

00:07 Andrei: Bine v-am gasit! Sunt Andrei Dumitrascu si ascultati Childlife: provocari de parinte. Un podcast creionat de Secom. Astazi am bucuria sa o am alaturi de mine pe Andreea Vasile, o actrita cunoscuta, o femeie implinita si o mama fericita. Originara din Ramnicu Valcea, este una dintre cele mai apreciate actrite din generatia sa. O cunoasteti din rolurile pe care le-a jucat pe scenele teatrelor sau din serialul "Umbre". Are un baietel de un an, insa ii place sa fie discreta atunci cand vine vorba de viata de familie. Andreea, bine te-am gasit.

00:46 Andreea: Hello, ce descriere mi-ai facut!

00:54 Andrei: Andreea, cum te-ai hotarat sa ai un copil?

00:54 Andreea: Hehe, direct in problema ai intrat! Hehe. Mi-a placut asta. De foarte putine ori, arareori aud o mama fericita, sa ma descrie cineva. E un sentiment insusit foarte de curand. Nu m-am hotarat, cred ca e o chestiune care se naste natural, atunci cand intalnesti un om pe care-l iubesti si alaturi de care iti doresti sa iti petreci tot restul vietii. Sau cel putin la mine lucrurile s-au intamplat asa. Nu am avut gandul asta, nu am simtit niciun fel de presiune, pur si simplu, in momentul in care am intalnit omul alaturi de care ma vedeam imbatranind si pe care-l il idolatrizam, pentru ca mi se parea si in continuare mi se pare ca e cel mai bun, misto, fain, destept om de pe planeta, atunci a fost pentru prima data cand m-am gandit ca mi-as dori un copil, iar asta s-a intamplat. E, relativ nou pentru ca Alexandru Mihail are 1 an si aproape 1 luna acum. Si trecem prin diferite etape. E foarte interesanta aceasta recalibrare, daca vrei sa ii zicem.

02:12 Andrei: Dar, a fost vorba de o presiune sociala sau simteai ca venit momentul sau pur si simplu, asa ai simt, asa s-a intamplat si asta a fost?

02:21 Andreea: Stii cum traduc eu presiunea sociala? Am avut o presiune din partea mamei. Auzi, dar eu cand o sa devin bunica? Auzi, dar uite...sau dupa ce i-am spus la un moment dat "mama, inceteaza cu intrebarile astea pentru ca pui o presiune careia nu ii pot face fata si nu vreau sa ma concentrez pe ceva ce nu imi doresc". Si a terminat cu astea si cand veneam acasa sau mai vorbeam, zicea: "uite, colega mea care e mai mica cu 3 ani, are deja 3 nepotei, mama, 3!". "Da, mama, sa-i traiasca!". Deci asta pentru mine era cea mai mare presiune. Pana intr-un punct in care am facut-o sa inteleaga ca de fapt ma raneste foarte tare si ca se va intampla atunci cand eu voi dori, atunci cand voi fi intalnit omul despre care iti spuneam mai devreme si nicidecum nu o sa fie o consecinta a presiunilor pe care le resimt din toate partile. "Aoleu, dar iti bate ceasul!". Si e foarte dureros cred ca e un cuvant dur, dar e o chestiune foarte delicata care cred ca ar trebui sa apartina fiecarei femei si trebuie sa simta cand e momentul si nu sa ii spuna nici mama, nici bunica, nici...Acum, mai fac o paranteza, bunicul meu are 90 de ani. Si bunicul, acum 5 ani, imi zicea "eh, m-am resemnat, nu o sa...". Eu am un frate mai mic si e amuzant ca era mai mic si de pe el dadusera presiunea la o parte.

03:55 Andrei: Urma! Urma si el!

03:55 Andreea: Da, da, da! A fost foarte amuzant!

03:58 Andrei: Dar totusi sunt multi, si din cei care ne asculta, care traiesc aceste intrebari la mesele de duminica la pranz, duminica seara sau la sarbatori. E important totusi, nu? Sa-ti urmezi drumul tau, calea ta si sa faci lucrurile atunci cand simti, cum simti si cu persoana cu care simti. Pentru ca, intr-adevar, din ce in ce mai mult, aud multa lume in jur care are o presiune foarte mare. Exact cum ai spus si tu. "Mama, aore cand o sa devin si eu bunica?". Mai exista si varianta de dinainte: "Cand o sa joc si eu la nunta ta?". Astea erau.

04:33 Andreea: Au sarit peste etapa asta, Andrei.

04:33 Andrei: Ai sarit, ai avut noroc! Eu inca o aud destul de des.

04:39 Andreea: Imi mai zice: "Dar uite tanti Lili, tanti Lili e fericita...". Zic las-o pe tanti Lili.

04:46 Andrei: Incredibil, e incredibil. Dar cred ca e important si mie asta imi place din ce ai spus. Ca lucrurile trebuie sa se intample atunci cand e natural. Si cand tu simti si presiunea asta sociala sa fie tratata asa pe o anumite particica, cu regulile ei.

05:03 Andreea: Si cu umor! Cu mult umor. Pentru ca daca am lua in serios, lucrurile ar degenera foarte repede. Eu incercam sa vad partea asta de fiecare data cand veneam acasa si discutam cu mama. Dar am in jurul meu prietene, care au o anumita varsta si pentru care presiunea asta nu face altceva decat sa le impinga intr-o extrema pentru ca de fapt, aici e problema. Ca tu nu reusesti sa faci fata unor presiuni care sunt din ce in ce mai puternice, pe masura ce inaintezi in varsta. Si atunci, doar umorul te mai poate salva si cred ca mai e ceva, trebuie tu sa fii, tu ca femeie, daca vrei, sa fii sigura ca vei avea copilul ala atunci cand tu vei simti. Si ca nimeni si nimic nu vor influenta in vreun fel decizia ta. Pentru ca s-ar putea sa nu fie bine.

06:06 Andrei: Si tu ai fost sigura, ai stiut exact care este momentul.

06:09 Andreea: Nu, n-am stiut. Sa stii ca eu am multe indoilei, putine certitudini, ca sa zic asa. Dar eram foarte sigura de sentimentele mele si atunci cand a aparut Alexandru, a fost cea mai mare bucurie din viata mea. Sau, ma rog, cand am aflat ca o sa apara Alexandru.

06:32 Andrei: Ma gandeam eu! Ca sunt mai multi pasi...

06:34 Andreea: Exact, exact! Dupa care e dorinta asta apriga sa il cunosti, sa vezi cum e, sa-l intelegi, ma rog.

06:43 Andrei: Dar e diferit? Fata de cum iti imaginai tu? Indiferent ca era vorba de presiunea asta sociala sau pur si simpl, cand la un moment dat te mai gandea. , cand, nu stiu, mai, oare cum o fi? O fi greu? O fi usor? Oamenii din jurul tau iti spuneau ca nu dormi noaptea, ca nu mai poti. E diferit fata de cum iti imaginai tu inainte?

07:03 Andreea: E inexplicabil, daca vrei. Pentru ca nimic din ce ti-ai imaginat sau din ce ti s-a spus sau din ce ai citit, nimic nu te pune fata in fata cu momentul in care tu ai un copil, esti responsabil pentru viata lui, pentru cresterea lui, pentru dezvoltarea lui, daca vrei. Si absolut nimic nu te poate pregati pentru momentul ala unic, fara sa creez un mit in jurul povestii. Dar chiar asa e. Pentru ca este indescriptibil, realmente. Nu e diferit, nu e nici mai bine, nu e nici mai rau. E indescriptibil. E un sentiment pentru care nu te pregateste nimeni. Si, repet, incerc sa nu fiu patetica in vreun fel. Dar nu te pregateste nimeni.

07:58 Andrei: Speram ca ma salvezi cu un raspuns aici si...

08:07 Andreea: Pe mine ma amuza asta "Cum sa inveti in 3 pasi simpli cum sa fii un parinte bun?" Sunt tot felul...

08:09 Andrei: Deci trebuie sa o traiesti pe pielea ta.

08:14 Andreea: Da, da, da, trebuie sa o traiesti si sunt convinsa, repet, incerc sa ma tin departe de platitudini, dar sunt convinsa ca pentru fiecare, experienta e irepetabila si e unic, oricat de mult as incerca sa gasesc alt cuvant si e foarte complicat de dat mai departe. Eu ma feresc al naibii de tare de sfaturi, pentru ca, repet, suntem suma unor...consecinta unor actiuni, a unor ganduri, a unui anumit fel de fi. Prin urmare, felul in care ne purtam cu copilul nostru este foarte diferit.

08:48 Andrei: Dar apropo de sentimente, ca spuneai mai devreme, presupun ca ai avut si frici, temeri, eu aici vorbesc si din proprie experienta, iti spun sincer. Eu inca mai lucrez la zona asta de temeri, frici, what if. S-au pastrat din fricile astea? Inca le mai cari? Sunt unele noi? Ce-ai facut cu cele din trecut?

09:14 Andreea: Cred ca niciodata nu mi-a fost asa de frica, din clipa in care s-a nascut Alexandru sau niciodata nu am simtit frica intr-atat de puternic ca pana acum. In continuare mi-e frica de lucrurile pe care nu le stiu, de tot ce fac si uneori pun la indoiala. Pentru ca ma gandesc daca a fost bine sau nu, raportat la el, pentru nu ca

nu stii niciodata in ce fel le va recepta. Sunt un om care imi pun foarte multe intrebari. Dar frica a existat de cand am aflat ca sunt insarcinata si la fel, gandurile astea: ce voi face, ce se v-a intampla, voi fi o mama buna, asta inca ma bantuie, cred ca o sa ma bantuie toata viata, am facut bine, n-am facut bine. Si reperatele sunt intratat de laxe, ca sa zic asa, pentru ca singurul reper cinstit si onest este copilul din fata. Tu vrei sa ai un copil autonom, cu inteligenta emotionala, care sa aiba...cum erau? Ca sunt astea valorile lui Adler, cei 4 c: sa aiba curaj, sa se simta conectat, sa fie capabil si mai era unul, se pare ca asta hehe, daca ma analizeaza cineva...

10:38 Auzi, dar, asta, "sa fie capabil"...e atat de greu mi se pare.

10:45 Andreea: Sa se simta capabil. Sa stie ca el poate sa faca, el insusi, pe picioarele lui, cu mintea lui.

10:55 Andrei: Dar prezentul nostru este atat de diferit fata de viitorul lui care habar nu avem cum o sa arate. Si de aici vine o frica, presupun. Ca tu zici ok, asta e momentul in care noi traim, it's ok. Dar ce o sa fie, ce urmeaza, oare nu il expun prea mult ce urmeaza. Dar aici, frica asta, apropo de ce poate, de ce e capabil. Pentru ca noi acum, nu mintea noastra, ne gandim, el e capabil in 2020 sa faca niste lucruri exceptionale. Dar in 2035? Cum o sa arate? Cum o sa fie lucrurile? O sa fie aceleasi valori, aceleasi puncte de reper? Asta, recunosc, este una dintre temerile mele. Si te intreb deschis pentru ca consider ca multi dintre cei care ne asculta se gandesc la chestia asta Ok, ce-o sa fie in 2035?

11:42 Andreea: Numai Dumnezeu stie!

11:48 Andrei: Pe langa asta, asta-i clar!

11:49 Andreea: Nu sunt un vizionar, mi-e foarte greu sa aproximez in vreun fel. Tocmai de-asta cred ca rolul parintilor e sa il ghideze, de-asta iti vorbeam de curaj si de a se simti capabil, sa il ghideze, sa il ajute sa devina un adult autonom si sigur pe nevoile lui, pe limitele lui, nevoia de a te duce mai departe. Dar dincolo de asta, ghidajul asta e foarte fragil, al unui parinte. Nu ai de unde sa stii. Sunt convinsa ca obiceiurile, traditiile se vor schimba in 10 ani. Nu vor mai fi aceleasi. Cum reusesti tu sa ii oferi copilului un set de valori de la care nu ar trebui sa se indeparteze, dar va trebui sa faca fata unei societati care va veni ea insasi cu cerintele ei, cu limitarile ei, cu scopurile ei. Va fi foarte complicat. Dar, in acelasi timp, am incredere ca va fi destoinic.

13:06 Andrei: Bun cuvânt! O sa tin minte cuvântul asta!

13:06 Andreea: M-am gandit! Si ca va gasi parghiile necesare, resursele necesare. Tocmai de-asta e foarte greu sa il cresti. In momentul asta ma confrunt cu...sunt asa, sunt in antiteza, sa ii dai dragostea necesara, si protectia si tot ce ar avea el nevoie, nu ce crezi tu ca are nevoie, ca si asta e alta discutie, dar in acelasi timp sa il ajuti sa devina un adult autonom si sigur pe ce poate el, pe ce stie el, pe ce vrea el sa faca.

13:48 Andrei: Dar pe tine te ajuta cineva? Ca noi spunem de fiecare data, ne uitam din perspectiva asta si zicem "noi sa ajutam". Dar invers cum merge? De exemplu, pe tine, Andreea, cine te ajuta in zona asta emotionala, dar nu numai, si practic?

14:04 Andreea: Pai ma ajuta, tot suportul il am de la prietenul meu, Tudor e langa mine si ma ajuta foarte tare pentru ca uneori clachez. Clachez si revin la ce spuneam mai devreme ca uneori am sentimentul ca uneori nu fac suficient sau ca nu fac ce trebuie si el spune uita-te la copil, daca copilul e bine, asta e reperul nostru. Inseamna ca ai facut bine. Dar, din alta parte nu am, nu am avut ajutor, l-am crescut singuri, am incercat sa gasim o bona pentru ca eu incepeam...a fost o poveste intreaga, ne mai ajuta mama din cand in cand, venea la Bucuresti. Parintii mei sunt din Ramnicu Valcea. Dar putea sa vina doar in weekend pentru ca mama inca lucreaza si in perioadele in care eu am avut filmari, pentru ca am filmat inca de cand avea Alexandru o luna, asa s-a intamplat, a fost cea mai neobisnuita perioada din viata mea. Pentru ca nu stiam cum sa gestionez situatia. Atunci a venit mama. Deci de fiecare data cand am avut filmari, a reusit sa isi ia concediu si sa plece cateva zile, sa ne ajute. In rest, am fost doar noi. Si acum, inainte sa inceapa nebunia cu izolarea, gasisem, in sfarsit, o bona. Nu mai avam cum, pentru ca incepeam si la teatru repetitii si asta inseamna ca trebuia sa fiu musai 7 ore pe zi acolo, 6-7 ore. Si am gasit o bona care a venit doar 2 zile, dupa care a inceput izolarea si nu a mai venit. Deci daca ma intreb, de unde ajutor, de asta concret...era o doamna minunata, excelenta, tot ce

mi-as fi putut dori pentru orele alea in care eram plecata. 2 zile a venit, atat.

**15:55 Andrei:** Wow! Deci chiar voiam sa te-ntreb, dar intr-adevar asta cu izolarea...mi se pare atat de greu. Tu ai o cariera, joci foarte des, joci in multe roluri, ai multe proiecte, in acelasi timp, e clar ca iti doresti foarte mult si ca esti foarte implicata si iti place foarte mult zona asta, noua ta cariera de mama, care nu mai e asa noua intr-adevar. Si cu toate astea, pare, cel putin, de la o persoana care se uita din exterior, ca reusesti sa ai asa un echilibru, o balanta foarte buna. Cum faci, mai Andreea?

**16:33 Andreea:** Mai Andrei...ma chinuiesc, ca sa zic asa. Nu sunt singura. Ziceam ca impart responsabilitatea, dar si bucuria, cu prietenul meu si cred ca e foarte complicat de gasit echilibru intr-un cuplu. Ma rog, suntem mai mult decat un cuplu acum ca a aparut si Alexandru, dar e foarte complicat. De fapt, problema de gestionat e timpul. Problema cea mai stringenta, daca vrei, este cum naiba gestionezi timpul. Si atunci ne-am facut...pentru perioada in care nu am filmat si am avut doar spectacole, Tudor venea acasa la 5, il prelua pe Alexandru, eu ma duceam la teatru, zburam de la teatru, ajungeam direct acasa si am reusit...ma rog, reusisem pana acum acest mers pe sarma, daca vrei.

**17:16 Andrei:** Hehe, iti apar niste super-puteri, apar niste super-puteri dintr-odata.

**17:21 Andreea:** Da, si este uluitor! Am descoperit atunci cand...eu nu credeam ca pot sa fac asta. Am filmat timp de o saptamana "Pelicanul" si el era atat mic si atat de fragil si eu ma invinovateam pe deasupra, imi puneam si aceasta vinovatie pentru ca ma gandeam: eu plecata, el e mic, poate nu ar fi trebuit sa plec. Plangeam in rulota, inca il alaptam, inca il alptez. Asta este o chestiune iar foarte greu de gestionat, cum faci. Aveam toate ustensilele dupa mine, imi luam pauza de la filmari. Dupa 3 ore si jumătate, ma duceam intr-o rulota, aveam senzatia ca toata lumea credea ca sunt o nebuna. Erau americani, deci nu stiau: "oare de ce pleaca acritra 20 de minute, jumătate de ora in rulota?". Le spuneam "I have to do something...". Stiau doar foarte putini din echipa din Romania, aia a fost complicat si era si vinovatie. dar in acelasi timp, am descoperit ca venea acasa cu o bucurie si cu o energie absolut nembanuita, dupa o zi de filmare, o zi in care eram numai cu gandul la Alexandru, dar incercam sa imi fac si treaba, veneam acasa si primul lucru era sa ne jucam, cat poti sa te joci cu un bebelus de o luna. Dar incercam sa fiu foarte conectata cu el. Si am invatat ca dincolo de responsabilitate, ca ai responsabilitatea pentru copil, ai nevoie sa simti bucuria reintoarcerii si cred ca a fost foarte bine ca lucram, pentru ca in timpul ala intelegeam ca sunt mai mult decat mama lui Alexandru, pentru ca luna aia a fost foarte complicata.

**19:08 Andrei:** Imi imaginez.

**19:10 Andreea:** Nu intelegi zi, noapte, nu doarme, nu stii ce are, il verificam sa vad daca respira, daca nu, daca doarme, il trezeam noaptea pentru ca imi era teama ca doarme prea mult. N-as mai face asta niciodata!

**19:26 Andrei:** Haahaha! da, am mai auzit...

**19:30 Andreea:** Ziceam: "Doamne, au trecut 4 ore, nu a mancat!". Imi spunea "Lasa-l, draga, sa doarma.". Eu: "Nu, nu, nu!". Ma duceam si trezeam copilul. In fine.

**19:38 Andrei:** E ca si cum cineva vine si te trezeste de dimineata. Si zice "hey, hey, hai, trezeste-te, e dimineata! Trebuie sa mananci".

**19:43 Andreea:** Se deshidrateaza copilul! Si citisem, stiam, tocmai de-asta spuneam, citisem inainte, doar ca e foarte complicat sa le aplici. Si faptul ca ai citit niste lucruri sau ca ai participat la niste cursuri, asta n-am facut-o, dar am oameni care au facut-o, nu iti confirma, nu te ajuta concret. Singur ca ele sunt foarte bune, dar atunci cand trebuie sa te lupti concret cu ce ai in fata, e vorba despre cu totul altceva.

**20:18 Andrei:** Uite am o intrebare la care ma tot gandesc si aud tot felul de opinii si pareri in jurul meu. Presupun ca inainte de a te decide si de a avea un copil, ai o serie de lucruri pe care le faci, din pasiune, vrei sa afaci cat mai multe, ca sunt calatorii, fiecare cu hobby-urile lui. Ce-ti lipseste? Sau ce simti ca faceai inainte mult mai mult si iti facea mult mai multa placere si acum lucrurile s-au schimbat?

**20:53 Andreea:** Pai, de exemplu, citeam inainte. Si foarte greu citesc acum, foarte greu. Pentru ca fiind singura cu el, singura in sensul ca eu gatesc. De exemplu, avem aceasta regula de 5 luni: in fiecare dimineata, ma intreb astazi ce ii fac de mancare, trebuie sa ii diversific. La pranz este ceva...deci imi lipseste foarte tare cititul si nu vorbesc doar de timp pentru ca oamenii se plang ca nu mai citesc pentru ca nu mai au timp, dar cred ca cititul e despre o anumita stare pe care, in momentul in care deschizi o carte, trebuie sa o ai. Si lipsa asta de asezare, daca vrei, uneori, ma oboseste si mi-e foarte dor sa vad filme, mergeam deseori la filme, vedeam si

mult teatru pe langa ce faceam. Imi doresc tare mult sa vad tot ce e nou, tot ce fac colegii mei, tot ce apare. A fost amuzant ca primul film la care am mers a fost la 1917, acum cateva luni, a venit mama intr-o seara si eram destul de stangaci asa, cand am intrat in cinema, Ma uitam la oameni. Am iesit la film! Yes! Nu stiti cum e! Asta e. Mi-as dori sa citesc mai mult, sa am libertatea de a vedea mai multe filme. De calatorit nu ma plang ca omul e...

22:28 Andrei: ...holiday-proof? Ii place? E ok?

22:32 Andreea: Da! L-am luat.

22:32 Andrei: Really?!

22:33 Andreea: L-am luat de cand era mic si cu masina. L-am luat cam peste tot unde am fost noi.

22:41 Andrei: Sper ca n-ati incercat si avion!

22:42 Andreea: Am incercat si avion si distante lungi si mers, sa stii, a functionat, avea 6 luni jumate si a fost la New York si a fost foarte cuminte.

22:59 Andrei: A fost cuminte atata amar de drum?

23:01 Andreea: E amuzant ca te uiti la oamenii din jurul tau soi aia toti sunt...Doamne! S-au urcat! Pentru mine a fost mai complicat pentru ca m-am agitat mai mult.

23:17 Andrei: Pana intr-un an la New York...Apropo si de ce vorbeam mai devreme de cum o sa arate viitorul. Sunt atat de multe optiuni in momentul asta pentru copii. Sa se informze, sa vada lucruri noi, sa se joace, sa cunoasca alte lucruri decat le-am cunoscut noi, astfel incat, nu stiu, la 13 ani, sa zicem, poate sa vina sa tine sa zica: Mama, vreau sa locuiesc la New York!

23:40 Andreea: Exact! Hehe.

23:40 Andrei: Si tu: nu, nu nu, nu, nu! Stai aici. Adica cat de diferita o sa fie copilaria lui fata de copilaria ta?

23:48 Andreea: Pai eu cred ca noi ca parinti cred ca va trebui sa lucrăm foarte tare cum vom face noi, cum vom percepe noi transformarea asta. Ca noi am copilarit la bunici, bunicii nu ma lasau sa ies din curte, ca ziceau "nu ai voie, ca te calca masinile!". Cele 3 masini care treceau pe zi! "Nu ai voie sa faci asta, nu ai voie!". Plus ca ei vor fi la polul opus. Au toata libertatea, au putine constrangeri si aici cred ca mai trebuie sa facem un ghidaj de-asta fin. Ce faci cu atata libertate? Pentru ca si asta e o problema, stii? Trebuie sa gasesti echilibrul. E ca la greci, grecii ziceau tot timpul: masura. Trebuie sa gasesti masura in ceea ce faci. Nu stiu in ce fel. Ma gandeam la cum il pregatesti pe el pentru viitor. Nu stiu in ce fel se vor schimba lucrurile. In mod clar ele nu vor fi la fel. Dar responsabilitatea mea ca mama, sau ce-mi doresc eu sa fie diferit fata de copilaria mea...cred ca pe vremea mea...cumva, pe vremea noastra, din pacate nu am alt termen...odata, de mult, nu ni se permitea sa gresim. Eu am crescut intr-o atmosfera in care trebuia sa faci bine. Bine insemnand binele bunicii, binele parintilor. Nu aveai in niciun fel, nu exista acest gand sa lasi copilul sa se dezvolte, sa incerce. Ei iti spuneau ce trebuie sa faci. Iar chestia asta poate sa duca, pe termen lung, daca ma-ntrebi, poate sa aiba niste consecinte nefaste, nu stiu: timiditate, anxietate, lipsa de incredere. Ori eu imi doresc foarte, copilul meu sa incerce, copilul sa greseasca, sa testeze, sa vada pana und e poate si ce poate sa faca. Ma uit acum la el, invata sa mearga si se ridica de 100 de ori. A invatat sa cada, a invatat sa cada. A cazut de 3 ori si acum stie cum sa se aseze si fiind un pic atenta la el si la nevoile lui, iti dai seama ca de fapt au nevoie sa incerce de nenumarate ori. Au nevoie sa li se permita sa greseasca.

26:34 Andrei: Da, uite, interesant. Crezi ca exista o limita. Uite, eu sunt de acord ca partea asta de independenta, libertate, este foarte foarte importanta. Lucrurile astea sunt foarte importante. Iti spun sincer. Si eu, cand eram mic, mi-ar fi placut foarte mult sa fiu mult mai liber, sa pot sa ies din curte, doamne fereste, sa dea peste mine acea masina, sa nu fie ceva grav, sa pot sa ies, sa imi revin, sa fiu ok, sa invat ceva din chestia asta. Dupa care iar sa ies, iar sa revin. Dar, acum, prin ochi de mama, prin modul in care lucrurile s-au schimbat, cum vezi acea limita? Crezi ca exista o limita? Nu stiu, la 10, 15 ani. Crezi ca vei ajunge sa zici: "bai, uite, aici e putin prea mult. Asta e o limita la care eu nu mai sunt confortabila, peste care eu nu mai sunt confortabila sa trecem". Tu cum vezi lucrurile astea?

27:35 Andreea: Sunt convinsa ca exista o limita si limita e a fiecarui parinte. Cred ca tot timpul va trebui sa traiesti cu frica lui poate sa i se intample ceva. Dar in acelasi timp, trebuie sa ai incredere ca e un om, ca ai crescut si ai educat un om suficient de matur, de curajos, de integru, daca vrei, incat sa stie exact ce poate sa faca, stie sa se fereasca. Pe mine de asta m-au privat ai mei, de a ma investi cu incredere ca eu pot sa sesizez un pericol. Nu o sa fiu nebuna sa ma pun in fata unei masini la 7 ani sau 6 ani, cat aveam. Si atunci, da. Cred ca exista, tot timpul traiesti cu frica asta, dar frica poate fi si un bun catalizator. Atata vreme cat o constientizezi si cand iti constientizezi toate tarele din trecut, cred ca pentru copilul tau si pentru binele lui, inveti cumva sa

traiesti... de fapt asta e, inveti sa traiesti frica si sa nu o pui pe copilul tau, sa o tii pentru tine. Pentru ca si asta e o chestiune foarte importanta. Ca parintii nostri si-au proiectat fricile lor pe noi. Ori sunt absolut convinsa ca frica va exista pana cand eu voi inchide ochii, pentru copilul meu, dar nu vreau sa o proiectez pe el sau pe actiunile lui sau pe viitorul lui.

**29:21** Andrei: Da, uite, e interesant pentru ca e un subiect pe care il aud de la multa lume si cred ca multi care ne asculta si-au pus intrebarea asta. Ok, de maine esti tata, esti parinte. Cum faci sau cum te gandesti ca vei duce mai departe sau nu vei duce mai departe bagajele pe care le cari din trecut. Si cred ca aici e interesant sa reusim sa avem acea limita, acea bariera sau acea constientizare, acea intelegere a momentului in care te afli, astfel incat sa nu dai catre copil lucrurile care nu tinde el si care nu tin de tine, ci pur si simplu vin din alte parti.

**30:09** Andreea: O sa razi, ma surprind facand chestii...Ai mei tot timpul m-au infofolit. Presupun ca si tu esti din generatia copiilor crescuti cu caciulita in cap vara. Si tot timpul ii spuneam: "Mama, cum puteai sa ne pui?". Ma uitam la niste poze cu mine din copilarie si eram in mijlocul lui iulie si eu aveam ciorapei de lana si caciulita de lana de cap. Cum ne puteai tine asa? Si sigur ca, ma rog, si aici o intreaga poveste. Uneori, parca, trebuie sa o asculti si pe mama. ca si ea vine cu setul ei de valori, de credinte, de filozofie de viata, cum vrei tu sa le spui, pe care le imprumutase de la mama, bunica si tot asa. Si mama zicea "Da, dar toata lumea purta caciulite, cum voiai sa va pun pe voi?". Si zic aha, tu nu ne puneai noua caciulite de frica ca ...tu puneai caciulite pentru ca toata lumea pune. Si acum cateva zile, era cald afara si frumos si batea vantul si m-am dus si i-am pus o vestuta pe el. Si mi-am dat seama. Prietenul meu mi-a zis: "Ce faci? Faci exact ca maica-ta.". Holy God! si de fapt si sunt convinsa ca astea sunt din chestiunile pe care poti sa le observi. Dar sunt convinsa ca sunt unele intr-atat de inradacinate, e un mecanism care ni s-a format in timp si care s-a impamantenit si de care este atata de greu sa scapi, pe care e atat de greu sa il constientizezi si el se va repeta. Eu am o teorie ca asta cu parentingul, de fapt, apropo de noi tehnici...parenting-ul este pentru parinti, nu pentru copii.

**31:49** Andrei: Foarte tare!

**31:49** Andreea: Si copilul iti pune o oglinda. Ma surprind de foarte multe ori. Sunt lucruri la care nu te-ai gandit. Spre exemplu, daca iau telefonul, in timp ce ii dau sa manance si primesc un SMS si eu iau telefonul, el incepe sa tipe, vrea telefonul, pentru ca timpul pe care eu i-l acord lui, nu i-l acord doar lui si il impart cu un device. Si oamenii se intreaba de ce sunt copiii intr-atat de inebuniti dupa telefoane si tablete. Pai pentru ca noi, la randul nostru, asa ii crestem. Copilul a invatat, daca ii dau de mancare, pui naibii telefonul deoparte si nu ma mai uit. Sau timpul nostru de joaca...vorbesc serios. Pentru ca altfel el copiaza foarte multe detalii cu mare usurinta si apoi zic vai, de ce am un copil care se joaca cu telefonul? Pai pentru ca eu am stat pe telefon. Ceea ce vede, din simpatie, copilul imita 1 la 1.

**32:56** Andrei: Uite, vreau sa te intreb, sunt chiar curios, iti zic sincer. Partea asta de pregatire, de perioada de dinainte de a deveni parinte. Cat de importanta este? Pentru ca vad la prietenii mei sau la oamenii din jur fel de fel de cursuri, de carti, cursuri de puericultura, fel de fel de training-uri. Adica cat de importante sunt in pregatirea ta de a deveni parinte, sa zic asa? Pentru ca eu sunt convins ca sunt foarte mult lucruri pe care le inveti sau le afli de acolo, dar cu unele...cat de importante devin ele efectiv in pasii pe care tu ii faci in momentul in care tu devii parinte?

**33:43** Andreea: Te ajuta in sensul ca citesti niste lucruri...hehe, incerc sa fiu draguta. Eu cred foarte tare ca totul a evoluat si neurostiintele, genetica, dezvoltarea psihologiei. Este foarte important sa citesti din toate astea, e foarte important sa ai un filtru de a selecta ce-ti trebuie, nu stiu in ce masura, daca ma intrebi, sa iti fac asa o proportie, nu stiu in ce masura te ajuta, concret. Pentru ca atunci cand copilul plange si tu nu stii de ce plange, nimic din ce ai citit sau din ce ai vazut sau din cursurile la care ai fost, nimic nu te ajuta in momentul ala. Va trebui sa gasesti o solutie sa vezi ce are, sa vezi cum anume rezolvi situatia aia. Ele te pregatesc in sensul in ca tu ai senzatia ca esti un om foarte pregatit, dar eu vorbesc doar in numele meu. Mie imi e foarte greu sa generalizez si am citit, la fel, au fost prietene care mi-au spus, si in maternitate imi spuneau "dormiti acum, dormiti ca nu o sa mai puteti dormi". Si mi se parea asa o prostie, mai dar zic pe bune, vine un copil, cea mai mare bucurie, cum? O luna mai tarziu, cand dusul era aspirational. Adica sa reusesti sa faci dus era wow! Sa manaci iar era chestiune complicata. Cred ca este foarte greu. Vorbesc de mine. Mie mi-a fost foarte greu in momentul in care le-am pus cap la cap, ce-am citit, ce am vazut in momentul in care l-am avut pe Alexandru in brate. Cum facem? Cum gestionam situatia asta?

Andrei: [00:35:34] Cred ca e mult mai important din ce inteleg sa fii ok cu tine sau sa te cunosti, sa fi sapat deja destul de mult in tine sa stii care sunt limitele, sa stii care sunt zonele in care te simti confortabil, zonele in care trebuie sa ai grija cum reactionezi. Practic, sa ajungi la un moment in care gradul tau de cunoastere de sine e unul destul de ridicat.

Andreea: [00:35:58] Te ajuta copilul pe care il ai in fata. Te ajuta, pentru ca trebuie sa intelegi copilul. La toate cursurile si... repet, eu cred in importanta lor si cred ca iti aduc un bagaj de informatie si de cunostinte la care noi nu avem acces si e important sa se intample asta, pentru ca altfel ne-am creste copiii ca acum 30 de ani exact si toate despre care ziceam mai devreme au evoluat: neurostiinte, date, cercetari care iti spun ce a functionat si nu a functionat. Ori tu le ai la dispozitie. Suntem fericiti ca putem, ca avem niste date de la care putem sa plecăm. Dar, pe deasupra, vine copilul empiric. Inveti sa faci niste lucruri cu copilul tau si atunci este despre nevoile lui, despre cum simte el, despre cum te calibrezi tu la copilul tau, la nevoile lui. Pentru ca altfel ar fi o chestiune asa in general care nu are legatura cu cel din fata ta. Ca sfaturile din cuplu, stii? Spun ca daca respecti cei 7 pasi, nu stiu, toate sunt cu 7 pasi, s-ar putea sa fie cifra magica. 7 cai sa...

Andrei: [00:37:19] Eu stiam cu 3.

Andreea: [00:37:22] Si 3-ul e cu Sfanta Treime. 3 ca sa ajungi la un echilibru in cuplu. trebuie sa fii foarte atent la celalalt si in cuplu, dar cand vorbim de un copil, cu atat mai tare. E un copil cu propriile nevoi, cu propriile dorinte si va trebui sa te descurci cu copilul ala, nu cu ce ai invatat tu. Dar, repet, mi se pare o chestie grozava acest acces la informatie si la cunostinte si nu fac altceva decat sa te ajute. Ma uitam la un documentar pe Netflix care se numeste Babies si in fiecare episod, oameni de stiinta care si-au daruit zeci de ani din viata sa studieze creierul copilului, ce se intampla in momentul in care incepi sa introduci mancarea, cum se amprenteaza somnul in dezvoltarea unui copil. Toate lucrurile astea, evident ca te ajuta. Dar, mai exista si chestiunea practica. E ca la condus, daca vrei. Ai invatat niste reguli, iar in momentul in care iti iei masina, tu trebuie sa te descurci cu masina pe care o ai si sa vezi cum faci fata nebuniei de acolo.

Andrei: [00:38:38] Andreea, provocari de parinte. Spune-mi, te rog, care este cea mai mare provocare a ta de parinte de pana acum?

Andreea: [00:38:51] Pai nu dorm noptile.

Andrei: [00:38:52] Asta e.

Andreea: [00:38:56] Pentru ca trezeam copilul cand era mic sa ii dau de mancare. E ca un bumerang. Jur. Da, se trezeste...nu stiu daca e o consecinta nefavorabila a alaptatului, dar se trezeste noaptea de mai multe ori, uneori de nenumarate ori, alteori de multe ori. Deci cam asa. Nu stiu, se trezeste si de cinci ori pe noapte.

Andrei: [00:39:27] Si cu asta pur si simplu inveti sa traiesti sau te adaptezi, intr-un stres enorm.

Andreea: [00:39:33] Da, dar e...cred ca a devenit...stii, se instaureaza un tipar si anume asta in care nu mai dorm noptile si nici ziua ca ziua iar doarme destul de putin si doarme fragmentat. Si asta e o provocare pentru varsta asta.

Andrei: [00:39:58] E foarte interesant asta cu somnul pentru ca de mai multe ori, de la mai multe prietene proaspat devenite mame si de-asta, sincer, te intrebam si inainte ce-ti lipseste foarte mult de dinainte, inainte de a avea copil pentru ca uite, ai si partea asta interesanta, ai si partea emotionala, dar si partea functionala, sa spunem asa. Zona cu cititul si zona cu somnul e greu. Cred ca e greu. Am auzit ca e greu, am auzit ca e infernal. Apropo de partea asta cu somnul. As vrea sa intreb, sunt chiar curios: cum se impart in general intr-un cuplu, cum va impartiti voi, de exemplu, Andreea, responsabilitatile.

Andreea: [00:40:41] Eu il alptez. Haha.

Andrei: [00:40:44] Da, asta-i clar, dar restul lucrurilor? Nu stiu, cu trezitul, cu verificatul anumitor lucruri, pregatitul anumitor elemente, nu stiu, cum se intampla? Adica aveti responsabilitati foarte clare, agende foarte clare impartite, fiecare la ce ora se trezeste, cum se trezeste?

Andreea: [00:41:03] Eu sunt aia mai tensionata si mai nerelaxata, daca vrei, dar si eu petrec mare parte din timp pentru ca Tudor lucreaza, o mare parte din timp eu o petrec cu Alexandru, de la gatit, la dat de mancare. Sigur, bucuria lui cea mai mare este tatal lui. Degeaba, a zis tata prima data.

Andrei: [00:41:26] Serios? Wow.

Andreea: [00:41:29] Da, da si de trei luni zice. Si eu ii spun "mama", cu lacrimi in ochi, usor implorandu-l, "mama" si el se uita si cu aceeasi bucurie, invariabil zice "ta ta ta ta ta ta". Si variatii: "tataaa". Si tot asa. Si la multumesc cred ca zice "tata, tata, tata, tata, tata, tata, tata" si mai nou vorbesc si eu doar in "tata

Andrei: [00:41:54] Nu te intreaba cum te simti cand auzi "tata, tata, tata" non-stop si tu te trezesti.

Andreea: [00:42:00] E o bucurie imensa! Dar mi-am petrecut o zi intreaga incercand sa induc asta: zi "mama, mama, mama". Nici nu se uita si ce zicea "tata".

Andrei: [00:42:14] E clar. Ne auzim si peste un an, Andreea, e clar, n-am niciun dubiu.

Andreea: [00:42:19] ma gandesc ca poate e o chestiune fonetica, stii, si se aude...e mai usor de pronuntat.

Andrei: [00:42:25] Asta e explicatia. Mi se pare o explicatie super ok.

Andreea: [00:42:30] Ma ajuta sa traiesc.

Andrei: [00:42:32] Corect, corect. Mai am o curiozitate, Andreea, zona asta de informare, nu stiu. Sunt fel de fel de grupuri, grupuri de mame. Stim ca sunt foarte puternice aceste grupuri de mame, pentru ca au foarte, foarte multi membri. Cred ca poti sa afli absolut orice de pe aceste grupuri de mame. Sunt o adevarata forta. Insa tot volumul asta de informatii din fel de fel de grupuri, fel de fel de surse. Fiecare are o parere. Cat de mult e prea mult?

Andreea: [00:43:06] Fiecare trebuie sa stie cat de mult e prea mult pentru el sau pentru ea insasi. Eu incerc sa ma tin departe de toata povestea asta cu grupurile pentru ca, discutam mai devreme, felul in care a evoluat stiinta si totusi sunt niste oameni care isi dedica viata sau zeci de ani din viata sa stea la ei acolo sa cerceteze niste lucruri si vin niste doamne care scriu pe un grup si plus ca tu iei aia drept adevarul ultim si absolut si cred ca e foarte periculos. E foarte nociv faptul ca ai acces la informatie si ca nu stii sa filtrezi. Poate sa devina foarte nociv in relatia ta cu copilul pentru ca relatia ta cu copilul tau e una, ce scriu niste doamne pe niste grupuri de ce vrei tu... ar trebui filtrata chestia asta. Eu sunt departe, nu am intrat pe nici un grup. Cred foarte tare ca buna cuviinta si buna masura a lucrurilor te pot salva din chestiuni care sunt si pot sa dauneze inclusiv relatiei cu copilul tau. M-am uitat de cateva ori si m-a speriat foarte tare povestea cu grupurile femeilor care si trateaza copii intreband de la una la alta pe laptop. Si poate sa fie foarte periculos. Poti sa pui sanatatea copilului tau in pericol. Adica aici trebuie avut grija si cred ca doar specialistii pot sa-ti spuna ce are un copil. Uite, eu, de exemplu, am un pediatru, o doamna doctor absolut minunata pe care o sun sau careia ii scriu, ii dau un SMS daca copilul are febra, orice pateste. O intreb pe ea, pentru ca mi s-ar parea iresponsabil sa stau sa caut pe internet. Plus ca te ingrozeste ce poti sa gasesti. Informatia este trunchiata, e luata din diverse locuri, nu are niciun fundament stiintific. Oamenii sunt parerologi cu acte in regula. Stiu ce e mai bine pentru ei sau pentru altii



si e foarte complicat. Aici e o chestie foarte delicata careia putem sa-i cadem prada. Dar problema nu este ca ii cadem noi prada, ci consecintele nefaste se regasesc asupra copiilor nostri si a felului in care ii crestem. Sigur.

Andrei: [00:45:46] Social Media e o nebunie intreaga. Si sunt fel de fel de abordari in zona asta de Social Media in ceea ce priveste expunerea vietii personale a copiilor. Vad fel de fel de abordari. Fel de fel de pareri, nu neaparat extremiste, unii sunt la mijloc. Tu cum vezi zona asta de Social Media si modul in care aceste aceste canale: Instagram, Facebook? Influenta viata unui cuplu, viata unui parinte si viata unui copil in cele din urma?

Andreea: [00:46:25] Eu sunt foarte putin in masura sa vorbesc....de fapt, nu sunt in masura sa-i judec pe ceilalti. Cred ca fiecare trebuie sa stie exact cat vrea si cat poate sa impartaseasca din viata lui, intimitatea lui cu ceilalti. Stiu ca in momentul, asta nu stiu ce se va intampla, u vreau sa-mi expun copilul pentru ca mie nu mi-ar placea sa ma expuna cineva fara sa mi se ceara permisiunea si ca atunci cand o sa vrea el, o sa vorbeasca despre el sau ceea ce vrea. E foarte greu. E o chestiune delicata pe care nu stiu exact cum o sa o gestionez. In momentul asta, nu vreau poze cu copilul meu. E mult prea intim. Dar in acelasi timp nici nu pot sa-i judec pe cei care isi pun copiii pe retelele de socializare pentru ca probabil asta e felul lor de a vedea viata, de a-si trai viata. Si chestiunea asta nu incomodeaza cu nimic. Eu nu m-as simti confortabil, de fapt, asta e problema. Pentru ca eu cred in momentul asta al vietii mele, o particica din viata mea, din intimitatea mea pe care nu vreau sa le expun, sunt doar ale mele, de care doar eu vreau sa ma bucur. Poate e si o forma, un soi de egoism, dar pe care nu vreau sa le impart. Cred ca sunt chestiuni... exista povestea asta cu taina. Sunt foarte putine lucruri de care trebuie sa avem grija si poate uneori lucrurile importante nu trebuie sa fie strigate in gura mare. Ma amuza putin. As fi vrut sa folosesc alt cuvant, dar nu mi s-ar fi parut unul prea puternic pentru ca vad oameni care impartasesc niste situatii din-astea ideale din viata lor, cu copiii, cu sotii, cu tot ce este minunat si eu imi dau seama ce consecinte pot sa aiba postarile astea asupra unor oameni care poate nu au relatia perfecta nici in cuplu. Si chestia asta nu face altceva decat sa creeze frustrari si lipsuri si sa iti puna tot felul de inovatii pe niste umeri care deja sunt implicati. Fiecare isi duce lupta lui, de fapt. Am foarte multe de zis pe tema asta pentru ca eu ma gandesc tot timpul la oamenii care nu au relatii perfecte si cum anume se impacteaza. Ce le transmitem? Ca viata e perfecta si totul trebuie sa fie roz si inorgii zboara printre noi si noi toti suntem din alte sfere? Ceea ce mi se pare putin nedrept pentru oamenii care nu au acces la asa ceva sau au acces si nu stiu sa-si ia informatia si se duc acasa si zic uite, eu nu am, la mine situatia nu e ideala. Nicaieri nu e situatia ideala. Daca ar fi sa o spunem pe sleau. Si faptul ca alegem si trunchiem informatia pe care o alegem sa o dam followers-ilor sau ma rog cum se numesc oamenii care ne urmaresc e o usoara lipsa de decanta. Dar, repet, as vrea sa subliniez chestia asta. Sunt ultimul om care poate sa vorbeasca despre ce trebuie si ce nu trebuie sa faca cei din jur cu intimitatea lor.

Andrei: [00:49:59] Da, sunt destul de mult in asentimentul tau in ceea ce priveste Social Media si expunerea in anumitor persoane si anumitor evenimente in aceasta zona. In acelasi timp, nu am cum sa nu ma gandesc la acest Social Media, acest animal trebuie tratat foarte atent si cu grija foarte mare pentru ca vrem, nu vrem, el va avansa si nu stiu, cand Alex va avea 10 - 11 ani, cu siguranta ca noi nu ne putem da seama in momentul de fata, cum va ajunge Social Media si sub ce forma va avea Social Media. Nu stim exact daca va fi...habar nu avem cum va fi.

Andreea: [00:50:40] Dar mai e o valenta a aceleiasi chestiuni. Vorbeam mai devreme de taine si ca uneori nu trebuie sa strigi in gura mare ceva ce trebuie doar sa protejezi si uneori doar sa taci. Exista o vorba care mie-mi place foarte tare: "sa nu speriem ingerii". Si ca daca lucrurile sunt bune si e bine, sigur, poti sa impartasesti. Eu sunt convinsa ca e o nevoie pe care daca tu ti-o satisfaci asa, e foarte bine, dar uneori cred ca trebuie sa le tinem pentru noi. Dar nu stiu cum va fi peste 20 de ani asta cu parenting-ul, repet, ma tot duc cu gandul la ce va fi peste 20 de ani. M-ai omorat. Acum ma duc la Alexandru si ii zic "mama, pregateste-te!".

Andrei: [00:51:31] Da, da, stiu. E o intrebare care de fiecare data cand o adresez sau vorbesc cu diferiti oameni ...este tema care naste valuri, naste fel de fel de frici, de temeri. Insa cred ca e o intrebare reala. Cred ca, nu stiu, eu de fiecare data cand ma gandesc ca voi deveni parinte, ma gandesc la intrebarea asta si imi pun

aceasta intrebare pentru ca probabil e o intrebare, nu stiu, mai mult venita din trecut decat din viitor. Uite, am invatat multe si astazi despre parenting, despre cum abordam zona asta. Nu e simplu, nu e simplu. Insa cred ca lucrurile pe care tu le-ai mentionat astazi sunt niste lucruri foarte interesante si foarte faine, si foarte autentice, in ideea in care lucrurile se intampla la momentul la care ar trebui sa se intample. Ele trebuie sa se intample. Modul in care noi consideram ca ele trebuie sa se intample. Si de aici totul decurge, sa zicem, mare parte si de la sine. Foarte interesant pentru mine. A fost o discutie foarte, foarte utila si iti multumesc pentru asta.

Andreea: [00:52:49] Le facem cu masura, cu blandete, cu buna cuviinta, cu responsabilitate, bucurie, daca vrei, si grija fata de ceilalti. Si cu multa iubire. Iubirea pe care sa stim sa gestionam. Ca si asta e o chestiune complicata. Nu iubim copiii asa..."mai, manca-te-ar mama, dar eu il iubesc foarte tare!" Si cred eu ca si iubirea asta trebuie gestionata in asa fel incat sa raspunda nevoilor lui.

Andrei: [00:53:18] Corect. Andreea, iti multumesc foarte mult pentru aceasta discutie. Iti multumesc ca ai participat la podcastul nostru - Childlife: provocari de parinte. Ma bucur foarte mult ca ai impartasit cu noi aceasta experienta, parte din aceasta experienta. M-as bucura tare mult sa ne reunim peste un an, peste doi, peste trei, sa ne povestesti despre Alexandru si despre drumul lui. Noi ne oprim aici. Iti multumesc foarte mult si sper sa ne revedem curand.

Andreea: [00:53:51] Multumesc si eu, Andrei.