

Rachel Simmons

# Gera tokia, kokia yra

*Kaip padėti mergaitėms  
atsikratyti neįmanomų sėkmės standartų  
ir gyventi sveiką, laimingą, visavertį gyvenimą*

Iš anglų kalbos vertė Viktorija Uzėlaitė



VILNIUS 2019

Versta iš:

*Enough As She Is:*

*How to Help Girls Move Beyond Impossible Standards  
of Success to Live Healthy, Happy, and Fulfilling Lives*

Rachel Simmons

Leidinio bibliografinė informacija pateikiama

Lietuvos nacionalinės Martyno Mažvydo bibliotekos

Nacionalinės bibliografijos duomenų banke (NBDB).

Enough As She Is, Copyright © 2018 by Rachel Simmons

© Vertimas į lietuvių kalbą, Viktorija Uzėlaitė, 2018

© Viršelis, Agnė Kanaitienė, 2019

© Leidykla VAGA, 2019

ISBN 978-5-415-02545-9

SKIRIU ESTEE



## T U R I N Y S

Įžanga. Negana gera / 9

1. Stojamųjų kompleksas / 31
  2. Merginos ir socialinė žiniasklaida: antra virtuali pamaina / 60
  3. Kaip kalbėti apie kūną? / 91
  4. Abejonių įveika ir pasitikėjimo savimi ugdymas / 123
  5. Sąmonės bėgtakis: minčių gromuliavimas ir būgštavimai / 154
  6. Kaip savikritiką pakeisti saviužuojauta / 176
  7. Tobulumo kultas ir jo keliama įtampa / 195
  8. Control + Alt + Delete: kodėl naudinga keisti kursą? / 227
  9. Negali duoti vaikui to, ko neturi pats / 251
  10. Antausis absolventui: gyvenimas po universiteto / 276
- Pabaiga. Brangioji dukra, žvelk į save / 294

Padėka / 300

Priedas / 302

Literatūros sąrašas / 306

Rodyklė / 318



ĮŽANGA

## Negana gera

Šiais laikais būti mergaite – tai mėgautis istorijos pažadu. Bręstančios mūsų dukros nesusiduria su suvaržymais, su kuriais turėjo taikstyti jų mamos, o juo labiau senelės. Jos kratosi bet kokių pančių, darosi asmenukes ir keičia pasaulį. Pastaruosius dvidešimt metų mano darbas buvo jas mokyti, stebėti, su jomis gyventi ir jų klausytis.

Tačiau po visa šia sėkme slepiasi nerimą keliantys dalykai. Kai kurios mergaitės taip nerimauja dėl mokslų, kad naktimis nebemiega, pavyzdžiui, vienuoliktokė maniakiškai tikrina savo internetinį dienyną: grįžusi iš mokyklos, po treniruotės, prieš eidama miegoti ir vos atsibudusi, kad kiekvieną minutę tiksliai žinotų savo pažymių vidurkį.

Kai kurios mergaitės po kontrolinio susirenka ir viena per kitą skundžiasi, kaip susimovė. Šitaip paruošusios save nesėkmei jos pasijunta geriau. Deja, gavusios mažiau už 9 jos siaubingai nusimena. Viena mergaitė, įkėlusį asmenukę, be

paliovos tikrina paskyrą, kad ištrintų nuotrauką, jei ji nesulauks pakankamai dėmesio. Dar kita negirdi pamokos, nes suka galvą, ar tik per pietų pertrauką ne per daug privalgė, ar jos šlaunys ant kėdės neatrodo per storos.

Daugelio šiuolaikinių merginų siekiai labai dideli, bet į priekį jas gena negailestinga savikritika ir nesėkmių baimė. Auginame mergaites, kurios žiūrint iš šalies atrodo laimingos, bet iš tikro yra nerimastingos ir pervargusios. Joms atrodo, kad niekada nebus tokios protingos, tokios darbščios, tokios gražios, tokios liesos, tokios seksualios, niekada nepatiks kitiems ar bendraudamos internetu nesugebės būti tikrai šmaikščios. Nors ir kiek jos pasiektų, vis vien jaučiasi neįsivertės. Ši knyga apie tai, kaip padėti dukrai iš naujo apsibrėžti sėkmę, kaip siekti jos nekenkiant sau ir neaukojant savivertės, kaip tapti brandžia asmenybe šiame dažnai pakrikusiame pasaulyje.

Mūsų kultūra bombarduoja merginas klaidinančiomis žinutėmis apie sėkmę ir štai matome baisią įtampą, iš vidaus graužiančią jaunas moteris. Jei nepaskelbsime pavojaus, mokyklas ir šeimas apėmusi psichologinė krizė tik gilės.

Statistiniai duomenys sukrečia. Tyrimas „Monitoring the Future“, pristatomas Jean Twenge knygoje „iGen“ („Z karta“), rodo, kad nuo 2012 iki 2015 metų mergaičių depresijos simptomai sustiprėjo penkiasdešimčia procentų, dvigubai labiau nei berniukų. 2015 metais Kalifornijos universiteto Los Andžele vykdomos kasmetinės Kooperacinės institucinės tyrimų programos (CIRP) pirmakursių tyrimas, per kurį buvo išanalizuoti 150 000 dieninių skyrių studentų iš daugiau nei



dviejų šimtų koledžų ir universitetų atsakymai, parodė, kad pirmakursių studentų nelaimingumo lygis yra aukštesnis nei kada nors anksčiau. Moterys dvigubai dažniau už vyrus teigia, kad dažnai arba kartais jaučiasi prislėgtos; be to, dvigubai daugiau merginų prisipažįsta „slegiamos viso to, ką privalo atlikti“. Vos per penkiolika metų šioms kategorijoms priklausančių merginų skaičius išaugo 25 procentais. Per tą patį laiką merginų, itin linkusių varžytis su bendraamžiais, skaičius išaugo beveik 15 procentų, o vyrų procentai beveik nesikeitė. Pernai nacionalinis tyrimas „Girl’s Index“, kuriame dalyvavo dvylika tūkstančių moksleivių nuo penktos iki dvyliktos klasės, parodė, kad per mokymosi vidurinėse klasėse metus mergaičių, save laikančių „pasitikinčiomis savimi“, skaičius sumažėja 25 procentais. Devintoje klasėje pasitikėjimas savimi pasiekia žemiausią lygį ir toks išlieka likusius metus. Sėkmė šioms merginoms nėra rodiklis; tos, kurių pažymių vidurkis yra aukštesnis nei devyni, rečiau pasako aplinkiniams, ką mano ar su kuo nesutinka, nes trokšta jiems patikti. Daktarės Lisos Hinkelman iš ne pelno siekiančios organizacijos „Ruling Our Experiences“ atliktas tyrimas atskleidžia, kad mergaičių pasitikėjimas savimi yra smarkiai kritęs, o troškimas pakeisti savo išvaizdą – nepaprastai didelis.

Tikra tiesa, kad merginos dar niekada nebuvo pasiekusios tokių aukštų rezultatų; kita vertus, joms sunku kaip niekada. Jų pasitikėjimas savimi nėra susijęs su gebėjimais.

Kasmet konsultuoju tūkstančius merginų visose Jungtinėse Amerikos Valstijose. Mano studijų orientavimo progra-

mos padeda naujoms studentėms įveikti mokyklos pagirias ir prisitaikyti prie koledžo ar universiteto gyvenimo. Esu Smito koledžo lyderystės ugdymo specialistė, tad rengiu seminarus bakalauro laipsnio siekiančioms moterims. Seminarai skirti atsparumui, saviužuojausiai ir pasitikėjimui savimi ugdyti. Per akademinius metus daug keliauju į įvairius šalies universitetus ir gimnazijas, bendrauju su moksleiviais, studentais, tėvais ir mokytojais. Be to, dirbu mokslinį darbą Niujorko Hewitt mokykloje, mano užduotis yra tobulinti mokymo programas, rengti seminarus moksleiviams ir studentams, šviesti tėvus.

Pavargau nuo antraščių, trimituojančių apie mergaičių laimėjimus, tarsi geri pažymiai ir universitetinės studijos būtų gero gyvenimo įrodymai. Laikas paneigti vadinamosios nuostabios mergaitės mitą. Spręsdami apie mergaičių laimę remiamės paviršutiniškais kriterijais. Kai girdžiu mergaites pasakojant, kaip ir dėl ko jos stengiasi, kaip tai atsiliepia jų kūnams, sieloms ir psichikai, man tikrai neateina į galvą vadinti to sėkme. Jau seniai supratome, kad mergaitės iš mažas pajamas gaunančių šeimų susiduria su įvairiausiais pavojais sveikatai, bet naujais tyrimais rodo, kad ir turtingos paauglės yra labai pažeidžiamos. Gimnazistės iš prabangių rajonų cigarečių ir marihuanos surūko beveik dvigubai daugiau už vidurkį. Prisitaikymo problemų jos turi daugiau už bet kurią kitą amerikiečių jaunimo grupę, be to, tų problemų įvairovė yra didesnė, apimanti depresiją, nerimą, gėdijimąsi savo kūno ir t. t. Vis dėlto jos ir toliau spaudžia save siekti dar didesnės sėkmės.

Kodėl mergaitėms taip sunku? Pasak psichologų, jos yra prisiėmusios per daug vaidmenų, be to, tie vaidmenys prieštarauja vieni kitiems. Yra žinoma, kad abiem šiais atvejais kyla didžiulė įtampa. Net ir įžengę į vadinamąjį mergaičių valdžios amžių nepajėgiame atsikratyti pasenusių moterų sėkmės standartų ir pakeisti juos pažangesniais. Priešingai, iš mergaičių tikimės vis daugiau.

„Šiais laikais moterų laimėjimai švietimo ir darbo srityse vertinami pagal vyriškus matus, bet jos turi atitikti ir įprastus moteriškus grožio (ką jau kalbėti apie motinystę) standartus“, – rašo Susan Roth iš Djuko universiteto. Mergaitės turi būti lyg antžmogiai: ambicingos, protingos, ryžtingos, fiziškai stiprios, dailios ir seksualios, socialiai aktyvios, sportiškos, malonios, visų mylimos. Kaip savo knygoje „Perfect Girls, Starving Daughters“ („Tobulos mergaitės, badaujančios dukters“) rašė Courtney Martin, „mergaitės bręsdamos girdėjo, kad gali tapti bet kuo, bet išgirdo, jog turi būti viskuo“.

Tarp amerikiečių mergaičių paplitusi nuostata, kad viskas įmanoma, lėmė psichikos sveikatos krizę. Neapgalvotos pastangos suteikti mergaitėms visas galimybes davė priešingą rezultatą: vertinant pagal depresiją, nerimą ir pasitikėjimą savimi tarp lyčių atsirado didžiulis atotrūkis. 2016 metais pirmą kartą dauguma stojančiųjų į aukštąsias mokyklas savo psichikos sveikatą apibūdino kaip „blogesnę nei vidutinę“. Paauglių, sutinkančių su teiginiu „nieko dorai nesugebu“, skaičius nuo 2011 metų nepaprastai išaugo. Mūsų kultūra, kada visą parą be išieginų turi kovoti už sėkmę, verčia mergaites vaikytis laimėjimų, aukojant visa kita, taip pat ir

reikšmingus santykius, kurie joms suteiktų savo vertės pajautimą ir atsparumą.

Kai rezultatai iškeliami aukščiau santykių, kyla grėsmė ne tik mergaičių sveikatai, bet ir – paradoksas – jų gebėjimui siekti rezultatų. Tos, kurios nuolat vaikosi sėkmės, nedrįsta sveikai rizikuoti ir kūrybingai, originaliai mokytis. Tokioms mergaitėms stinga drąsos, sunku susivokti, kas jos yra ir kas iš tikro svarbu, nors šiuos raidos uždavinius joms kaip tik derėtų spręsti.

Kita tema būtų lyčių skirtumai – daugelis jų išryškėja paauglystėje. Linda Sax iš Kalifornijos universiteto Los Andžele lyčių skirtumus apibrėžia kaip „vertybes, pasitikėjimo savimi lygį, siekius ir elgesio modelius“, kuriais mergaitės skiriasi nuo berniukų. Šie skirtumai nėra įgimti. Dauguma jų atsiranda per socializacijos vyksmą: neformalias gyvenimo pamokas, kurias mergaitės kasdien gauna iš bendraamžių, žiniasklaidos ir šeimos. Joms brėžiamos normos ir duodami tikslūs nurodymai, kaip reikia elgtis, atrodyti ir kalbėti.

Daug tyrimų patvirtina, kad dėl mergaičių ir berniukų ugdymo skirtumų mergaitės elgiasi, jaučia ir netgi mąsto kitaip nei berniukai. Dėl to paauglystė joms yra itin sunkus metas.

Šešerių metų mergaitės nerimas kamuoja dvigubai dažniau nei berniukus. Paauglei dvigubai labiau tikėtina susirgti depresija nei jos broliui. Įtampą ji patiria dažniau už savo bendraamžius berniukus. Mažiau miega. Jos savivertė krenta įvairiais atžvilgiais: sporto pasiekimų, išvaizdos, pasitenkinimo gyvenimu.

Depresiją iš dalies sukelia kiekvieno veiksmo permąstymas (*Ar reikėjo per pamoką tai pasakyti? Ar ji pyksta ant manęs?*). Tai smukdo motyvaciją ir slopina gebėjimą spręsti problemas. Kitos depresijos priežastys yra mergaitėms būdingos savikritika ir gėda – neįveikiamas jausmas, kad esi niekam tikusi, atsirandantis paauglystėje ir lydintis merginą iki suauglės. Vėlyvojoje paauglystėje užuojauta sau yra žemiausia, lyginant su kitais jaunystės tarpsniais.

Tuo metu keičiasi mergaičių kūnas, dėl to jos jaučiasi neįtikėtina ir yra linkusios kritikuoti save. Berniukams paauglystėje padidėja raumenų masė ir sumažėja riebalų – kaip tik toks yra mūsų kultūros idealas. Mergaitės, priešingai, priauga vidutiniškai aštuoniolika kilogramų kūno riebalų ir neišvengiamai nutolsta nuo liesumo idealo, kurio beveik visi iš jos reikalauja. Jos ima uoliai tyrinėti savo kūną ir pradeda save vertinti kaip daiktą (*Ar gerai atrodo? Tik pažiūrėkit, koks gelbėjimosi ratas ant pilvo!*), iš to kyla valgymo sutrikimų, depresija, savo kūno gėdijimasis, mokymosi sunkumų, sutrinka tarpusavio santykiai ir netgi sumažėja politinis aktyvumas universiteto miestelyje.

Jei mergina gyvena pasiturimai, nepasitenkinimas savo kūnu pranoksta bendraamžių nepasitenkinimą trimis standartiniais nuokrypiais, taigi labai daug. Labiau tikėtina, kad tokią paauglę kankins depresija, nerimas, agresija ir polinkis nusikalsti.

Tokios merginos rodo pavydą visoms kitoms jaunuolių grupėms; mokslininkai spėja, kad jį sukelia „nusivylimas, kad iki tobulumo vis dar trūksta“. Mokslininkai, tiriantys

šias merginas, savo atradimus apibūdina kaip „keliančius itin didelį nerimą“.

Jei tokia mergina spaudo telefoną, labiausiai tikėtina, kad ji lankosi vaizdinio turinio tinkle, pavyzdžiui, „Instagram“ ar „Snapchat“, kur patiria spaudimą susikurti fiziškai nepriekaištingą, hipersocialų skaitmeninį gyvenimą. Tą ji daro kruopščiai atrinkdama filmukus ir nuotraukas.

Jei mergaitės laimėjimai didesni už vidutinius, labiau tikėtina, kad net ir menką nesėkmę ji priims kaip savo žioplumo įrodymą. Tokia nuostata verčia vengti sveikos rizikos, į nesėkmę žiūrėti kaip į tragediją ir netgi sukčiauti. Kylant pažymių vidurkiui ar rašant prašymą į aukštąją mokyklą merginą gali apimti įsibrovėlio sindromas – įsitikinimas, kad esi apsimetėlis, kuris tuoj bus demaskuotas.

Studijuojančios merginos beveik visus intelektualius savo gebėjimus vertina blogiau nei vyrai (nors iš tikro apčiuopiamų skirtumų nėra). Studentės, lyginant su jų bendraamžiais vaikinais, mažiau sportuoja ir dažniau lankosi pas psichologą. Viena iš keturių merginų aukštojoje mokykloje patiria lytinę prievartą.

Lipdama ant scenos pasiimti diplomo mergina mažiau pasitiki savimi nei jai už nugaros išsirikiavę vaikinai. Be to, jos pasitikėjimas savimi esti žemesnis, nei pradėjus studijuoti. 2012 metais Bostono koledžas paskelbė duomenis, rodančius, kad baigdamos studijas merginos savimi pasitiki mažiau nei tik įstojusios, o vaikinių pasitikėjimas per studijų metus išauga. Tiriamųjų grupės dėl to kaltino moterų išvaizdai keliamus reikalavimus, atsitiktinio sekso kultūrą ir bendrabučių

loteriją (kartais viena studentė niekšišškai „išstumia“ kambario draugę). Nenuostabu, kad rezultatai pribloškė tyrėjus – merginos, kurias jie matydavo auditorijose ir studentų miestelyje, atrodė tokios pasitikinčios savimi.

Seniai žinoma, kad mergaitėms artėjant prie paauglystės mažėja pasitikėjimas savimi. Psichologai tai vadina visuotiniu „balso praradimu“, nemaloniu gyvenimo įvykiu prieš pat brandą. Mažos mergaitės gali būti drąsios, linkusios ginčytis, užsispyrusios ir atkaklios, bet įsisąmoninus moteriškumo taisykles šie stiprūs balsai nuslopsta ar net visiškai nutyla. Jos sužino, ką reiškia būti „gera mergaitė“: įtikti kitiems, maloniai elgtis, laikytis taisyklių. Mokyklos suole „aš taip manau“ pakeičia „nežinau, ar teisingai galvoju“. „O, taip!“ virsta drungnu „galbūt“, o „aš noriu“ – „nežinau“. Kūnai, kurie straksėjo ir žirgliojo, susigūžia.

Siekdamos patikti kitiems, mergaitės išmoksta užgniaužti stiprius, nuoširdžius jausmus, tokius, kaip pyktis ar nusivylimas. Jos tampa meilios, daug šypsosi, stengiasi išsaugoti draugus – savo balsą iškeičia į tarpusavio ryšius. To pasekmė, kaip dešimtajame dešimtmetyje parodė knygos „Prikelti Ofeliją“\* ir „Meeting at the Crossroads“ („Susitikimas kryžkelėje“), yra pasitikėjimo savimi praradimas ir vis didėjantis tobulumo siekimas.

Beveik visus savo darbo metus buvau įsitikinusi, kad tai ir trukdo mergaitėms atskleisti galimybes. Jei jos įstengtų atsikratyti vidinės geros mergaitės pančių, – jei taptų atviros, pasakytų, kas joms rūpi, imtųsi vadovaujamo vaidmens, – viskas būtų gerai. 2009 metais savo knygoje „The Curse of the

\* Mary Piper „Prikelti Olifėją“, vertė Karolis Stulpinas. Vilnius: Tyto alba, 2007. (Čia ir toliau red. past.)

Good Girl“ („Geros mergaitės prakeikimas“) rašiau: „Negana atverti mergaitėms duris. Turime įskiepyti pasitikėjimą savimi, kad jos peržengtų slenkstį.“

Tačiau neseniai pakeičiau nuomonę. Aiškinti mergaitėms, kad jos turi ugdytis pasitikėjimą savimi – tai teigti, kad yra dar viena sritis, prie kurios *joms* reikia dirbti, kurią reikia taisyti ir tobulinti. Tvirtinti, kad mergaitės kenčia, nes yra „per didelės perfekcionistas“ – tą nuolat girdėjau atlikdama tyrimus šiai knygai, ne tik iš suaugusiųjų, bet ir iš pačių mergaičių, – tai pateisinti visus, išskyrus pačias mergaites. Abiem atvejais mergaitėms gali atrodyti, kad *joms* kažkas negerai, nors iš tikrųjų ydinga yra mūsų kultūra. Pastarąjį dešimtmetį plintant socialinei žiniasklaidai, stiprėjant aukštojo mokslo manijai ir augant lieknumo kultui mergaitėms primetamos vis žiauresnės taisyklės. Dirbdama edukologe ir atlikdama tyrimus stebėjau, kaip šios kultūros jėgos siunčia mergaitėms žalingą žinią, paveikiančią silpniausias unikalios jų psichikos grandis ir pakertančią autentiškos, stiprios savasties raidą.

Šiais laikais mergaitėms, ypač gyvenančioms geroje šeimoje, besimokančioms geroje mokyklose ir turinčioms galimybę įstoti į aukštąją, siūlomas dar vienas žalingas sandėris. Anksčiau jos tikruosius savo jausmus ir mintis iškeisdavo į tarpusavio santykius, o dabar artimus santykius su bendraamžiais aukoja dėl malonumo juos pralenkti. Jos slopina smalsumą ir tikruosius pomėgius, kad pasiektų ribotų pasaulio vertinamų rezultatų. Jos išmoksta vaidinti, kad viskas einasi be pastangų, tarsi savaime. Suvokia, kad pagalbos ieškojimas rodo nepajėgumą, kad bendraamžiai yra varžovai,



o sėkmė – tai aukščiausi laimėjimai visose srityse. Jei anksčiau artėdamos prie paauglystės mergaitės sužinodavo, ką reiškia būti „gera mergaite“, tai dabar joms aiškinama, kaip tapti supermergaite. Supermergaitė – tai naujas atskaitos taškas: jei tokia nesi, tavęs visiškai nėra.

2014 metais Harvardo universitete vykdant projektą „Kad rūpintis kitais taptų įprasta“ buvo apklausta dešimt tūkstančių JAV vidurinių ir aukštesniųjų klasių moksleivių – paprašyta išrikiuoti pagal svarbą vertybes. Daugiau nei 80 procentų gerus rezultatus iškėlė aukščiau asmeninės laimės. Tik 20 procentų pasirinko rūpinimąsi kitais. Savi interesai moksleiviams atrodė svarbesni už sąžiningumą. Tyrimas parodė, kad amerikiečių šeimose stiprėja individualizmo etika, pagal kurią pirmenybė teikiama laimėjimams, savarankiškumui, išoriniams sėkmės ženklams, o medžiaginiai turtai siejami su laime.

Sveikai raidai būtini tarpusavio santykiai. Artimas, nuoširdus ryšys su bendraamžiais ir suaugusiaisiais suteikia mergaitėms drąsos išmėginti naujus dalykus, išreikšti save ir susitvarkyti su nesėkmėmis. Jau penkiasdešimt metų žinoma, kad mergaičių tapatybės raida glaudžiai susijusi su santykiais; per bendrystę su kitais jos nusistato vertybes ir tikslus, ugdo savivertę. Tai susiję su mergaičių auklėjimu: jos beveik nuo gimimo mokomos rūpintis kitais ir ieškoti grįžtamojo ryšio.

Tačiau naujos sėkmės taisyklės verčia mergaites atsisakyti brandinančių santykių ir vaikytis nesugaunamo laimėjimų idealo. Viena mergaitė, baimindamasi konkurencijos, nusprendžia nesakyti artimiausiai draugei, kur ketina stoti. Kita nepavalgo, kad tik ilgiau pasimokytų bibliotekoje. Dar kita

persikelia už tūkstančių mylių nuo namų, kad studijuotų gerą vardą turinčiame universitete ir tėvai būtų ja patenkinti. Kiekvienu atveju ambicijos iškeliamos aukščiau tarpusavio ryšio ir atsisakoma gyvybiškai svarbių sveikatos šaltinių.

2016 metais dviejuose mergaičių gimnazijose, kurių moksleivės jautėsi gniuždomos įtampos ir sudėtingų bendraamžių santykių, mokslininkai blogą mergaičių savijautą susiejo su „giliu įsitikinimu“, kad laimę lemia profesinė karjera ir finansinė padėtis. Mergaitės šią žinią girdėjo iš tėvų ir per žiniasklaidą. Psichologai rašė, kad toks „stiprus spaudimas siekti vis geresnių rezultatų“ kelia grėsmę mergaičių gebėjimui užmegzti santykius, per kuriuos jos gautų reikšmingą socialinį palaikymą.

Tradicinė psichologija teigia, kad paauglių tikslas yra atsiskirti nuo tėvų ir įrodyti, jog jie geba gyventi savarankiškai. Tačiau mano ir kitų darbų rezultatai verčia abejoti šia prielaida. Paaugliai, ypač mergaitės, yra atspariausi tada, kai jaučia bendrystę su kitais. Tam pritaria ir pačios mergaitės: 2012 metais plati tyrimų apžvalga parodė, kad „poreikis išlaikyti ryšį su bendraamžiais [mergaitėms] yra svarbesnis už laimėjimus“.

Būtų neteisinga tvirtinti, kad paaugliai tenori laisvės nuo suaugusiųjų. Per 2014 metais ne pelno siekiančios organizacijos „Girls Leadership“ atliktą tyrimą, prie kurio kūrimo prisidėjau ir aš, 77 procentai aukštesniųjų klasių mergaičių teigė klausiančios mamos patarimo, kaip pasiekti tikslą; 86 procentai sakė, kad daugiau drąsos jiems įkvepia tėvai, o ne draugai. Kiti tyrimai parodė, kad studentai, net ir trokš-

dami didesnio savarankiškumo, siekia svarbių suaugusiųjų pritarimo ir vertinimo.

Šiomis idėjomis grindžiama psichologų Jeano Bakerio Millerio ir Irene'ės Stiver apibrėžta santykių ir kultūros teorija (SKT). Pagal ją kiekvienas žmogus bręsta per jam svarbius santykius, jų nenutraukdamas. Ugdantys santykiai suteikia galimybę išreikšti tikruosius jausmus ir mintis; tai padarę įgyjame jėgų spręsti konfliktus ar įvykdyti permainas. Be to, tokie santykiai padidina savivertės jausmą. Visa tai padeda tobulėti ir augti. SKT skelbia, kad atsiskyrimas nėra pažanga, o užsisklendimas – pagrindinė žmonių kančių priežastis.

Tačiau pastarąjį dešimtmetį žiniasklaida merginoms bruka priešingą požiūrį: kad sumaniausios jaunos moterys vengia įpareigojančių santykių, nes nori daug pasiekti. Viena moteris iš Pensilvanijos universiteto pasakė „New York Times“, kad santuoka jaunystėje yra „arba įrodymas, kad moteriai stinga ambicijų, arba pražūtinga klaida, sugriausianti karjerą“. Savo knygoje „The End of Men“ („Vyrų galas“) Hanna Rosin teigia, kad atsitiktinis seksas universitetuose yra protingas uoliai studijuojančių merginų pasirinkimas, suteikiantis mobilumą ir neverčiantis įsipareigoti vienam žmogui. Pagal ją tarpusavio ryšiai – tai kliuvinys siekiant tikslų.

Iš tikro yra priešingai. Spaudimas siekti vis didesnių laimėjimų verčia merginas nutraukti joms reikalingus santykius. 2014 metais atlikusi tyrimą, per kurį pirmą kartą istorijoje paaugliai pasisakė jaučią didesnę įtampą nei suaugusieji, Amerikos psichologijos asociacija nustatė, kad 17 procentų

jų dėl įtampos atšaukia susitikimus. Nuo 2000 iki 2015 metų paauglių, beveik kasdien susitinkančių su draugais, skaičius nukrito daugiau nei 40 procentų, o mergaičių socialinis pasitikėjimas savimi sumažėjo dvigubai labiau nei berniukų. 2015 metais Kalifornijos universiteto Los Andžele atliktas naujokų tyrimas atskleidė, kad per pastaruosius dešimt metų pirmakursių, teigiančių, kad per savaitę šešiolika ar daugiau valandų bendrauja su draugais, sumažėjo beveik dvigubai – iki 18 procentų. Merginos su draugėmis praleidžia vidutiniškai mažiau laiko nei vaikinai.

Kaltininkė yra socialinė žiniasklaida. Psichologė Jean Twenge, tyrinėjanti kartų tendencijas, atrado, kad paaugliai, kurie kasdien lankosi socialiniuose tinkluose, bet su draugais susitinka rečiau, veikiausiai pritariant teiginiams: „didžiąją laiko dalį jaučiuosi vienišas“, „dažnai jaučiuosi paliktas nuošaly“ ir „dažnai pasvajoti turėti daugiau gerų draugų“. Ji praneša, kad paauglių vienišumo jausmas nuo 2013 metų vis stiprėjo ir dabar yra pasiekęs aukščiausią lygį.

—

Būti mergaite mokomasi daug metų. „Jei pirmokių paklaustum, kuri klasėje greičiausia, pakiltų visos rankos, – kartą man pasakė pradinės mokyklos direktorė. – Visos šauktų esančios greičiausios. O jei tą patį klausimą užduotum penktokėms, jos parodytų geriausią bėgikę.“

Devintokės į tokį klausimą tikriausiai atsakytų tylą. O jei ir parodytų greičiausią bėgikę, ši blausiai šyptelėtų, nuleistų galvą ir imtų ginčytis, kad nėra tokia jau greitai.