

Gary Chapman
Shannon Warden

DE ȘTIUT
înainte
SĂ DEVII
PĂRINTE

Traducere de Adriana Ioana Nacu

Cuprins

Prefață	9
Introducere	11
1. Mi-aș fi dorit să știu... că a avea copii îți schimbă radical programul	15
2. Mi-aș fi dorit să știu... că a avea copii este costisitor.	25
3. Mi-aș fi dorit să știu... că niciun copil nu seamănă cu altul.	39
4. Mi-aș fi dorit să știu... că nu este de glumă cu folosirea oliței	51
5. Mi-aș fi dorit să știu... că este nevoie de reguli în creșterea copiilor	61
6. Mi-aș fi dorit să știu... că sănătatea emoțională a copiilor este la fel de importantă ca sănătatea fizică	75
7. Mi-aș fi dorit să știu... că îi putem influența pe copiii noștri prin propriul exemplu	89
8. Mi-aș fi dorit să știu... că uneori părinții trebuie să își ceară scuze	101
9. Mi-aș fi dorit să știu... că abilitățile sociale sunt la fel de importante ca abilitățile academice	115
10. Mi-aș fi dorit să știu... că părinții sunt responsabili pentru educația copiilor.	129
11. Mi-aș fi dorit să știu... că doar mașina funcționează pe pilot automat, nu și căsătoria	143
12. Mi-aș fi dorit să știu... ce mare bucurie îți pot aduce copiii	155
Epilog	167
Mulțumiri	171
Note	173

Introducere

Pregătirea pentru rolul de părinte necesită mult timp și energie și, deseori, începe cu mult înaintea sarcinii. Uneori, cuplurile discută despre cel mai bun moment pentru ca o femeie să rămână însărcinată. Alteori se gândesc la schimbările pe care trebuie să le facă cu privire la relații, programul de lucru, venit, case, mașini etc. În această introducere, am rugat-o pe Shannon să ne împărtășească cum a început pentru ea călătoria premergătoare rolului de mamă. Din relatarea ei veți afla de ce am rugat-o pe ea să contribuie la demersul meu de a scrie această carte.

Eu și Stephen, soțul meu, am ales numele lui Avery cu aproape trei ani înainte ca băiețelul nostru să se nască. Eram entuziasmați când ne gândeam la un copil și când făceam planuri cu privire la familia noastră. Am conceput un copil la aproximativ nouă luni de la momentul la care am decis că vom încerca, dar am pierdut sarcina la câteva săptămâni după ce testul de sarcină a ieșit pozitiv. Atât eu, cât și Stephen eram deja contrariați gândindu-ne la cât de mult timp este nevoie pentru a rămâne însărcinată, deși citisem că un procent de aproximativ zece la sută dintre femei au probleme în a rămâne însărcinate sau a păstra sarcina.¹ Deși pierderea sarcinii a însemnat o problemă emoțională, nu am renunțat la visul nostru de a avea un copil.

Când în cele din urmă am rămas însărcinată cu Avery, eram plini de speranță și nerăbdători. Speranța creștea odată cu mine, iar atenția noastră s-a mutat de la teama de a nu pierde din nou sarcina la alte probleme care ne captau atenția: greața, oboseala, umflăturile mâinilor și ale picioarelor, problemele cu somnul, indigestia, hemoroizii, stările emoționale oscilante, depresia și

anxietatea. Informațiile și sprijinul medicilor, membrilor familiei și prietenilor au fost extrem de valoroase pentru a putea să facem față acestor probleme și altor factori de stres fizic și emoțional. În curând, bucuria pe care ne-o dădeau fotografiile intrauterine captate de ecograf, întâlnirile de tip *baby shower* și activitățile amuzante ca decorarea camerei copilului au făcut ca sarcina să fie mai suportabilă. În cele din urmă, Avery a venit pe lume și am fost copleșiți de bucurie!

Cam la trei ani de la nașterea lui Avery, am încercat din nou să rămân însărcinată cu al doilea copil. Nu știam la ce să ne așteptăm, dar, pe baza experienței din primele sarcini, știam că ar putea dura destul de mult. După câteva luni de încercări, am rămas însărcinată și iarăși am aflat, la ecografia de la zece săptămâni, că pierdusem sarcina, posibil în a șasea sau a șaptea săptămână. Dezamăgită, dar încrezătoare, am așteptat cele câteva luni recomandate și am încercat iarăși să rămân însărcinată. Trecuse mai mult de un an și niciun rezultat. Am consultat, în cele din urmă, un specialist în fertilitate, cu ajutorul căruia am făcut, câteva luni, tratamente de fertilitate, ce nu au avut niciun rezultat.

Odată cu trecerea timpului, și eu, și Stephen deveneam tot mai descurajați și mai confuzi. Specialistul în fertilitate ne-a recomandat fertilizarea in vitro, care știam că avusese succes în cazul atâtor cupluri. Dar eu nu doream să accept această cale. I-am spus lui: Stephen „Cred că Dumnezeu ne transmite că ne va da un alt copil atunci când va crede El că este timpul.”

Ceea ce nu știam, desigur, este că El deja ne dăduse. Eram deja însărcinată cu fiul meu Carson, chiar în acel moment, așa cum aveam să descopăr câteva săptămâni după aceea, când testul meu de sarcină a ieșit pozitiv.

Până când Carson a împlinit un an, eu și Stephen am simțit că reușim să menținem un echilibru între viața personală și serviciu. Ne-am simțit atât de siguri, că am decis să mai avem un al treilea copil. Înainte de a lua această decizie, ne-am consultat cu

prietenii și cu membrii familiei care au trei sau mai mulți copii. Toți au spus că este greu; dar au mai spus și că merită; și toți au spus că nu ar schimba nimic, dacă ar avea puterea să o facă. Ceea ce ni s-a părut interesant este că, de data aceasta, am rămas însărcinată aproape imediat, fără a avea probleme de fertilitate. Nouă luni mai târziu a sosit Presley. Și acum ne minunăm ce ușor a fost să rămân însărcinată cu Presley, în comparație cu Avery și Carson. Faptul acesta ne-a reamintit că nu poți prezice întotdeauna ce se va întâmpla în viață, dar poți întotdeauna găsi speranță în situația în care te afli.

Experiențele lui Shannon și ale lui Stephen de a deveni părinți nu sunt atipice. Cu toate acestea, fiecare familie este unică, însă vor exista întotdeauna bucurii și provocări. Același lucru este adevărat în cazul familiilor în care soția nu poate rămâne însărcinată, sau nu dorește acest lucru, și care aleg calea adopției. Cu siguranță este o mare nevoie în lume de părinți adoptivi iubitori. La fel ca în cazul aducerii pe lume a unor copii biologici, părinții adoptivi au partea lor de nesiguranță, stres și bucurie pe durata procesului de adopție. Și în cazul lor intențiile sunt mari și este nevoie de planificare și flexibilitate pentru a fi cât mai pregătiți să fie părinți pentru copiii lor, fie ei biologici ori adoptați.

Deși sarcina poate părea că durează o veșnicie, lunile trec încet-încet și vine momentul nașterii copilului vostru. Dintre diversele opțiuni de naștere (de exemplu, nașterea pe cale naturală, nașterea prin operație cezariană, într-o maternitate sau acasă), toate pot părea, și este normal să fie așa, ceva dificil și ... murdar. Ca și în privința sarcinii, femeile dau dovadă de înțelepciune dacă sunt deschise opțiunilor și sunt cât mai informate posibil despre alegerile și dificultățile nașterii. Chiar după ce vă veți pregăti cât mai bine posibil, ca alți părinți, veți descoperi că emisiunile TV despre nașteri și povestirile prietenilor nu v-au pregătit în totalitate pentru nașterea copilului vostru. Povestea voastră va fi doar a voastră – provocatoare, unică, minunată! Vestea bună pe care v-o dau este că, oricât de complexă, confuză

și dureroasă este nașterea, o mare bucurie vă așteaptă la câteva secunde de la nașterea copilului – bucuria de a-l ține în brațe și de a-l săruta pentru prima dată pe prețiosul vostru îngerăș.

Poate că bucuriile și încercările așteptării copilului vă vor ajuta să fiți pregătiți pentru bucuriile și încercările care vor veni. Oriunde vă aflați în acest proces, fie că sunteți în stadiul în care doar vă gândiți să deveniți părinți, fie că încercați să aveți un copil, fie că îl așteptați deja pe primul vostru copil sau explorați opțiunile de adopție – speranța noastră este că lucrarea aceasta vă va aminti de multele plăceri și beneficii ale rolului de părinte și că vă va încuraja să fiți încrezători și optimiști chiar și în momentele și perioadele grele pentru părinți.

Veți identifica repede un fir roșu care străbate întreaga carte – acela că merită să fii părinte! Merită să treci prin nesiguranța și stresul de a rămâne însărcinată, prin disconfortul și durerea sarcinii și a nașterii și prin toate celelalte momente solicitante cu care se confruntă părinții. Credem că toți părinții cunosc aceste lucruri instinctiv, și totuși considerăm că încurajarea și informarea pot fi resurse utile. Așadar, citiți această carte pentru speranță, amuzament, siguranță și pentru a vă aminti de lucrurile mai mici sau mai mari care fac ca rolul de părinte să merite sacrificarea timpului și energiei voastre.



Mi-aș fi dorit să știu...

Că a avea copii
îți schimbă
radical programul

Îmi amintesc acea duminică dimineață când s-a născut fiica noastră. Am fost trezit de vocea lui Karolyn:

- Am contracții!
- Ce înseamnă asta? am întrebat eu.
- Cred că vine copilul.
- Adevărat?
- Da, cred că trebuie să mergem la spital.

M-am îmbrăcat repede și am pornit spre spital. Nu mai trecusem niciodată prin experiența nașterii unui copil, și nici ea. Eram amândoi entuziasmați, dar puțin cam naivi.

Eram căsătoriți de trei ani și eram convinși că suntem pregătiți să avem un copil – așa credeam noi. Plănuisem dintotdeauna să avem copii. Karolyn, care provenea dintr-o familie numeroasă, îmi spusese, pe când eram doar prieteni, că ar dori să avem cinci băieți. „Îndrăgostitul” de mine a răspuns: „Sunt de acord cu tot ce îți dorești tu.”

Însă habar nu aveam ce spuneam.

Oricum, în acea dimineață, eram pregătit pentru venirea pe lume a primului nostru copil. Nu știam dacă va fi fată sau băiat. Știu că pare greu de crezut, dar povestea noastră s-a petrecut

înaintea existenței ecografelor. Nimeni nu știa ce va fi copilul decât în momentul în care acesta își făcea apariția în lume. Trebuie să mărturisesc că, neștiind ce va fi, acest lucru sporea exaltarea noastră.

Un alt lucru care vi se va părea greu de crezut este că, în acele zile de demult, soților nu li se permitea să intre în sala de naștere. Cred că asistentele se săturaseră să tot prindă în brațe soții care leșinau. Așa că s-a hotărât că era mai bine ca ei să stea în

Atunci am aflat
că a avea un copil
și a avea grijă de
el sunt două lucruri
distincte.



sala de așteptare. Știind că sunt pastorul unei mici biserici din oraș, doctorul mi-a spus: „Va dura câteva ore, dacă dorești te poți duce la biserică să predici și apoi să te întorci; vei avea suficient timp.” Am fost șocat de sugestia lui, dar m-am gândit: „De ce nu?

Așa pot da bisericii vestea bună.”

Așa că m-am dus la biserică. La finalul predicii, am anunțat: „Nu voi fi la ușă ca să vă salut astăzi deoarece astăzi de dimineață am dus-o pe Karolyn la spital. Bebelușul trebuie să vină în curând, așa că mă voi întoarce la spital.” Am simțit că doamnele erau supărate că nu am rămas la spital, dar eu, până la urmă, nu făcusem decât să urmez sugestia doctorului.

În orice caz, când am ajuns la spital, în sala de așteptare era liniște. Zece minute mai târziu, asistenta a năvălit în sală și a spus: „Felicitări, sunteți tatăl unei fetițe!” Am urmat-o în sala de nașteri unde am văzut bebelușul întins pe abdomenul lui Karolyn. Mi-a spus: „Este fată, dar n-am avut ce să fac!”

Este uimitor ce pot spune oamenii în momente ca acestea! Iar eu am răspuns: „E-n regulă, tu ești cea care doreai băieți, eu sunt fericit să am fată.” Iar doctorul a replicat: „O să-l aibă la degetul ei mic cât ai zice pește!” Și a avut dreptate!

Peste două zile, am ajuns acasă cu bebelușul. Atunci am aflat că a avea un copil și a avea grijă de el sunt două lucruri distincte. Toate acele incursiuni noaptea târziu la cofetărie pentru

a-i satisface lui Karolyn pofta de *banana split* erau mult mai ușoare când copilul se afla în uterul ei. De fapt, totul era mai ușor când copilul se afla în uterul ei. Acum copilul trebuia hrănit de mult mai multe ori decât îmi imaginasem. Karolyn a decis să o alăpteze la sân în primele luni. Vă sugerez să discutați cu doctorul vostru, cu mama și cu prietenii care au ales această cale, înainte de a lua această decizie. Alăptarea la sân pare să fie un mod natural de hrănire dar, deseori, apar probleme. Ceea ce veți alege este ceea ce funcționează cel mai bine pentru voi și pentru copilul vostru.

Apoi mai este și toată acea murdărie care se petrece la dosul bebelușului. Și aceasta se întâmpla mult mai des decât îmi imaginasem. În acele „timpuri de aur” noi foloseam scutece de pânză care trebuiau spălate. Nu era o sarcină prea plăcută. Noi am ales să folosim un serviciu de curățare a scutecelor care lua scutecele murdare și le aducea înapoi curate. Desigur, acum majoritatea cuplurilor folosește scutece de unică folosință, ceea ce este mult mai ușor. Cu toate acestea, schimbarea scutecelor ia mult timp, iar mirosul nu este deloc plăcut.

Iată esențialul: introduci hrană pe o parte, scoți hrana pe altă parte. Dacă nu faci aceste lucruri, bebelușul nu va trăi. Pe lângă aceste două lucruri necesare, este nevoie și de multe ore pentru educarea unui copil. Noi sperăm că, atunci când sunt bebeluși, copiii vor dormi multe ore în timpul zilei și mai multe ore în timpul nopții. Dacă se întâmplă așa, sunteți părinți norocoși. Veți avea timp suficient să pregătiți mesele, să spălați vasele, să tundeți iarba, veți avea timp pentru toate acele alte lucruri necesare care caracterizează viața de adult.

Fiica noastră dormea mult mai mult decât anticipaserăm noi. Chiar și așa, ne simțeam obligați să o verificăm în timp ce dormea, pentru a ne asigura că încă respiră. Nu realizam ce norocoși suntem, asta până ce am avut al doilea copil, un fiu căruia nu îi plăcea să-și piardă timpul dormind. Astfel ne ocupa foarte mult timpul.

Însă știam cât de important este să îi ținem pe copii cu afecțiune în brațe. Citiserăm multe studii despre bebelușii care timp de ore întregi au fost lipsiți de atingeri afectuoase și aflaserăm că aceasta este o piedică în dezvoltarea lor emoțională. Noi doream ca fetița noastră să se simtă iubită, așa că o țineam des în brațe, vorbeam și râdeam cu ea. Când a crescut mai mare îi citeam povești cu mult înainte ca ea să ne poată înțelege cuvintele, deoarece doream să îi stimulăm creierul prin imagini și sunete. Ceea ce doream era să fim părinți buni.

Însă toate acestea necesitau timp, mult timp. În teorie, știam că un copil va avea nevoie de multă atenție din partea noastră, însă teoria și realitatea sunt două lucruri diferite. Mi-aș dori ca cineva să ne fi spus că va trebui să ne schimbăm programele după sosirea copilului.

Deja luaserăm o decizie majoră înainte de venirea copilului. Karolyn decisese să fie casnică. Așa că am căzut de acord ca ea să renunțe la slujbă înainte de venirea pe lume a bebelușului. Odată ce ea a luat această decizie, am presupus că eu nu va trebui să fac schimbări în programul meu. Până la urmă, o „mamă cu normă întreagă” va putea să se descurce cu copilul, nu?

Mă aștepta o trezire dureroasă. Există un motiv pentru care este nevoie și de mamă și de tată pentru a crea un copil. Există un motiv pentru care în căsătorie ne angajăm să „ne iubim și să ne prețuim” unul pe celălalt. Niciodată nu este nevoie de mai multă iubire decât atunci când aveți un copil. Toate cercetările indică faptul că cel mai sănătos mediu în care poate crește un copil este compus dintr-o mamă și un tată care au o atitudine iubitoare, de sprijin unul față de altul. Una dintre cărțile mele anterioare, *Cele cinci limbaje ale iubirii*¹, a ajutat milioane de cupluri să creeze o astfel de relație de iubire, grijă și sprijin. Dacă există acest tip de relație între ei, atât soțul, cât și soția sunt gata să își modifice programele pentru a-și împlini unul altuia nevoile, precum și nevoile copiilor lor.

Un alt factor important este să ne recunoaștem limitele. Toți avem limite, nu putem face totul. Un tată nu poate să se ducă la sala de gimnastică două ore pe zi, să aibă o slujbă cu normă întreagă, să petreacă trei ore pe computer seara, să se ducă la un eveniment sportiv sau să joace golf în fiecare sâmbătă și să mai fie și un soț și un tată iubitor. Disponibilitatea de a vă recunoaște limitele și de a vă ajusta programul pentru a include acele lucruri care sunt cele mai importante vă vor feri de sentimentul de înfrângere și de dezamăgire față de propria persoană. Timpul, banii, energia și abilitățile sunt toate limitate. Scopurile realizabile, atunci când sunt atinse, merită sărbătorite. Scopurile nerealiste pot duce la depresie, atunci când nu reușim să le atingem.

De asemenea, este important să ne dezvoltăm sau să păstrăm mentalitatea de tip „noi”. Nădăjduim că, înainte să vină copilul, veți fi renunțat la mentalitatea de tip „eu”, pe care majoritatea o are înainte de căsătorie. Această renunțare trebuie să fie permanentă. Părinții nu mai au voie să gândească lucrurile după tiparul: „ceea ce voi face eu”, ci „ceea ce vom face noi”. A fi părinte este un sport de echipă.

Sacrificiul de sine este o altă atitudine de care avem nevoie pentru a face schimbări în programul personal. Shannon, coautoarea acestei cărți, pe când efectua un stagiu intern de pregătire în consiliere, ca parte a studiilor ei doctorale, a cunoscut o capelană care slujea la capela unui spital, care, deși avea un doctorat (care-i permitea să predea la o universitate mai mare), preda la o universitate locală de mai mulți ani. Femeia aceasta i-a mărturisit lui Shannon că prioritatea ei era să fie mai întâi mamă, motiv pentru care, în mod intenționat și-a încetinit ritmul carierei,

Disponibilitatea de a vă recunoaște limitele și de a vă ajusta programul pentru a include acele lucruri care sunt cele mai importante vă vor feri de sentimentul de înfrângere și de dezamăgire față de propria persoană.



pentru a putea fi cu copiii ei cât mai mult posibil, dar să poată să aibă un serviciu, în același timp. Aceasta însemna că ea nu a urcat pe scara carierei postuniversitare în ritmul rapid în care ar fi putut. Pentru ea, rolul de părinte era mai important decât a urca în ierarhia profesională.

Fie că este vorba despre serviciu sau alte domenii ale vieții, părinții se confruntă deseori cu nevoia de a face sacrificii personale sau profesionale, într-o anumită măsură, de dragul copiilor lor. Uneori, acest sacrificiu este mult mai pronunțat; alteori părinții nici nu-l mai numesc sacrificiu.

Schimbarea atitudinii și abordarea corectă a noului statut de părinte este o sarcină dificilă, dar care merită efortul. Însă a avea așteptări nerealiste și a îndura dezamăgirea care rezultă de aici nu sunt doar lucruri de nedorit, ci și neproductive.

Fă ca lucrurile să funcționeze

Pe lângă schimbările de atitudine, trebuie, de asemenea, să luăm măsuri practice dacă dorim să facem față celor două roluri pe care acum le avem, acelea de soț/soție și părinte. Eu și Shannon ne-am gândit la câteva sugestii care, credem noi, vă vor ajuta să faceți modificări necesare în programul vostru.

1. Organizați-vă!

Știm că acest lucru este problematic din două motive. Mai întâi, nu toată lumea are darul abilităților de organizare. Aceasta este una dintre realitățile pe care le-am descoperit după ce m-am căsătorit. Eu sunt extrem de organizat, iar soția mea este exact opusul meu. În al doilea rând, este nevoie de timp pentru a te organiza, iar timpul este una dintre problemele primare cu care ne confruntăm.

Cu toate acestea, putem face mici schimbări, schimbări ce vor aduce mari beneficii. Analizați-vă programul prezent și întrebați-vă: ce anticipez eu că va trebui să schimb după ce sosește copilul? Dar, dacă copilul a venit deja, identificați punctele