

00:02 Andrei: Bine v-am gasit! Sunt Andrei Dumitrascu si ascultati “Childlife: Provocari de parinte”, un podcast creionat de Secom. Astazi am ca invitat, asa cum v-am obisnuit, pe cineva foarte special si tocmai de departe, din Statele Unite ale Americii. Este un foarte binecunoscut psiholog si autor de carti, specializat in terapia prin joc. A dezvoltat conceptul de “playful parenting” care vorbeste despre importanta conexiunii dintre parinte si copil. Cartea cu acelasi titlu a fost tradusa in 14 limbi. Larry Cohen a fost de patru ori in Romania in ultimii noua ani, pentru a prezenta abordarea sa catre parinti si specialisti. Larry, welcome to our podcast “Parenting challenges”! It’s one of the most listened parenting podcast in Romania and I’m so happy to have you here.

00:49 Larry: Multumesc.

00:52 Andrei: Wow! Uimitor!

00:53 Larry: Dupa asta, trebuie sa schimb cu engleza.

00:57 Andrei: Multumesc ca esti azi alaturi de noi. Trebuie sa-ti marturisesc ca sunt putin emotionat, dar contez pe ajutorul tau ca sa depasesc momentul. Sunt convins ca vom avea o discutie foarte placuta. Larry, hai sa intram direct in subiect pentru ca avem multe subiecte astazi si vreau sa avem timp sa le acoperim pe toate. As vrea sa incepem cu cartea ta, “Retete de jocuri”, o carte superba. In carte, spui ca ai dezvoltat aceasta abordare in timp ce te jucai cu fiica ta, Emma. Poti sa ne spui mai mult despre acest concept?

01:36 Larry: Cand invatam ca sa devin psiholog, ma descurcam foarte bine cu adultii. Intelesesem conceptele si aveam emotii. Nu prea stiam ce fac ca incepator, dar intelesesem conceptele. De asemenea, in timpul pregatirii mele, a trebuit sa interactionez cu copii si familii si habar n-aveam de nimic. Nu eram parinte, dar mi se parea ca mesajul transmis de profesori era: “E numai vina parintilor. Trebuie sa-i salvati pe acei bieti copii inocenti de parintii lor oribili!” Sunt convins ca ar nega asa ceva si nici nu-s sigur ca asta spuneau, dar asta simteam eu ca spun ei, asa ca, avand o astfel de atitudine, nu le eram de ajutor nici copiilor, nici parintilor, cu siguranta. Asa ca am continuat sa lucrez cu adultii. Apoi am devenit tata. Aveam un copil mic si am realizat: “Ia stai putin! Parintii nu sunt monstri oribili! Sa fii parinte e chiar greu!” Nimeni n-a zis asta. Oamenii glumesc despre asta, dar adevarul e ca parentingul este provocator, provoaca in parinti tot felul de vechi sentimente pe care le lasasem deoparte, dar acum nu le mai putem lasa deoparte. Spunem tot

felul de chestii, pe care nu credeam ca le vom spune vreodata. Nu ne placea cand le spuneau parintii nostri, dar au supravietuit in noi. Din pacate, lucrurile pe care le spuneau parintii nostri in cele mai rele momente ale lor devin lucrurile pe care le spunem si le facem noi in cele mai rele momente ale noastre. Cu totii avem astfel de momente. Deci eram tata, eram si psiholog si m-am gandit: “Ce ma fac eu?” M-am gandit ca trebuie sa invat, asa ca doar am privit. Am privit-o pe fiica mea, m-am privit pe mine, m-am uitat in jur, la prietenii pe care ii admiram pentru comportamentul lor ca parinti, si am ajuns la ideea unui parenting care se concentreaza pe conexiune, care pune conexiunea in prim-plan. De-a lungul anilor, m-am gandit la doua modalitati principale de a ne conecta cu copiii. Una dintre ele este joaca – asta e universul copiilor, lumea jocurilor. Ne asezam pe podea si ne jucam cu ei. Cand sunt mai mari, nu mai stam pe podea, dar poate ne asezam pe canapea si ne uitam impreuna la emisiunea lor preferata, desi n-o suportam. Facem asta doar pentru a ne conecta cu ei. Cealalta modalitate de conectare este prin intelegere emotionala. “Inteleg cum te simti. Stiu cum te simti. Toate sentimentele tale sunt importante pentru mine. Chiar daca esti suparat sau speriat, desi nu cred ca ai motive, tot empatizez cu tine.” Cand le combinam pe cele doua, joaca alaturi de copii cu empatia si intelegerea emotionala, construim o legatura foarte puternica.

04:37 Andrei: Vorbind despre aceasta inteligenta emotionala si aceasta zona a emotiilor, joaca dezvoltă rezilienta? Si daca da, cum? Ne poti ajuta cu cateva exemple?

04:50 Larry: Categorical. Amandoua. Joaca duce la rezilienta, iar existenta unei persoane careia ii pasa de sentimentele tale si te intelege ajuta la rezilienta. Este opusul a ceea ce credem de obicei. Credem ca munca sustinuta si indemnuri precum “Rezista!” sau “Nu mai plange!” ar fi esenta rezilientei. Dar nu e asa. Eu numesc asta duritate. Duritatea ne poate duce departe, dar pana la un punct. Ajunge sa ne incomodeze, in loc sa ne fie de folos. Oamenii care se bazeaza doar pe duritate, devin agresivi cu ceilalti. Nu pot primi feedback. Nu prea se inteleg cu cei din jur. In lumea noastra, trebuie sa ne intelegem bine, trebuie sa colaboram, sa fim creativi. Duritatea nu e buna. Aveam nevoie de ceva mai important, conexiuni umane. Ca sa avem succes in viata, trebuie sa fim in stare sa vorbim cu oamenii si sa-i ascultam. Trebuie sa stim cand ii enervam pe altii. Trebuie sa stim daca e nevoie sa schimbam tonul. Trebuie sa muncim impreuna. Iar copiii invata asta prin joaca. Invata cum sa se inteleaga intre ei. Invata cum sa creeze ceva impreuna. Te asezi pe podea si te joci “ce-ar fi daca?” cu copilul tau de patru ani, ceea ce eu fac des acum cu nepoata mea. Cand ne

inchipuim chestii, construim o intreaga lume impreuna. Asta dezvoltă abilitatea pentru munca în echipă. În joacă, poți să greșești. Nu e nicio miză. E OK, ai greșit. De asta, înveți foarte mult din joacă. S-a întâmplat un lucru amuzant, adică părinții au înțeles că copiii învață prin joacă. Așa că le-a venit ideea nastrusnică că, atunci când copiii se joacă, trebuie să fim siguri că și învață ceva din asta. Nu asta e scopul. Vad copii prin parc jucându-se cu o mașinuță, iar părintele sau bunicul întreaba: “Câte roți are mașina? Ce culoare are?” Asta nu e joacă, asta e examinare. Copilul n-are nevoie de examinări, ci de joacă. Jucându-se cu mașina, ei vor învăța despre roți, despre culori, despre fizică, nu din instrucțiuni, ci doar din joacă. Vor învăța să facă cu randul, vor învăța să facă față frustrării. Un copil încearcă singur să-și dea seama ce-i cu o scară, să zicem, sau cum să construiască un turn din cubulețe care să nu se dărâme, sau când, mai mari, încearcă să facă ceva mai elaborat, să construiască o casă pentru pasarele sau orice altceva. Când o fac în joacă, își gestionează frustrarea, dau de probleme, dar bucuria și dorința de a reuși le dau puterea interioară de a depăși frustrarea. De aici pleacă. Nu pleacă din lecții, nu pleacă din “Ridică-te și încearcă iar!” Nu pleacă din critici sau mustrări: “Ce copil ești! Iar ai renunțat! De fiecare dată renunți!” Chestiile astea, de fapt, dau rău rezilienței.

08:40 Andrei: Interesant. Te ascultăm și mă gândeam, mă imaginez părinte. După zece ore de muncă grea, ajung acasă, în costum, și trebuie să mă joc, ar fi bine să mă joc cu copilul meu. Cum poți găsi această putere în plus sau superputere de a te juca după zece ore dificile de muncă? Cum o găsești? Se găsește la sticluta? Cum o găsești?

09:12 Larry: Dacă ești norocos, schimbatul în niște haine comode și așezatul la joacă cu copilul tău te vor remonta în același timp, la fel ca pe copilul tău. Asta ar fi ideal, dar nu se întâmplă întotdeauna. Și dacă nu se întâmplă, e OK. Dar dacă îi dai o șansă, uneori se întâmplă. Uneori nu ne străduim deloc: “Ce obosit sunt! Da-mi ceva de baut!” Asta nu prea o să te ajute să te conectezi cu copilul tău. Copilul se va uita la tine și va gândi: “Nu vreau să cresc și să merg la serviciu. Nu pare distractiv.” Dar dacă îi dai o șansă și te așezi pe podea... Mie îmi place să-mi stabilesc un interval, pentru că nimeni nu poate fi entuziasmat la nesfârșit. Dar totuși putem face orice timp de zece minute. Nu prea există lucruri pe care să nu le poți face măcar zece minute. Am descoperit asta când fiica mea voia să se joace întruna “Ariel, mica sirena”. Era un joc foarte plictisitor. Nu trebuia decât să dezbraci și să îmbraci papusile și să mergi la nunta. La nesfârșit! Tot ziceam: “Nu pot să fac așa ceva!” Dar mi-am dat seama că nu trebuie să mă joc toată ziua. Dacă stabileam un

interval de zece minute si ma jucam cu extra-entuziasm zece minute, asa ar fi fost mai valoros decat doua ore in care sa ma tot vait: “Dumnezeule! Urasc jocul asta!” Asa ca am incercat si a functionat. Si in acele zece minute eram ceva de genul: “Ce jucam? “Ariel, mica sirena”? Ce idee grozava! Ce-o sa faca? Se casatoresc? Nu m-as fi gandit la asta.” Si s-a intamplat un lucru ciudat. Intervalul de timp se terminase, dar eu nu voiam sa ma opresc pentru ca ne distram prea bine. Si inca o chestie amuzanta: jocul nu mai era plicticos. Devenise mult mai creativ. Emma, cand spuneam “Wow!” in loc de “Ahhh!”... In scurt timp, faceam concerte rock sau alergam. Papusile zburau prin casa. Devenise un joc creativ si activ din punct de vedere fizic. Si uram jocul asta fiindca doar iti miscai degetele si aveai o nunta si era atat de repetitiv si treaba aia cu nunta, si biata printesa care trebuia salvata, dar entuziasmul meu pentru zece minute a schimbat-o si pe ea si a deschis usa spre creativitate. Nu era vina ei. Eu ma gandeam: “Ce-i in neregula cu ea? Se joaca atat de monoton. Probabil ca-i un copil plictisitor.” Nu, era rezistenta mea care o facea pe ea sa se joace plictisitor. Dar apoi m-am schimbat si nu voiam sa ma mai opresc. Nu-mi venea sa cred.

12:27 Andrei: Asta e legat si de experienta? Adica, Larry, tu te jucai cand erai mic? Ma gandesc ca daca nu-ti place sa te joci ca adult, mai poti invata sa te joci cu copiii tai?

12:38 Larry: Ma bucur ca ai intrebat asta, fiindca multi isi inchipuie ca m-am nascut jucandu-ma si am continuat sa ma joc si nu e deloc asa. Am avut probleme mari in copilarie. Eram timid si fricos si emotiv. N-as spune ca nu m-am jucat niciodata, dar nu m-am jucat mult. Cand am devenit tata, am avut foarte multe emotii. Spuneam mereu: “Ai grija! Ai grija!” Nu voiam sa se intample nimic. A trebuit sa ma uit in oglinda si sa-mi spun: “Cine vreau sa fiu pentru copilul meu? Ce vreau sa fac cu emotivitatea asta?” In cazul meu, nu era modul in care fusesem crescut. Multa lume se gandeste: “Vreau sa rup ciclul asta. Parintii mei au fost batuti, si parintii lor au fost batuti, iar eu nu vreau sa-mi bat copilul.” La mine era mai degraba: “Eu imi fac griji din orice si ii vad pe altii jucandu-se si vreau sa fiu si eu ca ei. Nu vreau sa stau deoparte.” Asta era ciclul pe care trebuia eu sa-l intrerup. Asa ca ma bucur cand oamenii sunt surprinsi acum de asta.

14:01 Andrei: Intr-adevar e o surpriza. Nu-mi imaginam asta. Aud des de la prietenii mei: “Nu ma jucam in copilarie, asa ca nu inteleg de ce vrea copilul meu sa se joace atat.” Dar acum inteleg. Larry, o parte din cartea ta, “Retete de jocuri” este despre introspectia fiecarui parinte, intelegerea a ceea ce se intampla cu el sau ea in actiunile lor cu copilul. Ar fi grozav daca ne-ai putea explica putin conceptul.

14:36 Larry: Sigur! Am descoperit asta din intamplare. Parintii imi cereau sfaturi, iar eu eram naiv si le dadeam. Imi cereau sfatul, eu il dadeam. Voiau tehnici, le-am dat tehnici. Apoi, se intorceau toti si spuneau: “N-a mers.” Am inceput sa analizez si m-am gandit: “Lipseste ceva. Ceva foarte important. Cele mai bune tehnici din lume n-au niciun efect daca tu esti prins in acelasi tipar, daca ai aceeasi mentalitate sau daca te lasi influentat in aceleasi moduri si ai emotii la care nu te asteptai.” Am inceput sa numesc asta “privire inaintea”, asta era ceea ce lipsea. Chiar daca o idee este minunata, majoritatea oamenilor n-o pot pune in practica daca sar peste pasul introspectiei. Sa privesti inaintea inseamna o reflectie a sinelui. Daca tipi mereu la copil, in loc sa-ti spui: “Nu-i nimic. Oricine tipa la copii.” sau “Ce parinte groaznic sunt! Tip la copil meu.” Niciuna nu ajuta. In loc de asta, privesti in interiorul tau si iti spui: “Care sunt momentele in care tipi? Ce ma declanseaza? Se intampla cand ma grabesc? Se intampla cand am avut o zi rea? Se intampla cand copilul imi raspunde inapoi sau imi pune la indoiala autoritatea? Ce ma declanseaza? Si ce gandesc, simt in acele momente? De unde cred eu ca vine asta?” Uneori e evident. “Da, acum inteleg. Asta s-a intamplat, de fapt.” Uneori nu-i asa clar. “Inca nu stiu.” Si apoi ne gandim: “Ce fac? Ce vreau sa fac?” Facem asta cateva saptamani. Eu ii zic “identificarea declansatorilor”. In loc sa fii o victima a impulsurilor tale, sa cedezi furiei, frustrarii, neajutorarii – astia sunt declansatorii mari pentru parinti: neajutorarea, frustrarea, furia – in loc de asta, le identificam si incercam sa intelegem in profunzime si asta este un pas enorm. Celalalt lucru important pentru introspectie este sa ne impartasim gandurile secrete cu cineva. Parentingul este singuratic, e izolat. Majoritatea parintilor gandesc: “Sunt singurul care se enerveaza cu copilul lui. Sunt singurul. Nici unul dintre prietenii mei n-ar vrea sa plece dupa scutece si sa nu se mai intoarca niciodata. Numai eu am astfel de ganduri, numai eu vreau sa-mi arunc copilul pe geam si apoi si pe partener. Sunt singurul care gandeste asa.” Dar nu, toata lumea are astfel de ganduri. Daca impartasim aceste ganduri secrete interzise cu cineva, de preferat fara sa auda copiii nostri, e mai bine sa nu auda. Asta mi-a salvat mie viata ca tanar tata. Imi sunam o amica – erau mai multe persoane cu care faceam asta, dar mai ales cu una – o sunam si ma vaitam. Imi amintesc de ideea cu mica sirena. S-a nascut dintr-una din aceste conversatii. Am sunat-o si i-am zis: “Nu pot sa mai joc asta!”, iar ea ma incuraja: “Incearca cat poti!” Erau lucruri pe care nu voiam sa i le spun fiicei mele si ma rusinam ca am asemenea sentimente. Se presupune ca voiam sa ma joc cu fiica mea, ar fi trebuit sa cred ca e minunata si tot ce face e minunat, nu? Era greu sa vorbesc despre asta cu amica mea. Voiam s-o calc cu masina pe mica sirena si sa-i spun ca toate jucariile alea sunt facute in ateliere

de copii-sclavi. Vorbeam numai prostii si radeam, iar amica mea a zis: “Ai terminat? Te amuza criza asta pe care o faci?” Eu am zis: “Dar nu fac nicio criza! Bine, fac crize.” Odata ce m-am destainuit cuiva de incredere, care nu va chema politia sa-mi ia copiii, mi-a venit ideea: “I-am tot spus ca jocul ei preferat e o porcarie.” Nu mi-ar placea ca cineva sa-mi spuna: “Larry, lucrul tau preferat din lume e o porcarie.” Nu mi-ar placea. Asta ii tot spuneam eu fiicei mele. Trebuia sa schimb ceva. Asa mi-a venit ideea cu zece minute de extra-entuziasm si a functionat. La inceput, era suspicioasa. Am inchis telefonul si i-am spus: “Emma, vrei sa jucam “Mica sirena”? Iar ea: “Cum? N-am mai auzit asa ceva! Cine esti tu si unde-i tata?” Aceasta introspectie si gasirea unei persoane careia sa poti sa-i impartasesti, care sa nu te judece sau sa te critice, astea sunt elemente foarte importante ale “privirii inaintu”.

20:31 Andrei: Asta e o zona despre care putem vorbi si cu un terapeut? Aud deseori in Romania asta: “Inainte sa devii parinte, ar trebui sa te uiti la tine, sa intelegi cine esti, care sunt deficientele tale, care sunt problemele din copilarie.” Ar trebui sa intervina aici terapeutul tau sau e de ajuns sa avem un prieten cu care sa vorbim, asa cum ti-ai impartasit tu experienta?

21:01 Larry: Cred ca e o decizie foarte personala. Eu m-am pregatit ca terapeut. Asa imi castig existenta...

21:11 Andrei: Deci da!

21:13 Larry: Dar cred ca... Important e cum te simti tu in siguranta. Ca sa fii vulnerabil, ca sa spui adevarul despre ce n-a mers in copilaria ta, un loc in care sa-ti impartasesti cele mai intime sperante si visuri pentru tine ca parinte, un loc in care sa-ti impartasesti fricile, trebuie sa te simti in siguranta. Pentru unii, asta inseamna cabinetul unui terapeut, cu promisiunea confidentialitatii si profesionalism... Incaperea e special aranjata, locul e profesional, persoana e instruita. Pentru unii, asta inseamna siguranta. Pentru altii: “E prea rece, impersonal. Nu e sigur. Siguranta e cand vorbesti cu un prieten. Apoi imi impartaseste si el si ne simtim siguri fiindca suntem egali.” Nu exista o varianta buna si una rea. Eu zic sa privesti in interior si sa te gandesti ce te face sa te simti mai sigur, ca sa impartasesti din inima: sa-i impartasesti unui prieten sau unui terapeut? Asta sa fie criteriul tau. Cealalta varianta pentru care mergem la terapeut in loc de un prieten este daca avem trauma grave, daca prietenul e coplezit. Daca prietenul tau spune ca e destul, dupa ce le-ai povestit cinci minute, atunci “Stii ce? Cred ca am nevoie de cineva care e instruit sa reactioneze mai bine.” Sper ca am raspuns la intrebare.

23:00 Andrei: Da, într-adevăr. Îmi place abordarea asta a zonei de confort și cu cine te simți confortabil să vorbești, nu neapărat un terapeut, ci cineva egal. Dragut, sunt de acord. Aș vrea să mă întorc la joacă, pentru că e plăcută și sunt încântat să vorbesc despre un asemenea subiect. E unul dintre preferatele mele. Abordarea ta față de joacă lasă impresia unui parenting fără limite. Dar tu vorbești despre limite. Poate un copil să crească neavând limite?

23:38 Larry: Nu. Toți copiii au nevoie de limite. Sunt momente când spunem: “Nu, nu poți face aia.”, “Nu, nu trebuia să faci aia.” sau “Nu, nu poți să iei aia.” Sunt sanatoase, sunt necesare. Un copil fără limite va deveni un tiran. Vor crede că pot face tot ce vor fără să conteze pe cine rănesc. Deci avem nevoie de limite, dar diferența în parentingul în joacă este modul cum punem limitele. Înainte de “cum” contează ce credem despre limite. Există două părți. Prima este o invitație, o invitație destul de radicală, de a nu mai folosi cuvântul “comportament rău” sau să-l eliminăm din vocabular. Al doilea lucru la care trebuie să ne gândim este comportamentul care ne deranjează. Motivul este că, dacă ne gândim că un copil se comportă rău, singurul lucru pe care-l putem face e să-l pedepsim. Dacă e rău, îl pedepsim. Dar dacă e un comportament cu probleme, ne putem uita dincolo de suprafață și putem spune: “Poate sunt încălcați cu prea multe sentimente. Poate nu au nevoie de pedeapsă, ci de susținere pentru sentimentele lor. Poate au nevoie doar de niște empatie. Poate trebuie doar să le spunem: “Ești foarte supărat! Te-ai infuriat așa de rău încât nu te-ai putut abține să nu lovesti. Vreau să-mi povestesti despre supărarea ta, iar apoi vom vorbi despre ce mai poți face când ești supărat, în afara de a lovi.” Poate asta rezolvă problema și stabilește o limită, fiindcă o să-i oprească din lovit. De fapt, o să-i oprească din lovit mai bine decât i-ar opri o lovitură. Sunt mulți părinți – trebuie să spun asta, e foarte des întâlnit în România – care își bat copiii ca ei să nu mai bata la rândul lor. Trebuie să o auzi că să-ți dai seama că n-are sens. Lor nu le pasa de ce spui, de ce îi bati. Îi înveți că dacă ești mai mare, îi poți lovi. Te uiti dincolo de suprafață și vezi ce se petrece. Poate sunt prea multe sentimente. Poate e o nevoie nesatisfăcută. Poate copilul vrea să-ți atragă atenția pentru că îi e dor de tine, iar tu ai muncit toată ziua și, când ajungi acasă, ești distras și nu prea-l bagi în seamă, au nevoie mai multă de tine și fac ceva. Deseori îi nesocotim pe copii și spunem: “Face asta ca să atragă atenția.” Dar pentru mine asta n-are sens. Copilul face ceva ieșit din comun ca să atragă atenția. Asta înseamnă că are nevoie de atenție. Nu-i așa?

26:35 Andrei: E simplu.

26:36 Larry: Daca unui copil ii e foame si face ceva ca sa primesca mancare, n-ai spune: “Faci asta ca sa primesti mancare fiindca ti-e foame.” “Exact, mi-e foame. Hraneste-ma!” Nevoia lor de conexiune si de atentie e precum nevoia de mancare. Copiii mor fara asta. Noi le satisfacem nevoile. Cand le satisfacem mai bine, nu mai e atata nevoie de ele. Uneori, indiferent ce intelegi tu, tot va trebui sa stabilesti o limita. Tot va trebui sa spui: “Nu poti lovi copilul!” In parentingul in joaca, stabilim limite, dar le stabilim pastrand conexiunea. Tipetele, loviturile, cearta, aceste lucruri distrug conexiunea. Dar daca spunem: “Nu, nu lovim copiii! Hai sa gasim altceva de facut.”, asta inseamna sa stabilesti conexiune, stabilesti limita cu caldura si asta pastreaza conexiunea. Uneori chiar o imbunatateste, ceea ce e un miracol. Stabilesti o limita si, de fapt, imbunatatesti conexiunea. Facem asta uneori cu caldura: “Iti doreai sa mergi la bunica in weekend-ul asta, dar bunica e bolnava, nu putem s-o vizitam, chiar daca voiai mult de tot. Stiu. Te simti suparat si e nedrept. Ai fi vrut sa mergem!” Adugi caldura, pentru ca limitele sunt grele si vrem sa-i ajutam pe copii sa le accepte si sa le gestioneze. Uneori putem sa stabilim limite intr-un mod mai lejer: “In niciun caz!” Am multi nepoti si nepoate si, cand erau mici, se adunau si incepeau sa se bata. Eu le ziceam: “Hei! Ia-te de cineva de marimea ta!” Asta e amuzant, fiindca si eu sunt mai mare ca ei. Dar mai e amuzant fiindca si ei se prind ca ei sunt mai mari decat acel copil, iar acum eu sunt mai mare ca ei. Dar spun asta razand. Nu e ceva de genul: “Iti arat eu tie cum e sa lovesti pe cineva mai mic!”. Asta ii va invata tocmai sa loveasca pe cineva mai mic. Deci asta e mult mai distractiv decat sa lovesti un copil. Cand bati un copil mai mic, incepe sa planga. E interesant, dar apoi dai de belele si asta nu mai e distractiv. Dar cand vin si se bat cu mine sau ne batem cu pernele, asta chiar e distractiv. Se descarca de agresivitate intr-un mod sanatos. Asa ca pare ciudat, dar cand spunem “nu”, sa incercam s-o facem cu caldura, intr-un mod lejer si sa vedem daca functioneaza. Sa va mai dau un exemplu de lejeritate, daca trebuie sa spui “nu”. Un copil vrea sa cumpere ceva de cate ori mergeti la magazin. E frustrant si enervant. Si incepi sa-l refuzi si spui: “Nu te mai iau niciodata la magazin!” si lucruri de genul asta. Dar poti spune “nu” si intr-un mod placut, zicand: “Ce tare ar fi daca am putea sa cumparam tot ce e in magazinul asta! Si de ce casa mare am avea nevoie daca am lua toate jucariile din magazinul asta! Si cate camere ar trebui sa avem in palatul nostru imens?” si incepem sa ne imaginam impreuna. Din aceste fantezii, se alege cu mai mult decat cu jucaria aia insignifianta pe care o voiau.

30:32 Andrei: Foarte interesante observatiile, Larry. Multumesc ca ni le-ai impartasit. Vreau sa mai dezvoltam un pic un subiect pe care l-ai mentionat anterior: atentia. Esti bine cunoscut aici, in

Romania, deja ai venit de patru ori si speram sa te revedem in viitor. La noi – ca si in alte parti ale Europei de Est – copilul e considerat valoarea centrala a familiei, iar copiii trebuie sa-si respecte si sa-si iubeasca parintii. E o datorie. Pe de alta parte, de la parinti se asteapta sa faca orice pot pentru copii, chiar sa-si sacrifice propria fericire. Copiii sunt telul suprem al parintilor. Poti spune ca gasim asta si in alte culturi, in alte zone, in alte tari? Uneori se pune prea multa presiune pe copii. Uneori copilul devine adult, iar adultul, indiferent de joaca implicata si de atentie...E prea mult.

31:44 Larry: Cred ca e o problema comuna. Am observat-o prin toata lumea. Exista o contradictie, mai multe contradictii. In primul rand: parentingul e cea mai importanta slujba din lume si, totusi, nu e platita. Parintii nu sunt platiti. Ba chiar din contra. Acum e si pandemie. Parintii duc multe in carca. Trebuie sa faci pe profesorul de acasa si sa muncesti si... Devine intr-adevar imposibil sau se vede ca a fost imposibil dintotdeauna. Acum e mai clar. Asta e o contradictie ciudata. “Da, e foarte important. E foarte important.” Apoi, copiii sunt foarte importanti, copiii sunt foarte importanti, dar ii lovim, tipam la ei, ii facem prosti, ii criticam. Nu asa te porti cu cineva important. S-a adunat prea multa confuzie si exista o conceptie bizara despre respect. Hai sa luam respectul drept exemplu. E un lucru important si rar. E o resursa rara si copiii trebuie sa o dea parintilor. Daca sugerezi ca si parintii ar putea sa-si respecte copiii, raspunsul instant este: “Atunci copiii nu si-ar mai respecta parintii.” Dar nu asa merge. Respectul este o resursa care se multiplica, creste cand e rara. E o resursa diferita de bani. Banii ti-i dau tie si nu-i mai am. Ii ai tu. Eu te respect pe tine, tu te simti bine si ma respecti la randul tau. Cea mai buna modalitate ca copiii sa-si respecte parintii este ca parintii sa-i invete respectul respectandu-i.

34:03 Andrei: Interesant.

34:05 Larry: Pare simplu. Cred ca e simplu. Nu e: “Iti arat eu cine trebuie respectat!” Copiii se tem de autoritatea violenta, dar asta nu e cel mai adanc respect. Teama pentru propria viata nu e respect adevarat. Respectul adevarat inseamna: “Te inteleg. Te admir. Vreau sa fiu ca tine pentru ca esti un model. Vreau sa fiu ca tine.” Si ascultatul celorlalti e o resursa rara. Ca terapeut, esti platit de oameni ca sa-i asculti. E ceva de genul: “Nu prea gasesti asa ceva. Ar trebui sa dai multi bani.” Dar, de fapt, daca eu te ascult pe tine si tu pe mine, resursa asta se tot dezvolta, nu se epuizeaza.

35:01 Andrei: Exact.

35:03 Larry: Intr-o familie, daca parintii isi asculta copiii si nu cer ascultare doar din partea lor, comuniunea va tot creste. Foarte des parintii spun: “Copilul meu nu asculta.” Cum il faci pe un copil sa asculte? Nu poti sa-l obligi. Teama impiedica ascultarea. Cresti ascultand si iei asta ca model: “Spune-mi totul despre asta.” Asta e valabil in cazul unui copil entuziasmat. Deseori copilul e entuziasmat de ceva. Pentru parinte e un nimic: “Ai descoperit banalitatea aia? Stiam asta de ani de zile.” Exact! Esti entuziasmat de ceva fara importanta si banal? Ei au nevoie ca tu sa le spui: “Wow! Tu ai facut asta? Ce tare!” Sa le dai atentie, sa-i asculti si sa-i intelegi cand sunt entuziasmati. Si la fel cand sunt tristi. In loc de: “Ce mare scofala? Era doar o papusa. Du-te de aici! Nu-i nicio scofala!” Ba da, pentru ei este. Daca le aratam ca ne pasa, trebuie sa ne pese si sa le aratam asta, atunci ei vor avea o inima buna. Iti pot arata respect adevarat.

36:44 Andrei: Dragut! Dar, de asemenea, joaca cu copiii ne poate ajuta in zona asta despre care am vorbit. Mi-am amintit de ce spuneai la inceputul discutiei. Joaca darama toate barierele, toate aceste modele. Doar jucandu-ne si zicand: “Hai sa ne imaginam cum ar fi sa punem toate jucariile astea la noi in casa, cate camere...” Asta e minunat. E uimitor. Deja incep eu sa-mi imaginez...

37:19 Larry: Joaca e o modalitate buna de a rezolva probleme zilnice. Cand nepoata mea urma sa inceapa gradinita, urma sa mearga la scoala pentru prima data si ii era teama. I s-a parut o idee buna pana cand si-a dat seama ca n-o sa mai fie niciun adult cu ea. Si atunci: “Nu mai vreau sa merg!” Odata, era in cada si ii spune bunicii: “Hai sa ne jucam de-a scoala!” Asta a fost un pas inteligent. Apoi a vrut sa se joace de-a profesoara. A vrut sa fie mamica, iar bunica avea o papusa care era copilul care mergea la scoala. Si era ceva de genul: “Nu vreau sa merg la scoala. O sa stai cu mine, mami?” Si nepoata mea spune: “Nu, o sa fii singura.” “Nu vreau sa merg singura!” “O sa fie distractiv.” Si nepoata noastra spunea tot ce ii spuseram noi. Nu-i convenise cand le spuneam noi, dar acum, in joaca, le spunea ea: “O sa fie distractiv, iar eu o sa vin sa te iau si o sa-mi povestesti tot.” Deci joaca elibereaza tensiunea care se acumuleaza.

38:36 Andrei: Dar exista si vreun risc? Sa te joci prea mult, sa creezi o prapastie prea mare intre realitate, cand copiii cresc si intra in lumea asta haotica, si momentele cand totul era joaca si joaca era amuzanta? Cum faci tranzitia la lumea reala?

38:59 Larry: Nu mi se pare deloc o problema. Am auzit de multe ori temeri din astea, dar n-am vazut nicio problema. Viata reala ofera destula realitate si frustrari pentru orice copil. Nu trebuie sa mai adaugam. Avem orare, care nu-s ideea copiilor, asta e o idee a adultilor. Apoi, e scoala, nu?

Apoi apar bolile sau alte lucruri rele care se intampla. Realitatea e acolo. Ar fi o greseala sa spunem: “Nu ne putem juca prea mult, nu ne putem juca prea mult. Trebuie sa-i pregatim pe copii pentru realitate.” Nu, realitatea o sa fie mereu acolo. Hai sa-i lasam pe copii sa aiba putere interioara. S-o spun altfel: cand un copil descopera realitatea, cand dau de un obstacol, vrem ca ei sa aiba forta interioara care sa le spuna: “E greu, dar poti s-o faci!” Uneori vocea noastra interioara este “eu”, alteori este “tu”. Am putea avea o voce interioara care spune: “Pot s-o fac! Pot s-o fac!” sau “A fost groaznic, dar nu s-a terminat. Ridica-te si incearca iar!” Asta vrem sa auda copiii nostri in interiorul lor. Daca tipam toata ziua la ei, n-o sa aiba aceasta voce in ei.

40:40 Andrei: Cu siguranta.

40:42 Larry: Vor da de un obstacol si vocea din capul lor va fi: “Idiotule!” sau “Ce idiot sunt!”, fiindca cineva le-a tot spus de 500 de ori ca sunt idioti. Asta nu inseamna “sa pregatesti copilul pentru realitate”. De asemenea, nu vrem ca copilul, cand descopera realitatea sau da de un obstacol, sa spuna: “N-are importanta.”

41:10 Andrei: Exact.

41:12 Larry: De aceea avem nevoie de limite. Un copil rastoarna o lampa cand alearga si noi spunem: “Nu conteaza. Joaca-te in continuare, o sa strang eu.” Cand copilul da de un obstacol, o sa zica: “Nu conteaza.” Sau se vor casatori si vor avea o discutie: “Ai fost nesimtut.” “Nu conteaza.” Nu? Deci cand sunt mici si sunt bucurosi si rastoarna o lampa, noi spunem: “Aoleu! Erai atat de bucuros si cand esti asa, nu mai stii unde-ti sunt mainile si picioarele si ai daramat lampa. Hai sa ne linistim putin. Ajuta-ma sa adun lampa. Apoi ne uitam impreuna si vedem ce se poate sparge in casa. Sunt unele locuri in care ai voie sa alergi si altele in care n-ai voie. Acum ne linistim, fiindca stiu ca esti agitat, dar nu e nevoie sa spargi totul prin casa!” Abordam problema, avem grija, dar nu spunem: “Idiot neindemanatic!” si nici nu spunem: “Nu-i nimic. Curat eu, dragul meu copil!”

42:39 Andrei: Larry, as petrece, sa fiu sincer, doua zile cu tine ca sa invat...Cred ca ai sanse serioase sa ma convingi sa devin parinte. Cam asta simt eu zilele astea. Pari un Superman al parenting-ului. Asa ca am o intrebare, o intrebare preferata cu care vom incheia discutia, frumoasa noastra discutie. Larry, spune-mi, te rog, care a fost cea mai mare provocare a ta de parinte pana acum?

43:21 Larry: Pai...Am devenit o data tata, apoi, dupa 13 ani, am devenit tata vitreg. Am devenit tatal vitreg al unui baiat de zece ani, care acum are 27 de ani. Avem o relatie apropiata. Dar cand avea zece ani, n-avea incredere in mine, nu ma voia prin preajma, voia s-o aiba pe mama doar pentru el, problemele obisnuite. Era baiat, eu descoperisem chestiile de fete, cu fiica mea. Asadar era o mare provocare sa stabilim o legatura si sa-mi dau seama ce rol am ca tata vitreg. Nu eram tatal lui, nu eram nici un nimeni, eram cineva in viata lui. Ce s-a intamplat e ca ne-am luptat mult. El era foarte puternic, facuse karate multi ani. Eram foarte galagiosi, iar sotia mea, mama lui, nu putea sta in aceeasi camera cu noi cat ne luptam. El m-ar fi putut rani, dar s-a abtinut. Eu l-as fi putut rani, dar m-am abtinut. Si am invatat multe unul despre celalalt din aceste lupte si ne-am asigurat ca nimeni nu e ranit, dar ne straduiam cat puteam. N-a fost usor. Trebuia sa am incredere ca nu voi fi ranit prea rau, ca nu-l voi accidenta din greseala, ca sa am apoi probleme cu nevasta. Deci as spune ca asta a fost cea mai mare provocare de pana acum.

45:27 Andrei: Multumesc ca ai impartasit asta cu noi. Lawrence Cohen, multumim pentru prezenta ta astazi. A fost o reala placere. Sper sa mai putem vorbi cand voi deveni parinte si iti voi impartasi si eu provocarile mele. Pana atunci, raman aproape de cartile tale si de noile carti. Sper sa ne auzim curand. Ai grija de tine si toate urarile de bine familiei tale! Multumesc ca ai fost azi alaturi de noi!

46:05 Larry: Multumesc, Andrei! Sper sa ma intorc curand in Romania.

46:10 Andrei: Multumesc. O zi frumoasa!