

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

TSABARY, SHEFALI

Cum să-ți crești fiica într-o lume care o judecă / dr. Shefali ; trad. din lb. engleză Diana Ciornenschi. - București : Bookzone, 2026

ISBN 978-630-305-824-5

I. Ciornenschi, Diana (trad.)

DR. SHEFALI

CUM SĂ-ȚI CREȘTI FIICA ÎNTR-O LUME CARE O JUDECĂ

CONSTRUIEȘTE-I ÎNCREDEREA ÎN SINE,
CURAJUL ȘI PUTEREA INTERIOARĂ

Traducere din limba engleză de Diana Ciornenschi

Redactor: **Mihaela Savu**

Grafician copertă: **Alexandru Coțofană**

Tehnoredactor: **Anca Marisac**

RAISING CONSCIOUS DAUGHTERS

Copyright © 2026 by Dr. Shefali Tsabary

All rights reserved.

© Bookzone 2026, pentru prezenta ediție

Toate drepturile rezervate pentru limba română.

Nicio parte a acestei lucrări nu poate fi stocată
sau reprodusă fără acordul editurii.

Editura Bookzone

Șoseaua Berceni nr. 104, sector 4, București

Comenzi și informații:

Telefon: 031-433.50.68

E-mail: office@bookzone.ro

www.bookzone.ro

Bookzone
BUCUREȘTI, 2026

Cuprins

Introducere	9
PRECIZĂRI	25
PARTEA ÎNTÂI CELE ȘAPTE PRINCIPII ALE CREȘTERII UNEI FIICE CONȘTIENTE	
CAPITOLUL UNU VOCEA Cum s-o crești ca să-și facă vocea auzită, nu ca să fie cuminte	31
CAPITOLUL DOI RELAȚIA CU PROPRIUL CORP Cum s-o crești ca să se simtă în largul ei în propriul corp și să-și accepte sexualitatea fără rușine sau teamă	45
CAPITOLUL TREI CONVINGEREA CĂ E SUFICIENT DE BUNĂ Cum s-o crești ca să-și accepte limitele și imperfecțiunile	61
CAPITOLUL PATRU ANTIFRAGILITATEA Cum s-o înveți să înfrunte dificultățile fără să se lase doborâtă	73
CAPITOLUL CINCI LIMITELE CONȘTIENTE Cum s-o ajuți să-și integreze latura masculină și pe cea feminină	83
CAPITOLUL ȘASE PUTEREA DE A-ȘI SCRIE PROPRIA POVESTE Cum s-o crești ca să-și conducă viața după propriile valori	93
CAPITOLUL ȘAPTE SOLIDARITATEA DINTRE FEMEI Cum s-o crești astfel încât să-și găsească locul în tribul ei	103
PARTEA A DOUA ÎN MIEZUL VÂLTORII EI INTERIOARE	
CAPITOLUL OPT PROGRAMATĂ SĂ SIMTĂ De ce trăiește totul atât de intens	117

CAPITOLUL NOUĂ INCURSIUNE ÎN SPIRALA PANICII

Cum resimt fiicele noastre anxietatea și cum le putem ajuta 137

CAPITOLUL ZECE CÂND ÎȘI URĂȘTE IMAGINEA

DIN OGLINDĂ Cum să-i înțelegi dismorfia corporală 151

CAPITOLUL UNSPREZECE DUREREA NEVĂZUTĂ

Amploarea fenomenului de autovătămare în rândul fiicelor noastre 169

CAPITOLUL DOISPREZECE CÂND BULLYINGUL

NU SE OPREȘTE LA POARTA ȘCOLII O nouă eră a bullyingului în epoca digitală 185

CAPITOLUL TREISPREZECE PIERDEREA RELAȚIILOR

IMPERFECTE De ce fiicele noastre se simt singure într-o lume mereu conectată 201

CAPITOLUL PAISPREZECE ÎN INTERIORUL ÎNCHISORII

PERCEPȚIEI Cum ajung fiicele noastre să ducă o viață dublă și să se îndepărteze de cine sunt cu adevărat 213

CAPITOLUL CINCISPREZECE ÎNTRE PUTERE

ȘI RUȘINE Confuzia provocată de hipersexualizarea fetelor din zilele noastre 229

CAPITOLUL ȘAISPREZECE ILUZIA UNEI VIEȚI FĂRĂ

SUFERINȚĂ Cum o lume clădită în jurul confortului ne alimentează convingerea că ni se cuvine totul 257

și fragilitatea

CAPITOLUL ȘAPTESPREZECE CRIZA COMPARAȚIEI

Cum teama de respingere remodelează creierul fiicelor noastre 275

CAPITOLUL OPTSPREZECE MULTIPLELE FAȚETE

ALE SINELUI Cum ne creștem fiicele în perioadele de zbucium identitar 291

CAPITOLUL NOUĂSPREZECE FIICA PARENTIFICATĂ

Epidemia ascunsă a feminității toxice 307

Mulțumiri 329

Note 331

INTRODUCERE

Un semnal de alarmă pentru noi, părinți

Dragile mele surori și dragii mei frați,

Există multe cărți care vorbesc despre criza copilăriei prin care trecem, iar aceasta ar putea părea, la prima vedere, doar încă un titlu de adăugat pe listă. Dar cartea de față se deosebește de celelalte dintr-un motiv esențial: nu se oprește la descrierea problemei, ci vă arată cum s-o depășiți în mod conștient. Volumul pe care îl țineți acum în mână cuprinde tot ce am învățat în anii mei de practică clinică, experiențele unor familii reale, greșelile pe care acestea le-au făcut și eforturile lor sincere de a-și repara relațiile. În aceste pagini veți găsi cuvintele potrivite pentru a descrie dificultățile cu care v-ați confruntat, dar pe care n-ați știut cum să le numiți. Și, mai important, veți găsi repere clare care vor risipi confuzia și vă vor arăta calea de urmat.

Adevărul este că a fi părinte e una dintre cele mai dificile experiențe prin care vom trece vreodată, una care ne pune sufletul la încercare și ne transformă profund. Este o experiență epuizantă, derutantă, înfricoșătoare și extraordinară – și uneori trecem prin toate acestea încă de la primele ore ale dimineții. Vă văd. Știu prin ce treceți. Știu cum e să simți strângerea aceea din piept când

Dacă citești aici povestea unei fete care n-are aceleași vârstă ca fiica ta, nu te grăbi s-o consideri irelevantă. Copiii pot trece rapid de la o etapă la alta, pot reveni temporar la etape anterioare și pot relua aceleași teme în diferite perioade ale vieții. Ceea ce se manifestă la 13 ani în cazul unei fete poate apărea la alta la nouă sau chiar la 22 de ani. Scopul acestor povești e să scoată la lumină anumite tipare, nu să stabilească un calendar strict al dezvoltării.

De ce am scris două cărți

Am ales să scriu o carte dedicată băieților și una dedicată fetelor din dorința de a respecta modurile distincte în care aceștia se raportează adesea la lumea de astăzi, marcată de anxietate și suprastimulare. Fiecare carte abordează dezvoltarea dintr-o perspectivă distinctă, ținând cont atât de particularitățile sistemului nervos, cât și de așteptările sociale diferite. În același timp, recunosc că multe dintre aceste dificultăți nu țin de gen. S-ar putea să-ți regăsești copilul în paginile ambelor cărți. Citite împreună, ele îți pot oferi o perspectivă mai amplă asupra provocărilor cu care se confruntă copiii – și, în fond, noi toți – în această eră.

PARTEA ÎNTÂI

CELE ȘAPTE PRINCIPII ALE CREȘTERII UNEI FIICE CONȘTIENTE



Cum s-o îndrumi spre curaj, claritate și calm
într-o lume haotică

Partea întâi pune bazele parentingului conștient și-ți arată cum se manifestă acesta în viața de zi cu zi. Prin exemple inspirate din activitatea mea clinică, vei vedea cum pun în practică aceste principii părinții și ficele cu care am lucrat. Fiecare situație prezentată poate reda una sau mai multe ședințe, dar în spatele fiecăreia sunt săptămâni, uneori chiar luni, de explorare profundă. Scopul meu este să-ți arăt cum se aplică parentingul conștient în viața reală: cum poți răspunde nevoilor copilului, ce faci atunci când greșești și cum să-ți ajustezi abordarea din mers.

Pe parcursul acestor povești, prezint șapte principii fundamentale. Fiecare dintre ele creează un spațiu protector în jurul fiicei tale și o apărare de presiunile culturale care riscă s-o facă să se simtă

mai puțin valoroasă, s-o sexualizeze, s-o reducă la tăcere sau să-i impună cine ar trebui să fie. Gândește-te la aceste principii ca la niște sanctuare pe care le construiești conștient în jurul lumii ei interioare. Ele reprezintă cele mai eficiente modalități prin care o poți ajuta să-și păstreze echilibrul în mijlocul zgomotului, al comparațiilor, al presiunii de a obține performanțe și al confuziei identitare specifice erei noastre. Împreună, aceste principii oferă o nouă perspectivă asupra a ceea ce înseamnă să fii fată și, mai târziu, femeie – una care o ajută pe fiica ta să-și dezvolte o feminitate conștientă, în care vocea, intuiția, autonomia, intelectul, puterea și profunzimea ei emoțională îi sunt onorate. Prin exemple concrete, nu prin idei abstracte, aceste principii îți vor arăta *ce* presupune parentingul conștient și *de ce* este atât de important.

Partea a doua abordează realitatea în care fiica ta încearcă să-și găsească drumul. Vom explora lumea contemporană, marcată de omniprezența mediului digital, de mesajele legate de imaginea corporală, de complexitatea relațiilor, de suprasolicitarea sistemului nervos și de comparațiile sociale și școlare. Pornind de la aceste realități, îți voi oferi instrumente practice pe care le poți folosi. Această parte se bazează pe cercetări științifice și pe o înțelegere solidă a etapelor de dezvoltare a copilului și-ți arată *cum* să pui în practică aceste principii.

Pe măsură ce parcurgi aceste pagini, vei regăsi în repetate rânduri un adevăr esențial: nimic din toate acestea nu funcționează fără *prezență*. Totul începe cu ea. Fără prezență, nici măcar cele mai bine gândite metode nu funcționează în momentele de stres. Să fii cu adevărat prezent presupune atenție conștientă, autocunoaștere și

curajul de a-ți regla propriul sistem nervos. Înseamnă să iei o pauză, să abordezi situația cu mai multă blândețe, să lași telefonul deoparte și să te conectezi cu adevărat cu fiica ta aici și acum, fără să te lași condus de temeri sau de experiențe din trecut.

Parentingul conștient nu înseamnă să faci totul perfect. Înseamnă să fii cu adevărat prezent: receptiv la nevoile fiicei tale, disponibil emoțional și, mai presus de toate, autentic.

CAPITOLUL UNU

VOCEA

Cum s-o crești ca să-și facă vocea auzită,
nu ca să fie cuminte

Vreme mult prea îndelungată, femeile au fost învățate să-și înăbușe vocea interioară, s-o ignore, s-o reprime, să-și ceară scuze pentru că și-o fac auzită sau să renunțe la ea în schimbul aprobării, al siguranței și al sentimentului de apartenență. Dintre toate lucrurile pe care le putem lăsa moștenire fiicelor noastre, nimic nu e mai important decât libertatea și puterea de a-și asculta cu claritate vocea interioară. E dureros că trebuie să vorbim despre acest lucru ca despre un dar, deși ar fi trebuit să-i aparțină de drept fiecărei femei. Din păcate, trăim într-o lume modelată de normele patriarhale, care au redus multă vreme la tăcere instinctul feminin. În această lume, vocea interioară a femeii a devenit fragilă, vulnerabilă și cu atât mai prețioasă.

În activitatea mea cu femeile, am văzut în repetate rânduri cât de mare e prețul acestei deconectări de sine: anxietate, boală, epuizare și relații care se destramă atunci când femeile nu mai știu cum să aibă încredere în ele însele. O voce redusă la tăcere nu dispare ca prin magie, ci se întoarce împotriva femeii, transformându-se în trădare de sine, ură de sine și o durere care nu-i dă

pace. Atunci când își revendică vocea, o fată descoperă cine este cu adevărat, învață să se simtă bine în pielea ei și să-i iubească atât pe ceilalți, cât și pe sine, fără să se piardă pe parcurs.

Ca să-ți arăt cum ne putem crește ficele astfel încât să-și asculte și să-și onoreze vocea interioară, îți voi povesti despre o ședință revelatoare cu o familie pe care am consiliat-o. Îi vei cunoaște pe Kevin și Serena, părinții Trishei, o fată de 12 ani. Sper ca, prin intermediul emoțiilor și conflictelor lor, să recunoști numeroasele moduri în care ți-a fost înăbușită propria voce, dar și felul în care s-ar putea să repeți același tipar în relația cu fiica ta.

Încă de la începutul ședinței, Serena, mama fetei, a preluat controlul discuției. Avea o atitudine dominantă și reacționa impulsiv.

— Pur și simplu nu știu ce-a apucat-o, a spus ea. Are 12 ani și a devenit deja foarte dificilă. Înainte era atât de cuminte și de cooperantă. Lua numai note de 10, era mereu politicoasă și tuturor le făcea plăcere să stea în preajma ei. Iar acum? E capricioasă, retrasă și de-a dreptul încăpățanată. Nu-mi vine să cred că refuză să meargă în weekend la cina organizată de ziua vărului ei. E o masă în familie! Ce lipsă de respect! I-am spus clar că nici nu se pune problema să lipsească. Îi face bine să petreacă timp cu familia.

Înainte ca Serena să termine ce avea de spus, a intervenit și Kevin, soțul ei:

— Trisha nu e nepoliticoasă din fire, dar în ultima vreme așa se poartă. Sincer să fiu, sunt îngrijorat. Înainte era atât de sociabilă, iar acum se închide pur și simplu în ea. Am încercat de toate ca s-o fac să-și revină, dar nimic nu pare să funcționeze. Parcă a devenit cu totul altă persoană.

E uimitor cât de repede ajungem noi, părinții, să ne etichetăm copiii drept leneși, obraznici, lipsiți de motivație sau dificili. E nevoie de foarte puțin – un oftat, o dimineată în care se mișcă mai greu sau dorința de a fi lăsați în pace – ca să ajungem imediat la concluzia că au o problemă gravă. De parcă am fi uitat cu totul cum e să fii copil. Era clar că, în spatele îngrijorării acestor părinți, se ascundea teama că fiica lor se îndepărta de ei și că pierdeau controlul pe care se străduiseră atât de mult să-l mențină.

Am întrebat-o pe mamă:

— Ce a spus Trisha când i-ați zis că trebuie să meargă la cină?

Serena a oftat lung.

— A început să se smiorcăie și să se plângă că e obosită, că o să se plictisească îngrozitor și că nu se simte în largul ei în preajma anumitor rude. I-am spus că lucrurile nu merg așa în viață. Nu poți lipsi de la evenimente importante doar pentru că ești obosită sau „nu te simți în largul tău”. I-am atras atenția că n-am crescut-o să fie lipsită de respect. Cu cât învață mai repede să coopereze, cu atât va fi mai bine pentru ea.

Am vrut să înțeleg mai bine.

— Și când a protestat astfel, cum v-ați simțit?

De data aceasta, a răspuns Kevin:

— O să fiu sincer. M-am enervat rău. Mi-am ieșit din fire și am țipat la ea. Nu suport copiii care protestează și se smiorcăie întruna. Tocmai de aceea am programat și ședința asta: de atunci s-a închis complet în ea și s-a îndepărtat de noi. Ne răspunde monosilabic, iar asta ne scoate și mai tare din sărite. Se poartă de-a dreptul absurd. Noi am pus întotdeauna accent pe familie și pe timpul petrecut împreună. Am făcut atâtea sacrificii