

Dr. **SANDRA O'CONNOR**
Psiholog clinician

Curajul de a fi un părinte imperfect

Cum să crești odată cu copilul tău

Bookzone
BUCUREȘTI, 2022

CUVÂNT-ÎNAINTE

În această existență, am avut șansa să întâlnesc fizic mii de oameni. Cei mai mulți dintre ei au participat la cursurile pe care le-am ținut în cei peste 20 de ani de carieră în training, alții au fost prezenți la aceleași evenimente cu mine, iar cu alții – puțini – am împărțit aceeași scenă.

Probabil că știi cum este să întâlnești oameni a căror energie iese în evidență și luminează toată încăperea, oameni care strălucesc atât de distinct, încât, dacă-i întâlnești fie și o singură dată, nu-i uiți nicicând. Am întâlnit-o pe Sandra O'Connor la Târgu Mureș, acum mai bine de 10 ani. Eram amândouă pe lista vorbitorilor la un eveniment pe teme de parenting și aveam în fața noastră părinți avizi de informații, într-o perioadă în care acest domeniu era încă în faza de pionierat în România. Deși drumurile ne-au adus rareori împreună, m-am bucurat să fiu, de departe, martorul creșterii ei constante, atât pe plan profesional, cât și personal.

Sandra este psiholog clinician cu un doctorat în medicina comportamentală și psihologia sănătății, obținut în SUA, dar experiența ei este mult mai complexă, incluzând terapie individuală și de grup, parenting pozitiv după divorț, managementul furiei, cercetare neuropsihologică în cadrul Centrului de Dezvoltare a Copilului „Merrill Palmer”. Este un psiholog cu o carte de vizită impresionantă, mamă a doi copii minunați și un om de o smerenie pe care numai o ființă conștientă o poate avea. Să mai menționez faptul că l-a avut profesor pe Irvin D. Yalom și că IQ-ul ei depășește cu mult media?

Îți imaginezi, așadar, că am primit cu bucurie și nerăbdare invitația Sandrei de a-i oferi *Cuvântul-înainte* pentru prima ei carte! Am început să parcurg cartea Sandrei O'Connor cu sufletul la gură, convinsă fiind că voi găsi în paginile ei nu numai experiența extensivă a psihologului, a doctorului în psihologie Sandra, dar și profunzimea pe care numai lucrul în terapie cu clienții părinți și propria experiență de mamă o pot atinge. Am citit cartea atent, cu pixul și hârtia lângă mine, și mi-a depășit așteptările. Cu fiecare pagină citită, m-am bucurat să constat că folosesc, în metodologia de parenting pe care am creat-o, studiile, cercetările, tehnicile și ideile pe care Sandra le împărtășește atât de frumos părinților. Nu numai că vorbim aceeași limbă – a parentajului conștient, dar exemplele oferite de ea au reușit să-mi provoace *aha-uri*, m-au întors în amintiri, m-au făcut să-mi fi dorit să știu unele lucruri mai devreme, mi-au oferit idei pentru a răspunde la rândul meu întrebărilor părinților.

Cred cu tărie că singura șansă de a schimba în vreun fel viitorul este să schimbăm tiparele în care ne creștem copiii. Suntem mult mai mult părinții noștri decât ne dăm noi seama. Poate că ți s-a întâmplat și ție, mai ales dacă între timp ai devenit părinte, să rostești (poate cu exact aceleași cuvinte și același ton) o frază sau o vorbă pe care o spunea unul dintre părinții tăi. Dacă ai avut vreo sclipire de conștiință în acel moment, probabil că te-a uimit reacția ta. Și te-ai întrebat: de unde-a ieșit asta? Ne este foarte greu să înțelegem că suntem părinții care suntem, înainte de-a deveni părinți. Toată experiența copilăriei noastre, toate comportamentele repetitive ale părinților noștri, toate rutinele sau evenimentele unice importante sunt înmagazinate în memoria noastră, mai ales cea afectivă. De îndată ce devenim părinți, acest „bagaj” se reactivează. Ți-ai dori, poate, să faci altfel decât

a făcut părintele tău, dar pur și simplu nu te poți abține. Transformarea nu poate fi decât o călătorie conștientă, cu efort conștient, cu un ghid iscusit alături de tine, cu informații și tehnici care să te ajute să navighezi în ape mereu tulburi, dar în control.

Am trăit, cei mai mulți dintre noi, copilării traumatizante sau la limita traumei. Cei mai mulți dintre noi ne mințim că „suntem OK”, chiar și atunci când funcționăm doar pe pilot automat. Ne gândim la părinții noștri cu sentimente confuze, neștiind dacă să-i iertăm sau să-i judecăm. Prea puțini dintre noi îi iubim așa cum sunt și ne iubim pe noi așa cum suntem, pentru că nici părinții noștri n-au reușit să ne iubească necondiționat. Perpetuăm modele de relație și de parenting disfuncționale, pur și simplu pentru că nu știm altfel. Sau, așa cum subliniază Sandra O'Connor în paginile acestei cărți:

„Până nu vom fi conștienți de puterea pe care au avut-o părinții în tiparul nostru de reacție, până nu vom avea intenția reală de a lua decizii proprii în interacțiunile cu copiii noștri, nu vom fi nimic mai mult decât o combinație a celor care ne-au crescut pe noi.”

Cum apar pe lume copiii, în cel mai ideal mod cu putință? Un bărbat și o femeie se întâlnesc, se îndrăgostesc, își sorb cuvintele unul altuia, par că visează același vis, că au aceleași preferințe, năzuințe, valori. Rămân o perioadă împreună, ajung să se căsătorească și... cei doi devin părinți. Apoi începe o altă călătorie, pe care prea puține cupluri și prea puțini părinți știu să o parcurgă echilibrat. Majoritatea noilor părinți au doar o vagă idee despre ce înseamnă să ai un copil, dincolo de pozele mereu zâmbitoare pe care unele familii le afișează într-un mediu sau altul. Visăm la idealul familiei perfecte, fără măcar să avem un alt exemplu decât al celei din care provenim.

Mai apoi, apar diferențele de abordare: „Pune-i căciulă, că răcește”, spune mama. „Nicio căciulă! Să se călească!”, răspunde tatăl. Dacă în această poveste apare și una dintre bunici, tabloul se complică serios, iar diferențele de opinie se adâncesc. Care este rolul mamei? Dar al tatălui? Relația de cuplu pe ce loc a ajuns? Cum procedăm cu sfaturile care nu întârzie să ne bombardeze, venite din partea membrilor familiei, prietenilor sau necunoscuților? Prin ce trece copilul meu acum? La ce să mă aștept lunile următoare? E aproape imposibil să ai răspuns la toate aceste întrebări în timp util, atunci când ești proaspăt părinte și tot ce se întâmplă în fiecare minut este copleșitor.

În tot acest răstimp în care adulții încă nu s-au dezmeticit, când părerile sunt împărțite, rolurile neclare, iar nevoile tuturor sunt cvasi-nesatisfăcute, copilul trece prin cea mai intensă perioadă a dezvoltării sale – 0-6 luni, apoi până la 2 ani:

„Când se naște un copil, creierul său are aproximativ 25% din dimensiunea creierului unui adult. Își va dubla dimensiunea în primul an de viață”.

Această carte te ajută, dragă părinte aflat la început de drum, să-ți răspunzi la toate întrebările legate de etapele de dezvoltare ale copilului tău. Dacă ești la al doilea copil, poate vei dori să înțelegi mai bine lucruri pe care, la fel ca mulți părinți, le-ai uitat sau le-ai rătăcit printre sutele de sarcini pe care le-ai avut de îndeplinit zilnic, în așa măsură încât nu ai avut timp să citești despre cum arată copilul tău pe dinăuntru în fiecare etapă a vieții lui și despre cum ai putea să te pregătești mai bine pentru următoarea. Ții în mână o carte ușor de parcurs, pe care vei dori s-o păstrezi aproape și s-o răsfoiești din când în când. Te va ajuta să-ți cunoști mai bine copilul, să intri mai ușor în lumea lui, să te întorci mai autentic la tine și să te uiți la copilul tău interior cu

empatie, cu drag. Vei redescoperi magia copilăriei și starea de prezență. Vei conștientiza poate că el, copilul, este animist:

„În lumea lui, trăiesc pietrele, poveștile, zânele, balaurii. Lumea sa este complexă și plină de factori pe care noi îi ignorăm în interacțiunile cu ei, pentru că noi, ca adulți, am ajuns să fim orbi față de aceste aspecte”.

Dacă te pregătești să devii părinte, această carte este pentru tine, pentru că te va ajuta să-ți creionezi un cadru de pregătire. Știi... poate că e mult mai important decât să înveți cum se schimbă un scutec sau cum vei face baie copilului tău. Mai apoi, această carte poate deveni un ghid pentru procesul prin care treceți tu, cuplul, copilul, în această călătorie împreună, indiferent dacă vorbim despre un copil sau mai mulți, despre copii născuți sau adoptați, familii sau părinți unici. Dacă ești educator, cadru didactic la orice nivel sau antrenor de sport, cu siguranță ceea ce vei învăța din această carte te va ajuta să înțelegi mai bine copiii cu care lucrezi, să-ți adaptezi mesajele, să cobori de la înălțimea ta de adult atoateștiutor și poate... să nu te mai iei atât de tare în serios:

„Umorul ajută în orice situație. Aceasta nu înseamnă că ar trebui să râzi atunci când copilul are un acces de furie (de fapt, dacă te vede râzând de el, situația se va înrăutăți). Găsește tu partea amuzantă, mental. Amuză-te la faptul că un copil de 2-3 ani îți poate provoca o astfel de reacție, în timp ce tu ai reușit să îl aduci pe această lume. Evident, ai o capacitate de rezistență la stres destul de mare”.

Și dacă îți imaginezi, ținând în mână această carte, că Sandra O'Connor a scris-o de la înălțimea CV-ului ei impresionant, vei fi surprins să afli umanitatea din spatele exemplelor personale, vulnerabilitatea lor, autoironia și dorința sinceră de a-ți transmite că nu

există părinte perfect. Există doar părinți într-o continuă călătorie către devenire și, indiferent de vastitatea experienței noastre de viață sau academice, indiferent de numărul diplomelor sau al cărților citite, niciun părinte nu va scăpa vreodată de acele momente în care facem exact ceea ce n-ar trebui să facem, spunem exact ceea ce n-ar trebui să spunem sau îi punem pe alții pe primul loc, acolo unde ar trebui să se afle exact ființa cea mai importantă pentru noi – copilul.

Iată un început de poveste a Sandrei, a cărei continuare o vei găsi în paginile acestei cărți:

„Într-o duminică dimineată, am mers cu Aris la Institutul de Artă din Detroit. Cu toate că avea doar 3 ani, în cadrul acestui institut, în fiecare duminică, se organizau evenimente pentru copii de toate vârstele. Am avut câteva ore de vis. Am făcut stegulețe tibetane (evident, fără ca Aris să identifice în activitate nimic altceva decât niște bucățele de pânză colorate), am alergat prin muzeu, ne-am uitat la tablouri. Ca o mamă „ideală” și psiholog care lucra în acel moment conducând un laborator de cercetare în domeniul neuropsihologiei infantile, aveam senzația că am toate lucrurile sub control și dețin toate datele necesare pentru a interveni cu succes în orice situație. Drept urmare, eram pregătită (într-un oarecare exces de zel) pentru fiecare 10 minute din acea zi.

[...]

Orele de vis și idealul părintelui psiholog perfect s-au spulberat într-o secundă în momentul în care ieșeam din clădirea Institutului de Artă. Făcusem pașii, am anunțat din timp, am primit acordul cu contact vizual, am plecat de comun acord din clădire, deja mă și gândeam cum să îmi fac catwalk-ul de părinte perfect până la mașină, când, câteva secunde mai târziu, într-o rostogolire de emoții care au venit ca niște bolovani

*asupra celui mic, eu căram sub braț, ca un sac de cartofi,
un copil care se zbătea urlând.”*

Urania Cremene

Expert în parenting, autor al programului
All About Parenting

BOOKZONE

CE SE ÎNTÂMPLĂ CU NOI CÂND DEVENIM PĂRINȚI? CUM ȘI CÂND DEVENIM ÎN MOD REAL ȘI CONȘTIENT PĂRINȚI?

A fi părinte nu te anulează ca om

Cum devenim părinți? Suntem părinți din secunda în care avem în îngrijire un copil, în mod asumat sau neasumat, având cunoștințele necesare sau fiind în completă necunoștință de cauză. Ni s-a lipit eticheta de tricou în acea secundă, dar procesul parental începe cu mult înainte de asta. Începe cu modul în care noi îi vedem pe părinții noștri, cu modul în care începem să ne imaginăm cum vom fi în rol de părinte, ce vom face și ce nu vom face, începe cu fiecare „eu nu voi face niciodată așa ceva”, începe cu visurile pe care le avem atunci când ne imaginăm părinți în adolescență (da, se întâmplă uneori) sau atunci când suntem în relații în care iubim și ne dorim un copil. Practic, modul în care noi vom funcționa ca părinte începe să se contureze din prima noastră secundă de viață, procesul de a deveni părinte începe să se contureze pe parcursul vieții, iar rolul în sine se atribuie atunci când se concretizează acest copil. Dacă e să analizăm, acest antrenament pentru rolul parental l-au făcut și cei care au decis conștient să nu devină părinți, deoarece procesul decizional în sine implică faptul că aceștia au evaluat dacă vor sau nu să fie părinți, ceea ce înseamnă că au făcut, la un punct în viață, un exercițiu de imaginație în care au proiectat dacă pot fi părinți și cum ar fi ei ca părinți. Toți trecem, într-un mod sau în altul, și prin acest proces. Trăim într-o lume în care avem destul de ușor acces la informații. Uneori ajungem să căutăm singuri

aceste informații, uneori vin înspre noi ca sfaturi sau din experiențele celor din jur, uneori vin înspre noi complet nesolicitate, iar până în momentul în care devenim părinți avem deja un bagaj plin de informații. Doar că atunci când e vorba despre ce înseamnă să fim părinți, informațiile sunt pe cât de accesibile, pe atât de diverse și de derutante. În acel moment în care ne asumăm (sau ne trezim fără a avea timp să ne pregătim pentru asta) rolul parental, avem acces la niște resurse de informații și capacități nelimitate și complexe, venite din instinctul acesta parental de care auzim mereu, sau creștem și noi în acest rol de părinte în același timp în care cresc și copiii noștri? Ce se întâmplă dacă nu ni se declanșează pe loc acel „instinct parental”, suntem defecti? Aceste întrebări și multe altele din același spectru ni se înghesuie în minte în momentul în care ne pregătim să devenim părinți.

Atunci când ne gândim la rolul nostru ca părinți, ne gândim la acest aspect de parcă ar reprezenta o separare de ceea ce suntem noi ca adulți și ca indivizi. E dificil să ne proiectăm viața în mod sănătos atunci când o pornim cu o disociere de ceea ce eram sau suntem. Persoana pe care o cunoașteam până acum are, din momentul nașterii copilului, responsabilitatea existenței, a dezvoltării și a echilibrului emoțional din viitor al acestuia, dar nu e o entitate separată de cea care eram noi până atunci. Nu mai sunt persoana care poate să se trezească la ora 10 și să își bea cafeaua în liniște, mă trezesc atunci când decide copilul meu că are nevoie de mine (uneori în mijlocul nopții), dar sunt tot eu, Sandra, persoana care avea obișnuința și nevoile menționate anterior. Rolul nostru de părinte vine cu un scenariu care cuprinde pagini după pagini de responsabilități și obligații, pe care ne așteptăm oarecum să le putem duce la îndeplinire într-un mod natural, pentru că în mod natural e nevoie de o îmbinare a celor două etape, a celei ante-copil și a celei în care ne primim – pentru ca apoi să ne și asumăm conștient – rolul parental. Când nu reușim să ne asumăm instinctiv această responsabilitate (deoarece societatea și majoritatea mesajelor din media ne spun că trebuie să

putem să o facem), avem senzația că suntem neadecvați și ceva e în neregulă cu noi, că nu vom reuși să fim părinți buni, iar copiii noștri vor fi traumatizați, vor crește cu mari probleme și se vor duce tot restul vieții în terapie pentru a se vindeca de noi.

Discutam despre faptul că învățăm într-o oarecare manieră cum să fim părinți, de la propria naștere, dar paradoxal, noi suntem și părinți, și copii în același timp. ***Ne învățăm copiii să devină adulți în același timp în care ne învățăm și pe noi să o facem, iar uneori, când copiii noștri ne aduc în situații de trigger, căutăm la fel de desperați soluțiile pe cât de intens le așteaptă și ei de la noi. Uneori reușim să le găsim, uneori avem dificultăți să o facem, important este să conștientizăm faptul că suntem în această călătorie împreună, iar noi suntem cei care au volanul.***

Atunci când se naște un copil, se naște și un părinte. Părintele acesta trece prin aceleași stadii de dezvoltare emoțională și aceleași stadii de adaptare, ca și copilul. Nu avem cum să știm ce înseamnă să fim părinți înainte de a fi parte din această realitate. Poate că înainte de a apărea pe lume acest copil, aveam teoretic o idee vagă despre ceea ce va aduce acest copil în viața noastră. Poate că nu era vagă, poate era complexă și vehementă. Poate că eram buni observatori și teoreticieni ai conceptului de parenting, analizând modul în care am fi reacționat noi mai bine la masa din restaurant atunci când copilul cuiva mânjea pereții cu spaghete sau modul în care am fi avut noi mai multă răbdare, înțelegere și înțelepciune în a controla situația, dar adevărul e că atunci când copilul propriu apare în viața noastră, teoria și practica nu se mai plimbă mână în mână. Degeaba ne imaginăm noi supereroi cu armuri strălucitoare, pentru că în realitate vom fi niște supereroi nedormiți, cu părul ciufulit, cu dușuri și mese sărite și cu pete de lapte pe tricou (nu întotdeauna, dar într-o mare parte din timp).

Am scris această carte pentru a vă ajuta să vă acceptați și să vă înțelegeți, pentru a vă învăța cum să fiți părinți cu iubire de sine, care se ocrotesc și se tratează cu blândețe și pentru a vă arăta că până și specialiștii pot avea aceleași experiențe atunci când sunt părinți, ca toți ceilalți. Nimic nu ne ferește de umanitatea noastră, iar realitatea situației este următoarea: a fi părinte este un parcurs dificil pentru toată lumea, pentru unii este dificil emoțional, pentru unii este dificil fizic, pentru unii este dificil emoțional și fizic.

Aproape toți părinții (dacă ar fi să fim sinceri cu noi, aș îndrăzni să fac aici o generalizare grosieră spunând: toți) simt că eșuează și niciun părinte nu are cum să facă totul perfect. Dacă ne întrebăm copiii, cu siguranță vor găsi suficiente lucruri pe care ei vor considera că le facem sau le-am făcut greșit în educația lor, cu toate că nouă ni se vor părea cele mai bune opțiuni posibile – sau, mai mult decât atât, uneori ni se va părea că au fost niște alegeri de-a dreptul inspirate. Da, sunt cam multe generalizări, dar de data aceasta, generalizările sunt aplicabile.

Părintele perfect există doar atunci când analizează copiii celorlalți sau atunci când își înțelege și acceptă imperfecțiunea și procesul de creștere.

Prin aceste rânduri, încerc să aduc puțin mai multă lumină asupra modului în care se pot îmbina aceste două aspecte: teoria și practica. Tehnic vorbind, voi încerca să vă oglindesc în următoarele pagini maniera în care toată teoria poate fi adaptată la practică, asigurându-vă că spaghetele de pe pereți, răcnetele din magazin și momentele în care v-a trecut prin cap să împachetați pijamaua și periuța de dinți și să fugiți în lume nu sunt definatorii pentru viitorul fericit și echilibrat al copilului sau pentru a culege laurii părintelui „de succes”. Am pus „de succes” în ghilimele pentru că nu îmi place să utilizez această expresie. Dacă nu ne-am neglijat sau abuzat copiii, toți suntem părinți „de succes”; a fi părinte nu este un program de training în urma cărora unii devenim părinți buni și alții răi.

Toți trecem prin stadii de dezvoltare, în unele vom face față cu brio, în unele o vom da în bară, dar atât timp cât conștientizăm faptul că suntem într-un permanent proces de creștere și avem intenția de a o face pentru a deveni părinți cât mai ocrotitori și mai buni pentru copiii noștri și pentru noi înșine, am reușit. După cum spuneam, nu prea ai cum să fii un părinte bun dacă nu o mai dai și în bară. În rolul de părinte veți avea parte de cele mai minunate și de cele mai obositoare și solicitante momente ale vieții de adult liber și independent de până acum, dar în final, pe lângă bucuria de a vă bucura de viața de adult care a devenit părinte, de a vedea copiii crescând frumos, liber și echilibrat, veți putea să spuneți cu mândrie și „am reușit, e în viață, e întreg, pare că îi trag toți boii la căruță, în sfârșit nu î se mai potrivesc hainele mele, așa că îmi pot recupera garderoba, și voi putea să îmi aud gândurile”.

Vreau să specific faptul că un părinte nu apare doar atunci când se naște un copil. Un părinte se naște și atunci când adoptă un copil, și atunci când se alătură unei familii în care există copii și când se alătură unei familii complexe. O familie complexă, în acest caz, este cea în care se întregesc părți care au devenit familii distincte în sine, post-separare, după decesul unui partener sau divorț. Părinte (funcțional sau disfuncțional) e orice om care ajunge să ocrotească, în spațiul fizic și emoțional, un copil, drept urmare în cartea aceasta părinte e adultul care are în ocrotire și îngrijire un copil.

Ce înseamnă să fii părinte?

Dacă a fi părinte ar fi un proces de casting, ce ar presupune acest rol? În primul rând avem în îngrijirea noastră un copil care este complet dependent de ocrotirea noastră în primele luni din viață. Puiul de om este printre puținele mamifere care sunt complet dependente de îngrijirea parentală (sau a unui adult). În primele luni după naștere,

copilul are nevoie de noi din toate punctele de vedere: are nevoie să îi înțelegem nevoile emoționale, disconfortul, nevoile de supraviețuire și de siguranță. Copilul va cere ceea ce are nevoie, iar mediul îi va răspunde, dar copilul nu va cere cu cuvinte și coerență, ci cu emoții exprimate prin bucurie sau prin disconfort. Copilul va plânge, va striga, se va agita, iar părintele va fi acolo învățând să recunoască nevoile copilului. Uneori părintele va fi la fel de pierdut și de bulversat ca și copilul care își cere nevoile, întorcându-se în același punct de neputință și de nevoie de ajutor ca și mica ființă care se bazează în totalitate pe capacitatea sa de a fi prezent și de a-i face bine. În primele luni de viață (și nu numai), o mare parte din acest rol de părinte trebuie să includă moduri prin care noi putem obține pace și liniște, moduri în care noi putem evita sau minimaliza conflictul și suferința din viața copiilor noștri. Acest proces de a aduce liniște și echilibru este important atât pentru copii, cât și pentru părinți, dar în primă instanță e important să îl direcționăm înspre părinți.

A fi un părinte bun înseamnă a înțelege că ai nevoie de ocrotire și de iubire pentru a putea să îi oferi un spațiu de creștere și de siguranță copilului tău. Primul pas spre echilibrul și fericirea copilului este echilibrul și fericirea părintelui. Atunci când vedem procesul parental ca pe o obligație sau un sacrificiu, șansa unei satisfacții parentale și a unei reușite autentice este minimă. Atunci când satisfacția parentală provine din dorința noastră de a ne vedea copiii realizați, împliniți, feriți de suferințe și de emoții negative, facem primul pas spre haos.

Reține: a fi părinte nu te anulează ca om.

Oricât de important este rolul nostru de mentor și ghid în viața copiilor noștri, primul pas în a fi un ghid bun este să acceptăm două aspecte importante, ceea ce am fost înainte de nașterea copilului și ceea ce vom fi după nașterea

acestui, în rolul de părinte. Modul în care ne-am perceput ca adulți, ceea ce am fost înainte de nașterea copilului nu a dispărut și nu a fost înlocuit de o entitate atotcunoscătoare, care se poate adapta imediat la viața cea nouă. Cu toate că de cele mai multe ori am proiectat această experiență și în proiecțiile noastre era facilă, cursivă și minunată, cu toate că ne-am imaginat râsetele și piciorușele grăsuțe și vacanțele împreună, nu am fost pregătiți pentru nopți nedormite, durerea fizică apărută odată cu alăptarea, haosul pe care un mic suflet cu o mare voce o va aduce în relația de cuplu, zilele în care nu vom reuși să mâncăm, să facem duș sau să ieșim din pijamale. Nu am fost pregătiți pentru dificultățile și provocările pe care acest rol le va aduce în relația cu noi, cu partenerul, cu cei din jur. Nu am fost pregătiți să ne găsim în momente de decompensare, în care nu putem să ne gestionăm emoțiile și reacțiile și nu am fost pregătiți să ne vedem, acceptăm și iubim partenerul sau uneori chiar copilul, în astfel de momente. Haide să vedem împreună cum putem să ne facem un kit de supraviețuire în situații dificile și cum se poate face echilibrată între identitatea noastră de adult și modul în care ne dezvoltăm identitatea de părinte.

Să începem cu relațiile noastre anterioare și modul în care ele se adaptează la noua noastră dinamică.