

Ioana Chicet-Macoveiciuc este autoarea unuia dintre cele mai cunoscute și iubite bloguri românești despre creșterea copiilor: www.printesaurbana.ro, blog care a fost și punctul de pornire al acestei cărți.

În afară de intensa experiență de mamă a Sofiei și a lui Ivan, Ioana Chicet-Macoveiciuc are douăzeci și cinci de ani de experiență în presă și comunicare. A început să lucreze la nouăsprezece ani, în cadrul departamentului de Știri al Prima TV, apoi a lucrat în PR, a fost copywriter, jurnalist în presa scrisă (a publicat sute de articole în reviste cunoscute), realizatoarea unei emisiuni la TVR1, redactor-șef al unei reviste săptămânale, iar din 2007 scrie zilnic pe blogul personal.

De la apariția în octombrie 2015, cartea *O să te țin în brațe cât vrei tu și încă o secundă* a cunoscut numeroase retipăriri și a devenit un bestseller cu peste 50 000 de exemplare vândute. În 2025, în deceniu de la apariție, apare ediția revizuită, cu texte noi despre concluziile și lecțiile Ioanei ca mamă de copii adolescenți.

Din 2016, Ioana publică și cărți pentru copii, de la seria amuzantă și educativă *Emă și Eric* la volume de educație medicală, emoțională, rutieră, ecologică și relațională, în total peste 40 de titluri foarte căutate de părinți și educatori și iubite de copii.

În 2017, Ioana a devenit coordonatoarea colecției de cărți de parenting *Educație cu blândețe*, o colecție care numără deja peste 40 de titluri și s-a impus rapid în toate topurile de vânzări, dar și în inimile părinților preocupați de educarea pozitivă a copiilor lor.

Blogul Ioanei, www.printesaurbana.ro, a adunat în ultimii ani o comunitate foarte mare de cititori entuziași și părinți informați. Amuzant, bine scris, informativ și emoționant, blogul le-a cucerit pe tinerele sau mai puțin tinerele mame, bunici, mătuși, fiice, soții, iubite care îl vizitează. Printre ele s-au strecurat și tați, unchi, fii, soți, iubiți, copii...

O să te țin în brațe cât vrei tu și încă o secundă continuă munca de iubire începută pe blog, spune povestea adevărată a unei fete obișnuite care a venit în Capitală să scrie ca să schimbe lumea, dar în timp a înțeles că modul cel mai bun de a schimba lumea e să se schimbe pe sine și să crească doi copii echilibrați. A învățat pas cu pas să se bucure de tot ce i se așterne în față, de prietenia altor mame, de viața care trece frumos, cu toate greutățile ei. Plină de umor, dar și de informații utile, cu câte o lacrimă ascunsă pe ici, pe colo printre rânduri, cartea de față este o scrisoare de dragoste pentru copiii noștri, ai tuturor, și pentru mamele care, cu atât de multă iubire și cu puterea lor de alinare, fac lumea un loc mai bun.

IOANA CHICET-MACOVEICIUC

O să te țin în brațe cât vrei tu și încă o secundă

Ediția a II-a, revizuită și adăugită

CUPRINS

După 10 ani.....	7
Restart.....	11
<i>Conversații cu Sofia</i>	21
Sunt copil încă. Vreau copii?.....	23
Conversații cu Sofia (8 ani) și Ivan (6 ani). Postul de radio. Conflict între frați FM.....	32
Tații. Mamele.....	36
<i>Rețetă de plăcintă răsturnată cu prune și doi copii mici</i> ...	48
Copilul nenăscut.....	50
<i>Ce ajută să-ți revii după ce ai pierdut o sarcină</i>	59
Conversații cu Ivan (11 ani). Despre cum să te speli pe cap din greșeală.....	60
Pântecele plin cu om.....	62
Zilele în care mi-am cunoscut copiii.....	73
„Nu există copii, există doar oameni“ (JANUSZ KORCZAK)...	96
Dormi, puiule, dormi... ..	116
<i>Idei despre somn</i>	125
Conversații cu Ivan (11 ani). Despre tinerețea unei mame ...	126
Toți copiii plâng. Și e bine că plâng!.....	129
<i>Conversații cu Sofia</i>	132
Copiii noștri și restul lumii.....	134
Mami, mi-e foame!.....	149
Conversații cu Ivan (3 ani). Tortul sau viața.....	160
Ponturi pentru diversificare.....	162

după apariția copiilor	167
<i>Un Vis Frumos la mall</i>	176
Prin lume cu rucsacul (și copiii) în spinare	178
Niciodată nu ești prea bătrân să cazi din pat	188
Timpul liber de mamă: mit urban?	190
<i>NU</i>	203
Copiii, bolile și facultatea de medicină Google	205
Conversații cu Ivan (10 ani). Despre bullshit	216
Copiii, luptători cu pumnișori pufoși în chip de buzdugane	218
<i>Despre generozitate și goji cu Sofia</i>	240
Ce-am învățat despre copiii mei, despre iubitul meu și despre mine în ultimul deceniu	241
În vizită inopinată la mama olandeză de la școală	249
O nouă casă, o nouă țară, tot noi, dar altfel	252
Start (în loc de epilog)	260

**În colecția EDUCAȚIE CU BLÂNDEȚE
au mai apărut:**

1. Janet Lansbury, *Nu există copii răi*
2. Jesper Juul, *Copilul tău competent*
3. Bruno Bettelheim, *Psihanaliza basmelor*
4. Deborah Carlisle Solomon, *Copiii știu cel mai bine*
5. Dr. Ross Greene, *Cum să creștem ființe umane*
6. Anna Whitehouse, Matt Farkuharson, *Parenting de râsu'-plânsu'*
7. Isabelle Filliozat, *Nu există părinte perfect*
8. Jesper Juul, *Partener și tată*
9. Martin L. Kutscher, *Copiii erei digitale*
10. Sil Reynolds, Eliza Reynolds, *Cum să fii o mamă bună/
Cum să fii o fiică bună*
11. Mira Loghin, *Grădinița pentru totdeauna*
12. Janet Lansbury, *Cum să educăm copiii mici cu respect și blândețe*
13. Kristina Kuzmič, *Rămâi așa cum ești, dar mergi înainte*
14. Jesper Juul, *Nu! Arta de a spune „Nu!” cu conștiința împăcată*
15. Ioana Chicet-Macoveiciuc, *Copilul tău. Părinții tăi. Tu.*
16. Michelle Icard, *14 conversații până la 14 ani*
17. Alicia F. Lieberman, *Viața emoțională a copilului mic*
18. Jesper Juul, *Adolescența – când educarea nu mai e posibilă*
19. Deborah MacNamara, *Cum cresc copiii?*
20. Maggie Dent, *Mame pentru băieții noștri*
21. John Duffy, *Cum să fii un părinte bun pentru adolescentul de azi:
ghid complet pentru adolescența stresată, depresivă, prelungită și
uimitoare a copilului tău*
22. Elizabeth Schroeder, *Corpul meu e doar al meu. Ghid de educație
sexuală pentru părinți. Cum să le vorbim copiilor mici despre granițele
personale, respect și consimțământ*
23. Haim Omer, *Părinți curajoși. Cum să ne opunem influențelor negative,
impulsurilor și trendurilor*
24. Jesper Juul, *Cele 5 pietre de temelie ale familiei*
25. Ross W. Greene, *Copilul vulcanic: o nouă abordare pentru înțelegerea și
educarea copiilor cu frustrări frecvente și inflexibilitate cronică*

După 10 ani

Scriu aceste rânduri pe 1 iunie 2025.

Au trecut zece ani de când am scris cartea pe care o ții în mână. Luni la rând am tastat pe telefon în liniște și întuneric, cu Ivan dormind pe pieptul meu, plângând pe mutește sau râzând pe înfundate. Somn după somn al lui, am pus la un loc copilăria mea, eșecurile și reușitele mele, sarcinile și nașterile copiilor mei și parcursul meu de autoexplorare, cu intenția de a-ți oferi o avanpremieră a primilor ani de maternitate.

Dacă ar fi să-mi compar viața cu o ascensiune pe Everest, atunci aveam impresia că-i gata, am reușit, am ajuns în punctul cel mai de sus! Că nimic nu poate fi mai greu și mai frumos decât ce trăiam deja. Îmi amintesc și acum și nu cred că voi uita vreodată orele acelea blânde și catifelate, în care timpul curgea altfel, în care eu simțeam și-mi descriam cuvânt cu cuvânt iubirea, transformarea și greul de mamă și de femeie.

Cât de intens simțeam totul! Și cât de mult mai intense urmau să devină toate!

Acum văd limpede că atunci abia porneam pe acest drum. Ascensiunea mea era abia la primii pași. Eram atât de obosită, entuziasmată și îndrăgostită!

Habar nu aveam atunci că peste zece ani urma să fiu mult mai obosită, entuziasmată și îndrăgostită. Ce mă amuză e că acum văd limpede că peste zece ani o să gândesc la fel despre mine cea de azi.

În acești zece ani l-am pierdut pe tata. S-a stins brusc, în apartamentul lui din subsolul unui bloc oarecare din Roma. Am câștigat-o pe mama, care a făcut tot ce-a putut să înțeleagă cine sunt, de ce am nevoie, de ce spun uneori că nu m-am simțit iubită în copilărie, deși ea m-a iubit, iar tata m-a iubit și el.

Copiii au început grădinița, au mers la școală și le-a fost bine. Apoi am emigrat în Olanda și au luat-o de la capăt cu o limbă nouă, o școală nouă, o viață nouă. Noi, la fel. Ne-am cumpărat casa noastră cu grădină și camere de oaspeți, pentru că mereu vine pe la noi cineva care fie nu mai poate de dorul nostru, fie vrea să viziteze Amsterdamul, fie și una, și alta.

Am învățat neerlandeza și m-am hotărât să mă apuc de încă o facultate. Dacă am noroc, o termin la 50 de ani! Am vizitat peste 20 de țări, unde am făcut evenimente gratuite pentru copii și părinți. Mi-am pierdut cea mai bună prietenă, care, după ce-am anunțat-o că emigrăm, m-a anunțat că nu poate gestiona existența mea în altă țară și nu mi-a mai răspuns la mesaje.

Dar cel mai important lucru, poate, care s-a întâmplat în acest deceniu este felul în care a crescut relația mea cu copiii. Sunt acum amândoi adolescenți. Doi adolescenți care-mi plac și care mă enervează, pe care-i admir și care mă provoacă, împreună cu care râd atât de tare uneori că trebuie să mă țin de ceva ca să nu-mi pierd echilibrul, care se lipesc de mine când nu mă aștept, care mă învață să-mi țin gândurile priponite (*chill, bro, imi spune des Ivan, nu te ambala, nu e așa important*).

Și relația mea cu iubitul (tatăl lor și soțul meu) a crescut. Învăț și el să se deschidă zi de zi, se scutură de bagajele grele ale propriei copilării ca să se bucure de tot ce trăim împreună.

Deși atât de multe s-au schimbat în acest deceniu, lucrurile pe care le-am scris atunci aici au rămas neschimbate. Hotărârea mea de a ne crește copiii cu blândețe, timpul pe care li-l

ofer, prezența conștientă în viața mea, respectul și admirația mea pentru ființele care au crescut în carnea mea și între oasele mele – toate au rămas neschimbate.

Ce-am câștigat în acest deceniu e multă compasiune pentru mine, cea de acum zece ani. Îmi văd speranțele, teama, oboseala din brațe, iubirea din piept. Îmi vine să mă strâng în brațe. Știu că atunci am făcut ce-am putut mai bine, cu resursele pe care le aveam atunci.

Acum poate aș face mai bine. Sper că fac mai bine.

Știu că și tu faci cât de bine poți, în fiecare clipă. Știu că-ți iubești copilul născut sau nenăscut încă. Mai știi și că, uneori, orice ar face un părinte, copilul tot suferă, pentru că nu se poate altfel. Suntem oameni, iar emoțiile noastre vin la pachet. Toate!

După ce am stat alături de copiii mei, plângând cu tot corpul, lipiți unul de altul, după ce i-am auzit spunând că e prea greu să fie în viață, că doare prea tare, pe un pat de spital, la capul unui animal iubit de care a trebuit să ne despărțim sau pe fotoliile unui cabinet de psihoterapie, știu că nu viața fără suferință este vârful Everestului, ci viața pur și simplu. Urcările și coborârile, frigul, soarele, zâmbetele, mâinile care se țin una de alta, timpul împreună, indiferent că pe obraji curg lacrimi de durere sau de fericire.

Am adăugat în carte câteva capitole cu concluzii și gânduri după alți zece ani de maternitate. Am scris despre relația între copii, despre relația mea cu ei și despre relația mea cu iubitul meu, atât cât am putut dezvălui public din viața noastră privată. Le protejez intimitatea, fără a ne închide însă fereastra către lume. Pentru mine e important să fiu alături de tine cu poveștile noastre adevărate. Cred că doar arătându-ne așa cum suntem, fără măști, lăsăm la lumină vulnerabilitatea cea frumoasă și care schimbă cu adevărat lucruri în ceilalți.

Pentru ca tu să-mi dai mie o șansă să-ți arăt lucruri care te pot ajuta să te vezi altfel, e nevoie ca tu să mă vezi mai întâi exact așa cum sunt.

Asta fac aici, în această carte.

Am avut multe clipe de pace absolută în ultimii ani. Mi-a fost teribil de frică de multe ori. Am luat decizii foarte, foarte grele. Am trăit cu ele. Am greșit și mi-am cerut iertare. Am vrut să mă urc în mașină și să plec unde văd cu ochii, fără bagaje, cu muzica dată suficient de tare cât să nu mai aud urgia din mintea mea. Am avut și momente în care am stat în genunchi plângând de fericire că sunt aici, vie, și că pot să împart asta cu oamenii pe care îi iubesc.

Citește cu încredere, cu deschidere și cu șervețele la îndemână. Vei găsi lucruri care te vor face să râzi. Altele-ți vor ridica o sprânceană sau chiar pe amândouă. Poate unele te vor enerva. Vei plânge la unele pagini. Asta e bine, înseamnă că inima ta se deschide spre vindecare.

Speranța mea e că, la final, cartea aceasta te va lăsa cu credința că ești un om bun, care merită să fie iubit și care poate construi o relație frumoasă cu copiii lui, indiferent de trecut sau de condiția materială. Avem cu toții tot ce ne trebuie pentru a iubi în feluri aproape perfecte.

E nevoie doar să ne dăm timp și atenție.

Bun-venit în viața mea, care s-a dat complet peste cap de când mi-am ținut în brațe primul copil. *O să te țin în brațe cât vrei tu și încă o secundă*, am simțit nevoia să-i șoptesc Sofiei, dar eram epuizată, așa că doar am gândit asta și știu sigur că ea m-a auzit.

Restart

Stăteam pe un scaun de plastic într-un hol cu pereți îmbrăcați în faianță albă și-mi priveam cizmele pline de sânge. Spitalul de Urgență Floreasca, Unitatea de Primiri Urgențe, scria pe o casetă luminoasă fixată sus, deasupra ușii de intrare. În stânga mea stătea o fată frumoasă care mă ținea de mână.

— Te doare? mă întreba.

— Ce?

Nu mă durea nimic, nu îmi aminteam nimic. Nici dacă sunt femeie sau bărbat, câți ani am, unde stau, cum arată mama. Îmi amintesc perfect cum mă uitam la petele de sânge proaspăt de pe blugi și de pe cizme și mă întrebam cum arată mama. Am o mamă? Sigur că am, toată lumea are o mamă. O fi aici, cu mine? Al cui o fi sângele ăsta?

— Sângele ăsta e al meu? am întrebat-o pe fata tunsă scurt din stânga mea, care părea că mă cunoaște.

— Da. Ai avut un accident și...

— De mașină?

— Nu, te-a lovit un băiat cu capul de...

— Tot sângele ăsta e al meu? De unde a curs atâta sânge?

Aveam tricoul albastru plin de sânge, blugii și cizmele la fel. M-am uitat în jur, dar nu era nici o oglindă, nici măcar vreun geam în care să mă uit. Mi-am ridicat mâinile pe față, să mă pipăi. Îmi simțeam capul amorțit.

A venit un doctor tânăr care urma să mă însoțească la control.

— Cum te cheamă?

Mă uitam la el de parcă nu pricepeam ce spune. Mi se părea drăguț, îmi zâmbea, oare mă cunoștea dinainte?

— Tot sângele ăsta e al meu? l-am întrebat.

— Așa pare. Ai avut un accident. Te-ai lovit la cap. Știi cum te cheamă?

— Nu.

— Câți ani ai?

— Nu știu. Sângele ăsta de pe mine e al meu?

M-a plimbat prin multe cabinete. Neurologie, ortopedie, interne, radiologie. Mi-a făcut un dosar pe care mi-a scris mare numele și vârsta. Peste o vreme m-a adus înapoi pe hol. Am cerut la baie. Fata frumoasă tunsă scurt m-a condus pe un hol întunecat. Atunci m-am văzut prima oară în oglindă. Am ridicat ochii și am simțit că îmi stă inima.

Partea dreaptă a capului era atât de umflată, încât părea că cineva mi-a înlocuit-o cu o minge de baschet. Ochiul alungit spre tâmplă și închis. Nasul strâmbat înspre dreapta, gura trasă, schimonosită. Obrazul drept umflat și tumefiat. Pielea atât de întinsă încât mă așteptam să crape cu zgomot în orice clipă. Eram plină de sânge pe bărbie și pe la colțurile gurii.

Dar nu forma feței mele m-a șocat cel mai tare, ci faptul că mă uitam în oglindă și nu recunoșteam nimic din ce vedeam acolo. Nimic.

Vedeam o fată blondă cu breton și părul lung prins în două cozi de majoretă. Nu știam absolut nimic despre fata asta. Citeam de pe dosar cum mă cheamă și câți ani am. Oare cum arată mama? Unde e casa mea? Ce naiba s-a întâmplat cu fața mea? Sângele ăsta de pe mine e tot al meu?

M-au luat înapoi la Camera de gardă să mă coasă. În timp ce-mi prindeau interiorul obrazului în copci, a început să

doară. Dureau cusutul, pielea, dinții, capul. Odată cu durerea ascuțită am început să-mi aduc aminte de mine. Primul lucru pe care mi l-am amintit a fost sunetul capului meu lovind cu viteză un stâlp.

Cranc. Așa s-a auzit zdrobitura din interiorul capului meu. Mi-au sărit trei măsele din rădăcină, mi-am mușcat adânc obrazul, mi-am zdruncinat creierii și mi-a crăpat pielea în punctul de impact cu betonul, chiar pe mandibulă.

Un băiat pe care nu-l cunoșteam prea bine, dar care ar fi vrut să ne cunoaștem, m-a luat în brațe pe holul unui club și m-a învățat. Era foarte beat. M-a izbit cu capul de un stâlp. Îl scosesem pe hol ca să-l îndemn să urce în taxiul pe care i-l chemasem, îmi spusese că a doua zi avea o întâlnire foarte de vreme. El era recunoscător că am grijă de el și a vrut musai să mă ridice în brațe de bucurie. În secunda următoare mi-a trântit capul de un stâlp. Facerea de bine, spargere de cap, sau cum era vorba aia...

Până mi-au terminat de cusut obrazul, mi-am adus aminte tot. Cum mă cheamă, cum arată mama, pe cine iubeam, ce lucram și câți bani câștigam. Am pornit spre casă cu prietena mea, fata frumoasă tunsă scurt. Dormeam la ea temporar, tocmai plecasem de-acasă după o despărțire urâtă. Țineam în mână o rețetă lungă cu antibiotice, medicamente pentru durere, anticoagulante. Aveam jumătate de cap în continuare foarte umflată, vedeam doar cu un ochi, mi se clătinau dinți și măsele, aveam mereu sânge în gură.

A trecut, mi-am spus în dimineața aceea de 1 februarie, când, abia întoarsă de la spital, am pus capul pe perna prietenei mele. Din păcate însă, chinul abia începea. Aveam 27 de ani și peste treisprezece zile urma să aproape mor.

Au trecut opt ani. Mă uit la copiii mei, amândoi cocoțați în brațele mele, una blondă cu ochi de migdală, altul blond cu