



Alex Zamfir

Cel Mai Bun Tată

Cuprins

<i>Cuvânt-înainte</i>	7
O să fiu tată? O să fiu tată!	
O, Doamne, o să fiu tată!!!!	11
15 lucruri pe care mi-ar fi plăcut	
să le știu înainte să am un copil.....	15
Nouă luni pe repede înainte	17
Cel mai lung drum	20
Ziua cea mare	24
Alfabetul chestilor care-ți dispar	
când ți se naște copilul.....	28
Părintele, această creatură ciudată și	
(ușor) debilă	30
Imaculata concepție	36
26 de chestii pe care le afli abia	
după ce devii părinte.....	38
Prima zi acasă	40
Primul lucru pe care trebuie să-l pierzi	
când devii părinte	43

21 Parenting modern vs Parenting old school	46
81 Amintirile primelor șase luni	49
15 Lucruri pe care nu le mai faci în prima lună	
de viață a primului tău copil.....	52
18 metode de antrenament	
pentru un viitor părinte	54
Nașul nostru	57
Protectia părintilor poate dăuna grav copiilor.....	61
15 Înainte și după	65
15 Decalogul căsniciei mele	67
<i>Voi când faceți un copil?</i>	69
15 Cea mai enervantă chestie la mașina mea.....	73
15 Paradoxuri părintești.....	76
15 Avantajele dormitului copilului	
în patul matrimonial.....	78
15 Frici de tată	81
15 Cel Mai Bun Sex	83
15 O să înțelegi când vei fi părinte!	85
15 Urlătorul	89
15 Amprenta noastră de carbon	93
15 Cred în miracole	96
15 Îmbrăcatul copilului în 44 de pași simpli	98
15 Nu-mi place la școală!	102
15 De ce sunt părinții niște supereroi?	106
15 Frânturi (uitate) de viață	108
15 Cum să faceți sex când copilul	
doarme după-amiaza — câteva sfaturi	111
15 Trezitul devreme în weekend	113

Tatăl (aproape) ca o mamă.....	115
Cea mai frumoasă definiție a credinței.....	118
Regulile jocului de fotbal în casă	121
Noi și Dragii	124
29 de lucruri pe care le-am (re)învățat în primii trei ani de viață ai copilului meu	127
Băiatul meu și-a luat cea mai roz trotinetă	129
Scrisoare către posesorii de câini, care nu mai strâng rahatul atunci când ninje	132
Trei vise	136
Alfabetul expresiilor părintești mult prea des folosite. Din păcate.....	139
Top 24 de minciuni pe care le spun tații mamelor.....	141
Mame vs. Tați.....	143
Scrisoare de la un tată de copil de trei ani către toți părinții care vin în parc cu copiii lor mici, dar fără nicio jucărie	146
Deleție de braț scurt de cromozom Y	149
Pierdut liniște. O declar un mit.....	152
Căminul de bătrâni	156
La locul de joacă.....	159
Discuție despre moarte	163
17 motive să faci un copil	167
Panică părintească.....	169
Prima febră	172
Părinte de copil criminal	175
Gunoierul intră-n casă întotdeauna de două ori ...	178

Magia primelor cuvinte ale dimineții	181
Am un copil agitat	182
Spălatul copilului în 47 de pași simpli.....	186
De ce iubesc să fiu tată?	190
Burta	193
De ce să-i fie copilului meu frică de mine?	197
Pluralul nostru sunt eu.....	200
Plâns de copil	203
O poveste scurtă, dar reală despre sex	206
Prima căzătură.....	207
Ce ar spune obiectele din casa noastră, dacă ar putea vorbi.....	210
Orientarea sexuală a copilului meu	212
Meciul meciurilor — Tata vs Mama.....	214
15 lucruri indispensabile din casa oricărui bărbat	217
Superpetrecere de Revelion	220
Nimeni nu poate sta în calea leoacei care-și apără puiul. Nici măcar leul.	223
Plecatul în vacanță la mare în 51 de pași simpli	227
N-are cum să nu fie al meu!	231
Povestea celor trei defecte	234
Copiii spun lucruri trăsnite, dar adevărate	237
Acea discuție tată–fiu	240
Sacul de box	244
Puterea lui Nu	247
Cele mai frecvente greșeli pe care le fac ca părinte.....	251

Scrisoare către viitoarea noră	255
Nu-mi doresc să am un copil cuminte	258
Culcatul copilului în 59 de pași simpli.....	262
Constanta din viața unui părinte	266
Știi că ești tată atunci când...	269
20 de lucruri care îți spun că băiatul tău a crescut	271
Cu toții avem un Toni. Puțini o realizăm.....	273
Cel mai enervant tată	276
14 răzbunări la care orice bărbat visează pentru când îi crește copilul	279
Lucruri care nu-mi plac la noi.....	281
Copiii, fel de fel.....	283
Actul sexual, când copilul e plecat în parc, în 54 de pași simpli	288
Independența copilului tău. Sau cum cred că te simți când te izbește trenul	292
Nu te grăbi să crești!	296
Scrisoare către Mark, adult	299
În loc de încheiere sau ce-am învățat în ultimii cinci ani.....	301
Mulțumiri	304



Cel mai lung drum

Covasna, Hotel Clermont, 2 ianuarie 2011

7:00 p.m. Hai c-a trecut și Revelionul ăsta! A fost mișto, mâine plecăm spre casă. Mă îngrijorează puțin Iulia, zice c-o doare burta și ăsta nu-i niciodată un semn bun în sarcină. Sper să-și revină. Ne-am strâns cu toții, la bar, pentru ultima seară împreună.

7:10 p.m. Ce naiba au făcut ăștia? Mi-au comandat un tort! Da' ziua mea e abia poimâine! Uite cum se uită toată lumea la mine. Să sperăm că n-o să-și dea nimeni seama că m-am stresat... Hm, e bun tortul... Iulia zice că urcă în cameră să stea un pic întinsă.

7:20 p.m. OK, hai să beau și eu un pahar de șampanie. Eu nu beau niciodată, dar nu tre' să plec nicăieri cu mașina în seara asta, plus că oamenii mi-au făcut surpriza, acum măcar pot să le fac pe plac... Ce? Andreea îmi zice că Iulia m-a rugat să urc până-n cameră. Sper să fie bine...

7:22 p.m. Mamă, o doare și mai rău. Și nu, nu pare să fie burta, ci rinichii. Nu, n-are cum să i se întâmpile asta!!

7:24 p.m. Bine c-am convins-o să-l sună pe doctor. Ce ți-a zis? Că e clar că-i o piatră la rinichi. Și că e

foarte periculoasă pentru făt. Și ne recomandă să plecăm acum?? Acum? Gata, plecăm, căca-m-aș în șampania pe care am băut-o eu, poate mă oprește vreun milițian.

7:45 p.m. OK, deci n-avem cum să plecăm cu Iulia având aceste dureri. La recepție îmi spun că singura sansă e să găsim pe cineva la Spitalul... Olandez? Dacă n-aș fi atât de stresat, aş râde de asta: un spital olandez în Covasna. Un băiat de la hotel se oferă să meargă cu noi. Am plecat, s-o ocupă cineva să ne ia și nouă, mâine, restul de haine.

8:00 p.m. Nu pot să cred! Ninge! În seara asta s-a găsit să ningă prima oară!

8:10 p.m. Incredibil! M-au oprit ăștia doi că nu-mi merge un far. Aproape că țip la ei și le spun că mai bine ne deschid calea până la spital. Ușor jenați, dar de neîndupăcat, polițiștii spun că vin după noi pentru că vor să-mi pună fiola.

8:25 p.m. Mamă, spitalul ăsta arată ca-n *The Shining*. Peretii, mobilierul, totul te duce cu gândul că de-aici nu prea mai scapi întreg, poate doar în bucăți mici și roșietice. Și e atât de gol, de poți să-ți auzi gândurile, ceea ce pe mine nu mă prea ajută acum.

8:33 p.m. Doctorul pare că are două viteze: încet și pe loc. Îi pune Iuliei o perfuzie. Acum nu putem decât să aștepțăm.

9:05 p.m. Doctorul ăsta e de comă. Iulia îi spune că o doare rău, el îi spune că știe și clatină din cap.

9:10 p.m. Polițiștii n-au plecat și acum mă pun să suflu în fiolă. Cum o fi să-mi iasă c-am băut și să-mi ia carnetul?! Of, am scăpat, era aiurea să rămân fără carnet de la două guri de șampanie.

11:00 p.m. Doctorul ne zice că nu mai are ce să ne facă. Plecăm spre București. Normal, s-a întețit și ninsoarea. Iar drumul până la DN e foarte întortocheat, goneră n-am cum să-i dau.

00:00 a.m. Mă uit cu teamă în dreapta. Iulie nu pare să-i fie deloc mai bine. și mai avem atât de mult până la București.

1:00 a.m. Îl sun pe Mircea, sunt disperat, nu mai știu ce să fac! Ce, cât mai avem? Păi abia ne apropiem de Sinaia. Să ne oprim la spital acolo, să-i mai pună o perfuzie. Ne oprim, sigur că da.

1:30 a.m. Spitalul din Covasna era parfum pe lângă ăsta. Mă mir că doctorul de aici nu ne ia la bătaie că-l deranjăm și că l-am scutat din somnul din timpul gărzii. Oricum, la noi tipă mai cu măsură, cu alții e de-a dreptul violent în limbaj.

1:40 a.m. I-au pus perfuzia și ne-au lăsat în plata Domnului. Habar n-am dacă are vreun efect, că n-are voie să-i dea vreun calmant puternic, fiind gravidă. Dar Iulia parcă s-a mai liniștit. Nici nu știu cum s-o ajut, decât să stau lângă ea, s-o mângâi și să-i spun că totul o să fie bine. Deși niciunul dintre noi nu e sigur de asta.

3:00 a.m. Am plecat din nou.

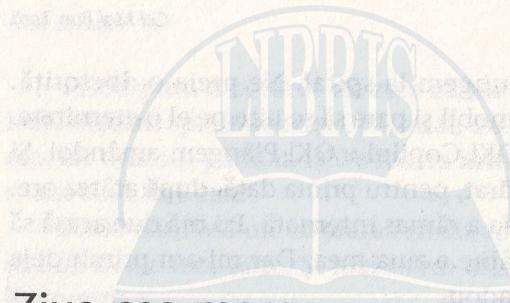
4:00 a.m. Nu, ce i-au dat la Sinaia nu pare să fi ajutat-o foarte mult. Dacă nu ajungem mai repede la spital, acasă, e nasol. Da' n-am cum să merg mai repede, că intrăm într-un pom, dracu', ceva...

5:30 a.m. Hai că mai avem puțin. Iulia adoarme când și când, câteva minute. Nu știu dacă e de la oboseala sau de la prea multă durere. N-am avut niciodată piatră la rinichi, dar am înțeles că e durerea dracu'. Ca atunci când naști. Nici d-aia n-am avut.

6:30 a.m. Ajungem la spital. Ne preia o doctoriță. Aduce ecograful mobil și pare să se uite pe el o eternitate.

6:32 a.m. E OK! Copilul e OK! Plângem amândoi. și respirăm cu adevărat, pentru prima dată, după atâtea ore.

8:00 a.m. Iulia a rămas internată. Eu mă duc acasă să mă culc. Abia mâine e ziua mea. Dar mi-am primit deja cel mai frumos cadou.



Ziua cea mare

Cum ţi-o imaginezi:

Te trezești de dimineată și primul lucru pe care-l vezi este soarele care pare că strălucește doar pentru tine, pentru că este ziua când ți se va naște primul copil, un băiat!

Te îmbraci, o ajuți pe soție să se îmbrace, iei bagajul și plecați voioși spre spital, nerăbdători să treceți prin această experiență.

La spital ți se dă toată atenția cuvenită, te fac să simți că ești special, toti sunt acolo ca să se asigure că totul va decurge perfect.

După ce sunteți conduși în rezervă, nu aveți prea mult timp să vă dezmetezi pentru că vine cineva să vă ducă spre sala de operații. Îți îmbrățișezi soția și vezi în ochii ei aceeași bucurie pe care o simți și tu: *Vom avea un copil!*

Tu ești condus în sala de așteptare unde în curând încep să îți vină prietenii, familia. Dar nu stai foarte mult acolo pentru că ești chemat la sala de operații și, printr-un geam imens, aștepți la cea mai mare minune a lumii: nașterea băiatului tău. Care, bineînțeles, se desfășoară fără

cusur. Îi faci cu mâna soției, îi spui *Te iubesc!* și fugi cu copilul, ca să te asiguri că asistentele vor fi foarte atente cu el, deși în realitate nu ai nicio frică.

Privești prin geamul imens al „acvariului“ cum îl spală, îl îmbracă și îl aşază în fața ta. Și, de departe, este cel mai frumos copil de acolo, cum altfel?

Tot restul zilei ți-l petreci într-o stare euforică, pluitind între Terapie Intensivă unde îi povestești soției fiecare detaliu despre el și acvariu, unde ți se pare că el e din ce în ce mai frumos.

Seara, evident, ieși la o bere cu băieții unde toată lumea te felicită și faci aceleași vechi glume: *Băi, eu mi-am făcut datoria, am făcut băiat și Aveți grija, ăștia cu fete, începeți să puneti zestre deoparte, că toate or să fie în cap după fiu-miu.*

Într-un final, adormi liniștit, știind că da, va urma o perioadă mai grea, dar sigur frumoasă...

Cum arată în realitate:

Te ridici de dimineată din pat, fiindcă n-ai închis un ochi toată noaptea și ești atât de stresat pentru că urmează să ți se nască primul copil, încât nu vezi dacă afară e soare, plouă sau sunt -10 grade. Ca urmare, te îmbraci cu primele lucruri care îți pică la îndemână. Soția a fost mai prevăzătoare și și-a pregătit hainele de cu seara. Plecați spre spital și păreți atât de disperați, încât oricine v-ar vedea și-ar închipui tot ce e mai rău despre voi.

La spital, oamenii aceia au și alte lucruri de făcut în ziua respectivă, așa că încearcă să vă treacă repede-repede prin toate formalitățile. Sunteți conduși în rezervă și vi se spune că va veni cineva în curând să vă ia. Păreți a avea

o noțiune diferită a ceea ce înseamnă „curând“ pentru că la un moment dat ieși să întrebi o asistentă, încercând să pari spiritual, dacă nu cumva au uitat că voi trebuie să nașteți. Asistenta zâmbește condescendent și înțelegi că cel mai bun lucru pentru tine este să taci.

Într-un final vine cineva să o ducă pe soție spre sala de operații. O îmbrățișezi, iar ea îți spune încet la ureche *Să nu-i lași să-mi facă nimic rău*, moment în care panica se instalează definitiv. Faci o ultimă încercare să pari relaxat, dar când îi vezi fața, știi că ea e la fel de îngrozită. Creierul tău rațional îți spune încotro *Totul o să fie OK, e doar o naștere*. Din păcate pentru tine, îți-ai pierdut creierul rațional undeva prin luna a șaptea de sarcină, aşa că nu mai auzi nimic din toate astea.

Tu eşti condus în sala de aşteptare și îți se spune că în curând (iar!!!!???) va veni cineva să te ia la sala de operații. Încep să îți vină prietenii și familia, dar la puls 220 e cam greu să auzi altceva în afara bătăilor inimii tale.

După foarte multă vreme realizezi că nu mai vine nimeni, niciodată, să te ia la sala de operații și atunci începi să te pregătești pentru sosirea bebelușului. Si într-un final apare. Si îl vezi pentru prima oară și primul gând este *Doamne, te rog, să nu-mi spună că are vreun sindrom!* N-ai vrea să gândești asta, dar când îl vezi aşa de mic, zbârcit, roșu și nervos, e tot ce îți trece prin cap!

Nu, n-are niciun sindrom. Dar lichidul amniotic avea nu ștui ce culoare dubioasă, aşa că trebuie să semnezi un formular să îi recolteze sânge atunci, pe loc. *Băăăă, nu vedeți cât e de nervos?! Dacă îl mai și întepăm, ăsta ne rupe pe genunchi pe toții!*

Urci cu copilul la acvariu și, prin geamul ăla imens, vezi cum o asistentă îl ține ca pe un obiect incasabil în

timp ce îl spală, îl îmbracă și îl aşază neglijent în fața ta. Te uiți stânga-dreapta și te îmbărbătezi când îi vezi pe copiii mai mari cu o zi sau două că par mai... umani.

Petreci restul zilei alergând ca un bezmetic între Terapie Intensivă și acvariu. Nu te poți hotărî cine arată mai rău: soția sau copilul? Partea bună e că foarte repede te obișnuiești cu amândoi.

Seara, evident, nu ieși la nicio bere. Nici n-ai putea, ți-e atât de somn și tot ce vrei este ca toată lumea să te lase în pace.

Într-un final atipești, neștiind că, de fapt, n-o să mai dormi multă vreme de-acum încolo. N-ai nici cea mai vagă idee de cât de greu vă va fi de acum înainte. Dar nici că viața poate fi atât, dar atât de frumoasă...



Paradoxuri părintești

1. Vrem să avem copii independenți, dar stăm prea mult după fundul lor.
2. Vrem să avem copii slabî și frumoși, dar îi îmbuibăm cu mâncare, de frică să nu moară de foame.
3. Vrem ca al nostru să fie cel mai deștept, dar suntem primii care îl facem prost.
4. Ne-am dori să avem un copil atlet de talie mondială, dar suntem mereu cu gura pe el, să nu transpire.
5. Ne dorim să-i placă să citească, dar ne-am juca oricând cu el pe calculator.
6. Îi spunem să fie calm, dar îtipăm la el din te-miri-ce.
7. Îi ducem în parc ca să avem unde să-i amenințăm că-i ducem acasă.
8. Le spunem să lase naibii tableta aia, ca să putem face un Facebook Live cu ei, e ceva interesant.
9. Îi învățăm să nu mintă, dar la muzee spunem că au mai puțini ani, ca să nu le plătim bilet.
10. Le reproșăm că sunt niște leneși, în timp ce stăm tolăniți pe o canapea, cu o bere în mâna.
11. Ne dorim să aibă o copilărie plină de joacă, dar avem grija să le facem program în fiecare după-amiază.

12. Le povestim că cele mai importante lucruri în viață nu pot fi cumpărate, iar apoi îi anunțăm că tati sau mami trebuie să muncească și în acest weekend.
13. Îi certăm când nu vor să meargă la doctor, dar nu putem spune cu exactitate când am fost noi ultima oară: acum trei sau patru ani?
14. Le explicăm de beneficiile mersului pe jos în timp ce stăm blocați la un semafor, în mașină.
15. Ne-ar plăcea să fie politicoși, dar noi nu dăm niciodată bună ziua pe scara blocului.
16. Le spunem să fie autentici, dar noi ne prefacem că suntem altcineva, mai bun, în fiecare zi.
17. Le povestim ce importantă este familia, dar uităm să-i sunăm pe ai noștri cu săptămânilile.
18. Îi învățăm că violență nu rezolvă nimic, dar urăm la toți cretinii care ne încurcă în trafic.
19. Le spunem că ne jucăm ce vor ei, apoi stabilim noi regulile.
20. Le spunem că pe ei îi iubim cel mai mult, dar găsim mai mereu altceva de făcut în loc să petrecem timp cu ei.

Avantajele dormitului copilului în patul matrimonial

Uite un subiect care naște dezbatere aprinse. În ceea ce ne privește, noi am fost fermi de la început: copilul nostru doarme de mic în patul său! Întâmplător, patul său coincide cu patul nostru, dar acesta e doar un detaliu.

Având ceva ani de experiență în spate, mi s-a părut corect și oportun să împart cu voi multiplele avantaje — descoperite și verificate de-a lungul timpului — ale faptului că în patul tău (al vostru) se mai acuează un suflet:

1. Te călești. E un lucru foarte important, pentru că nu știi niciodată când îți vei lua, pe nepregătite, o talpă în ficat sau o unghie netăiată cu săptămânile peste față. După o vreme te obișnuiești. Nu într-atât încât să nu mai plângi de durere, dar măcar plângi în somn, nu te mai trezești.

2. Devii minimalist. Patul tău are 1,8 sau chiar 2 metri lățime? Asta doar în teorie, pentru că tu vei dormi pe cel mult 30 cm la una dintre margini. Nu, nu 30 cm lățime, 30 cm pătrați.

3. Când te bagi în pat, te culci direct, nu mai ai timp de altele. Fără alte comentarii.

4. Devii creativ. Pentru că el, copilul, doarme peste tot și cu membrele aruncate prin tot patul, tu trebuie să inventezi tot felul de poziții de somn: pe diagonală, în zigzag, cu picioarele în aer, cu capul în fundul lui (necomandat după o cină copioasă) etc.

5. Nu te mai îngrași. Pentru că soției întotdeauna i se pare că noaptea se face răcorică, ea va folosi pledul pentru a acoperi copilul. Copil care, fiind cocoțat pe spațele tău, va împărți, vrei, nu vrei, pledul cu tine. Ceea ce va duce la pierderea a două, poate trei kilograme/noapte. Ceea ce nu ar fi un lucru atât de nasol dacă nu ai muri de cald mereu.

6. Nu mai cumperi ceas deșteptător. Indiferent de ora la care ai nevoie să te trezești, trebuie doar să îți programezi copilul: *Tati, vezi că mâine-dimineață la 5:15 începe Lego Ninjago și trebuie să mă trezești dacă vrei să-l vezi.* Efect ga-ran-tat!

7. Nu vei mai fi acuzat că sforăi. Adică tu poți să faci liniștit în continuare, dar poți da, la fel de liniștit, vina pe copil. Uneori e incredibil cum dintr-un pui de om atât de mic și de gingeș pot ieși asemenea sunete hipopotamice.

8. Descoperi că cea mai bună pernă e mâna ta. Cum toate pernele sunt fie puse pe la marginile patului ca să nu cadă prințul moștenitor, fie folosite de ceilalți membri (pe care nu îi voi menționa aici) ai familiei, ajungi la concluzia că oricum nu era sănătos să-ți pui și tu capul obosit după zi de muncă pe o chestie moale, aducătoare de somn dulce.

9. Nu mai faci pipi noaptea. Nu pentru că nu ai vrea sau nu te-ai trece. Ci pentru că tu ești singurul din casă care are somnul adânc. Ceilalți se trezesc și dacă te

întorci de pe o parte pe alta (nici asta nu mai faci), ce să mai vorbim de datul jos din pat. Aşa că te ţii. Şi dacă ştii că nu poţi să te ţii, foloseşti pamperşi. Nu e nicio ruşine la 30 şi ceva de ani.

10. Te trezeşti cu zâmbetul pe buze în fiecare dimineaţă când auzi lângă tine cele mai frumoase trei cuvinte din lume: *Te iubesc, mami!*

Frici de tată

Mi-e frică de momentul în care nu voi mai fi partenerul lui de joacă preferat.

Mi-e frică să nu-l dezamăgesc de prea multe ori.

Mi-e frică de viitoarele lui serbări. Cred că sunt genul care va plânge de câte ori el va avea de recitat o poezie sau un cântecel.

Mi-e frică de neputinţa mea când este bolnav.

Mi-e frică să nu fiu în stare să-i ofer tot ce-şi doreşte.

Mi-e frică la gândul că nu voi fi acolo de câte ori va avea nevoie de mine.

Mi-e frică de ce se naşte în mine când văd alți copii lovindu-l.

Mi-e frică să nu aleagă să trăiască în altă țară, departe de noi.

Mi-e frică să nu-i fie ruşine cu/de mine.

Mi-e frică de adolescenţa lui.

Mi-e frică de droguri.

Mi-e frică să-l las să zboare fără noi.

Mi-e frică să nu-i transmit toate fricile mele, care sunt multe.