

În brațele mele și dincolo de ele

Un ghid pentru viața de zi cu zi despre cum să creștem
copii iubitori și încrezători în sine

Mayim Bialik, Ph.D.

din engleză de Ina Irimia

Redactor: Mira Velcea
Coperta: Denisa Năstase
Credit foto: Denise Borchert cărți
Corector: Ioana Miclăuș
Tehnoredactor: Eduard Constantin
Coordonator colecție: Miruna Jovin

Touchestone, A Division of Simon&Schuster, Inc.
1230 Avenue of the Americas
New York, NY 10020
Copyright © 2012 by Mayim Bialik
Toate drepturile pentru prezenta versiune românească
©2015 MULTI MEDIA EST PUBLISHING

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
BIALIK, MAYIM

În brațele mele și dincolo de ele : un ghid pentru viața de zi cu zi
despre cum să creștem copii iubitori și încrezători în sine / Mayim
Bialik ; trad.: Ina Elena Irimia. - București : Multi Media Est Publishing,
2016

ISBN 978-973-87898-0-7

I. Irimia, Ina Elena (trad.)

159.922.7

MULTI MEDIA EST PUBLISHING
Intrarea Temisana 5, Bucuresti 010795
Tel: 021 312 4826 Fax: 021 312 4849

www.totuldespremame.ro
Comenzi online: shop.totuldespremame.ro/
Comenzi prin e- mail: shop@totuldespremame.ro

Cuprins

Cuvânt-înainte	7
Introducere de Jay Gordon, medic	9
PARTEA I:	
AI ÎNCREDERE ÎN INSTINCTELE TALE	
Capitolul 1: Știi mai multe decât ai crede	17
Capitolul 2: Ce înseamnă attachment parenting?	
Știința atașamentului și a intuiției	32
PARTEA A II-A:	
DE CE ARE NEVOIE BEBELUȘUL	
Capitolul 3: Bebelușul are nevoie de o primire blândă: Nașterea	55
Capitolul 4: Bebelușul are nevoie de lapte: De ce alăptăm	76
Capitolul 5: Bebelușul are nevoie să fie ținut în brațe:	
Oare vei mai putea duce ceva la bun sfârșit?	97
Capitolul 6: Bebelușul are nevoie de părinții săi și pe timpul	
noptii: Tehnici blânde de adormit și dormitul împreună	110
Capitolul 7: Bebelușul trebuie să-și facă nevoile: Comunicarea	
eliminării	126
PARTEA A III-A:	
DE CE NU ARE NEVOIE BEBELUȘUL	
Capitolul 8: Bebelușul nu are nevoie de toate aceste lucruri: Cum	
să deosebim esențialul necesar	143
Capitolul 9: Bebelușul nu are nevoie de intervenții medicale	
inutile: Când să chemăm medicul și când nu	152
Capitolul 10: Bebelușul nu are nevoie de presiune: Să lăsăm	
copiii să copilească	174
Capitolul 11: Bebelușul nu are nevoie de pedepse: Să înțelegem	
conceptul de disciplină blândă	196

PARTEA A IV-A: DE CE ARE NEVOIE MAMA

Capitolul 12: Cum să menținem relații sănătoase: Păstrează-ți identitatea și după ce ai devenit părinte	229
Capitolul 13: Cum împăcăm viața profesională cu viața de familie: Familii diferite, alegeri diferite	244
Mulțumiri	260
Resurse	264

Cuvânt-înainte

Când a fost publicată cartea *În brațele mele și dincolo de ele*, băieții mei aveau patru și, respectiv, șapte ani. Lucram cu jumătate de normă ca actriță în serialul *The Big Bang Theory*, eram căsătorită și reușisem să trec de primii ani de viață ai fiului meu mai mic aproape grațios, dar cu o doză sănătoasă de frustrare, plus sentimentul acut că supraviețuisem unui război.

Acum, copiii mei au șase și, respectiv, nouă ani. Lucrez cu normă întreagă pentru serialul *The Big Bang Theory*, a trecut aproape un an de când am divorțat, iar etapele din viețile fiilor mei nu mai sunt așa dificile, dramatice sau gata să provoace o scenă la tot pasul (din partea lor sau a mea), ca înainte. Rareori mă gândesc la nașterea băieților mei. M-am oprit din alăptat acum doi ani. De aproape trei ani nu am mai purtat un copil în sling. Cu unele excepții, băieții mei dorm singuri toată noaptea. Multe aspecte ale attachment parentingului par lucruri din trecut.

Însă am constatat că acele considerente care ne-au făcut pe mine și pe fostul meu soț să mergem pe calea AP rămân la fel de importante, de semnificative și de satisfăcătoare, chiar dacă băieții noștri nu mai sunt bebeluși. Dincolo de vârsta copiilor, de faptul că nu mai locuim sub același acoperiș și nu mai formăm un cuplu, dincolo de obstacolele pe care le întâmpinăm ca familie, comportamentul nostru ca părinți este ghidat de credința de bază că orice copil caută să-și împlinească nevoile cât mai rezonabil posibil. Iar faptul că experiența îmi confirmă că suntem programați de milioane de ani de evoluție să fim părinți în mod intuitiv, fără

Capitolul 1

Știi mai multe decât ai crede

Ah, experiența de a fi părinte. Să ghidezi un sufletel prin anii de început ai copilăriei sale. Să mângâi degetele pufoase sub clar de lună. Să modelezi o persoană de la un capăt la altul și să se reverse asupra ta doar bunătate și satisfacție ori de câte ori copilul tău respiră, vorbește sau zâmbește. Să creezi o minusculă versiune a ta, doar că una mai bună, mai deșteaptă, mai înțeleaptă și mai la modă! Nu-i așa că asta înseamnă să fii părinte?

Mda, mă așteptam să nu fie așa. Nici la mine nu e cazul.

Nu mă înțelege greșit: iubesc să fiu părinte. Cei doi fii ai mei mi-au furat o parte din suflet și din minte; ocupă o parte sacră a ființei mele și așa va fi pe vecie. Totuși, mi se pare că a fi părinte este și incredibil de dificil, teribil de epuizant, absolut frustrant și deseori un motiv pentru care îți cam vine să-ți iei câmpii.

Parțial, confuzia este creată de această multitudine de sfaturi care se bat cap în cap, pe care noi, părinții, le primim din toate direcțiile: părinții noștri, prietenii noștri, medicii, cărțile despre bebeluși, diverșii „experți“, ba chiar și necunoscuții de pe stradă. Cu toții au o părere și nimeni nu se sfiește să ne-o împărtășească.

Dar, dacă ești măcar pe alocuri ca mine, atunci nu ai un set prestabilit de decizii cu privire la creșterea copiilor. Mai mult chiar, te încurcă multitudinea de răspunsuri diferite oferite la o întrebare aparent simplă, mai ales dacă fiecare răspuns în parte pare rezonabil, este susținut de o cercetare științifică și vine din partea cuiva în care ai încredere și pe care-l simpatizezi. S-a creat o adevărată industrie a parentingului, al cărei unic scop pare a fi să ne arunce în confuzie.

Ni se spune să ne ținem bebelușii în brațe – dar nu prea mult! Sau nu cumva ar trebui să-i ținem și mai mult? (Există cercetări științifice care susțin ambele variante.)

Ni se spune să dormim în apropierea lor – dar nu prea aproape! (Și, iarăși, vei găsi susținători gălăgioși de ambele părți ale acestei baricade.)

Ni se recomandă să-i ținem în brațe și să-i liniștim – dar nu prea mult, pentru că trebuie să învețe și să se liniștească singuri! (Dar cât de mult este prea mult? Și oare copilul meu este la fel cu al tău?)

Și tot așa. Mai-mai că începi să te întrebi cum de ajunge cineva cu copilul în clasa întâi fără un pediatru psiholog care să locuiască la ei acasă și să-i ajute să răzbată prin această nebulă.

Apar zeci de mii de cărți de parenting, fiecare dintre ele cu promisiunea că te va ajuta să crești cel mai „bun“ copil în cel mai scurt timp, și cărți de specialitate care caută să rezolve „pentru totdeauna“ cele mai stăruitoare dificultăți întâmpinate de părinți, cum ar fi somnul sau hrănitul. Am citit acele cărți când am fost însărcinată prima oară, iar în ultimii șase ani am mai citit alte zeci.

O parte dintre cărțile citite m-au ajutat, dar majoritatea m-au făcut să mă simt copleșită, incompetentă și uneori vinovată pentru ceea ce voiam să fac. Știu că nu sunt singura care s-a simțit așa.

Aceasta nu este o astfel de carte.

Ce-am descoperit eu și doresc să îți împărtășesc, dragă cititorule, este un lucru simplu: *deja cunoști majoritatea informațiilor care-ți sunt necesare pentru a fi un părinte minunat*. Abia când am crezut acest lucru și am început să îl aplic cu regularitate în familia mea în creștere am simțit cum mi se ridică de pe umeri povara anxietății, a grijilor și a epuizării. Doar atunci am început să mă bucur cu adevărat că sunt părinte și chiar să consider că mă descurc bine în acest rol; nu un părinte perfect, și deseori nici cel mai răbdător; dar un părinte sensibil, iubitor și încrezător în sine, care chiar își iubește viața pe care și-a ales-o.

Despre așa ceva este vorba în cartea mea: vreau să îți ofer încrederea necesară pentru a lua cele mai bune decizii cu privire la copiii tăi.

Așadar, ce-am ales eu, mai precis, pentru copiii mei? Mi-am dat seama ce funcționează în familia noastră, și ideea de bază este următoarea: sute de mii de ani de evoluție ne-au pregătit pe toți să fim părinți, dacă alegem această cale. Părinți buni! Nu părinți perfecți, ci cei mai buni părinți care am putea fi. Toate cunoștințele de care avem nevoie sunt deja programate genetic, în ADN-ul nostru.

Numai că tendințele culturii occidentale din ultimii două sute de ani și mai bine ne-au convins că avem nevoie de *foarte mult ajutor*: trebuie să fim ajutate când naștem, să decidem cu ce să hrănim bebelușul, să ne „învățăm“ bebelușul să doarmă, să mănânce, să învețe, avem nevoie de ajutor pentru a face bebelușul independent cât de curând este omenesc posibil; avem nevoie de ajutor doar pentru a fi părinți. Iar eu argumentez că, în mare parte, ne trebuie foarte puțin ajutor în aceste privințe. Dacă înțelegem teoriile de bază ale atașamentului și ale dezvoltării bebelușului,

Re dacă ne găsim un loc în sânul unei comunități (și al unei culturi) care susține alegerile sănătoase și naturale, care au sens la modul intuitiv, și dacă avem încredere în faptul că bebelușul ne va comunica sincer și simplu toate nevoile sale, fără răutate sau dorința de manipulare, atunci putem fi cu adevărat părinți așa cum a fost menit de natură.

Un bebeluș ne comunică pe limba lui ce nevoi are, cu exactitate. Noi doar trebuie să-i învățăm limbajul. Despre așa ceva este vorba în această carte.

Nu așa am început

Așadar, toate aceste idei mi-au venit în mod firesc? Sunt eu vreo „mamă supremă” înăscută, am reușit eu oare, fără efort, să înțeleg nevoile cele mai ascunse ale copiilor mei? Am fost oare crescută într-un vast mediu de parenting intuitiv, pe care l-am putut replica ulterior, în momentul când am fost binecuvântată cu propriii copii?

Pe scurt, nu.

Înainte să am copii, decisesem că nu avea să-mi fie atât de greu să-i cresc. Mă cam plictiseau cei care vorbeau întruna despre copiii lor. Le puneam la îndoială capacitatea de a-și administra bine timpul, în vreme ce clătinam cu tristețe din cap, observând aparenta lor lipsă de activități recreative pentru adulți. Chiar asta voiau să facă tot timpul, să citească despre creșterea copiilor? Poate aveau probleme sociale sau poate chiar o tulburare anxioasă, din moment ce nu aveau altceva mai bun de făcut decât să își petreacă timpul cu copiii lor, în vreme ce prietenii lor se duceau în Las Vegas sau se relaxau la spa.

Chiar nu citiseră acea „Carte” despre parenting? De ce făceau ca totul să pară atât de greu? După părerea mea, aruncau o lumină proastă asupra vieții de părinte.

Cunoștințele mele actuale sunt rezultatul faptului că am încetat să mai fiu defensivă și să judec și mi-am deschis mintea către idei noi, am citit mult, am studiat mult și am discutat sincer atât cu prietenii mei, cât și cu experții în domeniu. Totuși, viziunea mea în ceea ce privește parentingul provine în mare măsură din practica îndelungată și cu greu câștigată și din experiența creșterii celor doi fii ai mei, Miles și Frederick.

Bunicii mei au emigrat dintr-o Europă de Est sfâșiată de război, înaintea celui de-al Doilea Război Mondial, și au ajuns în America săraci, fără educație și cu inimile frânte de durere pentru că trebuiseră să lase în urmă familia și viața pe care o duseseră până atunci. Părinții mei s-au născut în timpul celui de-al Doilea Război Mondial și au crescut în Bronx, integrându-se ca evrei americani. Punând cap la cap frânturile, am aflat că bunicii mei și-au crescut copiii cu strictețe, asertiv și oarecum autoritar. Ambii mei părinți au studiat la colegii de stat, în New Yorkul anilor '60, și s-au alăturat curând veritabilei revoluții politice și sociale din acea eră care avea să-i facă mai iluminați, mai deschiși la minte și mai liberali decât oricare alt membru al familiei lor. Au mâncat sănătos, au trăit boem în West Village, au făcut documentare împotriva Războiului din Vietnam și au călătorit la Washington, D.C., ca să protesteze împotriva războiului.

Bun, am s-o spun pe șleau: părinții mei erau hipioți.

Mama mea cea feministă, după ce a reușit să se convingă că nu avea să i se sfârșească viața odată cu nașterea copiilor (sau după ce s-a convins că distracția oricum se terminase, așa că putea să se gândească să aibă copii), m-a născut fără anestezie și fără să i se administreze vreun medicament. Mama a încercat să folosească scutece textile, dar eram alergică la detergentul cu care le spăla. După ce m-a înțărcat, mi-a dat lapte de soia în loc de lapte de vacă, pentru că nu dorea să mă hrănească cu „laptele altui animal”, după cum s-a exprimat ea însăși. Destul de avangardistă pentru timpul ei, nu?

Si, când am început să mănânc noaptea sticlă după sticlă de lapte, mama mea pur și simplu s-a conformat în loc să mă lase „să plâng până îmi trece“. Privind în urmă, și-ar fi dorit să aibă sprijinul necesar pentru a îndrăzni să mă ia cu ea în pat.

Dar viziunile progresiste ale părinților mei nu au ajuns să se oglindească în toate aspectele legate de creșterea copiilor. Deși sunt de binecuvântată să fi moștenit genele acestor oameni ciudați, amuzanți și ireverențioși, felul în care m-au crescut a semănat mai mult cu al părinților lor decât le-ar fi făcut plăcere să recunoască. Era un soi de dictatură plăcută, cu o mulțime de avantaje pentru mine, însă, în general, părinții mei mi-au dictat când îmi era frig, când eram obosită, flămândă, supărată sau fericită, chiar dacă eu nu eram neapărat de aceeași părere.

Acest stil de parenting centrat pe părinte s-a prelungit și în adolescența și tinerețea mea, când dorința mea timpurie (și naivă, aș adăuga acum, privind retrospectiv) de a deveni actriță m-a purtat pe parcursul a doi ani care au trecut foarte repede de la succesul unei piese de teatru din școala primară către rolul bine apreciat de critici al tinerei Bette Midler din filmul *Beaches*, din 1989. La scurt timp după, jucam în propriul meu serial de la NBC, *Blossom*.

Părinții mei sunt cei care mi-au călăuzit cariera și s-au ocupat de toate aspectele, ceea ce s-a dovedit adecvat, util și necesar. Stilul lor de creștere a copilului s-a reflectat în felul în care administrau totul: relația noastră a continuat să fie structurată ierarhic, eu plasându-mă pe o treaptă oarecum „subordonată“ din moment ce, copil fiind, știam, evident, mai puține lucruri decât părinții mei despre industria spectacolului și despre interacțiunile dintre adulți. Oamenii sunt surprinși deseori să afle că așa am relaționat cu părinții mei și înainte să devin actriță și că nu cariera mea i-a impulsionat să devină atât de autoritari pe cât păreau; era ca și cum acea „dictatură plăcută“ părea menită să creeze actrițe precoc care să joace în seriale! Îmi amintesc cu drag de acei ani și știu că m-am simțit protejată de părinții mei deopotrivă acasă și pe platourile de filmare.

În al cincilea an în care era difuzat serialul *Blossom*, pe când aveam nouăsprezece ani, am decis să renunț la actorie și să obțin o licență de studii în neurologie și în studii ebraice. Părinții m-au susținut, dar cred că, dacă n-aș fi fost deja majoră, și-ar fi dorit să continui cu actoria. Când eram studentă la UCLA, am cunoscut un tânăr înalt și tăcut care semăna cu Elvis Costello, căruia îi plăcea să joace racquetball pe cât îmi plăcea și mie și care părea să aprecieze felul în care găsesc, ariile mele intelectuale de interes și simțul meu ciudat al umorului. Am fost împreună vreme de cinci ani de zile și am început amândoi studiile postuniversitare în 2000: eu în neurologie, cu specializare în hormonii responsabili de interacțiunea umană, atașament și tulburarea de comportament obsesiv-compulsivă, iar el în științe politice, cu specializare în politica americană. Ne-am căsătorit în 2003 și l-am avut pe Miles pe când încă eram studenți. Frederick s-a născut la zece luni după ce mi-am primit diploma de doctorat (un bebeluș făcut în zi de sărbătoare, s-ar putea spune).

Sunt sigură că acum îți vine să zici ceva de genul: „Uite ce listă de succese: ai ajuns foarte bine în ciuda faptului că ai fost crescută de niște părinți axați pe propria persoană“ (în timp ce sperî în sinea ta că și tu ai ajuns tot bine), și recunosc că, în mare parte, așa și este.

Totuși, ori de câte ori discut cu mama mea, cu mama fostului meu soț, Michael, ori cu multe alte femei din acea perioadă, îmi spun deseori că și-au petrecut primii ani ai vieții de părinți într-o stare de confuzie teribilă, frustrați și copleșiți de sentimentul că nu făceau ce trebuia. Li se spusese că bebelușii mănâncă la fiecare patru ore, dar nouă ni se făcea foame din două în două ore. Li se spusese să nu doarmă cu bebelușii lor, dar noi plângeam când nu eram ținuiți în brațe, aproape de ei. Li se spusese să se întoarcă la viețile lor și să-și depășească îndoielile, întrebările și greutățile. Dar gândurile nu le dădeau pace și nu puteau pur și simplu să ignore toate astea.