

00:04 Andrei: Ascultati “Childlife: provocari de parinte”, un podcast creionat de Secom. Invitata mea de astazi este o jurnalista – fosta jurnalista, cum ii place ei sa spuna – o binecunoscuta sciitoare de carte, a publicat deja 30 de carti – pe unele, recunosc, le-am citit chiar si eu –, si de blog, pe care-l citesc aproape saptamanal. Organizeaza evenimente pentru parinti, este mama a doi copii si promotor al cresterii copiilor cu respect si blandete. Are si un nume foarte frumos, foarte funny si foarte fain, fiind cunoscuta si ca “Printesa urbana”. Ioana, bine te-am regasit si bine ai venit!

00:42 Ioana: Salut! Bine te-am gasit si iti multumesc pentru prezentarea cu sclipici, pe care mi-ai facut-o.

00:49 Andrei: N-aveam cum s-o fac altfel pentru ca doar cu sclipici pot sa fac o prezentare. Ma bucur tare mult ca esti astazi aici, alaturi de noi. Avem o serie de curiozitati, de intrebari si de zone pe care vreau sa le exploram impreuna, intrebari si curozitati venite si de la ascultatorii nostri. Si am sa intru asa, direct, nu foarte abrupt, in tema noastra de astazi si am sa incep cu acest bagaj emotional. E un topic pe care il auzim foarte des la parinti si am primit multe intrebari, acest bagaj emotional pe care il mostenim si il dobandim de-a lungul vietii. Asa se nasc credinte, limitative sau nu, le interiorizam, unele sunt adevarate, unele nu, insa atunci cand ajungem in ipostaza de parinti – asa am auzit – ca le transmitem si copiilor nostri. Ce parere ai despre asta si care este efectul acestor bagaje emotionale asupra copiilor? Exista intr-adevar? Se transmit atat de multe lucruri?

01:54 Ioana: E un subiect foarte complex si greu, pentru ca, da, noi crestem din parintii nostri, nu doar fizic, ci din toate punctele de vedere. Imprumutam din comportamentul lor, din gesturile lor, din felul lor de a vorbi. Bineinteles ca de la un punct invatam sa ne desprindem si aflam cine suntem si ne construim pe noi, insa in momentele in care controlul dispare, si asta se intampla des cand ai copii, pentru ca viata alaturi de ei este pe cat de minunata, pe atat de grea si de obositoare, si da, copiii au acest talent de a ne apasa butoanele, in sensul ca reusesc sa ne enerveze mai repede si mai intens decat toate celelalte persoane din viata noastra si asta tocmai pentru ca-i iubim si tocmai pentru ca sunt parte din noi si ce se intampla este ca ne pierdem controlul. Practic, toate mecanismele noastre de a ascunde influentele, de a-i ascunde pe mama si pe tata in noi nu mai functioneaza si ne trezim spunand si facand exact ce au facut ei, inclusiv, sau mai ales, lucrurile care ne-au ranit, ne-au displacut, ne-au enervat, ne-au invalidat. Este un fenomen foarte intalnit si explicabil psihologic si care are sensul lui. Insa exact cum noi trecem prin asta, parintii nostri ies

din noi cand nu suntem atenti, cum iese spuma deasupra unui pahar de bere, la fel vom iesi si noi din copiii nostri. Insa, si cumva sa separi lucrurile, tu sa fii doar tu, fara sa fii si parintii tai, si bunicii tai, este imposibil, la fel cum si copiii tai, sa fie fara tine, nu se poate. Dar putem sa facem un pic de curat. Igiena emotionala, daca ne ingrijim de ea, putem sa limitam lucrurile acestea si sa le permitem copiilor sa aiba un bagaj cat mai usor de dus. Zero bagaj nu exista, din pacate, si nici nu cred ca e realist si corect sa ne propunem asta. Dar cu putina munca de investigatie, poti sa te uiti un pic la ce-i in tine. Eu recomand intotdeauna si nu reusesc sa recomand suficient terapia, sa mergi la un om care sa te insoteasca, sa te tina de mana, un om priceput, care asta face ca meserie, sa te ghideze ca sa te simti in siguranta, pentru ca sunt locuri in care nu vrei sa te intorci, pentru ca au durut si de aceea le-ai ingropat. Un terapeut te conduce cu blandete si cu grija si atunci cand te doare, te ajuta sa te intorci in tine, in prezent, in siguranta. Si asta e chestia cu aceste modele care ies din noi si care ne scot din sarite. Am ajuns sa vorbesc exact ca mama. Din momentul in care tu te uiti la ce provoaca asta, la momentul in care tu ai decis sa ingropi acolo un lucru si-l scoti la lumina, el n-o sa mai functioneze. Pentru ca exact asta este...Asa functioneaza acest pilot automat, aceste convingeri limitative. Cand te uiti la ele si le vezi, ele nu mai au putere pentru ca nu mai sunt in subconstient, le-ai vazut. Sunt in constient. Sigur ca tu poti sa alegi constient sa te porti ca mama ta, dar poti sa alegi sa nu faci asta. E foarte usor de spus si e greu de facut. Eu am ajuns sa am aceasta claritate dupa multi ani de terapie si de lucru cu mine si de tot felul de cautari, si de forma si de seminarii, pentru ca eu am simtit ca eu pot sa fiu mai mult eu si mai putin bagaje. Si mi-am dorit foarte mult sa vad cine sunt eu, pentru ca eram toate aceste “nu te intinde mai mult decat ti-e plapuma”, “stai in banca ta”, “ciocu’ mic”, “cine te crezi?”, “fii recunoscator”...

05:57 Andrei: “Ma faci de ras”.

06:00 Ioana: Si “de ce te plangi?”, “fii recunoscatoare”, “de ce-ti doresti mai mult?”, “lasa, draga, vezi-ti...”, “stai in banca ta”. Cumva asa am crescut, convinsa ca... Toate lucrurile astea eu le-am primit cu iubire de la parintii mei. Ei n-au vrut sa ma limiteze. Ei dimpotriva au vrut sa am un viitor fericit, doar ca – iata! – mi-era greu sa traiesc asa. Am sapat pana cand am inteles si inca sunt sigura ca sunt foarte departe de a afla tot. Dar e un drum pe care m-am asternut si pe care incerc sa adun cat mai multi oameni alaturi de mine, pentru ca am crescut multi la fel. Nu sunt eu in niciun fel speciala. Suntem o generatie, poate chiar mai multe, care au atata nevoie de un pic de vindecare si de acceptare si de iubire. E foarte greu sa ne dam asta unii altora, pentru ca suntem

majoritatea “broken”. Nu vreau sa zic “stricati”, dar suntem raniti. De asta e bine sa apelam la niste oameni care au invatat cum sa faca asta, sa ne ajute sa gasim lumina din noi si apoi, o putem imparti si cu ceilalti.

07:02 Andrei: Am auzit des, Ioana, si ma bucur ca si tu imi intaresti acest crez, ca atunci cand te decizi sa devii parinte sau vrei sa fii parinte, e bine sa sapi, e bine sa intelegi cine esti tu si nu ce bagaje cari neaparat dupa tine, astfel incat sa ai o disponibilitate sanatoasa mare fata de ceea ce urmeaza sa ti se intample pentru ca... Te ascultam cu atentie si ma gandeam oare copilul ce intelege, oare copilul, el cum decodifica aceste mesaje pe care noi le transmitem? Pentru ca OK, la un moment dat iese parintele, parintele nostru iese din noi si spune niste lucruri si “daca nu faci asta, ma supar” si “vine bau-bau” si whatever... Dar copilul astazi, cu ce stie el astazi, el cum decodifica mesajele astea?

07:53 Ioana: Stii cum e, Andrei? Copiii inteleg mai mult ce suntem decat ceea ce le spunem. Observ asta de cand copiii erau foarte mici si nu aveau acest instrument al limbajului. Ei nu stiau ce inseamna cuvintele, dar se uitau la mine asa, de sus si pana jos. Stiau. “Mami e nervoasa, e obosita, am enervat-o cu ceva, am separat-o, poate n-a inteles...” Ei simt, mai ales pana pe la 3-4 ani copiii traiesc in sfera asta emotionala a mamei. Nu conteaza, nu trebuie sa le spui nimic, ei se uita la tine si stiu. Si aici e foarte important ca parintele sa incerce sa nu disimuleze, sa nu fie masina. Am citit ca nu am voie sa spun “nu”, am citit ca n-am voie sa tip, n-am voie sa plang in fata copilului, n-am voie sa... Si atunci iti pui aceasta masca si in momentul ala, copilul devine confuz, pentru ca el vede ceva pe fata ta, dar simte, el stie ca nu esti bine, dar ce iese din gura ta e altceva. Si copilul se gandeste: “Care-i faza? Oare nu mai sunt in siguranta? Se intampla ceva cu mama? Se teme? Nu are incredere in mine? De ce nu spune adevarul?” Oare asta e iubirea, sa ascunzi cand simti lucruri mai putin placute? Bineinteles ca asta nu inseamna ca trebuie sa ne tratam copiii ca pe niste terapeuti ai nostri, sa le spunem: “Puiu’, vino-ncoace! Am avut o zi grea la serviciu, trebuie sa ma asculti.” E un pic mult. Dar cand ti-e greu, cand ai avut o zi grea sau cand nu mai poti, poti sa spui: “Puiule, mi-e greu, sunt foarte obosita. Uite, hai sa stam aici! Eu ma intind pe pat si uite, tu poti sa faci curat in sertarul meu cu sosete, ca vad ca ai nevoie sa faci ceva. Hai, ajuta-ma! Uite, rastorni aici.” Sau margele! Cand erau copiii mai mici, eram terminata, ma asezam in pat aici la mine in dormitor, unde sunt si acum, si puneam pe pat cutiile mele cu margele, n-am cine stie ce valori, dar plastice, stii cum au femeile. Tot felul de cercelusi, de nebunii... Si ei

stateau si piguleau la ele si si le puneau la gat si mi le puneau si mie. Sau ma jucam, eram “printesa obosita”. Eram o printesa superobosita si ei trebuiau sa ma serveasca. Si eu aveam tot felul de cereri de-astea fantasmagorice: “vreau sa ma scobesti in ureche cu ciorapelul meu cu buline!” si pac!, se duceau si veneau... Cumva nici nu ma ascundeam. Bineinteles ca nu am facut lucrurile ideal din prima. Au fost multe momente in care am tipat la ei, in care le-am spus exact ce nu-mi doream: “Vrei sa ma innebunesti! Vrei sa ma bagi la nebuni!” Nu, normal ca copilul nu s-a nascut...”Nu, mami, eu chiar doar am doi ani si mi-e greu. Poate imi iese un dinte sau... Cam asta e, nu vreau sa te duc la nebuni.” Asa ca tocmai asta e, de asta ne si apasa butoanele, ca am zis mai devreme. Ei vor ca noi sa fim bine si ne arata lucruri: “Mami, tu ai observat ca tu te enervezi foarte tare cand, nu stiu, eu refuz sa port hainele pe care mi le alegi tu?” Bineinteles ca ei nu vor spune asta, dar comportamentul lor o sa ne arate asta. Ei vor sa-ti arate. Ne pun o oglinda in fata si zic: “Mami, tu nu esti bine. Ai foarte multa furie acolo. Tu ai nevoie de ajutor. De ce nu rogi pe tati, pe buni sa te ajute? De ce nu ... Fa ceva pentru tine.” Copiii ne spun asta, ne cer mult si ca sa le dam mult, trebuie sa ne dam mult noua intai. Si copiii fac asta intr-un mod foarte altruist si foarte natural, instinctiv. Ei vor ca mama sa fie nu perfecta, nu fericita, ci sa fie acolo si sa fie cum e ea. Copiii ne iubesc chiar orice am face si orice am...Noi punem foarte multa presiune pe noi. Deci cred ca de asta e important si chiar le putem spune. Eu le-am spus copiilor mei, la un moment dat tipau amandoi atat de tare ca pur si simplu...Si nu reuseam sa-i fac sa taca, aveau niste motive de-astea de plans de vezi meme-uri pe internet. Unul plangea ca i-am dat ciorap cu calcai – ciorap cu calcai! adica unde exista ciorap fara calcai? – celalalt nu mai stiu de ce plangea. Si la un moment dat am racnit la ei: “Taceti!” Nu mai puteam, era a nu-stiu-cata zi de plans si mi-am dat seama ca eu plangeam. Cand ei faceau crize de-astea de furie – amandoi mici, sub trei ani – imi dadeam seama ca ei au foarte mult din ce eu nu am avut. Eu n-am avut voie sa plang, eu n-am avut voie sa ma tavalesc, eu n-am avut voie sa zic “nu vreau”. Pai atata imi trebuia! Stii cum mi-o luam? Zburam...Nici nu deschideam gura, nici nu plangeam. “Esti urata cand plangi! Du-te-n camera ta, nu vreau sa te vad!” Nici macar sa plang nu aveam voie. Si in momentele alea in care ei, desi eu le dau tot de cand s-au nascut, ma straduiesc sa le fiu acolo, si ei tot nemultumiti, in momentele alea eram: “Bai, da’ pe bune? Ce vreti, mai, de la sufletul meu? Pe bune! Vreau si eu. Eu n-am primit ce va dau voua. Este super aiurea!” Si am stat si am plans cu ei in brate si le-am zis asta: “Eu nu am avut. Mi-a fost si mie drag sa dorm si sa ma tina cineva, sa ma iubeasca, sa-mi spuna...” Si mi-am dat seama ca ei fac asta cu mine, fara sa le fi cerut. Dar ei sunt asa, mereu vor in brate si

ma magai: “Mamica mea, ce frumoasa esti! Esti cea mai buna mamica din lume. Te iubesc orice ai face.” Si ma accepta si cand plang, si cand imi este greu. Ne dam unii altora. E asa un dans de frumos! Dar a fost nevoie ca eu sa spun asta. “Mi-este greu, ma! Am fost si eu mica si uneori sunt mica in continuare.” Si fetita m-a intrebat, avea vreo cinci ani: “Tie nu ti-e dor de mama ta?” Ca a observat ea ca eu si mama mea stam in orase diferite de multi ani. Si am zis: “Ba da, mi-e dor de ea in fiecare zi.” “Si cand vrei la mama, ce faci?” Si eu i-am zis ceva – si acum imi vine sa plang si a plans si ea – i-am zis: “Ma tin in brate singura.” Pentru ca eu asta am invatat sa fac. Si ei i s-a parut atat de trist. Si este foarte trist. Uite, am 40 de ani si vreau sa ma tina mama in brate. O sa vreau toata viata mea. Si cand ne vedem facem asta, dar ne vedem foarte rar. Si cumva m-a luat ea in brate si mi-a zis: “Mami, dar ne ai pe noi, suntem noi.” E adevarat ca mama e doar mama mea si cum te tine in brate mama... Si incurajez mamele ca sa poata face asta cu copiii lor, sa-si recunoasca vulnerabilitatile fara sa-i impovareze pe copii. Ajutor nu ceri de la copii, ajutor ceri de la adultii din viata ta: de la sot, de la parinti, de la socrii, de la terapeut, de la prieteni, de la un grup. Iti faci un grup de facebook. Daca esti in alta tara si nu ai bani de terapie, nu e nimeni acolo, fa un grup. Uite, alte mame din oraselul..., unde esti tu, acolo, hai sa vorbim. Toata lumea are nevoie de ceilalti. Nimeni nu poate sa iasa singur din tristete, din frica, din anxietate, avem nevoie unii de altii si pentru asta, trebuie sa ne aratam. Si pentru asta, trebuie sa ne stim, trebuie sa ne cunoastem un pic, macar sa ne uitam la ce-a fost acolo, ce ne-a lipsit. Lucrurile nu sunt asa cum sunt, stii? Orice se poate vindeca.

14:55 Andrei: Ioana, foarte intens ce-mi povestesti aici. Ma bucur foarte mult ca am reusit sa deschidem asa bine discutia. Ma gandeam la ce spuneai mai devreme si am auzit la multi dintre cei apropiati mie, aceasta dorinta de a nu incarca copilul cu gandurile, dezbaterile mele, frustrarile mele, cu ce am venit eu din copilarie. Si am acum un insight foarte puternic, pentru ca tu spui exact contrariul. Tu spui: “Nu, du-te catre el, deschide-te, arata-ti vulnerabilitatea. Esti si tu om, si el va veni catre tine.” E clar ca nu e simplu sa faci lucrul asta. E clar ca depinde. Copilul poate receptiona intr-un mod negativ zona asta in care se simte responsabil el s-o salveze pe mama?

15:48 Ioana: Uite, atunci cand eram mica, nu stiu, poate am cazut sau mama s-a temut ca o sa cad, s-a intamplat ceva. Reactiile astea exagerate pe care le avem vin de undeva. In nicun caz nu as investi copilul cu vreun rol de prieten cel mai bun al meu, pentru ca nu poate sa fie, de terapeut sau de om responsabil sa ma salveze de la ceva. Pentru ca nu este si nu trebuie sa fie niciodata.

Dar vreau ca el sa stie ca toate emotiile sunt sanatoase. Frica, furia, vinovatia sunt lucruri pe care le va simti si el si nu merita sa fie rusinat sau pedepsit pentru nimic din ce simte. Poti vorbi despre emotii cu persoane cu care te simti in siguranta. Nu ne apucam sa oprim oameni pe strada, sa le spunem: “Stii, azi-noapte m-am simtit furios pentru ca...” Nu! Suntem intr-un spatiu sigur si ne ajuta sa vorbim despre asta, pentru ca in momentul in care te uiti la o emotie, mai ales la cele neplacute, le poti gestiona mai usor. Copiii trebuie sa vada, in primul rand de la noi, ca nu suntem perfecti, ca avem voie sa gresim, ca putem sa plangem si ca plansul e bun. Asta e o lectie care mie mi-a lipsit. Eu am crescut cu convingerea ca este groaznic sa plangi, ca este foarte rau pentru cei din jur. Cand tu plangi, ii ranesti pe ceilalti. Asta e foarte nedrept. Cand plangi ai o suferinta si ai tot dreptul sa o ai si sa te uiti la tine in primul rand. De ce sa-mi fac eu griji ca plang si ii deranjez pe ceilalti? Bineinteles, asta nu inseamna ca urlu si daram peretii. Dar lasa-ma sa plang, daca vreau. Uite, intr-o zi am plans in lift. Aveam o stare foarte proasta si mi-a venit sa plang. Si in lift era un strain, era un om, un domn, un baiat, nici nu mai tin minte. Si a fost atat de...A vrut sa ma imbratiseze pentru ca m-a vazut ca-mi era greu si am primit cu atat de multa bucurie. A fost pentru prima oara cand in public o persoana mi-a vazut vulnerabilitatea si a primit-o si mi-a dat ceva in schimb. Si mi-am dat seama ca “Hei, am cerut ajutor fara sa-mi dau seama si l-am si primit.” De asta spun ca copiii trebuie sa ne vada nu disperati, bineinteles, nu in momente in care pierdem controlul. Ei nu trebuie sa se sperie in prezenta noastra, dar trebuie sa ne vada asa cu tot curcubeul nostru de emotii. I-as feri de rusine, care este o emotie invatata, destul de toxica. Vinovatia e una, sa stii ca ai gresit si sa vrei sa nu mai gresesti pentru ca intelegi ca ai facut rau si sa fii rusinat, adica cineva sa-ti scada valoarea ta ca persoana pentru ca ai gresit. Deci eu vad lucrurile un pic diferit si cred ca asta e un subiect complicat si poate merita tratat separat. Deci nu cred ca trebuie sa ne impovaram copiii, dar cred ca e bine sa le vorbim despre ce simtim.

18:52 Andrei: Ma bucur mult ca am punctat treaba asta pentru ca sindromul asta sau abordarea asta a salvatorului de multe ori vine din copilarie. Si am auzit, am ascultat, am citit mult despre acest comportament care vine fie din familii care aveau nevoie de copii pentru a-i salva sau pentru a le da un drum, pentru ca nu am facut exact ce spuneai tu mai devreme, nu s-au redescoperit, n-au facut pace cu ei inainte de a deveni parinti. Si ma bucur multe ca ai punctat aceste elemente cu care si eu sunt perfect de acord. Ioana, pare o adevarata stiinta – incep sa-mi dau seama – partea asta de parenting si de psihologia copilului. De fapt, chiar este o stiinta. Spune-mi, sunt curios, tu

ce stiai despre partea asta de psihologia copilului, parenting, inainte sa devii mama? Si cum, nu stiu, ce-ai descoperit la tine dupa ce ai devenit mama, dupa ce ai preluat rolul de parinte?

19:56 Ioana: Stiam foarte putine despre copii. Nu aveam copii in jur, in afara de baietelul celei mai bune prietene a mea, cu care interactionam destul de rar si stiam ca nu doarme noaptea. Avea o problema de sanatate si plangea foarte mult si prietena mea era distrusa. Deci cumva am intampinat povestea asta destul de... Habar n-aveam de nimic, dar speram. Eram eu cu omul meu si aveam incredere unul in celalalt ca o sa ne descurcam. Nu aveam niciun fel de alt ajutor. Dar decizia asta nu a fost una rationala: "Gata, acum e momentul sa avem copii." Pur si simplu am simtit o dorinta imensa, organica, intima, nu stiu cum sa-i spun, ca trebuie sa avem un copil si asa s-a nascut Sofia, prima noastra fetita. Iar primele luni cu ea au fost...M-a lovit tirul cu carcasa de pui. Deci esti asa, pe bicicleta si pedalezi si te gandesti "Uhuu, am un copil!" si dup-aia vine tirul si "Pfff!" Si pene si zboara chestii si tu esti acolo pe asfalt si te gandesti: "Ce naiba s-a intamplat? Ce-a fost asta?" Si dup-aia esti cu copilul in brate, care plange, si n-ai mai dormit de trei luni si iti curg lucruri din toate partile. Este ceva... Si dup-aia iti amintesti de vacanta ta in Portugalia, cand ai fost doar tu cu iubitul tau si ati stat la vin la Porto pana la 5 dimineata si era liniste si dup-aia ati facut dragoste sapte ore si dup-aia te intorci si ai copilul care urla si-ti vomita pe umar. Ce-am...? Unde...? Cine m-a pacalit? De ce nu mi-ati spus? Au fost niste luni de frustrare si de negare si de suferinta, a fost si depresie acolo. Si nu reuseam...Pe grupuri era totul numai roz, toti copiii dormeau noptile, mancau, se duceau in vacante. Eu nu puteam sa ies nici pana in fata blocului, ca eram terminata. Cand ma gandeam ca trebuie sa imbrac copilul, sa iau cu mine aia, aia, cealalta. Aveam cu mine o valiza intreaga. Pana coboram scarile pana la parter de la mansarda, unde stateam...Nu, deci nu puteam sa fac nimic. Eram prizoniera bebelusului de trei luni. Intelegi? Stateam, noaptea plangeam, ziua incercam... Deci nu, n-a fost bine. Mi-a fost foarte greu, chiar mi-a fost greu. Si mi-a fost greu pentru ca am avut asteptari complet gresite. Asteptarile mele... Eu, ca-n filme: se naste copilul, il pun intr-un cos din ala, intr-o scoica, si dup-aia oamenii se duc la film, se duc la amanti...

22:28 Andrei: N-as fi crezut.

22:40 Ioana: Adica te gandesti, da, domne, ce? Totul e la fel doar ca mai e si aceasta fiinta draguta, superba, care face "gu-gu-gu". Dup-aceea te intorci in viata ta si vezi ca nu e... Stai putin! Si te gandesti ca e vina ta. Am facut ceva. Eu sunt de vina. Eu enervez copilul. Din cauza mea nu doarme,

din cauza mea nu mananca. Sunt varza! Asta nu face decat sa adauge si mai multa furie si frustrare la tot. Plus hormonii! E ceva superb, un platouas de vis. Din fericire, cumva de la un punct... Eu am luat fetita si m-am dus acasa la mama doua luni. Muream si de cald in Bucuresti. Si acolo am avut un fel de reset si s-a intamplat... O plimbam intr-o zi pe Sofia, o tineam la piept intr-un sistem de-asta de carat bebelusi, si ea a ridicat ochii la mine si m-am uitat la ea. Momentul ala a fost asa, ca-n filme. S-au auzit trompeta si artificii... Mi-am vazut copilul prima oara. Aveam asa, un moment de conectare cu ea si ea se uita la mine atat de plina de... Era atat de linsitita la pieptul meu, desi eu eram... Stiam despre mine ca sunt varza a la Cluj, deci eu eram praf. Si cu toate astea ea ma privea ca si cum sunt cea mai buna, ma descurc. "Mami, esti super competenta, te iubesc, am incredere in tine. Faci totul minunat!" Si in momentul ala am zis: "Stai putin ca poate, de fapt, nu-i atat de rau." Si incet-incet mi-am facut o rutina, am inceput sa ma uit la mine. Ce mi-ar placea mie sa fac? Ia sa-mi fac eu unghiile cu oja intr-o seara, cat stau langa ea, sa adoarma. Am inceput sa recitesc, sa scriu, sa ascult muzica si incet-incet am respirat si m-am asezat la locul meu, ca in primele luni am fost asa, foarte in deriva. Si tot ce am invatat a fost, in primul rand, de la copiii mei. M-am uitat la ei, i-am lasat sa-mi arate, sa-mi spuna. M-am uitat si la mine, la nevoile mele. Am nevoie de ajutor seara, am vorbit cu sotul: "Azi speli tu.", "In seara asta ii culci tu." Pentru ca mi-am dat seama ca nu pot. Noi, mamele, aveam dorinta asta uriasa de a face totul foarte bine si, in mod evident, doar noi putem face asta, tot foarte bine – tatii fac si ei, dar mai asa –, si zic: "Lasa ca fac eu, hai, da-l la mine!" Si dup-aia, incet-incet, tatal nu mai... Zice: "Eu vreau ce-i mai bun pentru copilul meu, deci mama, deci eu ma retrag." Si dup-aia peste doi ani zici: "Domne, dar eu nu mai pot! Dar asta nu face nimic! Dar pune si tu mana!" Pai, saracul a incercat de vreo 130 de ori, l-ai trimis la plimbare, omul s-a dus in treaba lui. Invit mamele sa se uite si la asta. Nu trebuie sa fie perfect. Trebuie sa mai faca si altul ca sa poti sa respiri si sa n-o iei razna. Si am citit foarte mult, pentru ca mi-a dat seama ca de foarte multe ori am asteptari gresite de la el. M-astept ca el sa inteleaga cand eu ii spun. Dar un copil de un an n-o sa inteleaga ca tu ii explici un sfert de ora sa nu bage cuiul in priza. Nu intelege. Partea lui rationala a creierului nu functioneaza. Trebuie sa-l iei de acolo si sa pui protectie la prize. M-a ajutat foarte mult sa citesc ca sa inteleg ce pot sa cer unui copil si ce nu, ce e normal sa se intample, in ce etapa de dezvoltare este si apoi am vrut sa inteleg de ce reactionez eu ca porcul, ca uneori reactionam ca un porc. Pur si simplu nu eram un om rational. Ma trezeam urland si trantind si spunand chestii. Exact ce am vorbit mai devreme. Si m-am dus la un specialist si am zis: "Domne, eu nu vreau...OK, copiii mei cu siguranta vor ajunge

in terapie, ca probabil toata lumea, ca orice ai face tot n-o sa iasa perfect si am bani, pun bani deoparte pentru terapia copiilor. O sa zic: “Uite astia, ca sa te duci la psiholog, sa te vindeci de ce ti-am facut eu tie.” Dar in acelasi timp, mi-am dorit sa gresesc cat mai putin.

26:28 Andrei: Dar, Ioana, sunt zone pe care le-ai descoperit la tine de care habar n-aveai ca esti in stare sa le faci? Nu stiu, niste superputeri? Pentru ca asa pare. Eu tot ascult oameni – recunosc, n-am copii, nu stiu exact in ce parte sa ma duc – dar pare asa: toata lumea este pfff, nu dorm noaptea si atunci oameni ca mine se gandesc: “Nu, niciodata!” Dupa care vii si spui: “Si Sofia s-a uitat la mine si s-a conectat atat de bine.” Si zici: “Mi-ar placea si mie chestia asta.” Adica ai descoperit asa niste superputeri pe care le ai, dupa ce ai devenit mama?

27:01 Ioana: Deci tu, dupa ce ai auzit de multe dezavantaje, doresti sa stii cam ce avantaje ar fi. Care-i faza?

27:08 Andrei: Da, jur pe cuvantul meu.

27:11 Ioana: Ca sa inteleg si eu de ce atat de multi oameni trec la faza asta, care este si fara intoarcere.

27:17 Andrei: Exact!

27:18 Ioana: Mi-am dat seama ca nu...Daca as putea sa...Un “undo” mic? Da. Pai, intre timp sunt foarte tare la multitasking. Adica, practic sunt putine lucruri pe lumea asta pe care mi le poti cere si eu sa zic: “Nu pot sa le fac.” Cam orice mi-ai cere, eu o sa zic: “Da-mi o zi si s-ar putea sa te pot ajuta.”

27:42 Andrei: Deci supranumele tau de printesa nu e doar asa un nume?

27:45 Ioana: Ee, ba e, dar ma rog...Asta ramane intre noi. Nu, serios, adica asta m-au invatat copiii, printre altele, ca “nu mai pot” e doar... Ba mai poti! Ce vorbesti? Sigur ca mai poti. Stai un pic, te odihnesti, tragi aer in piept si mai poti. Ce? Doar n-o sa mori! Dar de putut, putem foarte mult, mult mai mult decat crezi ca poti cand n-ai copii. Rabdare. Cum sa zic? Inainte n-aveam rabdare sa vina liftul, deci apasam... “Hai, sa vina!” Autobuzul, nu vine autobuzul... Deci eram asa, tot timpul, sa vina acum, sa se intample. Iar acum, stii cum sunt? Si copilul intreaba a treia oara, a zecea oara, a suta mia oara si eu zic: “Nu, puiul mamei, nu poti sa te mai uiti la desene.” “Dar imi

doresc foarte mult. Te rog, inca cinci minute!” “Nu, raspunsul e tot nu” “Mami, dar te rog” “Nu, puiule, nu poti sa te uiti.” Si pot sa fac asta...I can go on all day. Am un cantecel pe care mi-l cant in capul meu, de obicei e un cantec de Craciun. Acum e o piesa de Ella Fitzgerald si cand copiii incep, in mintea mea uneori mai iese si pe gura ceva si copiii stiu ca atunci au intrecut limita si se cara, se duc in treaba lor si eu incep sa cant. Adica lucruri pe care inainte... Foarte greu ma enervez, foarte greu. Poti sa-mi spui, poti sa-mi faci...Mi-am construit aceasta lume care nu este una artificiala. Eu chiar sunt bine si foarte greu ma mai scoti de aici, pentru ca am inteles ce conteaza pentru mine, am aflat cine sunt, am aflat cum pot sa gestionez situatiile dificile. Doar sa fim sanatosi ca aici nu am control decat pana la un punct. Deci daca suntem sanatosi impreuna, orice se rezolva, la orice exista solutii. Si ma bucur foarte mult ca am reusit sa ies, asta e un alt lucru pe care mi l-au adus copiii, din filmul asta de victima. Viata mea e grea, nimic nu-mi iese cum trebuie, orice fac se darama, nu merit sa fiu fericita. Astea sunt alte povesti pe care ni le spunem noi si imi placea. E un pic de savoare in suferinta. Te simti asa, ca un personaj de film. “Ahh, vai! Ce grea e viata!” Cand ramai in locul asta, viata chiar e grea si n-o sa fie placut sa fii personajul asta dramatic tot timpul, daca vrei sa fie viata ta buna ca a altora la care te uiti. Nici a lor nu e asa buna cum pare, dar sunt si persoane mai echilibrate carora le este mai bine decat iti este tie acum. Trebuie sa te scuturi un pic, sa dai jos, sa nu mai fi despletita si sa zici: “OK, care-s problemele? Cu ce ma confrunt? Ce nu-mi place in viata mea? Asta, asta, asta. Ce pot sa fac concret?” Si faci! OK, poate esti in depresie si atunci trebuie sa mergi neaparat sa faci ceva pentru asta, dar daca restul lucrurilor sunt chestii practice, “nu-mi place casa in care stau” sau “nu-mi plac copiii mei” – poate nu-ti plac copiii tai – OK, vezi ce-i acolo. Ce te deranjeaza in relatia cu ei? Ce este disfunctional? De ce nu va conectati? “Nu-mi place relatia mea cu sotul” Mai e ceva de salvat? Da/Nu. Mereu cred, si asta m-au invatat copiii, pentru ca inainte eram tot asa, destul de...ma victimizam mult. Copiii m-au invatat ca: “Ai o problema? Hai s-o rezolvam!” “Te doare ceva? Spune ce.”, “Ai o suferinta? Hai sa vorbim despre.” Si la sfarsitul zilei suntem bine, punem capul pe perna, a mai trecut o zi, suntem impreuna, ne iubim. Nu stiu ce-o sa fie maine, dar orice ar fi, trecem si peste asta. Si asta este ceva ce eu...Sunt sigura ca sunt persoane care reusesc sa ajunga in acest punct si fara copii. Nu e singura cale. Dar pentru mine asta a fost. Eu nu incerc sa conving, nici pe tine, nici pe nimeni altcineva. Cred ca a face copii trebuie sa vina dincolo de rational si de ce-ti spui tu si de ce-ti spun altii. Trebuie sa-ti doresti, sa simti ca nu mai ai aer daca nu faci asta. Pentru mine asa a fost. Pentru ca

e greu si, daca n-o faci din motivele corecte, poate sa devina insuportabil. Si e pacat, copiii nu merita asta.

31:50 Andrei: Ioana, e o fraza, un cuvânt pe care l-ai spus tu mai devreme perfect. O sintagma: “parinte perfect”. Si ma gandesc si la ce vremuri traim, si am si exemple din jurul meu. Exista multe informatii acum, exista zona de parenting, exista povestea asta cu terapia, in care eu personal cred foarte, foarte mult, indiferent ca vrei sa devii parinte sau nu, exista tehnici de parenting si asa mai departe. Pe de alta parte, viata e mult mai accelerata. O mama de cariera, o mama cu o cariera, cu un copil, doi copii acasa, de multe ori observ ca nu mai are aceste resurse, aceste mici gimmick-uri sa poata sa gestioneze corect si bine, intr-un mod constant, atmosfera de acasa. Cum poate un astfel de parinte sa mai usureze putin presiunea asta de a fi un parinte perfect, pentru ca teama de failure, de a gresi, este enorma. Am auzit de foarte multe ori: “Care e cea mai mare teama a ta?” “Sa nu fiu un parinte rau.” Cum luam din aceasta presiune? Cum ai sfatui tu sa se ia din aceasta presiune?

33:04 Ioana: In primul rand cred ca ajuta foarte mult ca oamenii sa fie foarte sinceri cu ei. Eu cred ca topul prioritatilor este un top, adica ceva este pe locul intai si altceva este pe locul doi. Eu nu cred in “Cariera mea e la fel de importanta precum copiii”. Gandeste-te un pic mai bine si vezi care dintre cele doua, acum, astazi, maine, poimaine, poti oricand sa reevaluezi, si in functie de ce simti ca e important pentru tine, dar si de responsabilitatile tale morale, hotarasti ce faci mai departe. Eu ma simt foarte responsabila fata de copiii mei, pe care eu i-am dorit pe aceasta lume, eu i-am facut, ei nu au cerut niciodata asta. Adica nu e ca si cum m-am trezit in acest film cu niste copii care trag de mine. Nu, nu, nu! Eu i-am facut cu corpul meu, la decizia si vointa mea. Deci dincolo de ce-mi doresc eu si de ce-mi place mie, si e foarte important si de asta si revin la asta, eu am datoria morala si umana, dincolo de orice, sa incerc sa le dau macar nu tot, ca nu pot sa le dau tot si nici nu-mi propun asta, dar cat mai mult din ce sunt si pot eu, fara sa ma distrug pe mine. Si vreau sa punctez asta. Nu cred in sacrificiu, nu cred ca mamele ar trebuie sa renunte la serviciu, la viata lor amoroasa, la placerile lor ca sa-si creasca copiii. Stiu sigur ca se pot face toate, se pot face toate foarte bine. Nu perfect. Daca vrei sa faci perfect ceva, te inchizi intr-un laborator si toata viata ta studiezi un sir de molecule. Probabil ai sanse mari sa faci perfect asta, dar nu vei putea face nimic altceva cu viata ta. Si sunt persoane care aleg sa faca asta. Foarte bine. Eu nu sunt una dintre ele. Eu tin foarte mult la munca mea pentru comunitate. Eu imi doresc sa pot face

evenimente, sa pot scrie carti, sa pot scrie articole, sa pot oferi cat mai mult cat mai multor parinti. Asta este sensul meu pe lume. Imi iubesc foarte mult copiii si sunt o persoana extrem de responsabila cu ei. Fac tot posibilul pentru ca eu sunt adult, si sunt un adult inteligent si toti suntem. Eu nu am nimic in plus fata de alti oameni, sunt un om absolut obisnuit. Nu am avut bani de la parinti, nu sunt mai inteligenta decat media, sunt un om absolut obisnuit. Ce am facut este sa incerc sa traiesc responsabil si sa ma bucur de viata mea. Una singura am si deja am trecut de jumatatea ei. Vreau sa ma bucur de viata, vreau sa am cat mai putine motive sa ma simt prost cu mine. De asta nu mint, nu pacalesc, nu barfesc, las curat in jurul meu, nu arunc pe jos. Dar sunt lucruri simple, pe care le poate face oricine. Vad binele si frumosul oriunde ma duc. Sunt la capatul unui oras si sunt gunoaie? Ma uit la cer. Cred ca-mi datorez mie asta, in primul rand mie. Asadar fiecare om, fiecare mama, ca vorbim despre mame, am observat, mai mult, uitati-va la ce va place si daca vreti sa mergeti la serviciu zece ore cand copilul are un an, faceti asta! Asigurati-va ca copilul e ingrijit si iubit de altcineva cele zece ore si, cand veniti de la serviciu, o ora, o jumatate de ora, lasati vasele, lasati rufele, lasati temele copilului, stati cu copilul si doar fiti acolo cu el. Este de ajuns. Daca reparati dorul si lipsa, in fiecare seara, o bucatica, o felie de timp, si cititi impreuna la culcare si-l bagati in pat, va fi bine. Pentru ca voi sunteti bine. Faceti ce va place! Ati ales o meserie care va place mult? Foarte bine. Dar nu veniti acasa si incepeti: "Ti-ai facut temele? Trebuie sa fac de mancare! Lasa-ma in pace ca n-am timp!" Nu, asuma-ti si aceasta responsabilitate fata de fiinta care te iubeste ca pe Dumnezeu si pe care tu ai creat-o pe lumea asta. Nu poti sa faci asta? Fa tot posibilul sa poti, in sensul ca: cere ajutorul, sa spele sotul vasele, sa faca sotul de mancare, sa-ti trimita soacra de mancare, comanda la "Oala cu bunatati" sau la whatever...Ca sa nu mai stai sa gatesti. Care sunt prioritatile tale? Cariera, am inteles. Tu ai ales cariera. Foarte bine. Dupa aceea trebuie sa vina copilul, nu spalatul de vase, nu curatenia. Daca topul tau arata asa: cariera, gatit, curatenie, calcat, unde este copilul tau in toata schema asta? Adu-l un pic mai sus, nu trebuie sa fie primul. Nu pentru toata lumea e asa si e absolut ok. Suntem diferiti, nicio problema. Dar fa-i loc sus, macar o parte din zi. Si in weekend, petreceti timp impreuna, copilul se va adapta la ritmul tau, va intelege ca e important pentru tine, dar trebuie sa-i dai ceva.

37:59 Andrei: Foarte misto ce zici. Pentru ca intotdeauna e despre prioritati si acum stateam sa ma gandesc si ma gandeam la cateva persoane. E despre prioritati. E despre atunci cand vii acasa dupa zece ore, sa nu speli vasele – that's it – si timpul ala sa ti-l aloci copiilor. E foarte nice insight-ul pe care mi-l dai. Ziceai mai devreme si evident ca ai prevazut asa, intrebarea mea. Ioana, care e

rolul tatalui sau al barbatului in tot acest journey cu sus, jos, pe munte, pe deal, pe vale? Ai mentionat de cateva ori – si apreciez – care e rolul lui? In afara de, e clar, zona asta de parteneriat si de sustinere, el are un rol definit si extrem de...nu extrem de clar, dar pe care ar trebui sa-l acceseze femeile din ce in ce mai mult sau sa-l constientizeze barbatii?

39:03 Ioana: Copiii au mare nevoie si de relatia cu tatal lor, care este foarte diferita de relatia cu mama lor. De la un punct, vocea tatalui devine chiar mai importanta decat a mamei, mai ales in etapa asta de dupa 6-7-8 ani, cand copiii isi construiesc mai departe imaginea de sine, dincolo de mama. Pana la o varsta, ce crede si simte si spune mama despre copil este tot ce conteaza, de la un punct conteaza ce spune tata, care este vazut ca o voce obiectiva. Mama spune ca sunt frumoasa si desteapta pentru ca ma iubeste. Tata spune pentru ca chiar sunt frumoasa si desteapta. E foarte important ca tatii sa fie acolo in familiile in care asta se poate, pentru ca sunt si familii in care prezenta tatalui, din diverse motive, unele tragice, altele doar foarte triste, nu este posibila. Si atunci asta nu inseamna ca acei copii nu pot fi adulti intregi, doar ca mama are o meserie mai grea. Trebuie sa le faca singura pe toate si am tot respectul pentru mamele singure si incerc sa nu le uit din nicio conversatie pe care o port despre parinti. In familiile in care este si mama, si tata, eu incurajez foarte mult sa fie lasati si tatii, sa fie acolo. Eu cunosc foarte multe familii in care ei isi doresc, dar pentru ca mamele sunt atat de awesome ele si de puternice si de grozave, au preluat asa cumva mai toate sarcinile care tin de copii si tatii sunt insingurati si se simt pierduti. Si ar vrea, dar s-au indepartat deja. “Eu nu mai stiu cate kilograme are copilul meu.” sau “Mama e plecata si a facut febra”, “Habar nu am pentru ca niciodata nu am fost pus in situatia sa...” Asa ca eu incurajez mamele, de cand sunt copiii mici, sa-i lase si cu tatii, odata ca le face bine lor sa respire si altceva. Uite, o data pe saptamana, trei ore ma duc cu prietena mea undeva. Sau acum nu mai putem sa ne mai ducem nicaieri, dar stam in fata blocului sau vorbim la telefon. Lasa tatal cu copiii, lasa-i sa se cunosca, sa-si construiasca relatia lor, astfel incat... La 6 ani, la 7 ani, va trebui sa lipsesti o saptamana sau nu stiu, trebuie sa ajungi in spital, ei sa nu fie: “Aoleu! Dar tu cine...?” “Eu sunt copilul tau mai mic.” “Scuze, ca ai stat mai mult cu maica-ta si nu prea...” Se intampla asta, din pacate, mai ales ca foarte multi tati si muncesc foarte mult. Tot asa, vor sa fie alaturi de familie si poate nici n-au avut model, ca noi am si crescut cu asta. Mamele au stau pe langa casa, unele. Altele au muncit, saracele, si noi am stat la camin. Dar, in general, abia cu generatia asta incearca tatii sa se implice mai mult timp. Ii vad pe la evenimente, cauta carti despre tati, isi doresc. Si nici n-au avut relatii foarte buni nici ei cu tatii lor. E multa furie acolo, sunt multe resentimente,

foarte multa lipsa. Au fost multi parinti plecati din tara sau s-au racit relatiile foarte devreme, deci e multa suferinta si acolo. Si barbatii merg mai greu in terapie. Majoritatea persoanelor care apeleaza la psiholog sunt inca femei si barbatii sunt un pic mai reticenti la ideea asta. Asa, ca partenera ideala, eu nu fac lucrurile astea asa cum le spun. Si eu ma straduiesc. Pentru noi inca este un subiect dificil si lucrurile nu stau ideal, dar daca as fi sotia ideala, i-as permite sotului meu sa petreaca cat mai mult timp cu copiii si ne-as da noua timp. Noi aici am gresit. Noi nu am petrecut suficient timp unul cu celalalt pentru ca am fost foarte atenti la copii. Si am crezut cumva ca e o pauza si, cand suntem gata, o sa reluam lucrurile acolo de unde le-am lasat, ceea ce in mod evident nu se intampla. Distanta ramane si e foarte greu sa te mai regasesti cu celalalt, sa poti sa-ti dai mana peste prapastie cand prapastia s-a adancit si s-a marit foarte mult din cauza ca a trecut prea mult timp. Avem nevoie si de asta, si de viata de cuplu. Incurajez mamele nu sa se sacrifice din nou, nu trebuie sa cocolosesti barbatul, nu trebuie sa... Dar ramai acolo pentru el si cere-i si lui acelasi lucru. Nu stiu, aveti jumatate de ora seara in care beti un vin pe balcon seara sau va uitati impreuna la un serial sau faceti sport impreuna sau pur si simplu va masati picioarele, nu stiu, ceva ce va place voua, exact asa ca maimutele si cum sunt si copiii, ca vor sa se atinga, trebuie sa fie in contact. Poate voi nu sunteti persoane tactile, dar de vazut si de auzit si de vorbit, toata lumea are nevoie. Eu stiu ca foarte multi tati se simt singuri si lasati cumva pe dinafara cercului si este pacat, ca ei au atat de multa iubire de oferit si pot fi modele grozave pentru copiii nostri. Asa ca incurajez fetele, femeile, sa-si traga sotii acolo, sa-i bage in cerc, in trib.

44:10 Andrei: Fetelor, ati auzit, un sfat de la Ioana. E clar, includeti si barbatii in trib. Ioana, noi am mers pe o panta, o panta corecta si inspirationala, sau aspirationala pentru ascultatorii nostri, si anume aceea ca acest proces de vindecare a parintilor se realizeaza inainte de a deveni parinte sau exista deschiderea necesara pentru a realiza in primii ani ai copiilor. Insa ce se intampla daca nu se realizeaza acest proces de vindecare si se urmeaza – hai sa zicem – un pattern al parintilor sau parintilor parintilor nostri si generatiilor anterioare, in care ratiunea de a avea un copil avea o mare componenta si sociala sau de statut sau, pur si simplu trebuia, sa faci copii. Lucrurile astazi s-au schimbat – este clar – insa mai exista oameni si din generatia noastra care urmeaza pattern-ul parintilor si-si dau seama ca, de fapt, se regasesc intr-o chestie imposibila. Sunt legati la maini si la picioare. Frustrarea, depresia se accentueaza. E clar ca sanatatea emotionala a copiilor este influentata. E important sa constientizeze in acest drum ca, de fapt, terapia este un raspuns extrem de util. E corect, nu?

45:37 Ioana: Cred ca niciodata nu e prea tarziu sa iti imbunatatesti relatia cu copilul tau si pe cea cu tine. Oricand se intampla. Sunt multi parinti care zic: “Copiii mei sunt mari, au 12 ani, 14 ani, nu mai are sens, am gresit, am facut toate cele. Prea tarziu!” In ultimele luni am stat de vorba cu foarte multi tineri, adolescenti, am inceput sa public pe blog o serie de povesti scrise de ei, pe care eu nu le cosmetizez. N-am niciun merit eu, sunt textele lor. Eu doar pun diacritice si corectez mici greseli, in rest nu intervin in ele deloc. Cu multi, cu toti, cu o singura exceptie, tin legatura, ne scriem aproape in fiecare zi sau vorbim la telefon. Multi dintre ei isi scriu intre ei. S-a creat asa o chestie la care chiar nu m-a asteptat si... Revin la subiect. Ce vreau sa spun este ca majoritatea dintre acesti tineri scriu dintr-o suferinta. Motivul pentru care ei vor sa fie auziti este ca, in majoritatea cazurilor, ei nu se simt ascultati si vazuti de parintii lor, pe care, daca ii intrebi, ei vor spune altfel: “Dar eu am o relatie buna cu copilul meu!” Ei, copilul nu simte asta. si un alt lucru pe care-l simt la toti acesti copii cu care tin legatura este ca oricand, daca parintele ar veni si ar spune: “Imi pare rau, am gresit. Vreau sa te cunosc. Vreau sa fim apropiati, mai da-mi o sansa.”, toti acesti copii vor spune: “Da!” Toti isi doresc enorm sa fie bine cu parintii lor, indiferent cat de greu le-a fost, cat de nevazuti, ca sunt familii destramate, sunt parinti plecati. Copiii astia vor, asa cum vreau si eu la 40 de ani, sa am o relatie buna cu mama. Si am vrut tot timpul, dar nu am stiut cum. Si multa vreme am asteptat de la ea, de la un punct n-am mai asteptat, dar n-am stiut eu ce sa fac. Solutia este ca parintele trebuie sa vada, trebuie sa inteleaga asta, ca daca nu ai acest click, poti sa traiesti toata viata ca un soarece in rotita. Copiii cresc, se duc la viata lor, dup-aia te intrebi: “Dar de ce nu ma mai suna?” Vin nepotii, nu prea te intelegi nici cu ei si ai murit si aia a fost viata ta. Daca la un moment dat se aprinde acest bec, se face lumina in camera, n-o sa poti sa uiti ce ai vazut, si anume ca ai putea sa traiesti intr-o relatie mai buna cu copilul tau. Asta e valabil pentru oricine. Sunt persoane care au aceasta putere emotionala de a se ajuta singure, dar majoritatea au nevoie de terapie. Eu incurajez macar sa mergi la o evaluare si sa vezi, ca poate nu te potrivesti cu primul om sau poate nu-i momentul pentru tine. Dar in orice caz primul pas este asta, mergi la persoana pe care o iubesti si cu care ti-e greu, de care te simti deconectata, in cazul asta copilul, care poate sa fie mai mare – are 10 ani, 12 ani, 14 ani, 16 ani – si sa spui: “Imi pare rau. Simt ca de la un punct ceva s-a intamplat. Eu sunt aici si te iubesc, dar nu mai stiu cum.” Si se va deschide acolo o usa, dincolo de terapie sau nu. Vorbeam de parinti perfecti. Cred ca diferenta intre a avea o relatie buna cu copilul tau si a avea o relatie proasta cu copilul tau o face asta: cat de prezent esti la ce se intampla in relatie, cat de atent esti la ce simti si la cum se poarta celalalt. E imposibil,

daca te uiti cu atentie, sa nu vezi ca copilul tau sufera. Poate sta prea mult la ecrane, poate lipsesti prea mult de acasa, poate... Doar uita-te, dar cu adevarat. Adica nu cauta sa-ti validezi credintele, doar fii curios, pur si simplu. Ca un strain, uita-te si vezi ce e acolo. Eu cred ca copiii nostri sunt acolo toata viata lor si toata viata noastra, chiar daca nu-i vedem, chiar daca in perioada asta de adolescenta, ei se revolta. E normal. Vor sa se separe, trebuie sa se rupa si asta ii doare si ii sperie, dar trebuie sa faca asta. Sunt programati genetic sa se desprinda si e o perioada foarte grea pe care o astept asa, cu curiozitate, mai degraba. Nu pot sa zic ca mi-e teama, ca am incredere in ce am construit pana acum. Dar sunt sigura ca o sa fie mult mai greu decat a fost cu ei. Pe de alta parte, stiu ca o sa fie bine. Nu se poate, suntem noi. N-are cum. Eu vreau sa fie bine, ei vor sa fim bine. O sa fim bine si incurajez pe toata lumea sa fie acolo si sa lase deoparte masca "sunt bine". Nu esti chiar asa de bine. Nu vrei sa te uiti un pic la ce nu merge acolo? Ca sa tratezi, atat. Nu trebuie sa faci nimic extraordinar, nu trebuie sa-ti schimbi viata 100%.

50:15 Andrei: Ioana, as mai petrece inca doua ore discutand, pentru ca imi vin fel de fel de intrebari, dar mi le voi nota si cred ca te voi mai invita inca o data, pentru ca e o reala placere sa vorbesc cu tine. Ne apropiem de finalul acestei discutii, insa nu vreau sa inchid inainte de a adresa o intrebare din care am invatat extrem de multe pana acum. Ioana, pana acum, cea mai mare provocare de parinte, pentru tine.

50:48 Ioana: Ma gandesc.

50:49 Andrei: Prioritizare: 1, 2, 3, 4, 5, 6...

50:55 Ioana: Cred ca cel mai greu imi este sa accept ca copiii mei sunt persoane separate de mine, care au propriul lor traseu si propriile nevoi si dorinte si aspiratii. De exemplu, mi-e foarte greu cand vad ca fetita mea, ei nu-i place nimic de la scoala. Sigur ca face, ca e un copil constincios si serios, dar nu-i place si nu face nimic cu dorinta de a invata, nu chiar nimic, dar... Si eu nu sunt asa si cumva proiectez fricile astea ale mele ca "Aoleu! O sa ajunga cine stie ce, cu ce job foarte neplacut pentru ea" Si mi-e foarte greu sa ma opresc si sa zic: "Hei! In primul rand e doar un copil, are doar 8 ani si jumătate." Nu trebuie sa proiectez un viitor apocaliptic. Si poate ca ea o sa fie foarte fericita sa lucreze pamantul, cine stie unde, la tara. Asta mi-este greu. Cumva imi setez niste lucruri pentru ei si cand ei se opun lor sau au alte planuri, eu o iau foarte personal. Asta este ceva ce inca nu am reusit sa gestionez foarte bine si de asta o si consider o provocare mare, ca inca n-

am depasit-o. Celelalte, care tin de furie si de organizarea casei si de toate etapele prin care ei au trecut, nu mai sunt provocari, ca le-am rezolvat cumva. Au trecut cu bine si nici nu-mi mai apar in minte, decat daca ma straduiesc. Dar asta, a-i separa pe ei de mine, pe mine de ei si pe ei de mine, inca am dificultati in a face asta pentru ca imi este mie greu sa-i las sa creasca.

52:34 Andrei: Tough! Ioana, iti multumesc din suflet pentru discutia noastra de astazi. A fost o reala placere si o reala bucurie. Mi-am luat cateva insight-uri, mi-am notat anumite lucruri. Sper sa ne mai revedem si intr-o alta editie a podcastului nostru, "Provocari de parinte". Iti multumesc mult de tot pentru prezenta ta si pentru gandurile deschise si numai bine!

52:59 Ioana: Iti multumesc si sa ne revedem sanatosi cand o fi!

53:03 Andrei: Multumesc.