

Being There: Why Prioritizing Motherhood in the First Three Years Matters

Copyright © 2017 by Erica Komisar

"This Be the Verse" from *The Complete Poems of Philip Larkin* by Philip Larkin, edited by Archie Burnett. Copyright © 2012 by The Estate of Philip Larkin.

Reprinted by permission of Farrar, Straus and Giroux, LLC. Tarcher and Perigee are registered trademarks, and the colophon is a trademark of Penguin Random House LLC.

Copyright © 2026 Editura For You

Toate drepturile asupra versiunii în limba română aparțin Editurii For You. Reproducerea integrală sau parțială, sub orice formă, a textului din această carte este posibilă numai cu acordul prealabil al Editurii For You.

Redactare: Iacob Găitănanu

Tehnoredactare: graficadesign.ro

Design copertă: Răzvan Mera

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

KOMISAR, ERICA

Prezența ta contează! : legătura crucială dintre mamă și copil în primii 3 ani de viață / Erica Komisar, LCSW și Sydney Miner; trad. din lb. engleză de Ana-Maria Datcu. - București: For You, 2026

Conține bibliografie

ISBN 978-606-639-828-2

I. Miner, Sydney

II. Datcu, Ana-Maria (trad.)

159.9

Erica Komisar, LCSW
și Sydney Miner

Prezența ta contează!

**Legătura crucială dintre mamă
și copil în primii 3 ani de viață**

Traducere din limba engleză
de Ana-Maria Datcu

Sydney Miner e scriitoare și veterană a industriei editoriale; a lucrat la numeroase titluri bestseller și premiate.

Cuprins

Cuvinte de apreciere pentru cartea <i>Prezența ta contează!</i>	5
Introducere	11

Partea I / De ce contează prezența mamei

Capitolul 1	Mai mult înseamnă mai mult	21
Capitolul 2	Demitizarea miturilor maternității moderne.Cum să facem alegeri mai bune	27
Capitolul 3	Ce înseamnă să fii o mamă prezentă?	59
Capitolul 4	Prezența – principiile de bază	107
Capitolul 5	Îmbunătățirea situației	154
Capitolul 6	Când nu poți fi prezentă. Avantajele și provocările îngrijirii prin intermediari	172

Partea a II-a / Costurile absenței

Capitolul 7	Înțelegerea costurilor absenței	201
Capitolul 8	Când mamele se îndepărtează. Depresia post-partum și moștenirea absenței	232

Partea a III-a / Schimbarea mentalității

Capitolul 9	De ce nu apreciem maternitatea?	259
Capitolul 10	Încotro mergem de aici? Cum facem o prioritate din nevoile familiilor	279
Anexa A	Interviul cu un îngrijitor	298
Anexa B	Exerciții de mindfulness	302
Anexa C	Marea provocare a somnului	308
Mulțumiri		313
Despre autoare		317

Așa se dă nefericirea mai departe,
Din om în om, tot mai adânc, ca hăul mării.
Ieși cât mai iute, rupe lanțul, nu-i fii parte
Și nu face copii – căci îi menești durerii.

Dacă am lua în serios cuvintele lui Larkin, foarte puțini dintre noi ar mai avea copii. Dar ceea ce cred că încearcă el să ne spună de fapt este că mamele care au fost rănite de modul în care au fost crescute de propriile mame vor crea adesea același tipar cu propriii copii și vor transmite stilul lor de a fi părinte, precum și durerea pe care au simțit-o, generației următoare. Însă putem schimba acest tipar, iar eu îți voi arăta cum să faci schimbările care vor conta mult pentru copiii tăi și îți vor aduce și ție o mai mare bucurie.

Această carte explorează ceea ce consider a fi o problemă socială majoră a epocii noastre: efectele absenței mamei asupra copiilor. Doresc să încurajez mamele să fie mai prezente și mai conștiente de sine și să caute sprijinul și ajutorul de care au nevoie. Scriu această carte pentru toți copiii fără voce care suferă din cauza absenței mamei lor, atât emoțional, cât și fizic, și pentru toate mamele care simt durere și conflict atunci când își părăsesc copiii. Mai există o cale!

Partea I

De ce contează prezența mamei

Capitolul 1

**Mai mult înseamnă
mai mult**

Creșterea copiilor nu este o aventură în minimalism. Nu ne referim doar la obiecte – jucării, articole pentru bebeluși, animale de pluș; în primii 3 ani de viață ai copilului tău, cu cât îi acorzi mai mult timp, atenție și implicare, cu atât mai bine. Dr. Thomas K. McInerny, fost președinte al Academiei Americane de Pediatrie, a declarat: „Interacțiunea pozitivă frecventă între o mamă și bebelușul ei în primii 3 ani de viață este extrem de importantă pentru dezvoltarea socială și cognitivă a copilului.” Prezența ta îngrijitoare în primii ani de viață ai copilului tău afectează dezvoltarea creierului său.¹

Un nou studiu publicat de Facultatea de Medicină a Universității Stanford a arătat cum creierul unui copil răspunde mai puternic la vocea mamei sale decât la vocile unor străini; regiunile creierului implicate sunt legate

¹ Jim Dryden, „Nurturing during Preschool Years Boosts Child’s Brain Growth“, Washington University School of Medicine, St. Louis, 25 aprilie 2016, medicine.wustl.edu/news/nurturing-preschool-years-boosts-childs-brain-growth.

nu doar de procesarea auditivă, ci și de emoții și funcții sociale, printre altele.¹ A petrece mai mult timp cu copilul tău în această perioadă critică de dezvoltare înseamnă că acesta va avea șanse mai mari să fie stabil din punct de vedere emoțional și rezistent la stres, precum și să fie mai capabil să-și regleze emoțiile pe tot parcursul vieții, să interpreteze semnalele sociale ale celorlalți, să atingă un nivel mai ridicat de inteligență emoțională și să stabilească legături intime cu ceilalți.

Însă prezența fizică a mamei nu este suficientă în sine. Ceea ce este esențial pentru bunăstarea pe termen scurt și lung a copilului tău este prezența emoțională. Și vreau să subliniez că, fără a fi prezentă fizic, dacă nu ești alături de copilul tău, nu poți fi prezentă emoțional. Și, la fel cum timpul petrecut cu copilul tău are beneficii pe termen lung, lipsa acelei legături esențiale poate avea repercusiuni pe tot parcursul vieții.

Spun, oare, că viitoarele și proaspetele mame ar trebui să renunțe la slujba lor și să-și abandoneze obiectivele profesionale? Că mamele care lucrează în afara casei sau petrec timp la sală, făcând voluntariat sau cu prietenii își condamnă copiii la o viață de suferință emoțională și socială? Că mamele ar trebui să-și dedice 100% din timpul în care sunt treze copiilor lor? Nu. E mai complicat decât atât.

Însă este incontestabil faptul că primii 3 ani reprezintă o perioadă crucială și formativă. Există numeroase studii care confirmă faptul că, cu cât o femeie poate dedica mai mult timp bucuriei și sarcinii de a fi mamă în acea perioadă, cu atât sunt mai mari șansele pentru copilul ei să

¹ Stanford University Medical Center, „Mom’s Voice Activates Many Different Regions in Children’s Brains, Study Shows“, *Science Daily*, 16 mai 2016, sciencedaily.com/releases/2016/05/160516181017.htm.

fie echilibrat din punct de vedere emoțional și sănătos pe tot parcursul vieții. Dacă este posibil să-ți amâni cariera, să lucrezi cu jumătate de normă sau să lucrezi de acasă o parte din timp ori tot timpul, cred că este un compromis care merită făcut. Desigur, multe femei, inclusiv mamele singure și femeile ale căror parteneri nu pot întreține singuri familia, pot avea puține opțiuni în ceea ce privește alegerea între a munci sau a rămâne acasă. Indiferent de alegerile pe care le faci, în această carte vei găsi modalități concrete de a maximiza timpul pe care îl petreci cu copilul tău și de a fi cât mai prezentă posibil; ofer, de asemenea, sfaturi pentru selectarea și îndrumarea unei persoane care să aibă grijă de copil.

Înțeleg că aceste decizii nu sunt ușoare. Există o serie de aspecte pe care femeile le iau în considerare atunci când decid cum să-și prioritizeze familia și munca: povara preocupărilor financiare, importanța independenței față de partener, efectele negative asupra carierei, teama de a se plictisi de copilul lor și cea de a fi o mamă „rea“.

Societatea noastră pune mai mult preț pe securitatea financiară și succesul material decât pe valori mai importante, precum siguranța emoțională și legătura cu cei apropiați. Oare facem alegerea corectă atunci când preferăm o viață materială mai confortabilă în detrimentul sănătății mentale și stării de bine a copiilor noștri și a noastră? Bebelușului tău nu-i pasă dacă are o cameră mai mare sau dacă merge în vacanțe; ceea ce își dorește este să te aibă pe tine și siguranța și liniștea pe care i le oferi prezența ta. Sper ca această carte să te inspire să te întrebi dacă ai nevoie sau dacă îți dorești mai multe resurse financiare și dacă acest moment critic din viața bebelușului tău este

momentul în care ar trebui să te concentrezi pe succesul profesional și material.

Da, adesea există costuri profesionale asociate cu luarea unei pauze sau cu reducerea programului de lucru în perioada în care copilul tău este mic. Aceasta este realitatea. Când ne asumăm angajamentul de a avea copii, trebuie să ne asumăm și angajamentul de a avea grijă de ei, iar acest lucru implică sacrificii. Unele dintre aceste sacrificii pot include acceptarea faptului că s-ar putea să avem mai puțini bani și mai multe cheltuieli, o relație în schimbare cu soțul sau partenerul de viață, mai puțin timp petrecut cu prietenii și mai puțin timp pentru noi înșine.

Dacă putem renunța la teama de a pierde în carieră și realizăm că timpul pe care îl petrecem cu copiii noștri este, așa cum a spus Jacalyn S. Burke, o investiție în fondul lor de încredere emoțională¹ și o investiție în viitorul lor, putem privi diferit modul în care ne cheltuim resursele valoroase. A avea un copil poate fi o experiență transformatoare; nimic din viața unei femei nu va mai fi la fel vreodată. Când avem un copil, trebuie să învățăm să renunțăm la prejudecăți și așteptări nerealiste cu privire la ce putem și ce nu putem face.

În practica mea, aud multe femei vorbind despre temerile lor de a se „pierde pe sine“ atunci când devin mame. Le este teamă să-și piardă identitatea și independența și să fie nevoite să depindă, emoțional și financiar, de partenerul de viață. Ele jlesc pierderea vieții lor de odinioară, ceea ce este o reacție naturală și adecvată la schimbarea radicală

¹ Paul Sullivan, „Investing in an Emotional Trust Fund for Your Children“, *New York Times*, 24 iunie 2016, nytimes.com/2016/06/25/your-money/investing-in-an-emotional-trust-fund-for-your-children.html.

care a avut loc. Problema apare atunci când o mamă refuză să accepte schimbările la care trebuie să se adapteze și ceea ce are nevoie copilul ei pentru a se dezvolta armonios. Acest lucru se reflectă în nevoia ca propriii copii să fie independenți și separați înainte ca aceștia să fie pregătiți din punctul de vedere al dezvoltării.

Multe femei spun că se plictisesc îngrijindu-și copiii și folosesc acest lucru ca argument împotriva ideii de a fi mai prezente: cum ar putea fi o mamă bună dacă nu îi face plăcere să stea cu copiii ei? Orice relație și orice slujbă au momente plictisitoare. Însă atunci când sentimentul predominant al unei femei când este cu copilul ei este dezinteresul sau plictiseala, acesta este un semn al existenței unor dificultăți în relația mamă-copil. Dacă propria ta mamă nu se bucura de rolul de mamă și era distrasă, dezinteresată și/sau deprimată, atunci și tu s-ar putea să ai dificultăți în a-ți îndeplini rolul de mamă. Dar vestea bună este că te poți vindeca pe tine și relația cu bebelușul tău dacă faci efortul de a deveni mai conștientă de tine, de a petrece mai mult timp cu bebelușul tău și de a-i acorda mai multă atenție.

Există foarte puțin sprijin sau încurajare pentru femeile care se gândesc să-și ia o pauză de la carieră sau să-și reducă programul de lucru atunci când au copii. De fapt, este chiar exact invers. În loc de un concediu plătit universal pentru proaspeții părinți, avem un sistem fragmentat, care variază de la stat la stat și, uneori, de la companie la companie. Majoritatea culturilor corporative îi presează pe noii părinți să se întoarcă la lucru cât mai curând posibil și se opun oferirii unui program flexibil și altor opțiuni creative pentru femeile și bărbații care doresc să acorde

prioritate copiilor, chiar și pentru o perioadă limitată de timp. Companiile și guvernul pot face mai mult prin crearea de politici de concediu de maternitate prelungit, susținute de legislație, și prin oferirea de muncă flexibilă și cu jumătate de normă. „Mommy Track“ a devenit un cuvânt urât, când ar putea – și ar trebui – să fie o modalitate pentru angajatori de a-și păstra angajații valoroși și de a le oferi o cale de revenire la responsabilități suplimentare atunci când sunt gata să-și concentreze mai mult timp și energie asupra muncii.

Privesc această carte ca pe începutul unei conversații care va trezi conștientizarea mizei atunci când ignorăm consecințele alegerilor noastre. Cu toții avem nevoie de mai mult – mai multă conexiune, mai multă reflecție, mai multă conștiență de sine – pentru a le putea oferi copiilor noștri tot ce au nevoie: mai mult timp alături de cei pe care îi iubesc și de care au nevoie, mai multă îngrijire, mai multă atenție. Sper că femeile și bărbații, precum și factorii de decizie și angajatorii vor participa la această discuție, recunoscând rolul esențial al mamelor în viața copiilor lor și facilitând prezența femeilor acolo unde contează cel mai mult.

Capitolul 2

Demitizarea miturilor maternității moderne

Cum să facem alegeri mai bune

Există vreun rol al femeii care să genereze mai multe opinii, discuții și controverse decât cel de mamă? Suntem bombardati cu mesaje contradictorii, sfaturi, așteptări și porunci din partea experților, familiei, prietenilor și mass-mediei. Uneori, ceea ce ni se spune este adevărat, dar multe dintre lucrurile pe care le credem – sau ni se spune să le credem – nu sunt. Când acceptăm aceste mituri omniprezente, putem lua decizii privind prioritățile noastre de viață care au un efect negativ asupra familiilor noastre și asupra propriei persoane.

Singurul adevăr universal despre maternitate este că aceasta este cea mai grea, dar și cea mai plină de satisfacții meserie pe care o poate îmbrățișa cineva. Maternitatea nu este o cerință sau o obligație, ci un privilegiu care vine la pachet cu o mare responsabilitate și o mare bucurie. Capacitatea biologică de a avea un copil și capacitatea de a fi o mamă bună nu sunt același lucru. Multe femei au copii fără a înțelege intensitatea angajamentului necesar pentru

a avea grijă de acești copii într-un mod care să favorizeze o dezvoltare emoțională sănătoasă, siguranța și reziliența. Starea de bine a copiilor noștri (și propria noastră fericire ca mame) depinde de înțelegerea noastră a ceea ce au nevoie cu adevărat copiii și a modului în care le putem oferi cel mai bine acest lucru.

Să analizăm câteva dintre cele mai răspândite mituri despre maternitate și care este adevărul.

Mitul nr. 1: Poți fi o mamă perfectă

Nu există mamă perfectă. Nu există copil perfect. Uneori, personalitățile mamei și ale copilului se potrivesc bine, iar alteori, nu. Gândește-te la relația mamă-copil ca la un dans: dacă stilurile tale și ale partenerului tău se completează reciproc, veți lucra mai bine ca echipă. De exemplu, o mamă calmă și răbdătoare și un copil liniștit, o mamă anxioasă care are un copil calm sau o mamă calmă și răbdătoare cu un copil mai agitat fac procesul de maternitate mai ușor.

Însă adesea personalitatea mamelor și cea a copiilor nu se potrivesc. Dacă o mamă foarte anxioasă are un bebeluș mai sensibil și mai agitat sau o mamă care are nevoie de mult contact cu bebelușul ei are un bebeluș mai retras, femeia se poate simți respinsă, incompetentă și deprimată. Avem o imagine despre cum va fi copilul nostru când se va naște și cum vom fi noi ca mame, dar nu este posibil să precizem ce fel de personalitate va avea bebelușul tău sau dacă tu și bebelușul tău veți găsi imediat un ritm confortabil în relația voastră; ceea ce contează este modul în care înțelegi, accepți și satisfaci nevoile copilului tău, chiar și atunci când potrivirea nu este perfectă.

Se întâmplă adesea ca femeile să aibă așteptări foarte mari sau nerealiste cu privire la cum va fi experiența lor de sarcină și naștere. Multe femei se așteaptă să nu aibă disconfort fizic, neliniște sau sentimente negative legate de a purta și a crește un copil și cred că această perioadă va fi în întregime plină de bucurie și plăcere.

De fapt, maternitatea are multe momente pline de bucurie și plăcere, dar, ca toate aventurile din viață, are și momente mai puțin plăcute. Poate ne place să fim însărcinate și să simțim cum ne lovește bebelușul, dar urâm senzația de picioare umflate sau avem dificultăți în a merge. Poate că simțim o iubire copleșitoare pentru bebelușul nostru când îl vedem pentru prima dată, dar urâm procesul nașterii, mai ales dacă au existat complicații sau dacă a fost nevoie de o cezariană deși ne-am planificat o naștere naturală. Poate că ne place ideea alăptării, dar realitatea este că la început poate fi frustrant, dureros fizic și copleșitor până când noi (și bebelușul) ne obișnuim cu ea.

A fi mamă nu este o artă care poate fi perfecționată; acesta este un obiectiv artificial și imposibil de atins, însă este important pentru starea de bine a copiilor noștri să ne străduim să devenim mai bune, făcând tot ce ne stă în putință pentru a ne asigura, în funcție de circumstanțele noastre, că le oferim copiilor noștri cele mai bune șanse de a se bucura de sănătate emoțională și fizică. Putem fi ceea ce pediatriul Donald Winnicott a numit o „mamă suficient de bună”¹, una care se concentrează pe nevoile copilului său, dar care este, totodată, un om supus greșelilor.

¹ Donald Woods Winnicott, „The Theory of the Parent-Infant Relationship”, *International Journal of Psycho-Analysis* 41 (decembrie 1960), pp. 585–595.

Într-un articol din *Psychology Today*, dr. Jennifer Kunst a descris o astfel de femeie ca fiind „o mamă supusă presiunii și tensiunii; ea este atât altruistă, cât și interesată de sine. Este capabilă de o mare dedicație, dar este, totodată, predispusă la resentimente. Ea are limite. Ea este reală“. Kunst a continuat: „Mamele reale sunt cele mai bune mame (și singurele!). E nevoie de o mamă imperfectă pentru a crește bine un copil.“¹

Dorința de a deveni mai bune stă la baza condiției umane, dar căutarea perfecțiunii este cu totul altceva. Când ne străduim să atingem perfecțiunea, încercăm să îndeplinim așteptările neîmplinite pe care părinții noștri le-au avut de la noi. „Perfect“ este un cuvânt pe care îl asociez cu o stimă de sine scăzută, deoarece este folosit foarte des de persoanele care se luptă să se simtă bine în propria piele și, făcând acest lucru, impun standarde nerealiste asupra a tot ceea ce fac și sunt.

Când clientele sau prietenele mele mă întreabă cum să educe copii sănătoși, le sfătuiesc să afle cât mai multe despre ele însele și despre sentimentele pe care le nutresc față de mamele lor înainte de a avea copii și să fie cât mai empatici și receptivi la nevoile copiilor lor, fără a-i supraveghea constant. Le sfătuiesc să-și creeze o comunitate de femei care să le susțină și să le îngrijească, astfel încât ele să-și poată îngriji bebelușii. Un anumit nivel de îngrijorare este normal și necesar; prea multă îngrijorare îi poate genera sentimente de anxietate bebelușului.

¹ Jennifer Kunst, „In Search of the ‘Good Enough’ Mother“ [blog post], *Psychology Today*, 9 mai 2012, psychologytoday.com/blog/headshrinkers-guide-the-galaxy/201205/in-search-the-good-enough-mother.

Înseamnă asta că nu vei face greșeli, nu vei proceda greșit sau nu vei spune ceva nepotrivit? Desigur că nu! Mama care se acceptă pe sine ca fiind imperfectă folosește aceste greșeli ca pe un mijloc de a învăța să fie mai bună; ea este conștientă de sine și privește spre trecutul ei pentru a-și înțelege prezentul. Așa cum le spun propriilor mei copii, greșelile sunt o problemă doar dacă nu învățăm din ele. Dacă rănim o persoană dragă sau un prieten, este responsabilitatea noastră să ne gândim la acțiunile și interacțiunile noastre și să reparăm greșeala. La fel și cu copiii noștri.

A te strădui să devii mai bună înseamnă să fii curajoasă, să îndrăznești să faci lucrurile altfel decât cei din jur, pentru că asta este ceea ce trebuie să faci pentru tine și pentru familia ta, și să știi că scopul nu este să fii o mamă perfectă sau să crești copii perfecți, ci să fii mama de care au nevoie copiii tăi, pentru ca ei să fie sănătoși din punct de vedere emoțional și să se simtă în siguranță.

Mitul nr. 2: Pot fi o mamă bună doar dacă îmi neglijez propriile nevoi

A fi mamă presupune sacrificii? Da, fără îndoială. Munca, familia, prietenii, grija pentru căminul nostru și viața socială ne solicită timpul și atenția; a fi mereu ocupată a devenit un motiv de mândrie. Ar fi minunat dacă am putea avea cu toții un dispozitiv de întoarcere în timp, ca Hermione Granger în *Harry Potter și Prizonierul din Azkaban*. Acest ceas magic îi permitea să facă mult mai multe într-o zi decât ar fi permis timpul real; ea putea fi literalmente în două locuri în același timp. Dar, din păcate, dispozitivul de