

Ioana Chicet-Macoveiciuc

Copilul tău.
Părinții tăi.
Tu.

Povestea adevărată a unei mame obișnuite

Ioana Chicet-Macoveiciuc,
Copilul tău. Părinții tăi. Tu.
Povestea adevărată a unei mame obișnuite

© Editura Univers, 2021

Toate drepturile asupra acestei cărți aparțin Editurii Univers.
Descriere CIP disponibilă la Biblioteca Națională a României.

Redactare: Diana Crupenschi
Corectură: Ona Frantz
Revizuire: Alina Hlinski, Ana Irimescu
Ilustrație copertă: Andreea Molocca
Foto copertă, clapeta 1: Ioan Stoica

ISBN 978-973-34-1256-4

Rețeaua de mame și cărți

Dragă mamă,	7	Ce să facem când copiii ni se opun?	155
Mama mea	26	Căutăm motivul rezistenței.	156
Mama care sunt eu	34	Ne conectăm.	161
De ce facem copii?	37	Apelăm la rațiune.	163
Când coci în tine o viață, ghem de iubire și de griji	42	Arătăm consecințele.	
Greul	49	Aplicăm regulile stabilite de comun acord.	166
Primul an împreună: cea mai dulce îmbrățișare	69	Ne jucăm.	171
Primele clipe împreună	76	Negociem.	172
Se-nvață în brațe?	78	Ce facem cu supărarea copilului care primește un NU?	177
Somnul	80	Copiii care nu-l acceptă pe NU	179
Legănatul	81	Crizele de furie	189
Nu te grăbi și nu face lucruri în locul lui!	86	Crizele de furie ale copiilor	190
Spațiul sigur pentru explorare	89	Furia noastră	201
Jucăriile și activitățile ideale	93	Cum repar după ce am dat-o în bară?	215
pentru bebeluși	93	Joacă-te, mamă!	
Plânsul bebelușului	94	37 de jocuri care te vor ajuta să te conectezi	220
Comunicarea cu bebelușul	98	De ce ne place jocul?	223
Alăptarea și diversificarea	100	Jocuri care le dau copiilor putere	227
Anul al doilea și cei care urmează:		Jocuri care îi fac pe copii să râdă	235
Limitele, regulile, educarea și cooperarea	103	Jocuri de conectare	237
Limitele personale	113	Jocuri de explorare/adaptare la o situație nouă	246
Limitele copiilor	124	Jocuri utile când părintele e obosit	
Cum ne învățăm copiii să își respecte corpul,		și copilul are chef de joacă	252
dar și pe cele ale celorlalți?	128	Frații	255
Când copilul spune NU	137	Doi (când amorul se pierde printre scutece)	275
Ce să nu facem când copiii ni se opun și de ce	144	Unsprezece strategii care mă ajută când îmi e greu în viață	282
Nu-i lovim.	146	O lume plină de iubire pentru copiii tăi și pentru tine	
Nu-i pedepsim.	147	(despre critică și laudă, despre bunici și prieteni)	307
Nu strigăm la ei. Frica îi face să se retragă,		Problema spinoasă a ecranelor în viața noastră	324
să devină nesiguri.	149	Copiii noștri și corpul lor	331
Nu le distragem atenția.	150	De unde începem?	334
Nu-i umilim și nu-i amenințăm,		Ce înseamnă educație sexuală?	334
nu ne retragem iubirea și nu-i abandonăm.	151	Ce îi spun copilului meu, pe vârste?	338
Nu le oferim recompense.	153	Și cum răspund întrebărilor grele?	338
		Scrisoare de la mama	346
		Mulțumiri. Te îmbrățișez, dragă mamă	356
		Cărți de parenting care te pot ajuta	360

Dragă mamă,

Acum, când încep să scriu această carte, fetița noastră are opt ani și trei luni, iar băiețelul nostru, șase ani. Îmi propun s-o termin înainte să plece ei la facultate, dar, în unele zile, misiunea asta pare la fel de imposibilă cum ți se pare ție acum să închei cei șase năsturei ai unei rochițe minuscule în timp ce vorbești la telefon cu o persoană importantă și alăptezi pe cineva și mai important. *Been there, done that*, și uite că am supraviețuit, ba chiar scriu amuzată despre toate astea în timp ce copila cea mare citește în camera ei, iar băiețelul mă ignoră 100% (are treabă cu niște Lego).

Acum cinci minute erau amândoi în capul meu, văicărindu-se că se plictisesc. Peste cinci minute vor fi iar amândoi în capul meu, spunându-mi că de data asta CHIAR se plictisesc. Dar aceste zece minute de liniște pe care le am când îmi apar pe ecran primele rânduri ale cărții pe care o scriu în cap de cinci ani sunt teribil de prețioase.

Mă uit în urmă la toți acești ani de când sunt părinte și simt că am făcut bine, că sunt bine și vreau să te invit și pe tine aici lângă mine, în locul meu clar și limpede, în care pot spune că tot ce-am trăit își are locul în mine, iar binele pe care-l simt acum s-a construit pe toate lămâile, portocalele și mandarinele acre pe care mi le-a dat viața. Drept e că am mai primit și trufe de ciocolată, dacă e să fiu cinstită.

Scriu această carte pentru că știi că îți e greu. Mi-a fost și mie. Tuturor mamelor care se aruncă în vârtoarea asta de agonie și extaz care e maternitatea, tuturor mamelor care își cresc copiii cu inima, brațele și ochii, tuturor le e greu.

Știi cât de mult contează să auzi că te descurci și că va fi bine.

Te descurci! Va fi extraordinar!

Deja este! Doar încearcă să dormi mai mult, să te vezi și să te ascuți, și vei vedea totul atât de limpede!

Am trecut și eu prin toate.

Bebeluș care nu doarme.

Bebeluș căruia îi ies dinții. Mai ales noaptea...

Bebeluș care vomită tot, peste tot.

(Nu am niciun centimetru de piele care să nu fi fost scaldat în lapte de-al meu trecut de două ori prin tubul digestiv superior al fetiței mele adorabile. Da, s-a întâmplat și cu caca, dar mai rar, Slavă Zeiței Mamelor – care sigur există și sigur e femeie).

Bebeluș care plânge fără pauză ore în șir.

Bebeluș care are senzor de mamă: cum te-ai ridicat, cum a deschis ochii și gura.

Copil care nu mai merge și el odată...

Copil care nu se mai oprește din mers.

Copil care nu mai vorbește și el odată...

Copil care nu se mai oprește din vorbit.

Copil care spune numai NU.

Copil care cere mereu de mâncare și mănâncă prea mult.

Copil care mănâncă doar cinci lucruri pe lume și doar cu condiția ca ele să stea într-o farfurie aleasă de el, lângă o furculiță care a fost aleasă tot de el, după un agonizant proces de selecție.

Copil care strigă și apoi urlă, după care face rost de niște extra-putere și răcnește de simt cum mi se fisurează încet, chinuitor de încet, întreg lobul frontal al creierului.

Copil care refuză tot.

Copil care urăște toți ciorapii care au călcâi (încă nu am găsit unii care să n-aibă).

Copil care face alergie la etichete.

Copil care poate asculta aceeași carte de optzeci de ori la rând, până simt că fac atac cerebral.

Băiețel care se crede Elsa și-și face păr din fusta mea de tul.

Fetiță care vrea să fie șofer de camion (și repede a învățat să înjure ca unul).

Copil care a făcut zeci de otite.

Copil care se înfierbântă la peste 40 de grade la orice răceală.

Copil prea sociabil.

Copil extrem de retras.

Adaptare la grădiniță.

Adaptare la școală.

Drumuri la urgențe cu nas spart, deget prins în portiera mașinii, căpușe imposibil de scos.

Păduchi. Varicelă. La dublu!

Iar păduchi.

Enterocolite. Bine că avem două băi acasă!

Dar măcar am scăpat de păduchi!

A, ba nu, sunt tot aici. Am luat și eu (iar).

Certuri între frați.

Certuri între copiii mei și prietenii lor.

Certuri cu alți părinți.
Am zis de păduchi?

Am trecut prin toate cu bine, deși atunci, când eram pe teren, în miezul fierbinte al acțiunii, mi se părea că *de data asta* sigur o luăm razna.

De un an e și pandemie, ceea ce a însemnat că am stat noi patru un an, zi de zi, doar unii cu ceilalți. A fost... interesant. Sunt curioasă cum vom fi când toată nebunia asta se va sfârși. În mod cert, vom ieși mai antrenați pentru viață.

Între timp, m-am obișnuit cu gândul că va veni o vreme când copiii mei vor povesti la terapie zeci de situații în care probabil i-am stricat iremediabil. Am început să pun bani deoparte special pentru asta și m-am concentrat nu pe a nu-i strica, ci pe a râde și a dansa cu toate. Îmi place mult să fiu fericită, știi... Așa că aleg să văd ce-i bun, iar ce nu-i bun, fie rezolv, fie las deoparte, în urmă, în treaba altora.

Vreau ca Sofia și Ivan să crească râzând și iubind. Vreau să-și aducă aminte de mine cântând *Jingle Bells* în timp ce frec vasul de toaletă, pentru că viața nu e doar despre asta, deși, da, e și despre asta. Vreau să închidă ochii și să ne vadă pe toți patru în gălăgie, dezordine, cu burțile și inimile pline. Poate să fie și ordine, doar să nu trebuiască s-o fac tot eu!

Pare incredibil, dar am uitat complet vârsta exactă la care au renunțat la scuteț și la suzetă, cât aveau când au numărat prima oară până la zece în engleză. Nici câte perechi de pantaloni au rupt nu mai știu.

Ne vom aduce aminte râsul, îmbrățișările, cântecele noastre inventate, excursiile, jocurile, momentele în care

ne ștergem lacrimile unii altora, sentimentul de siguranță, de iubire, de acceptare și de încredere care e între noi. Asta vreau. Pentru mine, acum, asta înseamnă să le fiu mamă.

Dragă mamă, știu că ți-e greu. Tuturor ne e.

De atât de multe ori am fost sigură că mi-am pierdut mințile pentru totdeauna!

Într-o zi, după ce am luat copiii de la școală, ne-am dus la mall să mâncăm o înghețată. Am parcat la subsol, am luat copiii și am urcat la etajul cu restaurante. O jumătate de oră mai târziu, când ne terminaserăm salatele și devo-ram câte-un sorbet de fructe, aud numărul mașinii noastre recitat la boxele mallului.

Posesorul mașinii cu numărul B – 90 – WTF să se prezinte urgent la mașină.

Mi-a stat inima.

În cele trei minute până a venit liftul și am ajuns la subsol, mi-au trecut prin cap toate scenariile posibile.

A intrat altă mașină într-a noastră și a făcut-o praf.

A explodat.

A căzut tavanul pe ea.

A luat-o la vale (pentru că am uitat să trag frâna de mână) și a călcat un om.

Am respirat ușurată când am ajuns la mașină. Era întregă, la locul ei. Doi agenți de pază o străjuiau solemn.

Doar că uitasem portbagajul larg deschis, iar în el lăsasem ca la expoziție, unele lângă altele, la vedere, laptopul, geanta și portofelul (pe care îl scosesem din geantă pentru că, înainte să plec, luasem din el cardul și-l lăsasem acolo, să am mâinile libere pentru copii).

Plecasem cu copiii, cu telefonul, cardul și cheia mașinii în buzunar, convinsă că am tot ce-mi trebuie. Am încuiat mașina, dar n-am observat ușa portbagajului deschisă generos până la tavan, cu cele mai prețioase bunuri ale mele expuse obscen înăuntru; adică, de fapt, afară. Un paznic a trecut întâmplător pe-acolo, a văzut calamitatea și a trimis anunțul prin sistemul audio al mallului:

Femeia cu creierii varză care și-a lăsat mașina crăcănată și lucrurile la vedere spre a fi furate este invitată să vină să constate halul în care a ajuns.

Dar, domnule judecător, am copii. Doi. De opt ani și ceva sunt mamă. Exact. Mulțumesc. Știam că veți înțelege.

E greu.

Îți promit că va fi tot mai ușor.

Vor crește copiii și, odată cu ei, și încrederea ta în tine.

Te descurci de minune! Îți iubești copilul și de acolo pleacă totul.

Răspunsurile sunt toate în inima ta. Eu scriu aici doar ca să te asigur că ești grozavă și ești de ajuns.

Ai încredere în copilul tău și în inima ta!

Ține-l aproape, ia-l în brațe de fiecare dată când nu știi ce să spui.

Nu-l lovi, nu-l pedepsi, nu o lua personal.

E copil, face și el ce poate... Face ce fac toți copiii: se străduiește să deslușească lumea din jur, să se recunoască în ea, să se adapteze, să se cunoască, să se controleze.

Copiii învață enorm în primii ani. Noi n-am mai fi în stare! De fiecare dată când mă provoacă vreunul dintre co-

pii mei, încerc să nu uit asta. Că sunt mici și se străduiesc. Că, deși sunt mici, fac totuși lucruri extraordinare!

Îmi iubesc copiii exact așa cum sunt.

Multă vreme am încercat să-i schimb, să-i fac mai mult ca mine sau mai mult ca puiul perfect de om din capul meu. Iar ei s-au opus și s-au supărat.

În clipa în care i-am privit doar cu iubire nemăsurată, în clipa în care le-am acceptat refuzul, încăpățânarea, ființa cu totul, relația noastră a înflorit ca o magnolie. Aproape că am auzit cum pocnesc mugurii. Și ce frumusețe descopăr de atunci în fiecare zi!

Toți copiii sunt ființe fabuloase. Și doar mamele îi ega-lează, așa să știi! Scriu ca să te ajut să te simți mai bine.

Nu ești singură!

Tot ce ai simțit vreodată alături de copilul tău am simțit și noi, celelalte mame. Și mama mea, și mama mamei mele, și mama ei. Da, inclusiv impulsul să-ți împachetezi copilul, să-i pui la fund un kilogram de nitroglicerină și să-l lansezi spre Marte, ca-n desene animate.

Uimire.

Exasperare.

Preaplin.

Extenuare.

Extaz.

Recunoștință.

Furie.

Fericire.

Panică.

Toate am trecut prin toate stațiile astea de mii de ori și încă mai trecem, cât încă mai suntem vii alături de copiii noștri.

Și ce grozav că e așa!

Maternitatea e parcul nostru de distracții, la care avem acces nelimitat, zilnic!

Uneori ne așezăm pe o bordură să ne tragem sufletul. Dar imediat sărim la loc în carusel sau pe tobogan, fiindcă nu mai știm să trăim altfel. Dragă mamă, suntem multe!

Cartea aceasta e îmbrățișarea mea pentru tine.

Te văd, te aud și te cuprind cu ochii închiși și inima deschisă. Îți mulțumesc că ești aici, citind, că îți pasă, că vrei să faci mai bine, că te străduiești, că ai făcut copii și-i ții aproape de tine.

Tu faci lumea mai bună pentru mine, pentru copiii mei, pentru noi toți!

Am scris în paginile care urmează despre tot ce-am învățat de când sunt mamă.

Am scris despre relația mea cu copiii mei. Ce frumoasă o văd acum, cât de lin curge, cât de fericită sunt că am acest privilegiu, de a fi martora și ghidul creșterii acestor ființe minunate!

Am scris despre relația cu părinții mei, care a fost una plină de suferință timp de câteva decenii. Am făcut pace în sfârșit și pot să-i iubesc fără niciun resentiment. Tata nu mai e, s-a dus înainte să apuc să-i spun toate lucrurile pentru care-i sunt recunoscătoare. Dar am apucat să-i spun că-l iubesc.

De fiecare dată când dorul devine insuportabil, mă întorc la pozele noastre împreună, în care el e atât de tânăr și de sănătos, iar eu sunt mică și el și mama sunt tot ce am nevoie.

Încă îi scriu din când în când, deși nu știu dacă acolo unde e el se citește. Vorbesc cu el. Pozele lui sunt prin toată casa. Fac rețetele pe care le-am învățat de la el și le povestesc copiilor despre el. Uneori țin mâinile ca el. Spun ce-ar spune el. Sunt el, iese din mine cel puțin o dată pe zi. Asta face să doară, uneori mai puțin, alteori mai mult. Dar asta e viața și iubesc să fiu vie.

Cu mama am timp să repar, să fiu, să trăiesc.

Am invitat-o să scrie și ea aici despre cum i-a fost în copilărie, despre cum a fost să-mi fie mamă acum treizeci de ani. A scris de mână, plângând, foi întregi. Eu le-am transcris plângând. Iată, cartea asta vindecă dinainte să fie tipărită! Mesajul mamei încheie cartea într-un fel total neplănit, dar atât de potrivit... e ca un cerc care devine perfect când primul punct se întânește cu ultimul. Totul are, dintr-odată, sens.

Am revenit la relația din poza asta, când eu aveam cinci ani, iar ea, douăzeci și opt.



Res despre terapie, despre crize de furie, despre depresie, despre strategiile mele de supraviețuire când mi-e greu, despre somn și mâncare, despre limite și reguli, am inclus multe idei de jocuri pentru tot felul de situații. Cu alte cuvinte, am scris despre toate lucrurile care îi preocupă pe părinții zilelor noastre. O să observi însă că, în fiecare capitol despre copiii noștri, cel mai mult e vorba despre mine și despre tine, despre noi, părinții copiilor noștri. Pentru că și noi avem la fel de multă nevoie să fim înțeleși, sprijiniți, apreciați, iubiți, fiindcă facem enorm de multe pentru alții și ne prețuim, din păcate, extrem de puțin. Am inclus și câteva poze din istoria familiei mele. Simt că e nevoie de ele pentru ca tu să ai o imagine cât mai corectă asupra noastră (și poate că, odată cu asta, și asupra ta și a poveștii tale de familie). Am scris și despre relația cu bărbatul pe care-l iubesc, tatăl copiilor mei, soțul meu și prietenul meu bun; o relație care, desenată pe hârtie, ar arăta cam ca graficul profitului unei firme care când dă câte-un tun, când stă pe marginea falimentului.

Sunt aici ca să-ți spun că va fi bine, chiar dacă uneori pare că e rău. Din când în când chiar e rău, și e normal să fie așa. Din momentele tensionate, dureroase, frustrante, învățăm cele mai prețioase lucruri despre noi înșine, lucruri pe care le putem folosi apoi toată viața.

Sper ca rândurile cărții pe care o ții acum în mână să te ajute să fii cât mai prezentă în familia ta, cât mai bună și iubitoare cu tine în primul rând, apoi cu ceilalți și mai ales cu copiii tăi.

Îmi doresc ca aceste cuvinte pe care le scriu aici, care vin din locurile cele mai adevărate și pline de compasiune ale inimii mele, să-ți aducă pace, iubire, acceptare, curaj să schimbi tot ce trebuie schimbat, să cauți soluții, să ai încredere, să ceri ajutor, să privești lumea ca pe arena în care ți s-a dat șansa să râzi, să fii fericită și să faci bine!

Dragă mamă, ce ființă minunată ești! Și ce grozavi sunt copiii tăi!

Dansează în fiecare zi! Ia-ți copiii în brațe și învârte-i încetisor! Muzica vine din inima ta!

#SofiaZice #CarteNuScuba

Sofia face scufundări în cadă. Cu ochelari, cască și ponei (desigur, cine-a mai pomenit scufundări în cadă fără ponei).

O supraveghez prin ușa deschisă, în timp ce stau cu Ivan pe pat la discuții. La un moment dat, el aduce o carte, să citim până termină Sofia.

Deschid cartea și, cum dau prima pagină, Sofia scoate capul din spumă:

— Ce faceți voi acolo, hă?

— Păăăăi, Ivan zicea că să citim ceva.

— Cum adică să citiți ceva, fără mine???

— Dacă tu te distrezi acolo în apă și noi n-avem loc lângă tine, să facem și noi ceva interesant cât stăm cu ochii pe tine.

— Mami, dar nu este corect. Voi o să fiți apoi mai deștepți, iar eu o să fiu doar mai udă.

Cea mai grea sesiune de terapie

Cea mai grea sesiune de terapie din viața mea s-a petrecut într-o miercuri de iarnă. Făceam terapie de mulți ani, în multe forme, cu mai mulți psihoterapeuți. Nu toți deodată,

nu-ți imagina că lumea mă ducea la traume, marțea la cognitiv-comportamentală, miercurea la psihanaliză și joia la psihodramă. Am început cu niște sesiuni de educație ontologică în 2008; din 2014 am făcut în mai multe reprize constelații și terapie de grup pe diverse subiecte, am continuat cu terapia traumei în 2015, câteva ședințe de terapie cognitiv-comportamentală în 2017, iar în 2018 am făcut psihanaliză tot anul.

Cea mai grea ședință de terapie din viața mea a avut loc într-o miercuri din iarna lui 2018.

În fiecare miercuri, indiferent de ce se întâmpla în viața mea, mergeam cu autobuzul sau cu mașina până pe strada C.A. Rosetti, a doua intersecție, vizavi de farmacie, sunam la interfon, așteptam să se deschidă ușa grea, trăgeam de ea cu inima bubuind, luam liftul cu butoane albastre, urcam la etajul șase și apăsam pe butonul soneriei din stânga ușii apartamentului 50, apoi respiram adânc și-mi trăgeam pe față zâmbetul fermoar.

Zilele de miercuri care mă prindeau în vacanțe le recuperam când reveneam, așa că în unele săptămâni făceam psihanaliză lumea, marțea și miercurea. Acestea erau cele mai grele sesiuni, dar și cele mai valoroase. Lunea vorbeam ca la radio, marțea abia scoteam trei vorbe și mă înfuriam că psihanalistul nu mă ajută, nu zice nimic (*Fir-ar el, pentru trei lei pe minut, cât îl plătesc, m-aș aștepta măcar trei fraze să zică și el, la mine acasă tăcutul pe canapea e gratis!*), dar miercurea, din câteva cuvinte, ajungeam într-un loc atât de ascuns și de dureros, încât petreceam tot restul ședinței

și multe ore după ea bolborosind, simțind și plângând în hohote.

La psihanaliză nu stai față în față cu terapeutul tău, pentru ca reacția lui la spusele tale să nu te influențeze în ce spui, în ce adevăruri găsești în tine. Stai întins pe o canapea, ca în caricaturile alea cu Freud, plimbi ochii pe tavan și turui ca o moară stricată, iar din când în când terapeutul îți oferă niște interpretări personale asupra discursului tău care pot fi adevărate sau false, nici nu contează. El observă ce cuvinte alegi în ce contexte, cum te raportezi la situații, vorbește puțin despre ele, tu îți vezi de ce-ți vine în cap, și încet-încet ajungi la lucruri vechi, bine îngropate, pe care nu mai știi că le știi.

Terapia față în față te ajută să lucrezi cu ce știi că știi, iar lucrurile acestea se termină la un moment dat. Eu am simțit că nu mai progrez cu terapia obișnuită, iar când o prietenă care e și psihanalist mi-a sugerat psihanaliza și mi-a povestit un pic despre ea, am simțit că asta trebuie să fac în continuare.

— Știi că acest gen de terapie poate fi problematic pentru cei care lucrează în domeniul creativ? m-a întregat terapeutul.

— Nu, habar n-aveam, am zis sincer.

Chiar nu mă gândisem deloc la asta.

— Creativitatea e felul artiștilor de a gestiona lumea, de a simți, de a se exprima. Ce o să obții tu aici în terapie va fi accesul la niște lumi fascinante din tine, și s-ar putea să-ți placă de ele atât de mult, încât să nu mai simți nevoia să scrii.