

HAL RUNKEL

FĂRĂ TIPETE

CUM SĂ CREȘTI ADULȚI ECHILIBRAȚI
FĂRĂ SĂ-ȚI PIERZI CALMUL

Prefață de Atena Boca

Bookzone
BUCUREȘTI, 2023

CUPRINS

<i>Prefață de Atena Boca</i>	9
<i>Prezentare LaPrimulBebe</i>	15
<i>Un deceniu de parenting calm</i>	19
<i>Cum să obții cât mai multe beneficii de pe urma acestei cărți</i>	31

Partea întâi — Cum să devii părintele „cool” de care copiii tăi au de fapt nevoie

35

1. Parentingul nu se referă la copii, ci la părinți	41
2. Dacă nu ești în control, atunci nu poți fi la conducere	59
3. Este dificil să te maturizezi, mai ales pentru adulți	73
<i>Poveste</i>	87

Partea a doua — Să-ți păstrezi calmul înseamnă să crezi spațiu.....

93

4. Noi nu creștem copii: parenting cu un scop	97
5. Copiii au nevoie de spațiul lor.....	115
6. Este inutil să te opui; practică parentingul de tip judo	135

7. Nu ești un profet (și nici bunica nu este)	153
<i>Poveste</i>	169

Partea a treia — Să-ți păstrezi calmul

înseamnă să crezi un loc	173
---------------------------------------	-----

8. Părinții stabilesc locul copiilor prin tonul pe care-l dau (și viceversa).....	177
---	-----

9. Lasă consecințele să vorbească de la sine..	195
--	-----

10. Amenințările goale sunt promisiuni încălcate	211
--	-----

<i>Poveste</i>	226
----------------------	-----

Partea a patra — Practică meseria de părinte

11. Pune-ți propria mască de oxigen mai întâi	233
---	-----

12. Relații revoluționare	251
---------------------------------	-----

Partea a cincea — Zece ani de răspunsuri și aplicații

13. Parenting în era digitală	265
-------------------------------------	-----

14. Zece ani de răspunsuri și aplicații Fără Țipete	283
---	-----

<i>Mulțumiri</i>	329
------------------------	-----

<i>Note</i>	333
-------------------	-----

<i>Despre autor</i>	335
---------------------------	-----

Fără țipete™: Să înveți să faci o pauză pentru a putea răspunde mai mult și reacționa mai puțin; să-ți stăpânești propriile reacții emoționale, indiferent de modul în care aleg ceilalți să se comporte; să înveți să te concentrezi asupra ta și să ai grijă de tine însuși, pentru binele tuturor.



PREFAȚĂ

Cei mai buni părinți sunt aceia care încă nu au copii. Știu bine asta, am fost și eu cel mai bun părinte cândva, demult. Erau vremurile în care, deși nu îi aveam, știam exact cum urma să îi cresc. Aveau să fie cei mai educați și mai bine-crescuți copii, care mă ascultau întru totul cu zâmbetul pe buze, nu făceau crize sau tantrumuri, nu vorbeau nerescuțos.

Copii într-o relație echilibrată, armonioasă și iubitoare cu noi, părinții lor. Fără prea multe certuri, doar discuții politicoase, fără uși trântite, fără țipete. Copii care ieșeau din parc de bunăvoie, fără să fie luați pe sus în vorbe apăsate și lacrimi, așa cum adesea văzusem că se întâmplă.

La ani de zile de la nașterea primului copil, mă gândesc cu empatie și cu blândețe la mine cea de atunci, la inocența și neștiința mea. Și înțeleg cât este de firesc să fi văzut așa lucrurile, atunci când încă nu trecusem prin ele.

Suntem primele generații de părinți din istoria omenirii care au șansa să își pună problema sănătății emoționale a copiilor lor. Până acum prioritare au fost supraviețuirea fizică și progresul intelectual, cel puțin în țara noastră.

Suntem primele generații de părinți conștiente că există și alte dimensiuni în viața copiilor noștri în afara

siguranței și îngrijirii fizice și intelectuale. Știm că lucrurile trebuie și pot fi făcute altfel, însă nu avem nicio unealtă la îndemână care să ne ajute să schimbăm comportamentele noastre indezirabile și să vindecăm rănilor care stau în spatele lor activându-le.

De mai bine de 10 ani, din momentul în care am creat grupurile online de sprijin pentru proaspeții părinți LaPrimulBebe, am citit zeci de mii de postări și mărturii și am primit mii de mesaje de la ei. Mesaje de neputință, de vinovăție și de multă rușine, acest musafir nepoftit și tăcut din fiecare casă.

Crescuți în credința că oamenii sunt buni sau răi, furioși sau calmi, blânzi sau aprigi, iubitori sau reci, toate cu „sau”, am înțeles de mici că părțile din noi etichetate ca fiind rele nu sunt acceptate. Așadar, că nu este în regulă să le trăim, să le experimentăm sau să le arătăm lumii în niciun fel. Că dacă avem umbre suntem de neiuibit, de neacceptat, suntem oameni răi și ar fi foarte bine ca acestea să rămână în spatele ușilor închise.

De abia de puțini ani, tot mai mulți dintre noi am început să aflăm că umbrele și luminile fac parte din fiecare om, fără excepție. Ca în frumoasa pildă cu lupul alb și lupul negru, în care fiecare om îi poartă în interiorul său pe ambii, mai puternic fiind întotdeauna cel pe care îl hrănește mai des. Am început să înțelegem că nu ești furios doar pentru că ai avut un moment de furie, la fel cum nu ești un om generos doar pentru că ai avut un moment de generozitate. Nu suntem cumva anume, ci avem Momente în care manifestăm diverse comportamente. Momente în care suntem generoși, buni, calmi, nervoși, furioși, zgârciți, invidioși, răzbunători, bucurioși.

Am mai aflat că acele comportamente pe care nu ni le-am dori apar în situații de stres, de oboseală, de frici de tot felul și își au rădăcini adânci în copilăria noastră,

atunci când contextele în care am experimentat viața în propriile case, în școli și în societate ne-au dat de înțeles că acela este felul în care se fac lucrurile.

În țara noastră violența a existat la cote uriașe și încă există. Până nu demult pe scara istoriei, erau puțini cei care nu credeau în sintagma „bătaia e ruptă din rai”. Așadar, mulți dintre noi am copilărit în țipete, urlete, vorbe grele și bătaii. Toate în dorința de a ieși adulți serioși și responsabili.

Că nu este în regulă să fie așa știm deja, cel puțin o parte dintre părinții generațiilor noastre. Știm și încercăm să facem mai bine, unii dintre noi promițându-ne încă din copilărie că atunci când vom fi părinți la rândul nostru vom face lucrurile altfel.

Realitatea este că puțini reușim. De ce? Pentru că rațiunea și emoția sunt două lumi diferite, pe care nimeni nu ne-a învățat cum să le împrietenim. În țipăt și furie, emoția preia întotdeauna conducerea, chiar și pentru câteva secunde, lăsând rațiunea descumpănită și făcând loc unei uriașe vinovății și unui sentiment de neputință, atunci când focul se stinge.

Aceia dintre noi care reușim să ne stăpânim emoțiile vulcanice și să punem în locul lor un zâmbet fals facem de asemenea rău celui de lângă noi. Pentru că emoțiile nescoase la lumină se transformă în acțiuni pasiv-agresive care fac la fel de mult rău. Unii adulți mărturisesc că, deși părinții lor nu țipau la ei și nu îi loveau, ar fi preferat oricând un scandal în locul tăcerii, tratamentului liniștii sau al comportamentelor pasiv-agresive.

Și atunci care este soluția? Probabil că cea mai sigură soluție pe termen lung este vindecarea propriilor răni emoționale. Să ne uităm în noi, să ne lăsăm ghidați de

terapeuți, să identificăm rănilor din spatele declanșatorilor noștri emoționali și ai credințelor limitative.

Sunt martora a zeci de mii de postări scrise de părinții LaPrimulBebe din toată țara, în care cer ajutor și simt o uriașă vinovăție pentru că în momentele grele țipă la copiii lor, chiar și atunci când aceștia sunt micuți. Și eu sunt unul dintre acești părinți. În căutarea vindecării propriilor mele suferințe am descoperit, la recomandarea unui terapeut, această carte. Am citit-o în limba engleză și mi-am dorit foarte tare ca fiecare părinte să ajungă să o citească.

Mă bucur enorm că Bookzone a acceptat să o traducă și să o publice. Prin punerea ei la dispoziția cititorilor din România mai facem un pas spre conștientizarea rolului de părinte. Și mai ales a celui mai important rol pe care un părinte îl are: acela de a se cunoaște pe sine, de a-și conștientiza rănilor, traumele, neputințele și a le vindeca înainte de a le transmite mai departe copilului său. Pentru că a ne imagina că nu le dăm mai departe poverile noastre emoționale copiilor noștri este doar o inocentă iluzie.

Fără țipete este o carte de conștientizare și un bun ghid pe firul acestui comportament agresiv, pe care aproape toate casele îl cunosc și îl experimentează mult prea des, din păcate.

Citirea acestei cărți nu va duce automat la oprirea țipetelor care apar la nervi, la oboseală și la declanșatori emoționali. Așa cum probabil am aflat deja cu toții că nu există cure de slăbire care să facă minuni peste noapte, tot așa nu putem să plutim pe o floare de lotus într-o deplină stare de calm, după citirea unei cărți, oricât de bună ar fi ea. Și nici nu ar fi firesc să se întâmple așa.

Însă citirea ei repetată ne aduce imense bogății fără de care găsirea stării de echilibru pe care ne-o dorim atât ar fi mult mai dificilă.

Generațiile actuale de părinți cred că este tot mai greu să aibă autoritate în fața copiilor. Vremurile s-au schimbat, modul de viață s-a schimbat, copiii vin echipați altfel genetic. Fiecare generație vine pregătită pentru vremurile pe care le va avea de trăit. În timp ce noi, părinții, ne raportăm și comparăm felul în care am crescut și am fost crescuți la felul în care suntem noi ca părinți. Comparația nu își are rostul și dacă încetăm să o mai facem, ne vom scuti de mult stres și vinovație.

Atunci când simțim că ne pierdem autoritatea, sau în încercarea de a o dobândi, ne pierdem adesea cu firea și recurgem la țipete.

Țipetele însă nu ne vor aduce niciodată autoritatea dorită și atât de necesară în creșterea oricărui copil. Doar în prezența unei autorități echilibrate copiii se vor simți în siguranță, deși de multe ori ceea ce facem din poziția de părinți nu este pe placul lor.

De aceea este atât de important să lucrăm cu noi, să învățăm continuu și să pornim în procesul transformării noastre. Nu este ușor să schimbăm comportamente reactive, însă putem să facem asta începând să ne vindecăm rănilor peste care fie și un bob de sare aduce o durere enormă și, adesea, o reacție nedorită.

Fără țipete este o carte de citit cu creionul în mână, încet, în tihnă. Fiecare capitol merită integrat, gândit și pe cât posibil discutat cu partenerul de viață alături de care ne creștem copiii. Doi părinți care merg în aceeași direcție, fie că sunt sau nu un cuplu, sunt cel mai mare cadou pe care un copil îl primește de la ei.

Dați-vă timp, fiți blânzi cu voi și cu schimbarea voastră și sărbătoriți fiecare reușită. Fiecare moment în care ați fi vrut să reacționați, să ridicați tonul sau să țipați, dar v-ați oprit este cel mai mare succes. Numărați-le, treceți-le pe un caiet cu data la care s-au întâmplat, împreună cu câteva detalii.

O să ajute enorm în clipele în care nu veți reuși să vă opriți la timp și vinovăția va da năvală. Atunci deschideți caietul și recitiți toate momentele în care ați putut. Ridicați-vă de jos și încercați din nou. Și din nou. Și din nou.

Poate că nu vom reuși să eliminăm țipetele cu totul, până la finalul vieții noastre, poate că vom mai avea scăpări, poate că nu va fi totul ca în filme. Însă ceea ce copiii noștri vor primi de la noi vor fi niște părinți conștienți, niște părinți care se educă într-un rol pe care nicio altă generație nu a avut șansa să și-l asume, niște părinți care în fiecare zi încearcă să facă mai bine decât ieri. Iar asta este cu adevărat minunat.

Se spune că dragostea unui părinte pentru copilul său este ceva ce nu poate fi descris în cuvinte și așa este. Ce mai cred însă este că dragostea unui copil pentru părintele său este sacră și pentru totdeauna. La o profunzime pe care adulții nu o mai pot percepe. Copiii ne iartă și ne iubesc, oricâte greșeli am face. Iar pentru asta, noi le suntem datori să nu ne oprim niciodată din a învăța să le fim părinți mai buni.

Să ne întoarcem în fiecare zi la inima noastră, acolo unde adânc de tot, sub sute de dureri, vom găsi tot ceea ce avem nevoie.

ATENA BOCA,
fondatoarea comunității LaPrimulBebe

PREZENTARE LaPrimulBebe

Încercând să iasă dintr-o depresie postnatală de care nu era conștientă, o mamă a creat în 2013 un grup de Facebook în care a adăugat zece prietene care născuseră recent. L-a numit amuzată „LaPrimulBebe”. Într-o lună, deja 400 de mame schimbau informații, experiențe și trăiri, fără să se cunoască.

Zece ani mai târziu, micul grup a devenit cea mai de impact comunitate de sprijin online din România, în care peste 250 000 de părinți primesc sprijin emoțional și informațional, se ridică unii pe alții în momente dificile și se educă pentru cel mai important rol al vieții lor: rolul de părinte.

LaPrimulBebe a fost numită de către Facebook una dintre cele mai de impact 100 de comunități din lume și este singura comunitate din România câștigătoare a programului Facebook Community Leadership Program, unde timp de un an LaPrimulBebe a studiat alături de echipa de *middle* și top management Facebook cum se crește și se administrează o comunitate.

Impresionați de impactul comunității, aceasta a devenit *case study* pentru inginerii de la Facebook care au participat în San Francisco la o prezentare a strategiei LaPrimulBebe.

Misiunea LaPrimulBebe este aceea de a contribui la o țară în care fiecare mamă își trăiește experiența

maternității în demnitate, respectată și văzută. O țară în care fiecare mamă înțelege importanța rolului ei și faptul că lucrul cu sinele este cheia creșterii unui copil bine cu el.

LaPrimulBebe își împlinește misiunea prin sprijin emoțional și informațional oferit în grupuri online empaticе, cursuri și programe de educație parentală, campanii de conștientizare și proiecte umanitare.

În ultimii zece ani, LaPrimulBebe a strâns, în cele două campanii umanitare organizate anual în comunitate, peste 4 000 000 de euro cu care a dotat și a renovat 20 de maternități și secții de Pediatrie, Terapie Intensivă Neonatală și Neonatologie din toată țara, în beneficiul direct al mamelor și copiilor din România.

Într-o țară în care spitalele de copii arată cum arată, mamele comunității au decis să le refacă, rând pe rând.

Într-o țară care nu are niciun sistem de sprijin pentru gravide și mame, LaPrimulBebe a construit BebeBunVenit.ro, un program video educativ cu 235 de episoade din care mamele află de la experți tot ce au nevoie să știe înainte și după naștere.

Într-o țară care este vârf de listă în statisticile despre gravide adolescente și abuzuri asupra copiilor, LaPrimulBebe a creat primul Program de Educație Sexuală din România în sprijinul părinților, pentru siguranța fizică, emoțională și relațională a copiilor. Programul video cu 40 de episoade ne învață cum să livrăm copiilor mesajele corecte și adaptate vârstei lor.

Pe lângă aceste două programe, platforma www.cursuriparentale.ro găzduiește numeroase alte materiale video educaționale, pe subiecte fierbinți ce răspund celor mai mari frici și dureri ale părinților și care pot fi accesate oricând.

Însă dincolo de componenta de educație și de toate lucrurile minunate pe care LaPrimulBebe le-a realizat, poate cea mai frumoasă este umanitatea pe care oamenii din comunitate și-o arată în mod constant unul altuia, fără să se cunoască.

În timpul pandemiei, o mamă din Cluj ajunsă cu copilul într-unul dintre spitalele bucureștene a întreat pe grup de unde ar putea să comande o mâncare care să semene cu cea de acasă, speriată că micuța refuza orice masă. În mai puțin de o oră, mamele comunității noastre au făcut voluntar un program pe o săptămână întreagă, stabilind astfel care dintre ele va merge dimineața și seara la ușa spitalului, ca să îi ducă acesteia mâncare gătită de ele acasă. Fără să o cunoască.

O mamă al cărei copil primise un diagnostic greu a fost nevoită să meargă în Belgia la spital. Și pentru că în perioada în care mergea se organiza un summit și nu a găsit nicio cameră de hotel liberă, a postat pe grupul nostru de Facebook un strigăt de ajutor. O mamă care locuia în această țară i-a deschis ușa casei sale și i-a primit la ea fără să clipească. Atunci s-au cunoscut pentru întâia oară.

Și poate că întâmplarea care m-a făcut, acum mai mulți ani, să înțeleg puterea comunității pe care am creat-o a fost atunci când o mamă a scris în același grup de Facebook LaPrimulBebe un mesaj cutremurător, în care își anunța intenția de a părăsi comunitatea. Astăzi, înțeleg că acel mesaj a fost un strigăt de ajutor.

Dăduse naștere unei fetițe care a decedat după doar câteva ore. Ne-a spus că nu mai poate să fie în grup și că ne mulțumește pentru tot sprijinul pe care îl primise până atunci. În aceeași zi, o altă mamă din comunitate a mers la ea la spital, doar ca să stea cu ea. Și ea trecuse prin aceeași experiență dură.

Și mai emoționant a fost că, ani mai târziu, s-au regăsit pe același grup. Prima dintre ele născuse de data aceasta o fetiță sănătoasă și a intrat din nou în grup.

În acea zi, în spital, două mame care nu se văzuseră niciodată s-au salvat una pe cealaltă fără să se cunoască.

Aceasta este puterea unei comunități adevărate! Și acesta este motivul pentru care atât de mulți părinți vor să facă parte din comunitatea LaPrimulBebe.

Intră astăzi în comunitatea LaPrimulBebe din zona în care locuiești și educă-te în rolul de părinte accesând cursurile și programele de educație parentală create și utilizate de zeci de mii de părinți din țară.

Le găsești aici:



Viitorul este astăzi în brațele mamelor, iar ele au nevoie de sprijin. ♥

ATENA BOCA,
fondatoarea comunității LaPrimulBebe

UN DECENIU DE PARENTING CALM

Bună și bine ai venit la ediția revizuită a cărții *Fără țipete*. Mă bucur foarte mult că ești aici. Dacă este prima dată când o citești, vreau să-ți urez în mod special bun-venit – nu-mi doresc nimic mai mult decât ca tu să ai parte de o viață mai calmă și mai fericită, și cred că această carte reprezintă o modalitate fantastică de a începe să faci asta.

Dacă ești deja familiarizat cu această carte, bine ai revenit. Sunt extrem de onorat că te-ai întors, în speranța că vei găsi mai multe îndrumări, povești și aplicații practice ale modului de parenting *Fără Țipete*. Îți promit că toate acestea sunt incluse în ediția revizuită și actualizată pe care o ai în față, și chiar mai mult de atât.

CUM AM ÎNCETAT SĂ MAI ȚIP

Te rog să mă ierți pentru această replică ieftină, dar nu pot să cred că au trecut zece ani. De fapt, mai mult de atât. Această carte a fost publicată inițial în toamna anului 2007, dar am început să lucrez la aceste principii în urmă cu aproximativ 16 ani. Pe atunci, eram un

terapeut la început de drum și un tată relativ proaspăt, și mi-am propus să creez un plan de parenting care să ne ajute pe toți să găsim un nou tip de pace și fericire.

Adevărul, însă, este că cel mai mult aveam nevoie să mă ajut pe mine însumi. Vezi tu, nu m-am născut în mod natural un părinte Fără Țipete. Dimpotrivă. Tendința mea instinctuală este să mă enervez din cauza celor mai mărunte lucruri, iar apoi fie să mă descarc într-un mod zgomotos, fie să mă închid în mine și să mă îmbufnez. Pot să fiu atât agresiv pe față, cât și pasiv-agresiv, ceea ce mă face vinovat de cel puțin două forme diferite de „țipete”.

Fără țipete nu a fost doar un proiect de suflet, menit să-mi facă numele cunoscut ca expert în relații; ci a fost o descoperire care mi-a salvat viața și care a ajutat acest țișător nativ și imatur să se transforme într-un tată destul de acceptabil. Și totul a început cu o scenă înfricoșătoare pe când fiica mea, Hannah, avea doar câteva luni. De fapt, nu am spus niciodată această poveste în public, dar o voi face aici, pentru că vreau ca noi toți, cei care avem tendința naturală de a țipa, să știm că nu suntem singuri, nu suntem oameni răi, și că putem, prin intermediul parentingului Fără Țipete, să învățăm să ducem vieți mai calme și mai fericite.

În timpul facultății, am stat pentru o perioadă acasă, cu fiica noastră, Hannah. Soția mea trebuia să-și încheie contractul de predare în acel an, așa că am avut privilegiul de a fi principalul îngrijitor al lui Hannah. O oportunitate extraordinară pentru mine, desigur, dar și o muncă extrem de dificilă.

Acest lucru a fost și consecința faptului că am adus cumva în casa noastră copilul cu cele mai mari dureri de colici din lume. Indiferent ce făceam, îngerașul nostru scump era complet nefericit și de neconsolat, timp de

mai multe ore în fiecare zi. (Din păcate, acestea erau de obicei orele în care soția mea nu era acasă!)

Deși în majoritatea zilelor puteam face față acestei provocări obositoare, într-o zi nu am mai reușit. Eram acolo, legănându-mi copilul urlător în brațe pentru cea de-a treia oră consecutivă, și m-am pierdut cu firea. Am intrat furtunos în camera ei și am aruncat-o în pătuț. Sigur, a aterizat în siguranță pe o pernă, dar nu mai fusesem niciodată atât de aspru cu ea. Și nici nu-i mai vorbisem atât de urât. Vezi tu, în timp ce o aruncam în pătuț, m-am trezit țipând printre dinții încleștați: „*Taci _____ din gurăăă!*” Vorbim aici despre o răbufnire incontrollabilă, înțesată de obscenități. (Hannah, dacă citești asta, te rog să mă ierți.)

Îmi permiseseam să fiu copleșit de frustrare și nu eram în stare să-mi controlez pe deplin impulsurile, așa că iată-mă, înjurând către scumpa mea fetiță. Rămâne, până în ziua de azi, cel mai josnic moment al meu ca părinte.

Ceea ce s-a întâmplat în continuare, însă, a schimbat totul. Nu uita, eram student și învățam să devin un terapeut de familie, așa că începusem o educație de bază în aspecte precum abuzul copiilor. Poate că asta m-a ajutat să mă opresc în acel moment și să-mi observ... mâinile. După ce am aruncat-o în pătuț, în timp ce încă țipam, mâinile mele au format un gest de sufocare chiar deasupra scumpei mele fiice.

„Așa are loc sindromul bebelușului zguduit,” m-am gândit. „Așa își abuzează părinții copiii.”

Cu această conștientizare în minte, m-am îndepărtat de pătuț. Am ieșit din camera ei, am traversat sufrageria și chiar am ieșit pe ușa micului nostru duplex închiriat. Hannah plângea în continuare, dar știam că era în siguranță în pătuțul ei. Știam de asemenea că, pentru moment, era mai în siguranță dacă eu mă aflam afară.

Cu aerul proaspăt și răcoros în față, am putut să-mi simt lacrimile pe obraji și am spus cu voce tare înspre ceruri, sperând că Dumnezeu sau altcineva mă va asculta.

„Nu știu *ce* o să fac de acum încolo, dar știu că *nu* voi face asta.”

A fost printre acele momente extrem de rare pe care le avem cu toții, în care știm pur și simplu că ceva s-a schimbat și că un anumit comportament nu mai are sens. Pur și simplu am eliminat cumva opțiunea de a țipa la copilul meu, iar acest lucru a devenit o parte din identitatea mea, la fel ca părul meu șaten închis și cetățenia americană.

Nu aveam nicio idee la momentul respectiv că voi crea un nou program de parenting numit Fără Țipete. Acesta nu avea să apară decât trei sau patru ani mai târziu. Și, sincer să fiu, nu m-am gândit la acest eveniment inițial atunci când am început să folosesc termenul „Fără Țipete”.

Dar ar fi stupid din partea mea dacă nu aș crede că în acea zi fatidică din copilăria timpurie a fiicei mele a început totul. Prin eliminarea acelei reactivități emoționale pline de țipete din repertoriul meu de parenting, am fost forțat să găsesc alte moduri creative de a fi părinte. A trebuit să fac din gestionarea propriilor emoții principala mea prioritate.

Poate că *Fără țipete* nu s-a concretizat atunci, dar a luat cu siguranță naștere în acea zi. Și nu pot să subliniez cât de mult a modelat fiecare fațetă a vieții mele de părinte de atunci. Onoarea nemeritată de care am avut parte a fost să văd cât de mult a modelat mentalitatea Fără Țipete și viețile altor părinți.