

Dr. MAYIM BIALIK este foarte cunoscută din renumita comedie americană *Teoria Big Bang*, unde a interpretat un rol pentru care a fost nominalizată la patru ediții Emmy și a câștigat Premiul Criticilor. De asemenea, a jucat în serialul *Blossom*, difuzat la începutul anilor '90. Mayim a obținut o diplomă în neuroștiințe la UCLA și o diplomă în studii ebraice, după care și-a luat doctoratul în neuroștiințe, tot la UCLA.

Mayim a fondat în 2015 GrokNation.com – o platformă online unde își publică scrieri care abordează subiecte dintre cele mai diverse, de la observații de natură religioasă asupra problemelor femeilor până la politică și păstrarea modestiei în lumea hollywoodiană. S-a prezentat întotdeauna ca o mamă obișnuită, cu defecte și calități, care încearcă să netezească pentru copiii ei asperitățile unei lumi ce deseori îi scapă de sub control. Mayim locuiește în Los Angeles împreună cu cei doi fii ai săi.

DR. MAYIM BIALIK

FEMININ

cum să fii:

- ✓ PUTERNICĂ
- ✓ INTELIGENTĂ
- ✓ REMARCABILĂ

Ilustrații de
DANA DINCĂ

Traducere din engleză de
THEO HERGHELEGIU

CUPRINS

INTRODUCERE.....	7
UNU: Cum funcționează corpul nostru	11
DOI: Cum creștem	39
TREI: Cum învățăm.....	67
PATRU: Cum iubim.....	85
CINCI: Cum facem față.....	117
ȘASE: Cum contăm.....	147
Gânduri lăsate la urmă.....	167
Mulțumiri.....	171

INTRODUCERE

Să fii om – ce simplu sună! În definitiv, suntem construiți din șase componente: oxigen, carbon, hidrogen, azot, calciu și fosfor. Aceste șase elemente alcătuiesc tot ceea ce reprezentăm noi: celulele corpului nostru, și organele corpului nostru, și creierul nostru senzațional, cu care gândim și calculăm și simțim atâtea lucruri. Doar șase elemente fac totul! Pare simplu, nu-i așa?

Greșit! De regulă, să fii om nu este deloc ceva simplu. Poate că suntem noi făcuți numai din șase elemente, însă, de regulă, avem senzația că trebuie să ne descurcăm cu șase mii de lucruri deodată. Iar în perioada în care fetele devin femei, se produc atât de multe schimbări la nivel fizic, intelectual și emoțional, încât aproape tot timpul păstrăm impresia că trebuie să ne descurcăm cu șase milioane de chestii deodată. Cum poate un corp alcătuit din doar șase elemente să trăiască o viață incredibil de complexă?

Ei bine, când eram tânără, am avut experiența unui traseu interesant, care cred că mă califică să vorbesc despre cât e de complicat să trăiești, în general și, în particular, despre cum e să fii femeie. Știți, la 11 ani eram deja actriță și am avut un succes extraordinar și neașteptat. De fapt, am ținut un întreg serial de televiziune, de la vârsta de 14 ani, până la 19. E vorba de serialul *Blossom*. Era despre o fată – personajul meu – care a crescut alături de doi frați și de un tată divorțat. Fiind actriță, am jucat în fața întregii Americi,

precum și a altor țări care au difuzat serialul, momentele memorabile și provocatoare pe care le poate trăi o adolescentă. Experiențe precum primul sărut, achiziționarea primelor tampoane, rezistența la tentația alcoolului ori a drogurilor și legarea unor prietenii solide – toate s-au întâmplat pe platoul de filmare și în viața reală în același timp. (Jenant, dar adevărat: primul meu sărut a avut loc pe micile ecrane!)

Am luat pauză de actorie la 19 ani, ca să merg la facultate și să obțin diploma în neuroștiințe – mai exact, în studiul creierului și al sistemului nervos. Apoi, încă șapte ani am studiat pentru obținerea doctoratului. Câtă școală, da! Am făcut un copil cât eram încă studentă și apoi al doilea copil, după doctorat. Vremuri total nebune. Îndatoririle de mamă și cele de studentă au însemnat să jonglez cu alăptatul, cu schimbatul scutecelor de un milion de ori pe zi, în timp ce mergeam la cursuri, învățam pentru examene și-mi scriam teza de doctorat – care a însemnat o carte de aproximativ 300 de pagini – fără să apuc să dorm suficient.

Cât timp mi-am crescut copiii, am predat chimie și fizică elevilor între 9 și 17 ani, apoi am revenit la actorie, în cele din urmă primind un rol consistent în serialul *Teoria Big Bang* – personajul Amy Farrah Fowler, o neurobioloagă. Deci, pe lângă faptul că eram un om de știință în viața reală, jucam unul și la televiziune. Apropo de vorba: „Arta imită viața.“

Acum, probabil că vă întrebați: *Ce-are a face faptul că ai fost actriță în copilărie și apoi ți-ai luat un doctorat, că ai făcut doi băieți și-ai jucat într-o comedie americană de top,*

cu înțelegerea a ceea ce înseamnă să fii femeie și a provocărilor atât de speciale legate de asta?

Păi, pur și simplu s-a întâmplat că, fiind sub ochii publicului încă de mică, m-am gândit mult la felul în care oamenii privesc femeile și la ceea ce se așteaptă de la noi – altceva decât se așteaptă de la un băiat. Trebuia să arăt într-un fel anume și să mă comport într-un fel anume – în timp ce mă maturizam sub ochii telespectatorilor. Am trăit sub o presiune destul de mare și am realizat în final cât de diferită este lumea femeilor față de cea a bărbaților.

N-am crezut niciodată că voi putea studia științele, pentru că eu credeam că științele și matematica sunt pentru băieți. Am avut o meditație deosebită, pe la 15 ani, care mi-a dat încrederea că pot ajunge om de știință – deși majoritatea oamenilor de știință sunt bărbați, deci n-a fost ușor. Am urmat mersul la întâlniri și măritatul, și născutul, și creșterea copiilor, și practicarea profesiei în același timp – a fost foarte greu de gestionat totul, deoarece fiecare dintre aceste lucruri consumă timp, energie și neuroni, iar să te mai și afli pe un teren profesional unde femeile nu sunt ușor acceptate, asta adaugă un set de provocări în plus. Ai multe de pus în echilibru.

Azi, dacă ești un actor adult, într-o lume atât de tehnologizată te simți foarte tânăr. Oi fi eu om în toată firea, dar mare parte din viața mea personală ajunge postată pe rețelele de socializare și este foarte important să știi ce zic oamenii despre mine; în plus apare presiunea de a arăta într-un anumit fel, mai ales că sunt femeie. Nu trebuie să fii o actriță celebră ca să înțelegi la ce mă refer!

Sper ca împărtășind cu voi povestea mea și concepțiile mele despre ce înseamnă să fii femeie, voi reuși să schitez

Respect pentru oameni și cărți

un soi de hartă care să vă orienteze spre voi înșivă. E mult timp de când am impresia că a fi femeie în aceste vremuri, în această epocă, e mult mai complicat decât a fost vreodată în istorie și sper ca unele dintre experiențele mele să fie utile. Sunt o fată care nu s-a adaptat din prima; sunt fata care îndrăgea știința, dar nu știa cum să facă s-o studieze; sunt o persoană creativă, care iubește arta, dar, de asemenea, adoptă perspectiva științifică asupra vieții; sunt o femeie independentă care adoră să fie mamă. Mi-am petrecut mare parte din viață autoprovocându-mă să fac și să devin mai mult decât credeam că pot face ori că pot deveni, iar asta a generat o existență agitată și uneori chiar plină de încercări, dar sunt mândră de ceea ce am realizat. Doresc să împărtășesc pasiunea de a deveni cea mai bună versiune a mea, arătându-vă felul în care alegerile pe care le faceți pot și vă vor influența viața pentru totdeauna, în cel mai bun mod posibil. Puteți fi puternice, inteligente și spectaculoase și sper să reușesc să vă explic cum.

Am citit o mulțime de cărți. Unele erau lucrări științifice despre corp și creier. Altele tratau dificultățile condiției de femeie. Altele vorbeau despre mijloacele miraculoase pe care le avem ca să schimbăm lumea. Aș vrea ca această carte să includă cele trei teme de mai sus, topite într-una singură: cum să ne înțelegem corpul, cum să ne iubim condiția feminină și cum să devenim tinere femei responsabile pentru deciziile lor, încrezătoare în ele însele și gata să cucerească lumea.

Să-i dăm drumu'!

UNU

Cum funcționează corpul nostru

Bine ai venit la evenimentul *Feminin. Cum să fii puternică, inteligentă și remarcabilă!*

Imaginează-te coborând dintr-o limuzină strălucitoare (sau dintr-un SUV, dacă asta e mai pe placul tău) și pășind pe un elegant covor roșu. De-a dreapta și de-a stânga covorului sunt aliniați oameni, iar aerul e îmbibat de emoție. Toți s-au strâns aici pentru cartea pe care o ții în mână: *Feminin. Cum să fii puternică, inteligentă și remarcabilă.* Vom explora tot ce înseamnă să fii femeie, iar cel mai potrivit loc pentru a începe este din interior (vom parcurge întreg traseul). Corpul pe care l-ai primit la naștere, dacă ești fată, reprezintă biletul tău de intrare în acest capitol, prin urmare ești deja un V.I.P. invitat la extraordinarul eveniment. Vom vorbi despre lucrurile care fac corpul femeii special, despre schimbările la care trebuie să te aștepți odată cu maturizarea și despre ce trebuie făcut pentru ca acest corp să fie sănătos și rezistent, așa încât să ai un start avantajos în abordarea dinspre înăuntru în afară a demersului de a deveni puternică, inteligentă și spectaculoasă.

De la fetiță la adolescentă

Bebelușii-fetițe și bebelușii-băieței seamănă foarte tare – ei bine, mai puțin la părțile genitale – și continuă să semene mult timp după naștere. Dar vine un moment, undeva între 9 și 16 ani, când începe pubertatea.

Ce este pubertatea? Păi, pubertatea este perioada din viața noastră când încep să ni se modifice corpul și creierul. Dacă ești fată, treci prin procesul fizic de devenire – din fetiță te vei transforma într-o femeie. Încep să ne crească sânii, șoldurile pot deveni mai mari și mai „feminine“. Ne apare păr în zone unde n-am avut niciodată, e posibil să facem coșuri, iar emoțiile noastre capătă dimensiuni mult mai profunde, pe care nu le-au avut până acum.

La unele fete, aceste schimbări au loc repede. La altele, însă, ele durează mult. Uneori se întâmplă că vedem schimbările, dar ele par să se oprească din evoluție, iar unele persoane (eu, de exemplu) au o adolescență târzie și chiar se întreabă dacă se vor mai maturiza vreodată, pentru că trece o veșnicie până ajung să arate ca celelalte fete! Nu există un program care să ne spună ora „corectă“ a acestor schimbări; este mai degrabă un joc de-a așteptarea.

Deci, cum se petrec toate astea? Oare corpurile noastre au un fel de cronometru invizibil care pornește la naștere și numără invers până când vine momentul și face BANG!, iar atunci ne transformăm din fetițe în femei? Există cineva care ne supraveghează și care, atunci când sosește clipa și, prin urmare, momentul este cel potrivit pentru a schimbările să apară, arată spre noi cu degetul său magic și gata? Ce se întâmplă, de fapt, ca să determine corpul nostru să se transforme?

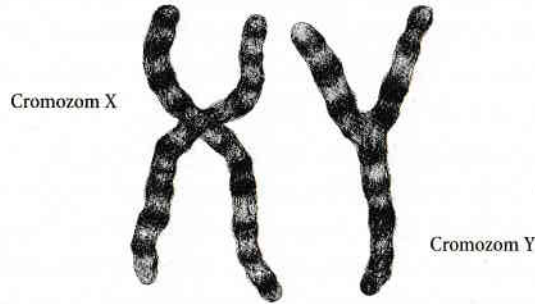
XX

Cel mai simplu mod de a răspunde la întrebare este cel cu doi de X. Exact: ceea ce ne face, de fapt, femeii este prezența a doi de X. În fiecare celulă din corp există ADN. ADN-ul este un grup de molecule strâns legate între ele, răspândite peste tot în organism, și care poartă în el toată informația de care corpul are nevoie pentru a exista. Pentru orice om, ADN-ul său este o combinație între ADN-ul mamei și ADN-ul tatălui și conține informație codificată sub formă de gene. ADN-ul are zeci de mii de gene, care determină anumite caracteristici fizice, cum ar fi: culoarea ochilor, înălțimea sau dacă putem să facem ceea ce popular se cheamă „limba preș“. (Voi puteți? Eu pot!) ADN-ul nostru conține și gene care determină lucruri mai complicate, cum ar fi, bunăoară, dacă suntem tipul de persoană care plânge la filme sau dacă avem tendința de a fi extravertiți sau introvertiți.

Deci, în interiorul fiecărei celule există o minge compactă cu toată informația care determină cam tot ceea ce însemnăm noi. Faptul că suntem femeii este codificat în ADN-ul nostru. Faptul că ne vom naște băiat sau fată este decis în momentul în care ovulul mamei se întâlnește cu spermatozoidul tatălui, se produce fecundația și în uter începe să se dezvolte embrionul; atunci, ADN-urile părinților – jumătate de la mamă, jumătate de la tată – determină sexul viitorului copil.

Deci, care-i treaba cu XX? Păi, acele părți din ADN care ne determină sexul, analizate la microscop, seamănă cu un X și cu un Y. Iată în imaginea de mai jos cum arată X și Y, care sunt *cromozomi* – acesta este termenul științific

Respect pentru oameni și cărți
 pentru structura ADN-ului, comprimată astfel încât să
 încapă în fiecare celulă a organismului.



Cum se combină ei? Ovulul matern contribuie cu un X când întâlnește spermatozoidul patern. Spermatozoidul patern poate livra fie un X, fie un Y; practic, e ca și cum ai da cu banul. Șansele sunt jumate-jumate. Deci, de câte ori un ovul se întâlnește cu un spermatozoid, mama donează un X, iar tatăl donează un X sau un Y.

Dacă tatăl a dat un cromozom X, se obțin doi cromozomi X, iar copilul se va naște având sex feminin. Dacă tatăl a dat un cromozom Y, se obțin un cromozom X și un cromozom Y, iar copilul se va naște băiat. Prin urmare, tatăl este cel care determină, de fapt, dacă ne naștem băieței ori fetițe. Oprite-vă pentru o clipă din citit și – fie și numai în gând – mulțumiți-le părinților voștri pentru cromozomii X! Vă dau cuvântul meu că e ceva minunat să fii fată!

Iată o reprezentare grafică simplă despre cum funcționează
 treaba asta cu X și Y.



Presupun că vă întrebați ce legătură au acești X și Y cu debutul efectiv al pubertății. Ei bine, cromozomii X și Y conțin mesaje chimice concrete, inscripționate pe suprafața structurii lor, care se declanșează în anumite momente din viețile noastre. În clipa declanșării acestor mesaje, se transmit semnale către creier, prin anumiți mesageri, care sunt de fapt proteinele și alte substanțe. Creierului nostru i se transmite următorul mesaj: „Alo! Vezi c-am început pubertatea!”, iar el, creierul, începe să secrete substanțe chimice foarte speciale, în tot organismul. Aceste substanțe se numesc hormoni. Hormonii sunt, de fapt, cei care determină pubertatea și sunt răspunzători pentru toate schimbările care se produc pe durata procesului de transformare puberală și după.

Pubertatea și corpurile noastre

Pubertatea transformă cam fiecare parte vizibilă a corpului nostru și chiar anumite părți pe care nu le vedem. De fapt, oamenii de știință încă încearcă să înțeleagă în totalitate felul în care hormonii ne afectează corpul și creierul.

Iată câteva dintre întrebările pe care mi le-am pus când am început să studiez despre pubertate. Poate că pe unele dintre ele vi le-ați pus și voi.

- De ce îmi crește păr prin locuri ciudate? Ce mă fac în legătură cu asta?
- Când îmi vor crește sâni? (Și de ce se uită băieții atât de mult la ei? Poate că nu-mi doresc genul ăsta de atenție...)
- Ce se petrece cu corpul băieților la pubertate?
- Cum e să ai ciclu? Am auzit că doare și că te murdărești groaznic.
- Dacă ai ciclu, înseamnă că nu poți să rămâi însărcinată? Cum funcționează treaba asta?

Haideți să vedem ce pățește orice om la pubertate. Și băieții și fetele constată că le apare păr la subraț, deși băieților le crește de regulă mai mult ca fetelor. Fetelor le crește păr pubian, pe labiile mari, adică partea externă a organelor lor genitale, iar băieților le crește păr în jurul penisului. La pubertate, și băieții, și fetele au un demaraj brusc de creștere în înălțime, deși, la băieți, acest lucru tinde să aibă loc ceva mai târziu; prin urmare, fetele sunt mai înalte decât băieții o perioadă de timp, ceea ce face ca seratele dansante din școli să arate cam ciudat în acest interval.

Schimbări care apar doar la băieți: îngroșarea vocii, dezvoltarea în lățime a umerilor. Aceste modificări se datorează testosteronului, un hormon pe care ei îl au în cantități mult mai mari decât fetele.

Părul

Deși acum este un lucru general acceptat faptul că femeile se rad pe picioare și la subraț, iar bărbații nu, adevărul e că în întreaga istorie a omenirii, în majoritatea locurilor de pe această planetă, femeile nu s-au ras. Părul nu provoacă o transpirație mai abundentă, iar mirosul de la subraț provine mai degrabă din combinația de transpirație și bacteriile care trăiesc pe firele de păr sau pe haine, decât din părul propriu-zis. Rasul sau depilatul este strict o decizie personală și nu-i deloc greșit să începi depilatul mai târziu sau niciodată. Moda se schimbă, iar acum, de exemplu, mulți bărbați aleg să se radă pe corp. Decizia îți aparține în totalitate, dar trebuie să știi un lucru: odată ce ai hotărât să te depilezi, ori să te razi, va trebui s-o faci mereu pentru a îndepărta în permanență părul din zonele respective. Sunt și metode cu efect mai lung – de exemplu, epilatul cu ceară sau îndepărtarea firelor de păr cu ajutorul laserului, ceea ce face ca părul să crească mai rar sau foarte rar și să nu trebuiască să te razi mereu. Însă dacă ești o femeie „nepretențioasă”, așa ca mine, poate ți se pare prea complicat să faci toate astea, caz în care totul este absolut în regulă, de asemenea.