

## Cum să ne creștem fetele în secolul 21

Steve Biddulph a devenit unul dintre cei mai iubiți psihologi din lume acum peste 20 de ani datorită primei ediții a revoluționarei cărți *Cum să ne creștem băieții*. În anii '70 a lucrat la Clinica Wellington Street, a cărei activitate de pionierat a popularizat terapia de familie în Australia, și în anii '80 s-a specializat, precum Churchill Fellow, în tratamentul nonmedicamentos al schizofreniei și în terapia de grup și de familie în Statele Unite.

Steve a fost ales „tatăl australian al anului“ în 2000 pentru munca sa de încurajare a rolului taților și a fost decorat cu Order of Australia în 2015 pentru munca în domeniul sănătății mintale a adolescenților. Împreună cu soția sa, Shaaron, a condus și a finanțat SIEVX Memorial Project, care a creat un memorial permanent în Canberra pentru cei 353 de copii, femei și bărbați refugiați care s-au înecat pe vasul SIEVX în circumstanțe suspecte în anul 2001. Memorialul a implicat peste 300 de școli și biserici și peste 1.000 de studenți la arte. Puteți vedea imagini ale memorialului pe [www.sievxmemorial.com](http://www.sievxmemorial.com) sau dacă ajungeți pe malul lacului Canberra. Peste 140.000 de persoane au participat la conferințele sale live în șaptesprezece țări.

Cărțile sale, printre care *The New Manhood*, *Cum să ne creștem fetele* și *10 lucruri de care au nevoie fetele*, se găsesc în patru milioane de case din întreaga lume.

Steve locuiește în Tasmania, Australia. Acum este pensionar, dar continuă să scrie și să predea.

STEVE BIDDULPH

# Cum să ne creștem fetele în secolul 21

Traducere din engleză de  
Veronica Sidon și Nicoleta Drăghiceanu



## CUPRINS

<i>Manual de instrucțiuni pentru fiica dumneavoastră</i>	7
<i>Faceți cunoștință cu Kaycee și Genevieve</i>	11

### PARTEA ÎNTÂI:

#### **Cele cinci etape ale copilăriei și adolescenței fetelor**

1. Cum să crezi fata desăvârșită	23
2. Să începem cu începutul (de la naștere la 2 ani)	37
3. Copiii învață să exploreze (de la 2 la 5 ani)	58
4. Armonia în relațiile cu ceilalți (de la 5 la 10 ani)	79
5. Descoperirea sufletului (de la 10 la 14 ani)	114
6. Pregătirea pentru maturitate (de la 14 la 18 ani)	146

### PARTEA A DOUA:

#### **Riscurile și prevenirea lor:**

#### **Cele cinci mari zone de risc și cum le putem depăși**

7. Graba cu care trăim	165
8. Prea sexy, prea devreme	175
9. Răutăcioasele	205
10. Siluetă, greutate și alimentație	220
11. Alcoolul și drogurile	240
12. Fetele și universul virtual	251

### PARTEA A TREIA:

#### **Fetele și părinții lor**

13. Fetele și mamele lor	261
14. Fetele și tații lor	272

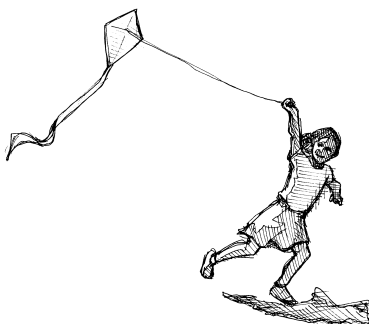
<i>Ce s-a întâmplat cu Kaycee?</i>	287
<i>Bonus: Ce facem de acum înainte?</i>	291
<i>Note</i>	301
<i>Colaboratori și mulțumirile autorului</i>	313

*Ilustrații de Kimio Kubo.*

*Fotografiile folosite aparțin autorului, cu următoarele excepții:* p. 35 © Barry Durdant-Hollamby; p. 36 © Anastasiia Markus/Shutterstock; p. 46 © Pavels Rumme/Shutterstock; p. 48 © Stocklite/Shutterstock; p. 50 © Monkey Business Images/Shutterstock; p. 90 © Wrangler/Shutterstock; p. 110 Kim McCabe; p. 118 © Harriet Atkins; p. 120 © Brooke Curran; p. 124 © Wolfgang Kumm/DPA/PA Images; p. 131 © Gorillaimages/Shutterstock; p. 133 © Monica King; p. 155 © Luxorphoto/Shutterstock; p. 157 © Wrangler/Shutterstock; p. 159 © Alexey Lysenko/Shutterstock; p. 162 © Audrey Snider- Bell/Shutterstock; p. 164 © Louise Mitchell; p. 174 © Claudia Veja/Shutterstock; p. 178 © Ian Allenden/Alamy Stock Photo; p. 188 © Asife/Shutterstock; p. 195 © Gemena.com/Shutterstock; p. 203 © Janet Atkins, Georgia Townley; p. 217 © Oliveromg/Shutterstock; p. 221 © Catalin Petolea/Shutterstock; p. 227 © Shutterstock; p. 246 © Pressmaster/Shutterstock; p. 252 © Monkey Business Images/Shutterstock; p. 260 © Michaeljung/Shutterstock; p. 270 © Dotshock/Shutterstock; p. 285 © Louise Mitchell; p. 288 © Michaeljung/ Shutterstock.

*Fragmentul de la pp. 169–171 face parte din Kim McCabe's, From Daughter to Woman, Robinson 2018. Folosit cu permisiunea autoarei.*

*Secțiunea de la pp. 236–239 a fost preluată și adaptată cu permisiunea proprietarilor de pe website-ul Lifeline Australia: [www.lifeline.org.au/get-help/topics/self-harm](http://www.lifeline.org.au/get-help/topics/self-harm)*



# MANUAL DE INSTRUCȚIUNI PENTRU FIICA DUMNEAVOASTRĂ

*Va reuși, sau va eșua?  
Depinde de dumneavoastră!*

Cum e să fii fată în ziua de azi? Ei bine, așa cum probabil că ați observat, nu este ca atunci când eram noi copii. Este cu totul altfel și în sens pozitiv, și în sens negativ. Partea bună este că multe fete au ajuns să-și atingă adevăratul potențial. S-au dat lupte crâncene pentru drepturile fetelor; acum ele pot visa la o viață de care nici mamele lor nu s-ar fi putut bucura, darămite bunicile lor sau femeile de pe vremuri. Astăzi, aproximativ trei din cinci fete vor avea parte de o viață bună.<sup>1</sup> Vor merge tot înainte pe drumul lor, având parte doar de provocări minore de care avem nevoie cu toții ca să creștem, și vor ajunge la o maturitate fericită. Dacă citiți această carte, atunci sunteți genul de părinte motivat și deschis la idei noi, iar fiica dumneavoastră va avea probabil un început minunat în viață.

Dar fiica dumneavoastră va avea prieteni ale căror vieți nu vor merge ca pe roate. La vârsta adolescenței o fată din cinci va întâmpina probleme fie legate de sănătatea mintală, fie – ceva mai rar – legate de comportament, cum ar fi abuzul de substanțe, încălcarea legii sau comportamentul sexual riscant, care o vor pune în pericol. Și pentru că cei aflați la mijlocul adolescenței sunt totodată în momentul de vârf al activității hormonale, iar sistemul lor nervos e copleșit de experiențele sociale, cognitive, lingvistice, emoționale, senzoriale etc., aceasta este vârsta când problemele amintite se pot manifesta plener. Dacă o fată o va lua razna la un moment dat, o veți ști până la 14 ani.

Din fericire pentru această „una din cinci fete“, membrii familiei ei se va mobiliza. Vor cere ajutor și vor face schimbări. Profesorii, medicul de familie sau un consilier ar putea ajuta.

Și fata aceea va „ajunge bine“. Va ieși de pe panta pe care alunecă vertiginos la vale și va deveni mai puternică și mai sigură pe ea. Kaycee, care apare la începutul acestei cărți și este eroina conferințelor mele cu tema „Cum să ne creștem fetele“, este un exemplu. Toată familia ei a făcut schimbări, și viața ei a nu a luat o întorsătură urâtă, dimpotrivă.

Deci, până la urmă, patru din cinci fete vor ajunge bine. Dar, dacă facem numărătoarea, ne mai rămâne o fată. Una din cinci – ceea ce reprezintă un număr mare! – nu va ajunge bine. Are probleme la începutul adolescenței, iar aceste probleme nu dispar pe timp ce trece. Viața le va fi afectată chiar și la tinerețe și, probabil, și după aceea. Profesioniștii din domeniul sănătății mintale sunt în stare de alarmă de câțiva ani, deoarece vorbim despre un număr foarte mare de fete ale căror vieți sunt răvășite. Această stare de lucruri este nouă și reprezintă o mare problemă. Ceva a mers prost.

Cu toții am cunoscut fete care au avut de suferit în acest sens. Afecțiuni altădată rare, precum tulburările alimentare, auto-vătămarea corporală sau anxietatea scăpată de sub control, sunt acum prezente în fiecare sală de clasă din lumea occidentală. Școlile au astăzi echipe de psihologi. S-au construit *wel-being centres* și s-au dezvoltat programe de *wellness*, dar toate acestea sunt un eufemism, în spatele căruia stă îndemnul „nu te sinucide!“. În unele școli pe care le-am vizitat, dacă o fată dispăre în timpul zilei, un consilier este trimis rapid la gară, ca să verifice dacă nu stă lângă șinele de cale ferată în stare de suferință acută. Acești copii sunt prețioși și este îngrozitor să vezi durerea prin care trec și pericolul în care se află.

Dar de ce se întâmplă una ca asta? Ani la rând m-am străduit să-i fac pe părinți să înțeleagă ce trăiesc fetele cu care stăteam de vorbă. Iată descrierea cea mai reușită: este ca și cum ai sta singur și fără apărare într-un pustiu fără margini. Sufală un vânt rece. Se întunecă, iar animalele de pradă îți dau târcoale. Să fii fată nu a presupus niciodată o experiență a însingurării atât de acută.

Chiar dacă au familii iubitoare și devotate, multe fete din ziua de azi se simt abandonate emoțional, deoarece părinții

și profesorii lor pur și simplu nu mai au suficient timp sau liniște pentru a cultiva cu adevărat o relație sufletească cu ele. Așa că sunt lăsate la bunul plac al grupului de amici, al internetului și al mașinăriei corporatiste care le vrea lipsite de încredere în ele înseși, ca să cumpere mai multe lucruri. Noi, adulții, nu le-am oferit ceea ce au nevoie – ba chiar familia și școala n-au făcut altceva decât să-și unească presiunile și așteptările care apasă asupra lor și care nu fac decât să înrăutățească lucrurile.

După 40 de ani de experiență în terapia de familie, am devenit convins că o mare parte a problemei este modul nostru de viață. Încetul cu încetul, am ajuns să fim din cale-afară de ocupați, supraîncărcați și copleșiți de griji, să punem preț pe niște valori nebunești și să ne petrecem timpul într-un mod bizar. Fiicele noastre au nevoie de mai mult, iar noi nu suntem în stare să oferim mai mult – o legătură sufletească profundă și stratificată cu adulții din preajmă, mentorat și șanse de a-și aduce contribuția la mersul lucrurilor. În schimb, s-au dus spre online pentru a se afirma, a primi încurajări și mângâiere, dar internetul nu este un mediu care să ofere empatie, afecțiune. Astfel, fetele nu primesc asigurări că și-au găsit, în sfârșit, locul, ci sunt bombardate de către rețelele de socializare, care le supun unor presiuni și mai mari, obligându-le să se autodepășească zilnic, să arate bine, să fie uimitoare, să atingă perfecțiunea. Oamenii nu au fost făcuți să trăiască pe repede-înainte. O simțim ca adulți, dar copiii noștri – de la cea mai mică fetiță la cea mai sofisticată (dar sufletește atât de fragilă) adolescentă – sunt striviți.

Trebuie să ne schimbăm modul de viață pentru a ne salva fetele. E obligatoriu să le oferim mai multă afecțiune și mai mult timp, dacă vrem să le ajutăm să fie puternice. Acest proces începe când sunt bebeluși și continuă până când ajung la maturitate. Este alcătuit din lucruri mici, pe care să le faciți în fiecare zi, iar această carte vă va ajuta să să înțelegeți cum anume.

Odată ce ați hotărât să vă ocrotiți viața personală și să trăiți într-un ritm mai lent și mai fericit, atunci viața fiicei



dumneavoastră va fi mult mai firească, mai lină și mai fericită. Copilăria îi va fi veselă, iar anii adolescenței vor însemna mai multe aventuri și mai puțină anxietate. Vă vom învăța totul despre aceste etape și cum să le faceți să fie fericite și bogate în experiențe în paginile care urmează. Adevărata magie se găsește însă înlăuntrul fiicei dumneavoastră. Trebuie doar s-o descătușați.

Pe măsură ce ne eliberăm ficele din mașinăria infernală care a devenit viața noastră, ne eliberăm și pe noi înșine. Copiii ne schimbă în bine. Deci fiica dumneavoastră – și prietenii ei – pot învăța să zboare.

Cu toată dragostea,  
Steve Biddulph

## FACEȚI CUNOȘTINȚĂ CU KAYCEE ȘI GENEVIEVE

Aș vrea să vă fac cunoștință cu două fete. Se numesc Kaycee și Genevieve. Au 17 ani și sunt în clasa a XII-a. Sunt niște puștoaice nemaipomenite, prietenoase și deștepte. V-ar plăcea să stați de vorbă cu ele.

Fetele se cunosc de la creșă. Au fost cele mai bune prietene în școala generală și toți credeau că așa vor rămâne pentru totdeauna. Dar, în momentul în care Kaycee și Genevieve au intrat la gimnaziu, între ele a avut loc o ruptură. Motivul e greu de precizat, bănuiesc că nici ele n-ar ști să-l spună, însă azi, dacă trec una pe lângă cealaltă pe holurile școlii, au acel sentiment ciudat pe care îl ai față de cineva care ți-a fost prieten odinioară, dar de care te-ai îndepărtat între timp.

Viețile lui Kaycee și Genevieve au luat întorsături diferite. Vă voi spune poveștile lor, pentru că ele vorbesc de la sine despre primejdiile și speranțele din copilăria și adolescența fetelor din ziua de azi.

### POVESTEA LUI KAYCEE

Să facem cunoștință mai întâi cu Kaycee. La prima vedere, Kaycee pare a fi foarte matură pentru vârsta ei. E machiată foarte atent, poartă toaletele cele mai la modă, vorbește repede și clar. Această încredere în sine poate fi autentică în cazul unui adolescent, dar, dacă te pricepi la tineri destul de bine, ajungi să te întrebi dacă nu cumva Kaycee „s-a maturizat prea repede“. Și mai e un amănunt pe care îl puteți remarca legat



de felul cum se poartă: pare plictisită de lume. Atunci când vorbește e mai degrabă cinică și dură. Pentru o adolescentă de 17 ani, nu lasă impresia că s-ar simți prea bine.

Atunci când Kaycee avea 14 ani, s-a întâmplat ceva important. Nu a fost ceva despre care merită să se scrie în ziar, ci o experiență care i-a afectat cursul vieții.

Pe la jumătatea clasei a IX-a, Kaycee a fost invitată la ziua de naștere a unui coleg. Părinții sărbătoritului au lăsat să se înțeleagă că invitații vor fi supravegheați, când, de fapt, lucrurile au stat cu

totul altfel în seara aceea. Așa că petrecerea a decurs exact cum vă imaginați că ar decurge o petrecere de 40 sau 50 de copii lăsați peste noapte într-o casă, cu alcool la discreție și fără vreun adult prin preajmă: muzica la maximum, haos, lucruri scăpate de sub control. Lui Kaycee i s-a părut foarte interesant; mai ales pentru că acolo se afla și un băiat de 17 ani, din clasa a XI-a, Ciaran, pe care îl știa de la școală.

Kaycee și prietenele ei se uitaseră deseori după Ciaran, pentru că arăta bine și era *cool*, dar în seara aceea ceva era diferit – se uita și el *după ea*. Ba mai mult, în mod surprinzător, lucrurile au evoluat. Băiatul a stat cu ea, au vorbit, au băut ceva. Au vorbit și în grădină, unde s-au îmbrățișat puțin. Fetei nu-i venea să creadă ce noroc are (de-abia se abținea să nu-și ia telefonul și să-nceapă să dea sms-uri!). După o vreme, Ciaran s-a ridicat în picioare, a luat-o de mână și a condus-o la etaj, într-unul dintre numeroasele dormitoare din casa aceea mare, luxoasă și lipsită de adulți. Au făcut sex.

Totul s-a petrecut mult mai repede și mai lipsit de tandrețe decât ceea ce-și imaginase Kaycee despre prima ei experiență sexuală. Încețoșat de alcool, creierul fetei nu funcționa prea bine; totuși era conștientă de trecerea de la sentimentul de

încântare că este în centrul atenției lui Ciaran la senzația de disconfort și sentimentul că e forțată, invadată, că nu e tratată ca un om. După ce s-a terminat, ceea ce s-a întâmplat destul de curând, Ciaran a reușit totuși să o sărute înainte de a-și netezi hainele și a pleca din cameră. După ce și-a revenit, Kaycee s-a întors la petrecere, unde s-a simțit nesigură și neîncrezătoare. Apoi l-a văzut pe Ciaran în mijlocul unui grup de prieteni care o priveau rânjind. Într-o clipă și-a dat seama că băiatul le povestise despre „cucerirea“ lui. I-au dat lacrimile, a fugit din casă și s-a dus în grădină, unde a izbucnit în hohote. Deși una dintre prietenele ei a încercat să o liniștească, Kaycee nu i-a spus ce se întâmplase.

În seara aceea s-a întors acasă cuprinsă de un fel de furie de gheață. Acum îl ura pe Ciaran și a urât o vreme băieții în general. Kaycee era o fată curajoasă, fusese independentă toată viața. Părinții ei, veșnic ocupați, puneau preț pe autonomia ficei lor. Nu a spus nimănui ce se întâmplase. (Trei ani mai târziu, când, în sfârșit, părinții fetei au aflat, în timpul unui consiliu de familie, despre incident, s-au întristat și au fost șocați). Dar, precum alte milioane de fete dinaintea ei care au avut o primă experiență sexuală regretabilă sau care nu le-a plăcut, Kaycee și-a ascuns rănile și și-a văzut mai departe de viață. Nu mai era însă fata de altădată.

Să o fi îndepărtat această experiență de băieți? Nici vorbă. Întâmplarea a făcut-o mai degrabă invulnerabilă, Kaycee nemailăsându-se folosită. A început să se culce cu băieți din proprie inițiativă și în condițiile impuse de ea. Ea îi alegea, ea lua hotărârile. Până la vârsta de 17 ani, când a stat pentru prima oară de vorbă cu un psiholog, Kaycee făcuse sex cu șapte băieți. E posibil să fi fost opt, dar era vorba de o noapte când se îmbătase, așa că nu era sigură.

Acum, în clasa a XII-a, Kaycee a devenit cumva mai echilibrată, are un prieten stabil. Dar nu îl apreciază prea mult și mărturisește că are de gând „să-i dea papucii cât de curând“.

Știm din cercetările făcute (și din amintirile noastre, ale tuturor, legate de propria adolescență) că experiența lui Kaycee nu e ieșită din comun. Unii ar putea susține că n-ar trebui