

Einat Nathan

*Nathan surprinde minunat
ce înseamnă să fii părinte.*

The New York Times

Tot ce am mai drag

*ce fel de
părinte
vreau
să fiu*



*ce fel de
copil
vreau
să cresc*

#1 BESTSELLER internațional în parenting



Adevărata poveste a parentingului

Povestea despre cum devenim părinți, despre ce fel de părinți suntem și vom fi se rescrie în fiecare zi și în fiecare clipă. Este o poveste despre ce înseamnă să te îndrăgostești, despre dragoste, comunicare și orgoliu, despre frică și greutate, despre dureri vechi pe care abia le-am uitat și altele care apar pe parcurs. Este o poveste despre curaj și modestie, despre imperfecțiuni, armonie și lipsa ei și, mai ales, este o poveste cu o mulțime de naratori și puncte de vedere. Nu există bine sau rău, ci doar părinți și copii.

Vă scriu povestea complexă a parentingului din punctul meu de vedere, după mii de întâlniri cu părinții, din propria experiență ca părinte și folosind cunoștințele profesionale acumulate de-a lungul timpului. Lecțiile pe care le-am învățat de la copiii mei sunt înscrise în povestea vieții mele. Sunt convinsă că ele reprezintă modul de a vorbi despre parenting în zilele noastre.

Copiii vin pe lume fără un manual de folosire. Și exact așa cum nu ne imaginăm că îi vom hrăni o dată la două zile sau că vom schimba pampersi doar când avem noi chef, este imposibil

să ne avântăm în călătoria parentingului fără să înțelegem de ce au nevoie copiii noștri la nivel emoțional pentru a se dezvolta și a deveni oameni compleți. Așa se face că adesea ne simțim pierduți în fața raftului de cărți de îndrumare parentală, cedând unor metode noi care ne promit că un copil va dormi o noapte întreagă, că va fi un as la matematica de liceu și, de asemenea, că ne va trimite flori în fiecare vineri cu o scrisoare de mulțumire pentru tot ceea ce facem pentru el.

Totodată, ne pomenim că acordăm mai puțină atenție intuiției și mai multă mamelor din parc și anxietăților noastre. Nu ne bucurăm destul, ba chiar adeseori ne chinuim, epuizați și furioși, și, pe deasupra, ne macină sentimentul de vinovăție, căci cum altfel s-ar putea?

Cea mai semnificativă provocare a noastră ca părinți este să ne extindem puțin concluziile la care ajungem automat, să includem mai multe variante în logica noastră, care de multe ori ne dictează atitudinea în fața copiilor, și să ne controlăm reacțiile: „Fata asta se trezește dimineața ca să mă scoată din sărite“, „Băiatul îmi testează limitele“, „E o manipuloare“, „O face dinadins“, „Se vor ucide unul pe altul dacă nu voi interveni“ și multe alte propoziții din discursul nostru. Atunci când reacționăm – stingem un conflict pe care l-au pornit ei, ne enervăm atunci când ei se enervează, ne bucurăm când sunt drăgălași sau cooperează cu noi –, ne pomenim că atitudinea noastră generală depinde de ei și de comportamentul lor. Nu prea deținem controlul. În realitate, nu avem control asupra multor lucruri, însă *putem* să preluăm controlul asupra relațiilor de acasă.

Cred în preluarea controlului asupra mediului familial. Cred în îmbunătățirea relațiilor. Cred în intuiția parentală și în intențiile bune. Cred că uneori este de ajuns să gândim sau să interpretăm lucrurile altfel pentru a le îndrepta și pentru a scrie o poveste cu mai multe momente fericite.

Când mi-am ținut primul bebeluș în brațe, pe Eyal, i-am promis că voi face totul pentru a fi cea mai bună mamă pentru el. I-am promis frățiori, i-am promis zâmbete, o conexiune și o dragoste necondiționată. I-am promis că va putea să se bazeze pe mine, dar totodată că îl voi învăța cum să aibă grijă de el însuși și când să știe să lase de la el, că îmi voi pune deoparte orgoliul și că voi asculta cu adevărat ce îi trebuie.

Când îmi veți
citi cuvintele,
sper că vă veți
înțelege povestea
mult mai bine.

I-am promis că îi voi spune povestea despre noi amândoi pe cât de veridic cu putință, până când el își va spune propria poveste. Când îmi veți citi cuvintele, sper că vă veți înțelege povestea mult mai bine. Sper că veți reuși să preluați controlul asupra ei și că veți plănui următorul capitol, că vă veți aminti de lucrurile importante și că vă veți elibera de cele neimportante, că veți avea puțin mai multă încredere în voi înșivă.

Cel mai important discurs despre parenting nu este unul tehnic și specific. Nu e nici un discurs despre autoritate, reguli sau limite. Cel mai important discurs despre parenting este cel despre relații. Relația dintre părinte și copil nu e una egală, dar se bazează pe principiul egalității. E o relație în care trebuie să ne înțelegem rolul (și da, noi suntem la cârmă), pentru a învăța să

înțelegem ce ne spune copilul, dar și ce nu ne spune; să știm ce este necesar și ce nu, însă și că nu e de ajutor să fim mai încăpățânați și nici să impunem mai multe limite. Mai presus de toate, trebuie să privim această sarcină prin prisma conexiunii dintre noi și ei, înțelegând cât de importanți suntem pentru copiii noștri. Totodată, e vorba despre abilitățile de viață pe care am dori să le oferim și despre stima lor de sine, care e în mâinile noastre. Această relație e menită să depășească etapa de creștere, eșecurile, adolescența, acordurile și dezacordurile. Trebuie întreținută astfel încât să reziste în fața provocărilor junglei de afară: greutățile, relațiile sociale, construirea identității copiilor, cerințele vieții. În cele din urmă, atunci când există relații bune pe care să ne putem baza, și noi suntem mai puternici.

Parentingul este precum bungee-jumpingul. E înfricoșător și încântător, epuizant, dar și uimitor. După ce am îndrăznit să sărim, atunci când vântul ne izbește în față între cer și pământ, trăim câteva momente de euforie și de bucurie cum nu am mai trăit. Amintiți-vă că sunteți legați de o frânghie de siguranță, iar copiii sunt cea mai bună ancoră pentru o astfel de săritură. Ei sunt cei care ne mențin în rolul de părinți, un rol ce necesită foarte mult curaj, iar aceste momente magice sunt posibile doar alături de copiii noștri. Așadar, țineți-vă bine și respirați adânc. Am pornit la drum!

Liniștea și copiii nu au nimic în comun

Eram în drum spre maternitate, un cuplu afectuos și entuziasmat, când eu eram însărcinată în a 39-a săptămână cu gemeni. În câteva ore urma să devenim o familie. În lunile din urmă făcuserăm tot ce era nevoie: comandaserăm toate lucrurile pentru bebeluși și ne mutaserăm dintr-un apartament cu o singură cameră, aflat deasupra unui magazin cu sendvișuri pe unde se perindau oameni singuri, într-o zonă din nord în care oamenii se plimbau cu cărucioare de copii. Eram pregătiți.

Am intrat singură în camera de monitorizare, în timp ce Yuval a așteptat afară. Întotdeauna este greu să găsești pulsul când vine vorba despre gemeni, dar eu deja știam unde e fiecare în corpul meu, căci fuseserăm împreună toți trei vreme de mai multe luni. Cel din dreapta era foarte activ, pe când fratele său era mult mai liniștit, însă nu mai puțin prezent. Am instruit-o pe moașă unde să caute și am sfătuit-o să înceapă cu cel din stânga:

– Mereu găsești pulsul primului, el e mai răbdător, am glumit eu. Cu fratele lui este altă poveste.

Îmi amintesc că moașa a fost pusă în dificultate câteva minute, în vreme ce eu îmi ziceam în sinea mea că tocmai absolvise școala de asistente medicale.

– Ești aici de una singură sau e cineva cu tine? a întrebat ea, apoi a ieșit pe coridor să-l cheme pe Yuval, știind dinaintea noastră, a tuturor, că acestea erau ultimele secunde înainte ca universul nostru să se prăbușească.

Yuval a intrat în cameră cu o privire îngrijorată. Imediat după el, a revenit moașa, însoțită de un medic. Amândoi ne-au explicat cu băgare de seamă că este necesară o examinare cu ultrasunete, astfel încât să găsească pulsul. Yuval m-a ținut de mână, ca la fiecare ecografie. Medicul s-a uitat la ecran, a lăsat aparatul jos și ne-a anunțat că viața luase sfârșit în interiorul meu.

Aceasta era a doua sarcină a mea. Prima se încheiase după 22 de săptămâni. Am fost copleșiți de tristețe, simțind din plin pierderea cumplită. La patru luni după despărțirea de fiica noastră cea mare, mi s-a părut că Dumnezeu își ia revanșa când am aflat la ecografie că bat două inimi. Parcă se făcuse puțină dreptate odată cu cei doi bebeluși care veniseră să îmi consoleze pântecul: urma să am doi copii, unul pentru acea pierdere, iar cel de-al doilea avea să-i fie frate primului. Părea că, la urma urmei, exista un plan mai mare. Ce privilegiată eram să rămân însărcinată atât de repede! Sarcina nu a fost una ușoară, însă după ce am trecut de verificarea amniocentezei, care marcuse pentru noi etapa în care se oprise prima sarcină, am simțit că am câștigat. Știam că pot face bebeluși care să nu aibă vreun defect genetic înspăimântător. Totul era bine.

La un moment dat, mi s-a recomandat repausul la pat, deoarece trupul meu mic nu putea face față greutății. Îmi întindeam mâinile ca să îmi simt burta care se termina odată cu palmele. Mă gândeam obsesiv să revin la jeansi după toată această experiență extraterestră și tot ce voiam era să ajung la săptămâna 36, conform instrucțiunilor ginecologului, și să scap de pericolul nașterii premature. Și, într-adevăr, m-am îngrijit de sarcină excepțional de bine. Am stat în pat și sarcina nu mi-a pus probleme, până când cineva de acolo de sus a adormit în timp ce veghea.

Nașterea unui copil mort este numită astfel ca urmare a ceea ce nu are: niciun plâns, nicio mișcare a bebelușului. Până în săptămâna 22, dacă se întâmplă ceva cu fătul, se poate face avort. Dacă acest lucru se întâmplă mai târziu, de regulă trebuie să naști. Este o naștere ca oricare alta: sală de nașteri, injecții pentru inducerea travaliului, contracții. Uneori, fătul moare în uter din cauza unei deformări sau a cordonului ombilical înfășurat în jurul său, dar în foarte multe cazuri, la fel ca în al nostru, nimeni nu știe ce s-a întâmplat.

Cum se poate digera așa ceva? Adevărul e că nu se poate. Timp de o oră și jumătate am țipat către cer și am plâns cu o voce despre care nu știam că poate ieși din mine. Când am simțit că pleoapele mi se umflă de plâns, am înțeles pentru prima dată sensul expresiei „lacrimile au secat“. După aceea mi-am dat seama că partea mai grea abia urmează. Am fost nevoită să nasc și, chiar înainte de asta, amândoi a trebuit să ne anunțăm familiile: să îl sunăm pe tatăl meu grijuliu și drag și pe părinții lui Yuval, care așteptau nerăbdători gemenii de mai multe zile, și să-i informăm

că visul lor de a avea nepoți se spulberase. Tatăl meu a ajuns într-o jumătate de oră. După încă o jumătate de oră, și părinții lui Yuval erau acolo. L-am văzut pe tatăl meu plângând de foarte puține ori în viață și acesta a fost cel mai dificil moment dintre toate.

Așteptau în afara salonului de naștere în compania unor viitori bunici entuziasmați, auzind în jur tot mai multe vești despre dilatări complete, o mamă curajoasă și un nepot perfect. Când tatăl meu m-a îmbrățișat, tot ce am reușit să-i spun a fost: „Scuze, tată.“ Mi-a părut rău pentru dezamăgirea pe care le-o provocasem, pentru durerea și tristețea pe care le simțeau, dar și pentru că nu reușisem să îndeplinesc o așteptare atât de simplă: să rămân însărcinată și să le dau nepoți.

Apoi am înțeles că, pentru a le alina puțin durerea, va trebui să fiu puternică și să-mi lipesc la loc inima făcută țăndări, de dragul meu, al lui Yuval, al lor. Aceasta a fost partea în care în sala de naștere și-a făcut loc umorul negru. Nu-mi amintesc exact ce am spus, dar am râs mult. Am râs și am plâns. Și abia acolo, printre râsul isteric și plânsetul dureros, am reușit să înțeleg că vom fi bine și că sunt suficient de puternică pentru a găsi în interior mici motive de bucurie pentru mine și pentru oamenii pe care îi iubesc cel mai mult pe lumea asta. Am înțeles că aveam să fiu bine și, așadar, că și ei aveau să fie bine.

După 18 ore, am împins și s-a născut primul meu fiu. Eram sigură că cel din dreapta avea să iasă primul; avea personalitatea întâiului născut. Se pare că l-a lăsat pe fratele său să plece înainte, mi-am zis atunci. După câteva minute, l-a urmat cel din dreapta. Personalul medical m-a presat să îi țin, să îmi iau

rămas-bun și să-i sărut pentru ultima dată. O moașă mi-a spus cât de frumoși sunt – bebelușii mei morți – și cât de important este să ne luăm rămas-bun când suferim. Dar știam că, dacă i-aș fi văzut, mi-aș fi pierdut mințile. Știam în adâncul meu că aveam să-mi pierd puțina viață ce mai rămăsese în mine în acea sală de nașteri dacă îmi îmbrățișam copiii morți. „Ce fel de mamă nu vrea să-și ia rămas-bun de la copiii ei?” mă gândeam eu în timp ce mă coseau. Totul mă durea și era neclar, dar înțelegeam foarte limpede că trebuie să mă salvez pe mine însămi. La fel ca soția lui Lot, am știut că nu am voie să privesc în urmă, altfel m-aș fi transformat într-un stâlp de sare. Așadar, pentru a supraviețui, am decis să fiu o mamă care își lasă copiii morți în urmă. Pe 7 martie 1999, în salonul de naștere numărul 6, am ales viața.

În același an, Ministerul Sănătății interzisese utilizarea pilulelor care opresc producția de lapte matern. M-am pomenit că stau la duș cu trupul rănit, cu suturile care mă dureau și cu laptele care îmi picura din sâni. A fost un duș groaznic. Așteptasem atât de mult să fac un duș acasă, însă nimeni nu mă pregătise pentru acel moment crud în care din mine curgea lapte matern, amintindu-mi că nu am pe cine să hrănesc. M-am așezat pe jos, cu apa curgând peste mine, cu laptele și lacrimile picurând. Nașterea era în urma mea, însă aveam toată viața înaintea.

„Mazal tov!”¹, îmi spuneau vânzătorul de la magazinul alimentar, și frizerul, și vecina drăguță și ceilalți oameni buni

1 Expresie în ebraică folosită pentru a exprima felicitările cu ocazia unui eveniment important.

care nu fuseseră puși la curent cu ceea ce se întâmplase în viața noastră. Mă întristam când răspunsul meu la acest salut normal îi punea într-o situație stânjenitoare. Mă uitam în oglindă și ieșeam pe stradă, arătând complet intactă la exterior, însă sfărâmată și distrusă în interior. Mă uitam la trecători și mă întrebam care dintre ei era la fel de distrus pe dinăuntru ca mine. La urma urmei, toată povestea asta cu hainele, zâmbetul, machiajul și un anumit mers era o minciună. Dacă oamenii frânți ar purta niște însemne, atunci am reuși să fim mai atenți cu ei, poate să le zâmbim puțin, nu din milă, ci consolator. Ne-am putea găsi unul pe altul și am ști că, dincolo de suprafață, pierderile au provocat răni care supurează.

După două săptămâni acasă, mi-a fost clar. Viața e foarte scurtă, așa că eu și Yuval am ales fericirea. Ne-am agățat strâns de dragostea pe care o avem unul pentru celălalt, fiindcă este singurul colac de salvare pe care ni l-a dat viața. Am călătorit deci la New York, căci e departe de casă și departe de privirile pline de milă ale oamenilor buni. Poate acolo aveam să reușim să nu ne mai plângem de milă și să ne amintim de cel mai important lucru: că puteam să trecem peste asta, că împreună putem să fim fericiți și că fericirea este o alegere pe care o facem în fiecare zi. În toată suferința care ne-a învăluit, am avut o mare sete de fericire.

Timp de trei săptămâni ne-am plimbat prin New York, am cheltuit bani și ne-am iubit. Iar asta a dat roade. Fericirea a revenit în trupul meu: am rămas însărcinată. Pe 9 martie, un an mai târziu, s-a născut Eyal, 3,25 de kilograme de viață. Când l-am ținut în brațe, palpitând și scâncind în mâinile mele pentru

Israelul este cunoscut pentru inovațiile în materie de creștere a copiilor. Modelul nou de parenting propus de Einat Nathan oferă un plan de acțiune care cuprinde atât instrucțiuni clare, cât și compasiune.

Forbes



Pornind de la experiența ei bogată și, de multe ori, dureroasă de părinte, Einat Nathan propune un model de parenting care vine în sprijinul tuturor, mame, tați și copii deopotrivă. Soluțiile nu se găsesc întotdeauna pe pedestalul autorității parentale. Autoarea ne arată care sunt adevăratele responsabilități ale unui părinte, demontează o parte dintre așteptările și preconcepțiile privind creșterea și educarea celor mici și ne oferă modalități de gestionare a situațiilor bine-cunoscute: cum să nu ne pierdem răbdarea, când trebuie să-și ceară copiii într-adevăr scuze, conflictele dintre frați, cum le formăm stima de sine, provocările pe care le aduce intrarea în adolescență, cum le vorbim despre sexualitate, ce e de făcut cu ecranele și ce măsuri să luăm în cazul bullyingului. În ciuda grijilor și frustrărilor noastre, ca părinți avem la îndemână un instrument foarte simplu: construirea unei relații apropiate și pline de iubire cu copilul nostru.

CURTEA  VECH E

curteaveche.ro

ISBN 978-606-44-1371-0



9 786064 413710