



# RELATIA TIMPURIE MAMĂ-COPIL



centrul de  
psihologie creativă  
*future you*

Pentru femeile care aleg să devină mame, legătura cu copiii lor începe cu mult înainte ca aceștia să se fi născut (sau să fie concepuți).

Pe de o parte, e vorba despre așteptarea momentului maternității, iar pe de alta, este vorba despre felul în care ele își imaginează relația cu propriul copil și personalitatea acestuia.



## MOȘTENIREA EMOȚIONALĂ

Influența experiențelor predecesorilor noștri este mult mai profundă decât s-ar putea crede: mai multe studii derulate de-a lungul ultimilor 50 de ani au indicat o legătură între experiențele generațiilor precedente și cele ale urmașilor.

Unul dintre cele mai cunoscute este cel desfășurat în rândul persoanelor care au avut în familie victime ale lagărelor de concentrare. Această cercetare a arătat că traumele trăite modifică ADN-ul, iar acestea pot fi "transmise" copiilor și nepoților.

Deși încă sunt studiate mecanismele, manifestările și urmările acestei "moșteniri emoționale", este important să vorbim despre ceea ce se cunoaște în prezent despre ea, pentru că poate influența relația pe care o creăm cu propriii copii.



## SARCINA

Procesul pe care îl necesită adaptarea la rolul de mamă este unul foarte complex și, adesea, anevoios. El este influențat nu doar de schimbările fizice și hormonale, ci și de istoricul familial și emoțional al viitoarei mame.

În timpul sarcinii, modificările hormonale contribuie la o sensibilitate crescută și la o oarecare instabilitate emoțională – femeile plâng mai ușor, de exemplu, și resimt diverse stări mult mai pronunțat decât până în acel moment. În plus, conștientizarea treptată a faptului că urmează să aducă pe lume un copil o face pe mamă să devină mai protectoare și mai temătoare în ceea ce privește posibilele pericole (propria sa stare de sănătate, pe de o parte, dar și mediul său de viață, pe de altă parte).



## SARCINA

Acestor lucruri li se adaugă imaginea pe care femeia o are despre maternitate și care este strâns legată de felul în care mama ei s-a raportat la propriul copil și experiența acesteia per ansamblu. De exemplu, chiar dacă acest lucru nu este verbalizat în mod explicit, un copil nedorit va simți acest lucru, iar mai târziu acest lucru se va reflecta și în comportamentul său de părinte.

În același mod, o femeie a cărei mamă a suferit o traumă în timpul sarcinii (cum ar fi un accident care a pus în pericol sănătatea sa și a copilului) se va simți cel mai probabil foarte anxioasă în legătură cu posibilele pericole din jur.



## SARCINA

Lunile de sarcină sunt o perioadă de "cunoaștere" pentru mamă și copil – femeia conștientizează treptat prezența copilului și începe să comunice cu acesta, creând deja o legătură între ei.

Pentru anumite mame este însă dificil să stabilească o legătură strânsă cu copilul în timpul sarcinii. Aici, motivele pot varia – uneori, este vorba despre obstacole emoționale (depresie sau anxietate), probleme în propria relație cu părinții (în special cu mama), alteori, este vorba de un istoric dureros (pierderea unei sarcini).

În aceste cazuri, este foarte importantă înțelegerea acestor emoții și adresarea lor într-un mod sănătos (adesea se recomandă psihoterapia), pentru a nu le lăsa să interfereze cu propria legătură cu copilul.



## SARCINA

Cercetări recente (2018, Universitatea Cambridge) au arătat faptul că mamele care conștientizează prezența copilului pe care îl poartă în pânțece și care încep să stabilească o relație cu bebelușul din timpul sarcinii interacționează cu mai multă ușurință cu acesta după naștere (îi înțeleg mai bine stările și nevoile, iar copiii sunt mai liniștiți).

Începutul sarcinii și primele luni de viață reprezintă o perioadă definitorie, în multe dintre cazuri, pentru interacționarea cu copilul, dar și cu restul familiei (inclusiv cu tatăl). Acum se conturează inclusiv tipul de atașament care se formează între părinți și copiii lor.



## PRIMELE LUNI

Venirea pe lume a copilului aduce cu sine și o "alinieră" a așteptărilor pe care părinții le au în privința noului membru al familiei și personalitatea reală a acestuia.

După 9 luni de așteptare și scenarii, este timpul ca familia să îl cunoască pe micuț— pentru mulți părinți, este o surpriză faptul că bebelușii manifestă semne ale propriei personalități din primele zile petrecute în brațele lor.

Ele sunt însă prezente, iar descoperirea lor este un pas în plus în consolidarea relației dintre părinte și copil.





## PRIMELE LUNI

După nașterea copilului, agitația din jurul părinților - și a mamei în special - poate fi obositoare (mesaje de felicitări și vizite la spital sau acasă). De aceea, ajută în general ca apropiaților să le fie comunicat faptul că mama și copilul au nevoie de odihnă și timp împreună. Același lucru este valabil și pentru dorința de a ajuta cu sfaturi sau acțiuni nesolicitate din partea rudelor – uneori, deși intențiile sunt bune, ele rezultă în presiune și iritare.

În plus, se întâmplă adesea ca proaspetele mame să simtă că nu se pot descurca suficient de bine în noul lor rol, că nu pot să înțeleagă nevoile copilului și că nimic din ceea ce fac nu are efectul de a-l liniști pe cel mic.



## PRIMELE LUNI

Presiunea imaginii mamelor perfecte, alături de oboseala psihică și fizică își spun cuvântul – cu cât femeia este mai concentrată pe abilitățile "superioare" ale altor mame, cu atât crește mai mult nivelul de frustrare și anxietate, iar copilul preia stările părinților.

Auzim de multe ori că un bebeluș este "rău", "plângăcios" sau "agitat" – etichetările de acest tip nu au legătură cu realitatea – de fapt, stările lui sunt cele transmise de părinții săi, care nu pot încă să îi gestioneze corect nevoile.

A deveni mama necesită timp și răbdare – nu există rețete perfecte sau standard. Există, în schimb, o soluție unanim recunoscută ca fiind benefică: ascultarea propriilor instincte, oferirea de afecțiune și atenția acordată bebelușului.



## DIFICULTĂȚI ÎN RELAȚIA MAMĂ-COPIL

Adesea, legătura dintre mama și copil apare treptat – ca orice lucru valoros, necesită timp. Pentru unele femei, faptul că la început simt că nu sunt foarte atașate de copil poate cauza anxietate. Realitatea este că instinctul matern are un ritm diferit pentru fiecare persoană în parte – tot ce putem face este să conștientizăm și acceptăm situația.

În primele luni în trei, părinții "învață" un nou limbaj, cu ajutorul căruia descifrează mesajele transmise de copil și încep să se obișnuiască cu noua rutină de familie.

Aceasta include, de cele mai multe ori, foarte puțin somn și multă oboseală. Mai mult, mama poate simți că nu își mai recunoaște corpul și că este nevoită să renunțe, într-o măsură sau alta, la ea însăși: aici este importantă prezența tatălui, alături de care poate împărți responsabilitățile și timpul dedicat bebelușului.



## DIFICULTĂȚI ÎN RELAȚIA MAMĂ-COPIL

Partenerul o poate ajuta pe mamă inclusiv să își mențină viața socială sau să facă mici lucruri pentru ea însăși: o baie fierbinte, o ieșire la cafea sau o programare la manichiură. Deși banale, aceste mici lucruri fac o mare diferență în viața mamei.

În aceeași perioadă, prinde contur și tipul de atașament care va caracteriza relația părinte – copil. Acesta poate fi de patru tipuri: evitant, anxios, dezorganizat sau securizant. Pentru ca tipul de atașament să fie unul sănătos, este important ca părinții să poată răspunde adecvat emoțiilor și nevoilor celui mic.



## INFORMAȚII UTILE VIITOARELOR MAME

Dacă te pregătești să devii mamă, e important să oferi timpul necesar acestei tranziții. Pentru că acest moment este și unul de reflecție despre propria copilărie, multe femei simt tristețe și anxietate realizând că nu regăsesc în propria mamă un reper pe care să îl aibă în creșterea copilului. Din fericire, este important să știi că găsești în apropiere și alte modele – o bunică sau o rudă apropiată, ori o cunoștință.

În general, este mai sănătos ca reperul pe care îl folosești să nu fie reprezentat de ceea ce nu vrei să faci, ci, mai degrabă, de ceea ce vrei să îi oferi copilului tău. De exemplu, în loc să îți spui "nu o să țip niciodată la copilul meu", poți să îți spui "Vreau ca micuțul meu să aibă o mamă calmă și răbdătoare".



## INFORMAȚII UTILE VIITOARELOR MAME

Chiar dacă nimic nu te poate pregăti pe de-a-ntregul pentru primul copil, există câteva lucruri care te pot ajuta:

- **Informează-te.** Întreabă medicul care îți supraveghează sarcina despre neclaritățile pe care le ai, citește despre dezvoltarea copilului și psihologia acestuia.
- **Vorbește despre această experiență și cu mamele din jurul tău.** În ultimii ani, au apărut inclusiv grupuri dedicate proaspetelor mămici, unde ele interacționează și se sprijină în momentele dificile.
- **Cunoaște-te mai bine și caută să închizi rănile care sunt încă deschise.** În unele cazuri, este recomandată inclusiv psihoterapia individuală, în cadrul căreia pot fi explorate diverse dificultăți emoționale.

Primul copil este însoțit de multă bucurie, dar și cu îngrijorări pe care nu știai că le poți avea – e firesc să se întâmple acest lucru.

Însă trebuie să îți amintești că pentru bebeluș, tu ești cea mai importantă persoană din viața lui, iar cele mai importante lucruri de care are nevoie de la tine sunt iubirea, răbdarea, acceptarea și blândețea.



centrul de  
psihologie creativă  
*future you*

[facebook.com/PsihologieCreativa](https://facebook.com/PsihologieCreativa)

[www.cepsi.ro](http://www.cepsi.ro)

[contact@cepsi.ro](mailto:contact@cepsi.ro)