

00:00 Andrei: Bine v-am gasit! Sunt Andrei Dumitrascu si ascultati “Childlife: provocari de parinte”, un podcast creionat de Secom. Cristina Otel, mama a doi copii, trainer si life design coach. Pe blogul ei personal si in podcast-ul “Pauza de bine”, abordeaza cu pasiune teme precum evolutia personala, parenting constient si antreprenoriat. Este preocupata de autocunoastere si descoperire de sine, iar astazi eu am bucuria de a o avea ca invitata. Cristina, bine ai venit!

00:26 Cristina: Bine te-am gasit! Multumesc mult pentru invitatie si abia astept sa vad ce-o sa iasa din conversatia noastra.

00:34 Andrei: Am mare incredere. Si tu, fiind o creatoare de podcast-uri si de lucruri frumoase, am mare incredere ca discutia noastra va inspira multi ascultatori. Cristina, esti promotorea unui stil de parenting interesant, un stil de parenting constient. Chiar ai o rubrica pe blog, denumita astfel, pe care vreau sa zic ca in pregatirea acestui podcast am citit-o si am gasit niste insight-uri foarte interesante. Pentru ascultatorii nostri, ce inseamna mai exact parenting constient?

01:02 Cristina: E rezultatul, sau cum sa zic, concluzia la care am ajuns eu dupa primul copil, la care, recunosc, ca nu m-am considerat ca sunt un parinte constient. Am crezut foarte mult in ideea asta ca totul vine natural, ca o sa ma pricep asa, pur si simplu. Odata ce copilul a inceput sa creasca si sa vorbeasca si sa mearga si sa-si doreasca lucruri si sa exprime lucruri intr-un mod tot mai abil, mi-am dat seama ca lucrurile nu sunt tocmai asa firesti sau naturale. Asta daca vrei sa te asiguri ca faci o treaba buna. Si cumva am descoperit ideea asta de parinteala constienta prin Shefali Tsabary, care este un terapeut pe care eu o urmaresc de ceva timp. Imi place sa spun ca atunci cand vorbim despre parenting constient, vorbim de fapt de parinti care au inteles ca parentingul nu e despre copii, cat e despre ei, in primul rand. Nu e despre a-l convinge pe copil sa se incadreze in niste tipare, sa fie tot timpul ascultator, sa faca ce vrei tu. Nu prea cred in povestile astea cu “convinge-l pe copil sa faca 5 lucruri in x pasi”. Adica m-am lamurit. Experienta mea cumva nu confirma treaba asta. Ce inseamna, de fapt, ca parinteala e despre tine? Inseamna ca ai curajul – pentru ca cred ca trebuie mult curaj – sa te uiti cumva la copii ca la niste oglinzi superfidele, in care trebuie sa ai acest curaj sa te uiti si sa te intrebi ce poti tu schimba la tine, sa-ti pui gandurile, convingerile, intrebarile sub semnul intrebarii, in ideea ca doar pentru ca asa ai fost tu crescut sau doar pentru ca asa ti s-a spus ca se face nu inseamna ca e un adevar asa general valabil sau un adevar din asta, absolut. Nu mi se pare ca e calea usoara, vreau sa spun asta din start.

03:17 Andrei: Multumesc, Cristina.

03:20 Cristina: Eu sunt pro sinceritate si transparenta si povestesc deseori si pe blog despre lucruri care nu ne ies, despre lucruri care nu functioneaza, dar incerc s-o fac – chiar vorbeam zilele trecute cu cineva despre asta – nu stiu cui sa-i atribui acum citatul asta, ca am auzit fiindu-i atribuit si lui Mel Robbins si lui Brene Brown, dar e ideea asta de a nu scrie din rani, ci de a scrie din cicatrici. In ideea in care atunci cand vorbești deja din cicatrice inseamna ca ai trecut prin toata experienta, ai putut s-o intorci pe toate partile, ti-ai tras niste concluzii de acolo. Cumva ai traversat greutatea respectiva, dificultatea respectiva si ai ceva inspirationalo-incurajator de transmis. “Uite, am fost si eu acolo si asta este ceea ce m-a ajutat.” Versus a vorbi cum din rani, cand esti intr-o energie din asta cu foarte multa frica sau tristete, poate esti si in mindset-ul ala de victima si numai te plangi intr-un mod care nu stiu in ce masura e constructiv pentru cititorii sau pentru urmaritorii tai. Si asta voiam sa spun, ca incerc sa scriu despre lucruri care ni se intampla si ce-am facut ca o consecinta, ce-am invatat de acolo, ce intrebari ne-am pus, ce-am facut diferit. De regula, oamenii primesc bine lucrurile astea, ca pe de o parte le arati ca nu esti perfect. Exista iluzia asta ca cine scrie in online, ca e vedeta, persoana publica sau asa mai departe, arata numai ce-i frumos si de aici e foarte simplu pentru oameni sa traga concluzia ca la tine totul e roz, tie totul iti iese... Come on! Nu-i asa.

05:25 Andrei: Cristina, dar daca vorbim de parenting constient – o sa fie o intrebare semitampita – avem si parenting inconstient?

05:35 Cristina: Inconstient la modul ca totul ruleaza de pe pilot automat. Cum ai fost tu crescut si... Nu vreau sa generalizez, dar pentru marea majoritate dintre noi, stilul de parenting a fost ala cu “Baietii nu plang.”, “Numai fetele fac asta.”, “Nu plange ca n-ai motive.”, “Vrei motive? iti dau eu motive!”, “Cat ai luat la scoala? Ai luat 7? X cat a luat? Ai luat 10? Cati alti de 10 au mai fost?” Ca si cum daca sunt mai multi nu e la fel de valoros. Si cumva multi am crescut in capcana asta a comparatiilor si asa mai departe. Si cred ca daca... E riscant sa mergi pe ideea: “Da, uite, si pe mine asa m-au crescut parintii si am supravietuit.” Numai ca eu am ajuns intr-un punct al vietii in care m-am convins ca viata nu inseamna numai sa-i supravietuiesi. Adica gandeste-te cat de misto ar fi putut sa fie, daca ar fi fost mai bine, cu mai multe constientizari, cu mai multa prezenta, cu mai multa atentie la nevoile noastre de copii. Inconstient in sensul asta, ca luam pur si simplu, nu stiu, pattern-uri pe care le-am vazut, lucruri pe care parintii ni le-au spus

sau ni le-au facut, cu ghilimelele de rigoare, si pe care noi le perpetuam pentru ca asta a fost normalul nostru.

07:07 Andrei: Practic, constienta asta sau starea asta de a fi constient trebuie sa inceapa mult inainte de a deveni parinte. E o afirmatie corecta?

07:18 Cristina: As zice ca da. Eu cred ca nu e tarziu niciodata. Adica nu as vrea sa punem pe nimeni presiunea asta, dar uite, am fost implicata in proiecte in care cumva exact asta vizam sa facem: sa-i ajutam pe parinti sa ia instrumente din coach-ing sau din terapie cognitiv comportamentala – eram o gasca de traineri si coach-i – din neurostiinte, ca sa ii ajutam pe oameni sa inteleaga cum functioneaza creierul si asa mai departe, in ideea in care sa-i ajutam sa aiba relatii infloritoare cu ei insisi si apoi cu oamenii importanti din vietile lor, inclusiv cu copiii, desigur. Si am avut surpriza ca la unele sesiuni sa vina femei insarcinate, care mai aveau mai mult sau mai putin pana la termen si care au venit exact cu aceasta intentie declarata deschis: ”Vreau sa ma inteleg mai bine, vreau sa ma cunosc. Vreau sa stiu sa-mi pun intrebarile potrivite, vreau sa stiu cum pot sa fac sa fiu mai prezenta, cum pot sa observ in momentul in care ma trezesc ca intru in tot felul de tipare automate” si mi s-a parut foarte fain. Asta mi s-a parut foarte fain in experienta aia si faptul ca am avut si cupluri care au venit impreuna, mama si tata, si care au avut revelatii diferite pentru ca fiecare are istoria lui si propriii demoni cu care se lupta.

08:52 Andrei: Corect. Intotdeauna. Aici te-am intrebat pentru ca si eu cred foarte mult in zona asta, in general de terapie, pentru a ne cunoaste, a ne intelege rutele, de unde venim, unde ne ducem. Ma bucur ca si tu esti in asentiment, pentru ca stiu si sunt destul de multi oameni care fug de terapie inca in Romania si nu cred ca e OK. Eu de fiecare data incurajez terapia, indiferent daca vrei sa devii parinte sau nu. Spuneai mai devreme un lucru interesant si mi-a ramas, chiar daca nu stim cui sa-i atribuim citatul: “A scrie din cicatrici, si nu din rani”. Si as vrea sa deschid un topic despre sinceritate. Un topic care cred ca astazi este un pic diferit fata de momentul in care noi eram copii si nu eram parinti sau wannabe. Si era un mare secret, o nebunie despre sinceritatea asta: sa fim sau sa nu fim sinceri, dar nu e bine sa stie el, lasa ca nu e bine sa stie el.

09:52 Cristina: E prea mic, oricum nu intelege.

09:54 Andrei: Oricum nu intelege, lasa-l acolo si asa mai departe. Nivelul asta de sinceritate diferita de varsta copilului? Trebuie sa fim 100% sinceri? Tu cum vezi astazi, Cristina de astazi?

10:09 Cristina: Ce inseamna sa fii 100% sincer?

10:13 Andrei: Sa fii 100% sincer, exact cum spuneai tu mai devreme, sa poti sa articulezi pe limba copilului faptele si realitatea si sa nu ascund, din diferite motive: pentru ca am eu o trauma sau poate consider eu ca asa e credinta mea, ca el nu trebuie sa stie anumite lucruri. Intr-adevar, exista tente, exista nuante, 100% niciodata nimic nu-i bine, insa vorbesc despre acea transparenta, acea sinceritate desteapta, acea sinceritate care intr-adevar sa ajute si copilul, si parintele.

10:47 Cristina: OK. Imi place ca ai spus asta, sa-l ajute si pe copil, si pe parinte. Mi-am adus aminte de o sedinta de coaching in care o mama imi spunea ca si-ar dori ca fetita ei sa aiba mai multa incredere in ea. Si, ma rog, cumva punand intrebari si mergand asa, dintr-una intr-alta, am ajuns la ideea ca ea stie mai bine. Si “daca ma asculti pe mine, mama, inseamna ca esti mai safe si nu esti asa expusa la niste experiente, tu, copila”. Numai ca, sigur trecand peste situatii in care viata copilului sau siguranta lui chiar este pusa in pericol, cumva povestea asta din coaching nu era despre copil, ci era despre fricile acestei mame, ca daca copilul n-o asculta si face cutare lucru, s-ar putea sa fie periculos, sa se loveasca, sa se impiedice, sa cada. Gandeste-te de cate ori nu auzim parinti pe strada: “Nu mai alerga! Nu mai alerga!” Si nu e despre faptul ca ma deranjeaza ca alerg, e despre faptul ca in mintea mea deja filmul se deruleaza, ca tu te impiedici si cazi si te lovesti si dup-aia bulgarele de zapada o ia la vale si se face ditamai bulgaroiul. Eu cred foarte mult in sinceritate, dar asa cum spui si tu, adaptata la nivelul de intelegere a copilului. Ma gandesc acum concret la un exemplu cu care se confrunta mai devreme sau mai tarziu orice parinte, cand trebuie sa duci, din varii motive, copilul la doctor. Imi spunea o prietena la un moment dat ca si-a dus baietelul la oftalmolog si medicul i-a spus ca o sa-i puna niste picaturi magice in ochi, din alea cu atropina, de-ti dilata pupilele si nu mai vezi nimic, si ce bine o sa fie si ea a intervenit: “Spuneti-i, va rog, pe bune ce urmeaza sa se intample pentru ca picaturile alea nu sunt magice.” N-o sa vada nimic poate toata ziua, o sa-l deranjeze lumina si asa mai departe. N-o sa se poata juca. Si cred ca de multe ori alegem sa nu fim sinceri cumva si ca sa ne protejam pe noi. Si mie imi place sa le spun copiilor. Cand mergem la dentist, sigur le spun: “Speranta mea e ca totul va fi in regula. Daca te-ai spalat corect pe dinti, nu ai de ce sa-ti faci probleme.” Dar uite acum, caz concret: trebuie s-o ducem pe Sara la dentist, pentru ca are o carie, si lucram deja cu frica asta a ei de niste saptamani. Am dus-o de cateva ori, nu s-a intamplat nimic. Am plecat. Suntem in contact cu medicul, cumva si pentru ca eu am fost la un moment dat fortata sa

stau in scaun, intr-un mod care si acum ma face sa tresar. Si am lasat-o cumva pe ea sa conduca procesul asta de “hai sa ne obisnuim cu ideea”. Si ii vorbesc des despre asta si niciodata nu i-am spus ca aparatul ala cu care-ti face nu face galagie. Nu e nimic magic in asta, apropo de exemplul de mai devreme. Da, aparatul ala face galagie si galagia aia nu este foarte placuta. Dar cu cat stai mai linistita, cu atat mai repede poate sa-si faca doctorul treaba, cu atat mai repede terminam si plecam si ne vedem de viata happily ever after. Asa ca eu sunt pro sinceritate, dar la modul in care sa nu sadim anxietate, teama, panica, in sufletele lor. Raportat de exemplu la situatia asta cu COVID, vorbim des despre reguli. Vorbim despre faptul ca exista acest virus, vorbim despre faptul ca nici noi nu stim ce ne asteapta maine, poimaine. Nu stim. Luam fiecare zi asa cum e, dar n-o spun la modul “Vai, Doamne, daca maine n-o sa reusim?” sau “Vai, daca maine...” Incerc sa... Chiar daca eu am intrebarile astea in mintea mea, incerc sa nu le transmit. Insa cred ca e util pentru ei sa inteleaga ca trebuie sa avem ceva mai multa grija decat de obicei, ca nu putem nici sa ne imbratisam, nici sa ne pupam, nici sa stam nas in nas cu prietenii nostri, pentru ca... Si da, sunt ok sa le spun si faptul ca chiar nu stiu cum va fi maine sau saptamana viitoare. Pot doar sa-i asigur ca sunt acolo cu ei, ca ce tine de noi facem si ca impreuna, cumva, o sa trecem si peste asta.

15:23 Andrei: Cristina, eu sunt un fan al basmelor, al povestilor. Si cand povesteai mai devreme, ma inchipuiam cum as convinge-o eu pe fetita mea sa mergem al dentist si, cu siguranta, ca ar aparea o poveste.

15:37 Cristina: Sunt convinsa.

15:38 Andrei: De fapt, chiar exista o poveste scrisa pe tema asta, cu un personaj pe care il cheama Dintica. Ti-o recomand. Unde mai intervine rolul sau cand intervine rolul povestii sau al basmelor in a povesti cu alti ochi, pe intelegerea copilului, un aspect sau un fapt sau un eveniment? Exista chestia asta sau intotdeauna suntem transparenti si realisti pe limba oamenilor mari?

16:05 Cristina: Eu cred ca si pentru adulti uneori cate o poveste gandita – stii ca de asta exista carti cu povesti terapeutice – uneori e mai simplu de digerat mesajul, pentru ca ne plac povestile. Si cred ca pentru copiii, sigur, trebuie sa schimbi povestea si trebuie sa fie adaptata nivelului varstei, sa fie cool, sa fie mai cu monstri sau sa fie mai cu zane, depinde fiecare ce-i place intr-o

anumita perioada a vietii. Cu Alex, de exemplu, care are aproape 9 ani jumate, uitandu-ma si la felul in care pune intrebari si la cum incepe el sa-si faca singur niste rationamente, parca nu mai simt nevoia. Prefer sa-i dau cumva exemple decat sa stau acum sa inventez povesti. Cu Sara, care are 5 ani jumate, e alta poveste si acolo cred ca e foarte facil sa ii povestesc si despre cum poti sa iti infrunti anumite frici, cum poti sa inspiri niste valori, folosind povestile. Nu zic ca nu putem si pentru cei mari, repet. Acum am vorbit strict din experienta noastra. Dar uite ca se intampla sa citeasca, ca e “Harry Potter”, ca e “Gradina secreta”, ca tocmai a terminat-o de citit pentru scoala, tot timpul gasim – cum sa zic? – lucruri despre care sa vorbim si sa ne punem intrebarea “Cum ar fi daca am lua...?”, “Cum s-ar fi intamplat chestia asta din poveste in viata reala?”, “Cum putem aplica?” Dar, ma rog, varste diferite cumva ne dau ferestre diferite de oportunitate.

17:55 Andrei: Cristina, mama de doi copii. Cum facem cu prietenia? Suntem prieteni cu copiii nostri sau abordam asa, o atitudine superioara? Aud adesea in jurul meu parintii care adopta in fata copiilor un rol autoritar, in special cand simt ca nu mai au alte variante. Numai dreapta, stanga... Si ultima solutie este autoritar pentru ca altfel ti se urca in cap si cand mi s-a urcat in cap deja e prea tarziu. Suntem prieteni cu copiii nostri sau ne pozitionam autoritar?

18:26 Cristina: Acum imi vine sa te intreb: “Ce ai avea de castigat daca ai fi prietenul copilului?”, “Ce ai avea de castigat daca ai fi autoritar?”, “Ce inseamna? Cum e aia ca ti se urca in cap?” Ce aud eu este ca nu te asculta, ca nu coopereaza. Dar deja daca spui “nu coopereaza”, cumva ma duce spre o alta conversatie decat ideea asta, ca mi se urca in cap.

18:51 Andrei: E o expresie extrem de romaneasca.

18:54 Cristina: Stiu, stiu, stiu. Si am si folosit-o. Chiar ma gandeam daca am folosit-o recent, dar sunt OK cu a le spune uneori copiilor, mai ales celui mare, ca dupa ce ii spun o chestie de nu stiu cate ori si am fost cat am putut de atenta, si la nevoile lui, m-am gandit: “Bai, ce s-a intamplat? A stat prea mult la tableta? N-a stat suficient timp cu noi? Nu l-am intreat? Nu l-am gadilat? Nu i-am facut ceva?” si la un moment dat ii zic: “Bai, time out! Pana aici! Rabdarea mea acum s-a terminat si trebuie sa ma lasi un pic sa ma refac pentru ca nu pot sa gestionez conversatia asta mai departe.” Si o spun, si o spun asa foarte transparent. Nu stiu daca fac bine sau rau, dar pe ideea de sinceritate... Invatasem, cred ca la Urania am auzit chestia asta cu “Fa-ti gandirea vizibila”. Stii? Ca intre stimuli si raspunsul meu exista un proces cognitiv aici, in capul meu,

care altfel nu se vede. Si imi place sa-i povestesc despre ce se intampla in mintea noastra in general, dar in mintea mea in special, atunci cand avem cate o confruntare. Eu cred ca - cum sa zic? – si mie imi place ideea asta de a sti ca sunt prietena cu copiii mei, ca-s mama aia cool, dar cred ca nu... Cuvantul potrivit nu e prietenie. La fel cum nu cred ca e nevoie sa fii autoritar si sa te plasezi asa undeva, asa “eu sunt mare, tu esti mic si trebuie sa faci cum zic, pentru ca eu stiu mai bine”. Ce-as lua insa poate din ideea de prietenie, ca ce inseamna prietenie? Eu o vad ca pe o relatie unde exista incredere, unde exista comunicare, unde poti sa fii sincer, fara sa-ti fie teama de repercusiuni si, daca mergem pe ideea asta de legatura dintre noi, atunci da, as zice: “OK, hai sa fim prieteni!” Dar in contextul asta sau in conditiile astea. Un prieten poate sa-ti dea apa la moara, poate sa-ti confirme orice, poate sa te lase in plata Domnului, daca vrei sa fii lasat in plata Domnului, poate sa te convinga de diverse, poate sa-ti intre in joc. Numai ca eu simt ca rolul nostru de parinti, dincolo de a crea o relatie frumoasa cu copiii astia si sa ii ajutam sa devina niste adulti nu doar functionali, ci adulti fericiti, impliniti, care sa stie sa-si asculte nevoile, sa aiba curaj, care sa se iubeasca si asa mai departe. Dincolo de asta, cred ca e important sa intelegem ca rolul nostru este si sa ii tinem in siguranta cumva, si sa impunem acele limite pe care le simtim necesare. Si un prieten nu prea vine sa-ti impuna limite si intr-adevar nu e foarte placut in momentul in care copilul... Caz concret de aseara: Alex are timp 40 de minute sa se joace la tableta si stie ca in momentul in care depaseste acest timp, incep sa-i iau din timpul din ziua urmatoare. Si in timp, a reusit sa inteleaga ca daca sta dublu, ca l-am lasat sa vada si cum e asta, daca sta dublul timpului – si dup-aia ne-am ocupat de conectare si revenire la realitate, adica mi-am asunat-o. A doua zi a venit si mi-a zis: “Mami, pot sa iau tableta?” “Pai, mi-ar fi placut sa pot sa ti-o dau, dar uite, ieri ti-ai consumat timpul pentru azi.” Si cumva asa, din aproape in aproape, sigur asta nu inseamna ca daca ii spun: “Vezi ca peste cinci minute ti se termina timpul!” gata, peste cinci minute el inchide. Dar am reusit sa fim consecventi si sa-l facem sa inteleaga ca asta e regula. In alea 40 de minute, dintre toate jocurile pe care tu le ai deja instalate, poti sa te joci ce vrei tu, dar timpul asta trebuie respectat. Si cumva exista aceasta consecinta: ti-ai terminat timpul, s-a dus. Nu e ca daca nu inchizi tableta, maine nu-ti dau desert.

23:16 Andrei: Corect. Deci e mai mult un mix, Cristina, intre coach – mentor decat zona asta de prietenie. E foarte interesant. Si pentru mine e interesant pentru ca ma obisnuisem cu chestia asta si trebuie sa recunosc ca e pentru prima data cand discut despre aceasta limita dintre prietenie,

relatiile dintre parinti si copii si tind sa fiu de acord cu tine. Un prieten greu poate sa-mi seteze o limita, sa-mi zica: “Azi te-ai jucat 80 de minute, maine nu te mai joci!” What? Cum adica?

23:47 Cristina: Adica cum? Cine esti tu sa-mi spui?

23:50 Andrei: Dar mi se pare interesant ca te duci in zona asta mai mult, de coach, de mentor, pentru ca intr-adevar trebuie sa-i dau o directie, sa-i setezi niste limite, sa-i spui un mod de lucru si cred ca e fain. Bine, presiunea e si mai mare pe parinti, dar stiam deja...

24:06 Cristina: Cum sa zic? Eu chiar cred ca doar pentru ca sunt mai mici decat noi nu inseamna ca merita mai putin respect. Sunt pur si simplu mai putin echipati decat suntem noi, pentru toata povestea asta numita viata, si acum ca ma intreb, da, eu chiar cred ca imi vad rolul de parinte mai degraba ca un ghid, daca vrei. Si cred ca rolul meu este sa ii dau, nu toate, dar sa-i dau instrumentele pe care stiu eu sa i le dau, sa-i arat cum functioneaza, cum se aplica, pentru ca mai apoi el sa fie echipat, sa poata sa ia decizii, sa poata sa-si puna intrebari, sa se poata opri in momentul in care, nu stiu, simte ca e aproape de burn out, nu intelege ce i se intampla. Vorbesc acum de copilul devenit adult.

24:57 Andrei: Da, da, da.

25:00 Cristina: Dar ca sa pot sa-l echipez cu lucrurile astea, eu trebuie sa lucrez si cu mine insami, ca mama. Ca altfel nu fac altceva decat sa ma intorc in acel parenting cu ghilimele asa, in aer, inconstient, in care... Si autoritatea ce? Adica asta m-as intreb eu. Cand spun ca vreau sa fiu parinte sau ca vreau sa fiu undeva mai sus asa, pe un pedestal, ce-am eu de castigat de acolo?

25:29 Andrei: Liniste.

25:30 Cristina: Daca sunt parinte, atunci ce?

25:32 Andrei: Liniste. Liniste probabil.

25:33 Cristina: Daca sunt autoritar, atunci ce? OK, si linistea asta inseamna ce? Daca obtii aceasta liniste, ce spune asta despre tine ca parinte?



25:41 Andrei: E o intrebare buna, intr-adevar. Pe de alta parte, uite, si tu, de exemplu. Esti mama, antreprenoare, ai multe proiecte. E o energie pe care o ai. That's it. E aceeasi energie impartita acum in mai multe zone.

25:54 Cristina: Absolut.

25:55 Andrei: Cum faci sa calibrezi energia asta? Pentru ca la un moment dat, da, energia asta scade sub o limita si singura varianta pe care tu o ai este "autoritar", asa-numita autoritate, ca tu de fapt, nu ai autoritate. Adica ai o autoritate, dar efectele ei nu sunt cele pe care tu ti le doresti. Cum gestionezi energia asta? Trebuie sa iau din alta parte ca sa pot sa compensez ceea ce fac aici? Uite, de exemplu tu. Tu cum faci?

26:23 Cristina: Inainte sa-ti raspund ce fac eu, as vrea sa ma leg un pic de ceva ce ai spus, ca consumi mare parte din energie in a fi autoritar ca sa putem sa... Asta am auzit eu intre randuri, ca sa putem sa ne facem toti treaba, ca...

26:38 Andre: Foarte bine. Bravo! Bravo!

26:39 Cristina: Si ca asta-i singura metoda. Si-mi venea sa te intreb, dar n-am vrut sa te intrerup: "E singura metoda?" Si inca o data: I've been there, I've done that. O sa ridic vocea si alta data, nu ascund asta, dar nu sunt supraom si niciodata, cand imi mai scriu mamele sau asa, pe blog, sau cand mai primesc diverse mesaje private, niciodata n-am sustinut ca sunt perfecta si ma uit la Alfie Kohn, si ma uit si la Shefali Tsabary, si la oricare dintre mai marii astia, din orice domeniu, pe care ii urmaresc, la nimeni nu e asa liniar. Gata, am ajuns la nivelul asta, m-am luminat si gata, de acum incolo mergem asa, lin. Trecem asa lin prin viata, fara niciun fel de provocari. Nu! Suntem oameni si cred ca e util pana la urma si pentru copii sa ne vada si cand ne e foarte bine, si cand nu ne e foarte bine. Dar e important sa vada si ce facem cand nu ne e foarte bine, ca sa ne redresam. Asa ca da, prima intrebare pe care mi-as pune-o e "De ce cred ca doar cu autoritate se poate rezolva?" Da, inteleg ca pe termen scurt da rezultate. Te-am trimis la tine in camera sau nu stiu ce-am zis sau ce-am facut si gata, am urmatoarele cinci minute liniste. Numai ca din experienta mea, astea toate ricoseaza si mai tarziu s-ar putea sa avem un megashow despre cum nu are ce sa manance, desi frigiderul este plin, cum i-am taiat painea sub forma de triunghi si nu sub forma de cerc. Povestea cu "the broken cookie" care, de fapt, nu este despre "the broken cookie", ca e despre altceva ce trebuie scos la suprafata. Si atunci, o data as zice ca cred ca e

important sa ne alegem bataliile. Si da, sunt de acord cu tine ca numarul nostru de unitati de energie intr-o zi este ce este si trebuie sa-l dramuim, sa-l impartim cum putem mai bine. Saptamana trecuta am fost superracita, am luat de la Sara. N-am mai avut nici chef... Stii cum e? Si pentru ca n-am mai avut chef si cateva zile nu am produs ceva rezultate vizibile cu care sa ma impresionez pe mine insami, am inceput sa ma surprind zicand din astea cu: "Da' de ce ma consum eu cu asta? Ca oricum n-o sa vine nimeni nici in training, nici la aia, nici la aia..." Si intrasem asa deja... Stii, lipsa asta de activitate ii dadea mintii mele voie sa o ia pe aratura. Sigur, m-am redresat, mi-am dat un weekend de reconectare si de somn cat am vrut de dimineata. Am avut noroc ca si copiii au avut chef de somn. Asta este partea a doua. Si de azi mi-am reluat activitatea, ii am pe amandoi acasa. Situatiia e departe de a fi ideala, dar sunt ceteva lucruri pe care le fac si mai ales de cand a inceput toata nebunia asta cu pandemia, cumva am reusit sa mi le transform in niste obiceiuri pentru ca pandemie... Apropo de oportunitati in perioada asta ciudata, primul lucru pe care il recomand parintilor este, in masura in care se poate, si copiii lor nu se trezesc la 5 dimineata, sa se trezeasca inaintea lor. Si acum, mie imi place sa folosesc timpul ala pana se trezesc ei, pentru mine, ceea ce inseamna ca fac un pic de stretching, ma intind asa cat sa ma dez mortesc, inseamna ca imi fac meditatie, undeva la 15-20 de minute, incep sa-mi beau cafeaua in liniste. Uneori citesc. Nu am asa o rutina super ultra riguroasa, dar sunt niste lucruri pe care le fac, pentru ca simt ca m-am pus pe primul loc, ca am facut ce e important pentru mine si am alt elan dupa aceea, in momentul in care ii trezesc si incep... Unui-i marait, altul nu stiu ce vrea si incepe nebunia. Ma simt un pic mai bine echipata, ca sa zic asa. Apoi am stabilit niste reguli, daca vrei, in sensul ca poate Alex, fiind mai mare, m-a mai vazut lucrind de acasa. Pentru Sara, ideea asta ca mami mai face si altceva decat sa fie mami si sa se ocupe de mancare si asa mai departe, ce mai vede ea in weekend, pe acasa, a creat spatiu pentru conversatii despre ce fac eu, cum fac eu, ca atunci cand sunt la laptop lucrez la ceva. Cumva daca mai stau pe social media, de obicei ma vad pe telefon. Dar altfel, daca sunt la laptop inseamna ca lucrez la ceva. E treaba serioasa. Si am vorbit despre roluri si palarii pe care le purtam si lucruri pe care le facem, de ce fac ceea ce fac, ce e aia sedinta de coaching, cu cine am zoom. M-au intrebat si acum inainte sa ma conectez. Si-au luat jucariile din camera si au plecat. Deci am stabilit niste reguli despre "uite, acum ne jucam x timp", pe care il definesc in functie de cum intelege copilul: o tura de Monopoly sau jumatate de ora, ca copiii mai mari deja incep sa inteleaga si notiunea asta a timpului. Sau jucam doua runde de ceva si dup-aia mami merge si

lucreaza x timp. Si sigur ca asta nu inseamna ca ei n-o sa vina sa ma intrebe, sa-mi ceara, sa-mi spuna: “Mami! Sara mi-a facut nus tiu ce!” “Ba nu, ca tu ai facut!” Deci nu ne scuteste chiar de tot haosul asta, n-as vrea sa inteleaga nimeni ca e zen, dar simt ca pe noi de ajuta ideea asta de impartire a timpului. “Uite, acum mancam cu totii, dupa care ma duc si mai lucrez la ceva. Cand termin, putem sa iesim sau nu stiu ce sa facem.” Si asta ma duce cumva la un alt punct, apropo de asteptarile mele vizavi de cat o sa pot sa lucrez si in ce conditii. Adica acum intamplarea e ca nu am mancaricile alea de ikea din material textil si de obicei Sara imi pregateste cate un castron cu din-alea, mai pune cate o balerina pe masa sau mai stiu...Si am un birou mic, dar na!, e important. “Mami, ti-am facut de mancare!” “Multumesc.” Mai scriu doua vorbe, mai citesc sa vad daca n-am scris o prostie.

33:38 Andrei: Ce dulce!

33:39 Cristina: Nu lucrez cu acelasi spor. Despre ce vorbim aici?

33:43 Andrei: Normal.

33:44 Cristina: Dar cred ca ajuta foarte mult, in primul rand pe noi, sa ne dam seama ca a lucra de acasa cu copiii nu e ca tu te asezi la 8 in fata laptop-ului si te mai ridici la 5 sau cand mergi la pauza de baie sau mai stiu, mergi sa-ti faci o cafea sau sa mananci. Nu functioneaza asa. Si nu stiu cat o sa mai dureze, dar din experienta mea, apropo de unitati de energie, nu prea facem un business bun sa investim o buna parte din unitatile astea de energie in a ne lupta cu ce este. It is what it is. Ce facem? Cum facem sa scoatem cel mai mult din jumatatea asta de ora cat o sa fie liniste? Uneori asta inseamna ca le dau jumatate de ora sa stea al televizor aici, pe canapea, in spatele meu. Fain, e OK. N-o sa pateasca nimeni nimic. Dupa aceea, inchidem si ne jucam altceva fara ecrane. Limitele s-au schimbat.

34:44 Andrei: E clar.

34:45 Cristina: Felul in care negociem s-a schimbat. Si acum nu cred ca ne ajuta sa tinem cu dintii de ce ar fi putut sa fie sau de cum era inainte, ca nu mai e.

34:55 Andrei: Corect. E o perioada dificila, intr-adevar, si interesante sfaturile tale. Cred ca vor ajuta pe cei care ne asculta.

35:01 Cristina: Si un singur lucru as mai adauga aici apropo de sfaturi si despre care vorbesc des, pentru ca, cumva, mie mi se pare ca felul in care am crescut si poate si componenta asta, mie mi se pare ca noi suntem in general, noi, romanii, suntem achieveri. Vrem rezultate, vrem sa facem, vrem sa bifam. Si cred ca buna parte din asta are legatura cu felul in care am fost crescuti si cu faptul ca trebuia sa dovedim prin note, prin rezultate ca suntem buni, ca suntem minunati, inteligenti, destepti si asa mai departe, si motiv de mandrie pentru ai nostri, eventual. Noi am invatat, de cand cu pandemia si noi suntem acasa. Eu sunt pe sistem antreprenorial, sotul este corporatist get-beget inca. Il inteleg, stiu cum e, stiu cum e sa ai call-uri, stiu cum e sa ai sedinte peste sedinte, stiu cum e sa ai o sedinta despre o sedinta si sa fii toata ziua la telefon si sa-ti propui sa faci niste lucruri, dar a sunat telefonul intruna si n-ai reusit sa faci mai nimic din ce ti-ai propus. La fel cum si el stie ca daca eu nu sunt prezenta, daca eu nu creez, daca eu nu fac, daca eu nu comunic online cu oamenii care ma urmaresc si asa mai departe, mai ales in contextul asta in care altfel nu prea ne vedem, nu am nici eu cum sa cresc, nici business-ul cum sa creasca. Daca eu nu sunt prezenta, that's it. S-a terminat, despre ce vorbim? Si atunci faptul ca ne punem cumva in papucii celuilalt, ne-a facut sa intelegem ca pentru a iesi cu cat mai multi neuroni intacti din toata povestea asta cu "work from home", e important sa privim lucrurile un pic mai din avion. Si noi ne planificam lucrurile importante si alea pe care le prevezi, deadline-uri si asa mai departe, la nivel de saptamana. Astazi de exemplu stiam ca el de la 11 la 11:30 avea un call important, el stia ca de la 2 eu am intalnirea asta cu tine. Maine am niste sedinte de coaching. Sunt lucruri care cumva nu sunt negociabile. Eu il intreb: "Cand e mai OK pentru tine sa stai cu copiii, ca eu sa pot sa fac asta in liniste?" Si la nivel de saptamana ne planificam prioritatile astea mari despre care stim. Si atunci asta ne ajuta o data si ca sa vedem cat timp ne mai ramane si cam care e volumul nostru, cat suntem noi de ocupati. Ne ajuta si sa estimam cate alte lucruri urgente, marunte, neprevazute mai incap si pe unde le putem strecura si ne ajuta un pic sa fim mai flexibili.

37:52 Andrei: Cristina, dar asa ai fost dintotdeauna? Organizata, clar, se stie, sau experienta asta de mama te-a ajutat? Sunt curios ca...

38:02 Cristina: Imi place sa zic ca organizarea asta simt ca eu am mostenit-o de la mama.

38:09 Andrei: OK.

38:12 Cristina: Probabil ca m-a ajutat si faptul ca o vedeam pe ea asa organizata, dar da, sunt genul de om...Nu e la extrema, dar uitate, de exemplu, ca acum mi-a venit in minte exemplul asta, daca plecam undeva, sunt genul care poate chiar doar in ziua in care face bagajul, dar am un check list cu lucrurile alea importante pe care stiu ca, daca o sa le uit, o sa ne stresam si ne enervam aiurea in concediu. Si atunci incerc sa fac o lista... Nu stiu, de-astea, incarcator de telefon sau creioane colorate sau niste...

38:51 Andrei: Ceva.

38:52 Cristina: Da, nu am liste pentru orice, dar da, am plannere din astea la nivel de saptamana, nu umplu tot. Nu mai simt de mult nevoia asta, dar imi dau seama ca mai ales in contextul asta, nu stiu daca... Probabil ca as putea sa fac si altfel, cu un consum energetic mai mare, banuiesc eu. La noi asta a functionat, ideea asta de a ne uita la timp la nivel de saptamana. Daca ai numai azi, ce faci azi, tentatia mi se pare ca e foarte mare sa umpli.

39:26 Andrei: Da.

39:27 Cristina: Sa pui multe lucruri acolo si come on!, cat de des reusim sa bifam toate lucrurile alea?

39:31 Andrei: Si le caram dupa noi.

39:32 Cristina: Exact! Si te frustrezi, da? Poate ai cosmaruri noaptea, ce stiu eu, ca n-ai reusit sa faci ce ti-ai propus sa faci, ca esti vai si amar de capul tau, stiam eu! Degeaba... Mai bine nu scriai nimic ca si-asa nu esti in stare sa te tii de planificarea asta. Mintea noastra, ti-am zis...

39:53 Andrei: E bogata.

39:54 Cristina: O poate lua rau de tot pe aratura.

39:56 Andrei: E bogata. Cristina, esti coach. Eu am un respect aparte. Pentru mine e o meserie. M-am lovit si eu de cativa coach-i, de aici si de afara, si mi-am dat seama cat de importanti sunt. Si cei de cariera, si coach-i in general. Sunt mai multe tipologii. Pe tine cat de mult te-a ajutat experienta asta de coach efectiv in cresterea copiilor? Cred ca sunt multe similitudini. Te ascultam mai devreme si imi dadeam seama ca sunt multe puncte de contact, multe puncte de intersectie.

40:33 Cristina: Sunt. Ma gandeam acum. Imi vine sa zic ca cel mai mare castig pentru mine este faptul ca am invatat sa ma observ si asta e foarte important, pentru ca felul in care noi ne comportam cu oricine, nu doar cu copiii nostri, comportamentele noastre sunt o alegere. Si pentru mine asta a fost destul de greu de acceptat, ca eu sunt responsabila, daca vrei, pentru ce scot pe gura, pentru ce fac, pentru cum ma pozitionez in diferite relatii. Imi venea foarte usor sa joc rol de victima si da, asta a fost o mare trezire la realitate, pentru mine. Deci cred ca o data ma ajuta foarte mult sa ma observ pe mine si atunci cand stiu ca urmeaza sa... Pentru anumite lucruri am ajuns in punctul in care pot sa anticipez ca o sa fac o prostie si sa ma retrag la timp. Pentru altele, imi dau seama ca fac o prostie in timp ce o fac. La fel cum, pentru altele, o sa-mi dau seama dupa ce am facut-o. Dar stau si ma gandesc la ce s-a intamplat, adica sa desfasor un pic toata povestea inca o data in mintea mea si sa ma gandesc la ce mi-ai spus tu de m-am enervat si de ce ceea ce ai spus tu a starnit in mine niste lucruri, ca sa incerc ca data viitoare sa fiu mai pregatita sau sa gresesc mai bine, cum imi place mie sa zic.

42:14 Andrei: Fain.

42:16 Cristina: Si apoi ma ajuta, cred, ca pun foarte multe intrebari, inclusiv in ceea ce-i priveste pe copii, in special cu Alex. Am avut ocazia, atunci cand el are chef si disponibilitate pentru conversatii serioase, sa le zicem, sa vorbim despre valori. Am avut o conversatie cu el despre libertate, despre bani. Vorbeam la un moment dat despre de ce lucrez eu de acasa, de ce nu mai am un serviciu asa cum are tati si l-am simtit ca e in toane in care putem sa povestim despre asta. Si imi place sa profit de ocazie si sa am niste conversatii asa, mai altfel, cu el. "Dar tu ce crezi ca inseamna?" sau "Ce s-a intamplat de ai venit sa ma intrebi asta?" Si apoi, stii la ce cred ca ma mai ajuta? Bine, o data si sa le pot crea spatiul asta in care ei sa manifeste emotii si acum ma gandesc la astea mai grele, cum e furia. Sa pot sa stau acolo cu ei, daca ma vor aproape. Daca nu, un pic mai la distanta, dar sa-mi dau seama ca nu e despre mine, chiar daca mi-a spus niste lucruri care... Stii? "Esti cea mai rea mama din lume!" sau mai stiu eu. Si mi-ar fi foarte simplu sa zic: "Iti arat eu tie ce inseamna sa fiu cea mai rea mama din lume!" Sa-mi dau seama ca nu e despre mine si sa pot sa las furtuna asta sa treaca, pentru ca oricum, atata timp cat ei sunt "in the middle of it" si tuna, si fulgera, si urla, si tipa, si lovesc, si ce stiu eu ce mai fac, ei nu ne aud. Partea asta a creierului dupa ce ca nu e complet dezvoltata la ei... Nu ma aude. Asta e realitatea si atunci Nu, eu vin cu argumente ca avem tendinta asta cand copilul tot plange de cinci minute,

sa venim cu argumente rationale pentru care nu ar trebui sa planga sau pentru care ar trebui sa se opreasca sau mai stiu eu ce-ar trebui sa faca. Copilul bineinteles ca nu ma aude si e cu tantrumul lui sau cu criza lui de furie si eu ce fac? Incep sa ma alimentez singura, sa zic: “Bine, ma, ca asta nu ma asculta, ca eu ii spun ca n-are motive, ca sunt aici, ca nu stiu ce, ca nu stiu cum si ma ignora. Uite cum urla in continuare!” De aici poate sa iasa ceva cu multi decibeli. Deci cred ca m-a ajutat si la asta, sa pot sa le creez spatiul asta in care sa-mi zica, sa scoata si dup-aia vorbim mai tarziu despre ce s-a intamplat. Si, in linii mari, cred ca asta: prezenta, sa ma observ, sa ascult mai mult, sa le pun intrebari si... Mi-am adus aminte de ceva: Sara, cred ca luna trecuta, a cazut dintr-o prostie. Nici macar nu alerga sau ceva, pe gresie, in bucatarie, si si-a spart barbia, la modul despicat. Urat!

45:32 Andrei: Wow!

45:33 Cristina: Era si foarte tarziu seara. Cum s-ar zice, trebuia sa doarma de mult, dar nu mai stiu care era contextul de eram toti treji, si Mircea s-a imbracat repede sa mearga la ceva farmacie de asta non-stop, sa-mi aduca... Sunt niste benzi din-astea, ca niste copci pe care le lipesti. Si sigur, daca ar fi fost primul copil, chiar ma gandeam ca sigur l-as fi dus la medic. Intamplarea face ca seara tarziu nu e niciun chirurg de garda la spitalele private. Pentru ca COVID, am zis ca nu e cazul sa ne riscam oricum. Am vazut cum a fost la Alex cand si-a spart capul si i-a lipit copci din alea. “Uite, te rog, du-te la farmacie, adu-mi si cumva le-om lipi.” A urlat Sara o ora, ne-am chinuit o gramada, le-am lipit, totul OK. M-am surprins la un moment dat ca alerga prin casa si m-am surprins ca imi venea sa-i zic sa nu mai alerge, ca o sa cada. Dar eu nu am garantia ca ea se va impiedica si va cadea si asa mai departe. Si in loc sa-i spun asa clasic: “Nu mai alerga ca iar o sa cazi si iar iti spargi barbia si nu-stiu-ce si sigur ajungem la doctor daca viitoare daca-ti spargi tot acolo!”, m-am trezit ca ii spun ca mi-e frica ca, daca alearga si se impiedica, se va lovi. Si i-am spus exact asa: “Stiu ca nu e frica ta. Frica e a mea. Ma ingrijorez pentru ca ai avut o rana urata si as vrea sa nu te lovesti inca o data tot acolo. Daca n-ai fi avut rana aia, cred ca eram OK sa te las sa alergi cat ai fi vrut.” Mi-a zis ca mai alearg o data si gata. Ei ii place baletul si tot isi ia avant si face grand jete pe aici si tropaie si asa. “Dar mai pot sa fac o data? Si dup-aia ma opresc si facem altceva.” Si zic: “Da, OK.” Si a venit si m-a imbratisat dupa aceea si mi-a zis ca imi multumeste ca am grija de ea si ca “Uite, mami, vezi? Nu m-am lovit.” Si zic: “Da, si ma bucur ca nu te-ai lovit, dar...” Poate ca pare un lucru marunt, dar cred

ca, in timp, daca eu o sa ma prind ca frica e a mea si sunt OK cu a-i spune asta, putem sa generam genul ala de dialog si de incredere si de relatie din asta bazata pe – nici nu stiu cum sa-i zic – pe deschidere, pe respect reciproc, ca atunci cand o sa fie, habar n-am, adolescenta sau adult sau asa mai departe, sa poata sa vina la mine si sa-mi zica tot felul de lucruri. La fel cum in relatie cu copiii ei, daca si cand i-o avea, sa inteleaga ca se poate si altfel decat sa tipi la copil: “Nu mai alerga!” sau “Nu fa aia!”, “Ce ti-am zis, ma? Da’ de cate ori sa-ti mai spun?” Si i-am zis: “Mami, e frica mea.” Imi dau seama de asta. Si am zis, i-am spus in mintea mea ca daca cade si se loveste tot acolo, iar se despică rana si o sa fie mai greu de sudat si de lipit si asa mai departe. Apropo, de sinceritate si cum am inceput...

49:06 Andrei: Discutia noastra.

49:07 Cristina: Conversatia, da. Nu stiu daca am facut bine. Asa am simtit.

49:11 Andrei: Cu siguranta ca o sa vezi.

49:12 Cristina: Exact! Cine poate sa zica acum? O sa vedem peste, nu stiu, 20 de ani, cand vor ajunge mari si sper ca in economia vietii lor...

49:25 Andrei: Sa conteze.

49:26 Cristina: Sa conteze.

49:28 Andrei: Mie mi-a placut, sincer, exemplul. Rezonez foarte mult. Adica, daca eram copil, cred ca as fi reactionat foarte bine. Cristina, provocari multe si noi suntem aici la “Provocari de parinte” si in finalul discutiei noastre, vreau sa-ti pun intrebarea mea preferata, care in general creeaza multe probleme, si anume...

49:52 Cristina: Multumesc pentru incurajare.

49:54 Andrei: Cristina, care a fost cea mai mare provocare de parinte a ta de pana acum?

50:01 Cristina: Dincolo de rani si de barbii sparte?

50:03 Andrei: Dincolo. Dincolo de rani.



50:13 Cristina: Cred ca imi vin doua lucruri in minte. Una este exact ideea despre care vorbeam mai devreme, ca e greu. Daca n-ai mai facut asta, e greu sa te gandesti la cum ai putea tu sa te transformi intr-o varianta mai buna a ta ca mama, ca tata, ca orice, decat sa te uiti la a schimba comportamentul copilului. Ideea asta de a te uita la ei si la ce iti oglindesc tot timpul si sa te intrebi: “OK, as fi putut eu oare sa fac ceva diferit?” si sa nu ma gandesc ca copilul ma sfideaza, copilul imi face in ciuda, ca intr-adevar e foarte simplu. E foarte simplu sa dai vina pe ei si e foarte simplu si sa-i pedepsesti si sa devii autoritar si sa le inchizi gura pe moment. E mult mai greu insa sa intorci oglinda aia si sa te uiti asa, cu sinceritate si cu curaj in ea si sa iti pui intrebari. Dar stii, cumva sa incerci sa lucrezi cu tine si sa faci lucrurile diferit, dar fara sa cazi iar in capcana de a da vina pe parinti, pe bunici, pe... asa mai departe, ci sa-ti asumi responsabilitatea. Cred ca asta e. Mi-a fost greu la inceput sa-mi asum ca eu pot schimba lucrurile sau ca unele lucruri sunt asa cum sunt pentru ca eu am actionat intr-un anumit fel. Si al doilea lucru, pentru ca sunt mama de doi si, bine, sunt si ei foarte diferiti, dar pentru ca au venit pe lume in momente in care eu eram foarte diferita, un lucru cu care inca – nu ca ma mai lupt, ca nu-mi place cuvantul asta – dar cu care n-am ajuns la o relatie prietenoasa este faptul ca ma uit la cat de bine ma descurc la anumite aspecte cu Sara si imi pare rau ca n-am putut sau n-am stiut atunci sa le fac si pentru Alex. Si unde intervine dificultatea este sa nu las rusinea sa intre in ecuatia asta si sa zic despre mine ca eu nu sunt o mama buna sau ca sunt eu defecta in vreun fel. Si sa reusesc sa tin cumva vocea asta critica sub control. O iau cu mine sa ma atentioneze de niste lucruri, dar cred ca asta e o dificultate a mea ca imi dau seama ca multe dintre meciurile, daca vrei, pe care le am cu Alex uneori poate ar fi putut sa fie evitate daca eu as fi stiut niste lucruri inainte. Dar lucrez la asta si imi dau seama ca am facut tot ce am putut eu mai bine in momentul respectiv si ca timpul nu e pierdut si ca putem sa reparam ce e de reparat. Sigur ca ar fi fost mai simplu sa prevenim, dar “It is what it is”. Asta e o mantra pe care o folosesc de ceva timp. Si da, incerc sa nu ma invinovatesc si sa ma simt eu cumva nepotrivita ca mama pentru el, doar pentru ca acum am trecut prin niste schimbari si ca vad lucrurile asa cum le vad azi si ca pentru Sara am putut sa fiu poate mai calma si mai inteleapta de la bun inceput. Cam asta e. Astea-s doua provocari mari, care-mi vin mie in minte, dincolo de chestiile zilnice.

54:05 Andrei: Cristina, iti multumesc foarte mult pentru deschidere si sinceritate.

54:10 Cristina: Cu mare placere.

54:11 Andrei: A fost o discutie extrem de... Cu extrem de multe invataminte din nou si cu extrem de multe puncte pe care le-am aflat pentru prima data, din discutiile pe care le-am avut despre parenting. Cred ca cu totii avem de invatat unii de la altii si ma bucur mult ca astazi am punctat anumite aspecte pe care multi dintre ascultatorii nostri ne intrebaseră deja, cum ar fi “tips and tricks” pentru perioada asta, cum ar fi zona asta de prietenie si cred ca am atins...

54:47 Cristina: Sa stii ca in ultima vreme am scris, am scris mai mult despre zona asta de “tips and tricks”, si cu “work from home”, si cum le umplem copiilor paharul sau rezervorul emotional ca sa ne lase macar in buzunarase de jumatate de ora sa lucram.

55:00 Andrei: Deci dragilor, intrati pe blogul Cristinei, Cristina Otel, sau ascultati podcast-ul “Pauza de bine”. Cu siguranta ca intr-una dintre cele doua veti regasi. A fost o reala placere, Cristina. Ma bucur mult ca ai acceptat invitatie noastra.

55:14: Cristina: Multumesc mult.

55:15 Andrei: Sper sa ne revedem in curand. Nu se stie, noi vom continua aceste sesiuni.

55:21 Cristina: Imagineaza-ti, cum ar fi sa ne vedem “face to face”?

55:25 Andrei: Asta deja e... Nici nu mai stiu cum sa-mi imaginez treaba asta, pentru ca pare asa, undeva indepartat, insa suntem increzatori si constructivi. Cristina Otel, multumesc din suflet si numai ganduri bune!

55:39 Cristina: Multumesc si eu. Pa!