

#1 *New York Times* Bestseller

MARY PIPHEROVÁ • SARA PIPHEROVÁ GILLIAMOVÁ

OFÉLIE

podruhé

Záchrana já dospívajících dívek





*Pro rebelky a stydlivky, aktivistky a básnířky,
velké a malé sestry, dcery a romantičky.
Věříme ve vás.*

OFÉLIE PODRUHÉ

MARY PIPHEROVÁ · SARA PIPHEROVÁ GILLIAMOVÁ

OFÉLIE

podruhé

Záchrana já dospívajících dívek



KATALOGIZACE V KNIZE – NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Pipher, Mary Bray, 1947-[Reviving Ophelia. Česky]

Ofélie podruhé : záchrana já dospívajících dívek / Mary Pipherová a Sara Pipherová

Gilliamová ; překlad Bětka Vargová. -- První vydání. -- Praha : Alferia, 2022. --

315 stran

Přeloženo z angličtiny -- Vydala Grada Publishing pod značkou Alferia. -- Obsahuje bibliografii

ISBN 978-80-271-3211-9 (brožováno)

* 316.346.2-055.25-053.6 * 159.922.8 * 159.923.35:364.622 * 159.923.2 * 316.356.2

* (078.7)

– dospívající dívky

– psychologie adolescentů

– psychická krize

– identita

– rodinné vztahy

– případové studie

159.92 - Vývojová psychologie. Individuální psychologie [17]

ISBN 978-80-271-4845-5 (ePub)

ISBN 978-80-271-4844-8 (pdf)

ISBN 978-80-271-3211-9 (print)

© 1994 by Mary Pipher, Ph.D.

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

PODĚKOVÁNÍ

S tímto vydáním, které vychází v roce 2019, nám pomohli následující lidé: Francis Baty, Pam Bargerová, Ina Bhoopalamová, La'Rae Bonebrightová, Ashlee Brimageová, Dawn Brownová, Blake Carrichner, Eric Crump, Danika a Sequoia Davisovy, Anaka Evansová, Niki Figardová, Grace Fitzgibbonová, Patty Forsbergová, Sandy Gallentineová, Nijole Gedutisová, Sarah Gervaisová, Julia Haacková, Rachel Hallidayová, Beth Hardyová, Sophie Holzová, Ellen Jamesová, Gillian Burrowová Jenkinsová, Ann a Grace Kasemanovy, Neva Kushner, Frank McPherson, Mary Konová, Lynda Madisonová, Laurel Maslowská, Megan Mayová, Helen Meyerová, Anna Musgraveová, Abbie Radenslabenová, Jesse Reed, Meghan Renzová, Abbie Rosauerová, Shari Stenbergová, Paige Trevarrowová, Emma Wentová a Ken a Helen Winstonovi.

Naše vnučka a neteř Kate Pipherová knihu mnohokrát pročítala a redigovala. Za znalosti a pečlivost, s níž se knize věnovala, jsme jí obě moc vděčné.

Děkujeme naší literární agentce Susan Lee Cohenové, redaktorce původního vydání této knihy Jane Isayové a současnému redaktoru z nakladatelství Penguin USA Jakeu Morrisseyemu.

OBSAH

ÚVOD: MARY	/ 7
ÚVOD: SARA	/ 14
1 STROMKY V BOUŘI	/ 18
2 FALEŠNÉ JÁ, PRAVÉ JÁ	/ 33
3 VÝVOJOVÉ FAKTORY	/ 52
4 TEHDY A TEĎ: 1959–2019	/ 79
5 RODINNÉ KOŘENY	/ 96
6 MATKY	/ 123
7 OTCOVÉ	/ 146
8 ROZVOD	/ 164
9 DEPRESE A SEBEPOŠKOZOVÁNÍ	/ 182
10 ÚZKOST	/ 201
11 UCTÍVÁNÍ HUBENOSTI	/ 207
12 DROGY A ALKOHOL	/ 226
13 SEX A NÁSILÍ	/ 239
14 CO MI DALO NASLOUCHÁNÍ	/ 268
15 AŽ ROZKVETE STO KVĚTŮ	/ 279
16 PLOT NA SKÁLE	/ 300
DOSLOV: JAK PROSPEROVAT VE VĚKU CHAOSU	/ 309
DOPORUČENÁ LITERATURA	/ 314

ÚVOD: MARY

Ofélie podruhé byla mým pokusem pochopit, co jsem prožívala jako matka dospívající dcery a terapeutka adolescentek. Napsala jsem ji v roce 1994 a jejím prostřednictvím jsem chtěla bít na poplach kvůli jedovatému prostředí, které dívky obklopuje. Mé cíle možná působily poněkud velikášsky: vzdělat terapeuty, učitele a rodiče, pomoci dívkám k uzdravení a změnit společnost. Přesto mám dnes pocit, že se mi jich jistým způsobem podařilo dosáhnout. Knihu četly a milovaly mnohé dívky a jejich rodiče. Psychologové se postupně odklonili od svádění problémů teenagerů na dysfunkční rodiny a místo toho začali jim a jejich rodičům pomáhat orientovat se v náročném společenském prostředí. Vychovatelé vyvinuli metody povzbuzování a udržování zájmu dívek o matematiku a přírodní vědy. Organizace, jako je Ophelia Project, skautky nebo YWCA (Křesťanské sdružení mladých žen), usilovaly po celé zemi o posílení mladých žen.

Jsem nesmírně vděčná všem čtenářům a komunitám, které mě zvaly na přednášky, i mnohým, kdo se mnou sdíleli své reakce na knihu. Největší odměnou mi bylo slyšet o všech těch pozitivních změnách, ke kterým *Ofélie* inspirovala.

Nyní, po pětadvaceti letech, mám tu čest spolupracovat se svou dcerou Sarou na aktualizovaném vydání. V něm se budeme zamýšlet nad tím, co se pro dívky změnilo a co zůstalo stejné, a budeme zkoumat dopad americké kultury na životy dnešních adolescentek. Doufáme, že toto vydání bude užitečné nejen pro ně, ale i pro dospělé, kteří jim chtějí pomoci vyrůst v odvážné, laskavé, schopné a sebevědomé ženy.

V devadesátých letech do mé kanceláře proudily dívky s vážnými, dokonce život ohrožujícími problémy, jako je anorexie a touha fyzicky si ublížit nebo se zabít. Problémy jiných se pohybovaly na škále od záškoláctví a záměrného zanedbávání školy po ustavičné provokování hádek s rodiči. Tyto věci nebyly tak vážné jako sebevražda, ale o to více mě mátlly. Mnohé z mých klientek byly oběťmi sexuálního násilí. Když jsem si s nimi povídala, docházelo mi, jak málo toho vím o dospívání v devadesátých letech. Sama jsem dospívala na počátku let šedesátých a má zkušenost z této doby mi příliš nepomáhala. V devadesátých letech žily dívky v docela jiném světě, plném stále násilnějších a sexualizova-

nějších televizních programů, hudebních videí a nápadně sexualizované reklamy.

Jako terapeutka jsem byla často frustrovaná a zmatená, a proto jsem si kladla následující otázky: Proč tolik dívek chodí na terapii? Co znamená piercing v nose, ve rtu a na obočí (v té době novinka)? Jak mám pomoci třináctiletým, které chytily genitální herpes a bradavice? Proč jsou zážitky dětí ze sedmé třídy plné drog a alkoholu? Proč tolik dívek tvrdí, že nenávidí rodiče?

Sara a její kamarádky byly mezitím jako na horské dráze. Někdy byly šťastné a všechno je zajímalo, jindy vypadaly úplně zničeně. Byly přísné na své rodiny a sebe navzájem. Druhý stupeň základní školy byl zkouška ohněm. Ze sebevědomých, vyrovnaných holčiček se staly smutné, rozhněvané trosky.

Když jsem si o našich dospívajících dcerách povídala s přáteli, měli jsme vztek a nevěděli, co si počít. Mnohé dcery své rodiče dlouhodobě trápily a zlobily se na ně za každou maličkost. Vychovali jsme je, aby byly asertivní a sebevědomé, ale teď byly nejisté a dělaly si starosti o svůj vzhled a ženskost. Znovu a znovu se vracela tatáž dilemata: jak vést dcery k nezávislosti a autonomii a přitom je chránit? Jak je inspirovat k dobývání světa, který je plný únosců a násilníků? Jak jim nabízet rady a podporu a přitom je nerozčítit? I na našem malém městě s vesměs středostavovskou populací dívky často prožívaly traumata. Jak jim pomoci je překonat? Co udělat, aby k nim nedocházelo?

Jako matka i terapeutka jsem nevěděla, co si mám o tom všem myslet. Mé přítelkyně a já jsme si také prošly telecími lety, ale většinou jsme přitom netrpěly poruchami příjmu potravy, nevyhrožovaly sebevraždou, neřezaly se a neutíkaly z domova. Proč měly dívky v devadesátých letech více problémů?

Na první pohled se zdálo, že v roce 1994 by to dospívající dívky měly mít snazší. Bylo tu přeci ženské hnutí. Copak to nepomohlo? Ukázalo se, že ano i ne. Mnohé z mých přítelkyň – ženy středního věku a střední třídy, jako jsem byla i já – měly štěstí, o jakém se ženám v historii ani nesnilo. Měly jsme příležitosti, které by našim matkám nepřipadaly vůbec možné. Dívky se přesto cítily jistým způsobem utlačovanější. Dospívaly v nebezpečnější, sexualizovanější a mediálnější kultuře. Čelily neuvěřitelnému tlaku být krásné a sofistikovány, což znamenalo už na druhém stupni základní školy užívat drogy, alkohol a být sexuálně aktivní. V nebezpečnějším světě, jímž si razily cestu, byly méně chráněné.

Čím více jsem se rozhlížela kolem sebe, čím více jsem poslouchala

hudbu, sledovala televizi a filmy a všimla si sexistických reklam, tím silněji ve mně rostlo přesvědčení, že jsme s dcerami na špatné cestě. Americká kultura byla pro dospívající dívky toxická. Dívky z ní nasávaly takový pohled na sex, krásu a své místo ve světě, které jim bránily ve vývoji a způsobovaly mnohým z nich traumata. Na počátku puberty narážely na nezdravé prostředí, které nedokázaly pochopit a zvládnout. Mnohé tím byly přetíženy, deprimované a rozhněvané.

Betty Friedanová psala v roce 1963 o „problému, který nemá jméno“. Poukázala na to, že mnohé ženy jsou nešťastné, ale nedokážou vyjádřit proč. V devadesátých letech čelily adolescentní dívky podobnému bezejmennému problému. Věděly, že něco není v pořádku, ale chybu hledaly v sobě nebo ve svých rodinách. Chtěla jsem jim pomoci uvidět svůj život v širším kontextu působení současné kultury. V *Ofélii* jsem problém pojmenovala.

Dnes, o pětadvacet let později, se mladým dívkám daří lépe než v devadesátých letech. Také však dospívají do nového světa: toho digitálního. Když přemýšlím o tom, jak se dívkám žilo v uplynulých padesáti letech, uvědomuji si, že kultura se nezměnila jen pro ně, ale i pro nás všechny. V roce 1959 jsem oslavila třinácté narozeniny se vši plachostí, pupínky, hormony a stydlivostí, které se s tímto věkem pojí. V devadesátých letech jsem byla matkou pubertální dívky a terapeutkou, která pracuje převážně s adolescentkami. Teď mám dvě dospívající vnučky, Kate a Clare, a znovu se nořím do dívčí kultury.

Kate, Sara i já patříme k hraničním generacím. Já se narodila krátce po druhé světové válce, vyrůstala jsem na venkově státu Nebraska a patřila k poslední americké generaci, která prožila dětství bez televize. Má dcera se narodila krátce po oficiálním konci války ve Vietnamu a patřila k poslední generaci, která vyrostla bez mobilů, počítačů a jakýchkoli digitálních zařízení. Vnučka Kate se narodila v červenci roku 2001, dva měsíce před jedenáctým zářím, a je zástupkyní první generace digitálních domorodců.

Vyrostla jsem pomalým tempem na pomalém místě. Můj svět se skládal z mé rodiny a prťavého městečka Beaver City v Nebrasce. Většina zpráv se týkala místních záležitostí a většinu zábavy jsme si obstarávali sami, naživo. Děti neměly na práci nic moc jiného než společnou hru, čtení a hovory s lidmi.

Sařina generace přestála přechod od lokální kultury ke kultuře globální. Pocit vzájemnosti, který chránil dívky mé generace, se rapidně vytrácel. Dívky si nadále udržovaly osobní kontakty, ale kultura, kterou sdílely, vznikala kdesi daleko prací korporátních subjektů, kterým nešlo o jejich

zdraví a prospěch. Má dcera a klientky, které mě v roce 1994 navštěvovaly, patřily ke generaci, která se po hlavě řítila do toxické kultury a byla jí vydána napospas téměř bez pomoci dospělých. Teenageři byli vzdorní, neklidní a hněvali se na rodiče, kteří je nechápali a nechránili.

Dnešní dospělí a dospívající si lépe uvědomují následky korporátní kultury, ale musí se vypořádat s novými technologickými pokroky, s nimiž si nikdo z nás neví rady. Až na čestné výjimky dívek, které žijí záměrně či nezáměrně offline, nahradily u všech ostatních digitální přístroje osobní kontakty. Teenageři častěji zůstávají doma nebo chodí ven s rodiči, než se vydávají z domu sami nebo s kamarády. O víkendech se dívají na Netflix a komunikují s přáteli prostřednictvím textových zpráv, snapchatu nebo instagramu.

U dnešních dívek existuje menší pravděpodobnost, že se dostanou do problémů kvůli pití, drogám, sexuálnímu chování nebo chození na večírky, ale zato u nich více hrozí deprese, úzkosti a sebevražedné tendence. Mnohé cítí, že s digitálním prostředím, které obývají, něco není v pořádku. Spíše se zapnutými telefony a popisují tlak, aby byly neustále na příjmu. Zároveň pocítují hlubokou osamělost a chybí jim spojení s rodinou, komunitou a přírodou. Vyjadřují nostalgickou touhu po „starých časech“ plných randění, čtení a telefonování s přáteli. Působí křečce a ustrašeně.

Ve svém městečku jsem se v padesátých a šedesátých letech cítila bezpečně. Dnes víme, že domácí násilí a sexuální útoky nebývaly hlášený policii a že mnozí barevní lidé byli obětmi násilí. Ale děti, které jsem znala, proplouvaly světem svobodně a nebezpečí působilo vzdáleně. Generace mé dcery si byla mnohem více vědoma sexuálních napadení, incestu a násilných zločinů, k nimž docházelo na jiných místech v zemi. Televize o nich zpravovala, zločinnost byla vyšší a na krabicích mlék se objevovaly zrnité fotografie pohřešovaných dětí. V roce 1994 však ještě nedošlo k masakru na střední škole v Columbine a k dalším střelbám na školách. Dosud neproběhly teroristické útoky jedenáctého září, válka v Iráku, Al-Káida a ISIS, epidemie nadužívání opioidů, klimatická krize, uprchlická krize, politická a společenská polarizace naší země a vzestup bílého supremacismu.

Protože jsou neustále bombardováni zprávami o zločinu a nebezpečí, dnešní teenageři a rodiče se více bojí a častěji se vyhýbají rizikům než předchozí generace. Dospívající chodí sami ven méně často než v roce 1994, navzdory skutečnosti, že v roce 2016 klesla četnost násilných zločinů o padesát procent od roku 1993 (podle agentury Pew Research Council).

Období mezi rokem 1960 a dneškem ovlivnily dva mocné faktory.

Američané se začali více bát a přešli z osobního, na komunitě založeného životního stylu ke spoléhání na digitální spojení. Jeden můj přítel, profesor, mi řekl, že studenti byli kdysi o přestávkách tak hluční, že se člověk téměř nemohl slyšet. Teď v chodbách panuje ticho. Studenti neflirtují a neklábosí: dívají se do svých mobilů.

Od roku 1994 se přesto mnohé změnilo k lepšímu. Rozvodovost klesla. Méně dospívajících dívek nechtěně otěhotní. Jejich generace je otevřenější k LGBTQ komunitě a vykazuje menší rasismus. Dívky nemívají tak často problémy s chováním a častěji bývají aktivistkami a feministkami.

Dívky – zejména ty, které už začaly chodit na střední školu – také uvádějí silné pocity lásky a respektu vůči rodičům. V rozhovorech a diskuzních skupinách, které jsme uspořádaly, se projevil jen zlomek nevrlosti a vzteklosti, které byly v devadesátých letech tak běžné. I rodiče uvádějí, že jsou si s dcerami blízcí a nemívají tolik problémů s disciplínou.

Tuším, že pro zlepšení vztahů mezi rodiči a teenagery existuje mnoho důvodů. Mezi ně patří stále horší ekonomické podmínky a vnímání světa jako nebezpečného místa. V těžkých časech mají rodiny tendenci držet pospolu. Dalším faktorem je, že s mizením větších komunit nám zbývá jen nukleární rodina. A protože dnešní teenageři nepůsobí tolik problémů, rodiče k nim bývají vřelejší a snáze je přijímají. K tomu se připojuje skutečnost, že otcové se do výchovy dcer zapojují více než před pětadvaceti lety. Dívky oceňují, že mají rodinu, která je chrání před bouřemi dnešního světa.

Většina z toho, co jsem se během příprav na toto vydání dozvěděla o sociálních sítích, byla negativní. Od roku 2007, kdy na scénu dorazily iPhony, začaly být dívky jako skupina izolovanější. Důležité vývojové procesy byly narušeny. Uznávám, že digitální technologie mají svou světlou stránku, ale i pozitivní argumenty pro sociální sítě mohou být nadsazené. Často slyším například něco ve smyslu „dívka si může psát s babičkou“. Většinou odpovídám: „To určitě může, ale nejspíš by si byly bližší, kdyby si zatelefonovaly nebo se navštívily osobně.“

Na druhou stranu vidíme, že sociální sítě a komunity mají velký význam pro nově vznikající hnutí mladých aktivistů, kam patří například #MeToo a #NeverAgain. Druhé zmíněné bylo reakcí na střelení ve škole v Parklandu na Floridě, k němuž došlo v únoru roku 2018. Žáci základních a středních škol z celé země se spojili na twitteru a instagramu a použili tyto platformy k organizování mítinků a pozitivních akcí na podporu hnutí, jako jsou Sí se puede a Black Lives Matter.

I já samozřejmě využívám sociální sítě. Mám profesionální webové

stránky a autorskou stránku na facebooku. Sara chodí několikrát denně na twitter a instagram. Víím, že mnozí lidé hledají na sociálních sítích zábavu, a všichni si občas potřebujeme dát pauzu od drsné reality, která je typická pro dnešní svět. Za trávení času na sociálních sítích nikoho nesoudím. Místo toho bych chtěla navrhnout způsoby, jak mohou rodiče a dcery přistupovat ke způsobu, jakým využívají všechny možné online platformy. Předpokládám, že většina z nás nechce, aby na našem hrobě stálo „měla dva tisíce sledujících“.

Sara a já jsme měly to štěstí, že jsme našly přesně ty informace, které jsme potřebovaly, v knize psycholožky Jean Twengeové *iGen*. Twengeová analyzuje výzkumy z let 1974 až 2016, které se týkaly všemožných témat, od četnosti sebevražd a výskytu zločinnosti po míru sledování televize, čas strávený online a počet přečtených knih za rok. Srovnáváním generací ze všech možných úhlů dospěla k zajímavým postřehům o tom, jak se změnila doba a teenageři, kteří v ní žijí.

Pro potřeby tohoto aktualizovaného vydání jsme vedly rozhovory s dívkami z přibližně stejných demografických skupin, do jakých patřily mé klientky na počátku devadesátých let, a organizovaly jsme diskuzní skupiny pro adolescentní dívky a jejich matky. Já jsem navíc vedla rozhovory s terapeutky a Sara, která je bývalou učitelkou na druhém stupni základní školy, zpovídala učitele a školní psychology.

V prvním vydání *Ofélie* jsem psala o klientkách, které mě navštěvovaly v průběhu let. S většinou z dívek zmíněných v tomto vydání jsme se setkaly pouze jednou. Tyto rozhovory a diskuzní skupiny nemohou zachytit růst dívek v čase, jak to bylo možné u příběhů z terapeutické praxe, ale přesto ilustrují specifické výzvy, kterým dnešní dívky čelí, a ukazují nám momentky z jejich životů. Naše rozhovory a výzkum odhalují, co se za tu dobu změnilo, i nástrahy a radosti, které zůstaly stejné.

Vyzvaly jsme dívky z různých komunit po celé zemi, aby si přečetly původní vydání a řekly nám, co si o něm myslí. Ptaly jsme se jich, co jim připadá zastaralé a co naopak stále relevantní, a povzbudily je, aby se nebály do textu zasáhnout popisky, komentáři a doplněními. Chtěly jsme znát jejich názor na to, co bychom podle nich měly v novém vydání zmínit. Nepřekvapilo nás, že dívky dodnes bojují s misogynií, poruchami příjmu potravy, sexismem, tlakem vrstevníků a problémy s identitou. Všechny se shodly na tom, že období adolescence bylo proměněno sociálními sítěmi. Téměř u všech kapitol dívky psaly, abychom zahrnuly téma sociálních sítí.

V tomto vydání jsme ponechaly mnohé působivé příběhy z původní

knihy, ale přidaly jsme do něj nové příběhy současných dívek. Zamýšlíme se nad změnami v životech adolescentek a zahrnujeme aktuální výzkum a rady, které se hodí pro dnešní dobu. Ponecháváme některé výrazy z původního vydání, i když dnes mohou působit zastarale.

Napsala jsem kapitoly „Tehdy a teď: 1959–2019“ a „Co jsem se naučila nasloucháním“. Sara vedla a sepsala téměř všechny rozhovory. Přidaly jsme novou kapitolu o úzkosti. V šestnácté kapitole, „Plot na skále“, nabízíme rodičům, teenagerům a všem, kteří s nimi pracují, konkrétní návrhy. V doslovu vyjadřujeme naději a nabízíme rady, jak prospívat v dnešní chaotické době.

Při opětovném pročitání *Ofélie* mě zarazelo, jak relevantní mi dosud připadala. I dnes dívky zápolí se vztahy k vrstevníkům, problémy v rodině a úzkostí ze svého vzhledu. Kultura se změnila, ale vývojové potřeby dívek zůstaly stejné. Dívky potřebují to, co potřebovaly vždy – milující rodiče, slušné hodnoty, přátele, fyzické bezpečí, svobodu nezávislého pohybu, respekt k jejich jedinečnosti a povzbuzování, aby rostly v produktivní dospělě. Potřebují ochranu před těmi aspekty naší kultury, které jim škodí, a spojení s těmi, které jsou naopak prospěšné a krásné.

V roce 1994 jsem navrhla, abychom společně posilovali dívky a připravovali je na kulturu, v níž skutečně žijí. Dnes jsme se Sarou dospěly k témuž závěru. Můžeme u dívek budovat emoční odolnost a schopnost sebeobrany. Můžeme je podporovat a provádět bouřemi adolescence, ale především můžeme společně budovat prostředí, které je méně komplikované a více pečující, méně násilné a sexualizované a více podněcuje k růstu. Naše dcery si zaslouží svět, který ocení všechna jejich nadání a pomůže jim je rozvinout. Doufáme, že tato kniha podnítí diskuzi o tom, jak pro ně takovou společnost vybudovat.

Mary Pipherová, Ph.D.

ÚVOD: SARA

ÚVAHY PŮVODNÍ OFÉLIE

Pokud mou generaci adolescentek – dívek, které skončily střední školu na počátku a uprostřed devadesátých let – charakterizovala rebelie a riskováním, mohla bych být jejím maskotem. Byla jsem tak drzá a vzdorovitá, jak jen to středostavovská holka z Nebrasky dokáže. Tím chci říct, že jsem nejen riskovala, ale také se dobře učila a nezapomínala babičce písemně poděkovat za dárky k narozeninám a k Vánocům. Mou arénou byl Lincoln, příjemné vysokoškolské město přímo uprostřed centrálního státu. Několik mých blízkých kamarádek se objevilo v původní *Ofélii* a matka mě tehdy vyzvala, abych upravila dialogy podle „mluvy teenagerů“.

Mezi zlaté hřeby mého dospívání patřily experimenty s vegetariánstvím a aktivismem za práva zvířat, piercing v obočí, který jsem si nechala udělat v sedmnácti, pozoruhodně nepřírozené barvy vlasů, grungeové oblečení a tajné návštěvy večírků a koncertů ve městech několik hodin od domova. Ušklíbala jsem se nad mainstreamovou kulturou a svým konvenčním vrstevnicím, které dělaly roztleskávačky, říkala „nátrasky“. Byla jsem zároveň netypickou i typickou představitelkou dívek na počátku devadesátých let a jejich prohřešků. Vzpomínám na jeden černohumorný zážitek z prvního ročníku vysoké, kdy jsem v obchodě zaslechla, jak jedna škarohlídská sousedka mumlá mým směrem: „*Ofélii* nejde zachránit, spíš utopit.“

Dnes se tomu můžu zasmát, ale faktem je, že té šťouralce něco důležitého uniklo. My adolescentky jsme se netopily, skákaly jsme do vody po hlavě z toho nejvyššího můstku. Ofélie devadesátých let – alespoň ty, které jsem znala – byly buřičky, riot grrrls, začínající feministky a odpůrkyně konvenčnosti. Poslouchaly jsme ženské punkrockové skupiny, jezdily na festival Lilith Fair a oblékaly se androgynně. To poslední, po čem jsme toužily, bylo, aby nás chválily členky knižního klubu, které pečou domácí sušenky a nosí rozepínací svetry.

Jistě nikoho nepřekvapí, že nám matky tak docela nerozuměly. Dospívající dívky budou mít vždycky svá tajemství, a to je nejen v pořádku, ale i vývojově vhodné. Své první lásky, experimenty s drogami a alkoholem a porušování pravidel jsme držely pod pokličkou. Byly jsme prostě jako

dlaždič a slova *píča* a *kunda* nám připadala povzbuzující a mocná. Svou matku jsem skutečně milovala, ale kdykoli se pokoušela mluvit s mými kamarádkami, umírala jsem trapností. Usilovně jsme se snažily distancovat od svých rodin a vybudovat si novou identitu jako nezávislé mladé ženy.

Mně a mým kamarádkám toho hodně prošlo, především díky bílé pleťi, středostavovským výhodám, rodinným konexím a inteligenci. I když jsem strávila mnoho hodin v domácím vězení za nedodržení večerky, také jsem hrávala sóla v mládežnickém orchestru a dělala dobrovolnici v azylovém domě pro bezdomovce. V prvním ročníku střední školy jsme s kamarádkou měsíc nechodily na zkoušky orchestru a místo toho se poflakovaly v centru, hrály kulečnick a srkaly limonády v kavárně. Jsem si dost jistá, že jsem ten rok stejně dostala áčko. Mně a mým vrstevníkům na škole záleželo a automaticky jsme předpokládali, že půjdeme na vysokou. V naší domácnosti se rozhovory netočily kolem otázky *zda, ale kam*.

V roce 1994 už některé z nás s někým spaly a jiné ne. Sex nebyl měřítkem toho, jak moc byl člověk cool, a v mé skupině k němu obvykle docházelo v kontextu dlouhodobých vztahů. Kamarádkám, které sex provozovaly, jsem záviděla – především proto, že mají někoho, kdo s nimi půjde na maturitní ples a kdo se s nimi drží za ruce ve školní jídelně. Nepochybují o tom, že docházelo k sexuálním napadením, ale já o nich neslychala. Všechny jsme žasly nad těmi prvními, kdo přišly o panenství, a také vnímaly společenský dvojí metr, kdy dívky jsou děvky a chlapci chlapáci (a vzájemně se proto podporovaly).

Po večerech jsme si mezi hudebkou a domácími úkoly nacházely čas na *Beverly Hills 90210*. Byly jsme generace MTV. Nařizovaly jsme si budík podle toho, kdy dávali nová videa, kdy běžely pořady *Total Request Live* a *Headbanger's Ball*. Chtěly jsme mít nohy jako Julia Roberts, styl jako Winona Ryder a schopnost kvílet jako Tori Amos. Chtěly jsme kluka, který by byl dokonalou, zádumčivou kombinací Patricka Swayzeho, Eddieho Veddera, Lukea Perryho a našeho krásného učitele filozofie pana Jundta.

Temnota číhala na okrajích našich pohodlných nebraských životů. Když jsem byla v prvním ročníku střední školy, místní vysokoškolačka Candice Harmsová byla unesena, mučena a zavražděna. V děsivém období po jejím zmizení, než byli únosci dopadeni, nás učitelé nabádali, abychom ke svým autům nikdy nechodily samy a baterkou si posvítily na zadní sedadla, než večer kamskoli vyrazíme. Bylo to poprvé, co se nás dotklo takové násilí, a já i spolužačky jsme byly vyděšené. Zhruba tou dobou jsme s mou nejlepšší kamarádkou Sarah objevily lokální, prastarou chatovou místnost,

kam se připojovalo voláním. Za pět centů za minutu jsme tam trávily každou volnou chvíli a psaly si s novými přáteli, většinou plachými středoškoláky z města. Až po mnoha měsících jsme se dozvěděly, že jsme sdílely virtuální prostor a občas si i psaly s Candiiným vrahem. Byla to naše první a náhlá zkušenost s nebezpečím online „vztahů“.

Deprese, často nepojmenovaná, se týkala mnohých z nás. Ačkoli se naše skupina tolik nestrachovala o známky a výsledky testů jako její současné protějšky, měly jsme stejné sklony k nízkému sebevědomí a sociální úzkosti. Většina z nás chtěla být hubenější, a hubené holky si zase přály větší křivky. Hroutily jsme se, když nás nepřijali na vysněnou vysokou (to mluvím o tobě, Macalester College), a zraněná srdce si léčily marihuanou a vínem s džusem. Při pohledu do minulosti mám pocit, že naše problémy byly mnohem prostší než problémy dnešních dívek. Naše generace ještě nevěděla o střelení na škole v Columbine, jedenáctém září, ISIS a snapchatu. Naše problémy byly místní, spojené s rodinou či školou, nebo vnitřní.

Do jisté míry lze říci, že ti, kdo dláždí cestu následujícím generacím, je vždycky odepisují jako příliš apatické – a mou generaci to potkalo také. Byly jsme feministkami třetí vlny, které sklízely ovoce úsilí našich babiček. Já a mé současnice jsme však nebyly jen princeznami, co by se v klidu ládovaly makaróny, zatímco populární kultura a politika svištěly kolem nás. Chtěly jsme pro sebe a své komunity změnu, což je, myslím, typickým znakem dospívajících dívek, který se tak či onak projevuje ve všech obdobích.

Dívky devadesátých let byly kulturní kritičky, které předznamenávaly novou éru otevřenosti a bojů za dobrou věc. Na střední škole jsme s kamarády založili spolek GLOBE (Gay/Lesbian Organization for the Betterment of Everyone – Gay a lesbickou organizaci za zdokonalení všech), který byl naší verzí spojení mezi homosexuálními a heterosexuálními lidmi. Prosazovali jsme, aby vedení školy vytvořilo program zaměřený na recyklování, a když roku 1991 losangeleská policie zbilá Rodneyho Kinga, přišli jsme do školy s černými páskami na rukávech. Záleželo nám na světě kolem nás, ale naše vidění halila sebevědomá krátkozrakost. Naše pocity a přátelství měly primární důležitost a aktivismus byl pro nás volnočasovou aktivitou.

Pokud naše uvědomělost v něčem selhávala, bylo to v otázkách rasy. Naše škola, Lincoln High School, tehdy byla největší a rasově nejrozmanitější školou ve státě, ale většina mých přátel byla přesto bílých. V jídelně jsme seděli prakticky segregovaně a Duhový klub – organizace, která oslavovala diverzitu a rozmanitý kulturní původ studentů – byl obecně veden

barevnými studenty a bílé děti ho navštěvovaly jen zřídka. Vzpomínám, že jsem si tohoto rozdělení všimla a nelíbilo se mi, ale nepřišla jsem s žádným nápadem, jak to změnit.

Když se teď, jako jednačtyřicetiletá matka dvou dětí, ohlížím do minulosti, jsem vděčná za mnohé aspekty svého dospívání. Jsem vděčná, že jsem svá nejtrappnější léta prožila v době, kdy bylo moderní nosit velké flanelové košile. Úzké džíny a zkrácené topy by se jistě postaraly o kompletní anihilaci všech střípků mého křehkého sebevědomí. Jsem ráda, že děti, které ostatní šikanovaly, nás trápily jen ve škole – jejich posměch mě nesledoval domů prostřednictvím sociálních sítí. Jsem vděčná za armádu muzikantek, které křičely o svém hněvu a díky nimž jsem si připadala pochopená. Vážím si milujících rodičů, kteří přečkali mé nálady a slabost pro propichování kůže s frustrací i grácií.

Dívky, s nimiž jsem pro tuto knihu vedla rozhovory, mě hluboce inspirovaly. V novém století na to jdou dobře. Z tolerance přešly k přijetí – a často oslavě – lidí, kteří se od nich liší. Všímají si vlastního duševního zdraví a dokážou popsat své vrstevníky s empatií a moudrostí. Angažují se ve věcech, na kterých jim záleží. Zvládají dospívání s humorem a upřímností. Dnešní dívky potřebují lásku, vedení, pevná přátelství, dobré hranice a čas, aby samy zjistily, co v životě chtějí.

A přesně to jsem potřebovala i já.

Sara Pipherová Gilliamová

KAPITOLA 1:

STROMKY V BOUŘI

Když byla má sestřenice Polly ještě malá, byla učiněný blesk. Tančila, uměla hvězdu a rozštěp, hrála fotbal, basketbal a baseball s kluky ze sousedství, prala se s mými bratry, lezla na stromy a jezdila na kole a na koni. Byla mrštná a odolná jako vrbový proutek a nespoutaná jako lví mládě. Jak se pohybovala, tak i mluvila. Vykřikovala příkazy a rady, pištěla radostí, když vyhrála sázku nebo slyšela dobrý vtip, smála se s otevřenou pusou, hádala se s dětmi i dospělými a na své nepřátele metala urážky, za které by se nestyděl ani stavební dělník.

Založily jsme Zbojníky, tajný klub, který se scházel nad Pollyinou garáží. Polly byla naším Tomem Sawyerem. Plánovala iniciace a vedla špiónské expedice do strašidelných domů. Ukázala nám rituály, jak se stát pokrevními „bratry“, a učila nás karetním trikům a kouření cigaret.

Pak Polly dostala menstruaci a začala chodit na druhý stupeň základní školy. Snažila se být jako předtím, ale posmívali se jí, že se chová jako kluk a že by měla být víc dámou. Chlapci si s ní přestali hrát a dívky ji nebraly mezi sebe, protože se začaly zajímat o make-up a romáanky.

Polly byla zmatená a nejistá. Měla záchvaty vzteku a stáhla se z klučičích i holčičích part. Po několika měsících se mezi ně vrátila jako Becky Thatcherová, tichá, poslušná přítelkyně Toma Sawyera. Oblékala se stylově a zpovzdálí sledovala, jak se chlapci prosazují ve třídě i na hřišti. Znovu byla přijímaná a oblíbená. Hladce proplouvala naší společností. Nikdo nemluvil o změně, která se v ní udála, a neoplakával ztrátu nejenergičtější návštěvnice naší školy. Jedině já jsem cítila, že došlo k tragédii.

Dívky jsou v období, které Freud nazval latentní fází – přibližně od šestého nebo sedmého roku po nástup puberty – všechno, jen ne latentní. Vzpomínám, jaká byla v těch letech má dcera Sara. Dělal chemické pokusy, předváděla kouzelnické triky, hrála na housle, účinkovala ve vlastních divadelních hrách, zachraňovala zvířata a jezdila na kole po městě. Vzpomínám na její kamarádku Tamaru, která v šesté třídě o letních prázdninách napsala třisetstránkový román. Vzpomínám na sebe a na to, jak jsem v tom období přečetla všechny dětské knížky v městské knihovně. Jeden

týden jsem chtěla být skvělým doktorem jako Albert Schweitzer. Další týden jsem toužila psát jako Louisa May Alcottová nebo tančit v Paříži jako Isadora Duncanová. Nikdy jsem neměla tolik sebevědomí a ambicí.

Většina prepubertálních dívek vám bude dělat skvělou společnost, protože je zajímá všechno – sport, příroda, lidé, hudba a knihy. Téměř všechny hrdinky holčičí literatury, které obstály ve zkoušce času, pochází z této věkové skupiny – Anna ze Zeleného domu, Heidi a Pipi Dlouhá punčocha. Dívky v tomto období pečou koláče, řeší záhady a chodí na výpravy. Prožívají krátkou, dočasnou úlevu od ženské role a mohou se chovat uličnický, což některým evokuje odvahu a kompetentnost a jiným nedostatek respektu.

Mohou se přizpůsobit jakékoli situaci a neomezují je genderové role. Dívky mezi sedmi a jedenácti lety nechodily v devadesátých letech na terapii. Nepotřebovaly to. Holčičky z této věkové skupiny, které mě navštěvovaly, bych mohla spočítat na prstech jedné ruky – Coreen, která byla fyzicky týraná, Anna, které se rozváděli rodiče, a Brenda, jejíž otec spáchal sebevraždu. Byly odvážné a odolné. Během jednoho sezení mi Brenda řekla: „Jestli tady otec už nechtěl být, tak to je jeho mínus.“ Coreen a Anna se hněvaly, ale ani ne tak na sebe, jako spíš na dospělé, o nichž se domnívaly, že chybují. Fascinovalo mě, jak málo pomoci ode mě potřebovaly, aby se uzdravily a posunuly v životě dál.

Univerzitní zahradnice mi vyprávěla výmluvnou historku. Prováděla exkurzi dívek z druhého stupně, které se v kampusu účastnily matematické a vědecké soutěže. Ukazovala jim lipnici nevadskou, droboučké sněženky, javory a vrby. Mladší dívky si skákaly do řeči s otázkami a hrnuly se dopředu, aby na všechno dobře viděly a mohly si na to sáhnout a přivonět si. Devátačky byly jiné. Držely se zpátky. Nesahaly na rostliny a nevykřikovaly otázky. Upjatě postávaly stranou, tvářily se znuřeně, a dokonce i trochu znechuceně z nadšení mladších. Má přítelkyně si kladla otázky: Co se těm dívkám stalo? Co je s nimi špatně? Řekla mi, že s nimi chtěla zatřást a říct: „Probudte se, vraťte se. Haló, je někdo doma?“

Jedno letní dopoledne jsem seděla u své oblíbené cukrárny, když se přede mnou zastavila matka s dospívající dcerou. Čekaly, až se na semaforu rozsvítí zelená. Slyšela jsem, jak matka říká: „Musíš tátu a mě přestat vydírat. Pokaždé, když nedostaneš, co chceš, vyhrožuješ, že utečeš z domova nebo se zabiješ. Co se to s tebou děje? Dřív jsi dovedla ustát, když nebylo vždycky po tvém.“

Dcera zírala dopředu a matku téměř nevnímala. Blikla zelená a obě přešly na druhou stranu. Lízala jsem zmrzlinu. Objevila se jiná matka

s prepubertální dcerou. Držely se za ruce. Dcera řekla matce: „Tohle mě baví. Chci být s tebou celé odpoledne.“

Na počátku dospívání se dívkám stává cosi dramatického. Stejně jako v bermudském trojúhelníku záhadně mizí letadla a lodě, tak i já dospívajících dívek jde houfně ke dnu. Havarují ve společenském a vývojovém bermudském trojúhelníku. Ztrácí odolnost, optimismus, zvědavost a touhu riskovat. Jejich asertivní, energické, „uličnické“ osobnosti se vytrácí a dívky začínají být nesmělejší, sebekritičtější a depresivnější. Uvádějí velkou nespokojenost se svými těly.

Psychologie tento jev dokumentuje, ale nevysvětluje. Dívky, které kdysi plnými doušky nasávaly zkušenosti, teď sedí tiše v koutě. Spisovatelky jako Sylvia Plathová, Margaret Atwoodová a Olive Schreinerová o těchto ztrátách psaly. Diderot je drsně shrnul v dopise své mladé přítelkyni Sophii Vollandové: „Všechny umíráte v patnácti.“

Pohádkové příběhy zachycují esenci tohoto fenoménu. Mladé ženy sní otrávené jablko nebo se píchnou o začarovanou jehlu a usnou na sto let. Zatoulají se od domova, narazí na velké nebezpečí a jsou zachráněny princem a proměněny na pasivní a poslušná stvoření.

Příběh Ofélie, postavy z Shakespearova *Hamleta*, ukazuje destruktivní síly, které na mladé ženy působí. Jako dítě byla Ofélie šťastná a svobodná, ale s nástupem adolescence ztrácí sebe samu. Když se zamiluje do Hamleta, žije jen pro jeho uznání. Chybí jí vnitřní kompas a usilovně se snaží vyhovět požadavkům Hamleta a svého otce. Veškerá její hodnota závisí na mužském uznání. Snaha vyhovět Ofélii ničí. Když ji Hamlet odmítne, protože je poslušnou dcerou, zešílí zármutkem. V elegantních šatech, které ji stahují ke dnu, se utopí v říčce plné květů.

Dívky ví, že ztrácejí samy sebe. Jedna má klientka řekla: „Všechno dobré ve mně zemřelo na druhém stupni.“ V chaosu dospívání se tříští jejich celistvost. Dívky jsou rozpolcené a jejich jednotná osobnost se rozpadá na záhadné protiklady. Jsou citlivé a laskavé, protivné a soutěživé, povrchní a idealistické. Ráno jsou sebevědomé a večer je přemáhá úzkost. Jednu chvíli jsou plné divoké energie a vzápětí upadají v letargii. Každý týden zkouší novou roli – jednou jsou vzorné studentky, jindy delikventky a příště zase umělkyně. Od svých rodin očekávají, že s nimi budou držet krok.

Mé dospívající klientky v devadesátých letech byly neuchopitelné a nedůvěřovaly dospělým. Snadno je urazil každý pohled, odkašlání, odmlka, nedostatek odpovídajícího nadšení nebo komentář, který jim momentálně nevyhovoval. Jejich nálady šly od jednoho extrému k druhému.

Jeden týden milovaly své rodiny a celý svět a ten další všechny kritizovaly. Většina jejich chování byla nečitelná. Jejich problémy byly složité a metaforické – poruchy příjmu potravy, fobie ze školy a sebepoškození. Znovu a znovu, mnoha různými způsoby jsem se musela ptát: „Co se mi to snažíš říct?“

Například sedmnáctiletá Michelle byla krásná a inteligentní. Její matka ji přivedla, protože Michelle byla těhotná – potřeťi během tří let. Snažila jsem se zjistit, proč k tomu dochází. Michelle se při všech mých otázkách usmívala jako Mona Lisa. „Ne, sex mě až tak moc nezajímá.“ „Ne, neplánovala jsem to. Prostě se to stalo.“ Když odcházela, měla jsem pocit, jako bych mluvila špatným jazykem s někým, kdo je hodně daleko.

Holly byla další záhadou. Byla plachá, mluvila tiše a pohybovala se pomalu. Pod vrstvami make-upu a natupírovanými rudými vlasy byla hezká. Byla fanynkou Prince a nosila jen fialovou. Její otec ji přivedl poté, co se pokusila o sebevraždu. Neučila se, nepomáhala doma, nezapojovala se do školních aktivit a nehledala si práci. Na všechny otázky odpovídala trpělivě, zdvořile a jednoslabičně. Rozpovídala se jedině tehdy, když šlo o Prince. Mluvily jsme o něm několik týdnů. Pouštěla mi jeho kazety. Prince k ní promlouval a nějakým způsobem mluvil za ní.

Daniella se pálila a řezala, když byla nešťastná. Seděla přede mnou tiše, celá v černém, hubená jako tyčka, s rozcuchanými vlasy a piercingem v uších, rtech a nosu. Mluvila o občanské válce v Bosně a díře v ozónové vrstvě a ptala se, jestli mám ráda taneční hudbu. Když jsem se jí zeptala na její život, hrála si s náušnicemi a neodpovídala.

Snažila jsem se jim pomoci, jak jsem mohla, ale bylo to pro mě nové území. Michelle, Holly a Daniella nakonec udělaly pokrok, ale i já jsem se přitom učila, co jim pomáhá.

Mé klientky se příliš nelišily od dívek, které na terapii nechodily. Přišly za mnou, když byly v krizi, ale mnohé dospívající prožívaly podobné krize a terapeutky nenavštěvovaly. V té době jsem učila na malé škole humanitních věd. Mladé ženy, které navštěvovaly mé přednášky, měly v podstatě tytéž zkušenosti jako mé klientky z terapie. Jedna studentka si dělala starosti o svou nejlepší kamarádku, která byla sexuálně napadena. Jiná zmeškala hodinu, protože ji uhodil její přítel. Další se ptala, co dělat s obscénními telefonáty od muže, který vyhrožuje, že ji znásilní. Jiná studentka se ve stresu bodala do rukou svorkami, až jí tekla krev. Mnohé studentky se mě ptaly, jak zvládnout poruchy příjmu potravy.

Když jsem přednášela na středních školách, dívky za mnou po přednáškách chodily a říkaly mi, že byly znásilněny, že chtějí utéct z domova

nebo že mají kamarádku, která je anorektička nebo alkoholička. Nejprve mě všechno to trauma překvapovalo, ale pak jsem ho začala očekávat.

Dívky z této věkové skupiny byly psychologii dlouho ignorovány. Akademici začali adolescentky studovat až na počátku devadesátých let a pro terapeutky byly dlouho záhadou. Protože byly před dospělými tajnostkářské a plně protikladů, bylo těžké je studovat. V jejich nitru se odehrávalo mnoho věcí, které nevyplouvaly na povrch.

Simone de Beauvoirová popsala problémy, do nichž se dívky kvůli tomuto jevu dostávají. Ty, jež byly dosud subjekty svých životů, se stávají objekty životů jiných. Píše: „Mladé dívky pomalu pohřbívají své dětství, odkládají svá nezávislá, pánovitá já a submisivně vstupují do dospělé existence.“

Dospívající dívky zažívají konflikt mezi jejich statutem lidské bytosti a povoláním ženy. Beauvoirová řekla: „Dívky přestávají být a začínají se jevit.“

Z dívek se stávají imitátorky, které veškeré své já tlačují do malých, těsných krabiček. Z energických a sebevědomých holčiček se stávají plaché a pochybující mladé ženy. Přestávají se ptát „*Kdo jsem? Co chci?*“ a začínají si klást otázku „*Co musím udělat, abych uspokojila ostatní?*“

Propast mezi jejich pravým já a našimi kulturními normami, co znamená být správnou ženou, tvoří obrovské problémy. Abych parafrázovala báseň Stevie Smithové o plavání v moři: „Nemávají, topí se.“ A právě tehdy, kdy nejvíce potřebují pomoc, nedokážou vzít za ruku své rodiče.

Olive Schreinerová popsala svou zkušenost dospívající dívky v románu *Příhody z africké farmy*. „Společnost nám říká, jací máme být, a utváří nás podle cíle, který před nás staví. Mužům říká: Pracujte. Nám říká: Předstírejte. Čím méně má žena v hlavě, tím snáze ji lze unést.“ Školu, kterou navštěvovala, popsala takto: „Byl to stroj na stlačování duší do co nejmenšího prostoru. Některé duše, které jsem viděla, byly tak stlačené, že by se vešly do náprstku.“

Antropoložka Margaret Meadová věřila, že ideální kultura je taková, v níž se najde místo pro každé lidské nadání. Podle jejího měřítko je západní kultura, pokud jde o ženy, tomuto ideálu vzdálená. Tolik talentů zůstane nevyužito a neocenoeno. Tolik hlasů je umlčováno. Stendhal napsal: „Každý génius, který se narodí jako žena, je pro lidstvo ztracen.“

Psycholožka Alice Millerová psala o tom, že na některé malé děti je vyvíjen tlak, aby se vzdaly svých pravých já a přijaly falešná já, aby uspokojily rodiče. Já v této knize naznačuji, že adolescentky zažívají podobný tlak rozdělit se na pravá a falešná já, ten však tentokrát nevyvíjí rodiče, ale

společnost. Dospívání znamená, že dívky prožívají společenský tlak, aby se vzdaly svých autentických já a projevovaly jen drobnou část svých talentů.

Tento tlak většinu dívek dezorientuje a deprimuje. Jedna to popsala takto: „Jsem naprosto dostatečná mrkev, z které chtějí všichni mít růži. Jako mrkev mám dobrou barvu a na vršku pěkné listy. Když ze mě vyřezají růži, zhnědnu a zchřadnu.“

Adolescentní dívky jsou mladé stromky, které se ohýbají k zemi v hurikánu změn. Jejich zranitelnost ovlivňují tři faktory. Jedním z nich je jejich vývojová úroveň. Všechno se mění – tvar jejich těla, hormony, plet a vlasy. Vyrovnanost střídá nerovnováha. Jejich myšlení se vyvíjí. Hluboko pod povrchem bojují s těmi nejzákladnějšími lidskými otázkami: Jaké je mé místo ve vesmíru? Jaký mám smysl?

Druhým faktorem je americká kultura, která na počátku dospívání dívkám vždy ušetří pořádnou ránu. V tomto období vstupují do širší kultury, která je plná škodlivých „ismů“, jako je například sexismus, kapitalismus a lookismus (posuzování člověka pouze na základě vzhledu).

A za třetí je zde skutečnost, že od amerických dívek se čeká, že se distancují od rodičů právě ve chvíli, kdy nejvíce potřebují jejich podporu. Bojují s bezpočtem nových tlaků a přitom se musí vzdát ochrany a blízkosti, kterou ke svým rodinám pociťovaly v dětství. Podporu potom hledají u svých ne zrovna stabilních vrstevníků.

Rodiče moc dobře vědí, že s jejich dcerami se něco děje. Klidné, ohleduplné a sebevědomé dcery začínají být náladové, náročné a odměřené. Dívky, které rády mluvily, jsou teď mrzuté a tajnůstkářské. Dívky, které se rády objímaly, se při každém dotyku naježí. Matky si stěžují, že v očích svých dcer nemohou nic udělat správně. Angažovaní otcové lamentují, že je dcery najednou vykazaly ze svých životů. Jen málo rodičů si však uvědomuje, že tyto zkušenosti jsou univerzální. Jejich dcery vstupují do nové země, do nebezpečného místa, jemuž rodiče většinou nemohou rozumět. Právě když nejvíce potřebují zázemí domova, odstíhují se a ztrácí komunikační systémy.

Když dcery dospívají a zkoumají svět, rodiče je chtějí chránit. Povinností dcer je zkoumat. Obecně lze říci, že rodiče jsou k dcerám více ochrannější než americké korporace. Nesnaží se na dcerách vydělat prodejem značkových džín a cigaret, chtějí jen, aby byly vyrovnané. Nevidí dcery jako sexuální objekty nebo konzumenty, ale jako skutečné lidi s talenty a zájmy. Ale jak dcery vstupují do nové země, začnou se od rodičů odklánět. Začnou se spoléhat na své vrstevníky, soupeřníky v této podivné zemi, s nimiž sdílí jazyk a zvyky. Často pak přejímají nezdravé hodnoty masové kultury.

K odklonu od rodičů částečně dochází z vývojových důvodů. Počátek dospívání je obdobím fyzických a psychických změn, sebestřednosti, zaujatosti uznáním vrstevníků a utváření identity. Je to období, kdy se dívky zaměří dovnitř, na fascinující změny, které v nich probíhají. Odklon od rodičů se však částečně děje i z kulturních důvodů. V Americe definujeme dospělost jako odklon od rodin a vstup do širší společnosti. Dospívání je obdobím přezívání pout, osvobodování. Dospívající sice požadují nezávislost na rodičích, ale přitom přehnaně zkoumají jejich chování a stydí se za jakoukoli odchylku od normy, které se rodiče dopustí. Nechtějí s nimi být viděni a jejich nedokonalosti je zneklidňují. Matčin účes nebo otcův otřepaný vtip dovedou adolescentům zkazit celý den. Teenageři zuří na rodiče, kteří řeknou něco špatně nebo nereagují dokonalou odpovědí. Tvrdí, že své rodiče neposlouchají, ale s přáteli donekonečna řeší rodičovské postoje. Dovedou s úžasnou přesností vycítit nuance, pochyby, nejednoznačnost, nesoulad a pokrytectví.

Dospívající si dosud uchovávají část magického myšlení dětství a věří, že rodiče mají moc je ochránit a učinit šťastnými. Viní rodiče ze svých trápení, ale za žádnou cenu jim neřeknou, co si myslí a jak se cítí. Mají před nimi mnohá tajemství, která se mohou vymknout kontrole. Například dívky, které byly znásilněny, to rodičům neřeknou a místo toho se chovají nepřátelsky a vzdorně. Někdy ke mně rodiče přiváděli dcery kvůli hněvivosti a nekontrolovatelnému chování. Když jsem slyšela o jejich nevysvětlitelném vzteku, ptala jsem se na znásilnění. Ironií bylo, že dívky se často více zlobily na rodiče než na násilníky. Zdálo se jim, že rodiče měli o nebezpečí vědět a lépe je chránit a poté měli vycítit jejich bolest a pomoci jim.

V devadesátých letech měla většina rodičů pocit, že selhává. Cítili se bezmocně, nepochopeně a vyloučeně. Potíže, jimž v tomto období čelili, často připisovali svým dcerám a vlastním selháním. Necháпали, že problémy byly součástí vývojového stádia, kultury i doby.

Když dívky vstoupily do tohoto nového světa, rodiče postihl obrovský pocit ztráty. Stýskalo se jim po dcerách, které zpívaly v kuchyni, četly jim slohové práce, jezdily s nimi rybařit a hrát basketbal. Stýskalo se jim po dcerách, které rády pekly sušenky, hrály šarády a chtěly pusu na dobrou noc. Jako by jim místo čilých, milujících holčiček někdo podstrčil někoho jiného – nové dívky, které byly smutnější, vzteklejší a složitější. Všichni truchlili. Období dospívání je naštěstí časově omezené. Na konci střední školy je většina dívek silnější a bouře utichají. Ty nejhorší problémy – party, zmatky ohledně identity a boje s rodiči – postupně odeznívají. To,

jakým způsobem dívka zvládne nástrahy dospívání, však může mít vliv na její pozdější život. Pokud se jí nedostane dobrého vedení, může ztráta celistvosti, sebevědomí a směru trvat až do dospělosti. Mnohé mé dospělé klientky v devadesátých letech zápasily se stejnými problémy, které je tížily v dospívání. Tricetileté účetní a realitní agentky, čtyřicetileté ženy v domácnosti a lékařky, pětaticetileté zdravotní sestry a učitelky si kladly téže otázky jako jejich dospívající dcery.

Ještě smutnější byly ženy, které nebojovaly, které zapomněly, že mají já, za které stojí za to se rvát. Potlačily bolest dospívání a zradily vlastní já, jen aby na okolí působily příjemně. Tyto ženy chodily na terapii s cílem stát se ještě přijatelnější pro ostatní. Chtěly zhubnout, mluvit o své depresi nebo zachránit manželství. Když jsem se ptala, co potřebují ony, byly tou otázkou zmatené.

Většina žen se s traumatem dospívání vypořádávala sama a uběhly jim celé roky dospělého života, aniž by se svou zkušeností s dospíváním zabývaly. Mnohé se snažily na bolestné vzpomínky zapomenout, ale znovu jim je vyvolala bolest jejich dcer. Některé byly závislé na různých látkách nebo měly nemoci související se stresem, jako žaludeční vředy, kolitidu, migrény nebo lupénku. Mnohé se snažily být dokonalou ženou, ale selhaly. I když se řídily pravidly a dělaly, co jim bylo řečeno, svět je neodměnil. Byly rozhněvané a měly pocit, že je ostatní berou jako samozřejmost. Cítily se zrazené a spíše využitě než milované.

Ženy, které za mnou chodily na terapii, často věděly, jak se cítí každý člen jejich rodiny kromě nich samotných. Dokázaly skvěle balancovat mezi potřebami svých kolegů, manželů, dětí a přátel, ale zapomněly počítat samy se sebou. Trápily je dosud nevyřešené otázky dospívání: Jak důležitý je vzhled a popularita? Jak mám pečovat o sebe a přitom nebýt sobecká? Jak mohu prožívat svou sexualitu a nebýt jen sexuálním objektem? Jak mohu být k ostatním vnímavá, ale nepřebírat za ně odpovědnost?

Při práci s těmito ženami jsme se vracely daleko do minulosti. Cestovaly jsme do druhého stupně základní školy za všemi těmi partami, hanbou, styděním se za své tělo, touhou po přijetí a pochybnostmi o vlastních schopnostech. Tolik dospělých žen si myslelo, že jsou hloupé a ošklivé. Mnohé se cítily provinile, když trávily čas péčí o sebe. Neventilovaly hněv a nežádaly o pomoc.

Skládaly jsme dohromady obrazy ztraceného dětství. S každou ženou jsme se zamýšlely nad jejím příběhem, nad tím, jak prožila hurikán. Přivalila se záplava vzpomínek. Často přišly slzy, výbuchy hněvu a smutek nad vším, co bylo ztraceno. Tolik času bylo stráveno předstíráním, že jsou tím,

kým je chtějí mít ostatní. Ale také jsme probouzely novou energii, která vzniká, když tvoříme spojitosti, když upřednostníme uvědomění před popřením a když vyslovíme svá tajemství.

Byly jsme o dvacet či třicet let pozadu za běžným rozvrhem. S každou ženou jsme probouzely vědomí, že jsme subjektem vlastního života, a nikoli objektem v životech ostatních. Odpovídaly jsme na Freudovu povýšeneckou otázku: „Co ženy chtějí?“ Každá žena chtěla něco jiného a konkrétního, ale přesto chtěly všechny totéž: být tím, kým skutečně jsou, a stát se tím, kým se měly stát.

Než jsem začala studovat psychologii, studovala jsem kulturní antropologii. Vždy mě zajímala oblast, kde se prolíná kultura s psychologií jednotlivců, a zamýšlela jsem se nad tím, proč kultury tvoří určité typy osobností a nikoli jiné, proč ze svých členů vytahují určité přednosti a proč v nich určitá nadání nachází využití, zatímco jiná zakrňují kvůli nedostatku pozornosti. Zajímá mě, jakou roli hrají kultury v rozvoji patologií jednotlivců. Stejně jako Gregory Bateson zastávám názor, že „já je jednotlivce a jeho prostředí“.

Pro toho, kdo se zajímá o kulturu a osobnost, je dospívání fascinující. Je to jedinečné období, kdy jsou individuální, vývojové a kulturní faktory kombinovány způsoby, které utváří dospělost. Je to období výrazného vnitřního vývoje a masivní kulturní indoktrinace. V terapeutické praxi a při psaní knih jsem se vždy snažila spojit příběh každé dívky s širšími společenskými problémy a zkoumat křížovatky osobního a politického. Jsou to temná místa. Osobní a politické se propojuje v životech nás všech. Naše myslí, utvářené společností, v níž žijeme, nás mohou utlačovat. Mohou však také společnost analyzovat a usilovat o její změnu.

Analýza společnosti nesmí přehlížet jedinečnost každé ženy. Některé vzkvétají a rostou i v extrémně nepřátelských podmínkách, kdežto jiné zchradnou po sebemenší přehánce. Ale když přijde na problémy, kterým čelíme, jsme si spíše podobné než jiné. Nejdůležitější otázkou je, za jakých podmínek vzkvétá a roste většina mladých žen.

Dospívající klientky hledaly samy sebe a tím poutaly mou pozornost. Ale tuto knihu bych nenapsala, kdyby nebylo mých klientek z počátku devadesátých let. Můj rozvrh byl plný dívek s poruchami příjmu potravy, problémy s alkoholem, posttraumatickými reakcemi, sexuálně přenosnými chorobami, zraněními, které si samy způsobily, a podivnými fóbiemi. Poznala jsem mnoho dívek, které se pokusily o sebevraždu nebo o útek z domova. Tyto klientky mi ukázaly, že dospívajícím dívkám v Americe se děje něco dramatického, něco, co uniká těm, kdo nestojí v první linii.

Nejprve mě překvapovalo, že dívky mají v roce 1994 větší problémy než dříve. Od šedesátých let jsme přece měly ženské hnutí, které zvyšovalo povědomí o problémech žen. Mnohé ženy pracovaly v tradičně mužských povoláních a soutěžily v nejrůznějších sportech. Mnozí otcové pomáhali s domácími pracemi a výchovou dětí. Všechny tyto změny přece musely k něčemu být. Samozřejmě byly, ale cesta k posílení žen nebyla ještě zdaleka u konce. Ústavní dodatek o rovnoprávnosti, zvaný ERA (Equal Rights Amendment), nebyl nikdy schválen. V devadesátých letech byl feminismus pro mnohé lidi sprostým slovem a ačkoli některé ženy zastávaly vedoucí pozice, mnohé dřely za nízký plat a doma je čekala „druhá šichta“. Kvůli takové „rovnoprávnosti naoko“ byla realita diskriminace ještě více matoucí.

Tlaky, kterým dívky čelily, v devadesátých letech zintenzivněly. Přispěly k tomu mnohé faktory: větší množství rozvedených rodin, závislostí, nezávazného sexu a násilí na ženách. Kvůli médiím, které novinář Clarence Page nazval „elektronickou tapetou“, obývaly všechny dívky jedno velké město – zaplivanou, nebezpečnou metropoli plnou nákupních center a obchodů s alkoholem. Ženy byly stále více sexualizovány a objektivifikovány. Jejich těla inzerovala traktory a zubní pasty. Byla u nich větší pravděpodobnost traumatu. Kombinace starých a nových tlaků byla pro generaci mladých žen, k níž patřila i má dcera, jedovatá.

I rodiče se museli vypořádávat s bezprecedentním stresem. V předcházejícím půlstoletí se strachovali o šestnáctileté dcery, které začaly řídit, ale v devadesátých letech, kdy často docházelo ke střelení za jízdy a přepadávání řidičů, panikařili ještě více. Matkám a otcům dělalo odjakživa starosti sexuální chování jejich dcer, ale v období plném znásilňování na rande, genitálního herpesu a AIDS byli skutečně vyděšení. Rodiče vždycky přemýšleli nad tím, co zrovna dělají jejich dospívající děti, ale v devadesátých letech to byly mnohem častěji věci, při nichž mohly přijít o život. To chráněné místo, doba, jíž jsme kdysi říkali dětství, se začínala krátit. Rodiče, učitelé, zdravotní sestry a školní psychologové věděli, že dívky mají potíže, ale neuvědomovali si, jak univerzální a extrémní bylo jejich utrpení. Má kniha byla pokusem sdílet, co jsem viděla a slyšela. Bylo to varování, že se blíží hurikán – poselství společnosti o tom, že dochází k něčemu důležitému. Byla to zpráva o počasí z centra bouře.

Proces vývoje z šťastné, citově silné holčičky v úzkostnou a opatrnou adolescentku se v průběhu desetiletí příliš nezměnil. Puberta v jednadva-

cátém prvním století je v podstatě stejný proces jako v letech 1959 a 1994. Druhé stupně základní školy jsou i dnes dějišti společenských a citových traumat, jako tomu bylo vždycky. Zábavné, zvědavé dívky i nadále vplouvají do bermudského trojúhelníku a přechází z „bytí“ k „předstírání“, jak to nazvala Simone Beauvoirová.

Změnilo se to, že dívky jsou dnes méně vzdorné a nepřátelské vůči rodičům. Vztahy mezi matkami a dcerami jsou lepší. Ve dvacátém prvním století mají navíc ženy silnější postavení než v devadesátých letech. Nebyly vedeny k poskytování nepřetržité plné péče a často mají rozumné hranice a schopnost pečovat o sebe. Jejich dcery je za to respektují.

Dcery mají k dispozici více slov, jimiž mohou popsat tlaky dospívání. Uvědomují si, čemu ve společnosti čelí. Střední školy organizují kluby pro posilování dívek a učí všechny studenty o sexuálním obtěžování. Mnohé ženy a dívky, mezi nimi i americké olympijské gymnastky, herečky Salma Hayeková a Cara Delevingneová a hudebnice Janelle Monáeová a Alicia Keysová, se otevřeně staly vzory odvahy a síly.

Většina dnešních dívek se na počátku dospívání začne pohybovat na internetu. Dokonce máme pro teenagery nové slovo: *screenageři*, tedy ti, kdo tráví většinu času u obrazovek. Jakmile dívky dostanou první mobil, jsou vystaveny pornografii a dalšímu nevhodnému materiálu. Jedna sedmačka nám řekla, že první, co si její kamarádky vygooglily, byly termíny „orál“ a „anální sex“. Jakmile dívky vstoupí na internet, končí jim dětství a to, co ho nahrazuje, není zrovna zdravé.

Při psaní tohoto odstavce myslíme na Carson. Carson stojí na prahu dospívání – je jí dvanáct let, je autentická a radostná. Nosí copánky a má ráda barevné legíny a trička. Nejraději si hraje se svými dvěma kočkami a vytváří umění. Celé hodiny šije a skládá origami. I když už je na druhém stupni, je stále bezstarostná, zvědavá a fyzicky vřelá k rodičům a mladší sestře. Kamarádky jí říkají „slečna nevinná“.

Carson odolávala aktivitám a rozhovorům, které jí tlačily k dospívání. Ale když sama letěla do St. Louis na návštěvu k babičce, rodiče jí koupili mobil. Jakmile dorazila do babiččina domu, vylezla po schodech na půdu, našla si panenky a starožitný čajový servis a spokojeně si hrála. Babička mezitím vařila oběd.

Když si Carson hrála, přišla jí textová zpráva od její sousedky Madison. Madisonini rodiče jí právě řekli, že se rozvádějí, a ona se z toho obviňovala, protože doma odmlouvala a dělala potíže. Madison napsala Carson, že se chce zabít, a prosila ji, aby o tom nikomu neřekla.

Tato zpráva postavila Carson před skutečné dilema. Její radostná ná-

lada byla ta tam. Najednou se cítila vyděšeně a bylo toho na ni moc. Ukázala zprávu babičce a společně si povídaly o tom, jak se k tomu postavit. Carson se rozhodla, že zavolá Madisonině matce. Zároveň Madison napsala, že ji má moc ráda a nechce, aby umřela. Napsala: „Potřebuju tě za nejlepší kamarádku.“

Carson a její babička se naštěstí dokázaly domluvit s Madisoninou matkou, která okamžitě vzala dceru k psychologovi. Tento incident však ukazuje, že sociální sítě vnáší do životů dívek složité situace ve chvíli, kdy jsou ještě děti, které si hrají s panenkami a pečou sušenky.

Některé dívky si nemohou dovolit smartphony a přístup k internetu. Někteří rodiče zakazují sociální sítě do doby, než dívky povyrostou, a malá skupina dívek je zcela odmítá, ačkoli podle statistik se osmdesát procent osmaček pohybuje online a devadesát osm procent středoškolaček využívá sociální sítě. To je víc než jakákoli jiná demografická skupina.

Když dívka vlastní mobil, přechod od dětství k dospívání může proběhnout v řádu minut. Je zranitelná vůči první fotografii anorektické modelky, kterou uvidí, nebo první zprávě, aby někomu poslala fotku v plavkách. Jak řekla jedna dívka: „Chvilku jste dítě a pak vžžžum, je z vás sexuální bytost. Když jsem byla na druhém stupni, spolužáci komentovali na facebooku moje prsa. Bylo mi dvanáct.“ Jiná dívka mi řekla: „Máma mi dovolila, abych si v šesté třídě založila instagram. Teď toho lituje. Nebyla jsem zralá na ty kruté řeči na internetu.“

IPhone a facebook vtrhli na scénu v prvním desetiletí tohoto století. Neuplynulo ani dvacet let a teenageři tráví téměř veškerý volný čas na internetu. V roce 2015 trávili studenti posledního ročníku střední školy na internetu dvakrát více času než teenageři v roce 2006. Mnohé dívky spí s telefony u postele a v noci aktualizují sociální sítě. Všechn ten čas u obrazovek mění jejich fyzický, sociální, kognitivní a emoční vývoj.

V průběhu milionů let se náš druh vyvinul z primátů v hominidy až k současné podobě, *homo sapiens*. Tato evoluce proběhla, když jsme žili ve skupinách a spolupracovali na přežití a udržování vazeb. Přerušování vazeb znamenalo pro první lidi doslova smrt. Až v uplynulém století se vzorec žití v komunitách významně změnil. Jen o trochu déle než jedno desetiletí jako primární zdroj komunikace používáme digitální zařízení.

My lidé jsme nastavení tak, abychom byli spolu – abychom se viděli, slyšeli, dotýkali, a dokonce i cítili. Když se to přestane dít, ztrácíme ten nejvzácnější lidský zdroj: spojení se svým kmenem.

Většina rodičů dnes díky digitálním technologiím ví, kde jsou jejich dcery, a dcery mohou rodiče rychle kontaktovat. Ale mnohé dívky mají

k telefonům silnější citovou vazbu než ke svým rodinám. Jejich digitální životy narušují důležité naladění, které je nezbytné pro skutečné učení a růst. Ruský psycholog Lev Vygotskij zjistil, že děti se nejlépe učí tehdy, když mají úzký vztah ke svým učitelům. Tvrdil, že naladění, a dokonce láska jsou nutné pro růst celistvých, autentických lidských bytostí.

K většině učení, které vzniká rozhovory při osobních setkáních, už nedochází. Ten uspokojivý pocit, který zažíváme ve skupině blízkých, už také nebývá pravidlem. Následkem toho dnes teenageři i dospělí prožívají nejhlubší stupeň osamělosti, jaký kdy byl zaznamenán.

Rodiny dnes vykazují větší harmonii než dříve, ale částečně je to proto, že jejich členové spolu méně komunikují. Dívky cítí menší potřebu distancovat se od rodičů drzostí a výtržnostmi, protože je snadno distancují jejich přístroje. Pokud rodiče nechrání čas rodinných rozhovorů a aktivit, třeba jen večere, členové rodiny často posílají zprávy. Většinu času, kdy jsou dívky doma, tráví ve svých pokojích na sociálních sítích. Někdy jsou rodiče zaměstnání vlastními počítači a mobily, takže proti času, který jejich dcery tráví na internetu, příliš neprotestují. V roce 2019 žije většina rodin pohromadě, ale osaměle.

Samozřejmě nelze říci, že by všechny rodiny a všechny dívky odpovídaly popisu výše. Známe dívky, které hrají v orchestrech, dělají dobrovolnice ve zvířecích útulcích a tráví volný čas kreativně. Někteří rodiče nastavují jasné hranice pro čas na mobilu a počítači. Věnují se s dcerami společným koníčkům a činnostem. Patří ke komunitám rodin, které spolu uvědoměle tráví čas na potlaších a sportovních zápasech. Přesto je důležité mít na paměti, že v roce 1994 neodpovídal popisu rodiny plně přístrojů vůbec nikdo.

Teenageři často dovedou vyjádřit negativní vliv sociálních sítí a mnozí říkají, že si přejí, aby měli nad jejich využitím větší kontrolu. Ale sociální sítě jsou navrženy tak, aby byly návykové. Lidé od přirozenosti vyhledávají stimulaci, novinky o přátelích a rodinách a pozitivní posílení.¹ Sociální sítě nám pozitivní posílení poskytují podle něčeho, čemu psychologové říkají „proměnlivý rozvrh posilování“. Tento interval obdržování odměn je vysoce návykový. Stejný typ proměnlivého posilování se vyskytuje i u gamblerství a rybaření a všichni víme, jak návykové tyto činnosti jsou.

Neurologové si všimli, že notifikace na sociálních sítích v mozku aktivují stejné dopaminové dráhy jako alkohol a kokain. Je snadné vybudovat si závislost na vlastním dopaminu, a jakmile začneme být závislí, je pro nás

1 Pozitivní posílení je druh učení, při němž je odměňováno žádoucí chování, pozn. překl.

těžší vědomě ovládat své chování. Místo toho se chováme tak, abychom docílili onoho přívalu dopaminu.

Další faktory, jako je FOMO („fear of missing out“ neboli strach, že o něco přijdeme) a potřeba osobního utvrzení, dívky na sociálních sítích udržují. Psycholožka Sharon Begleyová uvedla v časopise *Psychotherapy Networker*, že v experimentu, při němž byli teenageři odděleni od svých mobilů, vykazovali zrychlenou tepovou frekvenci a další známky úzkosti. Jakmile se mohli znovu podívat na své iPhony, zklidnili se.

Je ironií, že telefony sice snižují krátkodobou úzkost, ale zvyšují depresi a dlouhodobou úzkost. Je to podobné jako závislost na drogách a alkoholu – přináší krátkodobou odměnu a dlouhodobé poškození. To platí u každého návykového chování. Teenageři cítí potřebu být na internetu, ale sociální sítě nedělají nic pro zmírnění jejich (velice skutečných) úzkostí a trápení.

Výzkum psycholožky Kimberley Youngové přinesl zjištění, že lidé, kteří sociální sítě silně využívají, vykazují všechny znaky závislých. Když neměli telefon k dispozici, silně po něm toužili. Lhali o tom, kolik času trávili na internetu, a když se ho pokusili omezit, nešlo to. Jako u všech závislostí, i odvykání si na sociální sítě způsobuje závažné vedlejší účinky: podrážděnost, úzkost, nespavost a bažení. Teenagerům, kteří dokázali své chování ovládnout a vrátit se k méně virtuálnímu životu, se to povedlo až po absolvování odvykacího programu. Až tehdy byl jejich mozek dostatečně odolný, aby se vymanil ze závislosti.

Jak naše porozumění internetovým závislostem roste, množí se i léčebná centra pro Američany závislé na sociálních sítích a počítačových hrách. Prvním z nich bylo centrum reSTART ve státě Washington, ale dnes je takových center mnohem více, a to i v jiných státech.

Kontinuální a rostoucí závislost na sociálních sítích znepokojuje učitele, lékaře, therapy a rodiče. Dívky bývají často napomínány, aby to se sociálními sítěmi nepřeháněly, ale faktem zůstává, že i dospělí, kteří to myslí dobře, mají se sociálními sítěmi problém a neví, jak dospívajícím pomoci. Počítače a mobily ztěžují už tak obtížnou životní fázi. Dnešní dívky mají méně chráněného prostoru, ztišení a kvalitně stráveného času s rodiči, než měly jejich matky. Jsou také více zranitelné vůči internetové šikaně, falešným obrazům krásy a tlaku na dokonalost.

Polly z roku 1994 a Carson z roku 2019 se v mnohém podobají. Čelí fyzickým, sociálním a citovým změnám, které se pojí s dospíváním. Jsou to ohleduplné a laskavé dívky, které jsou poněkud nepřipravené na nový svět, do něhož vstupují. Jsou obklopené milujícími dospělými, ale ti je