

Як допомогти дівчинці-підлітку

Стандарти, які сучасне суспільство диктує молодому поколінню, іноді просто абсурдні: дівчата від раннього віку прагнуть бути стрункішими, страждають від залежностей, намагаючись здаватися «крутими», потерпають від насильства. Усе це може призвести до жахливих наслідків, які треба попередити.

Ця книжка містить корисні поради для дівчат і тих батьків, котрі хочуть, щоб їхні діти почувалися в безпеці. Тут звучать хоробрі й до болю чесні голоси самих дівчат, які потерпають від хаосу підліткового віку. «Воскресіння Офелії» закликає прагнути до віднайдення власної особистості, чому можуть сприяти важливі тактики поведінки, емпатія, внутрішня сила й жага до змін. Завдяки цій книжці ви зможете врятувати сім'ю від багатьох драматичних переживань і дати доньці змогу впевненіше ступити в зріле життя.

Мері Пайфер • Сара Пайфер Гілліам



ДОПОМОГТИ ДІВЧИНЦІ-ПІДЛІТКУ

 Vivat
видавництво

Поради психологині, яка працює
з дівчатами-підлітками понад двадцять років

Mary Pipher, Ph.D., Sara Pipher Gilliam

REVIVING OPHELIA:

Saving the Selves of Adolescent Girls

Мері Пайфер • Сара Пайфер Гілліам

ЯК ДОПОМОГТИ дівчинці-підлітку

Харків



2021



2021

ISBN 978-966-982-647-3 (epub)

Жодну з частин даного видання
не можна копіювати або відтворювати в будь-якій формі
без письмового дозволу видавництва

Серія «Саморозвиток»

Опубліковано за узгодженням з *Kaplan/DeFiore Rights* завдяки *Andrew Nurnberg Associates Baltic*.

Перекладено за виданням: Pipher, Mary. *Reviving Ophelia: Saving the Selves of Adolescent Girls* / Mary Pipher, Ph.D., and Sara Pipher Gilliam. — New York : Riverhead Books, 2019. — 448 p.

Переклад з англійської *Єви Ніколаєвої*
Дизайнер обкладинки *Світлана Кривошеї*

Електронна версія створена за виданням:

Пайфер М.

П12 Як допомогти дівчинці-підлітку / Мері Пайфер, Сара Пайфер Гілліам ; пер. з англ. Є. Ніколаєвої. — Х. : Віват, 2021. — 528 с. — (Серія «Саморозвиток», ISBN 978-966-942-827-1).

ISBN 978-966-982-198-0 (укр.)

ISBN 978-0-525-53704-5 (англ.)

Стандарти, які сучасне суспільство диктує молодому поколінню, іноді просто абсурдні: дівчата від раннього віку прагнуть бути стрункішими, страждають від залежностей,

намагаючись здаватися «крутими», потерпають від насильства. Усе це може призвести до жахливих наслідків, які треба попередити.

Ця книжка містить корисні поради для дівчат і тих батьків, котрі хочуть, щоб їхні діти почувалися в безпеці. Тут звучать хоробрі й до болю чесні голоси самих дівчат, які потерпають від хаосу підліткового віку. Авторки закликають прагнути до віднайдення власної особистості, чому можуть сприяти важливі тактики поведінки, емпатія, внутрішня сила й жага до змін. Завдяки цій книжці ви зможете врятувати сім'ю від багатьох драматичних переживань і дати доньці змогу впевненіше ступити в зріле життя.

УДК 159.9

© Mary Pipher, Ph.D., 1994

© Mary Pipher, Ph.D., and Sara Pipher Gilliam, 2019

© ТОВ «Видавництво “Віват”», видання українською мовою, 2021

ПОДЯКА

З виданням 2019 року нам допомагали: Френсіс Бейті, Пем Баргер, Айна Бупелем, Ла Рей Боунб्राйт, Ешлі Браймедж, Доун Браун, Блейк Карріхнер, Ерік Крамп, Даніка та Секвоя Девіс, Анака Еванс, Нікі Фігард, Грейс Фітцгіббон, Патті Форсберг, Сенді Галлентайн, Ніколь Гедутіс, Сара Жерве, Джулія Гаак, Рейчел Голлідей, Бет Гарді, Софі Гольц, Елен Джеймс, Джилліан Берроу Дженкінс, Енн та Грейс Кейсман, Нева Кушнер, Френк Мак-Ферсон, Мері Кон, Лінда Медісон, Лорел Масловскі, Меган Мей, Гелен Меєр, Анна Масґреїв, Еббі Раденслабен, Джессі Рід, Меган Ренц, Еббі Розауер, Шарі Стенберг, Пейдж Треварроу, Емма Вент і Кен та Гелен Вінстони.

Наша племінниця та онука Кейт Пайфер прочитала й відредагувала книжку багато разів, і ми вдячні їй за її знання та вдумливість.

Ми вдячні нашому агентові Сьюзен Лі Коен; редакторці рукопису «Reviving Orphelia» [Оригінальний заголовок книжки «Як допомогти дівчинці-підлітку» — «Воскресіння Офелії». — *Прим. ред.*] Джейн Ісей; Джейку Морріссі, нашому редакторові в «Penguin» (США).

Бунтарки та сором'язливі, активістки та поетеси, старші сестри та молодші, доньки та мрійниці! Ми віримо у вас.

ВСТУП: МЕРІ

«Як допомогти дівчинці-підлітку» — мій спосіб осмислити досвід матері дівчини-підлітка й водночас психологині, яка працює з дівчатами-підлітками. Я написала цю книжку 1994 року, б'ючи на сполох і привертаючи увагу до отруйної культури, якою так захопилися дівчата-підлітки. Тоді мої плани здавалися грандіозними: я хотіла навчити психологів, учителів, батьків того, як допомогти дівчатам зцілитися і змінити своє ставлення до культурного середовища, у якому вони опинилися. Гадаю, певною мірою книжка досягла мети. Підлітки та їхні батьки, а їх було чимало, добре її сприйняли. Матері казали мені, що книжка допомогла їм зрозуміти доньок. Психологи поступово відійшли від кліше звинувачувати в підліткових проблемах дисфункціональні сім'ї¹, натомість звернувши увагу на те, як допомогти батькам відвернути своїх дітей від уподобаного ними культурного середовища. Освітняни винайшли способи, як привернути увагу дівчат до математики та різних наук і надовго зацікавити їх ними. Такі організації, як *Ophelia Project*, Організація дівчат-скаутів та Молодіжна жіноча християнська організація (YWCA) по всій країні заохочували юнок узяти в цій акції участь.

Я глибоко вдячна своїм читачам та спільноті, що надали мені змогу виступити в їхніх закладах з промовами, а також людям, які висловлювали свою реакцію на книжку. Найбільша винагорода для мене — дізнаватися про позитивні зміни, що відбувалися в житті сімей з появою книжки «Як допомогти дівчинці-підлітку».

За двадцять п'ять років після її виходу я редагую її зі своєю донькою Сарою. Ми простежуємо, що змінилося або не змінилося для дівчат-підлітків за цей час, аналізуємо вплив американської культури на життя сьгоднішніх дівчат. Сподіваємося, що це видання стане в пригоді й самим юнкам, і дорослим, які хочуть допомогти їм стати

сміливими, доброзичливими, компетентними й упевненими в собі жінками.

У дев'яностих роках у моєму офісі ми намагалися вирішувати такі серйозні, ба більше, небезпечні для життя проблеми, як-от: анорексія, бажання фізично зашкодити собі чи навіть піти з життя. У когось були проблеми, пов'язані з небажанням ходити до школи, поганою успішністю, постійним провокуванням сварок із батьками. Багато моїх пацієнтів стали жертвами сексуального насильства. Під час розмови із цими дівчатами я збагнула, як насправді мало я розумію дівчат-підлітків, які живуть у дев'яностих. Мій власний досвід підлітка ранніх шістдесятих років ні про що мені не говорив. Дівчата в дев'яностих жили геть у новому світі — світі телебачення, яке, утім, ставало дедалі жорстокішим і досить сексуалізованим, а також у світі MTV-роликів і кричущо сексуалізованої реклами.

Як психолога мене це непокоїло, і я почувалася розгубленою. Я ставила собі цілу низку запитань. Чому дівчата звертаються до психологів? У чому сенс пірсингу губ, носа та брів, які на той час були новими явищами? Як я можу допомогти тринадцятирічним дітям боротися з герпесом або генітальними бородавками? Чому в розповідях семикласників так часто фігурують наркотики та алкоголь? Чому так багато дівчат кажуть, що ненавидять батьків?

Так само як і в моєї Сарі, настрої дівчат дев'яностих років мінливий, як погода навесні. Ось вони здаються щасливими, їм цікавий світ, у якому вони живуть, а вже завтра почуваються геть нещасними. У цих дівчат завжди були негаразди в сім'ях, вони тільки те й знали, що з'ясовували стосунки одна з одною, сварилися. Середня школа здавалася неабияким випробуванням. Упевнені, добре підготовлені до життя дівчата нараз стали почуватися злими невдахами.

Коли в нас із друзями заходила розмова про наших доньок-підлітків, ми зізнавалися, що не знаємо, на якій козі до них під'їхати. Ми страждали від постійних непорозумінь, і це нас непокоїло. А вони, своєю чергою, були невдоволені нами. Ми намагалися прищепити їм наполегливість у досягненні мети, рішучість у діях, а натомість помічали, що вони невпевнені в собі, занепокоєні своєю зовнішністю, тим, що їм бракує жіночності. Як навчити своїх доньок бути незалежними й автономними і при цьому гарантувати їм соціальну

безпеку? Як підготувати, щоб вони прийняли світ, у якому живуть, де є злодії та гвалтівники? Як підтримувати їх і, разом із тим, з очей не спускати, але так, щоб не викликати в них протесту? Навіть у нашому маленькому містечку, де мешкають здебільшого люди середнього класу, дівчата часто зазнавали душевних травм. Чи могли ми допомогти їм зцілитися від них? Як треба було діяти, щоб запобігти їм?

Як мати та психолог я намагалася надати певного змісту тому, що спостерігала довкола себе. Ми з подругами загалом уникали проблем, пов'язаних з підлітковим віком: ні в кого з наших дівчат не було поведінкового розладу з харчуванням, вони не думали про самогубство, не завдавали собі фізичної шкоди й не тікали з дому. То чому в дев'яностих у дівчат було більше проблем?

З першого погляду може здатися, що 1994 року життя дівчат-підлітків мало б бути кращим. Зрештою, тоді був жіночий рух. Хіба це не мало їм якось зарадити? Відповідь: і так, і ні. Багатьом моїм друзям — жінкам середнього віку та середнього класу, до яких належу і я, — поталанило так, як мало кому з жінок будь-коли щастило. У нас були такі можливості, про які наші матері й мріяти не могли. Проте існували якісь особливі причини, через які дівчата перебували в більш пригніченому стані, ніж були ми в їхньому віці. Річ у тім, що вони дорослішали, оточені зусібіч небезпечною, сексуалізованою і насиченою медіа-культурою. Вони стикалися з неймовірним тиском, від них вимагали бути гарними, вишуканими, що в середніх класах означало вживання наркотиків, алкоголю і сексуальну активність. І саме в пошуках свого шляху в цьому небезпечному оточенні вони були не досить захищені.

Що уважніше я роззиралася навкруги, слухала музику, дивилася телебачення та фільми, досліджувала сексистські рекламні ролики, то більше переконувалася, що ми з дівчатами-підлітками йшли неправильним шляхом. Американська культура була для них отрутою. Повідомлення, які отримували дівчата про секс, красу та місце в соціумі, спотворювали їх розвиток, нівечили й травмували багатьох з них. З настанням статевої зрілості дівчата занурювалися в дешеву культуру, яка була занадто важка, щоб її зрозуміти й засвоїти. Багато хто не витримував тиску, впадав у депресію, ставав агресивним.

У 1963 році Бетті Фрідан написала про «проблему без назви». Вона зазначила, що багато жінок були нещасні, але не могли чітко сформулювати джерело своєї біди. Дівчата-підлітки дев'яностих років стикалися з подібною проблемою. Вони знали: щось пішло не так, проте шукали причину в собі або у своїх родинах. Я хотіла допомогти їм побачити те, що з ними відбувається, у контексті культурних процесів і в книжці «Як допомогти дівчинці-підлітку» назвала проблему, яка мене по-справжньому занепокоїла.

Тепер, двадцять п'ять років по тому, дівчата-підлітки почуваються впевненіше в соціальному середовищі, ніж дівчата дев'яностих, але й вони дорослішають у новому для них світі — тепер цифровому. Міркуючи над життям дівчат-підлітків та юнок за останні п'ятдесят років, я розумію, як цей світ змінився, і не лише для них, а й для всіх нас. У 1959 році мені виповнилося тринадцять. Я зіткнулася з усіма типовими тогочасними проблемами: сором'язливістю, прищами, гормонами та усвідомленням себе, що диктував вік. У дев'яностих роках я була матір'ю доньки-підлітка. Як психологу мені здебільшого довелося працювати з такими, як вона. Нині в мене є дві онуки підліткового віку, їх звати Кейт і Клер, і знову я занурилася у світ дівчат.

Кейт, Сара та я — усі ми представниці поколінь, так би мовити, зламних періодів. Я народилася одразу після закінчення Другої світової війни й жила в аграрному штаті Небраска. Мені випало бути представницею останнього американського покоління, яке виростало без телебачення. Одразу після офіційного закінчення війни у В'єтнамі народилася моя донька. І вона вже належить до останнього покоління, яке виховувалося без мобільних телефонів, комп'ютерів чи цифрових пристроїв. А ось моя внучка Кейт з'явилася на світ в липні 2001 року, за два місяці до 11 вересня, і вона є представницею того покоління, яке було виховане на цифрових пристроях.

Тоді, коли я була підлітком, час плинув повільно, і мешкала я в такому місці, де життя теж плинуло повільно. Моїм світом була родина та крихітне містечко Бівер-Сіті в штаті Небраска. Новини були здебільшого місцеві, більшість наших розваг була місцева, і відбувалися ці розваги в реальному часі, коли ми спілкувалися одне з

одним. У дітей не було інших занять, окрім як гратися разом, читати, бути серед людей.

Покоління Сари пододало перехід від місцевої культури до глобальної. Відчуття колективу, яке єднало дівчат мого покоління, чимраз швидше покидало нас. Ми досі підтримували зв'язки, особисті зустрічі, а вже їхню культуру поза їхніми потребами генерували корпоративні організації, що не були зацікавлені в їхньому духовному здоров'ї. Моя дочка та мої пацієнти з підліткової терапії 1994 року були частиною того покоління, яке вперто та з головою занурювалося в токсичну культуру, просувалося життям без допомоги від дорослих. Підлітки були непокірні, неспокійні, гнівалися на батьків, що ті не сприймають їхнього досвіду, не підтримують їхніх уподобань.

Нині, коли йдеться про вплив корпоративної культури, ми розуміємо, що й дорослі, і підлітки тепер більш досвідчені. Та нас уже поглинає нова хвиля технологій, і, як упоратися з нею, ніхто ще не знає. За невеликим винятком дівчата, які навмисне чи через певні обставини не занурилися в онлайн-життя, замінили цифрові пристрої на особисті зустрічі, взаємини віч-на-віч. Підлітки частіше залишаються вдома або відвідують певні заходи з батьками, інколи — самостійно чи з друзями. Їм до вподоби у вихідні дивитися *Netflix* і спілкуватися з друзями за допомогою текстових месенджерів, зокрема *Snapchat* чи *Instagram*.

Сьогодні в дівчат рідше виникають проблеми з алкоголем, уживанням наркотиків, сексуальною активністю чи відвідуванням вечірок, але вони стали схильними до депресій, тривоги та суїциду. Багато хто з них відчуває, що із цифровою культурою, серед якої вони живуть, відбувається щось неладне.

Підлітки сплять з увімкненими телефонами, щоб увесь час залишатися на зв'язку, і при цьому ще й скаржаться на батьків, які тиснуть на них. Однак вони також почуваються глибоко самотніми, у них немає зв'язку з родиною, однолітками й оточенням. Вони ностальгують за давніми часами, коли ходили на побачення, читали книжки й телефонували друзям. Вони досить-таки вразливі й бояться залишатися наодинці із самими собою.

Я почувалася в безпеці у своєму маленькому містечку в п'ятдесятих та шістдесятих роках. Тепер ми вже знаємо, що сексуальні домагання і домашнє насильство були й тоді — про них просто не повідомляли, що

багато людей з іншим кольором шкіри стали жертвами насильства. Але діти, яких я знала, вільно подорожували світом, і здавалося, що їм не загрожує жодна небезпека.

Покоління моєї дочки було більше відомо про сексуальні домагання, інцест та страшні злочини, яких трапляється чимало по всій країні. Про такі події повідомляли по телебаченню, рівень злочинності зростав, на коробках з молоком поміщали зернисті світлини зниклих безвісти дітей. А втім, дев'яносто четвертий був роком, коли трагедія в школі «Колумбайн» ще не відбулася, як і інші інциденти зі шкільною стріляниною; ще не було 11 вересня, обох війн у Перській затоці, «Аль-Каїди» та ІГІЛ, епідемії опіоїдів, кліматичної кризи, глобальної кризи, пов'язаної з біженцями, політичної та соціальної поляризації нашої країни, а також підйому верховенства білих у владних структурах.

Теперішні підлітки та їхні батьки стали лякливішими й обережнішими, ніж попередні покоління, передусім через постійне висвітлення злочинів та небезпеки, що чатує на них. Сьогодні підлітки рідше, ніж підлітки 1994 року, виходять на прогулянки самотійно, попри те що, згідно з даними Науково-дослідного центру П'ю, 2016 року рівень злочинності знизився на п'ятдесят відсотків порівняно з 1993 роком.

У період з 1960 року й дотепер діяли два великі силові вектори. Американці стали набагато боязкішими й поміняли стиль особистих спілкувань на цифрові зв'язки. Мій друг, професор, у розмові зі мною якось сказав, що студенти, які на перерві між парами поводитися так галасливо, що можна було оглухнути, тепер сидять в аудиторіях, не фліртують, не розмовляють, стоїть німа тиша, бо вони всі поскилялися над своїми телефонами.

Утім, багато чого, якщо порівнювати з 1994 роком, змінилося на краще. З-поміж подружніх пар поменшало розлучень, серед підлітків менше трапляється незапланованих вагітностей. Нинішнє покоління толерантне до ЛГБТ-спільноти, йому вже не такою мірою притаманний расизм. Дівчата рідше вскакують у халепу через свою поведінку та більше схильні до фемінізму й активного життя.

Вони також повідомляють, особливо вже в середніх класах, про те, як ніжно люблять і поважають батьків. У наших останніх інтерв'ю та

фокус-групах ми не помічали схильності підлітків до смутку й гнівливості, властивих їм у дев'яностих роках. Їхні батьки також засвідчують налагодження стосунків зі своїми дочками, а ще кажуть, що їм майже не доводиться говорити з ними про дисципліну.

Гадаю, є чимало причин для такого покращення стосунків між батьками та підлітками. Це насамперед жорсткіші економічні умови й уявлення про світ як про небезпечне місце. Сім'ї, як правило, згуртовуються, коли настають важкі часи. Крім того, коли на орбіті нема тих чи тих угруповань, до тенет яких можуть потрапити діти, сім'ї виступають на перший план. Позаяк підлітки сьогодні не такі проблемні, ніж донедавна, батьки зазвичай тепліше ставляться до них і краще їх розуміють. Батьки нині значно більше приділяють уваги своїм дочкам, ніж двадцять п'ять років тому. Дівчата цінують, що в них є родина, яка захищає їх від жахів сучасного буремного світу.

Більшість того, що я дізналася про соцмережі під час дослідження для цього нового видання «Як допомогти дівчинці-підлітку», я сприйняла як явище негативне. Від 2007 року, коли на арені з'явилися айфони, дівчата як група стали дещо ізольованими. Отже, критично важливі процеси розвитку порушувалися. Я визнаю, що цифрові технології мають переваги, але навіть на позитивні аргументи на користь соцмереж можна поглянути з іншого ракурсу. Наприклад, я часто чую: «Онука може підтримувати спілкування зі своєю бабусею за допомогою текстових повідомлень». Відповідаю на це: «Звісно, може, але чи не краще, коли онука розмовлятиме з бабусею телефоном або час від часу навідуватиме її? Чи не ближчими вони тоді будуть?»

З іншого боку, ми можемо бачити силу-силенну соцмереж, у яких спілкуються відвідувачі щойно народжених молодіжних активістських угруповань, таких як [#MeToo²](#) і [#NeverAgain³](#), останнє з яких з'явилося після стрілянини в Паркленді, штат Флорида, у лютому 2018 року. Учні середньої та старшої школи в усьому світі знайшли одне одного в *Twitter* та *Instagram* і далі використовували ці платформи, щоб організувати змагання та позитивні заходи для груп на кшталт *Si Se Puede⁴* та *Black Lives Matter⁵*.

І, звісно, я сама користуюся соцмережами. У мене є сторінка у *Facebook*. Сара кілька разів на день перевіряє свої *Twitter*- та

Instagram-акаунти. Я знаю, що багато людей розцінює соцмережі як спосіб розваги й залежить від них. У всіх нас час від часу виникає потреба забути про жорстокі політичні реалії і визначитися в сьогоdnішньому світі новітніх технологій. Я не засуджую тих, хто надто багато часу проводить у соцмережах. Однак я хочу запропонувати спосіб, завдяки якому батьки та їхні діти зможуть свідоміше користуватися цими онлайн-платформами. Гадаю, ніхто з нас не хоче, щоб на його надгробку була вирізьблена епітафія: «У неї було 2000 фоловерів».

Нам із Сарою неймовірно пощастило знайти книжку, яку ми шукали, — «Покоління» Джейн Твендж⁶. У ній досліджено геть усе з 1974 до 2016 року, від самогубств до рейтингів злочинності, перегляду телевізійних програм, часу, проведеного в соцмережах, та кількості прочитаних за рік книжок. Порівнюючи наше покоління з попередніми за численними показниками, ми можемо дізнатися, як змінилися часи та молодь.

У цьому оновленому виданні містяться дослідження, які ми провели в таких самих групах дівчат, що й ті, які зверталися до мене з метою дістати психологічну допомогу в дев'яностих роках, і ми створили фокус-групи мам і дочок. Я брала інтерв'ю в психологів, а Сара, колишня вчителька середньої школи, — у вчителів та шкільних психологів.

У першому виданні «Як допомогти дівчинці-підлітку» я писала про пацієнтів, які зверталися до мене протягом років. Більшість із тих дівчат, про яких ішлося, я бачила лише раз у житті. Ці фокусовані групові інтерв'ю давали змогу певною мірою відстежити мотивацію їхніх учинків, побачити варіанти сприйняття чи ставлення до проблеми. А психологічні заняття, які відвідували мої пацієнти, фокусували ще й історії, з яких можна було дізнатися про їхнє життя. Через ті самі випробування, яких зазнавали дівчата, проходить і нинішнє покоління підлітків. З наших інтерв'ю та досліджень можна дізнатися, що відбувалося в їхньому житті. Вдача сьогоdnішніх дівчат, якщо порівняти з попередніми роками, зазнала змін, але те, що змушує їх сумувати чи радіти, не змінилося.

Ми запропонували дівчатам з різних куточків країни прочитати «Як допомогти дівчинці-підлітку» і висловити свої думки, почуття та реакції на цю книжку. Ми запитали їх, що досі є актуальним у їхньому житті, а що застаріло. Заохотили їх проілюструвати текст примітками на полях, заголовками, флешами та відверто сказати нам, що, на їхню думку, нам треба обговорити в новому виданні. Ми не здивувалися, зауваживши, що дівчата стикаються з мізогінією (жінконенависництвом), розладами харчової поведінки, сексизмом, питаннями самоідентифікації, занурюються в підліткову культуру. Усе це досі лишається складним і актуальним для них. Вони зазначили, що найдужче на них впливають соцмережі. Майже кожна дівчина подавала чи не в кожному розділі примітку «увімкніть соцмережі».

В оновленій книжці є захопливі історії з першого видання; додали ми, звісно, і нові історії від сучасних дівчат. Ми поміркували над змінами в житті дівчат, включивши сучасні дослідження та поради, які можна застосовувати в сучасних реаліях. Деякі слова з попереднього видання ми зберегли, попри те що тепер вони видаються застарілими. (Наприклад, у шістдесятих та дев'яностих дівчата відвідували «неповну середню школу», а тепер вони навчаються в «базовій середній».)

Я написала «Тоді і тепер, 1959—2019» і «Чого я навчилася слухаючи». Сара проводила й записувала майже всі інтерв'ю. Ми додали один новий розділ про тривожність. У шістнадцятому розділі «Огорожа на вершині пагорба» ми пропонуємо конкретні рішення для батьків, підлітків та всіх тих, хто працює з підлітками. У післямові висловлені сподівання на те, що ця книжка посприє досягненню благополуччя в цю непевну добу великих зрушень.

Перечитавши перше видання «Як допомогти дівчинці-підлітку», я завважила, що книжка актуальна й нині. Дівчата, як і тоді, намагаються розв'язати підліткові проблеми, так само виявляють непокору батькам, непокояться з приводу своєї зовнішності. Культура змінилася, але потреби дівчат, пов'язані з їхнім розвитком, залишилися ті самі. Сучасним дівчатам так само потрібне те, що було необхідне їхнім одноліткам кілька поколінь тому, а саме: батьки, які люблять і дбають про них, людські цінності, друзі, фізична безпека, свобода пересування без ризику, повага до їхньої унікальності, мотивація для того, щоб

дорослішати й ставати корисними суспільству, реалізуватися у своїх намірах. Дівчатам потрібен захист від найшкідливіших аспектів сучасного культурного середовища, долучення до живильного середовища, здатного забезпечити їх максимальний духовний розвиток.

Тисяча дев'ятсот дев'яносто четвертого року я запропонувала працювати разом над підготовкою усвідомленого сприйняття культури, у якій вони живуть. Сьогодні ми із Сарою дійшли одного висновку. Ми можемо долучити дівчат до емоційного резилієнсу⁷ та самозахисту. Можемо надати дівчатам допомогу протягом їхнього проходження через бурхливий період юності. І найважливіше те, що ми можемо працювати разом, щоб побудувати культуру, яка є не агресивною, а живильною, не насильницькою і сексуалізованою, а продуктивною для духовного зростання. Наші доньки заслуговують на культуру, яка прийме їхні таланти в усіх сферах і розвине їх.

Сподіваємося, що ця книжка допоможе розпочати дискусію про те, яке суспільство ми повинні побудувати для наших дочок.

¹ Дисфункціональна сім'я — це така сім'я, у якій функції, покладені на неї, не виконуються або виконуються неповно та неефективно. Психологічна атмосфера дисфункціональної сім'ї здійснює деформувальний тиск на всіх її членів. (Тут і далі прим. ред., якщо не зазначено інше.)

² «#ЯТеж» (англ.). (Прим. пер.)

³ «#НіколиЗнову» (англ.). (Прим. пер.)

⁴ «Так, ми можемо!» (ісп.). (Прим. пер.)

⁵ «Життя чорних важливі» (англ.). (Прим. пер.)

⁶ Джейн Твендж — американська психологиня, професорка університету в Сан-Дієго. Три її книжки присвячені психології сучасної молоді: «Епідемія нарцисизму» (*The Narcissism Epidemic*), «Покоління я» (*Generation Me*) та «Покоління» (*iGen*).

⁷ Резилієнс — здатність окремих осіб, сімей і груп успішно функціонувати, адаптуватися та швидко відновлювати нормальний фізичний і психічний стан у загрозливих умовах та після пережитих стресових ситуацій.

ВСТУП: САРА

Роздуми про справжню Офелію

Якби бунт та ризик визначали моє покоління юних дівчат, які закінчили школу в період з початку до середини дев'яностих років, то я стала б зразковим прикладом для своїх однолітків. Я була бунтівним і критичним підлітком, як і годиться представниці середнього класу з Небраски, але при цьому в мене були хороші оцінки в школі, я не забувала писати й надсилати вітальні листівки своїй бабусі на день народження та на Різдво. Зросла я в Лінкольні — затишному студентському містечку в штаті Небраска, розташованому всередині країни, власне, у глибинці. Декого зі своїх друзів я згадала в першому виданні «Як допомогти дівчинці-підлітку». Між іншим, у тому виданні моя мама попросила мене відредагувати діалог у розділі про підліткову точність.

Основні пункти з мого підліткового життя — спроби веганства, активістські рухи боротьби за права тварин, пірсинг брів у сімнадцять, фарбування волосся в неприродні кольори, захоплення культурою гранжу, вилазки на рейв-вечірки й концерти в клубах інших міст, за кілька годин подорожі від домівки. Я презирливо ставилася до мейнстріму й називала своїх «непросунутих» однолітків «задротами». Я була нетиповою представницею покоління дівчат початку дев'яностих. Пам'ятаю комічний і водночас неприємний епізод з першого курсу навчання у виші. Одного разу я почула нерозбірливе буркотіння моєї сусідки в крамниці: «Воскресіння Офелії? Імовірноше, потоплення Офелії — це більше пасуватиме».

Тепер це смішно, але ця пліткарка геть помилялася. Ми, дівчата-підлітки, не топилися, а «бомбочкою» стрибали з високого трампліна. Офелії дев'яностих — принаймні ті, хто був у моєму соціальному колі, — були порушницями меж, бунтарками, феміністками та хейтерками,

що підтверджували феномен конформності. Ми слухали жіночий панк-рок, подорожували на *Lilith Fair*⁸, а нашим стилем була андрогінність. Найменше ми переймалися тим, чи схвалять наші вподобання ті, хто носить кардигани й настільною книжкою яких є «Домоведення» з рецептами випічки тощо.

Ми — може, то й дивно — вели такий спосіб життя, якого наші матері не розуміли. Дівчата-підлітки завжди схильні перетворювати все на таємницю, і це зрозуміло з погляду їхнього віку. Ми тримали за сімома замками наші симпатії, експерименти з алкоголем та наркотиками, не розповідали батькам, навіть коли траплялися порушення закону. Ми лаялися, як босячня, вважали, що слова на кшталт «кицька» чи «прутень» такі круті. Я дуже любила маму, і мені щоразу було неймовірно соромно, коли їй доводилося говорити з моїми подругами. Ми докладали максимум зусиль, щоб дистанціюватися від своїх сімей і сприйняти свою нову особистість як незалежних молодих жінок.

Багато що мені та моїм друзям миналося завдяки нашим привілеям білих із середнього класу, нашим родинним зв'язкам та нашому інтелекту. Попри часті домашні арешти через пізні повернення додому я встигала грати свою партію соло в шкільному симфонічному оркестрі та працювати волонтером у притулку для безхатьків. Ми з подругою протягом місяця прогулювали заняття в оркестрі, граючи в більярд та попиваючи італійську содову в кав'ярні в центрі міста замість того, щоб відвідувати шостий клас середньої школи.

Я майже впевнена, що все-таки заробила своє «відмінно» в тому семестрі. Ми з однолітками турбувалися про свою шкільну успішність і сподівалися вступити до коледжу. Розмови про вищу освіту в нас вдома починалися не з «якщо», а з «де».

Тисяча дев'ятсот дев'яносто четвертого року в одних моїх друзів був секс, а в інших не було. Секс не визначав рівня крутості, і з-поміж моїх однолітків він зазвичай відбувався в контексті тривалих стосунків. Я заздрила друзям, які втратили цноту, насамперед тому, що це означало: вони гарантовано мають пару на випускний, їм є з ким ходити в кафетерії і при цьому триматися за руки. Я впевнена, що сексуальні домагання і згвалтування також були, але я мало про них чула. Ми

пишалися тими серед наших друзів, хто перший втратив цноту, і знали також про подвійні стандарти щодо шльондр та альфачів, тож відповідно підтримували одна одну.

Вечорами, у перервах між заняттями музикою та домашніми завданнями, ми дивилися *Beverly Hills 90210*. Ми були поколінням MTV, встановлювали будильники на час виходу нових відеороликів на *Total Request Live* та *Headbanger's Ball*⁹. Ми хотіли мати ноги, як у Джулії Робертс, стиль — як у Вайнони Райдер та пронизливий, з нотками ридання голос, як у Торі Амос. Ми хотіли мати хлопця, який був би ідеальним відображенням похмурого поєднання Патріка Свейзі, Едді Веддера, Люка Перрі та нашого мрійливого викладача філософії містера Джундта.

Темрява кружляла навколо нашої затишної Небраски. Під час мого навчання в молодшому класі середньої школи учениця місцевого коледжу на ім'я Кендіс Гармс була насильно викрадена: її катували, а потім убили. У ті страхітливі часи після її зникнення, до того як затримали її викрадачів, наші вчителі наказували нам ніколи не ходити до своїх авто без супроводу, а також, перш ніж уночі сісти в автівку, щоб кудись їхати, посвітити ліхтариком на задні сидіння. Це було вперше, коли таке насильство сталося поряд, і ми з однокласниками були дуже налякані. Приблизно тоді ми з моєю найкращою подругою Сарою знайшли якийсь недолугий місцевий чат і щогодини (за п'ять центів на хвилину) знайомилися та списувалися з новими друзями, переважно з інших неблагополучних сімей місцевої середньої школи. За кілька місяців ми дізналися, що поділяли віртуальний простір — а іноді й спілкувались — із вбивцею Кендіс. Це був ранній і суворий урок про те, якими небезпечними можуть бути «онлайн-стосунки».

Депресія, яка часто виникала несподівано, торкнулася багатьох з нас. Попри те що ми менше за сучасних дівчат переймалися оцінками та тестовими балами, для нас, однак, спільна була схильність до формування свого поганого іміджу, нас так само, як і їх, охоплювала тривога, спричинена соціальними нормами. Більшість із нас хоче схуднути, а стрункі дівчата мріють про округлі форми. Ми впадали в розпач, коли нас не брали до університетів, що були нашим першим вибором (я про тебе, коледже Макалістера), і лікували розбиті серця

марихуаною або дешевим вином навпіл із соком. Озираючись назад, я розумію, що наші прикромці були значно простіші, ніж ті, які сьогодні переживають дівчата. Наше покоління не знало трагедії в школі «Колумбайн», 11 вересня, ІГІЛ і *Snapchat*. Наші проблеми були здебільшого місцеві, сімейні, шкільні або внутрішні.

Певною мірою кожне попереднє покоління називає покоління наступне апатичним і більше не бере його до уваги. Моє не стало винятком. Ми були феміністками третьої хвилі, які тішилися результатами зусиль наших «прабабусь», але я та мої однолітки не мали права задовольнятися з малого, спостерігаючи, як популярна культура та політика несеться повз нас. Ми хотіли змінити наше життя і спільноту, те почуття, яке, я вірю, властиве — тією чи тією мірою — усім дівчатам-підліткам протягом історії.

Дівчата покоління дев'яностих років були культурними критиками, які запроваджували нову еру відкритості та захисту інтересів. Ми з друзями започаткували організацію, що мала назву *GLOBE* — «гей- та лесбі-ком'юніті за покращення», першу інкарнацію гей/гетеросексуальних альянсів. Ми заохочували наших адміністраторів створити програму ресайклінгу¹⁰, носили в школі чорні пов'язки після побиття Родні Кінга поліціантами в Лос-Анджелесі 1991 року. Для нас були важливі першопричини виникнення тих чи тих ситуацій, проте ми не могли до кінця усвідомити їх. Наші почуття і дружба важили для нас найбільше. Активізм був позакласною практикою.

Ми борсалися у свідомості, і то був біг по колу. Середня школа Лінкольна тоді була найбільшою школою в штаті, де навчалися представники найрізноманітніших верств, але більшість моїх друзів належала до білих. У наших кафетеріях фактично процвітала сегрегація, а клубом *Rainbow* — організацією, відомою різноманітністю та широтою культурного бекграунду студентів, — переважно керували чорношкірі студенти, тож його лише зрідка відвідували білі діти. Я пам'ятаю, що помічала це розділення, і мені воно не подобалося, але ідей про те, як змінити стан речей, у мене не було.

Озираючись назад тепер уже зі своєї нинішньої позиції — з позиції сорокаоднорічної матері двох дітей, я відчуваю вдячність своєму

підлітковому життю. Я вдячна йому за те, що ті роки, коли я почувалася бридким каченям, збіглися з популярністю фланелевих сорочок оверсайз — вузькі джинси та кроп-топ просто знищили б крихкі рештки моєї впевненості в собі. Мені легше від усвідомлення того, що хуліганів доводилося терпіти лише протягом шкільного дня, адже я могла відпочити від їхніх кпинів удома в соціальних мережах. Я вдячна за цілу плеяду експресивних жінок-музикантів, які дали мені змогу відчувати, що мене розуміють. Вдячна люблячим батькам, які, виявляючи жорсткість і водночас терплячість, не дозволили мені понівечити своє тіло пірсингом.

Мені до душі дівчата, у яких я брала інтерв'ю для цієї книжки. Їм дало багато чого це нове століття. Мало сказати, що вони толерантні до людей, які відрізняються від них, ба більше, вони сприйняли їх як рівних, а часто й віддають їм перевагу. Ці дівчата стежать за своїм психічним здоров'ям, глибоко розуміють своїх однолітків, виявляють активність у подіях, у яких вбачають сенс. Вони проживають юнацький вік з гумором та щирістю. Сьогодні юнкам потрібне кохання, гурт однодумців, глибока дружба, повага до їхніх кордонів та час, щоб розібратися в життєвих перипетіях.

Те саме потрібне й мені.

[8](#) Музичний фестиваль, започаткований канадськими музикантами Сарою Мак-Лахлен, Деном Фрезером та Террі Мак-Брайдом.

[9](#) *Total Request Live (TRL)* — музична телепрограма на MTV (1998—2008). *Headbanger`s Ball* — музична телепрограма про хеві-метал, що виходила на MTV з 1987 до 1995 року. Відроджена 2003 року.

[10](#) Ресайклінг (букв. з англ. «повторний цикл») — повна переробка сировини з метою створення нових предметів.

РОЗДІЛ ПЕРШИЙ

Паростки в штормі

Моя двоюрідна сестра Поллі малою дівчинкою була втіленням руху, несамовитої енергії. Вона танцювала, виконувала колесо й сідала на шпагат, грала у футбол, баскетбол та бейсбол з хлопцями з нашого району, боролася з моїми братами, їздила на велосипеді, лазила по деревах і каталася верхи. Вона була струнка та гнучка, як вербова гілочка, але нестримна, як мале левеня. Поллі говорила так само багато, як і рухалася. Вона давала накази та поради, верещала від утіхи, коли брала гору в суперечці або чула хороший, дотепний жарт, сміялася із широко розтуленим ротом, сперечалася з дітьми та дорослими й ображала своїх ворогів за допомогою таких недитячих висловів, які зазвичай використовують десь у порту.

Ми створили таємний клуб «Мародери», що збирався над гаражем Поллі. Вона була Томом Соєром цього клубу. Планувала різні заходи, проводила шпигунські експедиції та походи до будинків з привидами. Поллі показала нам ритуали кривного «братерства» й навчила нас карткових фокусів і куріння сигарет.

Потім у сестри почалися перші місячні, вона стала ученицею молодших класів середньої школи. Дівчина намагалася бути собою, але її називали пацанкою, докоряли за те, що поводитися не пожіночому. Друзі-хлопці не долучили її до свого кола, не до шмиги вона була й дівчатам, які освоювали макіяж, були зосереджені на побаченнях з хлопцями.

Поллі, яка звикла бути лідером, геть розгубилася, почувалася невпевненою в собі. Часом вона влаштовувала істерики, але потім опанувала себе й уже сама ігнорувала і хлопців, і дівчат. А за кілька місяців перетворилася на Бекі Тетчер, тиху, добре виховану подругу Тома Соєра, і заново ввійшла до кола однолітків. Моя кузина носила

стильний одяг і спостерігала, як хлопці домінували в класі та на шкільному майданчику. Її знову взяли до гурту, і Поллі повернула свою популярність у нашому маленькому товаристві. Ніхто не говорив про її зміни й не оплакував втрату найпомітнішої особистості нашої школи. Я була єдина, хто відчував трагедію.

У той період, який Фройд називає латентним, тобто на шостому-сьомому році статевого дозрівання, дівчата бувають якими завгодно, але не латентними. Я зараз думаю про свою доньку Сару в ті роки — вона проводила експерименти з хімії й виконувала магичні трюки, грала на скрипці, брала участь у виставах, які сама ставила, рятувала диких тварин і каталася на велосипеді, ганяючи на ньому всім містом. Я згадую свою подругу Тамару, яка влітку написала роман на триста сторінок, навчаючись лише в шостому класі. Пам'ятаю і себе в тому віці. Я перечитала всі дитячі книжки в бібліотеці свого міста. Одного тижня я планувала стати таким видатним лікарем, як Альберт Швейцер. А наступного — хотіла писати, як Луїза Мей Алкотт, або танцювати в Парижі, як Айседора Дункан. Проте в мене ніколи не було ні впевненості в собі, ні амбіцій, щоб досягти бажаного.

Більшість молодих дівчат вписується в будь-яку компанію, позаяк їх цікавить усе: спорт, природа, люди, музика та книжки. Майже всі героїні перевіреної часом літератури для дівчат походять із цієї вікової групи (Енн із Зелених Дахів, Гайді та Пеппі Довгапанчоха). Дівчата цього віку печуть пироги, розгадують таємниці й вирушають на квести. Іще не обтяжені турботою про інших, вони можуть зосередитися на своїх потребах. Ці підлітки мають короткий перепочинок від ролі жінки, вони ще можуть собі дозволити бути пацанками (саме це слово означає мужність, компетентність та непокору).

Вони можуть адаптивно діяти в будь-якій ситуації незалежно від гендерно-рольових обмежень. У дев'яності роки дівчата віком від семи до одинадцяти років нечасто зверталися до психологів. Їм це було непотрібно. Я можу полічити на пальцях таких дівчат тих років, відомих мені. Це Корін, яка стала жертвою фізичного насильства, Анна, батьки якої розлучалися, та Бренда, батько якої скоїв самогубство. Ці дівчата були сміливі та стійкі. Під час однієї сесії Бренда сказала:

— Якщо мій батько не хотів залишатися, це його вибір.

Корін та Анна гнівалися не на себе, а на дорослих, які, як їм здавалося, припускалися помилок. Ці дівчата майже не потребували моєї допомоги, щоб вилікуватись і рухатися далі.

В університеті фахівчиня із садівництва розповіла мені історію, що стала для мене відкриттям. Вона провела екскурсію серед дівчат молодших класів, які відвідували математичний та науковий ярмарок у її кампусі. Вона показала їм блакитну траву, ніжні проліски, клени та верби. Молодші дівчата наввипередки ставили запитання і намагалися все побачити, помацати й понюхати. Дев'ятикласниці були інші — стримані. Вони не торкалися рослин і не діймали екскурсоводку запитаннями. Юнки стояли осторонь, ніби нудьгували й навіть відчували легку відразу до ентузіазму молодших дівчат. Моя подруга запитувала себе: «Що із цими дівчатами? Що з ними не так?» Вона сказала мені:

— Я хотіла їх струснути та сказати: «Та прокиньтесь, чому ви стоїте, мов заляклі?»

Одного літнього ранку, коли я сиділа біля улюбленої крамниці, де продавали морозиво, мама та її дочка-підліток зупинилися переді мною, чекаючи на зелене світло для пішоходів. Я чула, як мати говорила:

— Ти повинна припинити шантажувати батька й мене. Щоразу, коли ти не отримуєш того, що хочеш, то погрожуєш, що втечеш із дому або щось учиниш із собою. Що з тобою відбувається? Раніше ти вміла змиритися з тим, що не завжди мала те, чого бажала.

Дочка дивилася просто себе й навряд чи дослухалася до того, що каже мати. Світло змінилося, і вони перейшли вулицю. Я лизнула морозиво-ріжок. Іще одна мати наблизилася до того-таки світлофора зі своєю дочкою раннього підліткового віку. Вони трималися за руки. Донька сказала матері:

— Це весело. Веселімося так увесь день!

З дівчатами в ранньому підлітковому віці трапляється та чи та драма. Як літаки та кораблі таємниче зникають у Бермудському трикутнику, так і дівчата купами тонуть у соціумі. Вони провалюються в Бермудський трикутник соціальних відносин та особистісного розвитку. Вони втрачають свою стійкість та оптимізм і стають не

такими зацікавленими та менш схильними до ризику. Їхні енергійні «пацанські» особистості згасають, і юнки стають більш відвертими, самокритичними й депресивними. Про їхні негаразди свідчать їхні тіла.

Психологія документує, але не пояснює збоїв. Дівчата, які колись квапилися якнайшвидше здобути той чи той досвід першими, тихо сидять у кутку. Такі письменниці, як-от: Сильвія Плат, Маргарет Етвуд та Олівія Шрайнер — описали трагедії жінок. Дідро, пишучи своїй молодій подрузі Софі Волланд, суворо виклав свої спостереження: «Ви всі помираєте в п'ятнадцять років».

Казки фіксують суть цього явища. Молоді жінки їдять отруєні яблука або колють пальці зачарованими голками й засинають на сто років. Вони тікають з дому, наражаються на жахливі небезпеки, їх рятують принци, а потім вони перетворюються на пасивних і слухняних істот.

Історія Офелії з «Гамлета» Шекспіра відображає ті руйнівні сили, які впливають на молодих жінок. Офелія почувається щасливою і вільною у свої дитячі роки, але, ставши підлітком, втрачає себе. Коли вона закохується в Гамлета, то живе лише заради того, щоб подобатися йому. У неї немає внутрішньої потреби свого шляху. Очевидно, дівчина намагається відповідати вимогам Гамлета та її батька. Її цінність цілковито визначається чоловічим схваленням. Офелія щосили намагається догодити. Коли Гамлет відмовляється від неї, слухняної дочки свого батька, вона від горя втрачає розум. Одягнена в некрасивий важкий одяг, який тягне її вниз, Офелія гине серед квітів у темних водах озера.

Дівчата знають, що втрачають себе. Одна з моїх пацієнок сказала: «Усе хороше в мені загинуло в молодших класах середньої школи».

Цілісність порушується хаосом, у який потрапляють дівчата підліткового віку. Цілісні особистості дівчат змінюються через загадкові суперечності. Вони, чутливі й ніжні, підступні й амбітні, поверхові та сповнені ідеалів, уранці впевнені, а вночі охоплені тривогами, енергійно йдуть назустріч новому дню і, не діставши бажаного, впадають у летаргійний стан. Юнки щотижня приміряють на себе нові ролі: цього тижня — хороша студентка, наступного тижня — правопорушниця, а потім — художниця. І вони очікують, що близькі встигатимуть за їхніми змінами.

У дев'яностих роках мої пацієнти-підлітки не квапилися довіряти дорослим, ухилялися від їхнього піклування. Їх легко було образити поглядом, покашлюванням, тишею, недостатнім ентузіазмом чи навіть коментарем, який не відповідав їхнім нагальним потребам. Голоси цих дітей ставали чимраз тихішими, їх висловлювання були нечіткими припущеннями, і говорили вони нерозбірливо. Їхні настрої були дуже мінливі. Сьогодні вони любили увесь світ та свої родини, а вже завтра всіх критикували. Їхню поведінку здебільшого неможливо було розшифрувати. Їхні проблеми були складні й метафоричні (порушення харчової поведінки, шкільні фобії та травми, яких вони завдавали самі собі). Я зрозуміла, що мені потрібно щоразу ставити десятки запитань у різний спосіб: «Що ти намагаєшся мені сказати?»

Мішель, приміром, була прекрасною і розумною сімнадцятирічною дівчиною. Мати привела її після того, як вона завагітніла втретє за три роки. Я намагалася з'ясувати причину, з якої це відбувається. На всі мої запитання вона усміхалася, як Мона Ліза. «Ні, мене не надто хвилює секс. Ні, я цього не планувала. Це просто сталося». Коли Мішель виходила із консультації, я відчувала, що розмовляю з кимось дуже віддаленим, та ще й мовою, якої не знаю.

Іще однією загадкою була Голлі. Сором'язлива, м'яка й некваплива, симпатична, вона зловживала макіяжем і весь час експериментувала зі своїм рудим волоссям. Вона любила Прінса та вбиралася винятково у фіолетове. Батько привів її після спроби самогубства. Вона не хотіла вчитися, виконувати бодай якусь домашню роботу, не брала участі в жодних шкільних заходах, не приєднувалася до жодних занять. Голлі відповідала на запитання терпляче та ввічливо, даючи короткі відповіді. Вона пожвавлювалася лише тоді, коли ми згадували Прінса. Кілька тижнів ми говорили про нього. Вона ставила мені його касети. Прінс якимось чином говорив за неї і з нею.

Даніела підпалювала й різала себе, коли почувалася нещасною. Одягнена в чорне, тоненька, як паросток, вона мовчки сиділа переді мною зі скуйовдженим волоссям, пірсингом у вухах, губах та носі. Вона говорила про громадянську війну в Боснії та про дірку в озоновому шарі й запитала, чи подобається мені рейв. Коли я поцікавилася її життям, вона заходилася гратися своїми сережками й замовкла.

Я намагалася допомогти цим дівчатам, але була на новій території. Зрештою Мішель, Голлі та Даніела досягли успіху, але в процесі терапії я, як і вони, дізнавалася про те, як багато важить допомога.

Мої пацієнтки нічим не відрізнялися від дівчат, які не ходили на терапію. Вони вдавалися до психотерапії через кризу, але чимало підлітків переживало подібні кризи, проте вони не відвідували психологів. Тоді я працювала в невеликому коледжі гуманітарних наук, і молоді жінки в класах, де я викладала, мали, власне, той самий досвід, що й мої пацієнти. Одна зі студенток переймалася негараздами своєї найкращої подруги, яка стала жертвою сексуального нападу. Друга не прийшла на заняття після того, як її побив хлопець. Третя не знала, як їй бути, бо їй телефонував чоловік, який погрожував зґвалтувати її. Четверта колола руку скріпками, поки не починала йти кров. Багато студенток приходило за порадами щодо розладів харчової поведінки.

Після моїх виступів у середніх школах до мене зверталися дівчата, щоб сказати, що їх зґвалтували, що вони хотіли втекти з дому або що в них є друг, який страждає від анорексії чи алкоголізму. Спочатку ці травми мене дивували, однак, коли стала часто стикатися з ними, уже не дивувалася.

Психологія не надто переймається особливостями дівчат підліткового віку. На початку дев'яностих років про дівчат-підлітків не було досліджень, і психологи довго не знали, із чого починати. Позаяк дівчата цього віку недовірливо ставилися до дорослих, з якими виникало чимало суперечок, було важко починати розмову з ними. Адже надто багато відбувалося в душі підлітків такого, що ніколи не виходило на поверхню.

Симона де Бовуар описала прикрі ситуації, з якими стикаються дівчата. Ті, хто був суб'єктом свого життя, ставали об'єктами життя інших людей. Вона писала: «Юнки повільно прощаються зі своїм дитинством, відсувають своє незалежне й могутнє “Я” на задній план і покійно вступають у доросле життя».

Дівчата-підлітки відчують конфлікт між своїм статусом як людини та покликанням як жінки. Де Бовуар сказала: «Насправді вони припиняють бути дівчатами й починають лише здаватися ними».

Тобто юнки беруться імітувати жінок, намагаючись увібгати своє цілісне «я» в маленький, тісний простір. Яскраві, упевнені в собі, вони стають сором'язливими, перетворюються на молодих жінок, які сповнені сумнівів щодо себе. Дівчата припиняють думати: «Хто я? Чого я хочу?», а далі запитують себе: «Як мені догодити іншим?»

Цей розрив між справжніми почуттями дівчат та нашими культурними приписами стосовно того, що є жіночним, а що ні, створює для них величезні проблеми. Якщо перефразувати вірш Стіві Сміт про купання в морі, то виходить, що «вони не гребуть, а тонуть». І саме тоді, коли їм найбільше потрібна допомога, не можуть отримати її від батьків.

Олівія Шрайнер¹¹ описала свої юні роки в «Історії африканської ферми»: «Світ говорить нам, якими ми маємо бути, і формує нас згідно з метою, яку він перед нами ставить. Чоловікам каже: працюйте. Нам каже: вдавайте. Якщо жінка має пусту голову, то її легше нести». Вона написала про завершення школи так: «Це була машина, що стискала душу до розмірів найменшої цятки. Я бачила душі аж так стиснені, що вони вмістилися б у маленький наперсток».

Антрополог Маргарет Мід вважала, що ідеальна культура — та, у якій є місце для кожного людського обдарування. За її мірками, наша західна культура геть не бездоганна для жінок. Стільки талантів знищено й не оцінено. Стільки голосів задавлено. Стендаль зазначав: «Будь-який жіночий геній нищать заради суспільного блага».

Психолог Еліс Міллер писала про тиск, що зазнають деякі діти, через заперечення їхнього справжнього «я» та «засвоєння» фальшивого «я», щоб догодити батькам. У цій книжці я висловлюю припущення, що дівчата-підлітки відчують подібний тиск, розколюючись на «я» справжнє і «я» хибне, але в цьому разі тиск іде не від батьків, а з боку культури. Підлітковий вік — це той період, коли дівчата відчують соціальний тиск, який вимагає від них залишити десь на манівцях своє справжнє «я» і показати лише невелику частину свого обдарування.

Цей тиск дезорієнтує і пригнічує більшість дівчат. Одна з них описала це так: «Я ідеальна морква, яку всі намагаються перетворити на троянду. Як морква я маю красивий колір і симпатичні листочки. Коли з мене намагаються ліпити троянду, я починаю в'янути».

Дівчата-підлітки — це паростки, посаджені в землю в бурхливий період змін. Три чинники впливають на вразливість молодих жінок. По-перше, це рівень їхнього розвитку. Усе змінюється: їхнє тіло, його форми, гормони, шкіра та волосся. Рівновага поступається місцем дисбалансу. Розвивається мислення. Глибоко під поверхнею вони напружено намагаються відповісти на найосновніші для людини запитання: як знайти своє місце у світі та збагнути своє призначення?

По-друге, американська культура завжди цькувала дівчат з раннього підліткового віку, коли вони поринають у більш широку культуру, сповнену страхітливих для дівчат «-измів» та «-змів», таких як сексизм, капіталізм, лукізм¹².

По-третє, американським дівчатам прищеплюють думку, що вони повинні відсторонитися від батьків саме тоді, коли їм найбільше потрібна їхня підтримка. Підлітки постійно стикаються з новим тиском, що з'являється в їхньому житті, вони мають відмовитися від захисту та близькості, яку їм давали сім'ї в дитинстві. Підтримки вони шукають у своїх не дуже надійних однолітків.

Батьки надто добре знають, що з їхніми дочками щось коїться. Спокійні, ввічливі та впевнені доньки стають примхливими, вимогливими, віддаляються від них. Дівчата, які любили спілкуватися, перетворюються на похмурих таємничих створінь, які щось приховують. Діти, які любили обійми, тепер наїжачуються, коли їх торкаються. Матері скаржаться, що намагаються не братися до своїх справ на очах у дочок, щоб уникнути їхньої критики. Небайдужі батьки скаржаться на раптову відстороненість доньок. Але мало хто з них усвідомлює, наскільки їхній досвід і досвід дочок різні. Діти виходять на нові терени життя, у те небезпечне місце, яке батьки ледве можуть зрозуміти. І саме тоді, коли їм найбільше потрібна рідна домівка, зв'язки рвуться, спілкування припиняється.

Батьки хочуть убезпечити дочок, поки вони стають на ноги й пізнають світ. Їхня робота — захищати. Завдання дочок — досліджувати. Як правило, батьки дбають про дівчат більше, ніж корпоративна Америка. Вони не намагаються заробляти на них гроші, продаючи їм дизайнерські джинси чи сигарети, а просто хочуть, щоб ті були добре підготовлені до життя. Вони не бачать у них сексуальних

об'єктів чи споживачів, а дивляться на них як на особистостей з їхніми талантами та інтересами. Однак дочки відвертаються від батьків, коли освоюють нові терени життя. Вони покладаються на своїх однолітків, які, так само як і вони, є жителями чужої країни та які говорять тією самою мовою, мають спільний набір звичок. Часто найближчими для них стають цінності, які прищепила їм масова культура.

Це відсторонення від батьків відбувається частково через подальший розвиток. Ранній підлітковий вік — час фізичних та психологічних змін, самопоглинання, формування особистості, переймання тим, чи схвалюють тебе однолітки. Настає час, коли дівчата зосереджуються на змінах, що відбуваються в них. Ті зміни їх захоплюють певною мірою з культурних причин. В Америці ми визначаємо доросле життя як відхід від родини до самостійного життя. Підлітковий вік — це час, коли починають рватися зв'язки і з'являється потяг до вільного життя. Підлітки можуть претендувати на цілковиту незалежність від батьків, та вони впевнені, що ті не байдужі до них, і соромляться найменших відхилень від норми. Проте вони не люблять, коли їх бачать поруч із ними, і їм прикро від того, що батьки геть не схожі на них, що сприймається ними як недосконалість. Якщо мати була в перукарні, але їй не до вподоби нова стрижка, чи батько банально пожартував, то це може зіпсувати підліткам увесь день. Дітей перехідного віку дратують батьки, які говорять банальні речі або не дають ідеальних відповідей. Підлітки погоджуються з тим, що вони їх не слухають, але найголовніше, про що вони говорять зі своїми друзями, — це їхні стосунки з батьками та ставлення до них. Вони навдивовижу гостро відчують кожен нюанс у розмові з ними, їхні сумніви щодо них, неоднозначність у судженнях, розбіжність у поглядах на ті чи ті речі, лицемірство.

У підлітків певною мірою зберігається наївне мислення дитини. Вони вважають, що батьки мають силу надати їм безпеку й піднести на блюдечку щастя. Діти звинувачують їх у своїх негараздах, але принципово не розповідають їм, про що вони думають і як почуваються. Вони зберігають таємниці, і через це все може піти геть шкереберть. Наприклад, дівчата можуть не сказати батькам, що їх згвалтували, натомість стають ворожими й непокірними. Іноді батьки приводили своїх дочок на психотерапію через їхню неконтрольовано

агресивну поведінку. Почувши про цей неконтрольований гнів, я запитувала в них про згвалтування. Хоч як нелогічно й дивно, але дівчата частіше сердилися на батька чи матір, ніж на гвалтівників. Вони відчували, що їхні батьки повинні були знати про небезпеку й захистити їх, мали відчуті їхній відчай та біль і допомогти їм.

Більшість батьків у дев'яностих роках почувалася невдахами. Їм здавалося, що вони непотрібні дітям, що їх не розуміють, і від цього ставали безпорадними. Навіть тогочасні труднощі та негаразди вони пов'язували зі стосунками з дочками. Вони не розуміли, що ці проблеми виникають через певну стадію розвитку дівчат, на який до того ж накладається сприйняття модного серед підлітків певного напрямку культури та час, за якого їм випало жити.

Батьків охоплювало непереборне відчуття втрати, коли їхні доньки освоювали нові території для свого життя. Вони сумували за ними, ностальгували, коли згадували, як ті співали на кухні, пекли печиво, читали їм свої шкільні газети, розгадували шаради *Pictionary*, казали «добраніч» і цілували їх, як вони разом ходили рибалити та грати в баскетбол. Тепер це були не ласкаві жваві донечки, а чужі дівчата — сумні, гнівливі й дуже для них складні. І всі батьки були в розпачі.

На щастя, підлітковий вік — це не назавжди. До кінця середньої школи більшість юнок міцніше спинається на ноги, вітер вщухає. Деякі з найстрашніших проблем: непевні компанії, невпевненість у собі та боротьба з батьками — згасають. Але спосіб, у який дівчина вирішує проблеми підліткового віку, може мати наслідки для її дорослого життя. Без правильних настанов утрата цілісності, упевненості в собі й самонавіювання може тривати в дорослому віці. Багато хто з моїх дорослих пацієнток у дев'яностих роках боровся з тими самими проблемами, що поставали перед ними, коли вони були ще підлітками. Тридцятирічні бухгалтери та ріелтори, сорокарічні домогосподарки й лікарі та тридцятип'ятирічні медсестри й учителі ставили ті самі запитання, що і їхні дочки-підлітки.

Іще сумніші були жінки, які не боролися, які забули, що вони мають себе захистити. Вони приховували біль свого підліткового віку, зраду самих себе, внутрішнє перетворення, що дало психологічну установку — догоджати. Ці жінки відвідали мої сеанси з метою ще більше догодити іншим. Вони прийшли схуднути, поговорити про свою

депресію або врятувати шлюб. Коли я запитувала про їхні потреби, моє запитання збивало їх з пантелику.

Більшість жінок продовжувала боротися з травмою підліткового віку, і проживали вони роки свого дорослого життя, не аналізуючи підліткового досвіду. Багато хто з них намагався позбутися болючих спогадів про свою юність. Тоді, можливо, біль їхніх дочок нагадував про їхній біль. Деякі мали залежність від медикаментів або страждали на захворювання, причиною яких був стрес: на виразку, коліт, мігрень або псоріаз. Жінки намагалися стати ідеальними, але так і не ставали такими. Попри те що вони дотримувалися правил і чинили так, як їм казали, світ їх не винагороджував. Ці жінки були сповнені гніву, у них було відчуття, що їх зрадили, поставилися до них, як до порожнього місця і, найімовірніше, використовували, а не любили.

Жінки, які приходили до мене як до психолога, здебільшого знали все про те, як почуваються члени їхньої родини, але нічого не знали про себе. Вони чудово розуміли потреби своїх колег, чоловіків, дітей та друзів, але забули, що в цьому рівнянні є ще одна змінна — вони самі. Матері боролися з тими проблемами підліткового віку, які досі самі не змогли подолати. Наскільки важливі їхні зовнішній вигляд та популярність? Як дбати про себе й не стати егоїсткою? Як бути чесною і водночас коханою? Як досягти мети й не зашкодити іншим? Як бути звабливою, а не просто об'єктом для задоволення сексуальних потреб? Як бути чуйною, але не брати на себе відповідальності за всіх?

Минали роки, я працювала з такими жінками. Ми повернулися до періоду навчання в молодших класах середньої школи, з усіма їхніми угрупованнями, соромом, неприйняттям свого тіла, бажанням бути належно оціненою та сумнівами у своїх здібностях. Як багато дорослих жінок гадали, що вони не досить розумні й гарні, відчували провину, коли витрачали час на те, щоб подбати про себе. Вони не показували роздратування із цього приводу й не просили допомоги.

Ми разом збирали картину втраченого дитинства. Розглядали конкретну історію кожної жінки, її бурхливі часи. Нас поглинав потік спогадів. Часто були сльози, спалахи гніву, сум за втраченим. Стільки часу було згаяно даремно на те, щоб створити себе такою, якою хочуть тебе бачити інші. Але також ми відчували новий резонанс, що виникає

від встановлення зв'язків, вибору на користь пізнання себе, а не заперечення.

Я працювала двадцять чи тридцять років поза графіком. Я відновила кожну жінку як суб'єкта свого життя, а не як об'єкта життя інших людей. Ми відповіли на зверхнє запитання Фройда: «Чого хочуть жінки?» Кожна жінка хотіла чогось іншого й конкретного, утім хотіла одного — бути такою, якою вона є, і стати такою, якою вона може стати.

Перш ніж вивчати психологію, я вивчала культурну антропологію. Мене завжди цікавило місце, де перетинаються культура та психологія особистості, чому культури створюють саме ці особистості, а не інші, як вони пробуджують певні сильні сторони в особі, як одні таланти реалізуються, а інші атрофуються через недостатню увагу. Мене цікавить роль, яку відіграють культури в розвитку індивідуальної патології. Я вважаю так, як і Ґрегорі Бейтсон: «Я — це особистість плюс середовище».

Для студента, який вивчає культурологію, юність є захопливим періодом. Це надзвичайний час, коли індивідуальні, розвивальні та культурні чинники поєднуються так, що здатні формувати доросле життя. Це час помітного внутрішнього розвитку та масової культурної перебудови свідомості. Проводячи терапію та пишучи книжку, я намагалася пов'язати історію кожної дівчини з дещо ширшими культурними проблемами, дослідити перетин особистісного та суспільного, що, власне, й визначає все наше життя. Наш розум, який формує суспільство, може аналізувати й працювати на благо суспільства, змінюючи культуру.

Культурний аналіз не повинен ігнорувати індивідуальні відмінності жінок. Одні жінки стають сильнішими та розквітають у неймовірно тяжких умовах, а інші знесилюються від найменшого шторму. І все-таки ми більше схожі, ніж різні в питаннях, які постають перед нами. Найважливіше з них звучить так: за яких умов більшість молодих жінок стає сильнішою і розквітає?

Я намагалася з'ясувати це, працюючи зі своїми пацієнтками-підлітками. Коли б не вони, дівчата початку дев'яностих років, я не написала б цієї книжки. Мій графік був наповнений консультаціями з дівчатами з порушеннями харчування, алкогольною залежністю,

посттравматичними стресовими реакціями, венеричними захворюваннями, заподіяними собі травмами та дивними фобіями. Я бачила багато дівчат, які намагалися накласти на себе руки або втекти з дому. Ці пацієнтки показали мені, що з дівчатками-підлітками в Америці відбувається щось драматичне, і ті, хто попереду, не помічають цього.

Спочатку я здивувалася, що 1994 року в дівчат виникало більше проблем. Зрештою, у шістдесятих у нас був рух жінок, що пробуджував свідомість. Більше жінок почало працювати в традиційно чоловічих професіях і долучатися до змагальних видів спорту. Деякі чоловіки стали допомагати в домашньому господарстві й доглядати за дітьми. Здавалося, ці зміни мали б щось важити. Звісно, так і було, але, щоб утвердитися в рівноправності, жінкам належало ще дуже багато чого змінити. Поправка про рівні права так і не була ратифікована, фемінізм був для багатьох людей принизливим терміном, і попри те, що деякі жінки мали серйозну й відповідальну роботу, багато хто з них наполегливо працював за низьку заробітну плату і навіть виходив у другу зміну. Розмови про рівність у реальності змусили ще більше заплутатися в питанні щодо дискримінації.

У 1990-х роках моральний тиск, якого завжди зазнавали дівчата, посилювався. Цьому сприяло багато елементів: більше розлучених сімей, наркоманія, випадковий секс та насильство над жінками. Через засоби масової інформації, які оглядачка Кларенс Пейдж назвала «електронними шпалерами», усі дівчата жили в одному великому місті — небезпечному мегаполісі із силою-силенною крамниць з алкогольними напоями та торговельними центрами. Дедалі частіше жінки зазнавали сексуальної об'єктивації, їхні тіла показували в рекламі тракторів та зубної пасти. Це не могло не травмувати їх. Поєднання старих та нових стресів стало отрутою для покоління молодих жінок, до якого належала й моя дочка.

Батьки також намагалися подолати небачений до цього стрес. Протягом попереднього п'ятдесятиліття батьки непокоїлися з приводу того, що їхні доньки в шістнадцять років починали керувати машиною, але через стрілянину та крадіжки автівок, що відбувалися доволі часто в дев'яностих, вони стали ще більше панікувати. Їх завжди непокоїла сексуальна поведінка їхніх доньок, але в епоху згвалтувань на

ridmi
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

КУПИТИ