AH, SE EU SOUBESSE!

AH, SE EU SOUBESSE!

Coisas que aprendi só depois de ter filhos

GARY CHAPMAN
SHANNON WARDEN

Traduzido por Vanderlei Ortigoza

MC
mundocristão

Copyright © 2016 por Gary Chapman
Publicado originalmente por Northfield Publishing, Chicago, Illinois, EUA.

Os textos das referências bíblicas foram extraídos da *Nova Versão Transformadora* (NVT), da Editora Mundo Cristão (usado com permissão da Tyndale House Publishers, Inc.), salvo indicação específica.

Todos os direitos reservados e protegidos pela Lei 9.610, de 19/02/1998.

É expressamente proibida a reprodução total ou parcial deste livro, por quaisquer meios (eletrônicos, mecânicos, fotográficos, gravação e outros), sem prévia autorização, por escrito, da editora.

CIP-Brasil. Catalogação na publicação
Sindicato Nacional dos Editores de Livros, RJ

C432a

Chapman, Gary

Ah, se eu soubesse! : coisas que aprendi só depois de ter filhos / Gary Chapman, Shannon Warden ; tradução Vanderlei Ortigoza. - 1. ed. - São Paulo : Mundo Cristão, 2019.
192 p.

Tradução de: Things I Wish I'd Known Before We Became Parents
ISBN 978-85-433-0284-3

1. Pais e filhos. 2. Educação de crianças. 3. Famílias - Aspectos psicológicos. I. Warden, Shannon. II. Ortigoza, Vanderlei. III. Título.

19-59025 CDD: 158.24
CDU: 159.9-055.52-055.62

Categoria: Família
1ª edição: fevereiro de 2020

Edição
Daniel Faria

Preparação
Cristina Fernandes

Revisão
Natália Custódio

Produção e diagramação
Felipe Marques

Colaboração
Ana Luiza Ferreira

Publicado no Brasil com todos os direitos reservados por:

Editora Mundo Cristão
Rua Antônio Carlos Tacconi, 69
São Paulo, SP, Brasil
CEP 04810-020
Telefone: (11) 2127-4147
www.mundocristao.com.br

A nossos cônjuges,
Karolyn Chapman e Stephen Warden,
com quem temos dividido as alegrias
e os desafios da educação dos filhos

SUMÁRIO

Agradecimentos 9
Prefácio 11
Introdução 13

Ah, se eu soubesse que...

1. Ter filhos altera radicalmente a rotina 19
2. Ter filhos custa caro 29
3. Nenhuma criança é igual a outra 44
4. Ensinar a criança a ir ao banheiro é coisa séria 57
5. Crianças precisam de limites 68
6. A saúde emocional da criança é tão importante quanto sua saúde física 82
7. Os filhos são grandemente influenciados pelo exemplo dos pais 98
8. Às vezes os pais precisam pedir perdão 112

9. Aptidões sociais são tão importantes quanto conhecimento acadêmico 127
10. Os pais são responsáveis pela educação de seus filhos 142
11. O casamento não funciona no piloto automático 156
12. Crianças podem trazer grande alegria 171

Epílogo 185
Notas 189

AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar, gostaríamos de agradecer a nossos cônjuges, Karolyn Chapman e Stephen Warden. Sua ajuda e estímulo nos possibilitaram dedicar tempo e energia para completar este projeto.

Os casais que vieram ao nosso consultório compartilhar suas vitórias e dificuldades também ajudaram muito nossa compreensão a respeito da criação de filhos. Somos imensamente gratos por isso.

Estamos muito agradecidos pela dedicação de Anita Hall, que não apenas digitou nossos manuscritos como também ofereceu sugestões muito úteis.

A equipe da Editora Moody dedicou-se ao costumeiro e excelente trabalho de estimular, apoiar e orientar nossos esforços. Betsey Newenhuyse nos assessorou com valiosas sugestões editoriais. John Hinkley foi nosso conselheiro e incentivador o tempo todo.

PREFÁCIO

Anos atrás, escrevi *O que não me contaram sobre o casamento* e fiquei muito animado com a repercussão daquele livro. Muitos conselheiros e pastores o incorporaram em seus cursos de aconselhamento para noivos, e muitos pais e avós o deram de presente. Continuo a acreditar que, havendo uma boa preparação antes do casamento, maior será o sucesso em desenvolver um casamento saudável.

Creio que o mesmo vale para a criação dos filhos. Quanto mais preparados estivermos, maior a probabilidade de nos tornarmos bons pais. Desde o lançamento daquele livro eu sabia que algum dia desejaria escrever uma continuação, desta vez enfocando a criação dos filhos. Assim como Karolyn e eu enfrentamos problemas nos primeiros anos de casamento, também tivemos dificuldades para educar nossas duas crianças. Ninguém nos disse o que esperar nem o que fazer. Felizmente,

fizemos nosso melhor, e nossos filhos chegaram à vida adulta e construíram casamentos saudáveis. Hoje temos dois netos.

Antes de escrever a obra que você tem em mãos, procurei como coautor alguém que ainda tivesse filhos pequenos e que pudesse falar de suas experiências recentes. Exultei quando a dra. Shannon Warden demonstrou interesse em participar. Shannon trabalhou em nossa equipe de aconselhamento anos atrás. Depois, retornou à pós-graduação, obteve o pós-doutorado e por muitos anos lecionou aconselhamento na faculdade, atualmente na Wake Forest University.

Shannon é casada com Stephen e tem três filhos: Avery, Carson e Presley, que você conhecerá nas páginas a seguir. Shannon aprendeu a equilibrar casamento, filhos, trabalho e atividades na igreja; ela não escreve do alto da torre da academia, mas da trincheira da vida real. Na Introdução você conhecerá um pouco da jornada de Shannon rumo à maternidade. Ela tem vivido as aflições e as alegrias de engravidar e criar os filhos.

Sou muito grato pela participação da dra. Warden neste livro, que acredito ser de extrema necessidade. Desejamos compartilhar nossas experiências e tudo o que aprendemos ao longo desses anos aconselhando centenas de pais. Convidamos o leitor a manusear este livro antes que os bebês cheguem e, posteriormente, consultá-lo outras vezes à medida que experimenta os deleites e os desafios da criação dos filhos.

Gary Chapman, PhD

INTRODUÇÃO

A preparação para a paternidade exige muito tempo e energia e geralmente começa bem antes da gravidez. Muitos casais questionam o melhor momento para ter filhos. Por vezes, eles pensam nas mudanças necessárias nos relacionamentos, nos horários de trabalho, na renda familiar, na casa, no carro etc. Para esta Introdução, pedi a Shannon que contasse um pouco de sua jornada rumo à maternidade. Acredito que a história dela revelará a razão de eu tê-la convidado para participar desta obra.

Stephen e eu escolhemos o nome de Avery aproximadamente três anos antes do nascimento dele. Estávamos muito empolgados com a ideia e começamos a planejar nossa família. O primeiro teste positivo de gravidez ocorreu depois de nove meses de tentativas. Duas semanas depois, sofri um aborto espontâneo. Nós já estávamos preocupados porque estava

demorando muito para eu engravidar, embora soubéssemos que 10% das mulheres podem levar até um ano para ficarem grávidas.[1] O aborto foi um tremendo choque emocional, mas não desistimos do sonho de ter um bebê.

Enchemo-nos de esperança, e ao mesmo tempo de ansiedade, quando finalmente engravidei de Avery. A esperança crescia conforme crescia a barriga, e nosso cuidado com relação a outro aborto espontâneo passou para outras questões relacionadas à gravidez: náuseas, cansaço, inchaços, dificuldade para dormir, indigestão, hemorroidas, mau humor, depressão e ansiedade. As informações e o apoio de médicos profissionais, familiares e amigos foram extremamente valiosos ao lidarmos com esses e outros estressores físicos e emocionais. Em pouco tempo, imagens de ultrassom, chás de bebês e atividades agradáveis como decorar o quarto do bebê ajudaram a tornar a gravidez mais suportável. Por fim Avery nasceu, e ficamos em êxtase.

Aproximadamente três anos depois do nascimento de Avery, Stephen e eu começamos a tentar a gravidez de um segundo filho. Não fazíamos a mínima ideia de como seria desta vez, mas, considerando as duas primeiras experiências, sabíamos que poderia levar algum tempo. Depois de poucos meses tentando, eu engravidei, porém um exame de ultrassom na décima semana revelou outro aborto espontâneo, provavelmente ocorrido na sexta ou sétima semana. Frustrados, mas ainda esperançosos, aguardamos alguns meses (o tempo recomendado nesses casos) antes de retomarmos, com afinco, as tentativas de engravidar — sem nenhum resultado durante mais de um ano. Finalmente consultamos um especialista em fertilidade, com quem fiz alguns meses infrutíferos de tratamento.

O tempo ia passando, e Stephen e eu ficávamos mais desanimados e confusos. O especialista recomendou fertilização *in vitro*, técnica que sabíamos ter beneficiado muitos casais. Mas eu não queria seguir por esse caminho e disse a Stephen: "Creio que Deus está nos dizendo: 'Darei a vocês um bebê no meu tempo'".

O que eu não sabia é que Deus já havia nos concedido um bebê. Naquele exato momento eu estava grávida de Carson, sem saber. A novidade chegou algumas semanas mais tarde, com um teste positivo de gravidez.

Quando Carson completou 1 ano de idade, Stephen e eu estávamos bem equilibrados em relação a trabalho e ritmo de vida. Estávamos nos sentindo tão bem que decidimos gerar um terceiro filho. Antes disso, consultamos amigos e familiares com três ou mais filhos. Todos disseram que a tarefa era difícil, todos disseram que valia a pena e todos disseram que não se arrependeram da decisão. Por incrível que pareça, nossa terceira tentativa resultou em uma gravidez quase imediata, sem nenhum problema de infertilidade. Nove meses depois, Presley chegou. Ainda nos maravilhamos com a facilidade da gravidez de Presley comparada com a de Avery e Carson. Consideramos isso um lembrete de que na vida e na geração de filhos nem sempre é possível prever o que acontecerá, mas sempre é possível encontrar esperança em meio às circunstâncias.

Jornadas como a de Stephen e Shannon não são incomuns. Entretanto, cada casal é único, e sempre haverá alegrias e desafios. O mesmo vale para casais que não podem ou escolheram não ter filhos e, em vez disso, decidiram adotar. Sem dúvida há muita necessidade no mundo de pais adotivos amorosos. A exemplo de casais que geraram filhos próprios, pais adotivos

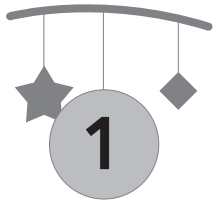
também experimentam insegurança, estresse e alegria ao longo do processo de adoção. Mais uma vez, os requisitos para a criação de filhos, quer biológicos, quer adotivos, permanecem os mesmos: agir intencionalmente, planejar e ter flexibilidade.

Ainda que pareçam intermináveis, os meses de gravidez transcorrem inexoráveis e, no devido tempo, o bebê chega ao mundo. Dentre as opções de nascimento (p. ex., parto normal, por cesariana, na maternidade ou em casa), todas apresentam suas próprias complexidades e dificuldades. Assim como no processo de gravidez, sábia é a mulher que tem flexibilidade e está informada a respeito das opções e desafios envolvidos no parto. Mesmo estando preparados tanto quanto possível, vocês, como muitos outros pais, descobrirão que partos exibidos na TV e relatos de amigos não os prepararam para o nascimento de seu próprio bebê. A sua história será única — única em seus desafios e única em suas alegrias. A boa notícia é que, não importam as complexidades, as confusões e as dores de parto, uma grande alegria espera por vocês poucos segundos depois do nascimento de seu bebê: a alegria de segurar e beijar pela primeira vez aquele precioso pacotinho de felicidade.

Quem sabe as alegrias e os desafios da chegada de um novo membro à família ajudem vocês a se preparar para as alegrias e os desafios que estão por vir. Qualquer que seja o momento que estiverem vivendo — pensando em ser pai/mãe, tentando engravidar, esperando o primeiro filho, considerando a opção de adotar —, esperamos que os capítulos seguintes sirvam de lembrete quanto aos prazeres e benefícios da criação de filhos e os estimulem a permanecer firmes e confiantes em meio a períodos e momentos difíceis.

Vocês identificarão rapidamente o tema central ao longo deste livro: ter filhos vale a pena! Vale as incertezas e o

estresse de engravidar, o desconforto e a dor da gravidez e do parto e todas as demais turbulências que os pais enfrentam posteriormente. Em nossa opinião, todo pai e toda mãe sabem disso instintivamente, mas, ainda assim, acreditamos que informação e incentivo podem ser ferramentas úteis. Portanto, leiam este livro para encontrar esperança, risadas e tranquilidade, e também para relembrar as coisas grandes e pequenas que fazem a criação dos filhos valer o tempo e a energia investidos.



Ah, se eu soubesse que...

TER FILHOS ALTERA RADICALMENTE A ROTINA

Lembro-me perfeitamente daquele domingo de manhã em que nossa filha nasceu. Karolyn me acordou dizendo que estava com contrações.

— E o que isso quer dizer? — perguntei.

— Que o bebê está para nascer.

— Sério?

— Sério. Acho que devemos ir ao hospital.

Então, vesti-me rapidamente e partimos. Nem ela nem eu sabíamos o que era ter um filho. Ambos estávamos ansiosos, embora fôssemos um tanto ingênuos.

Depois de três anos casados, estávamos prontos para o primeiro filho. Bem, era o que pensávamos. Sempre planejamos ter filhos. Durante o namoro, Karolyn comentava o desejo de ter cinco meninos (ela vinha de uma família grande), e eu,

ainda "apaixonado", respondia: "O que você quiser está bom para mim".

Eu não tinha a menor noção do que estava dizendo.

Ainda assim, naquela manhã de domingo eu me sentia pronto para acolher o primeiro filho, ou filha. Difícil acreditar, mas isso foi antes do surgimento das máquinas de ultrassom. Até que o bebê surgisse no momento do parto, ninguém sabia se teria um menino ou uma menina. Devo admitir que isso gerava ainda mais emoção.

Outra coisa difícil de acreditar hoje em dia é o fato de que em épocas passadas o marido não tinha permissão para entrar na sala de parto. Imagino que as enfermeiras, cansadas de socorrer maridos desmaiados, achavam melhor que eles ficassem na sala de espera. Aliás, nosso médico chegou a me dizer: "O parto vai levar várias horas, por isso sugiro que volte à igreja, pregue seu sermão e retorne mais tarde. Vai dar tempo de sobra" (ele sabia que eu pastoreava uma pequena igreja na cidade). A princípio fiquei chocado, mas depois pensei melhor: "Por que não? Posso dar a boa notícia aos membros da igreja".

E foi o que fiz. Ao final do sermão, falei: "Não ficarei na porta para cumprimentá-los esta manhã, porque, mais cedo, levei Karolyn ao hospital. O bebê está chegando e tenho de voltar para lá". Percebi que as mulheres ficaram contrariadas por eu não ter ficado com Karolyn, mas, no fim das contas, eu estava apenas seguindo orientações médicas.

De qualquer forma, quando retornei ao hospital a sala de espera estava tranquila. Dez minutos depois, apareceu uma enfermeira dizendo: "Parabéns, o senhor é pai de uma linda menina". Acompanhei-a até a sala de parto e vi o bebê deitado no abdômen de Karolyn. "É uma menina", disse ela em tom de desculpas. "Não pude evitar." Impressionante o que as pessoas