

LBPRIS

We know
books

MAGGIE DENT

Mame pentru fetele noastre

**Cum să ne ascultăm fiicele
și să le creștem sănătoase și fericite**

Traducere de
RALUCA CONȚIU

 **UNIVERS**

Cuprins

Legendă	9
Cuvânt-înainte	11
Introducere	15
1. Să ne creștem fiicele	23
2. Primele o mie de zile	33
3. Sprijiniți dezvoltarea creierului lor fragil	56
4. Bucurați-vă de memoria lor excelentă	86
5. Lumea lor emoțională	112
6. Influența temperamentului	146
7. Pădădie versus orhidee	171
8. Introversiune, extroversiune și nivelul optim de atenție ..	196
9. Dezvoltați-le talentele	209
10. Sexualizarea, imaginea corporală și stima de sine sănătoasă	230
11. Incredibila importanță a jocului	259
12. De ce contează imaginația	279
13. Creșterea fetelor în era digitală	301
14. Prietenii fetițelor	309
15. Cultivați-le vocile	336
16. Construirea rezilienței, curajului și a „scânteierilor”	363
17. Acceptarea neurodivergenței – fetele care văd altfel lumea	396

18. Tranziția spre școală	413
19. Tăți, mătuși și fetițe.....	428
20. Cultivați-le spiritul	446
Concluzie.....	464
Mulțumiri.....	469
Resurse bibliografice suplimentare pentru părinții de fete ...	473

Să ne creștem fiicele

Mi-am dorit în secret să fiu numai mamă de băieți. Principalul motiv pentru care nu mi-am dorit o fiică a fost dat de greutatea cărora a trebuit să le fac față ca fată și apoi ca adolescentă. Băieții mi s-au părut întotdeauna mult mai puțin complicați, nu doar ca frați, ci și ca prieteni. Într-un fel, mi-am format probabil credința conform căreia cicatricile din copilăria mea însemnau că aș fi avut dificultăți în a crește fete.

Scrierea acestei cărți m-a făcut să cobor în adâncurile memoriei, făcându-mă să-mi explorez copilăria și viața, așa că există multe părți în care mă adresez mamelor de fete mai degrabă decât taților.

Am făcut unele cercetări asupra mamelor de fete, mai ales a celor care tocmai au intrat în anii preadolescenței, pentru a vedea care sunt principalele lor îngrijorări, preocupări și bucurii despre a crește fete în prezent. Relația mamă-fiică pe care a trăit-o fiecare dintre aceste mame în copilărie a rămas în fundalul minții lor atunci când și-au început propriile călătorii ca mame de fete. Unele au avut mame minunate,

iubitoare și au sperat să repete aceleași tipare și comportamente. Altele au avut mame mai dure, mai distante, și categoric mai puțin comunicative, și au dorit să fie altfel de mame pentru fiicele lor. A deveni mama unei fiice poate acționa ca un factor declanșator al unei tulburări sau poate vindeca propriile experiențe ca fiice – de fapt poate fi sau una, sau ambele variante. Pentru mine au fost valabile amândouă atunci când m-am gândit la fetele din viața mea și mi-am amintit de propria mea copilărie.

Unele mame mi-au împărtășit că își doresc din tot sufletul ca fiicele lor să „ajungă mai bine“ decât ele. Pentru unele, acest lucru însemna terminarea studiilor, pentru că ele nu o făcuseră, sau excelarea la ceva la care mamele simțeau că au eșuat. Altele își doreau o relație mai apropiată și mai plină de iubire cu fiicele lor pentru întreaga viață, diferită de ceea ce avuseseră cu propriile lor mame. Dacă vi se aplică oricare dintre cele de mai sus, luați în considerare faptul că această dorință este de fapt o povară nedreaptă pe care să o puneți pe umerii fetelor voastre. Acestea au venit pe pământ pentru a fi persoane unice, nu substitute ale voastre; nu pentru a împlini visele sau planurile voastre de viață neîmplinite.

Dat fiind că mamele din ziua de astăzi au experimentat condiționarea sistemului patriarhal, multe dintre ele au spus foarte clar că își doresc ca fiicele lor să-și dea seama că pot fi atât brave, cât și blânde, curajoase și tandre și că merită să fie iubite și respectate exact așa cum sunt. Multe dintre aceste mame au fost condiționate să fie drăguțe, tăcute, să-i pună pe alții pe primul loc. Ele au recunoscut, de asemenea, cât de dificil este să îți crești fiicele în prezent, când normele sociale se schimbă, și au mai recunoscut că nu reușesc întotdeauna să facă lucrurile așa cum trebuie.

SONDAJ PENTRU PĂRINȚI ȘI EDUCATORI



Fiica mea este un adevărat personaj. Este plină de energie, amuzantă și sensibilă față de ceilalți. Îi place să se prostescă cu mine și adesea cântăm împreună, inventăm cântece, personaje și voci amuzante. Este o bucurie să o am în preajmă. Îi repetă mereu sfaturile mele parentale fiului meu, ca și cum ar ști mai bine ca el ce trebuie să facă, deși este cu șapte ani mai mică decât el. Are opt ani.

Unul dintre cele mai importante lucruri pe care l-am învățat din dezvoltarea mea personală a fost că există o singură persoană care vede lumea în același fel cu tine, și *acea persoană ești tu*. Există o singură persoană care a creat povești din amintirile din copilărie, care o influențează conștient și inconștient, și multe dintre aceste povești s-ar putea să nu fie adevărate. Am lucrat cu o mulțime de mame care au o preocupare nesănătoasă pentru ordine, care se apropie adesea de obsesie. Ele mi-au dezvăluit cum se transformă brusc în niște persoane care țipă și se înfurie din cauza dezordinii jucăriilor unui copil mic, din cauza patului nefăcut sau a mașinii de spălat vase care nu a fost încărcată conform standardelor lor.

Un psiholog mi-a împărtășit odată că acest tipar comportamental poate reprezenta un mod de a deține controlul în lumea exterioară, deoarece în lumea interioară, emoțională, există prea puțină ordine. El a spus, de asemenea, că pentru multe fete, valoarea lor este determinată prin intermediul eforturilor exterioare, precum ordinea, îmbrăcămintea curată și călcată, părul pieptănat și vorbitul încet. Nu vreau să spun că a avea o casă ordonată înseamnă ceva rău. Sugerez doar că, dacă atunci când nu este ordine perfectă în casă vă simțiți anxioase și stresate, atunci este posibil să vă spuneți,

În mod inconștient, o poveste care nu este adevărată și care poate fi vindecată.

Rachel Macy Stafford, o autoare americană bine vândută, a descoperit că așteptările sale față de fiicele și soțul ei erau nu doar nerealiste, ci îi făceau pe toți cei din familie să se simtă nefericiți. În loc să-și îngrijească familia, ea o „controla și o conducea conform realității ei nesănătoase“. A identificat faptul că avea mania controlului și a început călătoria pe drumul autovindecării.

A existat un timp în viața mea când strigam ordine mai des decât spuneam cuvinte pline de iubire... Când reacționam la micile inconveniente zilnice ca și cum ar fi fost niște catastrofe majore... Când obiceiurile și ciudățeniile umane normale îmi creșteau tensiunea către niveluri periculoase.

– RACHEL MACY STAFFORD,
positiveparentingsolutions.com

Oboseala mentală și sentimentul de a fi copleșită pe care îl au multe mame pot fi un semn că așteptările lor s-ar putea să nu fie conforme cu realitatea. Creșterea copiilor este epuizantă chiar dacă o mamă lucrează sau nu cu normă întreagă; însă poate fi o sarcină dincolo de puterile ei dacă mai punem la socoteală și alte sarcini pe care și le asumă, precum ordinea și păstrarea curățeniei în casă, mersul la sală, îngrijirile personale, menținerea relațiilor personale. Jonglarea carierei și a creșterii copiilor este posibilă, însă unele lucruri trebuie să se schimbe. De exemplu, eu am creat pentru hainele copiilor un colț în care puneam grămadă toate hainele curate, scoase din uscătorul de rufe, pentru că nu eram pregătită să petrec o oră pe zi împăturind hainele și punându-le la locul lor în sertarele

din dormitoarele lor. Nu aveam acest timp liber și am observat că acest lucru mă frustra și mă făcea să am resentimente față de ei. Când am început să fac asta, fiecare copil a învățat repede că hainele lui se aflau în grămada din colț și era chiar amuzant pentru ei să și le aleagă singuri.

Unul dintre subiectele care au apărut frecvent în cadrul sesiunilor de terapie, al întâlnirilor de lucru și al conversațiilor lor pe care le-am avut cu mamele a fost legat de cât de dure sunt mamele cu ele însele. Femeile tind să se compare constant cu altele sau se stresează inutil amintindu-și ziua care a trecut și încercând să stabilească ce ar fi putut face mai bine. Unul dintre cele mai grele lucruri pe care trebuie să le învățăm atunci când avem un bebeluș, apoi un copil mic cu un spirit liber, este că *nu putem să-i controlăm nici pe ei, nici viețile lor, și nici nu este treaba noastră să încercăm să facem asta*. Treaba noastră este să încercăm să le îndeplinim nevoile unice cât putem mai bine.

Să ne judecăm atât de aspru este ceva ce învățăm în primii ani ai vieților noastre. De aceea, una dintre mantrele mele cu privire la parenting este aceea că nu există perfecțiune, că părinții *suficient de buni*, care au adesea succes în metodele lor, iar uneori eșuează și greșesc, tot pot crește copii sănătoși și fericiți. Așa că vă rog să lăsați deoparte bățul cu care vă loviți singure și oferiți-vă bunătate și compasiune.

Practicarea griii autentice pentru propria persoană reprezintă o altă provocare pentru mamele de astăzi. Poate declanșa cu ușurință vinovăția, pentru că femeile au fost condiționate să aibă grijă de toți ceilalți înaintea lor. Mi-a luat ceva timp să înțeleg asta și am ajuns de două ori la epuizare totală, iar corpul meu a ajuns atât de extenuat și golit de resurse, încât am suferit de două boli care mi-au amenințat

viața. Tocmai aceste boli mi-au dat apelul de trezire de care aveam nevoie și pe care îl meritam, spunându-mi să-mi iau timpul necesar pentru a mă îngriji și a face lucrurile care mă încărcău cu energie și îmi aduceau bucurie.

Multe dintre aceste mame mi-au spus că au învățat că lucrurile care le apasă butoanele cel mai mult în legătură cu fiicele lor aveau de-a face mai mult cu *ele* decât cu fiicele lor. Acesta este unul dintre lucrurile pe care le învățați destul de devreme în cadrul terapiei: faptul că o experiență care vă provoacă, care poate fi declanșată neintenționat de fiicele voastre, nu are legătură cu ele, ci cu *voi*. Este așa-numitul „efect al oglinzii“.

Poate fi foarte dificil să acceptați că mintea voastră inconștientă lucrează din greu pentru a arunca o lumină asupra părților voastre nevindecate, dar este important să o faceți pentru a deveni o ființă umană mai bună. Multe dintre cicatricile noastre emoționale sunt destul de minore, dar există altele care ne pot influența în viață în nenumărate feluri.

Eu am fost a cincea din cei șase copii, iar mama mea nu a fost un părinte cald din punct de vedere emoțional. Mi-am creat o poveste conform căreia nu mă iubea, ceea ce a dus la altă poveste: că nu eram capabilă să mă fac iubită. Aceste povești au născut convingeri care, la rândul lor, au influențat alegerile pe care le-am făcut nu doar în copilărie, ci și ca adolescentă și tânără mamă și am petrecut mulți ani lucrând cu mine pentru a reuși să fac pace cu copilul meu interior, învățând să mă accept și să mă iubesc exact așa cum sunt.

Există mulți terapeuți de familie și consilieri care vă pot ajuta să schimbați poveștile pe care vi le-ați creat în copilărie dacă acestea au un impact negativ asupra felului în care vă creșteți fiicele. Imaginați-vă că aveți un copil mic în interior, de aceeași vârstă cu a fiicei voastre, care vă declanșează anumite

reacții și comportamente. Acest lucru vă poate ajuta să determinați unde este adevărul – dacă durerea pe care o simțiți este legată de fiicele voastre sau de voi însevă.

Nimic din dezvoltarea normală, sănătoasă, a copilului nu ar trebui să provoace sau să supere. Țineți minte acest lucru dacă vă simțiți ațâțată de ceea ce observați la copilul vostru. Acesta este un apel pentru voi, de a explora motivele pentru care reacționați în acest fel.

– Dr. Vanessa Lapointe,
Parenting Right from the Start (2019)

Au existat multe momente în care am lucrat cu câte o adolescentă rebelă, care ieșea pe fereastra dormitorului, care bea, fuma și chiulea de la școală, doar pentru a descoperi că mama ei trăise aceleași lucruri. Tiparele nesănătoase pot fi transmise inconștient copiilor, indiferent de cât de mult încercăm să prevenim acest lucru. Singurul mod de a ne asigura că trauma nu iese din nou la suprafață în viața fiicei noastre este de a arunca lumină asupra propriilor noastre experiențe.

SONDAJ PENTRU PĂRINȚI ȘI EDUCATORI



Când fiica mea avea patru ani și jumătate, m-a întrebat „Mamă, îți place să fii mamă?” l-am răspuns cu un clișeu, „Desigur, te iubesc și este minunat să fiu mama ta etc.”, iar ea mi-a răspuns „Da, dar îți PLACE?” O astfel de conștientizare m-a lăsat fără cuvinte.

Multe s-au schimbat în ultimii 20-30 de ani în cercetările în privința a ceea ce contează cel mai mult în creșterea sănătoasă a copiilor. Comportamentalismul (sau behaviorismul) a fost moda secolului trecut, când părinților li se spunea că

reacțiile și comportamentele copiilor erau ceva ce aceștia alegeau și că folosirea recompenselor și a pedepselor pentru a le regla comportamentele era cel mai bun mod de a crește „copii cuminiți“. Presiunea de a controla copiii, adesea prin teamă, a dus, din păcate, la absența sau precaritatea conexiunilor emoționale și a siguranței relaționale.

Nu doar că suntem influențați de felul în care am fost creșcuți, dar putem fi influențați de istoria familiei noastre. Există cercetări semnificative care arată că suntem predispuși să imităm programele părinților noștri, chiar dacă alegem conștient să nu o facem. Copilăria timpurie este impredictibilă, dezordonată, adesea gălăgioasă, și cei mai mulți părinți se luptă cu deprivarea de somn și confuzia despre cum pot fi părinții care își doresc să fie. Este absolut normal.

Nu există părinți perfecți, care să îndeplinească fiecare nevoie a micuților lor – este imposibil. Toți purtăm cicatricile dezamăgirilor din copilăriile noastre, iar cicatricile mari sunt cele care modelează programele și tiparele pe care le urmăm, în mod inconștient, atunci când devenim părinți. Traumele de orice fel cresc probabilitatea de a avea probleme de sănătate mintală, dependențe și ură profundă de sine, care tind să apară la suprafață în anii adolescenței. Experiențele neplăcute din copilărie pot fi legate de accidente sau boli semnificative, moarte sau pierdere, dezastre naturale, violență familială, abandon, deprivare sau abuz. Trupurile noastre și partea inconștientă a minților noastre își amintesc aceste experiențe și adesea îngroapă adânc durerea emoțională, mai ales atunci când am trăit sentimente de rușine. Toți avem secrete din copilărie pe care le păstrăm, conștient sau inconștient, îngropate. Mințile și corpurile noastre uimitoare fac tot ce pot pentru ca noi să supraviețuim, fiindcă supraviețuirea este impulsul primordial

al oricărei ființe umane. Dar această supraviețuire vine cu un preț. Un terapeut a afirmat odată că avem o forță vitală care pulsează în noi și, atunci când am îngropat un secret sau o rană dureroasă, o mare parte a acestei forțe este consumată cu ascunderea acesteia. Când secretele sunt scoase la lumină și nu mai trebuie ascunse, forța vitală devine mai puternică și ne ajută să fim mai sănătoși și mai fericiți.

SONDAJ PENTRU PĂRINȚI ȘI EDUCATORI



Mă îngrijorez din cauza crizelor și a tantrurilor, a acestor sentimente intense; deși nu am avut de-a face prea mult cu ele, datorită minunatelor cărți de parenting despre creșterea cu respect a copiilor, cele mai dificile momente au fost acelea în care a trebuit să mă privesc pe mine și abordarea mea cu atenție, descoperind că toate provocările erau legate de apariția sentimentelor intense și de insomnie.

Pe măsură ce stigma asociată sănătății mintale se schimbă treptat, dispărând, sper, cu totul, tot mai mulți oameni cer ajutorul pentru a se înțelege mai bine pe ei înșiși și pentru a vindeca credințele și tiparele comportamentale nesănătoase. Eu am început propria mea călătorie înspre vindecare în jurul vârstei de 30 de ani, când aveam deja trei băieți. De fiecare dată când mai vindecam o serie de răni ale copilului meu interior, viața mea se îmbunătățea: îmi sporea mai ales capacitatea de a fi mama iubitoare care îmi doream să fiu. Acest proces m-a ajutat să deconstruiesc poveștile pe care mi le creasem din copilărie, care pur și simplu nu erau adevărate. Cel mai important, mi-a permis să mă accept și să mă iubesc necondiționat – cu toate defectele mele. Dacă nu ați lucrat niciodată cu copilul vostru interior, puteți începe pornind de la lucrările lui Brené Brown.

Mamele cu care am stat de vorbă au fost de acord toate că, atunci când au început să lucreze cu ele însele, relațiile lor cu fiicele și cu soții sau partenerii de viață s-au îmbunătățit.

Terapia vine sub tot felul de forme și durate, de la programe anuale până la unele săptămânale, de weekend, online, sau conversații unu-la-unu. Este important să o găsiți pe aceea care vi se potrivește. La taberele pentru mame pe care le-am organizat au participat adesea femei care nu aveau habar despre felul în care copilul interior rănit influențează persoanele care sunt în prezent. Una dintre aceste tabere a avut loc într-un weekend de Ziua Mamei, și a fost interesant să observ că fiecare dintre femeile de acolo avusese o relație dificilă sau toxică cu mama sa!

SONDAJ PENTRU PĂRINȚI ȘI EDUCATORI



Fiica mea are șase ani și un frate de doisprezece ani pe care îi place să-l pună la locul lui. Trebuie să-i aducem mereu aminte că noi ne ocupăm de creșterea copiilor.

Creșterea fetelor poate fi dificilă și, în același timp, poate fi cea mai minunată călătorie trăită vreodată. Fiicele voastre ajung să vă fie oglinzi, permițându-vă să creșteți și să vă transformați în versiuni mai bune ale voastre. Vor exista momente în care veți lupta cu impulsul de a le proteja excesiv, în loc să le lăsați să se dezvolte și să crească singure. Vor exista momente în care vă vor împărtăși secrete care vă vor topi inimile. Vor exista momente în care vor sta cu mâinile în șolduri, înfruntându-vă ca nimeni altcineva. Îmbrățișați toate aceste experiențe, dragi mame, cu compasiune, curiozitate și cu cât mai multă răbdare. Vă garantez că merită.