

00:03 Andrei: Bine v-am gasit! Sunt Andrei Dumitrascu si ascultati “Childlife: provocari de parinte”, un podcast creionat de Secom. Invitatul meu de astazi este un binecunoscut psiholog clinician si psihoterapeut relational, inasa si un autor indragit. Din 2009 este presedintele Asociatiei multiculturalde de psihologie si psihoterapie, iar din 2011 este cofondatorul conceptului “Pagina de psihologie”. Este autorul bestsellerurilor “Copilul invizibil”, “Revolutia iubirii” si “Mindfulness urban”. De mai bine de un deceniu isi centreaza energia pe cultivarea sanatatii relationale, fiind initiatorul programului national “Revolutia relationala in Romania”. Gaspar, iti multumesc pentru prezenta. Bine ai venit!

00:44 Gaspar: Multumesc mult, Andrei. E o mare, mare bucurie sa fiu in acest podcast alaturi de tine.

00:49 Andrei: Gaspar, o sa lansez direct, deja, o prima curiozitate pe care o am. Cum poate in zilele noastre un parinte sa reuseasca sa fie prezent pentru copilul lui, in toata nebunia asta pe care o traim, agende pline, call-uri, nu mai vorbim de perioada asta de izolare in care ne aflam cu totii. Este realist sa ne asteptam ca un parinte sa faca fata la toate acestea?

01:11 Gaspar: Cred ca, intr-adevar, e o mare, mare provocare sa fii prezent intr-o maniera constienta, inclusiv in rolul de parinte, dincolo de toate celelalte roluri pe care le are un adult. Si cred ca provocarea e reprezentata nu neaparat de solicitarile pe care le implica relatia parinte-copil, ci mai degraba de toate acele rani, traume, emotii neprelucrate, neprocesate ale parintelui pe care le aduce din copilarie. Ce am observat eu, in calitate de psihoterapeut de familie si in calitate de om care interactioneaza zi de zi cu parintii, e urmatorul lucru: acei adulti care isi cunosc suficient de bine povestea vietii, care la un moment dat si-au permis acea libertate de a se intoarce un pic in trecut si de a vedea care au fost partile frumoase, partile mai putin frumoase, partile dificile si complicate ale copilariei mele, sunt adultii care vor reusi sa ramana alaturi de copiii lor mult mai mult timp, prezenti intr-o maniera constienta, sa se orienteze asupra nevoilor copilului, sa tina cont de relationarea dintre ei si copii, spre deosebire de acei adulti care, din pacate, nu si-au oferit acea libertate de a-si analiza povestea vietii si care traiesc cu aceasta convingere, ca a creste un copil e, probabil, o treaba suficient de usoara pentru ca omenirea face asta de cand lumea si pamantul si ca, de fapt, nu e nevoie decat sa-ti impui punctul de vedere, sa stabilesti reguli, limite si asa mai departe. Doar ca, din pacate, atunci cand un adult intra in acest capitol atat de important al vietii sale, numit parenting, cu o astfel de atitudine, mi se pare ca acest capitol poate deveni cel mai dificil din viata sa. Si de ce? Pentru ca noi stim ca relatia parinte-copil e una dintre cele mai frumoase, dar si cele mai dificile, complicate, solicitante interactiuni din viata unui adult. Nu cred ca poti interactiona intr-o maniera sanatoasa cu copilul sau copiii tai inainte sa-ti fi dezvoltat o maniera de interactiune cat de cat inteligenta din punct de vedere relational cu propria persoana. Asadar putem fi prezenti intr-o maniera constienta alaturi de copiii nostri, daca invatam sa fim prezenti intr-o maniera constienta in propria viata.

03:28 Andrei: Ai vorbit despre traume. Aud din ce in ce mai multa lume vorbind despre aceste traume si nu-ti ascund ca de multe ori si eu ma uit in oglinda. E un cuvânt de care multa lume

fuge. Insa ce facem in momentul in care constientizam aceste traume din copilarie? E suficient? Adica e suficient sa spunem noi, ca viitori parinti: “OK, am constientizat aceste traume pe care le am. Stiu ce m-a afectat in trecut. Consider ca sunt pregatit sa devin parinte.”

03:57 Gaspar: Cred ca partea asta de constientizare a traumei sau de intelegere cognitiva a traumei e un pas foarte foarte important, dar nu e suficient, pentru ca e nevoie si de procesarea emotionala a experientei respective. Atunci cand folosim cuvantul “trauma”, de regula, romanii se gandesc la experiente de viata extrem de complicate: violenta fizica, abuz sexual. Insa trauma reprezinta mult mai mult de atat. Trauma se refera si la acele momente in care eu as fi avut nevoie sa ma ia parintii in brate si, din varii motive, ei n-au putut sa faca asta. Trauma se refera nu doar la experientele dificile pe care le-am avut in familia de origine, ci inclusiv la acele nevoi ale mele care nu au fost satisfacute. Trauma in sine nu e experienta negativa pe care am trait-o. Trauma reprezinta perceptia sau interiorizarea experientei negative in universul meu interior. Pentru ca atunci cand, de exemplu, nu stiu, tata nu a fost suficient de afectuos, daca nu si-a oferit acea libertate de a se conecta din punct de vedere psihologic si emotional cu mine, probabil ca toata acea durere si toata acea suferinta pentru ca eu sa pot s-o contin si sa merg mai departe, a trebuit s-o inghet undeva in universul meu psihologic. Si atunci trauma e aceasta disociere care se creeaza intre mine si emotiile mele. Si, din pacate, atunci cand iti ingheti emotiile negative, automat iti amortesti si emotiile pozitive. Nu poti sa-ti anesteziezi selectiv emotiile. Si daca cineva din copilarie a invatat ca pentru a putea sa traiasca in familia in care s-a nascut, trebuie sa fuga de emotiile negative, asta e o forma de trauma. Si la varsta adulta, in adolescenta si mai departe la varsta adulta, va face acelasi lucru atunci cand vine vorba de interactiunea cu prietenii, atunci cand vine vorba de relatiile romantice, atunci cand vine vorba de cea mai importanta relatie de cuplu si atunci cand vine vorba de interactiunea cu copiii. Deci inca o data, revenind la intrebarea ta, e un pas foarte foarte important acela in care ne constientizam trauma sau traumele, ca de regula sunt mai multe, si ne dam seama ca nu am avut parinti perfecti, si e un alt pas foarte important acela in care ne intoarcem in trecut cu maturitatea adultului care suntem in prezent si indraznim sa ne conectam la toata acea durere si suferinta pe care am trait-o acolo si atunci. Pentru ca foarte multi dintre noi, ajunsi la varsta adulta, avem tendinta de a separa la modul cel mai serios experienta negativa pe care am trait-o in cea cognitiva si cea emotionala. Si cognitiv voi spune: “Da, a fost dificil, dar parintii mei au facut ce au stiut”. Asta nu inseamna ca eu mi-am vindecat ranile din copilarie. Asta inseamna doar ca in continuare sunt disociat de incarcatura emotionala negativa si ca eu folosesc in continuare o strategie de aparare. Atunci cand cineva se retrage in propria minte si spune: “Da, m-au batut parintii mei, dar uite cat de bine m-am dezvoltat, uite ce departe am ajuns in viata!”, asta din punctul meu de vedere reprezinta doar o alta forma de traumatizare a propriului sine. Sigur ca procesarea traumei sau vindecarea traumei nu presupune sa merg la parintii mei si sa-i iau la bani marunti sau sa ii judec, sa-i cert pentru ce nu mi-au dat sau, nu stiu, sa iau toate cartile astea inteligente de parenting si sa le trantesc in capul lor: “Oameni buni, puneti mana si cititi pentru ca mi-ati distrus viata!” Nu despre asta este vorba. E nevoie sa ma intorc inapoi in timp cu o atitudine matura, sa fiu adultul care sunt in prezent, si in aceeasi masura sa dau dovada de multa compasiune fata de mine si fata de

ingrijitorii mei, pentru ca probabil ca parintii mei au facut ce-au stiut ei cel mai bine in momentul respectiv, tinand cont de bagajul informational pe care l-au avut si care probabil c-a fost foarte, foarte sarac, daca ne uitam la ce s-a intamplat cu parentingul in Romania inainte de ultimii 10-15 ani, cand efectiv cuvantul “parenting” era ... lipsea din vocabularul nostru. Deci a ne impaca cu trecutul nostru, a le oferi copiilor nostri posibilitatea de a se bucura de parintii lor presupune sa reluam legatura cu copilul uitat din noi, cu copilul invizibil, sa-i acceptam minusurile, experientele dificile si sa facem pace cu trecutul in maniera in care sa recunoastem ca trecutul nu poate fi schimbat. Asta e! A fost foarte dificil, a fost foarte dureros, insa trecutul nu trebuie neaparat sa-mi influenteze prezentul. O va face atata vreme cat eu nu am procesat trecutul.

08:28 Andrei: Imi place mult unde am ajuns cu discutia, intr-un timp destul de scurt. Am putea spune ca un adult abandonat in copilarie nu inseamna neaparat ca va abandona copilul pe care urmeaza sa-l aiba?

08:44 Gaspar: De regula, ce-am observat eu in cazurile mele clinice e urmatorul lucru: daca cineva a fost un copil ignorat, abuzat, abandonat, neglijat de adulti, de ingrijitori, de parinti, pot sa apara doua extreme la varsta adulta: fie sa repete acelasi tipar pe care l-au manifestat si ingrijitorii in copilaria sa, fie sa se duca in cealalta extrema si sa devina un parinte extrem de implicat, pe alocuri intruziv, ori extrem de permisiv, cumva incercand sa supracompenseze si sa-i ofere copilului ceea ce n-a primit el. Doar ca din punctul meu de vedere, as indrazni a spune ca asta este o alta forma de abuz, pentru ca s-ar putea ca pentru copilul meu sa fie prea mult, sa fiu mult prea prezent in viata lui, sa stabilesc prea multe reguli sau, din contra, sa fiu mult prea permisiv, sa nu existe structura, sa nu existe limite, sa nu existe responsabilitate. Cumva mi se pare ca e tot o nevoie a parintelui de a-i oferi copilului ceea ce n-a primit el in copilarie. Si, din pacate, e genul de nevoie care nu are cum sa fie satisfacuta. De ce? Pentru ca e ca si atunci cand eu am crescut cu nevoia asta de a primi apa si in momentul in care tu, Andrei – ne imaginam ca esti fiul meu – exista acea idee ca copilul trebuie sa primeasca apa si eu iti dau tie apa, imaginandu-mi ca eu voi ajunge la starea de satietate, ca la un moment dat vei spune: “Da, am primit suficienta apa”. Insa, din pacate, ce se va intampla e ca tu la un moment dat vei fi inundat de prea multa apa care vine din partea mea, pentru ca eu iti dau tie ceva ce-mi doresc pentru mine, pentru copilul meu interior, si nevoia mea nu va fi satisfacuta. Si probabil ca la un moment dat voi neglija alte nevoi ale tale pentru ca eu am aceasta centrare excesiva pe a satisface o nevoie care a fost neglijata de parintii mei in copilaria mea.

10:41 Andrei: Am observat si mi-aduc aminte de un interviu foarte fain de-al tau in care mentionai de incidenta crescuta a cazurilor de anxietate la copii, apropo de aceasta tema. As vrea sa ne legam, sa povestim putin, mai cu seama de replica asta pe care o auzim din partea parintilor: “Eu nu sunt anxios. Copilul meu cred ca e anxios. Eu nu pun presiune pe el”. Care-i cauza reala? De ce? E clar ca e o tensiune pe care, sunt convins, multi din ascultatorii nostri o au.

11:14 Gaspar: Eu as indrazni a spune ca in 99% din familiile in care exista un copil care are o dificultate sau o relatie dificila cu frica si anxietatea, exista cel putin un parinte care are, de

asemenea, o relatie complicata cu frica si anxietatea. Si, din pacate, ce am observat tot asa, in urma terapiilor – practic meseria asta de aproximativ 15 ani deja – e ca oamenii au o dificultate foarte, foarte mare in a constientiza anxietatea. Oamenii cumva nu beneficiaza de acea educatie emotionala care sa-i ajute sa recunoasca frica, furia, frustrarea, tristetea, depresia, anxietatea si asa mai departe. Si pentru ca noi am fost crescuti intr-un mod destul de ostil din punct de vedere psihologic si emotional, de mici cumva ne indepartam de propriile emotii si sentimente si nu le recunoastem, nu le constientizam. Din pacate, nu avem o relatie cu propriul corp. In momentul in care se intampla ceva, se implica copilul intr-un comportament negativ, a spart paharul, a varsat farfuria cu ciorba, si-a tras sora de par, nu stiu, a spart vaza preferata a mamei, a bunicii si asa mai departe, parintele in momentul respectiv are o reactie emotionala, doar ca de cele mai multe ori nu o constientizeaza si pune totul pe seama copilului: “Din cauza ta, uite, m-am enervat atat de tare!” Desi s-ar putea ca, de fapt, in spatele etichetei de enervare sa fie frica si anxietate. “Ce-o sa se intample cu mine pentru ca vaza s-a spart, ciorba a fost varsata?” si asa mai departe. Deci momentul in care parintii vin la mine la terapie si imi spun: “Copilul meu are o dificultate cu anxietatea. La noi in familie nimeni nu are o astfel de problema”, eu in calitate de psihoterapeut stiu ca am de lucrat putin mai mult cu sistemul familial, pentru a-i ajuta pe acesti parinti sa inteleaga ce inseamna anxietate. Anxietatea e un mecanism destul de complicat si implica, pe de o parte, o serie de ganduri, pe care noi, psihologii, le numim “ingrijorari”, acele ganduri care incep cu “Si daca...?” Si daca o sa se intample asta? Si daca o sa ma muste cainele? Si daca ma voi contamina cu acest COVID-19? Si daca ma voi apropia prea mult de ceilalti si ei n-o sa aiba masca? si asa mai departe. Deci sunt o serie de ganduri prin care eu incerc sa controlez viitorul si, din pacate, aceste ganduri par o idee buna pentru mintea mea, insa in realitate nu sunt deloc o idee buna. Si de ce? Pentru ca eu nu am control asupra viitorului. Mai mult decat atat, in momentul in care eu am zece ganduri negative, cu siguranta vor veni inca zece, pentru ca aceste ingrijorari sunt ca un stol de ciori. Ele vin si se aduna din ce in ce mai multe. Si sunt copii, scolari mici, prescolari, care incep sa aiba astfel de griji legat de interactiunea cu copiii de aceeasi varsta, legat de interactiunea cu doamna educatoare sau cu doamna invatatoare. Insa dincolo de latura asta cognitiva, anxietatea mai are o dimensiune, si anume cea emotionala si fiziologica, si anume, simt o activare in corp. Cei mai multi copii imi spun ca atunci cand vine vorba de anxietate, in stomacul lor simt foarte multa agitatie sau undeva in partea asta, de piept, undeva intre piept si gat si, de asemenea, mai exista si cea de-a treia dimensiune a anxietatii, dincolo de ganduri, dincolo de reactiile astea fiziologice, care pot sa vina uneori cu dureri de stomac, cu dureri de cap, cu varsaturi, cu probleme de somn. Si mai exista cel de-al treilea comportament pe care, de regula, il observa parintii. Acesta este comportamentul care ii determina pe parinti sa vina cu copiii la terapie, si anume comportamentul de evitare. Copilul anxios va evita sa se confrunte cu situatia care ii creeaza disconfort. Si atunci eu, de regula, ii intreb pe parinti: ”Bun, cum e gestionata anxietatea la dumneavoastra in familie?” Si daca ei fac parte din categoria adultilor care nu au o relatie cu propria anxietate, imi vor spune: “Noi nu suntem anxiosi”. Si atunci eu va trebui sa gasesc intrebarile potrivite prin care sa-i intreb: “Bun, haideti sa vedem in perioada asta, de exemplu, de stare de urgenta, cum v-ati gestionat viata? Cat

de des ati iesit din casa? Cat de des v-ati dat seama ca nu puteti sa dormiti?” Si acolo, incetul cu incetul, ii ajut sa recunoasca ca, de fapt, da, cu totii resimtim anxietate, doar ca de cele mai multe ori, atunci cand vine vorba de anxietate, unii dintre noi o minimizam, foarte foarte mult, altii avem tendinta de a o exagera cumva, de a o transforma intr-o stare mult mai mare, mult mai prapastioasa decat e in realitate. In momentul in care un copil are un parinte care isi constientizeaza anxietatea si exagereaza putin cu ea, cu starea asta de anxietate, din punctul meu de vedere, e un pic mai bine pentru copilul respectiv decat daca are un parinte care isi minimizeaza starea de anxietate. Si de ce? Pentru ca parintele care fugе de propriile emotii va fugi si de emotiile copilului, inclusiv de emotiile negative, si fie va pedepsi copilul, fie il va respinge prin faptul ca nu-i ofera validare, empatie si intelegere. In momentul in care noi ne intalnim cu starea de anxietate, atunci cand se abat asupra noastra gandurile negative, atunci cand ne e greu sa dam dovada de comportamente curajoase, nu avem nevoie de predica, nu avem nevoie sa ni se spuna ca: “Nu ai de ce sa-ti fie teama”, nu avem nevoie sa fim aratati cu degetul sau rusinati. Avem nevoie ca cineva sa vina sa ne spuna: “OK, ceea ce simti tu este perfect in regula. Cu totii traим anxietate, cu totii simtim uneori nevoia de a ne retrage, nu e nicio problema cu emotiile tale. Hai sa vedem ce putem face, cum te pot ajuta eu in calitate de parinte, in calitate de cadru didactic, sa gestionezi un pic mai bine aceasta situatie.” Si de cele mai multe ori, copiii nu au nevoie de nimic altceva decat sa le fie ascultate fricile si ingrijorarile.

17:05 Andrei: Dar spuneai de anxietate, si in special anxietatile parintilor pe care le tragi din spate, pe care le tragi din trecut. Sunt aceste anxietati un punct de start, de inceput, in care parintii de foarte multe ori spun: “Bai, mie mi-e frica sa nu fiu, sa nu devin sau sa nu fiu deja un parinte rau pentru copilul meu” sau “Nu sunt suficient de bun pentru copilul meu”. Ce le spui tu parintilor care au temeri de genul asta?

17:34 Gaspar: Incerc sau incep prin a le normaliza gandurile. Mi se pare ca genul asta de ganduri sau de interpretari ale propriului rol parental, chiar daca sunt negative, ele sunt si sanatoase pana la un punct. Pentru ca ne ajuta de fiecare data sa nu ne transformam in niste zei sau in niste oameni care au tendinta de a se considera mai valorosi si mai importanti decat ceilalti. Deci cumva normalizez gandurile de acest gen si incerc sa le transmit ca niciun copil nu are nevoie de un parinte perfect, pentru ca in momentul in care copilul isi vede parintii ca fiind perfecti, si el va incerca sa para perfect si asta inseamna ca se va intalni cu foarte multa durere, suferinta si nefericire. De asemenea, incerc sa le spun parintilor ca fiinta umana este imperfecta, ca relatiile sunt imperfecte. Nu poti interactiona in relatia cu copilul, in relatia de cuplu, in relatia cu propria persoana fara sa gresesti din cand in cand. Si ca, de fapt, nu despre asta e viata, din punctul meu de vedere. Din punctul meu de vedere, sensul existentei noastre pe aceasta planeta este sa invatam sa relationam unii cu ceilalti in asa fel incat sa alinam durerea si suferinta si sa invatam unii de la ceilalti. Rolul de parinte e, asa cum spuneam, una dintre cele mai mari provocari si, din pacate, nimeni nu te pregateste pentru asta. La scoala, la facultate, nu se vorbeste despre ce inseamna sa fii un parinte empatic, intelegator, prezent, un parinte iubitor. Societatea are tendinta de a-i imparti pe parinti in doua categorii: parintele rau si parintele bun. Parintele care s-a

identificat cu eticheta de parinte rau probabil ca se implica in mult mai multe comportamente negative si de ce? Pentru ca spune: “Asta e! Societatea imi spune ca sunt rau, nu pot sa ma port altfel in interactiunea cu copilul meu”. Cel care se identifica cu eticheta de parinte bun, de asemenea, sufera foarte mult. Si de ce? Pentru ca nu-si permite sa greseasca, are impresia ca toata lumea e cu ochii atintiti asupra lui si o data daca a dat-o in bara, a pierdut cumva acest titlu de parinte bun si de aici incolo lucrurile o iau razna. Mie mi se pare ca sunt foarte periculoase aceste etichete si e foarte important sa evitam in a-i imparti pe parinti in aceste categorii si prefer de cele mai multe ori sa vorbesc despre un parinte constient. Parintele constient este acela care recunoaste ca: “Da, viata e grea, e dificila”. A fi prezent alaturi de un copil asa cum a fost perioada asta acum de stare de urgenta, 24 din 24, este extrem de dificil si de complicat, pentru ca rolul de parinte presupune sa te intalnesti nu doar cu emotiile pozitive ale tale, ca adult, si ale copilului, ci si cu foarte multe emotii negative, si mai mult decat atat, sa faci loc in interactiunea dintre tine si copilul tau, in sistemul tau familial, sa faci loc acestor emotii negative, sa le gestionezi altfel decat s-a intamplat asta in copilarie, in copilaria ta. E adevarat ca in prezent parintii citesc tot mai multe carti de parenting, merg la cursuri de parenting, la conferinte, insa mie mi se pare ca e imposibil sa devii un parinte potrivit pentru copilul tau doar in plan teoretic. Mie mi se pare ca parentingul e ceva ce se exerseaza in primul rand din punct de vedere practic, si chiar daca ceea ce le spun eu parintilor in cabinet, fiind acolo, departe de copiii lor si cumva relaxati, li se par idei bune, dupa care se duc acasa, incearca sa testeze ceea ce le-am recomandat si vin data viitoare la mine si imi spun: “Gaspar, nu a functionat.” Si eu le spun, de cele mai multe ori: “Da, pentru ca atunci cand facem lucrurile noi altfel, in mod diferit fata de cum le faceam de obicei, prima data, a doua, a treia, a patra oara o vom da in bara”. Si aici e nevoie sa ii sustinem pe parinti mult mai mult decat am facut-o pana acum. Daca ne uitam la expertii in parenting din Romania, din pacate, multi dintre ei, cu tot respectul fata de munca pe care o depun, au tendinta de a scoate in evidenta doar reusitele lor. Si sunt relativ putini experti in parenting, psihologi, psihoterapeuti care indraznesc sa vorbeasca despre faptul ca “da, azi am dat-o in bara”. “Azi am avut un comportament complet nepotrivit fata de copilul meu, azi, pentru ca am dormit mai putin, pentru ca sunt la ciclu, pentru ca nu am mancat, pentru ca sunt extrem de stresat, am folosit o serie de etichete, am tipat, am smucit si asa mai departe”. Cred ca societatea parintilor din Romania are nevoie si de astfel de exemple si de ce? Nu pentru a-i arata pe ceilalti cu degetul, ci pentru a normaliza ceea ce se intampla in spatele usilor inchise.

21:58 Andrei: Mi se pare foarte buna ruta pe care suntem si intrebarea din capul meu, ascultandu-te, este: Gaspar, cum facem loc esecului in viata noastra de parent, de parinti? Pentru ca se intampla de foarte multe ori sa fim pregatiti, sa ascultam, sa citim, sa intram in viata asta, in povestea asta, sa avansam, sa ne lovim de toate lucrurile astea si usor-usor sa trecem peste anxietati, sa intelegem anumite lucruri. Insa presiunea constanta este acest esec, teama de esec, indiferent ca nu sunt parinte bun, ca nu ma inteleg bine cu partenerul, cu partenera mea si asa mai departe. Cum fac loc acestui esec in viata de parinte?

22:38 Gaspar: Cred ca nu poti face asta de unul singur. Ai nevoie de un camarad, ai nevoie de un ghid, ai nevoie de un insotitor care sa fie alaturi de tine prezent intr-o maniera empatica si care sa poata sa-ti dea o mana de ajutor atunci cand tu esti cazut si coplezit de emotiile negative. Si acest camarad ar putea fi partenerul de cuplu, insa trebuie sa recunoastem ca in Romania sunt putine familii in care parintii simt ca celalalt responsabil de copii e prezent intr-o maniera constienta si deschisa incat sa fie un camarad. De cele mai multe ori, camarazii de acest gen sunt prietenii care si ei sunt parinti, un psiholog, un psihoterapeut, un duhovnic, un medic de familie, o persoana care stie ca nu poti creste un copil ca la carte, fara sa gresesti din cand in cand, fara sa iti deschizi mintea si inima fata de esec. Si in momentul in care ai gresit...vin parintii si uneori unii dintre ei au curajul necesar de a-si deschide sufletul si de a spune "Da, am dat-o in bara. A fost foarte greu. Spune-mi, Gaspar, ce sa fac ca sa repar relatia cu copilul?" Si eu, de cele mai multe ori, le spun: "Pot sa-mi dau seama cat de dificil a fost. Pot sa-mi dau seama cat de coplezit esti de emotie. Inteleg de ce te gandesti imediat la copil. Insa cred ca inainte de a repara interactiunea sau relationarea cu copilul, e nevoie sa te ierti pe tine pentru eroarea, greseala, incompetenta, comportamentul indezirabil negativ in care te-ai implicat". Si asta inseamna sa iti indrepti empatia si compasiunea fata de propria persoana spunand ca "Da, ma straduiesc sa fiu cel mai constient, cel mai empatic parinte pentru copilul meu, insa nu-mi iese asta de fiecare data". Dupa care, sa-ti amintesti ca nu esti singurul parinte care se confrunta cu astfel de dificultati. Din pacate, discursul interior pe care parintii, nu doar din Romania – interactionez cu foarte multi parinti si din Ungaria, de exemplu, merg des si tin cursuri si acolo – cumva cred ca in toata lumea parintii, in momentul in care gresesc – sigur ca ma refer la acei adulti care vor sa fie parinti cat mai implicati in viata copiilor. In momentul in care un astfel de parinte a gresit, discursul interior e ca "doar eu gresesc, doar eu o dau in bara, toti ceilalti se descurca mult mai bine". Si cumva e atat de tricky toata povestea, pentru ca mintea imediat scoate in evidenta si prietenii tai din viata reala, din online, povesti pe care le-ai citit de parinti care in astfel de situatii s-au descurcat mult mai bine decat tine. Si in momentul respectiv cred ca nu facem altceva decat sa ne biciuim si mai tare. Si in astfel de situatii avem nevoie sa recunoastem ca "Nu, eu am gresit in momentul asta, dar asta ni se intampla tuturor. Nu sunt singura persoana din aceasta lume care, uneori, o da in bara in interactiunea cu copilul". Si dupa ce normalizez, dupa ce imi dau seama ca aceasta este o experienta colectiva comuna, e foarte important sa fac ceva pentru a ma linisti, pentru a-mi accepta emotiile. Poate sa spun o rugaciune, sa fac un exercitiu de respiratie, sa repet o mantra. Mantra mea preferata pe care clientii mei, pacientii mei o aud in mod constant – cei care vin pentru prima data la terapie zambesc si-si dau ochii uneori peste cap, cei cu care lucrez deja de luni bune sau de ani buni imi spun: "Da, Gaspar, are sens" – mantra mea preferata e "Ma accept si ma iubesc asa cum sunt". E foarte important sa-ti repeti asta, mai ales atunci cand iti este greu, atunci cand ai dat-o-n bara, atunci cand ai gresit, atunci cand te-ai intalnit cu gustul amar al esecului. Atunci cand, cumva, iti dai seama ca in copilarie, cand te-ai intalnit cu esecul, adultii te-au pedepsit si la varsta adulta ai tendinta de a face acelasi lucru cu propria persoana. Insa un parinte constient, atunci cand copilul greseste, atunci cand copilul se intalneste cu sentimentul esecului, parintele constient va fi prezent alaturi de copil, pentru ca mi se pare ca

fiecare dintre noi, copii, adolescenti, adulti, avem nevoie ca familia, societatea sa ne accepte mai ales atunci cand gresim. E foarte usor, probabil, sa-l iubeasca lumea pe Andrei atunci cand vorbeste frumos, atunci cand e respectuos, atunci cand are un comportament dezirabil si asa mai departe. Insa marele semn de intrebare, marea intrebare pe care eu le-o adresez parintilor, e “Cine te accepta atunci cand gresesti? Cine e umarul pe care poti sa plangi si sa-ti permiti sa fii vulnerabil pentru ca azi n-ai fost parintele ca la carte?” Si daca nu ai o astfel de persoana in jurul tau, va fi foarte dificil si foarte complicat. Daca ai deja cel putin o astfel de persoana...Eu de regula le spun parintilor ca noi avem nevoie de un trib de oameni de incredere, pentru ca daca tu, Andrei, esti omul meu de incredere, s-ar putea ca astazi cand pun mana pe telefon pentru ca mi-e foarte greu, tu sa spui: “Gaspar, nu pot sa interactionez cu tine pentru ca am un podcast cu cineva”. Asta inseamna ca am nevoie sa gasesc un alt om de incredere si sa stiu la cine sa apelez. Deci pentru a face loc esecului in viata noastra, pentru a ne permite sa umanizam tot ceea ce inseamna parenting, avem nevoie de relatii interpersonale sanatoase, avem nevoie de oameni care sa spuna..., nu s-arate cu degetul “Ti-am zis ca nu esti un parinte bun, Andrei, ti-am zis ca nu esti in stare, ti-am zis ca nu esti capabil”, ci de oameni care sa spuna: “Imi dau seama ca e foarte greu, imi dau seama ca e foarte dificil, stiu prin ce treci pentru ca mi s-a intamplat si mie.”

28:00 Andrei: In acelasi timp, Gaspar, intotdeauna sunt cel putin doua planuri care merg in paralel. Este acest plan de parenting si este acest suport, cum spuneai tu foarte bine la inceput, indiferent ca este vorba de partener, ca este vorba de un duhovnic, ca este vorba de un psihoterapeut. La un moment dat, aceste planuri, amandoua, au nevoie de acceptanta esecului si atunci vreau sa ma duc concret catre o intrebare, si anume: In momentul in care unul dintre cei doi parteneri trebuie sa decida ca divortul sau separarea e cel mai bun lucru si pentru ei, dar poate si pentru copil, in viitor. Divortam cand nu e OK sau ramanem acolo pentru copil? Care este raul cel mai mic?

28:38 Gaspar: Din punctul meu de vedere, copiii au nevoie sa-si vada parintii fericiti. Copiii au nevoie sa vada ca adultii responsabili de ei isi traiesc viata in congruenta cu valorile lor, ca indraznesc sa fie nu doar parinti, ci si parteneri care exploreaza dimensiunea asta intima si asa mai departe. Si prea multa vreme, cred, din multa teama si din multa anxietate, din foarte multe dificultati personale, parintii s-au ascuns in spatele mesajului “Nu divortam de dragul copiilor”, pentru ca copiii au nevoie de o mama si de un tata, copiii au nevoie de un sistem familial. Si s-ar putea ca pentru unele familii aceasta sa fi fost o decizie inteleapta, insa cred ca pentru majoritatea familiilor, aceasta sa fi fost o decizie care i-a transformat viata intima, relationala si asa mai departe, intr-un calvar. Pentru ca, din punctul meu de vedere, fiecare dintre noi pornim de acasa cu un bagaj psihologic pe care-l caram toata viata in spate. Si acest bagaj psihologic este reprezentat de felul in care adultii au interactionat cu noi, dar si de modelele la care am fost expusi. Acest bagaj psihologic tine si de felul in care tata ii vorbea mamei, de felul in care mama se raporta fata de tata, de felul in care ei au interactionat si cumva toate aceste informatii sunt stocate in memoria noastra de lunga durata, in special in memoria emotionala. Si ele reprezinta un tipar despre ce inseamna sa fii iubit, despre ce inseamna sa ai o relatie de cuplu, despre ce



inseamna sa lupti pentru o relatie de cuplu, despre ce inseamna sa fii respectat intr-o relatie si asa mai departe. Si, de asemenea, ce-am observat, tot asa in urma experientelor din cabinet, e ca acei parinti care spun ca nu ne despartim sau nu ne-am despartit de dragul copiilor, le pun copiilor in carca nu doar un bagaj psihologic extrem de complicat, dar si o foarte mare responsabilitate fata de parintii lor. Acestia sunt copiii care cumva nu-si pot vedea nici ei de propriul traseu, de propriul destin, de propriul drum in viata, pentru ca vor trai cu acea loialitate exagerata fata de familia de origine. “Stai putin, mama a suferit atat de mult, nu s-a despartit de un barbat alcoolic, agresiv, violent. Asta inseamna ca n-am cum eu sa o ignor acum pe mama, pentru ca eu am o partenera si am copiii mei, cand mama imi spune ca vrea sa fim impreuna de Craciun. Cumva o sa fie greu pentru un astfel de copil sa-si intemeieze propria familie, in asa fel incat sa faca diferenta intre familia de origine si familia din prezent. Si atunci cand cineva vine la mine in terapie si imi spune: “Gaspar, am o relatie complicata, insa nu indraznesc sa ma despart de jumatatea mea de dragul copiilor, eu le spun acestor adulti ca “OK, inteleg ca e foarte dificil, ca e foarte complicat, dar hai sa nu bagam copiii in aceasta poveste. Nu i-ai intrebat pe copiii tai atunci cand v-ati casatorit. De ce ar trebui sa-i intrebi acum, in momentul in care divortati? Si sa nu uitam ca voi divortati din rolul de sot si de sotie, nu din rolul de mama si de tata”. Si experienta ultimilor cinci ani imi arata ca da, parintii din Romania pot divorta si intr-o maniera constienta, intr-o maniera in care “da, nu vrem sa mai fim intimi din punct de vedere afectiv, insa stim ca in calitate de parinti facem o echipa foarte buna, nu si in calitate de parteneri de viata”. De asemenea, acei copii care au trecut prin divortul sau prin despartirea parintilor, o sa aiba o perioada dificila de un an, doi ani. De regula, studiile de specialitate ne arata ca acest proces de prelucrare a pierderii – pentru ca divortul e o pierdere pentru toata lumea, fara doar si poate, nu sustinem divortul, nu asta e ideea – acei copii care au parintii divortati vor suferi un an, doi, trei, insa acei copii ai caror parinti raman impreuna doar de dragul copilului si nu fac ceva pentru relatia lor de cuplu, acesti copii vor suferi o viata intreaga. Pentru ca problemele, durerile din copilarie le ducem mai departe in toate relatiile noastre semnificative. Cred ca relatiile intime reprezinta contextul cel mai important in care dramele, traumele, suferintele devin vizibile.

33:01 Andrei: Si practic asta e un moment in care noi trebuie sa incepem sa ne intelegem si sa facem pace cu copilul din noi. E o tema la care eu tin foarte mult si chiar vreau sa-ti spun si as vrea sa ma leg de ultimul exemplu pe care l-ai spus, in care oamenii prefera sa ramana acolo, sa mearga lucrurile pentru ca asa trebuie sa mearga si asa stiu eu. copilul ajunge adult, adultul se blocheaza, intra intr-un blocaj, insa copilul ramane in spate, adultul isi constientizeaza copilul...Ce face? L-a constientizat si ce face? Il adopta, devin prieteni, il pune in viitor? Il pune sa faca ceva? Il protejeaza? Ce face adultul cu copilul din el?

33:48 Gaspar: Il disciplineaza, Andrei. Pentru ca de cele mai multe ori, acest copil interior din noi e un copil ignorat, un copil neglijat, un copil care nu respecta regulile pentru ca nu a fost invatat sa respecte regulile, un copil care e bosumflat, un copil care se revolta, un copil care ne saboteaza de foarte multe ori in relatia de cuplu si relatia cu copiii nostri biologici. Si nu e deloc confortabil sa te intalnesti cu acest copil interior, mai ales daca esti un adult extrem de pragmatic

si de rational, un lider de companie, un manager de firma. In momentul in care cineva, cine are tendinta asta de a fi foarte foarte cognitivist, aude metafora copilului interior imi rade in nas sau arunca carte mea "Copilul invizibil" spunand ca e o mare prostie, pentru ca din punctul meu de vedere e nevoie de mult curaj sa spui: "Da, dincolo de adultul constient si responsabil care sunt, in mine mai exista o latura vulnerabila, sensibila care imi saboteaza uneori inclusiv deciziile profesionale, nu doar pe cele personale. Si dupa ce am constientizat acest copil, dupa ce i-am auzit plansul, durerea si suferinta, cred ca urmatorul pas e exact ce ai spus tu, Andrei, si anume sa ma imprietenesc cu el, sa ma imprietenesc in maniera in care sa-i ofer acea acceptare neconditionata a emotiilor si sentimentelor pe care nu i-au oferit-o adultii din copilarie. Si ce inseamna asta? Asta inseamna ca in momentul asta, de exemplu, eu sunt foarte activat emotional pentru ca tu, Andrei, fiul meu, ai spus ceva. Ai folosit un cuvant nepotrivit, ai comentat la ceva ce eu ti-am spus, m-ai criticat, nu stiu, habar n-am. Si asta m-a activat pe mine emotional foarte tare. Copilul meu interior, de asemenea, s-a activat, copilul meu interior care-mi spune: "Stai putin! Cum vine infantilul asta sa-mi comenteze mie? Cum vine acest picicula de 4-5 anisori sa ma critice pe mine?" Pentru ca copilul meu interior probabil ca a fost obedient toata viata, copilul meu interior probabil ca a respectat regulile cu maxima strictete si noi nu le permitem celor din jur sa faca asta. Eu, ca adult, e important sa constientizez copilul meu interior, care a trait intr-o altfel de familie, a avut o astfel de experienta cu adultii, care se revolta acum, sa spun acum: "OK". Respir de doua-trei ori si-mi linistesc copilul luandu-l in brate din punct de vedere metaforic. Sau daca neaparat vrei, ce le spun deseori parintilor e sa faca exact ce faci tu acum, si anume sa-si atinga cele doua maini. E o strategie foarte buna de autoreglare emotionala, de linistire emotionala. Si dupa ce respir, dupa ce-mi ofer aceasta atingere din punct de vedere fizic care sa ma linisteasca, spun: "OK, copilul meu e diferit de copilul care am fost eu candva". Nu e usor, nu e confortabil sa fii criticat de copilul tau, dar asta nu inseamna ca trebuie sa-i dai o palma. Asta inseamna ca copilul are nevoie sa inteleaga ca la noi in familie nu se critica. La noi in familie incercam sa gasim alte modalitati prin care sa ne exprimam nemulțumirea si copilul meu are nevoie sa-l ajut aici. Insa eu il voi putea ajuta pe copilul din viata reala doar daca in prealabil am facut ceva cu copilul din mine. S-ar putea sa pot sa vorbesc un pic mai mult cu copilul din mine fix atunci, insa de cele mai multe ori s-ar putea sa fie nevoie sa mut cumva dialogul acesta cu copilul interior, pentru diseara, pentru maine dimineata... Si cum fac asta? Ok, m-am enervat acum foarte tare, fac ceva pentru a ma linisti, spun o rugaciune, spun o mantra, beau un pahar cu apa, fac doua-trei exercitii de miscare, ma intorc inapoi la copilul meu fizic, vorbesc cu el, dupa care imi ofer 10-15-20 de minute in care ma intorc un pic in timp: "Ia sa vad, ce s-a intamplat azi de dimineata? Andrei a reactionat intr-un fel nepotrivit, eu m-am activat. Ce m-a deranjat? Cum anume au reactionat parintii fata de mine in copilarie? Cum s-a simtit copilul din mine in momentul in care parintii din copilarie, atunci cand eu eram copil, nu-mi permiteau sa le comentez absolut deloc. Ce s-a intamplat cu acea frustrare pe care eu am trait-o?" Asta inseamna sa ne imprietenim cu copilul din noi si e foarte important de stiut ca vorbim de un proces. Vorbim de un proces care dureaza ani de zile. Nu e o chestiune care, nu stiu, se face intr-

o saptamana, in zece sedinte de terapie. Din punctul meu de vedere, aceasta impacare cu noi insine, aceasta acceptare a copilului interior e o calatorie care poate dura chiar toata viata.

38:37 Andrei: Si pe care cred ca fiecare are datoria fata de el insusi sau insasi sa o duca, aceasta calatorie, si sa afle acest copil interior. Intr-adevar cartea ta e un exemplu si un punct de pornire exceptional. Ma declar un fan.

38:56 Gaspar: Multumesc frumos.

38:58 Andrei: Gaspar, spuneai mai devreme de copilarie si de modul in care noi ne jucam sau lucrurile care ne erau blocate. E foarte adevarat ca in momentul de fata generatia noastra incepe sa priveasca altfel limitele, greselile, esecul. Au alte valori. Permissiunea de a gresi nu l-ar duce pe copil in cealalta extrema, a obrazniciei, a comportamentului, nu stiu, indezirabil? Avem...permitted din ce in ce mai mult sau aud si prieteni in jurul meu care zic: "Lasa, ma, lasa sa fie liberi! Cand eram eu copil pe mine nu ma lasau. Sa faca orice!" Si ajung la 11-12 sau chiar varste mai mari in care zic: "Bai, dar oare permissiunea asta... OK, m-am dus intr-o extrema, copilul a ajuns intr-o extrema. Nu ma mai inteleg cu el, e foarte obraznic, nu-l mai pot controla, in ghilimele. Cum echilibram aceste aspecte?"

39:45 Gaspar: Din punctul meu de vedere, parentingul implica foarte mult risc. Doar ca e nevoie de un risc constient si asumat. E foarte foarte important sa le permitem copiilor sa fie in contact cu propriile emotii, cu propriile sentimente, cu propriile ganduri, sa-si faca vocea auzita, sa se implice intr-o serie de comportamente, unele dezirabile, altele indezirabile. Insa de asemenea, responsabilitatea parintelui nu se opreste aici. Nu cred ca e vorba doar de faptul ca s-a dus Andrei la scoala si a luat la teza la matematica nota 3 si prin asta eu imi spun: "OK. Sunt genul de parinte cool, genul de parinte care ii permite copilului sa greseasca". Nu cred ca la asta se rezuma ceea ce intelege psihologia prin a-i permite copilului sa greseasca. Pentru ca OK, Andrei a luat nota 3 la teza, vine acasa si parintele poate sa aiba o atitudine extrem de critica fata de el si sa spuna: "Bai, eu te-am lasat sa faci ceea ce ai crezut ca e potrivit, insa uite unde am ajuns". Sau parintele poate spune: "Bun, imi dau seama ca esti foarte dezamagit, imi dau seama c-a fost extrem de grea teza la matematica si probabil ca efortul pe care l-ai depus pentru a te pregati pentru aceasta teza nu a fost suficient. Hai sa vedem, care crezi ca e explicatia pentru care ai luat aceasta nota? Hai sa vedem cum anume te pot sprijini, cum anume te pot ajuta ca aceasta greseala sa devina context de invatare? Ca aceasta greseala pe viitor sa nu se mai repete sau in masura in care se poate, sa faci o alta greseala?" Pentru ca nici un copil nu se simte foarte bine atunci cand greseste, chiar daca unii dintre preadolescenti si adolescenti au tendinta de a blama si de a spune: "Ce te intereseaza pe tine ce nota am luat eu?" sau "Ce-ti pasa tie ca eu am gresit?" Sunt foarte multi adolescenti care vorbesc in acest limbaj cu parintii lor, pentru ca sunt deconectati din punct de vedere psihologic si emotional. De asemenea, atunci cand copilul greseste, mai ales daca vorbim de copilasi incepand cu varsta de 3 ani si jumatate, 4-5-6 ani, e foarte important sa ne asezam alaturi de ei pe scaun, pe mocheta, si sa ii intrebam: "Cum te simti? Ce simti tu in corpul tau acum?" Si mai mult ca sigur se vor intalni cu o serie de emotii

negative și copilul nu are nevoie și de emoțiile negative ale părintelui în momentul respectiv, pentru că îi e suficient de greu să ducă propriile emoții negative. Cred că raportarea față de un comportament nou, față de un obicei nou, față de ceva ce învață copilul, ar fi bine să fie exact așa cum e raportarea față de un copil mic care învață să meargă. Ce se întâmplă cu noi atunci când învățăm să mergem? De regulă, adulții responsabili de noi sunt în jurul nostru și ne țin, cumva ne oferă acea susținere fizică pentru că noi să pasim, să facem câte un pas, și avem satisfacția faptului că ne descurcăm. Doar că în momentul în care adultul nu mai e acolo să ne susțină și e la o distanță de doi-trei pași față de noi, copilul de fiecare dată cade. Cumva putem spune că el a greșit în momentul respectiv, dar ce face părintele? Părintele, dacă este prezent într-o manieră conștientă, îi spune: “Of, cu siguranța a fost greu. Hai să te ridici și să mergi mai departe.” Și asta face și copilul, repetă până în momentul în care îi iese. Sunt foarte puțini sau probabil că nici nu există – nu știu, nu vreau să generalizez sau să exagerez – părinți care în momentul în care copilul, mic fiind, a căzut din cauza faptului că încă nu are un echilibru motric. Părinții în momentul respectiv își susțin copiii, dar cum? Nu prin indiferență, nu prin critică, ci încercând să fie empatici și să-i susțină, suflându-i copilului în aripi să se ridice și să meargă mai departe. Cred că la fel e important să facem pe parcursul întregii vieți cu copiii noștri, indiferent de vârstă pe care o au copiii, pentru că s-ar putea ca copiii să aibă mare, mare nevoie de părinți cu mult după vârsta de 18 ani, atunci când ei devin părinți la rândul lor, atunci când ei au o dificultate în relația de cuplu și vin acasă și ne spun: “Mama, tata, nu știu ce să fac. S-ar putea...o să divorțez. Sunt foarte, nu știu, complexitate de anxietate, de frică, nu știu ce se va întâmpla”. Copilul are nevoie de părinte toată viața.

44:05 Andrei: Da, într-adevăr. Și atunci n-am cum să nu-mi aduc aminte de ceva cu care am rezonat foarte mult și pe care l-am regăsit în “Mindfulness urban”, o carte care sunt convins că se află pe buzele tuturor. Țin minte că mi-a rămas în minte...Tu spuneai acolo că noi tindem să credem că suntem în căutarea echilibrului, însă de fapt și de drept, în realitate, e vorba doar de flexibilitate și de cât de mult reușim noi să fim flexibili. Poți să mă ajuti puțin, să dezvoltăm, te rog?

44:40 Gaspar: din punctul meu de vedere, echilibrul e un cuvânt foarte periculos. Și de ce? Pentru că majoritatea oamenilor, cel puțin cei pe care eu îi cunosc, cu care am interacționat, au tendința de a folosi cuvântul echilibru drept sinonim pentru perfecțiune. Și echilibru înseamnă să investești aceeași energie în relația de cuplu, în relația de parenting, în interacțiunile profesionale, mai mult decât atât, să-ți iubești copiii cu aceeași deschidere și implicare indiferent că ai trei, patru, cinci, șase copii, să fii fresh în fiecare dimineață când te-ai trezit, chiar dacă a trebuit să te trezești de 3-4 ori în timpul nopții. Și mi se pare că maxim, maxim putem vorbi de un echilibru instabil, de un echilibru care se schimbă în mod constant. Experiența clinică îmi arată că nu poți fi angajatul care primește titlul de cel mai implicat angajat al lunii și, în aceeași măsură, să fii părintele cu coroană și cu diploma de nota 10 și partenerul care își susține jumătatea, face sex de fiecare dată când celălalt vrea, gatește, pune rufe la uscat și așa mai departe. Însa flexibilitatea cred că e ceva ce ne poate ajuta să ne păstrăm umanitatea, să facem față mult mai ușor stresului,

momentelor dificile. Pentru ca a fi flexibil, din punctul meu de vedere, presupune a te deschide din punct de vedere psihologic, emotional fata de ceea ce se intampla in universul tau interior si in universul tau exterior. A fi flexibil presupune sa accept ca da, acum eu, tata Gaspar, cu copilul Andrei am avut o interactiune pozitiva, insa peste cinci minute probabil ca tu, Andrei, mergi si o tragi de perciuni pe surioara ta si in momentul respectiv voi fi deranjat de comportamentul tau. Asta inseamna flexibilitate. Asta inseamna sa am acea maturitate psihologica si emotionala sa recunosc ca da, viata e compusa din multe momente dificile. Asta nu inseamna ca nu exista si momente frumoase. Asta nu inseamna ca noi suntem o familie defecta, daca avem si astfel de certuri, mici conflicte si cred ca e nevoie sa ne antrenam mintea sa caute mai degraba flexibilitatea decat echilibrul, pentru ca s-ar putea sa aduca foarte multa nefericire in viata noastra aceasta obsesie fata de echilibru.

47:00 Andrei: Si presupun ca aceste situatii sau nevoi de a avea un echilibru apar in special in...nu stiu, in anumite momente mai dificile sau situatii cu adevarat dificile din viata de parinte. Si aici voiam sa...

47:15 Gaspar: Te-as opri aici o secunda, Andrei, pentru ca mi se pare foarte important ce ai spus. Cred ca aceasta nevoie de echilibru apare de fiecare data cand ne intalnim cu ceva neplacut sau dificil de tolerat. Daca, de exemplu, tu azi ai avut o zi foarte buna la serviciu, ai interactionat minunat cu toti colegii tai, insa in drum spre casa cineva ti-a taiat calea, un sofer s-a bagat in fata ta, fara sa fi semnalizat, tu in momentul respectiv te-ai infuriat si, daca ai aceasta idee a echilibrului in minte, vei spune: "Mama ma-sii, nici macar azi n-a putut sa fie o zi asa cum mi-as fi dorit. Opt ore a fost atat de bine, insa in momentul asta s-a intamplat asta". Ce va face adultul sau ce va face Andrei care are o minte flexibila? "M-am enervat foarte tare, m-am infuriat, insa OK, e parte din viata. Pot sa accept si asta. Pot sa-mi deschid mintea si fata de asta. Pot sa-mi permit ca intr-o zi in care 80% din timp totul a fost foarte OK, sa fie si 10-20% elemente care nu sunt tocmai confortabile, care nu sunt tocmai placute". Asta inseamna sa dai dovada de flexibilitate.

48:21 Andrei: Dar cand vorbim de momente in care nu e doar o zi? In care nu vorbim doar de 80%? In care vorbim, uite, de exemplu, de...Nu stiu, ma gandesc la problemele de sanatate sau la probleme putin mai grele, probleme de sanatate ale celor mici. Apropo de flexibilitate si de modul in care un parinte ar trebui sa se adapteze anumitor conditii, cum ar trebui abordate de catre parinti astfel de momente dificile? Adica, cu siguranta, primul gand, clar, e binele copilului, e normal, dar ce pot face si pentru ei, pentru calitatea lor umana?

48:55 Gaspar: Apropo de parintii care au mai mult de o zi dificila, din cauza faptului ca au copilasi care sufera de diferite patologii, de diferite boli. Cu tot respectul fata de parintii din Romania, indraznesc a spune ca cei mai empatici, cei mai umani, cei mai implicati parinti pe care eu ii cunosc sunt parintii care au copii cu nevoi speciale. Cumva acesti parinti reusesc sa-si

aceseze, sa-si activeze rezilienta si deschiderea fata de dificultate, fata de durere, fata de suferinta intr-un mod in care noi ceilalti, care nu avem copii sau care nu avem copii cu dificultati, nu prea putem face asta. Si cred ca e vorba de faptul ca acesti parinti au invatat, acesti parinti stiu nu doar cognitiv, ci cred ca efectiv emotional, afectiv, stiu ca durerea si suferinta fac parte din viata, nimeni nu scapa de asta si ca cel mai sanatos lucru pe care-l poti face atunci cand te-ai intalnit cu experientele negative care dureaza mai mult de zece minute, de o zi sau de doua zile, e sa le accepti. Si dincolo de faptul ca accepti experienta negativa, experienta faptului ca ai un copil cu dizabilitati, ca ai un copil diagnosticat cu ADHD, ca ai un copil diagnosticat cu o alta boala, nu stiu, cancer si asa mai departe, o serie de lucruri extrem de complicate, dincolo de faptul ca pentru a-ti pastra flexibilitatea ai nevoie sa inveti sa accepti realitatea, e nevoie sa cauti si lucruri pentru care esti recunoscator. Si acesti parinti care au copii cu nevoi speciale imi spun ca au o astfel de rutina in care zi de zi, fie ca-si noteaza, fie ca vorbesc cu cei dragi, cu tribul lor de incredere despre faptul ca “da, azi copilul meu mi-a zambit de cel putin trei-patru ori”, “azi copilul meu a verbalizat o serie de cuvinte”. Cumva sunt genul de parinti care iau lucrurile astea nu “for granted”, nu ca atare, nu ca mi se cuvin, ci ca niste daruri foarte foarte frumoase din partea copilului si din partea vietii. Cred ca atunci cand ne este greu, atunci cand ne intalnim cu experienta negativa, putem sa ne transformam in niste victime, in niste persoane care se autocompatimesc si care se afunda din ce in ce mai mult in neputinta, in neajutorare sau ne putem activa propria compasiune, propria empatie, propria bunatate si putem sa facem niste schimbari semnificative in viata noastra, in asa fel incat sa dam dovada de aceeasi umanitate si fata de copiii nostri care au un diagnostic foarte, foarte dificil.

51:31 Andrei: Gaspar, pentru ca ne aflam, din pacate, la finalul acestei discutii, si-ti multumesc foarte mult pentru deschiderea ta si pentru toate lucrurile pe care le-ai impartasit cu noi astazi, indraznesc sa-ti adresez o intrebare cu care mie imi place, in general, sa semnez finalul acestor intalniri pe care le am cu oamenii speciali invitati in cadrul podcast-urilor noastre, si anume: Care crezi tu ca va fi cea mai mare provocare de parinte pe care o vei avea?

52:02 Gaspar: Pe care o voi avea eu? Cred ca sunt foarte multe provocari si sunt atat de recunoscator vietii si oamenilor care vin la mine in cabinet, pentru ca mi se pare ca pot invata atat de multe lucruri din experientele lor, din felul in care ei traiesc, insa cred ca cea mai mare provocare, acum, nu stiu ce se va intampla ulterior, va fi aceea de a accepta greselile copilului meu. Pentru ca am crescut intr-o familie in care greselile au fost aspru pedepsite si cumva mi s-a transmis verbal si nonverbal, mesajul conform caruia Gaspar nu poate fi acceptat decat daca e un copil cuminte, un copil ascultator, si anticipez ca cea mai mare provocare s-o am aici, pe acest aspect, pe aceasta dimensiune. Si deja vorbesc cu terapeuta mea de foarte multa vreme de asta, vorbesc cu colegii mei care sunt si ei terapeuti si le spun ca in momentul in care vor observa ca o iau pe aratura, sa ma traga de maneca, sa ma ia deoparte si sa-mi spuna unde simt ei ca dau dovada de comportamente care ar fi nepotrivite pentru un parinte si care ar putea sa fie foarte dureroase pentru copii.

53:19 Andrei: Gaspar, iti multumesc foarte mult. A fost o bucurie sa te avem astazi alaturi. Sper ca vei mai accepta invitatia noastra si pe viitor, cand sper si eu sa apuc sa impartasesc cu tine provocarile mele de parinte. Iti multumesc foarte mult si pe curand!

53:34 Gaspar: Multumesc si eu, Andrei.