

00:04 Andrei: Ascultati “Childlife: provocari de parinte”, un podcast creionat de Secom. Astazi tratam un subiect mai sensibil. Este adevarat ca momentul aparitiei unui copil in viata noastra este un moment de reala bucurie, insa atunci cand starea noastra emotionala, psihologica, nu este cea mai buna, lucrurile nu sunt tocmai roz. Pentru a trata aspecte mai delicate precum depresia postnatala sau disonante din dinamica de cuplu, dupa ce apar cei mici, o am alaturi de mine astazi pe Oana Nicolau, psihoterapeut certificat in psihoterapia sistemica de cuplu si familie, autoarea cartii “A de la armonie”, fondatoarea clinicii Oana Nicolau si mama de trei baieti. Oana, bine ai venit in podcastul nostru!

00:49 Oana: Buna, Andrei! Multumesc pentru invitatie. Ma bucur sa fiu alaturi de voi astazi.

00:54 Andrei: Multumim si noi pentru ca ai acceptat invitatia. Oana, sa intram direct in discutie. Povesteste-ne, te rog, cat de frecventa si reala este depresia postnatala.

01:05 Oana: In primul rand as vrea sa dam o definitie a depresiei postpartum, sa vedem, pentru ca de foarte multe ori am observat ca oamenii nu reusesc sa faca diferenta intre depresia postpartum si ceea ce specialistii numesc “baby blues”. Perioada de imediat dupa nasterea copilului, imediat insemnand chiar primele ore, pana undeva spre doua-trei saptamani, este o perioada foarte dificila pentru proaspata mamica. Si ea, pe langa tulburarile hormonale pe care le traverseaza in acele momente, se confrunta si cu oboseala, cu tot ce inseamna nou legat de copil si de acest rol nou pe care ea il experimenteaza si aceasta perioada, cum spuneam, poate sa vina cu o tristete, cu stari de anxietate, cu neliniste, asociata, bineinteles, si cu lipsa somnului, pentru ca stim ca atunci cand vine nou-nascutul somnul ramane undeva pe ultimul plan. Si asadar aceasta perioada este ceea ce numim “baby blues”. Sunt simptome asociate cu aceasta perioada. Multa lume confunda aceste stari cu depresia postpartum. Insa, de asta spuneam ca este important sa facem diferenta aceasta, daca in aceasta perioada mama nu are parte de suport din partea celor din jur, daca nu are sustinere si nu beneficiaza de incurajarile celor din jur, ea se poate adanci si se poate duce catre ceea ce numim “despresie postpartum”.

02:56 Andrei: Oana, dar exista depresie sau episoade anxioase si in perioada din timpul sarcinii?

03:03 Oana: Da, din nou revin spunand ca in primul trimestru la fel, sunt foarte multe tulburari hormonale care genereaza mai multe tipuri de stari neplacute. In plus, in situatia in care femeia care urmeaza sa nasca, sa faca un copil, nu este tocmai pregatita pentru a avea acel copil sau

poate are temeri legate de ce inseamna sa fii mama, temeri poate legate si de o sarcina cu un potential risc, daca exista, de asemenea, niste dificultati in relatia de cuplu, sau daca nu exista un partener care sa o sustina pe ea, ca viitoare mamica, si care sa-si asume acest nou rol de tata, asadar daca exista astfel de situatii, corelate cu un fond anxios al viitoarei mamici, pot aparea stari de depresie ante-nastere.

04:10 Andrei: Presupun – si aici am primit destul de multe intrebari si noi de la cei care ne asculta – ca exista niste semne. Care sunt primele semne care ne pot ajuta sa identificam o eventuala depresie post/antepartum?

04:26 Oana: Depresia, in general, are acelasi tip de manifestari, indiferent ca vorbim de depresie pre sau postnatala. Si ea se manifesta prin tulburari de somn, printr-o anxietate ridicata, prin neliniste, prin perioade de plans care par ca nu ar avea o justificare, se poate chiar instala un soi de nevoie de a se izola de ceilalti. Cam acestea ar fi starile in mare. Sigur, ele pot fi diferite de la persoana la persoana, dar in mare cam asa se manifesta.

05:09 Andrei: Si ce sfaturi ai da tu mamelor? De exemplu, care ar fi primul pas spre vindecare? La ce te-ai gandit, primul lucru care iti vine in minte cand ai da un sfat unei mame?

05:20 Oana: Acum depinde la ce perioada ne referim. Daca ne referim la perioada din timpul sarcinii...

05:26 Andrei: Ambele. Ambele perioade cred ca sunt interesante.

05:29 Oana: Hai sa le luam in ordine. In perioada sarcinii, ceea ce recomand eu de fiecare data, este o stransa legatura si o conectare foarte puternica impreuna cu partenerul. Sigur, acolo unde se poate intampla acest lucru. In cazul in care partenerul nu exista in zona, atunci familia apropiata sau prietenii, niste persoane care pot fi acolo, alaturi de viitoarea mamica, in sustinere si incurajare. Asta este ceea ce recomand in primul rand. Apoi...De ce spun asta? Pentru ca cei apropiati o pot observa pe viitoarea mamica, ii pot observa comportamentul. Si cumva, am tot intalnit situatii in care se dadea vina pe hormoni: “Ei, asa e! E primul trimestru, sunt hormonii. O sa-i treaca.” Ceea ce poate fi adevarat, dar starile acelea, daca persista, pot ascunde ceva mai complicat. Si atunci, cei din jur sunt cei care pot fi observatori si care pot ajuta in a interveni acolo pentru a face ceva in legatura cu femeia. Discutiile, apropierea de cei dragi, daca lucrurile

ajung intr-o situatie mai complicata, sigur ajutorul unui specialist este binevenit. Si cand spun specialist, ma refer la un psihoterapeut specializat in dinamica de cuplu si in probleme si pe situatii pre si postnatale, pentru ca nu orice psihoterapeut stie ce are de facut. Asa cum medicii au diverse specializari, si psihoterapeutii sunt incadrati si ei pe diverse specializari. Deci recomand sa se apeleze la un psihoterapeut care stie ce are de facut. De exemplu, eu in lucrul cu cuplurile care urmeaza sa aiba copii, lucrez foarte mult pe planificare. Pe langa conectarea aceasta dintre ei doi pe perioada sarcinii, lucrez pe planificarea timpului de dupa ce se va naste copilul. Adica “OK, hai sa vedem incepand cu prima zi in care vine copilul acasa de la maternitate, ce aveti voi de facut? Ce este important sa faceti voi atat pentru copil, cat si pentru voi ca si cuplu?” Pentru ca, stii cum e, astazi suntem doi si maine ne trezim ca suntem trei. Daca mama are timp in cele noua luni sa se acomodeze cat de cat cu acest nou rol pe care urmeaza sa-l experimenteze, total este absolut luat prin surprindere si schimbarea aceasta brusca de roluri poate sa fie destul de dificila pentru multe cupluri. De aceea, este important ca macar aspectele acestea ce tin de planificare sa fie cat mai clar stabilite. Cine va sta cu copilul? Cine ne va ajuta? Cine se va trezi noaptea? Cine va schimba? Cine va spala? Cum aranjam? Absolut toate detaliile care tin de venirea copilului acasa si de bunul mers al lucrurilor pentru toti trei.

09:05 Andrei: Deci tu ai recomanda... Pentru ca am auzit de multe ori lucrurile astea: “OK, o sa vina, o sa se intample, o sa vedem cum ne descurcam. Sigur o sa ne descurcam.” Recomandarea ta e acest planning, lucrurile sa nu fie la intamplare si sa existe totusi o pregatire.

09:20 Oana: Exact. Da, sigur, cu totii se descurca, dar stii cum e, important e cum ne descurcam, ca sa ne fie bine tuturor. Deci da, planificarea in detaliu, pregatirea, pe langa camera copilului, lucratoare, tot ce trebuie, hai sa vedem cum facem si cu noi. Si iarasi, tot timpul aud expresia asta din partea mamicilor: “As vrea ca sotul meu sa ma ajute”, “Ar putea sa ma ajute si el cu ceva”. Si ma amuz cateodata pentru ca pana la urma nu este vorba de a cere ajutor de la partener, pentru ca acel copil a fost facut de catre amandoi si este responsabilitatea ambilor parinti, nu doar a mamei, si total e si el pe acolo si, cand e nevoie, ajuta. Nu, el este important sa se implice si sa-si ia aceasta noua responsabilitate foarte in serios. Si cu cat ei doi sunt mai uniti si mai organizati in a face lucrurile impreuna, cu atat nivelul de intimitate al relatiei lor de cuplu este mai ridicat.

10:42 Andrei: Spuneai mai devreme si mi-a placut – as vrea sa punctam aici putin – zona asta de roluri si de importanta partenerului in viata celuiilalt. Am avut la un moment dat, ma rog, mi-a ajuns la urechi, un caz in care unul dintre parteneri se lovea involuntar de senzatia de respingere sau de neacceptare a celui mic sau efectiv de neacceptarea rolului de tata sau de mama, respectiv. Cum e situatia asta? Povesteste-ne putin de situatia asta, te rog.

11:11 Oana: Da, atunci cand se naste copilul focusul principal este pe copil. De cele mai multe ori mama este uitata, iar de tata nici nu mai zic. Unii se mai gandesc si la mama, dar la tata nu se gandeste nimeni. Si se stie ca femeile sunt mai emotionale. Gradul lor de emotie este mult mai ridicat, dar asta si pentru faptul ca femeile exprima mult mai usor emotiile decat o face un barbat. Deci n-as spune ca o femeie, in momentul in care devine mama, este mai emotionala si mai afectata, intr-un sens pozitiv sau negativ, mai mult decat este tatal, ci mai degraba faptul ca ea exprima intr-o forma sau alta aceste emotii, spre deosebire de tata, care tine cumva in el, pentru ca, din pacate, mentalitatea este ca barbatii nu trebuie sa-si arate foarte mult emotiile. Cam cu asta cresc baietii si barbatii. Dar lucrurile se mai schimba la generatiile astea mai noi, din fericire.

12:23 Andrei: Se mai schimba.

12:25 Oana: OK. Si atunci, da. Si tatal, proaspatul tata, el experimenteaza tot felul de emotii, pe langa bucuria faptului ca devine tata, apare poate si o teama pentru ca la el se activeaza foarte mult ideea aceasta de cap de familie: “Acum trebuie sa am grija. E in mainile mele soarta familiei mele. Inainte era doar sotia, acum avem si un copil”. Cumva se imputerniceste cu aceasta greutate care devine o povara uneori. Intr-adevar se intampla foarte des ca el sa se simta neglijat pentru ca partenera, proaspata mamica, este foarte focusata, cel putin in prima perioada dupa nastere, este foarte focusata pe grija fata de copil si atunci partenerul poate resimti aceasta deconectare cumva de catre partenera. De aceea spuneam ca in momentul in care cei doi se implica impreuna, traiesc impreuna momentele acelea si aceasta poate ajuta si la cresterea gradului de intimitate dintre ei.

13:50 Andrei: Si aici teoretic, practic, aceasta conexiune intre ei este importanta si in momentul in care, spuneam mai devreme, apare senzatia asta de respingere sau de neacceptare a celui mic. Se ajuta unul pe celalalt? Isi trag energia unul de la celalalt? Asa functioneaza?

14:07 Oana: Da, se ajuta in sensul ca se sustin reciproc. Iarasi e important sa intelegem ce se intampla cu barbatul in momentul in care apare copilul. Cum spuneam, mama are timp sa se pregateasca, ea il poarta in pantece, se creeaza deja o legatura care sigur ca devine extrem de puternica in momentul in care ea isi ia copilul in brate. Dar pentru tata, momentul acela in care isi ia copilul in brate este primul contact efectiv pe care il are cu copilul si el are nevoie de timp sa se acomodeze cu copilul, sa se apropie de el, sa-si creeze acea legatura pe care mama a avut timp sa si-o creeze in cele noua luni. Si de aceea, timpul acesta petrecut si implicarea in grija fata de copil il va ajuta sa-l primeasca in viata lui, sa-l accepte, sa-l integreze si sa-i ofere lucrurile de care are nevoie copilul, hranindu-se si el in acelasi timp cu emotiile acelea bune pe care i le ofera copilul.

15:15 Andrei: Mama poate trece si ea prin zona asta de sentiment de respingere din partea celui mic?

15:23 Oana: Da, aici vorbim de situatiile in care chiar se intampla acea depresie postpartum. Unul dintre semnele care pot indica aceasta depresie postpartum este aceasta respingere a copilului. Daca in acea prima perioada mama nu are suficiente sustinere din jur, daca ea intra intr-o oboseala cronica, daca a fost poate o nastere cu probleme, cu risc, sau daca copilul are ceva dificultati la nastere, atunci gradul de anxietate al mamei poate sa creasca, corelat cu aceasta lipsa de somn. Daca in acelasi timp nu are un partener implicat langa ea si se simte singura, apare senzatia aceea de neputinta, de "ma simt coplesita, nu mai pot" si apar intrebari de genul: "Oare de ce mi-a trebuit mie copil?", "Oare de ce am facut asta?" "Cum o sa ma descurc? Ce-o sa se intample cu mine?" Depresia se instaleaza treptat, ea nu apare intr-o zi, pur si simplu am ajuns in depresie. Sunt starile acestea care nu sunt rezolvate si care se accentueaza, nu trec de la sine. Cu cat lasam lucrurile in acelasi fel, cu atat ele se agraveaza si se poate instala apoi depresia.

16:58 Andrei: Oana, dincolo de cele discutate pana in momentul de fata, pana acum, care sunt problemele cele mai frecvente in cazul proaspetilor parinti care trec pragul clinicii voastre?

17:11 Oana: Da. Sunt diferentele dintre...dificultatea, de fapt, de a face diferenta intre roluri, intre rolurile, pe de o parte, de sot-sotie sau iubiti, parteneri, pentru ca nu toti sunt neaparat casatoriti, si noile roluri, acelea de mama-tata. Foarte multi dintre ei care ajung, cel putin in

cabinet, sunt cei care si-au uitat, au lasat undeva in cui rolurile de parteneri, de iubiti, de cuplu si s-au focusat foarte mult pe rolurile de mama-tata. Ceea ce este minunat, este in regula sa ne dezvoltam aceste roluri, inasa este catastrofal pentru relatia de cuplu si pentru dinamica, nu doar a cuplului lor, ci si a familiei, in general. Deci principalul motiv pentru care ei ajung sa apeleze la psihoterapie este aceasta dificultate de a face switch-ul intre roluri. Practic uita de niste roluri si se focuseaza doar pe altele.

18:26 Andrei: Si tu ce sfaturi dai partenerului in cazul asta? Adica e clar ca e foarte multa incarcare si e un switch care se face de pe partener si de pe relatia intima catre copil, focusul catre copil. Cum pot gestiona parintii toate schimbarile, sau partenerii, si cum ar trebui sa aiba grija si de ei?

18:47 Oana: Apropo de ce spuneam mai devreme de planificare, unul din aspectele legate de planificare este cel in care, dupa primele doua saptamani dupa ce s-a nascut copilul, ne-am acomodat cu copilul, a fost focusul 100% pe rolurile acestea de parinti, dar dupa doua-trei saptamani lucrurile incep sa se aseze, ne-am creat o rutina, incepem sa fim in regula cu ce avem de facut si este momentul in care trebuie sa revenim, sa ne focusam si pe relatia noastra de cuplu. De cele mai multe ori, aici revine rolul principal catre partener, pentru ca mamica este mai greu sa se desprinda de copil si atunci partenerul poate sa intervina prin propunerea "Hai sa iesim doar noi doi sa ne plimbam!" sau, daca nu au cu cine sa lase copilul, "Haide, se culca copilul, hai sa petrecem noi doi un timp!", "Uite, luam masa impreuna, stam si povestim ceva, ne uitam la un serial, citim ceva", ceva, niste activitati pe care sa le faca impreuna si care sa nu presupuna nici un timp foarte mare departe de copil, ca sa nu o anxietam pe mama, dar in acelasi timp sa fie ei doi impreuna, sa inceapa sa se reconecteze ca si cuplu. Apoi, dupa primele trei luni, eu recomand sa inceapa sa aiba cate o iesire, intr-o seara pe saptamana, sa aiba o seara a lor, de cuplu, iar o data pe luna sa plece un weekend undeva. Undeva nu foarte departe de casa, daca mama nu se simte confortabil sa lase copilul, sa stie ca...adica, cumva, sa-si ia niste masuri de siguranta pentru ca mama sa se simta confortabil, dar sa iasa, sa plece, sa iasa din casa, sa petreaca o noapte impreuna, sa-si reia viata sexuala, sa se ocupe si sa puna focus si pe relatia lor de cuplu.

20:52 Andrei: Uite, ai spus un cuvint si e o zona de care sunt foarte interesat. Cum se poate pastra zona asta de atractie, de intimitate in cuplu, dupa ce acest binom iubit-iubita se schimba in mama-tata?

21:11 Oana: Din nou partenerul are un rol important aici. Da, n-avem cum sa facem altfel. Se stie, dupa nastere femeile nu se simt cele mai atragatoare. Poate ca s-au ingrasat mai mult, poate ca n-au reusit sa slabeasca imediat, poate ca alapteaza si sanii nu mai sunt sau sunt, dar in fine...se intampla tot felul de lucruri cu corpul lor si atunci ele, ca femei, incep sa nu mai fie atat de increzatoare in corpul lor. Partenerul poate sa intervina aici prin mici complimente, prin incurajari, prin sustinerea si pe partea aceasta si cumva aceste complimente si cuvinte de incurajare sa vina in ambele roluri, pe de o parte in rolul ei ca mama, dar pe de alta parte si in rolul ei ca femeie. Atunci femeia primeste aceste complimente din ambele roluri si asta o face sa fie mai increzatoare, pe de o parte ca "OK, ma descurc, stiu si sunt o mama buna", pe de alta parte "Uite, inca sunt femeie si sunt atragatoare si partenerul meu ma doreste – nu ma refer neaparat la partea fizica – dar ma doreste in viata lui, sunt importanta pentru el". Aici asta este un lucru pe care il pot face partenerii. Apoi, acest timp petrecut impreuna care ajuta foarte mult si planificarea lui este importanta, sa vorbim sa facem planuri: "Uite, luna viitoare o sa mergem acolo si o sa facem asta..." Si cumva ma proiectez in viitor, imi creez o viziune asupra viitorului si, in acelasi timp, timpul individual, timpul pentru fiecare este tot asa un factor important. Fiecare dintre noi avem o nevoie in relatia noastra de cuplu, avem nevoie de un timp personal, al nostru, ca sa ne incarcam bateriile. Si nevoile noastre sunt diferite, ale noastre, ale femeilor, de cele ale barbatilor. Iar daca vorbim de perioada de dupa nastere, femeia are niste nevoi diferite fata de cum le avea inainte. Poate are nevoie sa doarma mai mult, are nevoie de jumatate de ora sa faca un dus sau o baie linistita, are nevoie de alte lucruri pe care partenerul ar putea s-o ajute sa si le realizeze. Si el, de asemenea, are nevoie de timpul lui, sa iasa un pic din zona de casa, sa ia un pic de aer, sa se incarce putin cu niste activitati pe care el le poate face singur.

23:55 Andrei: Oana, am tot auzit o teorie si chiar am auzit destul de multe cupluri vorbind despre faptul ca momentul in care a aparut copilul, familia practic s-a extins, acela a fost principalul factor declansator al dezechilibrului intre ei, dezechilibrul in cuplu. La voi ce cupluri vin cel mai des? Cupluri care dupa ce au copii vin la voi sau cupluri care inainte de a avea copii vor sa se calibreze putin si sa inteleaga cam ce o sa-i astepte?

24:28 Oana: Ar fi ideal sa vina inainte. Ar fi ideal sa vina inainte sa se hotarasca sa faca copii, dup-aia ar fi ideal sa vina in timpul sarcinii, insa cei mai multi dintre ei e adevarat ca vin dupa aparitia copilului si nu foarte repede, ci poate dupa ce copilul are doi-trei ani, cand deja lucrurile

ajung la un nivel foarte grav. Si, din pacate, pentru multi dintre ei este uneori prea tarziu. Dar da, cum spuneam, majoritari sunt cei care vin dupa ce devin parinti. Ceea ce observ la ei este o deconectare unul de celalalt, nu mai sunt conectati ca femeie si ca barbat, nu mai sunt acolo, pe aceeasi lungime de unda. Dificultatile mari apar, intr-adevar, dupa ce vine copilul si pentru ca cei doi incep sa...adica diferentele dintre cei doi incep sa devina din ce in ce mai evidente. Daca pana atunci poate mai treceau cu vederea, "OK, lasa ca poate o sa se mai schimbe, lasa ca o sa vedem cum o sa fie", in momentul in care vine copilul, pentru ca amandoi isi doresc binele copilului, cumva isi impun parerile referitoare la crestere, educatie, legata de copil, dar nu numai. Lucrurile acestea se extind si in celelalte arii ale vietii lor. Si diferentele acestea de opinii devin extrem de clare, sunt supervizibile. De asemenea apar la fel de evidente punctele slabe ale celuilalt, ca sa nu spun defecte. Iarasi, inainte poate mai treceam cu vederea, ma faceam ca nu vad sau poate chiar nu vedeam, dar acum, pe fondul asta de oboseala, de stres, de grija, de teama de necunoscut si toate emotiile astea pe care le experimentam atunci cand vine copilul, cumva toate se accentueaza si dintr-o data vad tot ce e mai rau la el sau la ea si nu-mi place si "Cum de inainte nu am vazut si acum am inceput sa le vad?" Si oamenii, in general, stau asa in confuzia asta si in nelinistea asta o perioada, fiind din ce in ce mai focusati pe copil, insa ele tot ies la iveala, stii, "poc-poc-poc!" si la un moment dat nu mai stiu ce sa faca, chiar nu mai stiu ce sa faca. Cam atunci ajung ei la psihoterapie.

27:23 Andrei: Spuneai mai devreme ca intr-adevar ar fi mult, mult, mult mai bine sa vina inainte, o data ca si cuplu, dar presupun ca in momentul in care te pregatesti de cuplu, si ca individ. De ce? De ce, din perspectiva ta, e foarte important, e la fel de important? Sunt unele elemente care clar atarna greu inainte de a avea un copil sa ai genul asta de introspectii si genul asta de abordari.

27:51 Oana: Pentru ca, exact cum spuneai tu, ai folosit cuvantul "calibrare", pentru ca cei doi se pot calibra. Faptul ca avem diferente de opinii, ca vedem lucrurile in mod diferit, asta nu ne impiedica sa avem o relatie de cuplu fericita, o relatie de cuplu sanatoasa. Dar in momentul in care suntem doar noi doi si nu avem copii, responsabilitatea unui copil, atunci putem mai mult sa ne focusam pe constructia relatiei si pe calibrarea aceasta. Energia noastra se poate duce 100% acolo. Si este mult mai usor sa acceptam faptul ca vedem lucrurile diferit si sa gasim modalitati prin care sa negociem intr-un fel in care sa ajungem la un numitor comun, care sa fie eficient pentru relatia noastra. Este mult mai usor sa acceptam ca da, avem calitati si defecte, si uneori

defectele acelea pe care le are partenerul sunt chiar utile, pentru ca sunt situatii in care ne-au ajutat si le vad, si cumva se accepta cu totul unul pe celalalt si-si creeaza niste obiective, o viziune clara asupra viitorului pornind de la aceasta calibrare. In momentul in care vine copilul, cum spuneam, focusul se duce foarte mult pe copil si atunci energia aceea de care ar avea nevoie cuplul sa se construiasca nu mai este la cote maxime. Si de aceea lucrurile se intampla mai greu, mai la relanti.

29:33 Andrei: Putem afirma sau ar fi prea exagerat sa spunem ca uneori e prea devreme pentru un copil sa apara in viata unui cuplu?

29:48 Oana: Eu nu sunt de parerea asta. Eu cred ca un copil vine atunci cand vrea el sa vina oricum, si nu cand vrem noi. Si chiar daca nu ne simtim pregatiti in momentul acela, avem noua luni de zile in care sa ne pregatim pentru asta. Si este bine sa folosim aceste noua luni intr-un mod intelept atat pentru noi personal, cat si pentru copil si pentru familia pe care urmeaza s-o avem. Atentia aceea pe care putem sa ne-o acordam noua individual, cresterea aceea de care putem sa beneficiem in plan personal, emotional, de aceea spun ca sa folosim cele noua luni intr-un mod intelept.

30:40 Andrei: Apropo si de intrebarea de mai devreme, crezi ca institutia familiei influenteaza modul in care ne raportam la cuplu? Asta in contextul in care multe cupluri decid azi sa aiba copii fara sa se casatoreasca inainte.

30:57 Oana: Da, intr-adevar sunt...cumva a crescut numarul cuplurilor care decid sa nu se casatoreasca, nu mai pun pret pe actul acela, pe casatorie. Nu cred ca pentru copil este o problema sau ca el ar putea sa intampine niste dificultati din acest motiv si, prin urmare, institutia familiei sa fie afectata, pentru ca, pana la urma, nevoile pe care le are copilul sunt acelea de siguranta, de iubire, sa stiu ca mama si tata sunt acolo, langa mine. Copilul oricum nu intelege decat foarte tarziu, cand deja poate e spre pubertate, adolescenta, actul casatoriei in sine. El intelege ca mama si tata sunt acolo si el creste in armonie alaturi de ei. Nu conteaza daca ei au semnat sau nu un act. Deci din punctul acesta de vedere...

32:00 Andrei: Si totusi, cand va fi mare, cand se va uita in societate, va intelege doua aspecte: ca oamenii pot fi casatoriti si pot sa aiba genul acesta de relatie sau pot sa nu fie casatoriti, cum sunt

parintii lui. Si atunci intrebarea e: el va perpetua aceasta abordare? Si el, la randul lui, nu va simti nevoia unui act si asa mai departe?

32:22 Oana: Da, este posibil, asta voiam sa continui sa spun, ca deocamdata nu stim efectele. Dar probabil ca peste 10, 20, 30 de ani, vom vedea efectele acestui nou trend. Deci inca nu putem sa stim ce se va intampla si cum. Copiii, intr-adevar, preiau modelele parintilor, ceea ce vad ei acasa vor duce cu ei in viata lor adulta. Deci da, este posibil sa ia si din punctul acesta de vedere modelul. Si apropo de modele, voiam sa spun ca aceasta grija pe care este important s-o acorde parintii, partenerii cuplului, relatiei lor de cuplu, este importanta nu doar pentru ei, ca si cuplu, ci pentru ceea ce ii transmit copilului ca inseamna o relatie de cuplu. Pentru ca daca eu, ca si copil, ii vad pe mama si pe tata tot timpul impreuna cu mine, nu ii vad avand momentele lor de afectiune, nu ii vad plecand si facand lucruri pentru ei doi, eu, ca si copil, voi intelege ca asta-i modelul. Suntem o familie, ei sunt doar mama si tata. Si asta voi duce si eu mai departe. Daca eu ca si copil, pe de alta parte, ii vad pe ai mei ca au momentele lor de afectiune, ca pleaca, ca petrec timp, ca isi acorda unul celuilalt niste momente in care sa fie doar ei doi, atunci voi intelege si eu ca si copil si voi face aceasta diferenta. ”Acum sunt mama si tata, OK. Acum pleaca, OK, sunt sot si sotie sau sunt iubiti”. Copiii mei de obicei fac glume pe seama asta si daca cei doi parinti se saruta, zic: “Aa, ce scarbos!”, dar pe masura ce cresc, ei inteleg foarte clar diferentele acestea intre roluri.

34:18 Andrei: Aici rolul si modul, dinamica parintilor e clar ca e foarte importanta si ma bucur ca am punctat din nou acest aspect. Vreau insa sa te intreb ce se intampla in momentul in care aceasta coexiune dispare sau aceasta conexiune se rupe. Stim ca de foarte multe ori exista cupluri care nu divorteaza dintr-o perceptie sau dintr-o preconceptie sau pur si simplu pentru ca “i-as face rau copilului”. Dar de multe ori se intampla copilul sa fie mult mai afectat de faptul ca ei au ramas in aceasta unitate care de fapt nu functioneaza. N-as vrea sa te intreb ce-ai recomanda tu, ci cat de mult, care este impactul asupra copilului in momentul in care dinamica cuplului este deficitara, este toxica?

35:07 Oana: Impactul este foarte puternic asupra copilului. Cum spuneam mai devreme, copilul pe langa iubire, are nevoie de siguranta. Atunci cand cei doi parinti sunt in armonie unul cu celalalt, copilul se simte in siguranta. Atunci cand copilul vede doi parinti care se cearta, copilul isi pierde aceasta siguranta, incepe sa se teama. Teama ca s-ar putea ca unul din parinti sa plece,

pentru ca uneori se arunca si cu vorbe de genul asta: “OK, o sa plec, te parasesc!” sau “Pleaca! Du-te!”, whatever, cum se mai exprima ei... Si copilul se poate teme ca va fi abandonat de catre parintele care va pleca sau ar putea sa plece. Si ceea ce se intampla si este foarte grav este ca el se simte extrem de vinovat. Copilul, in mintea lui de copil, traieste toate aceste situatii ca si cand ar fi din vina lui, ca si cand “eu am facut ceva gresit si mama s-a suparat”, “mama plange” sau “tata o cearta pe mama” sau “tata o sa plece” sau, in fine, altfel de situatii. Deci copilul se simte vinovat. Mi-ai spus sa nu incerc sa fac o recomandare, spun doar atat, ca ceea ce este bine ca noi sa facem pentru copil este sa alegem din doua rele raul cel mai putin rau. Pentru ca a lasa un copil sa creasca intr-un mediu in care exista conflicte si a-l incarca cu vinovatie si cu teama aceasta pentru siguranta lui, este mult mai grav pentru evolutia lui ca si adult decat sa traiasca in doua case diferite, avand parintii unul intr-o parte si altul in alta, si facand acest mingles inte mama si tata, dar cumva luandu-si de la fiecare ceea ce are nevoie.

37:14 Andrei: Si acest copil, devenit adult, care se pregateste sa aiba o familie si sa intre intr-un alt ciclu al vietii, dintr-o alta perspectiva, el trebuie sa aiba discutia asta cu el, trebuie sa fie ajutat, asa cum spuneai si tu mai devreme, sa vina la voi, de exemplu, sa poata sa inteleaga ce s-a intamplat cu el, de ce nu el este vinovat. Deci practic, intr-un fel, intr-o forma de regresie, trebuie sa se impace cu povestea asta si viata lui sa mearga mai departe.

37:44 Oana: Da, are nevoie sa inteleaga ca lucrurile alea aveau legatura cu ei doi ca si adulti, care nu au stiut sa-si gestioneze lucrurile sau au stiut cum sa le gestioneze si au ales sa se desparta, si nu era vorba despre el, nu a facut nimic rau acolo, nu a gresit cu nimic. Era modalitatea in care cei doi adulti de langa el au reusit sau nu sa faca fata conflictelor dintre ei. Da, este un proces prin care multi dintre noi am trecut si...Stii cum, ranile astea pe care le capatam in copilaria noastra, unele foarte dureroase chiar, pot fi vindecate. Asta este important sa intelegem cu totii, ca exista solutii pentru tot ceea ce ni s-a intamplat rau, mai mult sau mai putin rau, in copilaria noastra, dar pentru asta trebuie sa apelam la oamenii care ne pot ajuta cu adevarat. Si cu cat lasam lucrurile astea sa ramana acolo...Stii, e ca si cum purtam in spate un rucsac foarte greu, cu toate ranile, cu toate, care se transforma asa, in pietroaie, si purtam sacul acela toata viata. De ce sa nu ne oprim la un moment dat, sa-l punem jos, sa ne eliberam si sa traim viata liberi de toate aceste...

39:14 Andrei: Uneori nici macar nu-i rucsacul nostru! Oana, esti mama. Poti impartasi, te rog, cu noi, cum este pentru tine experienta asta?

39:26 Oana: Este cea mai tare experienta de care am avut parte si ceea ce este fain la aceasta experienta e ca in fiecare zi ea se imbogateste. Mi-am dorit foarte tare trei copii si am trei baieti. Nu mi-am dorit neaparat trei baieti, mi-am dorit trei copii. Si, din fericire, si sotul meu a agreeat acest aranjament pe care l-am facut noi cu mult inainte sa ne casatorim, cu mult timp inainte. La fiecare copil a fost o altfel de experienta si cu sosirea fiecaruia dinamica familiei noastre s-a schimbat. Faptul ca ai un copil si il astepti pe al doilea nu inseamna ca stii tot si “gata, acum sunt pregatit”. Nu, pentru ca se schimba totul. Cand vine al treilea, la fel, poti sa spui: “OK, deja ai doi, ai experienta, stii”. Nu e, nu e chiar asa.

40:25 Andrei: Wow!

40:27 Oana: Nu este chiar asa pentru ca se schimba dinamica, pe langa faptul ca noi, ca si adulti, e important sa ne acomodam cu copiii pe masura ce vin. Trebuie sa ne ocupam ca si fratii intre ei sa se acomodeze si sa se primeasca unul pe celalalt asa cum e sanatos sa se intample. Si eu personal am trecut dupa toate nasterile prin “baby blues”, prin acea perioada de doua saptamani, care a fost foarte grea. Cel mai greu pentru mine a fost ca mi se parea ca viata mea s-a terminat, desi eram deja la al treilea copil si teoretic stiam ca nu se termina, dar acesta a fost sentimentul pregnant, ca viata mea se termina si acum voi fi doar mama si nu mai pot sa fac nimic din ceea ce imi planificasem sa fac. Si acum zambesc cand ma gandesc, dar a fost greu. Si cel care mi-a fost foarte mare sustinator a fost sotul meu. Cumva el este si un foarte fin observator, m-a vazut, m-a simtit si a facut niste lucruri ca sa ma scoata de acolo, lucrurile acelea simple de care vorbeam si mai devreme: “Hai sa iesim zece minute sa ne plimbam!”, “Hai sa stam amandoi!”, “Uite, ti-am pregatit ceva de mancare. Hai ca stau cu tine sa mancam!” Adica cumva ce a facut el a fost sa imi arate ca viata nu s-a terminat si ca putem sa facem toate lucrurile pe care le faceam inainte, sigur, adaptandu-ne la noua dinamica cu copiii, dar ca exista toate lucrurile acelea si ca ele nu dispar si putem in continuare sa le facem.

42:18 Andrei: Oana, pentru ca usor-usor ne apropiem de aceasta discutie si de aceasta intalnire, eu in general am o intrebare pe care o adresez invitatilor mei in cadrul acestui podcast si, pentru

ca suntem la “Provocari de parinte”, vreau sa te intreb si pe tine care a fost sau care crezi tu ca va fi cea mai mare provocare de parinte pentru tine.

42:39 Oana: Wow! Am parte de provocari tot timpul, nu stiu pe care s-o aleg. Acum baiatul nostru cel mare este, ma rog, intra in adolescenta si acum mi se pare o perioada provocatoare, din punctul acesta de vedere, pentru ca se transforma efectiv de la copilul, baietelul pe care-l stiam, care era asa dulce si dragut, incepe sa se transforme intr-un barbatel care parca le stie el pe toate si vrea el sa se intample lucrurile asa cum vrea el. Cateodata stau asa pe margine si ma amuz uitandu-ma la el, cateodata ma sperie, nu stiu cum sa fac. Si acum in perioada asta, pentru ca m-ai intrebat, asta este provocarea mea numarul 1 si a noastra, ca si parinti, pentru ca petrecem mult timp discutand despre asta si facem terapie pentru asta, pentru ca da, nu am mai experimentat viata cu un adolescent in casa. Oricat de multe carti as citi, pana la urma viata bate tot si ne ajuta foarte mult sa discutam cu cineva pe tema asta, care e din afara si vede lucrurile obiectiv, nu ca noi, superimplicati. Deci cumva acum asta este foarte provocator si, in acelasi timp, mai este provocator modelul pe care n-as vrea sa-l ia fratii lui mai mici, in sensul ca daca noi devenim poate mai permisivi cu anumite lucruri legat de el, ca el poate sa se culce mai tarziu, de exemplu, ceilalti vor si ei acelasi lucru. Si aici iarasi e dificil si e provocator cum gestionam diferentele astea de program, de activitati si asa mai departe.

44:37 Andrei: Provocarile nu cred ca se vor termina niciodata si par complexe.

44:44 Oana: Stii cum...ca mi se zicea cand erau mici, mai erau mamici, bunici care spuneau: “Copii mici, probleme mici, copii mari, probleme mari” si eu eram “Nu inteleg, nu inteleg”. Ei, am inceput sa inteleg.

44:56 Andrei: Acum incepi sa intelegi. Oana, iti multumesc foarte mult. A fost o reala placere sa discutam cu tine. Pastram aproape. Nu se stie niciodata cum si eu voi veni cu cateva intrebari catre tine din perspectiva de parinte. Iti multumesc foarte mult pentru prezenta ta si numai bine.

45:16 Oana: Si eu va multumesc foarte mult.