

10 LUCRURI
DE CARE
AU NEVOIE
FETELE



STEVE BIDDULPH

10 LUCRURI
DE CARE
AU NEVOIE
FETELE

ca să crească puternice și libere

Traducere din engleză
de Laura Frunză



Informațiile, ideile și exercițiile din această carte sunt gândite ca să vă provoace să meditați și să discutați despre ele. E important să vă cunoașteți copilul și să le aplicați trecându-le prin filtrul personal. Dacă vă îngrijorează starea de spirit a copilului vostru, apălați la ajutorul unor profesioniști. Poveștile din carte, despre anumite fete, părinți și școlile acestora, sunt bazate pe mai multe întâmplări reale, dar detaliile care ar putea duce la identificarea protagoniștilor au fost modificate pentru a le proteja intimitatea.

Deși echipa editorială a făcut toate eforturile ca să găsească proprietarii drepturilor de autor ale unor materiale reproduse în această carte, cu scopul de a le solicita acordul pentru publicare, este posibil să apară unele omisiuni. Ne cerem scuze și dorim să vă asigurăm că vom include detaliile lipsă în edițiile următoare.

Toate drepturile rezervate. Nici un fragment din această carte nu poate fi reprodus, oferit spre descărcare sau transmis, sub nici o formă sau mijloc, electronic, mecanic, prin fotocopiare, înregistrare sau altă metodă, fără consimțământul prealabil al editurii.

Redactor: Andreea Niță
Tehnoredactor: Manuela Măxineanu
DTP: Dragoș Dumitrescu, Veronica Dinu

Tipărit la Art Group Publishing

Steve Biddulph
10 Things Girls Need Most to Grow Up Strong and Free
Copyright © Steve Biddulph 2017
Originally published in the English Language
by Thorsons, an imprint of Harper Collins Publishers, 2017.
All rights reserved.

© HUMANITAS, 2020, pentru prezenta versiune românească

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
Biddulph, Steve
10 lucruri de care au nevoie fetele ca să crească puternice și libere /
Steve Biddulph; trad. din engleză de Laura Frunză –
București: Humanitas, 2020
Conține bibliografie
ISBN 978-973-50-6691-8
I. Frunză, Laura (trad.)
159.9

EDITURA HUMANITAS
Piața Presei Libere 1, 013701 București, România
tel. 021/408 83 50, fax 021/408 83 51
www.humanitas.ro

Comenzi online: www.libhumanitas.ro
Comenzi prin e-mail: vanzari@libhumanitas.ro
Comenzi telefonice: 0723 684 194

Alte cărți de Steve Biddulph



cu Shaaron Biddulph





Cuprins

O scrisoare de la Steve.....	9
Cuvânt înainte.....	12
Călătoria fiicei tale.....	16

10 LUCRURI DE CARE AU NEVOIE FETELE

1. Un început plin de iubire și siguranță.....	29
2. Ocazia de a explora și timp pentru a fi copil.....	45
3. Abilități sociale.....	67
4. Dragostea și respectul unui tată.....	85
5. O scânteie.....	107
6. Mătușici.....	121
7. O viață sexuală fericită.....	141
8. Coloană vertebrală.....	161
9. Feminism.....	175
10. Spiritualitate.....	183
Note.....	198
Lecturi suplimentare.....	202
Credite fotografice.....	205
Mulțumiri.....	206





O scrisoare de la Steve

Dragă cititorule,

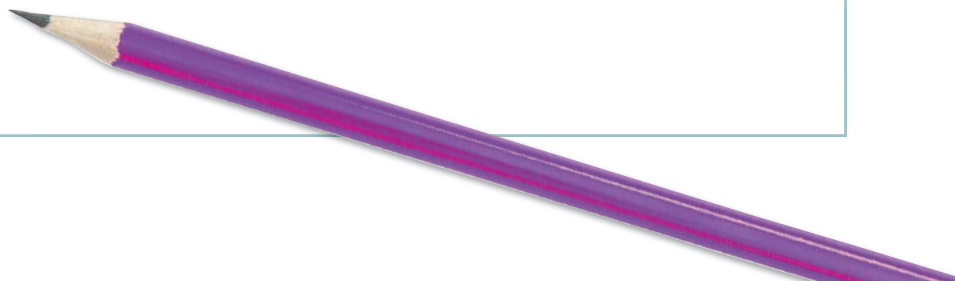
Am lucrat cu grupuri de părinți timp de 40 de ani, o activitate care mi-a adus multe împliniri și satisfacții, așa că am vrut să împărtășesc ceea ce am descoperit și altor persoane. M-am gândit cum aș putea să redau aceeași experiență cu ajutorul unei cărți. Ce îți acum în mână e rezultatul acestui proces. Poți s-o citești cap-coadă, ca pe oricare altă carte, sau – dacă vrei mai mult de la ea – poți folosi paginile speciale pentru a transforma lectura în ceva interactiv. Pe paginile respective ai să găsești câteva chestionare sau idei pe care să le aprofundezi. Răspunsurile te vor ajuta să personalizezi informațiile din carte și să le aplici la viața, familia și, în special, la fiica ta.

Am testat aceste chestionare și am descoperit că părinților le-a plăcut faptul că așa au ocazia să mediteze mai mult asupra unor lucruri și pot avea adevărate revelații. Nu mai spun că sunt și distractive! O să vezi anumite aspecte cu alți ochi și o să-ți dai seama că, brusc, înțelegi ceva ce înainte te nedumerise sau căruia nu-i dădeai de cap sub nici o formă. Treptat, pornind de la aceste mici schimbări, vei deveni părintele de care fiica ta are nevoie.

Prin urmare, te rog – citește aceste pagini cu un creion la îndemână. Încearcă și ai să vezi rezultatele. Dacă ai fobie de a scrie pe cărți, care ți se trage de când erai copil și era absolut interzis să mâzgălești paginile, sper că o vei depăși. Iar dacă nu, poți descărca toate chestionarele de la acest link: www.stevebiddulph.co.uk/resources.

Încă ceva – uneori se poate ca întrebările mele să-ți provoace emoții puternice sau chiar lacrimi. Dacă se întâmplă asta, sper să simți în aceste pagini sprijinul și grija altor oameni care trec prin aceleași experiențe ca tine. Trebuie să fim alături unii de alții în încercarea de a construi o lume mai bună pentru fetele noastre.

Cu drag,
Steve





Pornind de la această carte, poți iniția discuții în cercul tău de prieteni. Pe măsură ce citești fiecare capitol, încearcă să-ți creezi propriul grup de sprijin, pentru a vă ajuta reciproc în creșterea și educarea fetelor voastre. Fiindcă așa ar trebui crescute fetele – de către o comunitate.



Cuvânt înainte

LUPTA PENTRU ELIBERAREA FETELOR

Îți aduci aminte de momentul acela, nu-i așa? Îți țineai fetița în brațe pentru prima oară. Avea ochii larg deschiși și privea fix într-ai tăi. Te-ai simțit cel mai mândru și mai fericit părinte, cuprins de un sentiment protector. O fiică!

În ultima sută de ani, lucrurile s-au schimbat în bine pentru fete. S-au dus lupte grele pentru a obține drepturi și șanse egale pentru fiicele noastre și pentru a depăși stereotipurile referitoare la ce ar trebui și ce nu să facă sau să devină o fată sau o femeie. Dar acum vreo zece ani realitatea a început să ia altă turnură. Fetele, care până atunci zburaseră pe aripile unui secol de iluminare feministă, au mai pierdut din avânt.

Toată lumea a observat asta – nu doar psihologii sau consilierii școlari –, ci și părinții. Ei au inventat expresii precum „paisprezece e noul optsprezece” sau „cresc mult prea repede”. Sau își dădeau ochii peste cap și spuneau: „Fetele astea!”

În momentul în care scriu această carte, Departamentul pentru Educație raportează că o treime dintre adolescentele din Marea Britanie suferă de depresie sau anxietate. „Este un curent important și semnificativ”, declară ei. Departamentul pentru Sănătate Publică spune același lucru: 20% dintre fete își fac rău singure – de trei ori mai multe ca acum zece ani. Și nu e doar asta; 13% dintre fete au simptome de stres posttraumatic – ceva ce asociem cu traume sau experiențe dramatice. Sunt în creștere fenomene precum tulburările de nutriție, ura față de propriul corp, relațiile

sexuale nedorite și nefericite. Nu toate fetele trec prin asta, dar e un procent suficient de mare cât să stârnească îngrijorare.

Cauzele acestor modificări se află în copilărie. Unele cauze sunt rețelele sociale, timpul petrecut în fața ecranelor, competitivitatea și stresul de zi cu zi, precum și faptul că fetele stau tot mai puțin în preajma unor adulți înțelepți și cumsecade ori în natură – unde te poți juca, relaxa și da frâu liber imaginației, activități ideale pentru un creier care se dezvoltă.

Acum știm de ce au nevoie fetele pentru a crește puternice și libere, și nu e vorba de ceea ce ni se spune la TV, pe net, în presă ori în reclame. Nici de notele de la școală. Nici de felul cum arată. Și nici să se încadreze în modelele perfecte de succes în carieră (decât dacă ele vor asta!).

Așa că iată care sunt cele zece lucruri de care au cel mai mult nevoie fetele noastre, extrase din experiența mea de lucru cu diferite fete și cu părinții lor. Cartea asta îți propune să te ajute să-ți îndrumi fiica pe drumul către autocunoaștere, claritate a valorilor și găsirea obiectivelor potrivite în viață. Și cum face asta? Deșteptându-ți instinctele parentale. Eu îți ofer informațiile potrivite, însă doar TU poți alege cea mai bună variantă pentru fiica TA, pentru prietenele ei, pentru nepoatele sau elevele tale.

Îți ofer un set de instrumente puternice cu care să-ți eliberezi fiica și, cine știe, poate te vei elibera și pe tine în acest proces. La urma urmei, cred că toți avem nevoie să ne eliberăm puțin.