

00:05 Andrei: Bine v-am gasit! Sunt Andrei Dumitrascu si ascultati “Childlife: provocari de parinte”, un podcast creionat de Secom. Invitata mea de astazi este consilier parental si pentru multi parinti este un reper atunci cand acestia se gandesc la alaptare si diversificare. Cunoscuta si ca “femeia care ii face pe copii sa manance”, este foarte activa, atat pe platforma “permisdeparinte.ro”, pe conturile ei de socializare, dar si in cadrul unor emisiuni televizate. Autoarea colectiei “Pe limba copiilor” si mama unei fetite de sapte ani, Crina Coliban! Crina, bine te-am gasit!

00:43 Crina: Yuhuu! Ce-mi place! Imi place de femeia asta de care ai povestit pana acum.

00:53 Andrei: Esti tu 100%. Esti tu 100%.

00:57 Crina: Multumesc frumos pentru introducerea asta si pentru ca ai studiat si stii exact ce fac, cine sunt si pe ce limba vorbesc.

01:03 Andrei: Crina, iti multumesc mult. Este o placere si o onoare sa te avem astazi alaturi. Intradevar am studiat, n-am avut atat de mult timp si cu toate astea, am gasit atat de multe lucruri faine si interesante despre tine, de aici si bucuria ca te avem astazi alaturi in cadrul podcast-ului nostru si, ca sa intram direct in subiect, sa nu fugim... Mie imi place putin sa inteleg cum se documenteaza oamenii, apropo de cum mi-ai spus si tu ca m-am documentat, si chiar m-am documentat, despre Crina Coliban. Tu ai o responsabilitate foarte mare, aceea de a oferi sfaturi parintilor cu privire la... ma rog, pana la urma cu privire la sanatatea copiilor. Zi-mi putin, tu cum te documentezi?

01:47 Crina: Atat de bucuroasa sunt ca mi-ai pus intrebarea asta! Nici nu-ti imaginezi. Pentru ca ce voi povesti in continuare poate sa fie o reala inspiratie pentru parinti. Oricine poate sa devina Crina Coliban, respectiv orice om poate sa devina performer, performant in orice domeniu si-ar alege, daca simte o atractie majora fata de domeniul respectiv si daca este increzator in propriile puteri. Respectiv, am inceput sa ma documentez in momentul in care nu-mi iese nimic in relatie cu copilul meu, combinat cu faptul ca mergeam la specialisti care aveau sfaturi care mai de care mai contradictorii unul fata de celalalt. Stii? Te duci la trei doctori, afli trei diagnostice si trei tipuri de tratament. Drept urmare, ca in filmele alea faine de la Hollywood, m-am trezit singura in fata copilului meu si a acestui job care, in mod cert, este cel mai important si mai greu, cea mai importanta si mai grea meserie din lume, asta, sa faci din copii oameni. Drept urmare, am inceput sa caut surse despre care toata lumea care ma cunoaste stie, si anume surse logice si stiintifice, exclusiv stiintifice, de pe site-uri din Statele Unite ale Americii, motiv pentru care am si fost la un moment dat condamnata ca “Ce povestesc eu numai de la americani?” Va zic. Da, in principiu, tot ce povestesc este cu plecare de la americani si dupa aceea verificat si pe la nemti si pe la englezi. Dar in principiu, da, sursele mele au fost din State. Am facut niste cursuri online, la distanta, la universitati de prestigiu din Statele Unite si mi-am luat niste certificari nu pentru ca aveam nevoie de ele, ci pentru ca eram mandra asa, stii, sa stiu ca am invatat de la cei mai buni de pe afara. Astfel ca, pe scurt, eu ma documentez despre orice domeniu atunci cand simt ca am o nevoie mare sa inteleg lumea in care traiesc, viata pe care o traiesc si oamenii din jurul meu. In momentul in care

ajung in nevoie, ma duc la cele mai temeinice surse stiintifice, le combin cu sursele astea logice, de care are fiecare dintre noi nevoie ca sa le creada pe alea stiintifice, si iata-ma ajunsa in postura asta in care o multime de parinti vor sa invete limba copiilor, asta pe care o vorbesc eu. Atentie! Am zis de la inceput ca ce voi spune poate sa reprezinte o sursa de inspiratie pentru parintii care vor sa-si schimbe jobul si sa devina la randul lor ceea ce fac eu si anume, un vorbaret, un vorbitor in sprijinul oamenilor. E foarte foarte foarte important sa stim ca nu diplomele ii fac pe oameni performanti, nu diplomele ii fac pe oameni specialisti, ci pasiunea nebuna de a afla din ce in ce mai mult si mai corect din surse dovedite pe plan international ca fiind sigure.

04:59 Andrei: Da, o abordare cel putin sanatoasa si corecta. Ma bucur ca am deschis cu intrebarea asta si am setat inca de la inceput acest "ground". Este unul dintre lucrurile, sincer, pe care le apreciez foarte mult, aceasta identificare a acelor surse "reliable" si verificate. Si asa am ajuns, am urmarit destul de multe interviuri pe care tu le-ai oferit si am observat ca faceai o afirmatie, si anume ca la noi in tara, Romania nu se diferentiaza foarte mult de alte tari atunci cand vorbim de aceasta preocupare fata de alimentatia din primii ani de viata. Cu toate astea am putea afirma ca suntem un popor care a acordat in ultimele decenii o prea mare importanta mancarii? Aici ma gandesc, si aici spun si din experienta proprie, la fel de fel de sintagme pe care le auzim des inca din copilarie, "sa avem ce pune pe masa", mesele de Pasti, de Craciun, "sa manance copilul bine", "sa fie copilul sanatos", rotund si asa mai departe. Crina...

06:00 Crina: Bucalat.

06:01 Andrei: Bucalat, asa! Asta era cuvantul. Imi lipsea. E mancarea un obicei – nu stiu – emotional?

06:10 Crina: In Romania, clar. Mai exista niste culturi in lumea asta pentru care mancatul este mai ales emotional. As vrea sa-ti spun ca eu fac de patru ani un turneu national, ajung in 30 de orase in fiecare an si fac conferinte gratuite de doua ori pe an in cele mai importante orase din tara. Atentie, gratuit. Toata lumea intra liber. Si zic in timpul acestor conferinte ca noi ne nastem obsedati de mancare, respectiv in contextul familiei. Da? Copiii se nasc sanatosi toti, si la trup si la suflet. Sigur, cu exceptia celor – Doamne fereste! – care au o situatie legata de sanatate. Dar in principiu, noi ne nastem sanatosi si ajungem in niste contexte, in niste familii obsedate de mancare, care raman obsedate de mancare pana la moarte. Si adesea povestesc in conferinte si toata lumea rade in hohote si da din cap ca "da". Gandeste-te la tine, Andrei, cand te duci la mama ta, primul lucru dupa ce deschizi usa si zici "Sarut mana, mama!" este care? Care e prima intrebare pe care ti-o pune mama ta la varsta ta? Care e prima intrebare dupa ce zici "Sarut mana, mama!"?

07:16 Andrei: "Ai mancat?"

07:17 Crina: Corect! "Iti pune mama ceva de mancare?" Da? Bun! Ne tine obsesia multa vreme, pana la 60-70 de ani si dupa aceea, cand incep inmormantarile, iarasi principala preocupare atunci cand omul este – Doamne pazeste! – pe patul de moarte, este pomana. Da? Deci noi il ducem pe om la groapa si primul lucru dupa ce il ducem la groapa este sa ne asezam sa mancam ceva. Drept

urmare, suntem obsedati realmente de aceasta mancare si, cu tot respectul fata de parintii cu care lucrez, pentru ca eu lucrez cu oameni asemanatori cu mine, adica oameni care studiaza, oameni informati, cu tot respectul fata de parinti, noi nu facem scoala pentru parinti inainte sa devenim parinti, care trebuie sa fie un must, adica o trebuinta. Asa cum nu urci la volanul unei masini, la volanul unei barci, la volanul unui avion si-i dai tu si vezi pe parcurs daca te pricepi sau nu, exact la fel ar trebui sa facem si cu copiii. Respectiv de aceea site-ul meu se numeste permisdeparinte.ro. Iti iei permis ca sa conduci o masina, permis de portarima, permis de orice. Mai, numai cand trebuie sa faci oameni, nu-ti trebuie nimic!

08:32 Andrei: Niciun permis, nimic. Mi se pare foarte buna sintagma.

08: 35 Crina: Asadar...Da, uite, o sa-ti povestesc, daca vrei, nu credeam ca o sa dau revelatia de acum, de la inceputul interviului, am zis si eu ca o las mai spre final, dar daca ar fi sa vorbim despre ceva care este cel mai relevant pentru oamenii care urmaresc acest podcast si in general pentru oamenii care sunt preocupati de relatia copiilor lor cu mancarea, este: copiii trebuie sa invete sa manance la fel cum invata sa scrie, sa socoteasca sau sa citeasca. Iar aceasta replica, aceasta informatie este din neurostiinta, respectiv se inregistreaza activitatea cerebrala a creierelor copiilor atunci cand mananca, scriu, citesc si socotesc. Cea mai mare activitate cerebrala se inregistreaza atunci cand copilul mananca, drept urmare daca pentru a-l face pe un copil sa scrie cu pixul pe hartie, sa socoteasca la matematica sau sa citeasca la limba si literatura romana, daca pentru astea depunem atata efort, investim dascalii pentru asta, ne trebuie cel putin aceeasi determinare, aceeasi aplecare atunci cand vrem sa-i facem pe copii sa aiba o relatie armonioasa cu mancarea. Sigur, oricine, adica avem o gramada de analfabeti, o gramada de agramati, o gramada de oameni care nu stiu sa citeasca, sa scrie, sa socoteasca sau care stiu asa, no, cat pot si ei, cate un pic din fiecare. Ei, acesti oameni sunt cum ar fi echivalentul celor mai multi copii care au o relatie cu mancarea de tipul celei pe care probabil o cunosti, si anume mananca trei guri, mananca trei alimente, mananca numai dulciuri, mananca numai paine, mananca numai paste, etc. Asadar un copil care are o problema cu mancarea este un copil asemanator cu copilul care nu a fost invatat sa citeasca, sa scrie si sa socoteasca, cu o investitie reala, autentica, deplina. Deci asta este revelatia. Ca sa-l faci pe un copil sa aiba o relatie sanatoasa, armonioasa, echilibrata, cu mancarea, trebuie sa-l inveti asa cum il inveti sa scrie, sa citeasca si sa socoteasca. Si abia apoi poti sa spui ca ai permis de parinte. Ori noi ce facem? Incepe diversificarea, ne pregatim cu ce? Sa luam scaun de bebelus. Este ca si cum te pregatesti sa-i iei birou copilului tau. Da? Ne mai pregatim sa-i luam castroane de silicon, linguri de silicon, egal sa-i luam pixuri si stilouri de-alea scumpe, ne mai pregatim sa-i luam o babetica sa nu-si murdareasca hainele, respectiv ii mai luam o uniforma, un costum de scoala, si cand e vorba sa-l invatam sa manance, ii punem o mancare in fata si spunem: "Dar de ce nu mananci, mama?" Egal, ii punem un pix in fata si spunem: "Dar de ce nu scrii, mama?"

11:30 Andrei: Pe de alta parte, Crina, si e foarte interesant ce-mi spui acum, ma gandesc. Te ascultam foarte atent in timp ce povestesti. Parinti diversificati. E clar ca difera din multe puncte de vedere copilaria noastra de copilaria de acum, sa spunem. Si e clar ca multe nu prea putem sa mai schimbam din istoria noastra. Cum mai facem noi? Cum ne mai diversificam noi ca parinti,

cand suntem adulti, astfel incat sa putem oferi un exemplu viu celor mici? Adica ce facem atunci cand, nu stiu, nu putem sa punem egal intre ce putem noi, ce avem noi nevoie si ce are nevoie copilul nostru? Exact ce spuneai mai devreme. Eu am impresia ca iau babetica si asa mai departe si am rezolvat problema, dar el are nevoie de altceva. Cum mai fac in momentul de fata aceasta conexiune, acest link?

12:18 Crina: Multumesc inca o data lui SECOM pentru ca s-a gandit sa faca o astfel de campanie, pentru ca din sufletul meu spun, din tot sufletul meu spun de opt ani, ca nu e nicio rusine sa nu stii sa fii parinte. Andrei, nu e nicio rusine. Este ca si cum mie mi-ar fi rusine cand ma duc la doctor ca nu sunt si eu doctor. Sau mi-ar fi rusine cand ma duc la mecanicul auto ca nu stiu sa-mi schimb singura motorul la masina. Deci nu e nicio rusine sa nu stii sa fii parinte. Rusinea este sa nici nu vrei sa inveti sa fii. Si eu intalnesc, iti dai seama, intalnesc mii de parinti, intalnesc cel putin sapte pe zi, da? Eu am sapte consultatii pe zi, zi de zi. Intalnesc mii, zeci de mii de parinti am intalnit in anii astia. Hai sa nu zic un sfert dintre ei, dar exista parinti care in continuare vin la mine si imi spun: “Hai, mai, serios? Trebuie sa invatam? Sa ne invete cineva sa le dam sa manance? Sa ne invete cineva sa le bagam tata in gura?” Da, da, pentru ca daca nu ar trebui sa ne invete cineva, toti am fi frumosi, am fi buddha toti, am fi iluminati toti, am manca toti, ne-am bucura toti. Intelegi? E clar ca trebuie sa ne invete cineva si nu e nicio rusine sa te invete cineva. Asadar la intrebarea ta as spune din nou, cu tot sufletul meu: cel mai fain lucru pe care poti sa-l faci pentru copilul tau este sa-i inveti limba, sa dai in mintea lui, sa intelegi ce-i in mintea lui, respectiv sa te duci inainte de a te apuca de facut copii, sa inveti ce va prespune istoria asta. Si aici intram si in relatia, in dinamica relatiei de cuplu. Respectiv, pe plan international, 80% dintre divorturi se intampla in primii trei ani dupa aparitia copilului. Asta inseamna ca opt din zece cupluri care divorteaza, divorteaza – intre ghilimele – din cauza copilului. Este ingrozitor! Ingrozitor, ingrozitor! Opt din zece familii se destrama pentru ca a aparut copilul. Ce denota asta? Ca nu avem niciun pic de stiinta despre ce inseamna ce incepe peste noua luni. Asadar cel putin in astea noua luni, desi, sincer, ar trebui sa invatam sa fim parinti inainte sa facem dragoste ca sa iasa copiii, ca poate ne prindem ca nu e pentru noi, frate! Nu toata lumea trebuie sa fie parinte. Da? Nu toata lumea trebuie sa fie parinte, cum nu toata lumea trebuie sa fie medic si asa mai departe. Asadar... Stii, se duc oamenii la Medicina si isi dau seama in anul IV ca nu, medicina nu e pentru ei. Sau se duc oameni la Inginerie si isi dau seama in anul II ca ingineria nu e pentru ei si asa mai departe. Drept urmare poti sa te duci la facultatea de parinti – intre ghilimele – si sa-ti dai seama ca nu esti pregatit. Nu vrei sa faci asta inca. Nu vrei sa-ti asumi responsabilitatea cresterii armonioase sau a unei cresteri total dezechilibrate, dezarmonioase a unui omulet. Deci raspunsul este sa ne apucam sa invatam despre ce inseamna sa fim parinti inainte sa ne apucam sa facem copii. Asta e cel mai bun lucru pe care poti sa-l faci pentru ca altfel, exact cum ziceam intr-un ... Am pus un carton, o postare pe instagram in care spuneam sa te apuci sa inveti sa fii parinte dupa ce ai copii este ca si cum inveti sa operezi dupa ce l-ai taiat pe pacient. Stii? Drept urmare, asta vad. Dar realmente, nu-i asa?

15:40 Andrei: Da, da, sunt de acord.

15:41 Crina: Adica ori ca lucrezi pe corp deschis daca esti doctor, ori ca lucrezi pe suflet deschis, daca esti parinte, exact asta faci. Taticule, te-am taiat la inima si acum invatam si noi ce sa facem cu tine. No, iarta-ne. Stii, zic in conferinte: “Se uita copilul la tine si zice: <<Aoleu, pai tu esti mai prost ca mine? Adica eu ma bazam ca stii tu.>>” Iar aici a nu se intelege gresit, ca parintii au adesea atitudinea asta, de genul... Stii cum era pe vremuri, “eu te-am facut, eu te omor”. Stii?

16:09 Andrei: Celebra vorba.

16:11 Crina: Corect. “Tu esti un bot cu doi ochi, nu ma inveti tu pe mine, nu stii tu mai bine decat mine”. Ba da. Copiii sunt niste fiinte integre, copiii se nasc cu tot ce le trebuie, copiii sunt super, superinteligenti, copiii inteleg, copiii sunt geniali si unii dintre ei ajung in familii care au ei, familiile astea au ele grija sa fie educati copiii. Da.

16:36 Andrei: Dar uite permis de parinte. Stii ca intodeauna tu, presupun ca vrei sa dai sau sa pregatesti parintele astfel incat sa obtina acest permis, dar unii parinti nu obtin acest permis. Tinand cont de societate, de cutume, de cum am fost obisnuiti, de cum ne-au invatat pe noi parintii... Bai, OK, familia... E bine sa ai o familie, trebuie... Acest “trebuie” care ne omoara pe toti.

17:00 Crina: Care nu trebuie.

17:01 Andrei: Care, de fapt, nu trebuie, exact. Cat de greu pentru o persoana astazi sa accepte ca el nu e facut sa fie parinte?

17:11 Crina: Eu intalnesc din ce in ce mai multe femei care nu au o problema, respectiv problema lor e ca nu vor sa faca un copil. Problema lor e ca toata lumea le impunge, pun asa o presiune pe ele, iar ele nu simt sa faca asta. Exista si o vedeta, o femeie foarte celebra, cantareata care nu simte sa faca un copil, desi toata lumea ii cere sa faca un copil. Si sunt convinsa ca ascultatorii nostri o sa-si dea seama despre cine vorbesc. Asadar, nu trebuie sa facem un copil. Si ca sa-ti dai seama daca vrei sa faci un copil sau nu, cel mai bun lucru pe care poti sa-l faci este sa stai in preajma unor familii apropiate tie timp indelungat. Respectiv sa mergi acasa la ei in weekenduri, sa mergi cu ei in vacante, chiar daca nu ai copil, da? Adica sa mergi ca – stii cum se zice? – “de cand am facut copil mi-am pierdut prietenii, prietenii mei nu mai vin cu noi, nu mai vin la noi, pentru ca noi avem copil, ei nu au”. Nu. In momentul in care hotarasti sau te bate un gand – da? – ca poate ar fi cazul sa faci un copil, cel mai bun lucru este sa stai in preajma copiilor, sa mergi voluntar intr-o gradinita, sa stai o saptamana si te duci peste zi la o gradinita sau sa stai bona pentru nepotelul, verisorul mai mic, etc. Si barbatii la fel – atentie! – nu doar femeile. E valabil pentru ambii parteneri. Drept urmare astfel iti dai seama, nu uitandu-te la filme de dragoste americane, nu uitandu-te la poze pe internet cu familii fericite. Nu, nu. Mergand sa vezi cum urla copilul noaptea si nu poti sa-l linistesti cu nimic, cum vacanta nu mai e vacanta, cum nu stai dupa fundul tau in vacanta nicio ora din sapte zile si abia apoi iti dai seama daca esti pregatit pentru asta. Iar daca simti ca nu, nu ai vrea sa faci lucrul asta si ca e mult pentru tine, atunci ar fi mai bine sa astepti si sa te mai pregatesti.

19:17 Andrei: E adevarat, exista o sumedenie de tehnici, ma rog. Eu am incercat foarte mult sa documentez zona asta pe care tocmai am atins-o acum, de cum te pregatesti, zona de... OK, care sunt sfaturile pe care le dam, cum ii indrumam si asa mai departe. Dar Crina, noi suntem aici la podcastul "Childlife. Provocari de parinte", unde ne place sa credem ca pentru a ne uita la copil e foarte important sa ne uitam la noi, parintii, indiferent in ce faza ne aflam, inainte sau in timpul... copilul deja s-a nascut. Pana sa descifram limbajul copilului, care sunt principalele aspecte pe care un parinte ar trebui sa le evalueze la el? Si aici, repet, ma uit din perspectiva atat dinainte – si aici ne-ai ajutat putin si ne-ai explicat ca ar ajuta mult sa stai pe langa niste oameni care au copii – dar cum ar trebui, care sunt principalele aspecte pe care un parinte ar trebui sa le evalueze si dupa? Adica sa se uite la el sa zica: "Bai, OK, ar trebui sa schimb lucrurile astea sau n-ar trebui sa schimb lucrurile astea. Aici ar trebui sa mai lucrez." si asa mai departe.

20:14 Crina: Pentru ambii parteneri, primul lucru la care ar trebui sa se gandeasca inainte sa porneasca la facut copii este sa mearga cel putin jumatate de an la terapie, la psihoterapie. Primul lucru! Nu de cuplu, care ne simtim bine, ne iubim, ne place unul de altul. Deci nu la terapie de cuplu. Ci si barbatul, si femeia sa mearga jumatate de an o data pe saptamana sau de doua ori pe luna la terapie, psihoterapie, pentru a se intalni cu ei insisi si cu copiii din ei. Stii, inaustrul nostru exista Andrei ala mic, exista Crina aia mica, ei n-au plecat nicaieri, ei sunt inaustrul nostru in continuare, abia asteapta sa ne jucam cu ei. Asadar asta e primul pas pe care ar trebui sa-l faca un parinte, un om atunci cand se pregateste sa devina parinte: sa mearga jumatate de an la terapie si sa afle lucruri despre el si despre copilul dinaustrul lui. In timpul acesta afli chestii la care nu te-ai gandit niciodata, ti se apasa butoane, ti se sparg bube, curge sange, nu miroase bine, la un moment dat apar flori, te cunosti, te cunosti fara presiune. Da? Nu exista presiune. Nu ma duc la terapie ca nu ma mai inteleg cu barbatul, nu ma duc la terapie ca divortez, nu ma duc la terapie ca am cosmaruri, nu ma duc la terapie ca mi-e frica sa... Nu. Ma duc la terapie fara sa am un motiv anume, ma duc la terapie sa ma intalnesc cu mine, sa ma cunosc mai bine. Dupa jumatatea asta de an in care te-ai intalnit cu tine si te cunosti mai bine, iti faci asa... e ca un RMN la suflet, stii? Te duci acasa dupa sase luni, te uiti la RMN si zici: "Ba, am multe bube!" sau "Ba, n-am nicio buba!" sau "Ba, am o singura buba!" "Ei, si cu buba asta si cu barbatul meu, si el cu o buba, doua bube la o familie intreaga nu e chiar asa o tragedie. Cred ca putem sa pornim la treaba, mai ales ca suntem constienti de bubele astea ale noastre." Dar in momentul in care descoperi ca ai o gramada de probleme si cea mai mare problema pe care o vad eu la oameni este cu stima de sine. Oamenii au o imensa nevoie de validare a propriei valori, respectiv atunci cand nu te simti meritoriu, cand nu te simti pretios, cand nu te simti valoros, e cel mai rau lucru care i se poate intampla copilului tau, pentru ca vei tanji, vei jindui dupa validare de la copilul tau. Desigur, nu ti-a dat maica-ta, nu ti-a dat taica-ta, nu-ti da nevasta-ta, nu-ti da serviciul, nu-ti da hobby-ul, ai pretentia... atunci o sa ai pretentia de la copilul tau sa te vada ca un zeu, daca nu chiar ca pe un Dumnezeu. Copiii nu au venit pentru asta. Atentie! Copiii ne iubesc ca pe Dumnezeu, dar ei nu sunt capabili, mai ales in primii sapte ani de viata, adica cei mai importanti din viata unui copil, ei nu sunt capabili sa exprime pe limba ta, astfel incat tu sa intelegi, ca ei, copilul tau, te vede asa de valoros precum ai vrea tu sa fii vazut de catre copilul tau. Da? Deci atentie! Tu poti sa fii valoros, copilul iti poate

arata ca-ti percepe valoarea, dar el nu are vorbe sa-ti arate asta, da? El poate doar sa te iubeasca pe limba lui, limba pe care noi, parintii, n-o intelegem, iar tu sa simti, sa vezi ca nici copilul tau nu te valideaza. Da? Asadar, vrem de la copiii nostri sa ne arate ce nu ne-au aratat mama, tata, jobul, pasiunile, colegii, iubittii, iubitele. Dragii de ei, punem o presiune foarte mare, punem o povara foarte mare pe ei, iar ei nu au venit pentru asta, atentie inca o data. Copiii nu vin ca sa ne arate noua ce smecheri suntem noi, ce buni suntem noi.

24:14 Andrei: Si asta descoperim...

24:15 Crina: Si atunci...

24:16 Andrei: Scuzama un minut, Crina, ca sunt curios. Asta descoperim in terapia de dinainte, in acele sase luni pe care tu le-ai recomandat?

22:22 Crina: Pe site-ul meu exista o consultatie care se numeste "Sa-mi fie bine" si care e special conceputa pentru oameni care nu sunt parinti. Respectiv, oameni care se pregatesc sa fie sau oameni tineri, care ma urmaresc pe Instagram si aud, vad, primesc mesaje de la tineri care imi spun: "As vrea ca mama mea sa fie ca tine" sau "As fi vrut sa am o mama ca tine". Si acesti adolescenti, acesti tineri, vor sa vina la mine in cadrul acestei sesiuni care se numeste "Sa-mi fie bine". Oamenii care ajung prin sesiunea asta la mine sunt oameni care si-au dat seama ce copii traumatizati au fost. Sunt oameni care au nevoie sa ii inteleaga si sa ii ierte pe parintii lor. Respectiv, iata cum fara sa mergi la terapie, doar urmarind-o pe Crina Coliban pe instagram, urmarindu-i live-urile, urmarind stilul asta al meu care vorbeste pe limba copiilor, oamenii astia isi dau seama ca au inaintul lor niste copii care au nevoie de iubire. Deci da. Nici macar nu trebuie sa te duci la terapie. Adica, urmaresti un om ca mine, si probabil ca sunt si alti oameni ca mine – Doamne fereste, in niciun caz nu spun: "Veniti toti la mine!" sau Doamne ajuta, dar – Doamne fereste! – nu asta e scopul. Urmarind niste oameni ca mine iti dai seama ca nu esti bine. Nu trebuie sa te duci la terapie, ci urmarind reprosurile pe care ti le fac parintii tai constant, urmarind de ce te-ai despartit de iubittii tai sau de iubitele tale, urmarind ce-ti reproseaza partenerul tau din relatie, iti dai seama care sunt problemele pe care le ai. Nici macar nu trebuie sa te duci la terapie ca sa afli ce probleme ai. Ci problemele urla la tine din diverse directii. La job, cineva se plange de tine, un coleg sau seful tau, daca asta se intampla in mod constant, prietenii tai iti reproseaza in mod constant ceva, nu vreau sa reiau. Dar oamenii dimprejurul tau iti arata constant ce anume dinauntru tau nu se potriveste cu ceea ce ai vrea sa fie perceptut despre tine de catre oamenii din jurul tau, de catre oamenii dragi. Asa iti dai seama daca ceva nu e in regula cu tine.

26:37 Andrei: Crina, dar asta inseamna o constientizare sau o stare de constientizare permanenta aproape si, chiar te ascultam foarte atent si imi dadeam seama ca la un moment dat poate fi obositor. Adica tot acest proces prin care trebuie sa fii atent la input-ul care iti vine din exterior, feedback-ul..., cum se poarta lumea, cum trebuie sa te pregatesti tu pentru un copil. Cat de mult stim sau cand stim ca la un moment dat "Bai, e prea mult! OK, mai trebuie sa iau lucrurile si asa cum sunt, sa las lucrurile sa se intample". Exista...

27:10 Crina: Uite, o sa lucrez un pic cu tine ca si cum tu te pregatesti sa fii parinte. Bine?

27:14 Andrei: Te rog, te rog.

27:16 Crina: Mi-ai zis: “Nu cumva e obositor sa fii atent la tot feedback-ul asta?” Ei, eu daca m-as fi intalnit cu tine azi, acum, si tu mi-ai zis...Sau tu mi-ai zis: “Uite, Crina, eu scriu carti pentru copii”. Si eu ti-am zis: “Ai copii?” si tu mi-ai zis: “Nu”. Si probabil ca, daca nu era un cadru de asta, ci era un cadru personal – da? – eram la o cafea, eu ti-as fi spus: “Andrei, si tu ai vrea sa faci copii? Ai vrea sa ai copii?” Si tu mi-ai fi spus: “Da, sigur, imens” sau ce mi-ai fi raspuns tu, dar presupunem ca ai fi spus “Da”.

27:42 Andrei: Da.

27:43 Crina: In momentul ala, eu as fi spus “Cum te-ai pregatit?” Si tu mi-ai fi zis: “Nici nu stiu. Trebuie sa ne pregatim intr-un fel?”, pentru ca asta este intrebarea pe care o primesc adesea. “Dar ce, trebuie sa facem ceva pentru asta?” Iar eu ti-as fi spus ca nu, nu este nimic obositor, apropo de intrebarea ta, pentru ca este vorba doar despre un singur moment de “awareness”, adica de constientizare. Care? Asta in care vorbim. Pentru ca eu ti-as fi spus asa: “Andrei, pana maine seara, cand ne intalnim din nou la o cafea, te rog sa pui pe o lista tot ce ti-au reprosat sau iti reproseaza mama ta, tatal tau, sora ta, fratele tau, bunica, vecina, prietenul cel mai bun, prietenul din copilarie, gagica numarul 1, iubita numarul 2, etc”. Deci e vorba despre 24 de ore, de azi pana maine seara, cand tu ai un fel de “return to innocence”, un fel de intoarcere pana la copilaria ta si iti dai seama in 24 de ore care sunt problemele tale. Drept urmare, nu, nu iti trebuie un parcurs de nu stiu cate luni in care sa fii atent. Nu, iti trebuie 24 de ore in care te-ai hotarat sa te uiti la tine si la cei din jurul tau si sa-ti dai seama daca se plange cineva de tine sau nu.

29:00 Andrei: Atunci as putea spune ca aparitia unui copil in viata unui adult e o oglinda perfecta?

29:07 Crina: Stii ca se spune ca si partenerii nostri de viata, respectiv iubita ta, iubitul meu, sunt oglinzile noastre? In mod cert, copiii sunt oglinzile noastre sau, cum spun eu, copilul nu este niciodata de vina, copilul este doar rezultatul cresterii parintilor lui. E vorba despre contextul in care creste floarea. Floarea s-a nascut sanatoasa, stii? Deci da, copiii sunt rezultatul cresterii parintilor lor. De cate ori va uitati la copiii dumneavoastra/ vostri si un comportament nu va place, un comportament nu va convine, va rog sa mergeti inapoi la vostru si sa cautati ce anume din ce faceti il face pe copil sa se comporte in felul neplacut in care se comporta. De fapt, Andrei, stii care-i treaba? Nu e doar despre copii asa. Este totul despre reactie. Da? O actiune si o reactie la actiune. Adica si in relatia dintre noi doi, si in relatia dintre tine si iubita ta, dintre tine si mama ta si asa mai departe, e vorba despre o actiune pe care tu o faci si o reactie pe care o primesti sau invers, o actiune pe care o face mama ta si reactia ta la actiunea ei. Deci nu e ca si cum cineva este rau din natura sau...da? Pur si simplu este, da, o oglinda.

30:22 Andrei: O oglinda.



30:23 Crina: Asa cum ai zis tu de la inceput.

30:24 Andrei: Crina, voiam, usor-usor, sa ma intorc catre o zona pe care recunosc ca am studiat-o si unde stiu ca ai foarte, foarte mare expertiza, zona asta de alimentatie. Si voiam sa te intreb putin de extrem. Stiu ca, si am auzit multi parinti povestindu-mi o grija extrema. Sunt foarte grijulii, cred ca si tu ai intalnit destul de multe cazuri. Cat de mult crezi ca exagereaza unii parinti, in general, dar in special cu alegerea acestei alimentatii pentru copii? Si cum ne dam seama daca e bine ce alegem pentru ei intr-o lume care stim ca bombardata de fel de fel de “nu-i da aia, nu-i da aia, da-i aia, nu-i da aia” si asa mai departe.

31:10 Crina: Da. O sa-ti dau un exemplu dintr-o consultatie. Inainte sa-ti dau exemplul acesta, as vrea sa fac, poate ca suntem la jumatarea discutiei si as vrea sa fac un anunt important. Anume, as vrea sa te intreb, desi poate ca tu nu esti cel mai in masura sa raspunzi pentru ca tu nu esti parinte, as fi vrut sa te intreb daca simti ca discursul meu de pana acum a fost cu vreo nuanta de... asa, ca si cum i-am pus pe parinti la zid, ca si cum i-am certat, ca si cum le-am zis: “Atentie, mai, oameni buni!”, ca si cum as fi...Stii?

31:50 Andrei: Nu e cearta, dar uite, am sa-mi permit eu sa raspund, desi nu sunt parinte. Incerc sa ma pun in pielea celor care ne asculta. Nu, nu sunt pus la zid, insa cred ca mi se deschid asa, foarte multe draperii, intra foarte multa lumina si sunt putin orbit. E normal, ma deranjeaza foarte mult lumina, pentru ca pare ca trebuie sa fac foarte multe lucruri, prima data cu mine. Si nu e confortabil sa faci multe lucruri cu tine, mai ales cand tu ai impresia ca esti bine, esti OK si lucrurile decurg OK. Dar eu cred ca...

32:22 Crina: Ai spus foarte frumos. Ai spus foarte frumos. Respectiv un tata mi-a zis intr-o consultatie, la finalul consultatiei, mi-a spus asa: “Crina, sincer, as fi preferat sa ne dai un antibiotic pe care sa stiu ca i-l dau sapte zile si se vindeca, chiar daca asta ar fi insemnat sa-l tinem, sa i-l dam cu forta, dar sa stiu ca in sapte zile copilul meu se vindeca pentru ca ii dau ceva pe gura versus ce ne-ai spus acum, si anume ca trebuie sa schimbam o multime de lucruri la noi”, care desigur e mult mai greu decat sa-i bagi copilului tau cu forta ceva pe gat si sa se faca bine. Este exact ce mi-ai spus tu acum, da?

33:05 Andrei: Exact.

33:06 Crina: Da. Daca totusi cineva din cine asculta podcast-ul asta se simte coplesit sau are impresia ca Crina Coliban ne cearta, ne spune ca nu suntem in stare si ca ar trebui sa fim in stare inainte sa facem copii, as vrea sa le spun acestor oameni, cu ei vorbesc direct, cu inimile lor vorbesc acum: “Nevoia mea nu este sa ma placeti pe mine. Nevoia mea, si nevoia mea s-a nascut odata cu copilul meu, n-o aveam nevoia asta pana la fetita mea, dar dupa ce s-a nascut fetita mea brusc m-a apucat nevoia asta, si anume ca fetita mea sa traiasca intr-o lume in care sa se intalneasca cu oameni sanatosi, cu oameni echilibrati, cu oameni faini, cu oameni pozitivi, cu oameni bucurosi – da? – de acolo a aparut nevoia mea”. Drept urmare, nu, nevoia nu e sa ma placeti pe mine, nevoia este ca in cazul in care acum va simtiti pusi la zid, in cazul in care acum va simtiti incapabili sa

mai fiti parinti sau cine stie ce senzatie neplacuta, va rog sa va ganditi la parintii vostri si la cat de mult v-ati fi dorit sa existe o Crina Coliban pe vremea parintilor vostri care sa le spuna lor ceea ce va spun eu voua acum. Si brusc, inimile se elibereaza de presiunea asta pe care ai putea-o simti acum. Drept urmare, uite, ma joc cu tine. Andrei, mi-ai zis ca te simti... S-au desfacut o gramada de... s-au ridicat o gramada de cortine, a intrat multa lumina din multe directii deodata, te simti un pic, asa stramtorat...

34:46 Andrei: Coplesit.

34:47 Crina: Coplesit. Si eu iti spun: “Andrei, gandeste-te la parintii tai acum, uita-te asa la ei, la cum erau ei de cand ii stii tu si pana acum, si raspunde-mi daca ai fi vrut sa existe o Crina Coliban care sa vorbeasca cu ei inainte sa te fi facut pe tine sau imediat dupa ce te-au facut pe tine?”

35:06 Andrei: 100% da, clar, n-am niciun dubiu.

35:09 Crina: Bun. Multumesc. Atunci gata, anuntul important s-a incheiat aici. Dar aveam nevoia asta pentru ca vreau ca oamenii sa inteleaga ce facem noi aici. Si acum sunt sigura ca au inteles daca tu mi-ai raspuns “100% da”. Ai fi vrut.

35:24 Andrei: Da, da.

35:26 Crina: Bun, continuam. M-ai intrebat despre ce cred despre exagerarea...

35:31 Andrei: Despre exagerari. Exact.

35:36 Crina: Ziceam ca o sa-ti dau un exemplu dintr-o consultatie, ca sa vezi ca si daca vorbesc mult, sunt foarte coerenta si tin minte exact ce spun si ma intorc la ce am promis ca vorbesc. Un exemplu dintr-o consultatie. Urmatorul: vin doamne la mine si imi spun: “Vreau sa manance legume. Copilul meu nu mananca legume si vreau sa manance legume”. Si eu zic: “Perfect.” Si spun: “Cand spui legume, la ce te referi?” E primul moment de panica, in care femeia nu s-a gandit concret ce legume ar vrea... Femeia, barbatul, atentie, nu e ca si cum... Nu s-a gandit concret la ce legume. Si eu zic: “No, bun, poate asta e momentul cel mai fain sa ne facem o lista cu zece legume pe care ai vrea ca omuletul sa le manance”. Cu greu, reusim sa facem o lista de zece legume. Cel mai adesea reusim o lista de trei. Zece reusim astia cei mai performanti dintre noi, adica astia vegani, vegetarieni. Chiar mi-a zis o doamna, cand i-am zis ca sa faca si sotul ei o lista cu zece legume, doamna mi-a zis: “Pai la sotul meu, noua din zece legume o sa fie carne”.

36:39 Andrei: Carne...

36:40 Crina: No, bun. Asadar zic: “Hai sa facem o lista cu zece legume!”, dar daca ne ies trei e superbe. Si sa zicem ca ne ies trei legume. Dupa care eu o intreb: “Bun, hai sa luam prima leguma!” Sa spunem morcov. Si te intreb: “De ce vrei sa manance morcov?” La aceasta intrebare, nicio mama, niciun tata nu raspunde. Respectiv, pentru ca eu astept un raspuns si forteza un raspuns, raspunsurile sunt: “Pai, nu trebuie sa manance si morcov?” si doi “Pai, nu stiu, mai, Crina, daca

lumea mananca morcov... Nu stiu de ce sa manance morcov. Nu stiu. Sa manance morcov sau de astea, legume”. Bun. In momentul asta in care parintii isi dau seama ca, de fapt, isi doresc ceva ce nici ei nu stiu de ce isi doresc, vine lovitura, respectiv vine... Loviturile astea, de fapt, sunt limba copiilor. Respectiv – stii? – eu sunt Doctor Doolittle al copiilor. Le spun parintilor, pe limba parintilor, ce zic copiii. Stii filmul ala, “Uite cine vorbeste”? Stii ca ei, mititeii, vorbeau non-stop si ai vazut ce ne placea ce vorbeau, da? Bun. Si acum loviturile astea sunt, de fapt, ce spun copiii, pentru ca un copil in fata caruia te duci si insisti zi de zi, zile la rand, saptamani, luni de zile, sa manance diverse alimente pe care ai facut tu diverse obsesii, copilul vine si-ti spune: “Mami, de ce trebuie sa mananc morcov?” Si tu nu-i raspunzi sau, daca te forteaza la raspuns, ii spui: “Nu stiu, draga, de ce-mi pui intrebarea asta? Pentru lumea mananca morcov.” Si atunci copilul, fara exceptie, iti va spune: “Lumea nu sunt eu.” Apropo de “mami, fa asa, ca asa o sa-ti fie bine”. Si orice copil va spune: “De unde stii tu cum imi este mie bine?”.

38:37 Andrei: Asta e cazul fericit, Crina, in care copilul vine si spune, pentru ca se mai intampla copilul sa nu mai manance morcov in viata lui si atunci cand devine adult, cand vede un morcov, fugе.

38:48 Crina: Da, cazuri fericite nu exista, Andrei. De obicei, respectiv sapte consultatii pe zi, reprezinta copii care nu spun si nu mananca. Deci ce-am vrut sa spun cu asta este: nici macar nu vreau sa vorbesc despre exagerari, pentru ca exagerarea este ceea ce fac parintii zilnic, atunci cand nu stiu sa raspunda la intrebarea “De ce vreau sa-i dau asta copilului meu?” “De ce vreau sa-i dau? De ce vreau sa manance?” Iar urmatoarea intrebare este, pentru ca s-ar putea sa dam de parinti care stiu de ce. Uite, de exemplu: “De ce vrei, draga mea, sa-i dai sa manance morcov?” Si avem o femeie informata, care spune: “Pentru beta-caroten”. Sau in traducere, o femeie care imi spune: “Pentru ca sa aiba vederea buna.” Da? Adica o femeie informata care stie de ce vrea sa dea morcovi. No, bun! Ei, urmatoarea intrebare este – care iarasi este o mare lovitura pe capul bietului parinte – este, respectiv ce-l intreaba copilul – da? copilul zice: “Wow!” – intre ghilimele, zice, desigur, ne jucam – copilul zice: “Wow, beta-caroten! Asta, beta-caroten, m-am nascut pentru asta, crede-ma. Deci eu asta...M-am nascut ca sa mananc beta-caroten”. Iar la replica “Mama, ca sa ai vederea buna”, copilul zice: “Mama, o am foarte buna. Adica dintre noi doi, sigur tu ai probleme”, da? “Dintre noi doi, sigur eu am vederea buna.” Asta ar zice copilul, daca ar vrea sa faca misto de parinte. Dar nu zice, repet. Cu toate astea, zic urmatoarea lovitura este: “Mami, am inteles ca vrei sa-mi dai beta-caroten, respectiv ca vrei sa-mi dai sa am vederea mai buna, dar fii atenta la mine acum, mami. In forma asta pe care vrei tu sa mi-o dai, in forma asta, eu nu voi manca morcov in viata mea sau cel putin in viata asta mica a mea, pe care o cunosc”. Da? Si acum mama zice: “Adica ce vrei sa spui cu asta?” Adica fii atent, Andrei, nutrientii pe care vrei sa-i dai prin morcov, poti sa-i gasesti, de exemplu, in bostan placintar. De exemplu, un copil va manca cu mai multa placere o placinta de dovleac cu scortisoara decat un morcov fiert. Asadar, aceiasi nutrienti ii poti gasi intr-un aliment diferit fata de cel pe care ai facut tu o obsesie, care sa aiba sanse mult mai mari sa fie acceptat de catre copil, din diverse motive precum ca – iata! – faci o superplacinta de dovleac la care foarte putina lume ar rezista, inclusiv copiii.

41:33 Andrei: Asta cu dovleacul, recunosc, mi-ai facut pofta. Dar e foarte misto comparatia si, sincer, acum ca m-am dat doi pasi in spate, m-am pus in pielea unui parinte si mi-am dat seama, am zis: “Bai, da!” Insa traim intr-o lume agitata, aglomerata, stim foarte bine, parintii sunt pe fuga, e o nebunie completa. Inteleg si-mi place principiul pe care tocmai l-ai enuntat, care spune ca trebuie sa asociem momentele meselor sau momentele sau anumite lucruri pe care vrem sa le dam copiilor nostri, pentru ca noi stim de undeva ca sunt bine, cu anumite emotii pozitive. Cum facem chestia asta? In vremurile noastre agitate, timpu-i scurt. Cum reusim pur si simplu sa oprim timpul, sa transformam fiecare masa a celor mici intr-o experienta placuta? Pare de premiul Nobel, efectiv trebuie sa dobandesti o creativitate si o disponibilitate... wow. Cum facem asta, Crina?

42:28 Crina: Eu stiu lumea asta despre care vorbesti tu. Din ambele perspective, respectiv si eu sunt un adult, dupa cum vezi sunt un adult cu multa treaba. Da? Respectiv o treaba pe care toata lumea o vede si, in acelasi timp, sunt mama copilului meu, deci as putea spune si despre mine sau, mai ales, despre mine ca sunt un om permanent pe fuga. Tu stii ca eu acum am venit de la Brasov, impreuna cu Runa in masina, Runa dormea, eu vorbeam cu voi, am ajuns, am alergat prin ploaie, bun... Deci eu sunt exponent pentru parintii din ziua de azi, cu multa treaba. In plus, eu sunt mama singura – guess what? – adica nici macar nu am tatal copilului meu cu mine, ca sa zici ca impart drepturile si obligatiile cu cineva, doar eu. Bun! Sunt asadar si mai ocupata, si mai pe fuga, si mai plina de sarcini. Asta e perspectiva parintilor, o cunosc. Sunt parte activa din aceasta categorie. A copiilor, acum. Copiii nu mananca, copiii au probleme reale cu mancarea, respectiv am ori copii care nu mananca deloc, lucrez cu copii care mananca doar pe perfuzie. Nici nu vrei sa auzi cu ce oameni am onoarea si bucuria si imensul – ce sa zic? – noroc de a lucra, pentru ca e mare lucru sa vezi un copil care mananca in spital, la perfuzie – in fiecare zi il duc la perfuzie ca sa manance ceva – si sa il vezi in scurta vreme cum mananca, el cu manutele lui si se bucura, este – ce sa zic? – merita sa traiesti pentru asta. Multumesc lui Dumnezeu in fiecare zi. Deci copiii nu mananca si, cum spuneam mai devreme, copiii sunt rezultatul actiunilor parintilor lor, deci copiii nu mananca pentru ca parintii lor sunt permanent pe fuga, parintii lor nu au timp sa fie creativi, nu au timp sa faca frumos la masa, nu au timp sa creeze povesti faine in relatie cu mancarea si emotii pozitive asociate mancarii. Corect. Si intrebarea ta a fost “Ce ne facem?” Dupa opt ani de lucru cu copiii, mi-e clar ca exista doua variante ca sa ii ajutam pe copii. Prima, ne implicam cu totii in relatia cu mancarea, respectiv nu doar mama. Pentru ca in acest moment mama este cea care il hraneste pe copil cu foarte, foarte mici exceptii, foarte mici exceptii in care si tatal se mai implica si anume, in weekend. Dar nu este ca si cum tatal are relatia lui cu copilul si mancarea, ci tatal, cand mama saraca s-a dus si ea nu stiu pe unde, incearca sa-i dea copilului sa manance, deci am putea spune ca nici macar nu este o exceptie, este o stare de necesitate. Prima varianta este sa se implice toti cei ai casei, prin asta intelegand tatal, bunicii, bona, cumnatii, verisorii, unchii, matusile. Copiii au nevoie de multa lume in jurul lor atunci cand e vorba de mancare. De ce? Hai sa-ti spun! Ce-ai alege intre sa te duci acum acasa si sa mananci singur sau cu mama ta sau sa te duci acasa si sa fie toti prietenii tai care te asteapta la masa si nici nu conteaza ce mananci, Andrei. Corect? Ce-ai alege? Nu stiu.

45:59 Andrei: Misto exemplul! Clar, varianta a doua.

46:02 Crina: Copiii sunt oameni, Andrei. Ne uitam la copii si nu le dam aceleasi drepturi ca la oamenii. De ce ar vrea un copil sa manance trei ani de zile, zi de zi, de trei ori cu doua gustari pe zi, numai cu mama lui? De ce? Cand si-n restul vietii lui sta numai cu mama lui? Intelegi? Deci este imensa nevoie in sufletul unui copil, ca si in sufletul unui adult, sa nu mananc zi de zi, de trei plus doua ori pe zi, cu acelasi adult obosit, anxios, amarat, suparat, ingrijorat, obosit, nespalat, nemancat, neingrijit la suflet, nu la corp, ca nu, mama nu poate sa aiba toate astea in acelasi timp, si grija de ea, si grija de barbat, si grija de casa, si grija de copil. Nu se poate. Sau, ma rog, se poate, dar in principiu, copiii sufera. Da? Deci varianta 1 este asta: sa ne implicam toti in relatia copilului cu mancarea, fiecare cu abordarea lui, atentie! Deci tatal nu trebuie sa-i dea copilului sa manance cum zice mama. Nu trebuie sa...”Am vazut la nevasta-mea ca face asa si fac si eu”. Doamne fereste! Tatal trebuie sa aiba abordarea lui, chiar daca abordarea lui este cum am un domn intr-o consultatie, care a fost impreuna cu sotia lui la consultatie, si dupa ce a auzit ca poate sa faca ce vrea el si ca sotia lui nu are dreptul sa se implice, de fapt, are dreptul doar sa plece si sa-i lase in pace, barbatul a ales si in fiecare seara, cand el vine acasa, il urca pe copil pe capra – au capre, da? – il urca pe copil pe capra si il hraneste in timp ce copilul calareste capra. Si este si foarte mandru, respectiv ma suna sau imi trimite poze din cand in cand si spune: “Rupe, Crina, cand il urc pe capra, rupe!” Da? “Rupe sa manance.” Da? Deci un copil care a ajuns la mine pentru ca era mofturos in relatie cu mancarea. Copiii se satura si asta nu inseamna ca e ceva rau. Repet. Gandeste-te ca tu... Dar te saturi sa te duci acasa la nevasta-ta si sa mananci in fiecare seara numai tu si cu ea si intr-o zi, o data pe saptamana, ii zici: “Soro, iesim si noi sa mancam undeva? Sa mai vad si alti oameni, Doamne pacatele mele!”

48:13 Andrei: Da, uite aici tu vorbești foarte fain de importanta si de noi, importanta partenerului in viata si, sincer, mi se pare foarte fain. N-am mai fost...nu mi-a mai pus nimeni mintea sa se gandeasca asa, deci pare foarte interesant. Ce ne facem inasa, Crina, atunci cand partenerul nostru e complet diferit din punct de vedere abordare a alimentatiei, si aici vorbesc de...

48:37 Crina: Valeu! Valeu!

48:39 Andrei: Valeu! Valeu! Nu? Atunci ce se intampla? Cum reconciliem diferentele astea?

48:45 Crina: Of, Andrei! Sper ca intrebarea pe care mi-o pui la finalul podcastului sa fie una si sa-i lasam pe oameni sus, nu jos, pentru ca intrebarea asta, oricat de pozitiva sunt eu si cautatoare de...

48:58 Andrei: Solutii.

48:59 Crina: Parti bune. Da, de parti bune in orice context. Atunci cand... Uite vineri am avut o consultatie cu o doamna care plangea la telefon pentru ca fetita ei nu mai mananca, pentru ca tatal ei, la fiecare masa, o cearta, ma rog, racneste sau e asa tensionat si o inspaimanta pe fetita pentru ca nu suporta murdaria, respectiv nu suporta ca fetita sa dea pe jos, sa striveasca mancarea in

manute, sa se manjeasca pe fata, pe haine, si doamna plangea si imi spunea: “Copilul a avut o relatie faina cu mancarea cat el era in schimbul doi si acum...” In schimbul doi inseamna ca pleca de acasa dupa-masa si acum, de cand e acasa, e in schimbul trei, omul lucra de noapte si era toata ziua acasa, ma rog dupa ce se trezea. “Uite, mi-a stricat toata relatia pe care am facut-o eu cu fetita si mancarea!” De asta zic: “Valeu!”, pentru ca asa cum iti povestesc, daca te duci la terapie inainte si iti rezolvi stima de sine, in momentul asta... Ca acum ma intrebi: “Dar ce legatura are stima de sine cu faptul ca omul acesta nu accepta sa fie murdarie in bucatarie, ce legatura are?” O legatura supermare, respectiv, stii... In primul rand, poate o sa te uimeasca, dar vad din ce in ce mai multi barbati obsedati de curatenia asta, de... nu stiu, sa nu fie... casa sa fie curata si ordonata. Barbati, da?

50:29 Andrei: Dar de unde vine asta? De unde apare?

50:31 Crina: Ei, stii ca de cate ori ma intreaba cineva dintre adultii astia care vin la mine sa povestim si sa ne fie mai bine, de cate ori ma intreaba: “Dar de la ce am, mai, Crina, asta? De la ce e, ma, asta?” am o singura replica: “De la ma-ta!” Adica imi pare rau, dar parintii sunt cei care au avut mult de spus si de format la... Deci ce legatura are cu stima de sine? Urmatoarea: tatal vrea ca nevasta lui si copilul lui sa ii respecte cuvantul. De ce? Logic, pentru ca asa se simte valoros. Daca nici nevasta mea si copilul meu propriu nu imi respecta cuvantul, ce sa mai astept eu de la niste straini? Deci daca ai mei, astia asupra carora am control direct, influenta directa, care uneori depind de mine – pentru ca sunt familii in care tatal este singurul furnizor de material, de bani. Si atunci tatal zice: ”Pai, daca nici astia care depind de mine, ale caror vietii depind de mine, nu asculta de mine, inseamna ca eu nu am nicio valoare”. Si din nefericire, tocmai din cauza acestui program, ca tu poti sa-ti vezi valoarea in relatie cu copilul tau, invatandu-l sa citeasca in stele, invatandu-l sa-si doreasca sa calatoreasca pe Marte, invatandu-l sa mearga cu bicicleta, dar pentru ca nu ai timpul sa faci asta, sigur ca apelezi la ce poti. Si anume ce? Sa se culce la ce ora spun eu, sa manance cum vreau eu, adica astea mici care iti mai raman, astea basic, nevoile basic. Atunci cand ii ataci pe copii in nevoile lor de baza – somnul, spalatul, mancatul – poti sa fii sigur ca razboiul va fi total. Da? Adica una este cand nu vrei sa te dai cu mine cu bicicleta sau ma frustrezi ca nu... ma certi ca nu merg bine cu bicicleta. “Bine, nu ma mai dau cu bicicleta. OK. Asta e, nu-mi place cu bicicleta” Stii ca... Exact ca la scoala. Avem profesori care ne fac sa iubim orele respective, materiile respective, si profesori... Poate ca materiile alea ne plac, dar din cauza profesorilor nu mai vrem sa le invatam. Exact asa e si cu parintii. OK, daca ma frustrezi atata, ma innebunesti atata cu bicicleta sau cu skate-ul sau cu schiul sau cu nu stiu ce, OK, nu ma mai intereseaza sportul asta, dar nu ma ataci in nevoia de baza. Ori cand ma ataci la nevoia de baza, si anume sa dorm cand spui tu, sa mananc ce si cand spui tu, e razboi.

53:14 Andrei: Si razboiul asta, Crina, se inchide in copilarie, merge catre viata de adult?

53:18 Crina: Nu se inchide in copilarie. Da, sigur. Merge pana la... Merge cu tine, cat mergi si tu.

53:23 Andrei: Si pe urma oamenii vin la tine si incearca sa-si ia acel permis.

53:27 Crina: Da.

53:29 Andrei: Cam pe scurt, cam asa arata ciclul vietii. Crina, ziceai mai devreme ca sa-i lasam... Ne dorim sa-i lasam pe ascultatorii nostri cu un vibe bun, eu totusi sunt intr-un mood de provocare si de constientizare pentru ascultatorii nostri, in special pentru cei care isi doresc sa devina parinti, astfel incat iti adresez intrebarea mea preferata din cadrul acestui podcast, pentru ca suntem la "Provocari de parinte". Crina, care a fost sau care crezi tu ca va fi cea mai mare provocare de parinte pentru tine?

54:01 Crina: Ce m-ai mangaiat pe inima! Ce buna e! Si eu o sa dau un as acum. No, fain! Daca o sa citesti cartile mele care, cu supermulta iubire spun, sunt trei carti deja. Primele doua carti ale mele poarta numele "Cum ii facem pe copii sa manance?", volumul 1 si 2 din "Permis de parinte", iar a treia carte a mea se numeste "Intarcare/Vreau sa dorm". Asa se cheama cartea care tocmai a iesit si e super, super, super, superapreciata de femei. Multumesc inca o data pentru toata lumea care imi trimite constant mesaje pe instagram si imi arata pana unde ajunge cartea mea. Cartea mea are o viata a ei, a ajuns in Australia, in Canada, in pandemie.

55:05 Andrei: Ce fain!

55:07 Crina: Da, e pusa pe treaba. Daca e chemata undeva, ajunge. Asadar daca vreti sa cititi cartile mele, in care invatam despre limba copiilor, invatam sa vorbim limba copiilor, intr-una dintre carti am scris probabil exact raspunsul la intrebarea asta fara sa stiu ca urmeaza sa mi-o pui tu astazi, intrebarea. Respectiv cea mai mare provocare a mea din partea acestei meserii, din partea acestui job, din partea acestei ocazii extraordinare de a face dintr-un copil om, este sa ajung ca fetita mea sa se uite intr-o zi la mine si sa-mi spuna "Mama, asta e fiica ta!". Respectiv as vrea ca tot ce am eu de facut pe lumea asta in relatie cu fiica mea, sa fie ca fata mea sa se simta inteleasa in permanenta de catre mama ei, sa-si dea seama ca cel mai frumos cadou pe care a putut mama ei sa i-l faca in fiecare an de ziua ei a fost sa vina la ziua ei cu si mai multe informatii despre cum sa te inteleg mai bine, fata mea... Hai ca-mi vine sa plang! Cea mai mare provocare a mea ca mama este ca fetita mea sa fie, sa se simta iubita si inteleasa de catre mama ei. Respectiv, permite-mi, Andrei, in toti anii acestia de cand lucrez eu cu parinti, parintii toti spun "Crina, il iubesc pe copilul meu ca pe ochii din cap. Crina, imi iubesc copilul mai mult ca orice. Crina, cum de eu il iubesc atat si nu reusesc sa fac, sa fiu, sa faca, sa fie?" Am un singur raspuns pentru parinti, care este de altfel, repet, si obiectivul meu cel mai... obiectivul meu suprem, si anume: nu conteaza sa-l iubesti pe copilul tau, conteaza ca el sa se simta iubit. Si este o diferenta mare intre astea doua.

57:36 Andrei: Crina, cred ca inchidem... Pana la urma inchidem intr-un ton optimist. M-a emotionat foarte mult raspunsul la intrebarea pe care ti-am adresat-o. Ma bucur foarte mult ca ai adus atat de multa caldura si atat de mult know-how, sa spunem, in cadrul podcast-ului nostru, pentru cei care ne asculta. Iti multumesc foarte mult pentru prezenta ta. A fost o bucurie sa te am alaturi astazi, alaturi de mine, si ascultatorii cu siguranta ca s-au bucurat foarte mult. Sper sa ne

revedem curand si sa mai discutam si alte subiecte faine despre ce inseamna sa fii parinte si cum sa te pregatesti sa fii parinte. Crina, iti multumesc mult.

58:16 Crina: Multumesc eu, Andrei. A iesit asa de cald si de fain pentru ca tu esti un interlocutor care stii sa faci sa fie bine. Multumesc inca o data SECOM, pentru ca se gandeste constant nu doar la sanatatea fizica a oamenilor din tara asta, ci – iata! – si la sanatatea lor psihica, emotionala si, cel mai important, le multumesc oamenilor care au ajuns sa asculte podcast-ul asta, pentru ca le transmit “Voi sigur sunteti parinti care doresc si reusesc sa fie mereu mai buni”. Altfel nu ar fi ajuns sa asculte podcast-ul asta.

58:54 Andrei: Multumesc din suflet, Crina.

58:55 Crina: Din suflet si eu, numai bine!

58:57 Andrei: Numai bine!