

LIBRIS

We know

books

DONNA JACKSON NAKAZAWA

# FETE PE MARGINEA PRĂPASTIEI

Să ne ajutăm fetele să prospere într-o  
epocă tot mai marcată de anxietate,  
depresie și social media

Traducere de  
LOREDANA VOICILĂ

 UNIVERS

## CUPRINS

INTRODUCERE..... 11

## PARTEA ÎNTÂI

**SĂ CREȘTI FEMEIE**

- CAPITOLUL UNU. **Fetele noastre n-o duc bine.** De ce atât de multe dintre fetele noastre întâmpină probleme?..... 21
- CAPITOLUL DOI. **Este aceasta o eră toxică pentru fete?** Da, și este mai rău decât ți-ai imaginat .. 44
- CAPITOLUL TREI. **Perioada pierdută.** Le-am furat fetelor noastre anii siguri ai perioadei „de graniță” 66

## PARTEA A DOUA

**NOUA ȘTIINȚĂ A MOTIVELOR PENTRU CARE FETELE NOASTRE ÎNFRUNTĂ GREUTĂȚI**

- CAPITOLUL PATRU. **Două ferestre în timp când stresul precoce influențează dezvoltarea copilului** ..... 79
- CAPITOLUL CINCI. **Puterea siguranței sociale.** De ce sentimentele de nesiguranță și de amenințare afectează fetele în mod diferit ..... 94

CAPITOLUL ȘASE.	<b>Când investești în caroserie.</b> Ce se întâmplă atunci când fetele sunt stresate și estrogenul năvălește în sistem?.....	114
CAPITOLUL ȘAPTE.	<b>Prea mult, prea devreme.</b> Impactul pubertății precoce asupra stării de bine a fetelor .....	130
CAPITOLUL OPT.	<b>Pericolele întâmpinate de fete în societatea noastră le remodelează în timp creierul .....</b>	140

PARTEA A TREIA

**ANTIDOTURILE**

CAPITOLUL NOUĂ.	<b>Cărămizile care construiesc o bună legătură părinte-copil și importanța rezilienței familiale.....</b>	170
-----------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----

**Antidotul 1**

Sincronizează-te! Înțelege legătura dintre stresul tău, trauma ta și ceea ce îi comunică copilului tău la fiecare vârstă .....

172

**Antidotul 2**

Studiază-ți reacțiile în cadrul interacțiunilor părinte-copil și nu-ți mai critica atât de mult fiica .....

178

**Antidotul 3**

Atunci când fiica ta apelează la tine, asigură-te că are parte de o experiență bună.....

188

CAPITOLUL ZECE.	<b>Fă din „acasă“ un spațiu sigur .....</b>	199
-----------------	---------------------------------------------	-----

**Antidotul 4**

Atunci când vor apărea neazuri (și vor apărea), fii pregătit să răspunzi într-un mod sănătos și încurajator, chiar și atunci când fiica ta îți împărtășește informații greu de digerat.....

202

## Antidotul 5

Încarcă-te cu bucurie (mai ales) în vremurile grele ..... 216

## Antidotul 6

Nu-i rezolva tu toate problemele - lasă loc pentru puțină  
„bâjbâială” ..... 218

## Antidotul 7

Mirați-vă împreună ca să-ți ajuți copilul să-și construiască  
reziliența la stres. .... 224

## Antidotul 8

Abordează încet procesul dezvoltării - folosește frânele  
biologice ..... 229

## Antidotul 9

Creează o rutină, un ritual și o structură - inclusiv un plan  
media pentru familie ..... 233

## CAPITOLUL UNSPREZECE. Folosește-te de ceea ce are de oferit comunitatea ..... 245

### Antidotul 10

Folosește puterea binefăcătorilor, a mentorilor  
și a avatarurilor pentru a-ți ajuta fata să simtă că este  
importantă. .... 248

### Antidotul 11

Ajut-o să descopere că există „ceva mai mult de atât” .... 266

### Antidotul 12

Nu mai pune presiune pe relația cu copilul tău  
și apelează la ajutor profesionist ..... 270

## CAPITOLUL DOISPREZECE. Pregătește-o să stea pe propriile ei picioare ..... 285

### Antidotul 13

Încurajează sentimentul măiestriei. .... 286

### Antidotul 14

Ajut-o să-și găsească o voce a rezistenței. .... 292

Convinge-o să scrie, ca să întrerupă ciclul gândurilor negative pe care le are față de sine .....	300
CONCLUZIE .....	310
ANEXA A. Ce înseamnă să devii femeie, în cifre .....	321
ANEXA B. Bibliografie .....	327
ANEXA C. Antidoturile pe scurt .....	330
MULȚUMIRI .....	332
NOTE .....	336
DESPRE AUTOARE .....	351

## CAPITOLUL UNU

**Fetele noastre n-o duc bine**

De ce atât de multe dintre fetele noastre  
întâmpină probleme?

**A**нна Moralis păstrează un portret al bunicii materne pe biroul din micul ei apartament din Chicago. Seamănă uimitor de mult cu bunica ei – au aceiași ochi închiși la culoare, părul castaniu și bărbia ascuțită. „Simplul fapt că o văd pe bunica zâmbindu-mi mă ajută să-mi domolesc starea de anxietate“, îmi spune Anna atunci când ne întâlnim pentru prima oară. În timp ce stăm de vorbă, Anna se apleacă asupra carnetului ei cu schițe și desenează cu creioane colorate. Mă întreb dacă și desenatul o ajută să-și controleze anxietatea.

Anna, o fată de douăzeci și unu de ani abia împliniți, care a ajuns să se cunoască foarte bine cu trecerea timpului și cu ajutorul discuțiilor de la ședințele de terapie, plănuiește să studieze Dreptul și să se concentreze asupra justiției sociale. Însă chiar de când era mică – până în doisprezece ani – se implica în politică și reflecta asupra lumii. „Îi rugam pe părinții mei să mă ducă la marșurile pentru drepturile omului“, îmi povestește ea. „Oriunde-mi întorceam privirea,

vedeam foarte multă nedreptate în societate și în relația cu mediul. Rasismul, dreptul la vot, terorismul, încălzirea globală, schimbările climatice, multitudinea de atentate teroriste din școli. Pe de altă parte, fiind atât de implicată am căpătat foarte multă încredere. Am scris articole pentru ziarul școlii generale la care învățam și am vândut bomboane ca să strâng bani pentru copiii prinși în conflictul din Orientul Mijlociu.“ Dar imersiunea în problemele sociale de la scară largă a făcut-o să se simtă și de parcă „toate lucrurile mici prin care treceam în viața mea de adolescentă nu puteau avea vreo importanță. Aveam senzația că este caraghios din partea mea să fiu supărată din pricina vreunui lucru care se întâmpla în viața mea personală“.

Spre sfârșitul școlii generale, Anna își amintește că: „Am devenit pentru prima oară populară. Rețelele de socializare au ajuns la putere. Și mi-au făcut mult rău. Încă dinaintea lor, imaginea mea de sine îmi crea disconfort. Iar rețelele de socializare sunt în mare parte îmbibate cu un sexism constant, omniprezent“.

În acel an, la școala generală, „multe dintre fete se întâlneau ca să urmărească seriale precum *Micuțele mincinoase*<sup>1</sup>, în care niște tinere de douăzeci și ceva de ani, cu o imagine perfectă, jucau rolul unor fete de șaisprezece ani cu o imagine perfectă. Se organizau petreceri la care se urmărea spectacolul de modă organizat de Victoria's Secret, iar fetele își făceau poze în care încercau să pară mature din punct de vedere sexual și să exhibe o perfecțiune de manechine, apoi le puneau pe Snapchat. Aceste lucruri nu au fost benefice pentru mine și pentru imaginea mea de sine“.

---

<sup>1</sup> *Pretty Little Liars* (a rulat în perioada 2010–2017).

Pe când Anna împlinea paisprezece ani și intra la liceu, scena socială devenea și mai provocatoare. „Prietenii pe care mi-i făcusem în școala generală m-au părăsit. Mi-au spus că sunt prea «virtuoasă» și că grija pe care o arătam față de justiția socială e «falsă»; că încerc să atrag atenția asupra mea. Nu am reușit să-mi fac prieteni noi pentru că școala mea specializată era foarte mică.“ Conștiința de sine precoce a Annei a devenit o sabie cu două tăișuri. Cum colegii o ironizau, a început să-și îndrepte puterea de observație și de reflexie asupra propriei sale persoane. „Aveam senzația că dacă aș fi mai slabă sau mai frumoasă, mai fericită ori mai puțin serioasă, voi fi inclusă în toate acele evenimente despre care vorbeau ceilalți pe Snapchat și Finsta“, povestește Anna, cu referire la conturile private pe care le folosesc adolescenții ca să împărtășească glume și bârfe cu un grup de colegi restricționat. „Poate aș fi avut și prieten. Am dedus că îmi lipsește ceva și că *de aceea* nu am parte de aceste experiențe.“

Având la îndemână limbajul pentru introspecție, deprins datorită terapiei, Anna vede acum, privind înapoi, cum „modelele impuse de lumea din jur, care dictează cum să fii femeie, mă bombardau de pe ecrane, telefoane, computere și televizoare, dispozitive pe care toți cei de vârsta mea le foloseau șase sau șapte ore pe zi. Versiunea de pe ecran a idealului feminin a umbrit viața reală. N-am avut niciodată șansa să aleg cum vreau *eu* să fiu ca adolescentă“.

Mama Annei, doctor în Corpul Medical ale Armatei SUA, a fost repartizată peste ocean. „Mă simțeam foarte singură. Mi-am zis: *Ei, și ce dacă nu am prieteni? Nu-i chiar așa rău; putea fi mai rău.* Nu eram afectată de atrocități – nu era niciun război, nu erau nici atentate la școală, nicio inundație sau

vreun incendiu nu bătea la ușa mea – și atunci, cum ar fi putut să aibă însemnătate propria mea tristețe? Pe dinăuntru însă, depresia a crescut ca un bulgăre rostogolit în zăpadă. Nu înțelegeam de ce sunt atât de tristă și de ce mă tem atât de tare. Pe atunci nici măcar nu era pandemie! Era vorba mai degrabă despre o senzație care creștea pandemic – nesiguranța în privința a tot pârdea oriunde întorceam capul.“

Anna a început să-și restricționeze mesele la porții mici. Aceste perioade erau urmate de unele în care mânca în exces. „La paisprezece ani m-am îngrășat șapte kilograme. Mama a venit acasă în permisie și într-o zi, pe când mă aflam în mașină alături de părinții mei, pe bancheta din spate, aceștia mi-au zis «Anna, ai luat în greutate. Ne facem griji în privința asta. Voiam să discutăm cu tine despre faptul că ar trebui să mănânci mai puțin și să te înscrii la niște cursuri de sport». N-au părut să bage de seamă și că-mi pierdusem exuberanța... Pe de altă parte, părinții îmi sprijineau partea lăuntrică – mi-au spus că scriu foarte bine și că într-o zi voi fi o romancieră foarte bună –, dar eu mă scăldam într-o supă toxică de mesaje sexiste dăunătoare, care decretau ce înseamnă să fii femeie, și asta m-a făcut să asimilez tot ceea ce am auzit de la ei într-un mod toxic, mai ales mesajele legate de corpul meu: *Ești inferioară dacă ești grasă. Dacă ești grasă, nici măcar persoanele care te iubesc nu te vor accepta așa cum ești.*“ Asta s-a adăugat la „omniprezentul sentiment de invalidare“ pe care îl nutrea Anna, „faptul că nu eram văzută așa cum sunt cu adevărat și că nimeni nu vedea prin ce trec“. Toate acestea au contribuit la un „ciclu vicios al mâncatului și vomitatului“.

Între timp, stresul școlar creștea. „Mă aflam într-o școală specializată, competitivă. Stăteam la cursuri șapte ore pe zi,

complet stresată, pentru că știam că trebuie să mă descurc bine pentru a primi laudele asociate notelor bune și pentru a fi primită la facultate, dar și foarte plictisită de temele care nu se terminau niciodată. La cincisprezece, șaisprezece și șaptesprezece ani, mi-am petrecut fiecare clipă liberă făcând activități pentru școală sau teme, până la miezul nopții. Toate weekendurile mi le petreceam rezolvând alte teme. Chiar dacă școala noastră vorbea despre aprecierea «învățării» mai presus de premii, lucrul acesta pur și simplu nu era adevărat. Totul se învârtea în jurul câștigării laudelor.“

Mama Annei a plecat într-o a doua delegație peste ocean. Anna a rămas acasă cu tatăl, sora și fratele ei. Sora ei, cu câțiva ani mai mare, a plecat la facultate. „Dintr-odată, eu am ajuns să fiu singura fată din casă. Atunci când aveau loc discuții în familia noastră, simțeam adesea că eu sunt cea care, cumva, a spus sau a făcut ceva greșit. Tata ne trata uneori de sus. Iar asta ducea la ciocniri explozive între noi. El zicea ceva condescendent, iar eu trânteam ușa de la camera mea și rămâneam închisă înăuntru. Întotdeauna vina cădea asupra mea; eu eram învinovățită de fiecare dată pentru toată furia aceasta ridicolă și constantă care fierbea în casa noastră și trebuia să-mi cer scuze. Fratele meu a încetat să mai vorbească. Tata s-a săturat până peste cap să fie părinte singur, așa că a devenit complet detașat. Am început să ies și să beau mult cu o prietenă pe care o aveam pe atunci. Am început să și mănânc foarte mult. Acum, când mă gândesc la acea perioadă, înțeleg că simțeam o lipsă copleșitoare a puterii feminine, la care se adăuga sentimentul că fusesem pur și simplu abandonată. Nu aveam mentori de sex feminin, iar familia mea părea fracturată. În copilăria mică avusesem mereu o familie iubitoare – care,

dintr-odată, nu mai exista. Vorbeam mult cu mama pe Skype, dar nu aveam alături pe nimeni care să mă ajute să înțeleg viața ca adolescentă într-o lume cu susul în jos.“

Până la sfârșitul liceului, Anna s-a prefăcut că totul merge bine – că ei îi merge bine. Avea optsprezece ani când a plecat la facultate și pe atunci își ascundea cu grijă melancolia și sentimentul de neliniște, din ce în ce mai acute. Apoi lucrurile s-au dus de râpă. Era de parcă Anna și-ar fi îngropat toate temerile, tristețile și descurajarea într-o gaură neagră, fără fund, dinăuntrul ei, iar acum gaura devenise atât de mare, încât o înghițise și pe ea; Anna nu se mai putea regăsi înăuntrul ei.

Trecuseră doar câteva luni din primul an de facultate când anxietatea și depresia Annei au atins punctul culminant. „Alternam nebunește între a mânca necontrolat și a nu mânca aproape nimic zile întregi. Am început să am gânduri care se repetau – anxioase, obsesive, depressive, de care nu puteam să scăp.“ Singură, fără sprijin exterior din partea celorlalți și fără a avea mecanismele necesare pentru a face față stresului cu care se confrunta, Anna a început să caute alinare în locuri greșite. „Am ales cele mai rele căi prin care să încerc să obțin validare, care se conformau întru totul felului în care se așteaptă să fie tratate femeile din societatea noastră. M-am cuplat cu tipi care se purtau cu mine de rahat, sperând că vreunul dintre ei mă va găsi îndeajuns de atrăgătoare și de interesantă încât să vrea să avem o relație sănătoasă.“

Anna simțea că trebuie să prezinte în fața lumii o imagine personală încorsetată, care să concorde cu idealul de adolescentă. I se părea că celelalte fete din grupul ei de prietene se pricep să-și muleze psihicul mai bine și cu mai multă ușurință pe acest ideal, dedicându-se, în mijlocul rigorilor vieții

studentești, preocupărilor superficiale ridicate de petreceri, cuplări, poze și TikTok.

Tot felul de lucruri mărunte – momente stresante peste care, în mod normal, Anna ar fi putut trece cu ușurință – au început să capete proporții uriașe pentru ea. „Am primit o notă de șapte la istorie și m-am simțit de parcă ar fi fost sfârșitul lumii. Am ajuns să vomit tot timpul din cauza agitației. Am vomitat pe holul departamentului de istorie după întâlnirea cu profesorul meu. A fost umilitor. Am început să fiu obsedată de lucrurile pe care mi le spuneau prietenii mei și nu mă puteam abține să nu-mi fac griji că râd de mine pe la spate.“

În acea iarnă, când s-a întors acasă în vacanță, Anna a încercat să converseze cu părinții ei, dar a descoperit că îi vine greu. Apoi a încercat, fără prea mare convingere, să mimeze buna dispoziție și s-a străduit să rămână politicoasă. A stat închisă în camera ei în cea mai mare parte a timpului. Plângea din cauza unor lucruri care păreau fără importanță, cum ar fi faptul că își pierduse creionul preferat. Într-o după-amiază, mama și tatăl ei s-au hotărât să-i vorbească. I-au spus că nu vor să se întoarcă la viața studentească până când nu va discuta cu un terapeut. Pe Anna a cuprins-o o furie egală cu deznadejdea pe care o simțea. „În acea vacanță am fost caustică cu toată lumea. Am dat pe gât tot vinul și le-am aruncat tuturor cuvinte urâte, cu excepția bunicii mele, care mă tot lua în brațe. În adâncul inimii, mă simțeam ignorată de familia mea, simțeam că nu sunt auzită și ascultată, că devenisem complet invizibilă pentru ei.“

Anna aruncă o privire pe fereastră, apoi se întoarce spre mine cu un zâmbet blând, care pare a sugera că de atunci a reușit să descopere compasiune pentru acea versiune mai

tânără a ei. „Cred că ceea ce-mi doream cu adevărat, lucrul de care aveam cu adevărat nevoie, era să simt că mă conectez cu cineva, să simt că sunt în armonie cu mine însămi.“

## Disperarea crește în rândul fetelor

Cu siguranță, Anna nu este singura fată care a experimentat senzația de izolare și stima de sine scăzută, iar unele dintre trăirile pe care le descrie ar putea fi considerate necazuri comune. Dar pentru Anna și pentru multe alte fete din ziua de azi este vorba despre ceva mai mult decât clasică angoasă adolescentină și anxietatea socială. Un număr din ce în ce mai mare de fete recunosc că se simt copleșite de o senzație omniprezentă de anxietate și depresie în confruntarea cu factorii de stres aflați în continuă creștere, pe care îi experimentează în parcursul de la preadolescență la tinerețe. Poate că, în timp ce citești povestea Annei, gândurile ți se îndreaptă spre o fată la care ții foarte mult (fiică, nepoată, elevă ori fata unui prieten), a cărei trecere din copilărie spre viața de tânăr adult pare marcată de un grad ridicat de suferințe emoționale sau de fragilitate, lucru de înțeles într-un mediu în care dezvoltarea copiilor către vârsta adultă este din ce în ce mai încărcată de dificultăți.

Fetele noastre pur și simplu n-o duc bine. În ziua de azi, depresia apare la fete mult mai des decât în trecut și de la vârste mai fragede decât cu două decenii în urmă – adesea înaintea vârstei de doisprezece sau treisprezece ani. Faptul că acum se pun mai des diagnostice nu explică această creștere îngrijorătoare. Adevărul este că cercetătorii nu se sprijină pe

diagnostice atunci când evaluează sănătatea mintală a tinerilor. Deoarece mulți dintre tinerii care se confruntă cu problemele de sănătate mintală nu sunt diagnosticați, datele naționale despre problemele de sănătate mintală ale adolescenților au la bază alte surse: cercetătorii investighează eșantioane din grupul-țintă pentru a afla dacă membrii acestuia s-au confruntat cu probleme emoționale sau comportamentale atât de acute, încât să le fi afectat viața de zi cu zi, dacă acestea au avut o durată de douăsprezece luni sau mai mare și/sau dacă au avut nevoie de terapie. Studiile recente care au la bază acești parametri arată că, până la vârsta de șaptesprezece ani, mai mult de o treime dintre fete declară că au trăit în ultimul an cel puțin un „episod depresiv major“, marcat de senzații de „nevrednicie și vinovăție“. Aici nu este vorba doar despre o angoasă trecătoare: un episod depresiv major este definit drept o perioadă de câteva săptămâni (adesea mai mult) în care persoana experimentează stări de tristețe, deznaștere, oboseală, schimbări în programul de somn, pierderea interesului pentru activități de orice fel sau gânduri persistente de sinucidere.

În fiecare an, diferența dintre numărul fetelor și cel al băieților care suferă de depresie și anxietate persistă – între 2018 și 2019, decalajul s-a mărit cu 14 procente. Între 2016 și 2020, în medie, fetele au fost cu 48 la sută mai predispuse să fie diagnosticate cu depresie și cu 43 la sută mai predispuse la tulburări de anxietate în comparație cu băieții de aceeași vârstă. Senzația de bunăstare zilnică experimentată de fete este de asemenea diferită de cea trăită de băieți: aproximativ 50 la sută dintre femeile adulte tinere semnalează până la zece zile de „sănătate mentală precară“ în

ultima lună, în comparație cu 28 la sută dintre tinerii adulți de sex masculin<sup>1</sup>.

Vreau să mă fac bine înțeleasă: și băieții din ziua de azi întâmpină dificultăți. Bineînțeles! Tulburările de anxietate se pot manifesta adesea la băieți sub aspectul problemelor comportamentale și al deficitului de atenție și pot rămâne nediate diagnosticate sau ignorate cu totul. Băieții care se confruntă cu depresie sunt mai predispuși să se sinucidă decât fetele. Însă provocările cu care se confruntă băieții și fetele au adesea cauze foarte diferite și le-am face un deserviciu copiilor noștri dacă am ignora acest fapt.

În plus, rapoartele recente despre sinucideri indică o epidemie în continuă extindere a disperării în rândul fetelor. Diferența dintre procentul sinuciderilor în rândul fetelor și

---

<sup>1</sup> În această carte, mă concentrez asupra diferențelor biologice dintre ceea ce numim femei cisgen și bărbați cisgen (adică cei care se identifică cu genul care le-a fost atribuit la naștere), deși pe parcurs fac referire la mai simplele *deosebiri de sex biologic*. Atunci când folosesc termenul *sex*, mă refer, așa cum o fac biologii, la diferențele hormonale și genetice care există între femeile și bărbații cisgen. Atunci când folosesc termenul *gen*, mă refer la rolurile comune care le-au fost atribuite persoanelor care trăiesc ca femei și bărbați în societatea noastră, cunoscute și sub denumirea de *roluri de gen*, care influențează conceptul de sine al fiecărui om în parte. Folosesc termenii *fată*, *femeie* și *feminin* (alături de termenii masculini corespunzători) pentru a mă referi *atât* la diferențele de sex, cât și la rolurile de gen, care sunt adesea intersanjabile. A nu se interpreta însă ca o sugestie a faptului că sexul și rolurile de gen nu pot suferi modificări, că nu pot fi fluide sau că nu se pot schimba în funcție de individ, ori că ar nega identitatea de gen și experiențele trăite de persoanele transgen și nonbinare, pe care le recunosc și le respect. Cercetarea diferențelor biologice dintre bărbații cisgen și femeile cisgen reprezintă în sine un domeniu în dezvoltare și o sferă importantă de studiu și sper ca această cercetare să se extindă asupra indivizilor transgen și nonbinari și a felului în care se încadrează în acest context.