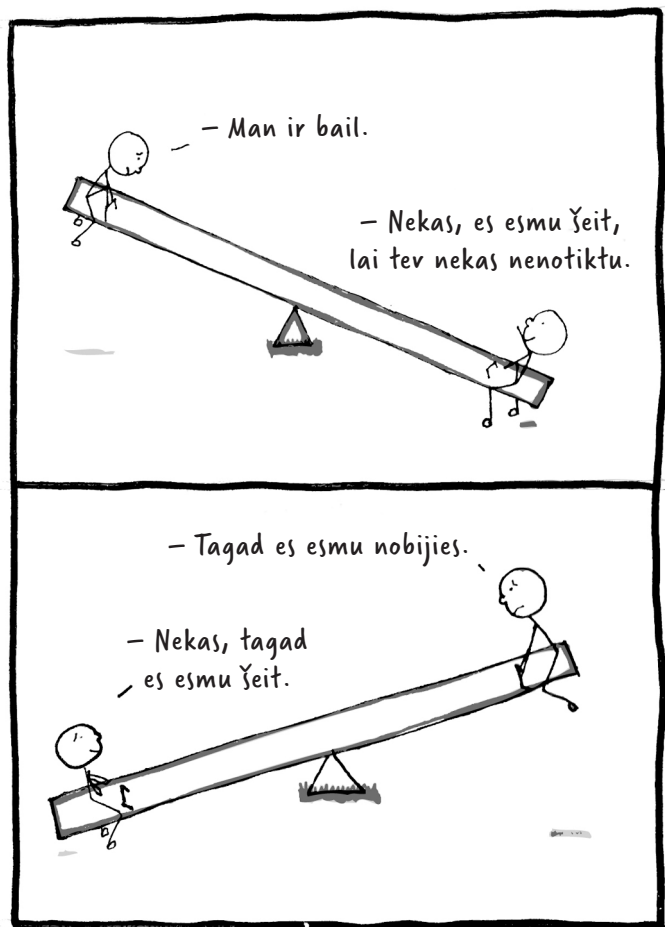
**P**usaudzība ir tāds mūža laiks, kas mulsina tikpat ļoti, cik izraisa apbrīnu. Pusaudzību, kas, rupji rēķinot, ilgst no divpadsmit līdz divdesmit četrus gadu vecumam (jā, tā turpinās arī divdesmitgadniekiem!), dažādās kultūrās uzskata par nopietnu pārbaudījumu laiku gan pusaudžiem, gan pieaugušajiem, kas viņus uztur. Tā kā šis [vecumposms] var būt ļoti āķīgs laiks visiem iesaistītajiem, es ceru palīdzēt abās paaudžu plaisas pusēs stāvošajiem. Ja jūs lasāt šo grāmatu kā pusaudzis, tad es ceru, ka tā palīdzēs rast ceļu reizēm sākumā sāpīgos, citkārt aizrautīgos, personiskos pusaudžu gadu meklējumos. Ja esat kāds no pusaudžu vecākiem vai arī skolotājs, jauniešu vasaras nometņu vadītājs, treneris vai mentors, kas darbojas ar pusaudžiem, cerams, šis pētījums palīdzēs jūsu pusaudžiem šos gadus – laiku, kad viņi veidojas – ne tikai pārciest, bet tajos arī atplaukt.

Pašā sākumā gribu teikt, ka par pusaudžu gadiem kļīst ļoti daudz mītu un to kļājā nepareizība tagad ir skaidri zinātniski pierādīta. Nepareizie uzskati nav tikai nepareizi, tie ir ļaunāki, jo var nopietni apgrūtināt gan pusaudžu, gan pieaugušo dzīvi. Tāpēc sagrausim šos mītus uzreiz.

Viens no pašiem jaudīgākajiem mītiem par pusaudžu gadiem ir tāds, ka hormonu trakošana liekot pusaudžiem “nojūgties” vai “zaudēt saprātu”. Vienkārši tā nav patiesība. Hormonu daudzums šajā laikā tiešām palielinās, bet hormoni nenosaka pusaudžu gados notiekošo. Tagad ir zināms, ka pusaudžu piedzīvoto galvenokārt rada pārmaiņas smadzeņu attīstībā. Zināšanas par šīm pārmaiņām var palīdzēt dzīvei plūst rāmāk gan jums kā pusaudžiem, gan arī jums kā pieaugušajiem, kuru pasaulē mīt pusaudži.

Cits mīts ir tāds, ka pusaudžu gadi vienkārši esot nepietiekama brieduma laiks, un pusaudžiem “tikai jāpieaugot”. Ja par situāciju ir tik nepilnīgs priekšstats, nav jābrīnās, ka pusaudžu gadus uzskata par kaut ko tādu, kas visiem tikai jāpārcieš, tie kaut kā jāizdzīvo un jāpamet aiz muguras, cīņos gūstot pēc iespējas mazāk ievainojumu. Jā, tas, ka tu esi pusaudzis, var mulsināt un uzdzīt bailes, jo tajā laikā notiek daudz jauna un dažkārt intensīva. Savukārt pieaugušos pusaudžu rīcība var mulsināt un pat šķist viņiem bezjēdzīga. Ticiet man – es, divu pusaudžu tēvs, to zinu. Uzskats, ka pusaudžu gadi būtu kaut kas tāds, kas visiem tikai jāpārcieš, ir ļoti nepilnīgs. Gluži pretēji, pusaudžiem pusaudzība nav vienkārši jāpārdzīvo; viņi spēj atplaukt *tieši* šī svarīgā mūža posma *dēļ*. Ko es gribu ar to teikt? Galvenais, ko pārrunāsim, ir tas, ka daudzējādā, ļoti svarīgā ziņā “pusaudžu gadu darbs” – robežu pārbaudīšana, aizrautība analizēt nezināmo un pievilcīgo – var radīt vidi, lai attīstītos svarīgākās rakstura iezīmes, kas vēlāk ļaus pusaudžiem laimīgi vadīt piedzīvojumiem pilnus un mērķtiecīgus mūžus.

Trešais mīts ir tāds, ka pieaugšana liekot pusaudžu gadu atkarību no pieaugušajiem aizstāt ar pilnīgu neatkarību no viņiem. Kaut gan grūdiens – kļūt neatkarīgam no pieaugušajiem, no tiem, kas pusaudžus ir uzaudzinājuši – *ir* dabisks un vajadzīgs, attiecībās ar



Mainīšanās

pieaugušajiem viņi joprojām ir ieguvēji. Veselīga pāreja uz brieduma gadiem virzās pretī savstarpējai atkarībai, nevis pilnīgai “es pats visu varu” izolācijai. Mainās to saišu iedaba, kuras pusaudžiem ir ar vecākiem kā piesaistes figūrām, un draugi šajā laikā kļūst svarīgāki. Kā nekā pusaudžu gados iemācās pāriet no bērnības laika vajadzības būt aprūpētiem uz atgrūšanos no vecākiem un citiem pieaugušajiem, kā arī uz lielāku paļaušanos uz līdzaudžiem – lai vēlāk gan par citiem rūpētos, gan arī no citiem saņemtu palīdzību. Atkarība

ir savstarpēja. Šajā grāmatā analizēsim piesaistes iedabu un to, kā vajadzība pēc ciešām attiecībām saglabājas visa mūža garumā.

Kad mīti ir atstāti aiz muguras, atklājas to aizsegtās, istās patiesības, un pusaudžu un viņu apgādātāju dzīve sāk izskatīties krietni labāk.

Tas, ko citi domā par mums, nelaimīgā kārtā var noteikt to, kā redzam paši sevi un kā uzvedamies. Tas ir īpaši patiesi, kad sākas runas par pusaudžiem un to, kā viņi uztver parasti nelabvēlīgu attieksmi, ko daudzi pieaugušie (tieši vai netieši) projicē – ka “pusaudži esot nekontrolējami” vai “slinki”, vai “nespējot koncentrēties”. Pētījumi rāda – ja skolotājiem pastāsta, ka dažu skolēnu “prāta spējas esot ierobežotas”, tādu skolēnu sniegumi ir sliktāki nekā citu, kuru skolotājiem tas nav teikts. Savukārt, ja skolotāji ir informēti, ka tiem pašiem skolēniem piemētot izcilas spējas, pārbaužu rezultātos skolēnu sniegums jūtami uzlabojas. Pusaudži, kas uzņem nelabvēlīgus vēstījumus par sevi un to, ko no viņiem gaida, var noslīdēt attiecīgā līmenī, nevis īstenot savu īsto potenciālu. Johans Volfgangs fon Gēte rakstīja: “Izturieties pret cilvēkiem tā, it kā viņi būtu tādi, kādiem viņiem jābūt, un jūs palīdzēsiet viņiem kļūt tādiem, kādi viņi spēj būt”. Pusaudžu gadi nav “aptrakuma” vai “nepietiekama brieduma posms”. Tas ir būtiski svarīgs emocionālas intensitātes, sociālu saistību un jaunrades laiks. Tāda ir būtība, kādiem mums “būtu jābūt”, ko mēs spējam izdarīt un kas mums ir vajadzīgs kā indivīdiem un cilvēku saimes locekļiem.



Grāmata “Vētrainais pusaudžu prāts” ir būvēta šādi: I daļā ir aplūkota pusaudzības būtība un stāstīts, kā tās svarīgāko aspektu izpratne var radīt vitalitāti tiklab konkrētā vecumā kā arī visa mūža garumā. II daļā – lai varētu cik vien iespējams labi izmantot pusaudžu gadu dotās iespējas – ir analizēts, kā šajā mūža posmā pieaug smadzenes.



III daļā ir aplūkots, kā attiecības veido identitātes izjūtu un ko var darīt, lai stiprākas kļūtu saiknes ar citiem un pašiem ar sevi. Ceturtajā daļā iedziļināsimies līdzekļos, ar ko vislabāk meklēt ceļu pusaudžu gadu radītās pārmaiņās un uzliktos pārbaudījumos – klātesībā, spējot uztvert to, kas notiek, lai varētu pilnībā apzināties, kādi aspekti piemīt iekšējai un personu kontaktos gūtai pieredzei. Līdztekus būs doti arī praktiski norādījumi prāta redzes instrumentiem veltītajās sadaļās, kas sniedz zinātniski pārbaudītus vingrinājumus, kā stiprināt smadzenes un attiecības.

Tā kā ikkatrs zinības apgūst citādi, tad visi, izlasījuši I daļu, ar šo grāmatu var iepazīties tā, lai to uztvertu vislabāk. Ja kādam patīk mācīties, jēdzienus un faktus jaucot ar zinātņi un vēstījumiem, labākais būtu lasīt grāmatu no sākuma līdz beigām. Savukārt, ja jums patīk mācīties darot, vingrinoties, tad vajadzētu sākt no četrām prāta redzes instrumentu sadaļām; iepazīties ar zinātņi un vēstījumiem var vēlāk. Es esmu sarakstījis šo grāmatu tā – ja gribas iedziļināties kādā tematā, to var darīt, konkrēto daļu izlasot pirmo: attiecībām ir veltīta III daļa, bet smadzenēm – II daļa. Ja jūs labāk mācāties ar vēstījumiem saistītās diskusijās, var izlasīt IV daļu, bet pirmās sadaļas un praktiskos padomus – vēlāk. Lasiet, kādā kārtībā gribat, turklāt tādā, kas jums ir piemērotākā. Daļu un instrumentu sadaļas sader kopā kā viens vesels; no jums ir atkarīgs, kā tās savietot atbilstoši jūsu vajadzībām.

Šī ir grāmata par sapratņi un būtiski svarīgu pusaudžu gadu īpašību ieaudzinašanu, lai neatkarīgi no tā, cik veci mēs esam, pasaule ienestu pēc iespējas vairāk veselības un laimes.

## Pusaudžu gadu priekšrocības un pārbaudījumi

Svarīgākās pusaudžu gadu īpašības rodas tāpēc, ka smadzenēs notiek veselīgas, dabiskas pārmaiņas. Zināšanas par smadzenēm var palīdzēt sakārtot iekšējo pieredzi un sociālās saiknes, jo smadzenes ietekmē gan prātu, gan savstarpējās attiecības. Es rādišu, kā sapratne

un pakāpeniska reālas smadzeņu stiprināšanas apguve var palīdzēt izveidot atjaunoties spējīgāku prātu, kā arī dāsnākas attiecības ar citiem cilvēkiem.

Pusaudžu gados prātā mainās tas, kā mēs atceramies, domājam, spriežam, koncentrējam uzmanību, pieņemam lēmumus un veidojam attiecības ar citiem cilvēkiem. No kādu divpadsmit gadu līdz divdesmit četru gadu vecumam mūsos notiek tāds izaugsmes un nobriešanas uzliesmojums, kāds mūžā vēl nekad nav noticis. Šo pārmaiņu iedabas izpratne var palīdzēt radīt pozitīvāku un produktīvāku dzīves gājumu.

Es esmu divu pusaudžu tēvs. Turklāt es strādāju par ārstu – praktizēju bērnu, pusaudžu un pieaugušo psihiatrijas jomā, palīdzu bērniem, pusaudžiem, pieaugušajiem, pāriem un ģimenēm izprast šo aizrautīgo mūža posmu. Līdztekus psihoterapeita darbam es arī mācu par garīgo veselību. Katrā no šīm jomām mani ir pārsteidzis tas, ka nav grāmatu, kas vēstītu par uzskatu, ka mūža pusaudzības posms patiesībā ir viens no piesātinātākajiem drosmes un jaunrades ziņā. Dzīve iekvēlojas, kad sasniedzam pusaudžu gadus. Pārmaiņas nav nekas tāds, no kā būtu jāvairās vai tikai jāpārcieš, tās ir jāveicina. “Vētrains pusaudžu prātu” ir radījusi vajadzība pievērst uzmanību šī pusaudžu un pieaugušo mūža posma pozitīvajai būtībai.

Pusaudzība var būt āķīga, toties pārmaiņas smadzenēs, izcili palīdzot tapt pusaudžu prātam, var radīt īpašības, kas – ja tās izmanto gudri – palīdz ne tikai pusaudzības gados, bet arī tad, kad pienāk briedums un pilnasinīga pieaugušo dzīve. Tas, kā mēs meklējam ceļu pusaudžu gados, atstāj paliekamu ietekmi uz to, kā nodzīvosim atlikušo mūžu. Jaunradīgās īpašības, kas dabiski rodas, atgrūžoties no *status quo* un no pusaudžu gadu enerģijas, var arī palīdzēt “lielajai pasaulei” nest jaunu izpratni un jauninājumus.

Katrā jaunā domāšanas un jušanas, kā arī uzvedības modeli līdztekus pozitīvam potenciālam ir arī kāda negatīva puse. Un tomēr *var* izzināt, kā pusaudžu gados vislabāk likt lietā svarīgās, pozitīvās prāta īpašības, un vēlāk, kad pieaugat, godam tās izmantot.

Smadzeņu pārmaiņas agrīnos pusaudžu gados strukturē četras pusaudžu gadu prāta īpašības: novitātes meklējumus, sociālu iesaisti, emocionālās intensitātes pieaugumu un jaunradīgu pasaules izziņāšanu. Notiek pārvērtības svarīgākajos smadzeņu neironu impulsu lokos, kas pusaudzības posmu atšķir no bērnības. Pārmainās tas, kā pusaudži meklē atalgojumus, izmēģinot jaunumus, dažādi kontaktējas ar līdzaudžiem, izjūtot intensīvākas emocijas un nepieņemot sen izstrādātus darbības principus, bet rada jaunus modeļus, kā uzvesties pasaulē. Katra pārmaiņa ir obligāti vajadzīga, lai sāktos svarīgās pārbīdes, kas pusaudžu gados notiek domāšanā, jūtās, mijiedarbībās un lēmumu pieņemšanā. Jā, tādas pozitīvas pārmaiņas nes arī nelabvēlīgas iespējamības. Paraudzīsimies, kā ikkatrai no četrām pusaudžu gadu smadzeņu izaugsmes īpašībām ir gan pozitīvas, gan negatīvas puses, un kā tās piepilda dzīvi gan ar atalgojumiem, gan apdraudējumiem.

1. *Novitātes meklējumu* pamatā ir pastiprināta dziņa pēc atalgojumiem pusaudžu smadzeņu neironu impulsu lokos, un tas dod iekšēju motivāciju izmēģināt kaut ko jaunu un izjust dzīvi pilnīgāk, radīt vairāk saikņu. **Negatīvā puse:** sajūtu meklējumi un riskēšana, pārlietu uzsverot priekus un neņemot vērā to, ka riskēšana var apdraudēt veselību un radīt savainojumus. Impulsivitāte var idejas pārvērst darbībā, neieturot pauzes, lai pārdomātu sekas. **Pozitīvā puse:** rodas iespēja būt atvērtam pārmaiņām un dzīvot ātri, jo jaunumu meklējumi ir sakņoti dzīves burvībā un dzinuli izstrādāt jaunus darbošanās līdzekļus un dzīvot ar piedzīvojuma izjūtu.
2. *Sociālā iesaiste* uzlabo līdzaudžu piesaisti un rada jaunas draudzības. **Negatīvā puse:** no pieaugušajiem izolēti pusaudži, kam apkārt ir tikai citi pusaudži, pastiprināti uzvedas riskanti, un pilnīga atgrūšanās no pieaugušajiem un viņu zināšanām un spriedumiem palielina apdraudējumu

iespējamību. **Pozitīvā puse:** dzinulis pēc sociālām saistībām noved pie atbalsta attiecību radīšanas, kuras, kā zinātnes pētījumos pierādīts, ir drošākā prognoze labklājībai, ilgam mūžam un laimei visa mūža garumā.

3. *Lielāka emocionāla intensitāte* vairo vitalitāti. **Negatīvā puse:** intensīvas emocijas var noteikt it visu, izraisot impulsivitāti, saīgumu un ekstrēmas, dažkārt nepareizas reakcijas. **Pozitīvā puse:** dzīvojot emocionāli intensīvi, mūžu var pildīt enerģija un vitalitātes dzinuļa izjūta, dodot pārpilnības un aizrautības sajūtu par zemes dzīvi.
4. *Jaunradīga pasaules izzināšana* ar izvērstu apziņas izjūtu. Pusaudžiem jaunā konceptuālā domāšana un spēja abstrakti spriest ļauj apšaubīt *status quo*, problēmām pievērsties ar neierastiem līdzekļiem, radīt jaunas idejas un nākt klajā ar jauninājumiem. **Negatīvā puse:** dzīves jēgas meklēšana pusaudžu gados var izraisīt identitātes krīzi, ievainojamību pret līdzaudžu spiedienu, kā arī virzības un mērķtiecības trūkumu. **Pozitīvā puse:** ja prāts var neatkāpties no domāšanas un iztēlošanās un uztvert pasauli ar jauniem apziņas principiem, jaunradīgi pārlūkot iespējamās pieredzes spektru, tas var mazināt sajūtu, ka esi iegrimis rutīnā, kas dažreiz var pārņemt pieaugušo dzīvi, un tās vietā izkopt pieredzi “kā parastam būt neparastam”. Tā ir tīri laba stratēģija pilnasinīgai dzīvei!

Var gan rīkot prātavētras par daudzām jaunām idejām mūsos un tajās dalīties, sadarbojoties pusaudžu gadu jaunradīgajā pasaules izpētē un jaunumu meklējumos, bet var arī sākt citādas prātavētras, zaudējot koordināciju un līdzsvaru, un emocijas var plosīties kā cunami, pārplūdinādamas ar jūtām. Tas notiek, kad mūs pārņem ne tikai garīgs satraukums, bet arī garīgs apjukums. Pusaudžu gados ir jāpiedzīvo abu tipu prātavētras.