

CUVÂNT ÎNAINTE

.....

Habar nu aveam că eram un vulcan pe punctul să erupă.

Dacă i-ați întreba pe prietenii mei cu care am crescut ce fel de om sunt eu, ca fire, mă îndoiesc că ar folosi careva cuvinte precum „nervoasă, insensibilă, autoritară, persuasivă și dominatoare.“

Fiind o persoană introvertită, sunt înclinată spre liniște, pace, tihnă și relaxare. Nu caut senzații tari și nu am o personalitate efervescentă, așa că vă puteți imagina ce surprinsă am fost prima oară când m-am înfuriat atât de tare pe unul dintre copiii mei, încât îmi venea să-l strâng de gât.

**Maternitatea a scos ce-i mai rău din mine,
și mă doare sufletul să scriu lucrul acesta.**

Mândria spune, „Zău așa, Brooke! Chiar trebuie să dai de știre întregii lumi că ai probleme cu furia? Vrei să te trezești la ușă cu cei de la Protecția copilului?“ Vă asigur că nimeni din familia mea nu se află în pericol, din punct de vedere al integrității corporale. Și așa este în majoritatea familiilor. Dar dacă nu ne controlăm furia și nu o punem jos, la crucea lui Hristos, s-ar putea să expunem inima, mintea și duhul copiilor noștri la un pericol și mai mare.

Cu câțiva ani în urmă, am scris o carte asemănătoare cu aceasta, în care îmi mărturiseam lupta pe care o purtam cu propriile-mi emoții. Voiam să mi le stăpânesc, în loc să le las să mă stăpânească ele pe mine, și știam că am nevoie de ajutorul lui Dumnezeu ca să reușesc lucrul acesta. Eu sunt o persoană foarte sensibilă: mă emoționează profund diverse lucruri și atunci reacționez impulsiv. Din nefericire, aceste trei trăsături combinate dau naștere unui vulcan pe cale să explodeze.

Nimic altceva decât intervenția divină nu m-ar fi putut schimba.

Atât de adânc înrădăcinată era tendința mea de a exploda, încât a fost nevoie de puterea Cuvântului lui Dumnezeu ca să pot rezolva această problemă. Reacțiile mele erau atât de strâns legate de declanșatorii zilnici, inerenți rolului meu de mamă, încât a fost nevoie de rugăciune și, uneori, și de post, ca să pot scăpa de ele.

Eliberarea mea din ghearele furiei, atunci când lucrurile nu mergeau cum voiam eu, a fost un act supranatural... de fapt, și în prezent este un act supranatural, o intervenție a lui Dumnezeu în viața mea cotidiană.

După părerea mea, mamele din ziua de azi suferă, literalmente, de o epidemie de furie—atât cele din afara bisericii, cât și cele dinlăuntrul ei. Mamele se luptă cu problema asta, sunt conștiente că au o problemă și vor ajutor. Dar habar nu au cu ce să înceapă.

Aici nu mă refer la mamele denaturate, deși unele s-ar putea să fie așa. Mă refer, în principal, la mamele pe care le vedeți zi de zi, la antrenamentele sportive ale copiilor. La acelea care pregătesc gustări sănătoase pentru copiii lor, cărora le pasă ce se întâmplă cu ei și care sunt măcinate de sentimente de vinovăție, fiindcă nu sunt capabile să-și controleze vulcanul lăuntric.

Din fericire, cred că Isus înțelege puterea demonilor din sufletul nostru. Odată, când ucenicii Săi I s-au plâns că nu pot scoate un demon, El le-a zis, „Acest soi de draci nu poate ieși decât prin rugăciune și post“ (Marcu 9:29).

Există anumite lucruri în viață pe care nu le putem controla prin propriile puteri. În ce mă privește, furia este unul din ele. Orice încercare de a scăpa de ea, fără intervenția transformatoare a lui Isus Hristos, este zadarnică. Vulcanul continuă să mocnească până în momentul erupției, când împrășcă în jur cu foc, lavă și pucioasă.

Mamelor, dacă vă confrunțați cu problema furiei, ca mine odinioară, să știți că aveți nevoie de Isus în această călătorie.

Cartea pe care o aveți în mână este o carte pe care vă spun cu toată sinceritatea că mi-aș fi dorit s-o am și eu pe vremea când îmi erau copiii mici. Amber Lia și Wendy Speake au făcut o treabă extraordinară

abordând subiectul acesta al declanșatorilor cu care ne confruntăm în familiile noastre și ajutându-ne să le facem față în modul cel mai sănătos.

Dar să nu credeți că această carte se adresează doar mamelor cu copii mici. Ea este pentru toate mamele care sunt dispuse să facă o schimbare, să înlocuiască reacțiile pline de furie cu reacții blânde, biblice, care au puterea de a înfăptui adevărate miracole în inima copiilor lor.

Pe parcursul citirii acestei cărți, în timp ce luați aminte la diferitele „butoane” declanșatoare ale furiei—adică acele situații care scot ce e mai rău din voi—vă îndemn... de fapt, vă implor... să vă puneți pe genunchi și să-L rugați pe Dumnezeu să înfăptuiască această lucrare în și prin voi, așa cum numai El poate s-o facă. Lucrul acesta, dragi prietene, nu se poate realiza decât prin rugăciune, iar rugăciunea mea este ca Dumnezeu să folosească această carte ca să mute munții în familia voastră și să-Și înalțe numele în întreaga lume.

—Brooke McGothlin, cofondatoare și președintă a MOB Society*, autoare a cărților *How to Control Your Emotions So They Don't Control You: A Mom's Guide to Overcoming* și *Praying for Boys: Asking God for the Things They Need Most*

* The Mothers of Boys Society (MOB) – Societatea mamelor de băieți, o comunitate online care se ocupă de problemele cu care se confruntă mamele de băieți, după cum îi spune și numele (n.tr.)

INTRODUCERE

.....

Când privim fețișoarele adorabile ale nou-născuților noștri, nu ne putem imagina că într-o zi ne vom transforma în niște mame exasperate, care rănesc cu vorbele lor, pentru ca mai apoi să fie măcinate de remușcări. Pe multe dintre noi, furia ne ia complet prin surprindere—mocnește o vreme și la un moment dat explodează, când se umple paharul stresului, al sentimentelor de neputință și inadecvare ce ne declanșează furia. Altele dintre noi, însă, ar trebui să ne așteptăm la asta. Copilăria ne-a fost marcată de furie, în diverse situații, și acum procedăm așa cum am fost obișnuite de mici. Nu uitați însă că la fiecare mamă care are curajul să admită că are o problemă cu furia sau cu țipatul, există alte câteva sute de mame care se întreabă dacă sunt singurele care se luptă cu asta.

Vă garantez că nu sunteți singure în lupta voastră pentru liniște și bună învoială în familie. Dacă ați ales să citiți această carte, vă numărăm printre miile de mame care se simt prinse în vârtejul teribil, de neoprit, al emoțiilor declanșate de furie.

Există vreo șansă de schimbare?

Poți deveni și tu o mamă plină de blândețe, ai cărei copii se vor bucura într-o bună zi de binecuvântările lui Dumnezeu?

Poți să crești din punct de vedere spiritual, așa încât să fii plină de dragoste și să rostești cuvinte dătătoare de viață peste copiii tăi?

Sunt șanse ca într-o bună zi să nu te mai temi că ți-ai vătămat copiii în mod iremediabil?

Există o cale mai bună și, dacă da, vei putea să te obișnuiești cu ea?

Absolut! Dragi mame, toate puteți schimba macazul, să treceți de la furie la sfințenie.

Iată de unde știu asta:

Când mi s-a propus pentru prima oară ideea înființării unui grup de suport online pentru mamele care se confruntă cu problema furiei și a țipatului, vă mărturisesc că n-am sărit în sus de entuziasm. Nu mă deranja câtuși de puțin să recunosc că eram, într-adevăr, o mamă furioasă aflată în proces de recuperare; doar că întreaga mea copilărie și adolescență fusesem victima furiei altora, așa că mi-am petrecut o grămadă de ani încercând să mă tratez și să mă vindec de toate acele emoții vătămătoare. Prin urmare, nu-mi doream neapărat să redeschid rănilor trecutului. Însă Duhul Sfânt m-a îndemnat să las deoparte reticența și să accept provocarea.

Habar nu aveam că grupul va ajunge să cuprindă, în doar câteva luni, mii și mii de mame. Un lucru este limpede ca lumina zilei: există o nevoie imensă de soluții alternative la parentingul impulsiv, iute la mânie. Femeile din toată lumea tânjesc cu disperare după sfaturi practice și după adevărul biblic.

În cele din urmă, prietena mea și coautoarea cărții de față, Wendy Speake, a simțit imboldul de a mi se alătura în această lucrare. Ea e o mamă blândă și calmă, care folosește în fiecare zi genul acesta de parenting, cu cei trei copii ai săi. Eu și Wendy provenim din medii familiale diferite și avem stiluri diferite de raportare la copiii noștri; prin urmare, încercările și situațiile distincte prin care am trecut, fiecare în parte, ne-au dat ocazia să ne sfătuim și să ne încurajăm reciproc. Iar acum vrem să vă oferim și vouă ceea ce am învățat împreună, completându-ne una pe cealaltă.

Am scris această carte—de fapt, o colecție de 31 de factori declanșatori ai furiei și soluția biblică pentru ei—fiindcă știm că există o modalitate pe placul lui Dumnezeu de a gestiona acele situații care ne pun nervii la încercare și ne fac să explodăm. Și eu, și Wendy ne dorim din toată inima să le încurajăm pe mamele care vor să trăiască libere, fără furie. În cele 31 de zile alocate celor 31 de „butoane” declanșatoare, vom dezbate absolut totul: starea de epuizare la care ajung mamele, bolile solicitante ale celor mici, răspunsurile obraznice ale preadolescenților; presiunea sarcinilor simultane și îngrijirea copiilor cu nevoi speciale.

Capitolele sunt suficient de scurte încât mamele ocupate să apuce să citească un capitol pe zi, vreme de o lună—un timp devoțional care, însoțit de rugăciune și punere în practică, vă va transforma radical modul de gândire și va duce la o schimbare de durată. Cartea de față am scris-o pe bucăți, treptat, pentru întâlnirile grupului nostru de suport online și în scurtă vreme am constatat o reacție extrem de pozitivă la felul cum abordam factorii de declanșare a furiei, din perspectivă practică și biblică, deopotrivă. Lucrarea noastră este consolidată deja de mai bine de un an și prețuim fiecare mărturie, cât de mărunță, a eliberării de furie. Metoda dă roade pentru că, atunci când asimilăm adevărul în inima noastră, Duhul Sfânt face toată lucrarea, iar Dumnezeu Își culege slava cuvenită. Acum este rândul tău să renunți la furie pentru totdeauna.

Citește un capitol pe zi și roagă-te. Cu speranță.

Poți să te bizui pe promisiunea lui Dumnezeu, care, „prin puterea care lucrează în noi, poate să facă nespus mai mult decât cerem sau gândim noi“ (Efeseni 3:20). Poți să-ți făurești visuri mărețe. Poți să-ți imaginezi o familie în care cuvintele tale transmit doar dragoste și căldură. O familie în care prima ta reacție este una de compasiune, nu de furie. O familie în care înlocuiești ciclul exploziv al furiei și vinovăției cu sentimente de siguranță și creștere spirituală. Un loc în care inima copiilor tăi descoperă harul divin și întreaga familie înflorește.

Cu dragoste,

amber