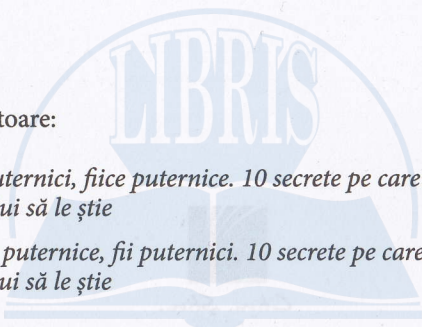


De aceeași autoare:

- *Tați puternici, fiice puternice. 10 secrete pe care orice tată ar trebui să le știe*
- *Mame puternice, fii puternici. 10 secrete pe care orice mamă ar trebui să le știe*



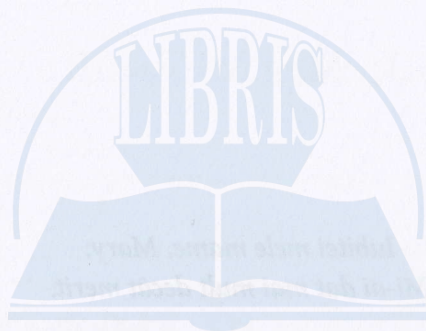
Dr. Meg MEEKER

10 sfaturi pentru o mamă fericită

Traducere:
Magda Dumitru



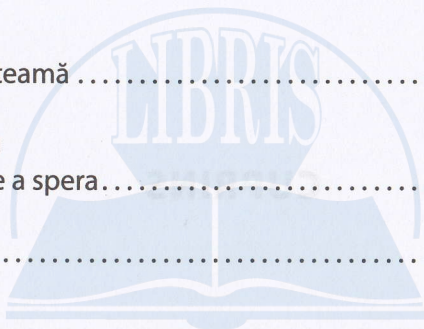
NICULESCU



CUPRINS

<i>Introducere</i>	9
SFATUL #1	
Conștientizează-ți meritele ca mamă	13
SFATUL #2	
Cultivă prietenii cu adevărat importante	38
SFATUL #3	
Practică și prețuiește credința	65
SFATUL #4	
Spune NU competiției	93
SFATUL #5	
Construiește o relație sănătoasă cu banii	122
SFATUL #6	
Fă-ți timp pentru momentele de singurătate	144
SFATUL #7	
lubește și lasă-te iubită într-un mod sănătos	167
SFATUL #8	
Găsește calea către o viață simplă	193

SFATUL #9	
Renunță la teamă	225
SFATUL #10	
la decizia de a spera	251
Mulțumiri	279



INTRODUCERE

Timp de douăzeci și cinci de ani ca pediatru și douăzeci și șase de ani ca mamă, am ascultat cuvintele multor altor mame. Și cred că am ajuns să înțeleg câteva adevăruri fundamentale despre noi. Sau măcar câteva lucruri pe care le consider adevărate. În primul rând, suntem persoane care își doresc cu disperare să facă totul bine. Vrem să fim prietene și soții bune, dar, în același timp, să fim și mame minunate. Iubim cu intensitate și muncim din greu. Dar întâmpinăm o problemă. În ultimii cincizeci de ani, în viațile noastre au apărut numeroase oportunități. Putem deveni orice ne dorim, iar munca noastră este (de cele mai multe ori) recompensată pe măsura așteptărilor și a efortului depus. Iar asta e un lucru bun. Dar în mijlocul acestor oportunități favorabile, raționamentul ne-a fost afectat, iar unele dintre noi au ajuns să fie puțin exagerate.

Ne facem griji în legătură cu capacitatea de a ne educa bine copiii și de a profita la maximum de ocaziile ivite. Ne întrebăm dacă ar trebui să ne căutăm un loc de muncă (desigur, unele dintre noi nu își pun această întrebare, întrucât sunt nevoite să muncească). Altele se întreabă dacă nu cumva muncesc prea mult sau poate prea puțin. Și câte alte lucruri! Ne întrebăm dacă le oferim copiilor destule oportunități, dacă au relații frumoase cu prietenii lor sau dacă cumva sunt agresați la școală sau la grădiniță. Dar ne preocupă mai ales ce putem face pentru copiii noștri pentru a le

construi o viață mai frumoasă. Facem toate acestea pentru că vrem să fim mame bune. Vrem să iasă totul bine, așa cum facem și la serviciu.

Nevoia aceasta – de a ne educa cât mai bine copiii – a devenit o obsesie pentru multe dintre noi. Ne consumă energia și timpul. Dar aș vrea să mă fac bine înțelesă: efortul de a fi o mamă bună este un scop nobil, iar eu, în calitate de pediatru, salut o asemenea alegere. Dar nu la acest lucru vreau să mă refer, ci la dorința exagerată a unor femei de a fi mame perfecte. Acest lucru le doboară, în general, pe multe dintre ele.

Timp de douăzeci și cinci de ani am văzut numeroase femei lăsând în urmă grijile referitoare la școala unde să-și dea fiica și începând să se întrebe, de exemplu, ce formație să angajeze la petrecerea de majorat a copilei. Văd mame care au două locuri de muncă în același timp, pentru a putea plăti lecțiile de pian ale fiicei și pe cele de chitară ale fiului. Am văzut mame care țipă la profesorul care i-a dat copilului său o notă mică la un eseu, deși în urmă nu cu foarte mult timp l-am fi pus pe copil să rescrie eseu pentru a lua o notă mai mare sau i-am fi spus să se pregătească mai bine pentru următoarea lucrare. Suntem obosite. Simțim că nimic din ceea ce facem nu este destul de bine făcut; nu pentru că nu ne-am pricepe, ci pentru că încercăm să facem prea multe lucruri (aproape) perfect. Am devenit concurente. În ultimii douăzeci și cinci de ani, am învățat să concurăm cu alte mame, dar și cu noi înșine. Problema este că niciuna dintre noi nu simte că este o învingătoare.

Pe scurt, suntem depășite de situație. Nu o luați în nume personal; suntem toate în aceeași dilemă. Angajate, casnice, mame adoptive sau biologice, bogate sau sărace, tinere sau mai puțin tinere –, toate suntem în aceeași situație. Am ajuns în același loc. Prin urmare, ne putem ține companie una alteia. Aceasta este, de fapt, vestea bună.

Dar să știți că mai sunt și alte vești bune. Putem face câteva mici schimbări care ne vor îndepărta de marginea prăpastiei (sau ne vor readuce în vârful muntelui, dacă am luat-o deja la vale) și vor aduce din nou veselia și echilibrul în viețile noastre. Putem să ne bucurăm din nou că suntem mame. Putem sta jos liniștite. Putem râde împreună cu copiii noștri. Putem să ne oprim din atâta alergat și să nu ne mai purtăm ca niște persoane agitate și mereu stresate. Putem să îndrăgim viața și să ne bucurăm de minunații noștri copii. În paginile care urmează veți întâlni mame adevărate, ale căror vieți ilustrează probleme cu care ne confruntăm și noi, și veți citi despre multe mame care au făcut tranziția către partea pozitivă a existenței lor. Ele sunt cele care au înțeles cum trebuie educați copiii. Nu sunt mame mai bune, doar că *se bucură* mai mult de misiunea lor. Această carte nu este despre cum să fiți o mamă mai bună, deoarece sunt destule cărți pe acest subiect. Este o carte pentru tine, și numai pentru tine, cea care o citește, și aceasta te poate ajuta să fii o mamă mai fericită.

Ca să ne putem elibera măcar în parte de nebunia și agitația care ne-au cuprins, trebuie să ne schimbăm unele obiceiuri. Este greu, dar o putem face, pentru că suntem mame și ne pricepem cel mai bine să ducem la bun sfârșit lucrurile dificile. Dacă putem suporta să împingem un pepene de 3,5 kg printr-o deschizătură de 20 de centimetri, putem face orice ne dorim. Orice.

În paginile următoare, veți descoperi **zece sfaturi** noi care contribuie la readucerea fericirii, ordinii și liniștii în viețile noastre. Într-o enumerare rapidă, acestea sunt: să conștientizezi meritele pe care le ai ca mamă, să cultivi prietenii importante, să prețuiești și să practici credința, să spui „nu” competiției, să construiești o relație mai sănătoasă cu banii, să îți faci timp pentru momentele de singurătate, să iubești și să te lași iubită într-un mod sănătos, să găsești calea spre o viață simplă, să renunți la frică și să iei decizia de a spera. Unele pot părea ciudate la început,

de pildă renunțarea la frică. Altele, prea simpliste, dar nu vă opriți, deoarece de multe ori schimbările cele mai mici sunt și cele mai profunde. Unele sfaturi vor putea fi urmate imediat, pe când altele vor trebui să aștepte până mai cresc copiii. Dar eu vă pot garanta că toate vor da roade. Am văzut cum expresiile faciale și comportamentul mamelor care le-au adoptat s-au relaxat mult. Cred că motivul pentru care funcționează este acela că, odată integrate în viața noastră, ele ne hrănesc instinctul matern. Iar noi am uitat în totalitate să ne mai hrănim sinele interior. Am fost ispitite să ne concentrăm mai degrabă pe aspectele externe ale personalității noastre și risipim prea mult timp, bani și energie pentru lucruri care, prin comparație, nu merită. Avem nevoie de liniște, și nu de un alt regim de viață. Trebuie mai degrabă să ne înțelegem nevoile spirituale, decât să ne târâm mereu copiii la alte și alte activități. Avem nevoie de speranță, și nu de alte responsabilități, care nu fac decât să ne sporească angoasele. Trebuie să cheltuim mai puțin, ca să putem slăbi strânsura în care ne-au prins banii. Sunt multe alte lucruri pe care le putem obține de la viață.

Am scris această carte cu inima plină de grațitudine, pentru că vă sunt recunoscătoare. Prețuiesc munca dificilă pe care o faceți fiecare din voi și dragostea pe care le-o purtați copiilor, deoarece îngrijirea lor este pasiunea mea de-o viață. Când voi reușiți, copiii cresc sănătoși, iar acest lucru mă bucură foarte mult. Speranța mea este ca paginile ce urmează să vă ajute să aduceți mai multă fericire și mulțumire în viețile voastre. Prin urmare, să începem!

SFATUL #1

CONȘTIENTIZEAZĂ-ȚI MERITELE CA MAMĂ

MAMELE, AUTOCRITICA ȘI MERITELE NOASTRE

Dacă toate mamele ar înțelege adevărata lor importanță ca femei și ca mame, viața lor s-ar schimba pentru totdeauna. Ne-am trezi în fiecare dimineață încântate de ziua care urmează, în loc să ne simțim ca și cum ne-ar fi lovit un camion în timpul nopții. Le-am vorbi altfel copiilor, ne-ar deranja mai puțin obiceiurile enervante ale soților noștri și ne-am exprima cu mai mare tandrețe și răspicat. Am fi mai mulțumite de relațiile noastre, nu am lăsa remarcile răutăcioase să ne afecteze și am pleca de la serviciu mai încrezătoare în efortul depus. Și, mai ales, nu am mai fi atât de obsedate de greutatea noastră corporală (vă puteți imagina așa ceva?), de forma fizică pe care o avem sau de casa în care locuim. Am duce o viață eliberată de nevoile superficiale, pentru că am ști, în adâncul sufletului nostru, de ce avem și, mai ales, de ce nu avem nevoie. Fiecare dintre noi s-ar bucura de o libertate extraordinară.

Dar iată vestea cea mare: orice mamă poate duce o asemenea viață, dacă ajunge să împărtășească câteva convingeri. Acestea

sunt simple, revoluționare și complet ne-contemporane, deoarece contracarează enorma „listă de promisiuni” (așa cum a numit-o recent un cunoscut scriitor), care se flutură pe la nas mamei moderne. Care sunt aceste convingeri pe care trebuie să le adoptăm dacă vrem să ne schimbăm viața? Mai întâi, trebuie să înțelegem în mod concret de ce suntem importante și apoi trebuie să ne placă de noi înșine. De ce? Deoarece adevărata noastră valoare ca mame se întemeiază pe trei motive: suntem iubite, cineva are nevoie de noi și ne-am născut pentru un scop nobil.

Toate acestea sună bine, dar, practic vorbind, dacă nu le simțim în mod regulat, uităm că ele formează fundamentul valorii de sine. Sunt greu de menținut în centrul existenței noastre. În fiecare zi, atenția ne este distrasă de la aceste adevăruri fundamentale și suntem ademenite să credem că alte lucruri ne definesc valoarea de sine: felul în care arătăm, dacă sunt fericiți copiii alături de noi, ce salariu avem. Este nevoie să ni se reamintească în ce constau meritele noastre, pentru că trebuie să le conștientizăm, dacă vrem să fim cu adevărat și pe deplin fericiți. În acest capitol, vă voi oferi exemple de mame care au învățat să-și recunoască adevăratele merite, dar și sfaturi pentru punerea în practică a acestui obicei, cum ar fi întocmirea unei liste cu ceea ce este meritoriul la propria persoană, trăirea vieții așa cum vrei pentru tine și nu pentru a-i impresiona pe ceilalți și încercarea de a înțelege ce contează cel mai mult la urma urmelor.

O MENIRE NOBILĂ

Te simți iubită? Poate uneori, dar de multe ori nu. Pentru că ești femeie, zilele îți sunt ocupate de o mulțime de treburi care nu se mai termină și de nemulțumirile copiilor tăi. Cu siguranță faci parte din lumea noastră, a femeilor extenuate, care se prăbușesc pe canapea la ora 22:00, având în mână o caserolă de înghețată de

migdale cu caramel, și care încearcă să se liniștească înainte de a merge la culcare. Dacă ai copii adolescenți, te îndoiești serios de iubirea lor pentru tine. Conflictele cu copiii ating punctul culminant în timpul adolescenței, iar conflictele dor, în general. Când copiii noștri adolescenți devin conflictuali în relație cu noi, o luăm în nume personal. Uneori, la finalul zilei, ne întrebăm dacă nu cumva nici măcar nu ne mai iubesc.

Are cineva nevoie de tine? Dacă ai copii mici, simți în mod concret că este mare nevoie de tine. Copiii au nevoie de noi când sunt mici pentru a-i duce cu mașina, pentru a-i hrăni, a-i îngriji, pentru a le oferi stabilitate materială și emoțională. Știm că au nevoie de noi, dar adesea suntem nemulțumite, simțind că oricine ne-ar putea înlocui. Munca noastră pare uneori prea banală, s-o spunem drept. Nu simți că faci ceva nemaipomenit când speli rufe, cureți mizeria căzută pe podea sau schimbi scutecele. Pentru că nu este așa. Când vorbim despre valoarea de sine, întrebarea care se pune este dacă tot ce facem pentru copii când sunt mici ne crește meritele. Răspunsul este un „da” categoric.

Dar lucrurile nu se opresc aici. Bebelușii, copiii mici și adolescenții au nevoie cu toții de *Mama* din multe motive: ca să-i ascultăm, să-i disciplinăm, să-i alinăm. Și, credeți-mă, au nevoie să facem toate aceste treburi mici și plictisitoare pentru ei, deoarece, chiar dacă nouă ni se par lipsite de importanță, copiii înțeleg că pentru noi nimic nu este neînsemnat când vine vorba de ei. Importanța pe care o avem în ochii lor este dată de faptul că au nevoie de noi – pentru a îndeplini atât sarcinile grele, cât și pe cele ușoare.

În sfârșit, eu cred că o mamă s-a născut pentru a răspunde unei chemări nobile. Fiecare mamă este înzestrată cu daruri unice pe care trebuie să le folosească pentru a face lumea din jurul ei mai bună. O mamă își folosește aceste daruri în educarea copiilor ei. Multe mame le folosesc doar în acest domeniu, dar altele o fac