



Почему в пятнадцать всё срочно

Что на самом деле перестраивается в голове в эти годы и почему это выглядит как поломка, хотя это стройка



Взросление · 13–17 лет · 13 минут

Ссора, из-за которой не спишь. Решение, принятое за секунду и непонятное назавтра. Ощущение, что всё происходит сейчас и навсегда. Это не дефект характера и не «гормоны» в том смысле, в каком обычно говорят: две части мозга просто взрослеют с разной скоростью.

Состояние, которое трудно объяснить постороннему

Ты помнишь это, даже если не называл словами.

Разговор, который закончился три часа назад, идёт в голове по кругу. Ты переигрываешь его, придумываешь, что надо было сказать, и от каждой прокрутки становится не легче, а хуже. Ты понимаешь, что завтра всё это будет казаться мелочью. Понимание не помогает ни на грамм.

Или наоборот: ты соглашаешься на что-то за секунду, без взвешивания, а через день не можешь восстановить ход мысли — потому что хода мысли не было.

Взрослые обычно объясняют это одним словом — «гормоны» — и на этом заканчивают. Объяснение плохое: оно ничего не предсказывает и звучит как «ты сейчас неисправен, подожди, пройдёт».

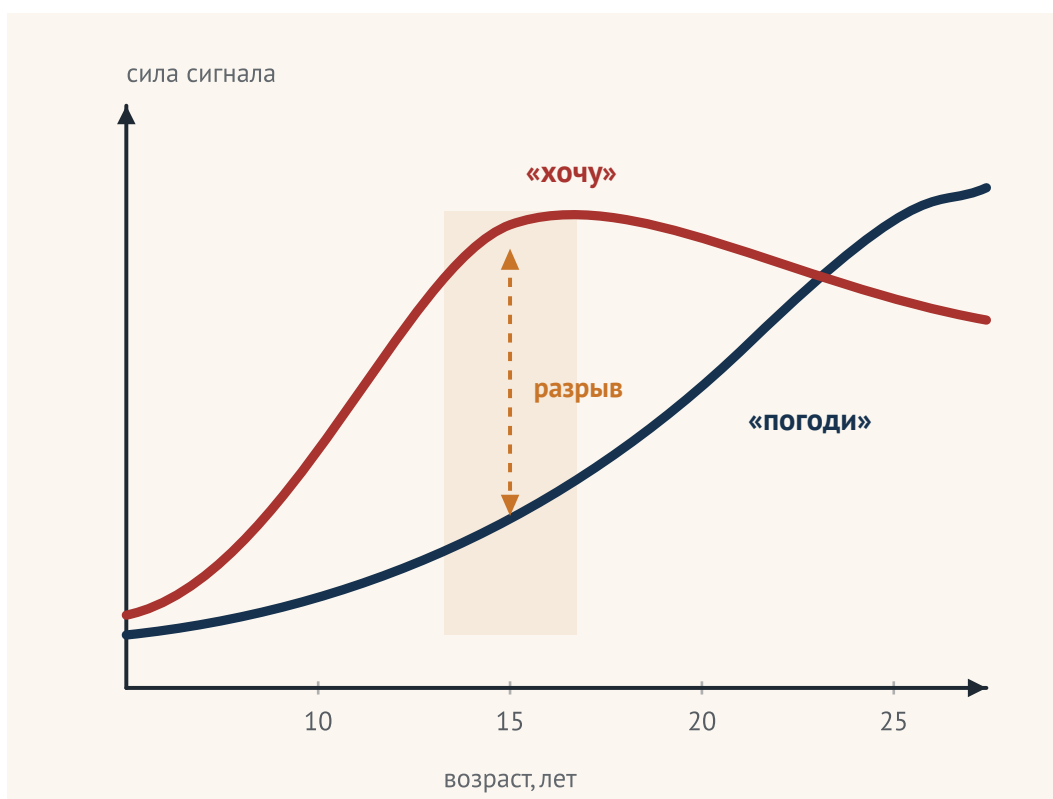
На самом деле известно довольно много, и картина устроена интереснее. Главное в ней вот что: **в эти годы мозг не ломается и не бунтует, а перестраивается, причём разные его части заканчивают перестройку в разное время.**

Две системы, которые взрослеют не в ногу

Упростим до двух больших систем. Упрощение грубое, но оно ухватывает суть.

Первая — система вознаграждения. Та, что отвечает за «хочу», за азарт, за удовольствие от нового, за то, как сильно радует выигрыш. Она разворачивается рано и в подростковые годы работает на пике — сильнее, чем у детей, и сильнее, чем потом у взрослых.

Вторая — управляющая система. Лобные отделы: удержать цель, притормозить порыв, представить последствие, отказаться от близкой награды ради дальней. Она растёт медленно и ровно, и заканчивает заметно позже — считается, что созревание тянется до середины третьего десятка.



Одна система созревает рано, другая — заметно позже

Теперь сложи одно с другим. Несколько лет человек живёт с очень громким «хочу» и ещё не окрепшим «погоди». Разрыв между линиями шире всего как раз в середине подросткового возраста.

Именно отсюда берётся ощущение срочности. Не потому, что ты не умеешь думать, — ты умеешь. А потому, что сигнал «сейчас!» приходит с большей громкостью, чем сигнал «подумай».

Дозревание лобных отделов

Процесс, при котором передние области мозга достраивают связи и покрываются миелином — жировой оболочкой, ускоряющей передачу сигнала. Идёт волной: задние, отвечающие за зрение и движение, заканчивают раньше, передние, отвечающие за планирование и торможение, — последними. Отсюда типичная подростковая асимметрия: соображать быстро ты уже можешь, а тормозить в нужный момент — ещё не всегда.

Здесь нужна оговорка, без которой всё это превратится в модную чушь. Цифру «мозг созревает к двадцати пяти» часто повторяют так, будто в день рождения что-то щёлкает. Ничего не щёлкает: это средняя по большим выборкам, разброс между людьми огромный, и сама граница условна. К тому же зрелость мозга и зрелость человека — не одно и то же: пятнадцатилетние сплошь и рядом принимают спокойные обдуманые решения, а взрослые сплошь и рядом не принимают.

Почему при друзьях всё иначе

Есть один опыт, который объясняет больше, чем длинные рассуждения.

Подросткам и взрослым давали компьютерную игру-вождение, где надо решать, проскочить ли на жёлтый. Сначала человек играл один. Потом — точно так же, но в соседней комнате сидели двое его приятелей и якобы наблюдали.

У взрослых присутствие наблюдателей почти ничего не меняло. У подростков рискованных решений становилось заметно больше — при том, что игра, правила и выгода были те же самые.

Вывод из таких работ обычно делают такой: **подростковый риск — не столько про неумение оценить опасность, сколько про цену социального впечатления**. Если спросить подростка отдельно, он оценит вероятность аварии не хуже взрослого. Но в момент, когда смотрят свои, в уравнение входит ещё одна величина, и она большая.

Это, кстати, не дефект. Подростковый возраст — единственное время, когда человек отделяется от семьи и строит собственный круг. Для такой задачи повышенная чувствительность к своим — не помеха, а инструмент. Просто инструмент мощный и включается не только там, где надо.

Обрезка, а не только рост

Ещё одна вещь, которая переворачивает привычную картинку «мозг растёт, значит, прибавляется».



Те же самые решения при друзьях принимаются иначе

В детстве связей между нервными клетками образуется с большим избытком. В подростковые годы начинается обратный процесс: редко используемые связи убираются, а часто используемые укрепляются и ускоряются. Специалисты называют это синаптическим прунингом — по аналогии с обрезкой деревьев.

Смысл тот же, что в саду: дерево, с которого убрали лишние побеги, плодоносит лучше, чем заросшее. Мозг не просто добавляет — он выбирает, от чего отказаться.

Отсюда следует вещь неуютная и важная одновременно. **То, чем ты занят в эти годы, влияет на устройство твоей головы сильнее, чем то же занятие в тридцать.** Не потому, что «потом поздно» — учиться можно всю жизнь, — а потому, что сейчас идёт отбор, какие пути останутся широкими.

Сюда же относится сон, про который в этом возрасте принято врать себе. Внутренние часы у подростков действительно сдвигаются позже



Взросление мозга — это не только рост, но и обрезка лишнего

— это измеряли много раз, и «не могу уснуть в одиннадцать» чаще правда, чем отговорка. Но сдвиг часов не уменьшает потребность: нужно по-прежнему около девяти часов, и именно во сне закрепляется дневное. Хронический недосып бьёт ровно по той системе, которая и так пока слабее, — по торможению и планированию.

Значит ли это, что подросток не отвечает за свои поступки

Раз система торможения не созрела — ответственность должна быть меньше. На этом основании во многих странах несовершеннолетних судят иначе; в США Верховный суд прямо ссыался на данные о незрелости мозга, отменяя самые суровые наказания для подростков. Требовать от человека того, чего его устройство пока не обеспечивает, несправедливо.

Объяснение — не оправдание. Из того, что тормозить труднее, не следует, что невозможно: подростки постоянно это делают. Если считать незрелость мозга освобождением от ответственности, придётся признать несамостоятельными миллионы людей, которые вполне самостоятельны. И сам подросток, приняв такую логику, получает удобное разрешение не стараться.

Спор идёт не о фактах — факты обе стороны принимают, — а о том, что из них следует.

Чувства читаются хуже, чем кажется

Есть отдельная линия исследований, объясняющая, почему в эти годы так часто возникает ссора на ровном месте.

Взрослым и подросткам показывали фотографии лиц с ясно выраженным страхом и просили назвать чувство. Подростки ошибались заметно чаще, причём с характерным сдвигом: страх на лице они нередко читали как злость или враждебность. При этом работа мозга у двух групп выглядела по-разному — у взрослых заметнее включались лобные отделы, у подростков — более древние области, связанные с быстрой реакцией на угрозу.

Результаты таких работ обсуждают и уточняют до сих пор, и делать из них учебник не стоит. Но направление стоит примерить к себе, потому что оно объясняет знакомое.

Человек напротив встревожен — а прочитано как «он на меня наехал». Учитель растерян — прочитано как «придирается». Родитель испуган — прочитано как «орёт». Дальше ответ подбирается уже не к тому, что было, а к тому, что прочиталось, и ссора разворачивается из ничего, причём обе стороны искренне считают себя защищающимися.

Практический вывод скучный и работающий: в спорной ситуации полезнее спросить, чем истолковать. «Ты сейчас злишься или тебе тревожно?» — вопрос, который выглядит неловко и почти всегда экономит час крика.

Что с этим делать практически

Из устройства системы следуют приёмы, которые работают лучше, чем уговоры себя «быть разумнее». Уговоры адресованы как раз той части, которая пока слабее.

Выносить решение за пределы момента. Правило «важное — не ночью и не сразу» звучит банально, но оно опирается на механику: отложив, ты меняешь не своё мнение, а соотношение громкостей. То, что через сутки кажется бессмысленным, не стало другим — просто утих сигнал.

Договариваться с собой заранее. Решить до вечеринки, до разговора, до ссоры, — гораздо дешевле, чем решать внутри. Это единственный способ дать слово той системе, которая в момент события будет заглушена.

Считать присутствие людей частью обстановки. Не «я поддаюсь влиянию», а честное: при своих я склонен решать иначе. Знание об этом само по себе немного сдвигает поведение.

Не путать силу чувства с размером события. Три часа ночи придают любой мысли вес, которого у неё нет днём. Это свойство трёх часов ночи, а не мысли.

И последнее, самое важное. Ощущение «так будет всегда» — самая частая и самая обманчивая часть этого состояния. Оно не про будущее, а про то, как устроено переживание сейчас: сильное чувство всегда представляется бесконечным, потому что изнутри не видно его края. Но край есть, и в отличие от многого другого здесь это не утешительная фраза, а наблюдаемый факт: разрыв между двумя линиями со временем сужается сам.

Главное в трёх строчках

- Система «хочу» созревает рано и в эти годы работает на пике, а система «погоди» достраивается медленно, — ощущение срочности берётся из разрыва между ними, а не из слабого характера.
- Риск у подростков связан не столько с непониманием опасности, сколько с высокой ценой впечатления на своих: в опытах присутствие сверстников меняло решения подростков и почти не меняло решения взрослых.
- Мозг в это время не только растёт, но и вырезает неиспользуемые связи, поэтому нынешние занятия влияют на его устройство сильнее, чем те же занятия позже.

Вопросы для размышления

- Если знание о том, что «при своих я рискую больше», немного меняет поведение, почему оно не отменяет эффект полностью?
- Незрелость лобных отделов объясняет импульсивность. Почему объяснение не превращается автоматически в оправдание?
- Сильное чувство изнутри всегда кажется бесконечным. Как тогда вообще можно отличить настоящую беду от той, что пройдёт к утру?