

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

TSABARY, SHEFALI

Cum să-ți crești fiul într-o lume fără modele / dr. Shefali ; trad. din lb. engleză Cosmin Nedelcu. - București : Bookzone, 2026

ISBN 978-630-305-823-8

I. Nedelcu, Cosmin (trad.)

159.9

DR. SHEFALI

CUM SĂ-ȚI CREȘTI FIUL ÎNTR-O LUME FĂRĂ MODELE

**AJUTĂ-L SĂ-ȘI GĂSEASCĂ ROSTUL,
ECHILIBRUL ȘI PUTEREA INTERIOARĂ**

*Traducere din limba engleză
de Cosmin Nedelcu*

Redactor: **Ana-Maria Niculae**

Grafician copertă: **Alexandru Coțofană**

Tehnoredactor: **Anca Marisac**

RAISING CONSCIOUS SONS

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 Despre citate și poveștile de viață	27
PARTEA ÎNTÂI CELE ȘAPTE PRINCIPII ALE CREȘTERII UNUI FIU CONȘTIENT	
CAPITOLUL UNU REGLAREA Cum să îl crești ca să simtă, nu să atace	33
CAPITOLUL DOI COMPETENȚA Cum să îl crești ca să aibă un scop în viață, nu să trăiască sub presiune	45
CAPITOLUL TREI VULNERABILITATEA Cum să îl crești ca să se accepte pe sine, nu să capete o atitudine defensivă	53
CAPITOLUL PATRU AUTONOMIA Cum să îl crești ca să fie rezilient, nu fragil	65
CAPITOLUL CINCI SEXUALITATEA ȘI PUTEREA Cum să îl crești ca să fie echilibrat, nu impulsiv	75
CAPITOLUL ȘASE APARTENENȚA Cum să îl crești bazându-te pe comunitate, nu pe control	91
CAPITOLUL ȘAPTE MASCULINITATE CONȘTIENTĂ Cum să îl crești să fie el însuși, nu o versiune a altcuiva	103
PARTEA A DOUA ÎN MIEZUL VĂLTORII LUI INTERIOARE	
CAPITOLUL OPT CHEMAREA BĂIATULUI SĂLBATIC Descătușează energia, impulsivitatea și spiritul de aventură al băieților în creștere	121
CAPITOLUL NOUĂ ÎNVĂȚAȚI SĂ ÎNCREMENEASCĂ Cum ajung băieții niște bărbați deconectați	143

CAPITOLUL ZECE **CAPCANA FURIEI** Când emoțiile devin violente

161

CAPITOLUL UNSPREZECE **FRĂȚIA PIERDUTĂ**

Apartenență, singurătate și substitutul online al comunității masculine

177

CAPITOLUL DOISPREZECE **RUPT DE LUME** Jocuri, escapism și substitutul digital al reglării emoționale

193

CAPITOLUL TREISPREZECE **REZILIENȚA SUB ASEDIU**

Îngrijorătoarea creștere în rândul bărbaților a apatiei și a sentimentului că totul li se cuvine

219

CAPITOLUL PAISPREZECE **LABIRINTUL SEXUAL**

Pornografie, plăcere, rușine și băiatul fără mentori

237

CAPITOLUL CINCISPREZECE **NUMEROASELE**

PERSONALITĂȚI Colapsul identității sale

259

CAPITOLUL ȘAISPREZECE **UN NOU MODEL DE**

MASCULINITATE Ce le trebuie, de fapt, băieților ca să devină bărbați echilibrați

277

CAPITOLUL ȘAPTESPREZECE **RANA PROVOCATĂ**

DE TATĂ De ce tații contează mai mult decât credem

295

CAPITOLUL OPTSPREZECE **LEGĂTURA CU MAMA**

Cum modelează mamele masculinitatea mai mult decât ne dăm seama

315

Note

337

Mulțumiri

349

INTRODUCERE

Un semnal de alarmă pentru părinți

Dragile mele surori, dragii mei frați,

Nu încapă îndoială: creșterea copiilor este o călătorie zilnică în necunoscut. Este furtunoasă și derutantă, delicată și înspăimântătoare, de multe ori în decursul unei singure ore. Te face să ajungi la capătul răbdării, îți pune la încercare echilibrul mintal și inima până la limită. Te secătuiește, te remodelează și îți cere, iarăși și iarăși, să devii cum nu ți-ai închipuit niciodată și nici nu ai avut vreodată de gând să fii.

Și, în vâltoarea tuturor acestor frământări personale, crești un băiat într-o lume care se surpă sub picioarele tale. Cunoști, probabil, statisticile despre băieții care se confruntă cu dificultăți, își pierd direcția și echilibrul.

Ceea ce trăim alături de băieții și bărbații noștri nu e o chestiune banală. Știai că e posibil ca băieții să fie expuși la pornografie încă de la vârsta de 12 ani?¹ Sau că, în SUA, bărbații reprezintă aproape 80% din totalul deceselor prin sinucidere?² În jur de 28% dintre băieții de liceu declară acum că au sentimente persistente de tristețe și deznădejde³, iar cam unu din zece are un episod de depresie sau de tulburare de

PARTEA ÎNTÂI

**CELE ȘAPTE PRINCIPII
ALE CREȘTERII UNUI FIU
CONȘTIENT**

Cum să-i cultivi tăria, empatia și claritatea
într-o epocă a confuziei

Partea întâi pune bazele parentingului conștient, așa cum se manifestă el în viața de zi cu zi. Prezintă principiile aplicate pe părinți și băieți reali, printr-o serie de exemple preluate din activitatea mea clinică. Chiar dacă fiecare poveste este ilustrată printr-o singură întâlnire sau prin câteva ședințe, relatările se bazează pe săptămâni – uneori luni – de muncă aprofundată. Paginile de față sunt menite să-ți arate cum se manifestă, cum sună și cum se simte parentingul conștient în timp real.

În cadrul acestor exemple, îți arăt care sunt cele șapte principii fundamentale. Fiecare funcționează ca un fel de scut – o protecție vie împotriva forțelor culturale care caută să-ți reducă la tăcere, să-ți influențeze sau să-ți limiteze fiul. Socotește-le niște refugii: cele mai eficiente moduri prin care îl poți ocroti de

intensitatea, confuzia și presiunile vremii. Împreună, principiile oferă un nou model pentru copilăria și maturitatea masculină – una care îi îngăduie fiului tău să-și dezvolte o masculinitate conștientă care îi respectă tăria, sensibilitatea, autonomia și profunzimea emoțională. Oferă răspunsuri pentru întrebările de tip *ce și de ce* ale parentingului conștient, dezvăluie mai degrabă în urma experienței trăite decât prin abstractizare.

Partea a doua are în vedere mediul în care fiul tău își croiește, de fapt, drumul în ziua de azi. Aici pătrundem în peisajul modern – imersiunea digitală, suprasolicitarea sistemului nervos, așteptările culturale în continuă schimbare și presiunile fără precedent cu care se confruntă băieții – și îți dau o mână de ajutor să transformi această înțelegere în instrumente practice și conștiente pe care le poți folosi ca părinte. Fundamentată pe informații științifice și pe reflecții legate de procesul de dezvoltare, secțiunea se concentrează asupra întrebărilor de tip *cum*.

Pe măsură ce parcurgi cartea, un adevăr va ieși la suprafață iarăși și iarăși: nicio strategie nu dă rezultate în lipsa *prezenței*. Prezența este ancora. Fără ea, chiar și cele mai bine cumpănite strategii se prăbușesc sub presiune. Prezența autentică necesită atenție susținută, conștientizarea sinelui și disponibilitatea de a-ți regla propriul sistem nervos – să lași telefonul deoparte, să încetinești ritmul și să fii alături de fiul tău aici și acum.

Parentingul conștient nu are legătură cu perfecțiunea. Înseamnă să fii prezent într-o manieră lucidă, empatică, accesibilă și – mai presus de toate – autentică.

CAPITOLUL UNU

REGLAREA



Cum să îl crești ca să simtă, nu să atace

Aproape în fiecare săptămână vine la mine câte un părinte ajuns la capătul puterilor din cauza unui fiu al cărui comportament pare imposibil de ținut în frâu – prea impulsiv, prea neastâmpărat sau pur și simplu excesiv. Fie că constant de necazuri la școală, fie este în regulă la școală, dar explodează acasă. În spate se află aproape întotdeauna aceeași realitate: un băiat copleșit de sentimente prea intense pentru trupul lui și niște părinți epuizați pe măsură, nesiguri cum l-ar putea ajuta.

Anna era unul dintre ei. A intrat în cabinetul meu, a răsuflat și a început să-mi povestească.

– Jur că își iese din minți la câteva ore, a zis ea, cufundându-se în canapea, cu umerii încordați. Toby are 10 ani, dr. Shefali. Ar fi trebuit să-i fi venit deja mintea la cap. Dar pur și simplu... explodează. Ieri i-a dat atât de tare un pumn unui copil la școală, încât au fost nevoiți să-l ducă la spital. Am crezut c-o să leșină când m-a sunat directorul. Nu pot să cred că ăsta-i băiatul pe care l-am crescut. Cum poate să fie atât de impulsiv? În cea mai mare parte a timpului este un puști tare cuminte, dar uneori se transformă într-o fiară sălbatică. Ce fel de copil ar face așa ceva?

— Băieții. Mai ales cei care se apropie de pubertate, i-am răspuns cu blândețe.

— Glumești, nu-i așa? a clipit.

— Deloc, i-am răspuns. Băieții de zece ani de-abia au un trup care tot crește și sentimente și mai intense. Nu-i trec cu vederea comportamentele, ci mă străduiesc să le înțeleg. Băieții de zece ani sunt inundați cu hormoni la niveluri care le induc în corp o energie și o agresivitate intense.¹ Din păcate pentru ei, nu posedă încă puterea cerebrală de a regla acești hormoni. O să vezi din nou aceleași izbucniri pe la șaisprezece ani – doar că de vreo zece ori mai puternice.² Și vor rămâne puternice, cu o doză enormă de energie – doar că atunci vor cuprinde și impulsuri sexuale intense. Asta-i o tură de încălzire pentru tine.

Anna a oftat, cu vocea gătuită.

— Ce? Urmează și mai multă violență? Nici măcar nu pot să-mi închipui cum o să arate așa ceva! Pentru că în momentul ăsta mi-e pur și simplu teamă că o să fie suspendat. Nu pricep de ce nu funcționează nimic. Vorbesc cu el, îi spun să se calmeze, să gândească înainte să acționeze. Aseară mi-a spus că sunt cea mai rea mamă din lume și a trântit ușa așa de tare, că a picat un tablou de pe perete. Mi-am pierdut cumpătul. Am zbierat și i-am spus că am terminat-o cu el. Ba chiar i-am zis că-l urăsc. Dar adevărul este că urăsc ceea ce am ajuns să fiu cu el. N-am vrut niciodată să fiu genul ăsta de mamă.

— Anna, i-am zis cu delicatețe, nu-i vina ta. Și tu ești copleșită.

— Da, sunt, a zis ea, izbucnind în plâns. Știi care e cea mai nebunească fază? După erupțiile astea vulcanice, este cel mai dulce băiețel din lume – un ursuleț de pluș care se cuibărește la pieptul tău și chicotește și totul revine la normal. Și pe urmă mă izbește o vinovăție

cumplită și mă simt groaznic pentru felul în care m-am purtat cu el. Dar e tare greu. Parcă este și dr. Jekyll, și mr. Hyde. Într-o clipă nu-i decât un puști, iar în momentul următor e ca o bestie turbată.

— Da, i-am răspuns. Este inundat de prea multe emoții dintr-odată, iar creierul lui nu formează cuvinte îndeajuns de repede ca să le găsească o noimă. Așa sunt băieții – numai energie, numai corp. Vâlvătaia din trupul lui n-are unde să se ducă. Se exprimă astfel pentru că este felul *lui* de a se ține singur sub control. Se descarcă fizic, nu verbal. În acel moment, când încerci să discuți cu el, nu faci altceva decât să înrăutățești lucrurile.

Ochii i s-au umplut de lacrimi.

— Nu mă pot stăpâni! Pur și simplu, habar nu am cum să-mi păstrez calmul. Când Toby sare la mine, simt cum se strânge furia în mine, de parcă aș fi sub asediu. Dacă aș fi știut că un fiu înseamnă să ai parte de tipul ăsta de agresivitate, nu-s convinsă că m-aș fi băgat în afacerea asta.

— Este normal să te simți așa, am liniștit-o. Dar uite care-i treaba: fetița dinăuntrul tău este îngrozită și ea de trăirile ei intense. Sunt sigură că nu i s-au permis niciodată în copilărie. Ai crescut simțindu-te controlată de părinții tăi? Poate de tatăl tău? Ți se părea înfricoșător când erai micuță?

— Înfricoșător? a râs ea, cu toate că ochii i se umeziseră. Mai degrabă terifiant. Avea peste 1,80 înălțime și cea mai tunătoare voce din orice încăpere. Odată a azvârlit un scaun în perete pentru că maică-mea uitase să plătească o factură și a trebuit să plătim o penalizare. Parcă aud și acum sunetul ăla. Când se înfură, mă ascundeam în dulap. Și soțul meu are probleme să-și țină furia în frâu. Doar că nu m-aș fi așteptat să fiu speriată și de fiul meu.

Iată-o. Frica pe care nespusele multe mame o poartă ascunsă adânc în trup. Glasul răsunător al tatălui. Furia imprevizibilă a soțului. Ușile trântite. Copilul interior încremenit.

I-am spus încet:

— Așadar, acum, când fiul tău sare la tine cu această energie sălbatică, nefiltrată, acea fetiță, undeva înăuntrul tău, tresare. Este iarăși îngrozită. Iar rana este dublă. Te simți în același timp speriată de el și speriată pentru el. Te întrebi: va crește și va ajunge ca tatăl tău? Sau ca soțul tău? Furia explozivă o să ți-l răpească și pe el?

Acesta este adevărul ascuns în spatele fricii pe care multe mame (îndeosebi cele singure) o simt în fața energiei fiilor – mai ales dacă se manifestă fizic sau agresiv. O parte din ele încremenește de groază gândindu-se la ceea ce ar putea să ajungă băieții lor, iar o altă parte erupe plină de mânie, ridicându-se să oblojească orice rană a fost nevoită vreodată să îndure din partea unui bărbat. Așadar, ce fac ele? Prinse între frică și furie, fie se cenzurează, fie ripostează înverșunate să se apere.

Cum se simte un fiu când are parte de furia extremă a mamei? O interpretează drept respingere. Este cuprins de rușine. Nu posedă limbajul potrivit pentru a descâlci ceva din toate astea, așa că trage singura concluzie de care e în stare: „Ceva trebuie să fie în neregulă cu mine. Dacă propria mamă îmi întoarce spatele atunci când am cea mai mare nevoie de ea, trebuie să fiu un monstru.”

I-am explicat Annei:

— Ceea ce îi trebuie fiului tău în acele momente este inima ta deschisă, nu asprimea sau răceala ta. Când înțelegi că este neputincios în toiul furtunilor provocate de izbucnirile hormonale, poți să dai dovadă de compasiune. Tocmai tandrețea ta îl echilibrează. Brațele tale

calme care îl cuprind, îmbrățișările tale, atingerea ta delicată, ba chiar și un mic masaj pe spinare sau pe umeri – acestea sunt lucrurile care-i alină trupul suprasolicitat și îl ajută să-și pună energia în mișcare. Indiferent dacă are șase sau șaisprezece sau douăzeci și șase de ani, asta-i leacul.

Anna a reflectat la cuvintele mele.

— Totul este năucitor pentru mine... Pare așa de matur când este furios, încât ultimul lucru de care mi se pare că ar avea nevoie este delicatețea. Îi interpretez furia ca pe o supărare pe mine, așa că îmi vine fie să fug de el, fie să-l fac să-l doară atât de tare, încât să înceteze toată nebunia asta. Știu, sună groaznic când spun asta, dar așa mă simt.

Anna repeta adevărul simțit de nenumărați părinți în fața impulsurilor agresive ale fiilor. Ceea ce nu constituie este că, atunci când fiii noștri au izbucniri de furie, sunt pur și simplu copleșiți – prea multe trăiri și circuite neuronale insuficiente pentru a le ține în frâu. Cu toate astea, deoarece majoritatea părinților interpretează aceste comportamente ca pe niște atacuri la persoană, zbiară la copii, îi pedepsesc sau îi fac să se simtă rușinați pentru că își pierd cumpătul. Prin urmare, în loc să învețe cum să se regleze singuri și să-și folosească energia hormonală, băieții învață că emoțiile lor intense sunt primejdioase și că trebuie cenzurate.

Firește, emoțiile majore ale băieților, îndeosebi furia, pot să ne intimideze, ba chiar să ni se pară amenințătoare, așa că este sarcina noastră să ne învățăm fiii care sunt modalitățile sănătoase prin care își pot exprima aceste sentimente. Asta nu înseamnă că trebuie să tolerăm comportamente care le dăunează lor, altora sau mediului din jur. Atunci când agresivitatea devine distructivă, părinții trebuie să intervină ferm și limpede ca să se asigure că băieții sunt în siguranță și că își asumă

responsabilitatea pentru faptele lor. Pot să le spună copiilor lucruri precum: „Știu că întâmpini dificultăți, dar nu pot să-ți permit să faci stricăciuni prin casă sau să te rănești singur sau pe mine sau pe oricine. Așa c-o să te las singur” sau „O s-o iau pe sora ta de-aici” sau „O să încui sufrageria, iar tu poți să îți descarci furia pentru moment în camera ta”. În fiecare situație, părintele este cel care preia controlul asupra propriilor acțiuni și face o nouă alegere comportamentală. Nu așteaptă să creeze copilul schimbarea.

De cele mai multe ori, părinții se alarmează prea repede, la primele semne de furie, și încearcă să cenzureze cu totul emoția. Atunci când furia în sine este considerată primejdioasă, băieții învață să o reprime, nicidecum să o înțeleagă, iar ceea ce este reprimat își găsește adesea ulterior o cale de ieșire în forme mai denaturate sau mai explozive. Provocarea constă în a impune niște limite solide în privința comportamentelor nocive, creând în același timp spațiul necesar pentru emoția subiacentă. Majoritatea părinților n-au fost niciodată învățați să le facă pe amândouă deodată. Pentru asta, părinții sunt nevoiți să-și cerceteze propriile experiențe anterioare legate de furie și agresivitate, căci acelea influențează adesea modul în care reacționează în fața intensității emoționale a fiilor.

Anna a încuviințat, dând încet din cap.

— Acum că spui asta, îmi amintesc că era așa chiar și când era micuț. Pe la vreo patru ani, poate. Când se înfuria, obișnuia să arunce cu lucruri sau să o lovească pe soră-sa. Și eu obișnuiam să-mi ies din minți. Îl socoteam un mic monstru. Credeam că, dacă îl pedepsesc, o să-nvețe. Dar acum îmi dau seama că poate nu l-am învățat niciodată ce să facă cu toată energia aia.

— Da, i-am spus. Este aceeași furtună, doar că acum într-un trup mai mare. Și de fiecare dată când e

întâmpinată cu violență, devine pur și simplu mai puternică.

A oftat adânc.

— Păi și cum îl ajut? Deja e mai înalt ca mine.

— Mai întâi, trebuie să nu uiți că Toby nu este Tamara, i-am spus, referindu-mă la fiica ei în vârstă de șapte ani.

— Ce vrei să spui? m-a privit nedumerită.

— Mulți părinți de băieți se așteaptă ca ei să se poarte la fel ca surorile lor. Și asta-i o greșeală colosală. Băieții sunt pur și simplu concepuți altfel, i-am explicat. Știi ce se petrece în creierul lui în clipa asta?

— Nu, nu știu, a scuturat din cap.

— Pe la vârsta asta, dar începând de fapt cu o creștere bruscă din fragedă pruncie, creierul fiului tău este modelat de valuri de testosteron care se intensifică iarăși în preadolescență, cam prin perioada asta.³ Ele îl fac să se simtă impulsiv și înclinat să-și asume riscuri. Este o reacție instinctuală a băieților când sunt pe cale să devină bărbați. Încep să-și pună la încercare forța musculară și bravura – ca un soi de pregătire pentru a părăsi tribul.

— Vai, Doamne! Habar n-am avut. Mă tot așteptam să judece lucrurile rațional, precum Tamara, dar, acum că spui asta, are sens. Încercam să îngrijesc un ocean involburat de parcă ar fi fost o băltoacă. Și-l consideram un copil rău. Nu-i de mirare că se închide în el. Mă chinuiam să-l repar, în loc să-l ajut. Chiar am crezut că momentele lui furtunoase sunt un defect pe care trebuie să-l înlătur. Păi și ce fac acum? a făcut Anna ochii mari.

— Primul lucru – și asta-i valabil pentru toate situațiile dificile din viață, i-am spus, este să îți amintești că tu ești în siguranță. Spune-ți-o până când corpul tău ajunge să o creadă. Pentru că doar atunci când ești calmă