

00:04 Andrei: Ascultati “Childlife: provocari de parinte”, un podcast creionat de Secom. Am alaturi astazi de mine o prezenta extrem de charismatica, pe care cu siguranta o urmariti cu placere in emisiunea “Numai de bine” sau pe conturile ei de socializare: Facebook, Insta, Youtube, in care ne relateaza cu sinceritate despre provocarile de zi cu zi ale unui SuperMom, pentru ca este mama a trei copii: Alex, Alesia si Nicholas, dar este totodata o femeie cu o cariera in televiziune, un business propriu si doua carti la activ, “9 luni fara griji” si “12 luni fara griji”. Ela Craciun, ne bucuram foarte mult ca ai acceptat invitatia noastra!

00:43 Ela: Si eu ma bucur foarte mult si va multumesc pentru invitatie si pentru introducerea asa frumoasa. Superba introducere! Multumesc.

00:51 Andrei: Ma bucur, ma bucur. Multumesc mult de tot. Ela, stim despre tine ca, pe langa familia frumoasa pe care o ai – si felicitari! -, trebuie sa ai grija de modul in care arati – esti om de televiziune – de tonus, de energie, de tot. Nu-ti poti permite sa ai zile proaste sau sa apari neglijent in public, in fata urmaritorilor tai online. Noi iti urmarim vlogurile si ne plac foarte mult, in care ne povestesti de episoade mai fericite, dar si de provocari. Insa acum suntem curiosi: cum reusesti tu sa bifezi toate aceste task-uri, pentru ca par foarte multe?

01:28 Ela: Sa stii ca sunt foarte multe task-uri, dar nu ma plang. Imi place. Este viata pe care eu mi-am ales-o, viata care ma face fericita si recunosc, am spus-o de multe ori si iti spun si tie, nu as razbi fara o agenda, fara a avea orele planificate, fara a avea actiunile planificate. Sunt foarte organizata. In anumite locuri, mai pierd asa din vedere unele lucruri, dar atunci cand vine vorba de job si de datoriile pe care le am, sunt super superbine organizata si am invatat lucrul acesta cred ca acum vreo patru ani de zile, atunci cand am facut o scoala de coaching. Am facut-o pentru mine, pentru sufletul meu, pentru a ma dezvolta eu pe mine. Pot face si coaching one to one, dar nu am vrut sa fac lucrul acesta pana acum, dar aplic tot ce am invatat acolo, aplic pe mine. Si am invatat ca atunci cand esti bine organizat, cand iti setezi obiectivele, cand stii ce vrei sa faci saptamana viitoare, luna viitoare, anul urmator, vei si ajunge sa le bifezi, sa fie acolo: “Gata! Le-am facut! Sunt bifate.” Organizarea. Organizarea este cheia. Poti face orice vrei tu, orice vrei, daca stii care este punctul in care vrei sa ajungi.

02:44 Andrei: Ela, acum nu suntem roboti. Exista zile in care efectiv nu ai o agenda, o astfel de agenda bine definita? Nu stiu, fara planuri, iei lucrurile asa cum vin. Nu faci nici o postare, n-apani la nici o emisiune. O zi dedicata doar tie sau familiei.

02:58 Ela: Exista si zile de genul acesta. Pur si simplu mi se intampla sa dispar 24 de ore, maxim 48 am disparut de pe internet si toata lumea incepuse sa-mi scrie: “Bai, ce faci? Esti bine? Unde esti? N-ai mai pus nici un story, vrem sa stim despre tine” Si le-am explicat ca, pur si simplu, nu am avut chef, am vrut sa iau o pauza, sa fac un detox. Nu mi-a iesit foarte mult la asta, adica mai mult de 48 de ore. Aveam prieteni care-mi scriau: “Bai, esti bine? Ce-ai patit? Unde esti, ca tu esti prezenta non-stop?” Nu am vrut, n-am avut chef. Cred ca am dreptul la lucrul acesta si atunci cand aleg s-o fac, o fac pentru mine si probabil ca obosesc in momentul acela. Obosesc si gata, trebuie sa dau un “shut down”. Pe de alta parte, emisiunea mea, emisiunea “Numai de bine”, nu pot sa spun ca ma solicita atat de tare, ca trebuie sa ma duc la serviciu de dimineata pana seara, de la 9 la 8. Nu stiu, sincera sa fiu, daca as putea sa tin un job de birou de luni pana vineri. Chiar nu stiu si nici n-as vrea, in acest moment al vietii mele, sa incerc lucrul acesta. Dar faptul ca am acel confort psihic ca, daca maine nu ma simt OK si maine vreau sa-mi anulez toate intalnirile, toate filmarile, toate sedintele foto, tot ce am, pot face lucrul acesta, imi da un confort psihic superputernic, sa spun asa. Nu fac, nu cred ca mi s-a intamplat de doua ori, si asta pentru ca probabil nu ma simteam bine sau altceva, dar nu fac. Dar chestia aia, stii, ca exista acolo acel back up pe care-l pot accesa ma ajuta foarte mult. Si oricum atunci cand lucrezi pentru tine, munca este de 100 de ori mai mare, muncesti si la 12:00 noaptea, si la 2:00 dimineata, 24 din 24, chiar si in vacanta, pentru a-ti atinge telurile.

04:52 Andrei: E fain, pentru ca pare totul foarte organizat si e totul segmentat, asa. Ma leg putin inca o data de povestea asta a ta de imagine, pentru ca ai o imagine foarte bine structurata, foarte bine organizata. Lumea te percepe foarte bine. Te uiti la posturi, la cine te urmareste. Oamenii te urmaresc foarte atent. Cum faci sa ai grija constant, permanent, sa arati impecabil?

05:19 Ela: Este un defect profesional. Lucrand 14 ani in televiziune, iti dai seama ca nu puteam sa apar la stiri nemachiata, necoafata, adica n-aveam nici un motiv, nici nu exista sa se intample lucrul acesta. Si iti dai seama, dupa atatia ani de zile ajungi sa-ti insusesti acest lucru, de asta nici nu pot sa apar necoafata. Nemachiata mai apar, dar necoafata, neingrijita, neimbracata corespunzator...Sunt lucruri la care nu renunt pentru ca ma definesc.

05:53 Andrei: Deja e o rutina. Deja e o rutina pentru tine.

05:56 Ela: Este o rutina si foarte multi spun...Stii, cand am intrat in televiziune, spuneam: "Wow! Ce misto! O sa fiu machiata, coafata toata ziua", mai ales ca atunci lucram de luni pana vineri lucram. "Ce bine ca o sa fiu aranjata!" Am ajuns la un moment dat sa ma plictisesc de acest coafat si de acest machiat de nu mai este o placere, dar n-as putea, n-as putea sa apar in fata oamenilor altfel. Ti-am spus de unde vine, este defect profesional si lucrul acesta vine din televiziune. Daca te-ai uitat pe story-urile mele, o sa vezi ca si acum, ca sunt la mare, apar nemachiata, necoafata, poate doar cu o pereche de ochelari, fara filtre. Adica n-am o problema in a aparea si asa. Dar de cele mai multe ori, atunci cand filmez un vlog, cand fac niste sedinte foto, am grija la imaginea mea.

06:46 Andrei: Nice! Ela, ma gandeam la cele doua carti. Felicitari, apropo! Foarte faine!

06:50 Ela: Multumesc. Urmeaza si a treia. Uite, iti spun acum in premiera.

06:56 Andrei: Prietenele mele or sa fie foarte incantate pentru ca ele ma tot provoaca. Le-am povestit ca o sa avem acest podcast si am 100.000 de intrebari. Prietenele, apropo de ele, prietenele mele sunt proaspete mamici sau urmeaza sa devina si povesteam cu ele despre aceste doua carti. Vorbeam de acest "fara griji" care e chiar opusul starii in care ele se afla si ma gandeam tu ce sfat ai avea pentru mame, astfel incat sa se raporteze la aceste cele mai importante 21 de luni din viata lor.

07:33 Ela: Atunci cand pleci la acest drum este normal sa ai griji pentru ca este ceva necunoscut. Nu stii cum este sa fii insarcinata, nu stii ce se va intampla pe parcursul celor noua luni de sarcina, nu stii daca vei fi o mama buna, nu stii cum va fi bebelusul, daca te vei descurca, adica daca stai...Eu asta spun tot timpul: 101 x 101 x 101 x 101 intrebari are o femeie de cand ramane insarcinata pana cand naste si apoi raman aceste intrebari. Sa nu crezi ca vreodata le vei sti pe toate. Atunci cand vine vorba de copii, permanent vei avea cate o intrebare. Dar poti sa fii si fara griji atunci cand primesti cu bucurie minunea din viata ta, cand mindset-ul tau este cumva...cum sa spun, mintea ta trebuie organizata in asa fel incat...Toata lumea are copii, toata lumea s-a descurcat, nici un copil n-a ramas nemancat, neschimbat, nedormit, si eu sunt sigura ca o sa fiu o mama buna pentru copilul meu. In momentul in care eu gandesc: "Dar ce-o sa fie maine? Dar cum o sa fie? Dar cum o sa nasc? Dar oare o sa pot sa schimb pampers-ul? Dar oare o sa-i dau sa

manance?” Nu, nu asa trebuie sa fie gandirea unei femei. Totul trebuie sa fie pe pozitiv. Eu sunt, de felul meu, o persoana pozitiva. Eu si cand sunt separata, eu zambesc si rad si incerc sa vad intr-un lucru care nu-mi place, sa vad partea pozitiva a acelui lucru, a acelei intamplari, a acelui episod din viata mea. Si atunci trebuie sa primim cu deschidere. Si informatia conteaza. Atunci cand citesti, atunci cand te documentezi, atunci cand stii lucruri – atentie! – lucruri verificate, lucruri care vin de la o persoana cu autoritate in domeniu. Citesc niste articole in care am incredere, ma uit si eu sa vad de cine sunt semnate, cine este acolo specialistul care imi da sfaturile. Atunci totul vine mult mai usor si totul pleaca de la mintea noastra. Totul!

09:41 Andrei: De la mindset, da. Fain! Stii, sunt chiar curios. Te ascultam acum si incercam sa-mi dau seama cam cum o sa reformulez raspunsurile pentru prietenele mele. Daca nu-ti iese chestia asta cu pozitivul, inteleg ca informarea si ideea de a te documenta si a afla cat mai multe informatii, practic offset-eaza zona asta in care, daca tu nu esti facut asa, sa fii pozitiv si “Hai, c-o sa fie bine!”, cum esti tu, Ela, atunci trebuie sa muncesti mai mult, trebuie sa-ti iei informatiile si sa-ti documentezi starea. E corect.

10:11 Ela: Eu as citi niste carti de psihologie, niste carti despre cum functioneaza mintea omului, adica nu m-as rezuma numai la partea asta de sarcina, primul an de crestere a copilului si cam atata. Daca eu stiu ca mintea mea ma saboteaza, atunci mergem putin mai departe. Sunt atatea carti pe piata si atatea...nu stiu, pana si filme sunt, inclusiv filme sunt despre mintea omului si despre cum functioneaza ea si cum ne influenteaza si cum ne impacteaza vietile, incat este imposibil sa cred ca nu o sa gaseasca ceva care sa li se potriveasca. Si e simplu, supersimplu de citit. Adica e o carte...Sunt usoare cartile. Eu chiar am avut intr-un moment, atunci cand faceam cursurile de coaching, Doamne, deci am citit numai carti de psihologie, numai pe psihologia omului, a mintii, a copilului, tot, tot, tot era pe psihologie. Si te ajuta foarte mult. Te ajuta extraordinar de mult.

11:08 Andrei: SuperMom. Ela, SuperMom.

11:10 Ela: Si sa stii ca nu spun lucruri care nu sunt verificate de mine. Nu sunt. Am prietene, si eu am prietene care, exact cum ai spus tu, poate nu sunt cele mai pozitive persoane din lume, si atunci stateam de vorba cu ele si le intrebam: “Pai, da’ ce se poate intampla rau?” “Aa, pai, nu stiu.””Pai, vezi? Si atunci?” Apropo de chestia asta, este pe youtube un filmulet. Este genial,

genial. Daca dai cautare pe google, “why worry?”. Este un tip, un indian care raspunde nevoilor oamenilor, practic. “Mai, ce-o sa fac? Ce-o sa fie?” Si spune: “OK, ai o problema, da?” “Da.” “Poti sa faci ceva ca sa o rezolvi?” Si tu raspunzi: “Da.” Si el spune: “Ok, then why worry?” “Poti sa faci ceva s-o rezolvi?” “Nu.” “OK, then why worry?” Adica raspunsul, pana la urma, este la noi si in noi. De ce sa-mi fac griji pana nu le am? In momentul in care mi se intampla ceva, o sa aiba copilul febra si n-o sa stiu cum reactionez...Pai, sun pediaterul, sun neonatologul, adica exista solutii. De ce sa-mi fac griji inainte sa le am?

12:31 Andrei: Da, pozitivismul lui SuperMom e aici.

12:35 Ela: Este ceva cu care eu m-am nascut, este ceva ce – recunosc – am si cultivat, pentru ca nu este suficient sa te nasti cu chestia asta, trebuie sa si cultivi, iar profesoara mea de limba romana, atunci cand am dat BAC-ul, in clasa a XII-a, mi-a spus asa: “Tu sa razi, sa zambesti, ori de cate ori ai posibilitatea, pentru ca tu, prin lucrul asta, cuceresti omul si dai asa, un vibe foarte bun si faci o conexiune cu cel din fata ta extraordinara, daca tu razi si daca zambesti”. OK. Si mi-a ramas chestia asta undeva in spatele mintii si folosesc, folosesc lucrul asta de cate ori e nevoie.

13:15 Andrei: Marile secrete ale Elei.

13:18 Ela: Sa nu crezi acum ca eu n-am momente in care ma supar, in care ma enervez, in care nu-mi vine sa cine stie ce...Mai ales cu Alesia ma cert, de exemplu. Ea imi opune cea mai mare rezistenta. Alesia este singura persoana care reuseste sa ma scoata din minti.

13:35 Andrei: Seamana cu tine sau nu?

13:38 Ela: Sa stii ca unii spun ca seamana cu mine. Dar ea este o fire atat de puternica. Pe de o parte imi place, ca stiu ca va avea de castigat cu firea ei luptatoare si zbataioasa, pe de alta parte, crede-ma, imi ia atata timp sa duc munca de lamurire cu ea sa faca ceva si pana la urma tot ca ea face. Sa nu crezi ca totul este roz si frumos si gata, au disparut problemele pentru ca doar zambesc. Dar incerc sa le gasesc rezolvare pe moment. Nu-mi fac probleme pana nu le am.

14:15 Andrei: Si banuiesc, Ela, ca este si o chestiune de parteneriat. Adica nu poti singura intotdeauna si aici vreau sa te intreb: e adevarat ca in spatele unei SuperMom trebuie sa fie si un SuperDad?

14:29 Ela: Nu, nu trebuie sa fie un SuperDad. Nu, exclus. Nu trebuie sa fie un SuperDad, trebuie sa fie doar un dad, pe care mama sa-l puna la treaba.

14:38 Andrei: Aha, OK! Deci un SuperDad, actually!

14:44 Ela: Adica trebuie sa existe, trebuie sa-si doreasca sa fie trup si suflet in familie. Uite, asta le spun tuturor femeilor: “Mai, fetelor, nu va faceti griji, pe bune! Ce-o sa se intample? O zi n-o sa fie copilul mancat, n-o sa fie dormit, o sa vina jegos din cap pana-n picioare. Si care-i problema? Nu conteaza. Sa fiti sigure ca tatal isi va iubi copilul si va avea grija de el si nu-l va pune in pericol. Asta trebuie sa va multumeasca. In rest, lasati-i sa-si faca viata impreuna asa cum considera ei. Orele alea pe care ei le petrec impreuna, jumatate de ora, o ora, doua ore, depinde de fiecare tata cat timp are, lasati-i, lasati-i sa fie singuri, lasati-i sa-si petreaca timp si cereti-le ajutorul”. Eu recunosc ca nu m-as fi descurcat fara sotul meu. El duce copiii cei mari la scoala, dimineata, eu ii iau. Adica ne impartim sarcinile. De cate ori am nevoie de ajutorul lui, pun mana pe telefon si il sun. Evident ca daca trebuie sa o ia pe Alesia de la scoala la ora 5:00, eu trebuie sa incep sa-l sun de la 3:30: “Ai plecat? Ai plecat? Mai stai? Dar cand pleci?” Crede-ma, daca nu-l sun...Copilul a fost uitat de cateva ori la scoala. Dan imi spune: “Bai, uita-te cat e ceasul! Era 5:00. Trebuia s-o iei pe Alesia de la scoala!” “Aoleu, da, am uitat! M-am luat cu treaba si am uitat. N-am plecat de la serviciu.” El face si vreo 45 de minute de la serviciu pana la scoala, dar fii atent. “Stai, rezolv imediat!” Langa scoala Alesiei este o spalatorie unde noi ducem masinile la spalat. Suna baietii de la spalatorie: “Va rog frumos, luati-o pe Alesia de la scoala si duceti-mi-o si mie acasa.” Si pana la urma ma intreaba – iti dai seama, eu suparata, nervoasa – “Bai, a ajuns copilul acasa? A ajuns! OK, foarte bine, m-am descurcat.” “Nu te-ai descurcat.” “Dar a ajuns copilul acasa?” “A ajuns copilul acasa.” Si atunci trebuie sa le cerem ajutorul, clar. Nimeni, nimeni in viata aceasta, n-o sa faca lucrurile asa cum le face o mama. Asta gandim noi, asa ne place noua sa credem. Dar nu este adevarat. Chiar nu este adevarat. Sotul meu a invatat sa schimbe pampersi, sotul meu a invatat sa dea copiilor de mancare, sotul meu stiu ca, cu Alesia, sase saptamani – sase saptamani? – doar eu si el am stat, exclusiv. N-a pus nimeni altcineva mana pe copil. Cu Nicholas la fel, primele saptamani. Doar noi doi am stat cu el si faceam tot cu schimbul. Cand eu aveam treaba, statea el acasa, cand el avea treaba, stateam eu, adica ne-am impartit job-urile, ne-am impartit task-urile.

17:16 Andrei: Ela, dar sunt persoane, apropo de ce spuneai anterior, care isi doresc sa se implice ei exclusiv in educatie, in crestere, si nu accepta ajutorul bunicilor, prietenilor, parintilor.

17:28 Ela: Asta se intampla la primul copil.

17:30 Andrei: La primul copil? Deci depinde...

17:34 Ela: La primul copil, sa stii ca cel mult mama fetei poate veni, o poate ajuta pe fata, cel mult ea. Cel mult, da? Dupa doua luni de zile de stat cu bebelusul, ai impresia ca le stii pe toate, ca esti "the best", ca ai cea mai mare experienta in ale mamicismului. Nimeni nu stie mai bine decat tine. Dupa aia, la al doilea copil deja...iti spun cum am facut eu, da? La al doilea copil, OK, am stat eu sa ma gandesc: "Bai, cam greu cu doi, adica nu este atat de simplu. Si diferenta mare, si nevoile diferite...Ce fac eu acum?" De unde soacra mea era asa, mai putin implicata, deja am inceput: "Mama, soacra, haideti, veniti!" Stii cum e la al treilea? Cine vrea? Dinainte cu un an...Cine vrea, cum va programez?

18:28 Andrei: Ai un blocaj in zona asta de... Nu stiu, aud multe discutii apropo de tema asta, legate de valori, principii alimentare si asa mai departe. Tu incerci sa faci un anumit program apropo de agenda si vine bunicul si zice: "Hai, la revedere! Dulciuri! Sa nu ne plangi, sa ma iubeasca nepotul...Dulciuri."

18:45 Ela: Dar asa este. Stii ca si intotdeauna va fi asa. Dar stau si pun in balanta. Ce este mai important in acest moment pentru mine? Sa ma duc la job, sa ma duc sa-mi fac unghiile, sa ma duc cu prietenele, nu stiu ce vreau eu sa fac sau sa stau acasa si copilul meu sa nu manance o prajitura? Daca o manca o prajitura ce crezi ca o sa se intample? O sa lesine? N-o sa lesine. Iti spun, mai devreme sau mai tarziu tot va ajunge sa manance acea prajitura, indiferent ca vrei tu sau ca nu vrei tu. Alesia, la un an de zile, a mancat ciocolata. A mancat ciocolata pentru ca Alex s-a dus la ea, Alex avea sapte ani si s-a dus la ea: "Ia uite, Alesia, ce mananc eu! Ia uite! Vrei si tu?" Pai spune-mi tu atunci, eu ce era sa fac? Sa las copilul? "Poftim! Ia ciocolata!" E mare, e OK, nu mananca ciocolata in exces, nu mananca dulciuri in exces. Adica sunt niste lucruri pe care oricum le vom face, oricum le va trai copilul. De ce sa fiu atat de...sa-l ingradesc atat de tare? Cu cat ii voi pune mai multe restrictii, cu atat isi va dori, atunci cand va fi mai mare, sa fuga, sa le incerce, sa le testeze. Si noi, da? Noi! Uite, gandeste-te tu. Practic am trait cam in

aceeasi perioada. Aveam voie la discoteca? Aveam voie sa fumam – Doamne-fereste! – la liceu? Ni se taia gatul. Dar nu le-am facut? Le-am facut! Le-am facut pe ascuns.

20:13 Andrei: Nu putem sa spunem asta aici. Ne aude cineva...

20:14 Ela: Le-am facut. Iti dai seama ca am facut lucrurile care ne erau interzise.

20:19 Andrei: Ai spus o chestie interesanta...

20:21 Ela: Bun, acum...Uite, stai!

20:23 Andrei: Te rog.

20:24 Ela: Stai ca vreau sa fac o paranteza aici si termin cu acest subiect. In momentul in care mama sau soacra ne ajuta in fiecare zi, si practic ele sunt ajutorul principal si stau multe ore pe zi cu copilul, atunci da, este bine sa stabilim: "Uite, mama, uite, soacra, acestea sunt regulile dupa care eu vreau sa-mi cresc copilul: a, b, c, d. Vreau sa nu-l culci pe picioare, vreau sa-i dai la ora 2:00 supa si as fi foarte fericita sa le accepti. Stiu ca poate tu pe iubitul meu sot l-ai crescut altfel si da, l-ai crescut foarte bine, te felicit, doar ca eu as vrea sa-mi cresc copilul altfel. Ajuta-ma, te rog frumos, si haide sa respectam impreuna acesti pasi pe care eu vreau ca tu sa-i urmezi atunci cand stai cu copilul meu. Si crede-ma, n-o sa zica nu. OK, logic ca o sa mai primeasca si un leganat, si un matait si o prajiturica. Dar incet-incet, important este ca cele mai multe reguli, dorinte, nu stiu, spune-le cum vrei tu, sa fie respectate.

21:32 Andrei: Spuneai mai devreme ceva interesant, in ideea in care acest suport, acest ajutor ofera mamelor si oportunitatea de a se pune pe ele pe primul loc. Am foarte multe cunostinte care efectiv s-au anulat dupa ce au devenit mame, adica au pus cresterea copilului pe locul intai and that's it! Altceva nu mai exista. Ceea ce, da, e normal, pe de o parte, insa pe de alta parte, nu si-au mai permis nimic, apropo de ce spuneai si tu. Nu stiu, unghiute, pauze, vacante, explorarea hobby-urilor, evolutie profesionala. Sunt curios pentru tine cum a fost?

22:11 Ela: Nu este despre a te pune pe tine pe primul loc. Pentru ca in momentul in care ai un copil, tu n-o sa mai fi niciodata pe primul loc. Este clar. Va fi copilul, vor fi copiii, daca sunt doi, trei. Ei vor fi scopul principal pentru care tu traiesti, pentru care tu faci tot ceea ce vrei sa faci, da? Doar ca o mama fericita inseamna un copil fericit. Acum stii cum e, depinde foarte mult si de



ce isi doreste fiecare. Eu mi-am dorit intotdeauna cariera. Ce-ar fi insemnat ca eu sa ma anulez pe mine? As fi fost fericita? Da, ca stau cu copiii, dar copiii cresc. La un moment dat vor face 16 ani, 18 ani, si eu ce fac? Raman eu cu frustrarile mele, cu dorintele mele neindeplinite, cu timpul pe care nu il mai pot da inapoi. Important este sa ne gandim: “Ce vreau eu de la aceasta viata? Sa fiu fericita.” Si daca raspunsul este “menirea mea pe aceasta lume este sa am grija de copii”, OK, ai grija de copiii tai pana ii pui pe picioare. Dup-aia poti sa devii bona si poti sa fii in continuare fericit. Dar daca menirea mea si dorintele mele si tot ceea ce gandesc eu inseamna putin mai departe de copii, nu inseamna ca eu trebuie sa ma anulez. Eu, in continuare, voi fi mama copilului meu, voi fi sotia sotului, voi fi sora surorii, voi fi prietena prietenei mele. Eu nu am numai rolul de mama. Si nu mi se pare – pentru mine, repet, pentru mine – nu mi se pare ca as fi fost mai fericita daca as fi stat cu copiii mai mult sau mai putin. Nu, important e sa reusesc sa le imbin, sa gasesc un echilibru. Un echilibru. Sa fac si ce imi place mie, sa am grija si de copii. Atunci cand tu esti fericit, cand tu esti implinit, altfel dai mai departe lucrurile astea pe care vrei sa le dai si copilul nu va simti altceva. Am cunostinte care, la un moment dat, - copiii deja au crescut, 14 ani, 16 ani – au divortat. Iar femeia a ramas fara rostul ei pe lume. Fara sot, pentru ca ea s-a dedicat familiei. Copiii stii ce i-au spus: “Da’ ce? Te-am pus eu sa faci lucrul acesta? Nu te-am pus.” Si ea a trebuit sa o ia de la capat, cu scoli, cu cursuri, sa-si indeplineasca si ea nevoile sufletului ei. Eu sunt un om. In momentul in care nasc nu ma anulez, nu dispar de pe fata pamantului, iar sufletul meu are si el nevoie de atentie, are si el nevoie de hrana, are si el nevoie de multe lucruri pe care daca eu nu i le dau, cine o sa i le dea? Nu pot sa am pretentia sa mi le dea sotul daca eu n-am grija de mine si de sufletul meu.

25:07 Andrei: Corect. Ela, tu esti un om, o femeie de cariera. E o intrebare, e chiar o curiozitate. Au fost momente – ai trei copii – in care te-ai gandit sa renunti la cariera si sa te dedici in totalitate familiei? Familie cu totul.

25:24 Ela: Nu stiu daca am luat vreodata chestia asta in serios. Poate la un moment dat am mai spus, dar sunt sigura ca am spus-o in gluma: “Gata! Ma las si stau acasa si stau cu copiii!” Dar pe de alta parte, tot eu reveneam: “Bai, Ela, dar ai fi fericita daca ai face chestia asta?” Nu, n-as fi fericita sa stau acasa, sa fac mancare, sa iau copiii de la scoala, du copiii la scoala. Nu m-as simti eu bine si, automat, ce stare le-as transmite copiilor mei? Starea mea de frustrare, de nesiguranta, de toate lucrurile care mi se intampla. Nu, nu cred ca am luat vreodata in serios acest gand.

26:05 Andrei: In acelasi timp, daca analizez ce ai spus si anterior, e clar ca avem nevoie de un echilibru, adica nici prea mult in zona de, hai sa zic, anulare, nici in zona asta profesionala. Exista o limita la care ar trebui sa ne oprim si aici ma gandesc la zona profesionala in care focusul devine prea mare in povestea asta. pentru ca stim ca traim intr-o perioada in care avem nevoie si de confirmari, ne place sa ne urcam pe anumite culmi. Cum ne ghidam? Cum reusim sa pastram echilibrul asta?

26:35 Ela: Fiecare are limita lui. Nu pot sa spun eu ceva ce e bine pentru mine, pentru ca poate tie, Andrei, tie nu ti se potriveste, e prea putin pentru tine sau poate e prea mult. Fiecare are limita lui, iar daca ne cunoastem...De asta zic, trebuie sa te cunosti pe tine. Cunoaste-te, lucreaza foarte mult la lucrul acesta, pentru ca iti va aduce multe plusuri si in momentul in care tu te cunosti pe tine si simti ca intr-o anumita perioada a vietii tale ai exagerat, atunci pune o frana. Daca simti ca ai lucrat prea putin, atunci apasa putin acceleratia. Tine de noi. Nu exista in acest domeniu, din punctul meu de vedere, nu exista "a+b=c". Nu exista asta.

27:20 Andrei: Da, interesant.

27:21 Ela: Sunt momente in care, de exemplu, simt ca lucrez foarte mult. Sunt anumite proiecte. Cartile au mancat o buna perioada din viata mea, din timpul meu. Gandeste-te ca "12 luni fara griji" a fost scrisa in primele luni de viata ale lui Nicholas. N-a fost usor, dar dupa aceea am luat o pauza, am lucrat mai putin, sa incerc sa recuperez.

27:47 Andrei: Dar ai simtit vreodata ca ti-ar fi placut sa petreci, totusi, mai mult timp? Sau sa aloci mai mult timp intr-o anumita perioada?

27:56 Ela: Simti lucrul acesta. Dar la fel, stii, revin. OK, am simtit ca vreau sa fac asta. Fac, daca fac, OK, bravo mie. Daca nu fac inseamna ca ma complac intr-o situatie care nu-mi convine, care nu-mi face bine. Si iar este despre alegerile personale, alegerile pe care noi le facem. Daca suntem constienti de ele, atunci ne va fi bine, pentru ca niciodata n-o sa putem sa ne reprosam sau sa reprosam celor din jurul nostru ca "Eu am vrut sa lucrez, dar tu nu m-ai lasat" sau am ales sa stau cu copiii acasa. Cine a ales? Eu. Si atunci stiu foarte bine. Vedem care sunt plusurile, care sunt minusurile, le punem in balanta, vedem ce ne-ar face pe noi fericiti, ce i-ar face pe ei fericiti, ce ar face familia intreaga fericita si punem in balanta. Dar atunci cand luam deciziile constient, ne va fi mult mai usor.

28:52 Andrei: Constienta asta apare din ce in ce mai mult. O aud, o citesc, se pare ca e o chestie de care ai mare nevoie.

29:00 Ela: Eu vorbesc foarte mult cu mine, stii? Vorbesc foarte mult cu mine. Mie, de exemplu, imi place sa merg singura in masina si sunt eu, cu gandurile mele in acel moment. Sau seara, atunci cand ma pun in pat, sunt eu cu gandurile mele si vorbesc mult cu mine. Si inca un lucru pe care il fac si ma ajuta foarte mult este sa scriu, sa scriu pe hartie, nu pe telefon, nu pe laptop, sa scriu pe hartie lucrurile care imi trec prin cap, care ma fac sa ma simt bine, care ma fac sa ma simt rau, lucrurile pe care as vrea sa le schimb. Si periodic, rasfoind agenda si trecand peste acele foi, iti aduci aminte: "Ia stai asa, ziceam ca parca sunt nefericita in momentul ala. Oare mai sunt, nu mai sunt? Dar care e solutia pe care mi-am dat-o? Nu stiu, sa ma duc la sala. Ia hai, mai, sa ma duc la sala!" Ti-am dat asa, un exemplu acum.

29:49 Andrei: E bun.

29:50 Ela: ...care mi-a venit in minte. De asta zic, vorbeste cu tine, vezi ce trebuie sa faci, vezi ce te face fericit. Tu ai raspunsurile. Nu cauta raspunsul la cei din jurul tau, pentru ca raspunsul tau nu este la cei din jurul tau. Viata ta este traita numai prin ochii tai, nu si prin cei ai sotului, nici macar prin cei ai copilului, nici macar prin cei ai mamei. De asta se spune acum: "Nu incerca sa-i faci pe copiii tai sa traiasca viata pe care tu n-ai trait-o." Poate pentru ei nu se va potrivi acea viata.

30:24 Andrei: Aproape cu siguranta.

30:26 Ela: Dar n-o sa reusim tot timpul. N-o sa reusim tot timpul sa facem chestia asta, dar mai trebuie asa, sa ne mai punem intrebari, sa mai stam de vorba cu noi. E clar ca-n nebunia asta, si-n agitata in care traim, uitam. Este important. Si o data pe luna daca faci lucrul asta, tot ai un castig. Tot ai ceva in plus.

30:49 Andrei: Constientizarea, da. Sa fii acolo, in povestea asta de constientizare. Si apropo de zona asta, Ela, la tine in casa se intampla foarte multe generatii, suprapuse, unul peste altul. Practic, tu ai un adolescent, o scolarita de scoala primara si un pici de doi ani.

31:04 Ela: Nici macar doi ani, aproape doi ani.

31:06 Andrei: Nici macar doi ani. Cum faci cu echilibrul?

31:10 Ela: Nu ma intreba!

31:12 Andrei: ...in relatie cu cei mici, adica presupun ca e haos. Adica cum au fost cele doua momente in care a sosit inca un nou membru in familie? Ta-dam!

31:21 Ela: Este un haos, dar este un haos frumos. Cred ca am mai spus-o. Pentru parinti, diferenta la mine...Sunt copiii din sase in sase ani facuti, pentru parinti, diferenta este minunata pentru ca ai timp de cel mic, cei mari deja sunt pe picioarele lor. La sase ani nu mai trebuie sa stai in spatele lui, sa manance, sa mearga, sa nu se loveasca. Ei...Alesia a primit foarte bine vestea ca va avea un fratior sau o surioara, pentru ca ea si-a dorit intotdeauna sa fie si ea sora mai mare a cuiva. Alex a avut asa un moment in care "Eu nu vreau! Eu plec din familia asta!" Dar a doua zi a venit de la scoala total, total schimbat. Probabil i-or fi zis colegii: "Mama, ce tare! Ce cool! Ia uite! O sa mai ai pe cineva!" Si a venit total schimbat. Acum ei se inteleg superbine, foarte bine, dar asta pentru ca Alex a crescut. Alex are 14 ani, este mult mai matur, este mult mai responsabil. El chiar imi spune: "Trimiti si tu copiii la Sinaia?" Stii, copiii! "Trimiti copiii la Sinaia?" Este foarte protectiv cu ei, e diferit. Nu s-a intamplat lucrul asta anul trecut sau nu s-a intamplat acum doi ani, dar imi place sa-i vad ca sunt impreuna, ca au sentimente unul fata de celalalt. Alesia, de exemplu, este foarte mamoaasa, grijulie, se vede asa, instinctul matern. E frumos, e frumos. Da, este provocator. Eu acum am inceput sa citesc carti despre psihologia adolescentului. Iti dai seama, nu ne mai intelegem. Avem...Gandim diferit, el vrea ceva, eu vreau altceva. Ca orice mama, stii ce-i mai bine pentru copilul tau. El se opune. Invatam sa comunicam pe aceeasi limba.

33:17 Andrei: Comunicarea e cheia in momentele...

33:19 Ela: Comunicarea este cheia, da. Este cheia comunicarea.

33:22 Andrei: Banuiesc ca altfel e foarte dificil sa poti sa intri pe atat de multe paliere intr-o singura zi, sa discuti cu trei generatii mi se pare wow.

33:31 Ela: Comunicarea si cred ca, iar, foarte important este sa reusesti sa-ti faci copilul sa aiba incredere in tine. Chiar daca face o prostie, si ii spui si Alesiei: "Nu ma minti! Si daca ai facut o prostie, pedeapsa se va reduce la jumatate daca recunosti, decat daca minti, daca ascunzi. Este

cel mai urat lucru pe care il faci.” Si asta este. Desi poate uneori imi vine sa ma sui pe pereti, atunci cand vine si spune: “Stii, vreau sa-ti spun ceva, dar sa nu ma certi”, lasi garda jos.

34:10 Andrei: Normal.

34:11 Ela: Important e sa stii ce face, sa stii unde se duce, sa stii ca-ti spune: “Vezi ca in seara asta ma duc la X”, sa nu te minta, mai ales ca peste un an, doi, deja ma gandesc la acele vremuri, stii? Ma gandesc, n-am cum sa nu fac asta. Dar este frumos si un copil mic sa stii ca te intinereste. Chiar vorbeam cu sotul meu zilele trecute si spuneam: “Haide, mai facem inca un copil peste vreo 2-3 ani, sa ne simti in continuare...”

34:40 Andrei: Serios? Dar cum adica te intinereste?

34:44 Ela: Nu stiu, nu stiu. Pur si simplu asta simtim. Dar asta simt si eu, asta simte si el. Momentul in care ai acolo o mogaldeata, ai pe cineva care “Mama! Mama!” si vine si te iubeste si te dragaleste, lucru pe care ceilalti doi, fiind mai mari, nu prea il mai fac, te simti – nu stiu – te simti tanar, habar n-am, nu stiu. Pur si simplu, mult mai tanar.

35:07 Andrei: Dar pe tine cum te-a influentat rolul asta de mama? Modul in care te-ai raportat tu la tine, ca femeie.

35:17 Ela: Nu stiu daca au avut legatura una cu alta. Chiar n-am stat niciodata sa ma gandesc la lucrul acesta.

35:26 Andrei: Ai acceptat rolul si pur si simplu...

35:27 Ela: Nu cred ca una, a fi mama, inseamna sa nu mai fii femeie sau invers, stii? Nu cred ca una o exclude pe cealalta. Ele sunt impreuna. O mama este o femeie. O femeie este o mama. Adica ele vin la pachet, nu se exclud.

35:43 Andrei: Deci n-ai simtit ceva special sau s-a schimbat ceva clar in modul in care tu te gandeai la tine si te raportai la tine ca la o femeie.

33:53 Ela: Absolut deloc. Nu s-a schimbat absolut deloc. Si cu Nicholas, cat am stat in primele saptamani, stateam cu el mai mult acasa. Dar tot imi placea sa ma vad aranjata, sa nu fiu nespalata, cu haine lalai, adica imi placea sa ma uit in oglinda la mine si sa vad acolo o persoana

OK. “Da, dom’le, hai ca arata decent”, nu scoasa din cutie, cum eram eu obisnuita, dar arata decent, stii?

36:21 Andrei: Am putea spune ca e mai puternica?

36:25 Ela: Cine?

36:26 Andrei: Femeia-mama.

36:28 Ela: Intotdeauna femeia-mama o sa fie mai puternica. Asa cred eu. Asa cred, nu stiu daca este adevarat, dar pentru mine, da. Esti, esti mult mai puternic. Trebuie sa fii mult mai puternic pentru ca nu mai esti singur pe lume, ci exista si o a doua sau o a treia viata care depind de tine.

36:49 Andrei: Si provocarile sunt constante.

36:53 Ela: Provocarile? Crede-ma, provocarile probabil n-o sa se termine nici atunci cand vei avea nepoti. Tot vor fi provocari.

37:00 Andrei: Ela, pentru ca usor-usor ne apropiem de finalul acestei discutii de care, sincer, m-am bucurat foarte mult si-ti multumesc. Eu am o intrebare favorita, apropo de provocari, pentru ca suntem la “Provocari de parinte”. Sunt foarte curios, dupa toate povestile de astazi, sa-mi spui care a fost cea mai mare provocare de parinte pe care ai avut-o tu pana acum.

37:25 Ela: Sa stii ca nu stiu daca as putea pune pe primul loc una, dar e clar ca sunt multe, sunt multe. Si odata ce le treci, odata ce le depasesti, ele nu mai sunt pe primul loc. Adica “Numai, gata! OK, le-am depasit!”

37:38 Andrei: Se duc mai in jos.

37:40 Ela: Uite, de exemplu, una dintre provocari a fost atunci cand am decis ca vom avea al treilea copil. A fost o provocare. Deja copiii erau mari. Alesia avea sase ani, Alex avea 12 ani, adica eram deja niste parinti de copii mari. O alta provocare a fost atunci cand am decis sa scriu cele doua carti, pentru ca stiam ca voi impacta alte sute, mii de femei. Uite, acum, in pandemie: sa stau doua saptamani fara Nicholas a fost intr-o perioada in care nu stiai ce se va intampla maine. Adica nu stiai daca maine se va inchide Bucurestiul si eu n-o sa mai pot ajunge la Sinaia sa-l vad. A trebuit sa plecăm de acolo, sa-l lasam si sa plecăm pe furis. Am plans, efectiv am

plans, si am plecat doar cu Alesia cu noi, dar am stiu ca lui ii va fi mult mai bine acolo, pentru ca avea curte, pentru ca avea unde sa se desfasoare. A simtit altfel aceasta perioada. Sunt, sunt multe, dar le-am trecut si nu pot sa zic ca una m-a impactat atat de tare, pentru ca am trecut peste ele.

38:44 Andrei: Deci esti deschisa la noi provocari si esti convinsa ca vor aparea pe parcursul...

38:48 Ela: Nu-mi place necunoscutul, nu-mi plac schimbarile, adica nu sunt atat de...Nu ma simt confortabila cu ele, dar daca ele vin in viata mea inseamna ca au un rost. Nu stiu, poate...Cred ca cea mai mare – si ii multumesc lui Dumnezeu ca m-a ferit pana acum – cea mai mare provocare a unui parinte este sa aiba copilul bolnav si sa nu poata face nimic. Daca suntem sanatosi cu totii, cred ca nu exista altceva ce sa nu putem rezolva. Sanatatea este pe primul loc. Sanatatea n-o putem cumpara, n-o putem gasi la colt, n-o putem lua de nicaieri, de asta trebuie sa avem grija de noi, de copiii, de toti cei de langa noi. Atunci cand suntem sanatosi trecem peste orice.

39:32 Andrei: Perfect de acord cu tine. Ela, iti multumesc foarte mult pentru aceasta discutie. Am ramas cu cateva lucruri in cap. O sa incep si eu sa vorbesc mai des cu mine. O sa incerc sa fiu mai pozitiv si – de ce nu? – te invit cu mare drag la urmatorul podcast, cand sper sa-ti spun si eu ca am devenit tatic. Nu se stie niciodata.

39:52 Ela: Iti tin pumnii! Si trebuie neaparat sa-ti trimit cartile pentru ca... Acum cateva zile mi-a scris o fata careia i-am daruit cartile, o cunostinta de-a mea, i-am daruit cartile mele, si mi-a zis: “Ela, am citit prima carte, “9 luni fara griji”, in doua zile. Se citeste foarte usor, este foarte utila, iti multumesc. Si ce-mi place foarte tare e ca il vad pe sotul meu cu ea in mana”.

40:19 Andrei: Te rog frumos, Ela. Astept cu mare drag sa recitesc cartile tale. Iti multumesc din nou. O reala placere si sper sa ne revedem curand.

40:28 Ela: Si eu multumesc.

40:30 Andrei: Multumesc frumos, Ela. O zi buna!

40:32 Ela: La fel!