

IBDIS

We know

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

O'CONNOR, SANDRA

**Curajul de a fi un părinte imperfect** / Sandra O'Connor. -

București : Bookzone, 2022

ISBN 978-630-305-008-9

159.9

Grafician copertă: **Maria Stoian**

Foto copertă: **Vlad Poptămaș**

Redactor: **Roxana Nacu**

Tehnoredactor: **Anca Marisac**

© Bookzone 2022, pentru prezenta ediție

Toate drepturile rezervate pentru limba română.

Nicio parte a acestei lucrări nu poate fi stocată

sau reprodusă fără acordul editurii.

### **Editura Bookzone**

Șoseaua Berceni nr. 104, sector 4, București

Comenzi și informații:

Telefon: +40 774 091.579; +40 770 584.429

E-mail: [office@bookzone.ro](mailto:office@bookzone.ro)

[www.bookzone.ro](http://www.bookzone.ro)

Dr. **SANDRA O'CONNOR**  
Psiholog clinician

# Curajul de a fi un părinte imperfect

Cum să crești odată cu copilul tău

Cuvânt-înainte de URANIA CREMENE

Bookzone  
BUCUREȘTI, 2022

---

<i>Cuvânt-înainte de URANIA CREMENE</i> .....	5
Ce se întâmplă cu noi când devenim părinți? Cum și când devenim în mod real și conștient părinți?.....	13
Relații. Noi și ceilalți .....	21
Cum vorbim cu copiii despre divorț și separare .....	59
Cum discutăm cu copiii atunci când apar persoane noi în viața noastră .....	75
Să ne înțelegem experiența interacțiunii parentale.....	81
Depresia post-partum și depresia post-adopție.....	97
Să facem cunoștință cu copilul nostru, de la naștere la 6 luni .....	103
Stadii de dezvoltare ale copilului de la 6 la 12 luni. Relația noastră cu el .....	121
Copilul de la 12 la 24 de luni, în relație cu noi și cu sine .....	133
Copilul între 24 de luni și 3 ani și relația noastră cu el.....	147
Teama de medic. Cum pregătim o vizită la doctor?.....	157
Frica și rușinea .....	161
Părintele perfect și copilul perfect.....	167

Copilul de la 36 de luni (3 ani) la 5 ani .....	177
Managementul timpului și somnul adultului .....	189
Adaptarea la grădiniță.....	195
Ce se întâmplă cu noi și copilul nostru între 5 și 7 ani .....	203
Copilul și prietenii imaginari .....	211
Independența.....	219
Despre agresivitate și accese de furie (atât ale copilului, cât și ale părintelui).....	225
Tulburarea de hiperactivitate cu deficit de atenție (ADHD) .....	233
Noi și copiii noștri între 7 și 13 ani.....	241
Pubertatea (faza intermediară) – etapele 7-10 și 13-17 ani .....	247
Noi și adolescenții (13-17 ani).....	263
Adolescenții și adulții tineri (până la finalizarea procesului de mielinizare a cortexului prefrontal – 25-28 de ani) .....	273
Agresivitatea și ecranele.....	277
Independența și autoreglajul emoțional.....	291
Noi în relație cu adolescenții .....	299
Sănătatea mintală în adolescență.....	307
Trauma acută.....	319
Conceptii greșite despre copii și depresie .....	325
Riscul și prevenția suicidului .....	331

Adolescentul și identitatea sexuală .....	345
Diversitatea de gen .....	353
Disforia de gen .....	359
Cum discutăm despre abuz sexual .....	363
Pornografia și adultul .....	375
Război, situații de stres și evenimente dificile .....	377
Cum vorbim cu copiii și adolescenții despre moarte?.....	385
Călătoria părintelui .....	391
<i>Referințe bibliografice</i> .....	395

# CE SE ÎNTÂMPLĂ CU NOI CÂND DEVENIM PĂRINȚI? CUM ȘI CÂND DEVENIM ÎN MOD REAL ȘI CONȘTIENT PĂRINȚI?

---

## A fi părinte nu te anulează ca om

Cum devenim părinți? Suntem părinți din secunda în care avem în îngrijire un copil, în mod asumat sau neasumat, având cunoștințele necesare sau fiind în completă necunoștință de cauză. Ni s-a lipit eticheta de tricou în acea secundă, dar procesul parental începe cu mult înainte de asta. Începe cu modul în care noi îi vedem pe părinții noștri, cu modul în care începem să ne imaginăm cum vom fi în rol de părinte, ce vom face și ce nu vom face, începe cu fiecare „eu nu voi face niciodată așa ceva”, începe cu visurile pe care le avem atunci când ne imaginăm părinți în adolescență (da, se întâmplă uneori) sau atunci când suntem în relații în care iubim și ne dorim un copil. Practic, modul în care noi vom funcționa ca părinte începe să se contureze din prima noastră secundă de viață, procesul de a deveni părinte începe să se contureze pe parcursul vieții, iar rolul în sine se atribuie atunci când se concretizează acest copil. Dacă e să analizăm, acest antrenament pentru rolul parental l-au făcut și cei care au decis conștient să nu devină părinți, deoarece procesul decizional în sine implică faptul că aceștia au evaluat dacă vor sau nu să fie părinți, ceea ce înseamnă că au făcut, la un punct în viață, un exercițiu de imaginație în care au proiectat dacă pot fi părinți și cum ar fi ei ca părinți. Toți trecem, într-un mod sau în altul, și prin acest proces. Trăim într-o lume în care avem destul de ușor acces la informații. Uneori ajungem să căutăm singuri

aceste informații, uneori vin înspre noi ca sfaturi sau din experiențele celor din jur, uneori vin înspre noi complet nesolicitate, iar până în momentul în care devenim părinți avem deja un bagaj plin de informații. Doar că atunci când e vorba despre ce înseamnă să fim părinți, informațiile sunt pe cât de accesibile, pe atât de diverse și de derutante. În acel moment în care ne asumăm (sau ne trezim fără a avea timp să ne pregătim pentru asta) rolul parental, avem acces la niște resurse de informații și capacități nelimitate și complexe, venite din instinctul acesta parental de care auzim mereu, sau creștem și noi în acest rol de părinte în același timp în care cresc și copiii noștri? Ce se întâmplă dacă nu ni se declanșează pe loc acel „instinct parental”, suntem defecti? Aceste întrebări și multe altele din același spectru ni se înghesuie în minte în momentul în care ne pregătim să devenim părinți.

Atunci când ne gândim la rolul nostru ca părinți, ne gândim la acest aspect de parcă ar reprezenta o separare de ceea ce suntem noi ca adulți și ca indivizi. E dificil să ne proiectăm viața în mod sănătos atunci când o pornim cu o disociere de ceea ce eram sau suntem. Persoana pe care o cunoașteam până acum are, din momentul nașterii copilului, responsabilitatea existenței, a dezvoltării și a echilibrului emoțional din viitor al acestuia, dar nu e o entitate separată de cea care eram noi până atunci. Nu mai sunt persoana care poate să se trezească la ora 10 și să își bea cafeaua în liniște, mă trezesc atunci când decide copilul meu că are nevoie de mine (uneori în mijlocul nopții), dar sunt tot eu, Sandra, persoana care avea obișnuința și nevoile menționate anterior. Rolul nostru de părinte vine cu un scenariu care cuprinde pagini după pagini de responsabilități și obligații, pe care ne așteptăm oarecum să le putem duce la îndeplinire într-un mod natural, pentru că în mod natural e nevoie de o îmbinare a celor două etape, a celei ante-copil și a celei în care ne primim – pentru ca apoi să ne și asumăm conștient – rolul parental. Când nu reușim să ne asumăm instinctiv această responsabilitate (deoarece societatea și majoritatea mesajelor din media ne spun că trebuie să

putem să o facem), avem senzația că suntem neadecvați și ceva e în neregulă cu noi, că nu vom reuși să fim părinți buni, iar copiii noștri vor fi traumatizați, vor crește cu mari probleme și se vor duce tot restul vieții în terapie pentru a se vindeca de noi.

Discutam despre faptul că învățăm într-o oarecare manieră cum să fim părinți, de la propria naștere, dar paradoxal, noi suntem și părinți, și copii în același timp. ***Ne învățăm copiii să devină adulți în același timp în care ne învățăm și pe noi să o facem, iar uneori, când copiii noștri ne aduc în situații de trigger, căutăm la fel de desperați soluțiile pe cât de intens le așteaptă și ei de la noi. Uneori reușim să le găsim, uneori avem dificultăți să o facem, important este să conștientizăm faptul că suntem în această călătorie împreună, iar noi suntem cei care au volanul.***

Atunci când se naște un copil, se naște și un părinte. Părintele acesta trece prin aceleași stadii de dezvoltare emoțională și aceleași stadii de adaptare, ca și copilul. Nu avem cum să știm ce înseamnă să fim părinți înainte de a fi parte din această realitate. Poate că înainte de a apărea pe lume acest copil, aveam teoretic o idee vagă despre ceea ce va aduce acest copil în viața noastră. Poate că nu era vagă, poate era complexă și vehementă. Poate că eram buni observatori și teoreticieni ai conceptului de parenting, analizând modul în care am fi reacționat noi mai bine la masa din restaurant atunci când copilul cuiva mânjea pereții cu spaghete sau modul în care am fi avut noi mai multă răbdare, înțelegere și înțelepciune în a controla situația, dar adevărul e că atunci când copilul propriu apare în viața noastră, teoria și practica nu se mai plimbă mână în mână. Degeaba ne imaginăm noi supereroi cu armuri strălucitoare, pentru că în realitate vom fi niște supereroi nedormiți, cu părul ciufulit, cu dușuri și mese sărite și cu pete de lapte pe tricou (nu întotdeauna, dar într-o mare parte din timp).

Am scris această carte pentru a vă ajuta să vă acceptați și să vă înțelegeți, pentru a vă învăța cum să fiți părinți cu iubire de sine, care se ocrotesc și se tratează cu blândețe și pentru a vă arăta că până și specialiștii pot avea aceleași experiențe atunci când sunt părinți, ca toți ceilalți. Nimic nu ne ferește de umanitatea noastră, iar realitatea situației este următoarea: a fi părinte este un parcurs dificil pentru toată lumea, pentru unii este dificil emoțional, pentru unii este dificil fizic, pentru unii este dificil emoțional și fizic.

Aproape toți părinții (dacă ar fi să fim sinceri cu noi, aș îndrăzni să fac aici o generalizare grosieră spunând: toți) simt că eșuează și niciun părinte nu are cum să facă totul perfect. Dacă ne întrebăm copiii, cu siguranță vor găsi suficiente lucruri pe care ei vor considera că le facem sau le-am făcut greșit în educația lor, cu toate că nouă ni se vor părea cele mai bune opțiuni posibile – sau, mai mult decât atât, uneori ni se va părea că au fost niște alegeri de-a dreptul inspirate. Da, sunt cam multe generalizări, dar de data aceasta, generalizările sunt aplicabile.

***Părintele perfect există doar atunci când analizează copiii celorlalți sau atunci când își înțelege și acceptă imperfecțiunea și procesul de creștere.***

Prin aceste rânduri, încerc să aduc puțin mai multă lumină asupra modului în care se pot îmbina aceste două aspecte: teoria și practica. Tehnic vorbind, voi încerca să vă oglindesc în următoarele pagini maniera în care toată teoria poate fi adaptată la practică, asigurându-vă că spaghetetele de pe pereți, răcnetele din magazin și momentele în care v-a trecut prin cap să împachetați pijamaua și periuța de dinți și să fugiți în lume nu sunt definitorii pentru viitorul fericit și echilibrat al copilului sau pentru a culege laurii părintelui „de succes”. Am pus „de succes” în ghilimele pentru că nu îmi place să utilizez această expresie. Dacă nu ne-am neglijat sau abuzat copiii, toți suntem părinți „de succes”; a fi părinte nu este un program de training în urma cărora unii devenim părinți buni și alții răi.

Toți trecem prin stadii de dezvoltare, în unele vom face față cu brio, în unele o vom da în bară, dar atât timp cât conștientizăm faptul că suntem într-un permanent proces de creștere și avem intenția de a o face pentru a deveni părinți cât mai ocrotitori și mai buni pentru copiii noștri și pentru noi înșine, am reușit. După cum spuneam, nu prea ai cum să fii un părinte bun dacă nu o mai dai și în bară. În rolul de părinte veți avea parte de cele mai minunate și de cele mai obositoare și solicitante momente ale vieții de adult liber și independent de până acum, dar în final, pe lângă bucuria de a vă bucura de viața de adult care a devenit părinte, de a vedea copiii crescând frumos, liber și echilibrat, veți putea să spuneți cu mândrie și „am reușit, e în viață, e întreg, pare că îi trag toți boii la căruță, în sfârșit nu i se mai potrivesc hainele mele, așa că îmi pot recupera garderoba, și voi putea să îmi aud gândurile”.

Vreau să specific faptul că un părinte nu apare doar atunci când se naște un copil. Un părinte se naște și atunci când adoptă un copil, și atunci când se alătură unei familii în care există copii și când se alătură unei familii complexe. O familie complexă, în acest caz, este cea în care se întregesc părți care au devenit familii distincte în sine, post-separare, după decesul unui partener sau divorț. Părinte (funcțional sau disfuncțional) e orice om care ajunge să ocrotească, în spațiul fizic și emoțional, un copil, drept urmare în cartea aceasta părinte e adultul care are în ocrotire și îngrijire un copil.

## Ce înseamnă să fi părinte?

Dacă a fi părinte ar fi un proces de casting, ce ar presupune acest rol? În primul rând avem în îngrijirea noastră un copil care este complet dependent de ocrotirea noastră în primele luni din viață. Puiul de om este printre puținele mamifere care sunt complet dependente de îngrijirea parentală (sau a unui adult). În primele luni după

**LIBRIS** | We know  
505K

naștere, copilul are nevoie de noi din toate punctele de vedere: are nevoie să îi înțelegem nevoile emoționale, disconfortul, nevoile de supraviețuire și de siguranță. Copilul va cere ceea ce are nevoie, iar mediul îi va răspunde, dar copilul nu va cere cu cuvinte și coerență, ci cu emoții exprimate prin bucurie sau prin disconfort. Copilul va plânge, va striga, se va agita, iar părintele va fi acolo învățând să recunoască nevoile copilului. Uneori părintele va fi la fel de pierdut și de bulversat ca și copilul care își cere nevoile, întorcându-se în același punct de neputință și de nevoie de ajutor ca și mica ființă care se bazează în totalitate pe capacitatea sa de a fi prezent și de a-i face bine. În primele luni de viață (și nu numai), o mare parte din acest rol de părinte trebuie să includă moduri prin care noi putem obține pace și liniște, moduri în care noi putem evita sau minimaliza conflictul și suferința din viața copiilor noștri. Acest proces de a aduce liniște și echilibru este important atât pentru copii, cât și pentru părinți, dar în primă instanță e important să îl direcționăm înspre părinți.

***A fi un părinte bun înseamnă a înțelege că ai nevoie de ocrotire și de iubire pentru a putea să îi oferi un spațiu de creștere și de siguranță copilului tău.*** Primul pas spre echilibrul și fericirea copilului este echilibrul și fericirea părintelui. Atunci când vedem procesul parental ca pe o obligație sau un sacrificiu, șansa unei satisfacții parentale și a unei reușite autentice este minimă. Atunci când satisfacția parentală provine din dorința noastră de a ne vedea copiii realizați, împliniți, feriți de suferințe și de emoții negative, facem primul pas spre haos.

*Reține: a fi părinte nu te anulează ca om.*

Oricât de important este rolul nostru de mentor și ghid în viața copiilor noștri, primul pas în a fi un ghid bun este să acceptăm două aspecte importante, ceea ce am fost

înainte de nașterea copilului și ceea ce vom fi după nașterea acestuia, în rolul de părinte. Modul în care ne-am perceput ca adulți, ceea ce am fost înainte de nașterea copilului nu a dispărut și nu a fost înlocuit de o entitate atotcunoscătoare, care se poate adapta imediat la viața cea nouă. Cu toate că de cele mai multe ori am proiectat această experiență și în proiecțiile noastre era facilă, cursivă și minunată, cu toate că ne-am imaginat râsetele și piciorușele grăsuțe și vacanțele împreună, nu am fost pregătiți pentru nopți nedormite, durerea fizică apărută odată cu alăptarea, haosul pe care un mic suflet cu o mare voce o va aduce în relația de cuplu, zilele în care nu vom reuși să mâncăm, să facem duș sau să ieșim din pijamale. Nu am fost pregătiți pentru dificultățile și provocările pe care acest rol le va aduce în relația cu noi, cu partenerul, cu cei din jur. Nu am fost pregătiți să ne găsim în momente de decompensare, în care nu putem să ne gestionăm emoțiile și reacțiile și nu am fost pregătiți să ne vedem, acceptăm și iubim partenerul sau uneori chiar copilul, în astfel de momente. Haide să vedem împreună cum putem să ne facem un kit de supraviețuire în situații dificile și cum se poate face echilibristică între identitatea noastră de adult și modul în care ne dezvoltăm identitatea de părinte.

Să începem cu relațiile noastre anterioare și modul în care ele se adaptează la noua noastră dinamică.

## Relație, intimitate, sex

Fiecare individ vine în această lume de adult cu un bagaj care conține: un set de așteptări personale compus din nevoile și așteptările noastre și modul în care am învățat iubirea din familiile noastre de origine și un set de principii morale, etice și de interacțiune. După cum am dedus deja, stăm bine la acest capitol al teoriei și principiilor. De mici ni se spune cum ar trebui să fim și cum este lumea, iar părinții pe care i-am avut noi au reușit fără să vrea să ne clădească pentru ceilalți, învățându-ne că avem multe obligații și că ceilalți au obligații față de noi. Acestui bagaj de așteptări și preconcepții ca totul să meargă după anumite reguli universale în direcția în care ne dorim noi să ajungem i se alătură reguli sociale prestabilite, așteptările societății, legile țării în care trăim, conceptele de viață ale familiei în care urmează să ne integrăm și normele acelea nescrise ale lui „trebuie”. Trăim cu acest „trebuie” deasupra capului, ca sabia lui Damocles și ne este dificil să putem distinge între acel trebuie care ne indică în mod real nevoile fundamentale personale și de interacțiune și nevoile pe care le-am moștenit deficitar în setul regulilor noastre de funcționare. Aceste norme sociale sunt de mai multe feluri. Unele sunt comparative, ne uităm la cei din jurul nostru și încercăm să vedem unde ne plasăm noi în comparație cu ei. Asta a început din momentele în care veneam acasă și, în loc să fim văzuți și auziți, apreciați pentru ceea ce suntem, eram văzuți prin comparație și ni se spunea cum nu putem fi noi la fel de cuminte precum George, sau cum nu învățăm la fel de bine ca Mihaela. De multe ori în procesul nostru de creștere, fără a ni se menționa că nu suntem noi suficient de buni, ni se arătau exemple de bună purtare și excelență în afara noastră. Vocile acestea

exterioare au devenit, pas cu pas, vocile noastre interioare, vocile care ne vorbesc în propriile minți și acest critic interior ne compară constant cu ceilalți și chiar mai rău – ne setează, înainte de a ajunge în anumite situații, repere de existență și conduită care nu ne aparțin, ci se clădesc în comparație cu cei din jurul nostru. Unele norme sociale se referă la așteptările pe care le are societatea de la mame, tați, familii, părinți. Multe din aceste norme se pliază pe renunțare la sine, pe prioritarizarea copilului în relație uneori în moduri nesănătoase și pe normalizarea neglijenței relației de cuplu și a dezumanizării părintelui, care „trebuie să”.

A fi părinte vine la pachet cu foarte multe „trebuie să”. Este natural să vrem să vrem să ascultăm și chiar să căutăm aceste voci. Tendința naturală a oamenilor este să caute indicii în experiențele celor din jurul nostru: ne căutăm puncte de reper în prieteni, în membri ai familiei, cunoștințe sau grupuri de sprijin, iar multe dintre aceste grupuri de sprijin apar tot mai frecvente în lumea virtuală. Ca tânăr adult fără responsabilitatea unui copil, este mai ușor ca o persoană să nu fie influențată de aceste aspecte exterioare pentru că ne focalizăm mult mai bine pe vocea proprie, dar în momentul în care apare un copil, începem să auzim tot mai des vocile celorlalți, iar adesea acestea încep să o acopere pe a noastră.

***Deci procesul acesta de trecere dinspre ceea ce am fost înainte de nașterea copilului la ceea ce suntem acum e destul de complex și în mare parte ceea ce simțim că e dezadaptativ, defect sau greșit nu ne aparține, noi putând oricând să apăsăm un buton de reset al acestor voci și să creștem volumul vocii noastre. Dar ce ne spune vocea noastră, dacă noi abia acum învățăm să fim părinți? Putem avea încredere în ea?***

Nașterea unui copil aduce cu ea un proces de adaptare care poate să varieze în intensitate, în funcție de cuplu și de circumstanțele noastre. A fi părinte nu este ușor, nu este obligatoriu să ne fie extrem de greu, dar e o certitudine faptul că ne vor fi suprasolicitate resursele și vom avea parte

de foarte multe ori de sentimente de epuizare și de dezamăgire. Toți părinții vor trece prin momente în care se vor simți ineficienți, deconectați, oboșiți și pur și simplu niște părinți dezastruoși. Părinții vor experimenta aceste emoții la diverse intensități, uneori mai mari, uneori tolerabile, dar nimeni nu e scutit de frici, dezamăgire și de momentele în care avem senzația că ne-am distrus copiii.

În general, orice schimbare, orice deviere de la normalitate implică un anumit grad de dificultate de adaptare. Ce înțeleg eu prin dificultate de adaptare? Fiecare aspect nou al vieții unui adult care are acum responsabilitatea vieții, siguranței, dezvoltării și echilibrului unui copil aduce cu el o necesitate de adaptare. Din acest punct, nu mai e o alegere, e o necesitate. Trebuie să ne adaptăm, iar de data aceasta „trebuie” e unul real și funcțional. În funcție de situația și de noutatea căreia trebuie să ne adaptăm, avem un grad mai scăzut sau mai ridicat de dificultate. Ce înseamnă asta și cum ne putem evalua gradele de dificultate?

Situațiile sunt subiective, dar există niște parametri generali după care ne putem ghida.

***Dacă vom avea sprijin fizic și emoțional, dacă vom avea resurse suficiente, vom avea un grad de dificultate de adaptare mai scăzut, iar acest grad de dificultate va crește cu fiecare procent de disfuncție sau lipsă de sprijin din viața noastră.***

Să luăm de exemplu un cuplu, pe Claudia și Bogdan. Claudia e medic rezident și tocmai a născut o fetiță. Relația sa nu era într-un punct de echilibru în momentul în care ea a decis să rămână însărcinată, dar au decis împreună că faptul că vor avea un copil îi va ajuta să găsească un fond comun pe care să clădească și să o solidifice. Ea și soțul său locuiesc în altă localitate decât cea în care au o structură de sprijin, familiile nu le sunt alături, prietenii și colegii lor nu au momentan copii și sunt preocupați de studiu și carieră. Din punct de vedere financiar, au suficiente resurse pentru a putea să angajeze o bonă, pentru a putea să crească un copil fără a trebui să renunțe la locul de muncă. Claudia poate să