

PSIHOTERAPEUT
CRISTINA NIȚA

DE CE VREM CU ADEVĂRAT UN COPIL?

— DE LA MOTIVE LA CONSECINȚE —



LETRAS
Promovăm autorii români

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
NICA, CRISTINA**

De ce vrem cu adevărat un copil? De la motive la

consecințe / Cristina Nica – Otopeni: Letras, 2025

Conține bibliografie

ISBN 978-630-312-589-3

159.9

ISBN eBook ePUB: 978-630-312-590-9

Întreaga responsabilitate pentru conținutul acestei cărți
aparține autorului.

Copyright 2025, Cristina Nica

Această carte este protejată de legea dreptului de autor.

Carte distribuită de www.piatadecarte.net

email: office@piatadecarte.com.ro

Comenzi la tel. 021 367 5228 // 0787 708 844

Pentru solicitări de publicare vă puteți adresa editurii,

pe mail: edituraletras@piatadecarte.com.ro

Editura Letras / www.lettras.ro

contact@lettras.ro



**ILUSTRĂȚIE COPERTĂ:
LIANA-GEORGIANA HEREA,
DUPĂ O IDEE DE
IRINA GABRIELA NICA**

Cuprins

<i>Prefață – Despre curajul de a privi dincolo de dorință</i>	9
<i>Cuvânt-înainte</i>	11
<i>Capitolul 1. De ce a apărut această carte?</i>	13
<i>Capitolul 2. De ce alegem să devenim părinți?</i>	16
2.1. Dorință.....	20
2.2. Sens	22
2.3. Continuare	25
2.4. Alegerea conștientă	25
<i>Capitolul 3. Motivația nesănătoasă 1: Din teama de singurătate sau ca sprijin la bătrânețe</i>	28
3.1. Implicații și consecințe.....	32
3.2. Alternative și reflecții	35
<i>Capitolul 4. Motivația nesănătoasă 2: Copilul ca înlocuitor</i> ...38	
4.1. Implicații și consecințe.....	43
4.2 Alternative și reflecții	45

<i>Capitolul 5. Motivația nesănătoasă 3: Copilul ca partener</i>	
de joacă	47
5.1. Implicații și consecințe.....	51
5.2. Alternative și reflecții	53
<i>Capitolul 6. Motivația nesănătoasă 4: Copilul ca salvator</i>	
al unei vieți.....	56
6.1. Implicații și consecințe.....	59
6.2. Alternative și reflecții	61
<i>Capitolul 7. Motivația nesănătoasă 5: Copilul, a doua șansă</i>	
la copilăria netrăită a părintelui.....	64
7.1. Implicații și consecințe.....	71
7.2. Alternative și reflecții	74
<i>Capitolul 8. Motivația nesănătoasă 6: Copilul care salvează</i>	
relația.....	78
8.1. Implicații și consecințe.....	85
8.2. Alternative și reflecții	88
<i>Capitolul 9. Motivația nesănătoasă 7: Copilul pentru</i>	
beneficii sociale	92
9.1. Implicații și consecințe.....	96
9.2. Alternative și reflecții	99

<i>Capitolul 10. Motivația nesănătoasă 8: Copilul care dă</i>	
sens vieții	104
10.1. Implicații și consecințe.....	108
10.2. Alternative și reflecții	110
<i>Capitolul 11. Motivația nesănătoasă 9: Surpriza sau sarcina</i>	
nedorită	113
11.1. Implicații și consecințe.....	116
11.2. Alternative și reflecții	120
<i>Capitolul 12. Motivația nesănătoasă 10: Pentru că așa</i>	
trebuie	123
12.1. Implicații și consecințe.....	127
12.2. Alternative și reflecții	134
<i>Capitolul 13. Voi avea un copil atunci când voi avea.....</i>	138
<i>Capitolul 14. Decizia de a nu avea copii.....</i>	144
<i>Capitolul 15. Bagajul emoțional</i>	150
15.1. Fricile	154
15.2. Pierderile	162
15.3. Rănile emoționale.....	168

<i>Capitolul 16. Motivația sănătoasă: Copilul ca expresie a iubirii și maturității.....</i>	175
16.1 Implicații și consecințe.....	186
 <i>Capitolul 17. Ești pregătit să devii părinte?</i>	198
 <i>Capitolul 18. Concluzii</i>	208
 <i>Bibliografie</i>	213
<i>De același autor</i>	216

Prefață

Despre curajul de a privi dincolo de dorință

Cartea Cristinei Nica se citește cu mintea și se simte cu inima. Este o invitație în cele mai adânci locuri ale sufletului și ale gândului, acolo unde ne întâlnim cu adevărul din noi — uneori inconfortabil, alteori dureros. Cristina ne conduce dincolo de granițele convențiilor și ale stereotipiilor sociale, dincolo de justificările și motivațiile comode, acolo unde încep întrebările care ne schimbă.

Ea abordează unul dintre cele mai sensibile subiecte, pe care, secole de-a rândul, l-am trăit într-un conformism nechestionat, ca pe un adevăr de neatins. A avea copii a fost considerat o datorie, un parcurs firesc al vieții oricui, și nu o alegere conștientă. Cristina are curajul de a deschide acest subiect cu blândețe și luciditate, invitându-ne să privim în profunzimea motivelor noastre ascunse.

Această carte este extrem de valoroasă pentru cei care nu sunt încă părinți — o chemare la sinceritate, autenticitate și responsabilitate față de viața pe care o putem aduce pe lume. Dar este la fel de importantă și pentru cei care sunt deja părinți: chiar dacă decizia de a avea un copil a fost luată dintr-un loc mai puțin conștient, Cristina oferă repere prin care legătura cu copilul poate fi reorganizată, vindecată și reîmprospătată de iubirea autentică.

Cartea nu vorbește despre perfecțiunea de a fi părinte, ci despre adevăr — despre fragilitatea noastră umană, despre fricile care se ascund sub iubire și despre curajul de a ne recunoaște limitele. În paginile ei, parentalitatea devine o călătorie de întoarcere spre autenticitate – un drum în care copilul nu este o oglindă a golurilor noastre, ci o ființă liberă, demnă de a fi iubită pentru cine este.

Sunt pagini care dor, dar și vindecă. Cuvinte care dezvăluie, dar și alină. Cristina Nica scrie cu o claritate tandră, cu empatie și cu luciditatea terapeutului care a stat mult timp în preajma durerii umane, fără să o judece.

Am citit această carte cu emoția recunoașterii. În paginile ei am regăsit întrebările pe care le-am auzit, de atâtea ori, în spațiul terapeutic — întrebări despre sens, iubire și libertate. Iar dacă ai ajuns până la ultima filă, poate simți deja că drumul nu s-a încheiat. Adevărata întrebare abia începe:

„Cum pot iubi fără frică?”

Aceasta este, cred, moștenirea tăcută a cărții Cristinei Nica – curajul de a alege iubirea conștientă, nu ca reacție, ci ca dar.

CRISTINA SCHMIDT

Psihoterapeut transgenerațional

Profesor Asociat la Facultatea de Psihologie și Științele Educației

Vice-Președinte Institute of Transgenerational Studies and Practices

*Chair of International Committee ASGPP (American Association
for Group Psychotherapy and Psychodrama)*

Premiul Zerka Moreno (2024)

Capitolul 1

De ce a apărut această carte?

Această carte nu a fost scrisă dintr-un impuls, ci dintr-o acumulare – de observații, de cunoștințe. De-a lungul anilor, am remarcat și am fost martoră la întrebări nerostite, la dureri subtile care mi-au rămas în minte după fiecare conversație cu o mamă obosită, cu un tată absent, cu un copil care nu înțelege de ce nu e „destul”.

De multă vreme, privesc în jur și văd copii care poartă poveri ce nu le aparțin. Copii care au fost aduși pe lume ca soluții, scuturi sau proiecte de salvare. Copii care cresc în absența iubirii autentice, însă în prezența unor așteptări sufocante.

Văd părinți care nu s-au întrebat niciodată *de ce* vor un copil. Care au confundat dorința cu nevoia, iubirea cu frica, maturitatea cu conformismul.

Văd adulți care își trăiesc copilăria netrăită prin copiii lor. Care merg pe principiul „dacă eu nu am avut, să aibă copilul meu”. Care văd o șansă de a termina o facultate, de exemplu, prin intermediul copilului, căci ei, la vremea lor, nu au putut face asta. Văd adulți care proiectează, repetă și transferă.

Și văd copiii care cresc cu răni invizibile, pentru unii, însă adânci. Răni care nu se vindecă odată cu vârsta, ci se transformă în tipare, blocaje, cu alte cuvinte, într-o suferință tăcută. Văd copii care strigă după iubire, atenție, care vor să învețe din greșelile lor, copii care vor să își creeze propriul lor drum în viață, însă cresc după șabloane.

Societatea ne învață că dorința de a avea copii este naturală, instinctivă, universală. Dar ce se întâmplă când instinctul este distorsionat de traume, presiuni, de nevoia de apartenență? Ce se întâmplă când „a face un copil” devine o bifă pe lista vieții, nu o alegere asumată?

Am simțit, tot mai acut, că în jurul meu se nasc copii din motive greșite. Nu greșite moral, ci greșite pentru că nu sunt conștiente.

Am început să scriu pentru că am văzut prea mulți oameni nefericiți care nu știu să își gestioneze tristețea, durerea, frustrarea, neîmplinirea.

În cazul viitorilor părinți se poate ascunde, de cele mai multe ori, motivația „e timpul”, „sună ceasul biologic” sau „așa se face”, însă poate să existe o poveste nespusă, dureroasă.

Am scris pentru femeia care se consideră vinovată că nu simte *instinctul matern*. Pentru bărbatul care nu știe dacă dorința lui de a avea un copil vine din iubire, din nevoia de a fi un întreg sau de a le face pe plac părinților lui. Pentru cuplul care se întreabă dacă un copil va salva relația. Pentru acei oameni care aleg să nu aibă copii și sunt priviți, uneori, ca niște ciudați. Pentru că a aduce o viață pe lume nu este doar un act biologic, ci și un act de conștiință și responsabilitate.

Această carte este o campanie, dacă vrei, un apel la conștientizare, o invitație la introspecție. Nu este despre parenting, ci despre

pre-parenting. Despre acel moment de sinceritate absolută în care ne întrebăm:

- sunt pregătit să devin părinte?
- ce mă motivează cu adevărat?
- ce bagaj emoțional port cu mine?
- ce fel de lume vreau să creez pentru copilul meu?
- ce așteptări am de la copilul meu?

Dacă nu ne punem aceste întrebări, riscăm să aducem pe lume copii care vor deveni adulți rătăciți. În gânduri, în credințe negative, în emoții, în relații, în profesii, în viață. Iar noi, ca viitori părinți, riscăm să ne pierdem în acest rol, să vedem creșterea și educarea copiilor ca un sacrificiu etern. Însă e mai plăcut să mergi la drum acompaniat de cineva decât să simți că îl cari în spate o viață.

Această carte nu este un ghid, nu îți spune ce să faci. Însă te face atent la consecințe, lucru valabil pentru toți membrii familiei implicați.

Această carte nu judecă, însă nici nu menajează. Ea provoacă și îți va arăta oglinzi. Deschide conversații incomode și îți oferă un spațiu în care să te ascuți.

Dacă parcurgi aceste rânduri, înseamnă că ești în căutare de răspunsuri și asta, în sine, este un act de curaj.

Și dacă nu începem să vorbim despre acest subiect, vom continua să repetăm aceleași greșeli. În tăcere, din iubire și din ignoranță.

Capitolul 2

De ce alegem să devenim părinți?

*„Copiii nu au nevoie de părinți perfecți.
Au nevoie de părinți autentici”.*

Gabor Maté

Decizia de a deveni părinte este, poate, una dintre cele mai intime și complexe alegeri pe care le poate face un om. Deși în societatea contemporană este adesea prezentată ca o etapă firească, ca un pas „normal” în evoluția vieții, în realitate, această alegere este profund influențată de o multitudine de factori – unii conștienți, alții subtili, ascunși în straturile adânci ale psihicului nostru. A deveni părinte nu este doar o decizie biologică, ci una existențială, care implică o redefinire a sinelui, o schimbare de roluri și o responsabilitate care se întinde pe zeci de ani.

În trecut, a avea copii era o necesitate – o garanție a supraviețuirii familiei, o formă de asigurare pentru bătrânețe, o obligație religioasă, un ajutor pentru treburile gospodărești sau o datorie față de neam. În societățile tradiționale, fertilitatea era celebrată, iar maternitatea era văzută ca o virtute supremă. Astăzi, în epoca

alegerii și a individualismului, decizia de a deveni părinte nu mai este dictată de nevoi externe, ci de o căutare interioară – și tocmai de aceea devine mai complexă, mai fragilă, mai personală.

În acest capitol, ne vom opri asupra celor mai frecvente patru motivații care stau la baza deciziei de a avea un copil: dorința, sensul, ideea de continuare și alegerea conștientă. Fiecare dintre ele are nuanțe, ramificații și implicații profunde asupra modului în care se va construi relația părinte-copil.

O clientă îmi spunea cândva: „Mă uit în jur și văd cum toți prietenii mei au copii. Mă simt ciudat că nu am același impuls. Mă întreb dacă e ceva în neregulă cu mine sau dacă, pur și simplu, nu e momentul. Aș vrea să ieșim mai des, așa cum se întâmpla odinioară, însă ei sunt mereu ocupați cu diverse activități pentru copii sau nu au cu cine să îi lase. La fiecare întâlnire cu familia de origine, părinții mă întreabă când le voi face un nepoțel. De parcă nu aș exista fără rolul de mamă”.

Dacă ne oprim puțin la această relatare, observăm încărcătura poveștii și misiunea cu care a crescut clienta mea: nu este normal să nu ai copii, e ca și cum ar fi ceva defect la tine, este o dovadă de egoism să nu îți sacrifici viața pentru propriii copii. Și uite așa, se întipărește credința că nu sunt suficient de bun și poate nu voi fi vreodată. Cum pot să exist eu sau să fiu fericit dacă nu am copii?

Dar ce se întâmplă atunci când alegem să devenim părinți nu din iubire, ci din frică? Nu din conștiință, ci din conformism? Nu din maturitate, ci din nevoia de a ne simți întregi?

Îmi amintesc de un client care spunea: „Soția mea își dorește un copil de ani de zile. Eu... nu știu. Mă sperie ideea că nu voi fi un tată bun. Că voi repeta greșelile tatălui meu, că noi avea timp pentru

mine, pentru noi. Dar, în același timp, mă gândesc că poate tocmai asta e șansa mea de a rupe lanțul, de a face lucrurile diferit. Și totuși, când voi ști că sunt pregătit pentru asta?”

Să poposim puțin asupra acestei relatări.

În primul rând, apare teama de a repeta anumite tipare familiale – o temă centrală în psihologia transgenerațională, temă cu care clientul meu a venit în terapie, nu a fost identificată ca o observație nouă în urma creionării genogramei. Bărbatul se teme că va deveni o copie a tatălui său, ceea ce sugerează că relația cu figura paternă a fost marcată de durere, absență sau comportamente disfuncționale. Această frică indică o conștientizare a traumei, dar și o dorință de a o depăși. El nu fuge de trecut, ci îl privește cu luciditate, ceea ce este un semn de maturizare psihologică.

Apoi, se conturează conflictul între dorința de autonomie și responsabilitatea relațională. „Să am timp pentru mine, pentru noi” exprimă nevoia de spațiu personal, de libertate, de menținere a unei identități individuale în cuplu. Este o preocupare legitimă, mai ales în contextul în care venirea unui copil poate transforma radical dinamica relației. Această parte a frazei sugerează că bărbatul nu este preocupat doar de rolul de tată, ci și de păstrarea echilibrului în relația de cuplu – un semn că nu vede copilul ca pe un „lipici” salvator, ci ca pe o provocare care e necesar să fie asumată în doi. Consider că este minunat să nu ne pierdem doar într-un singur rol social, ci, mai mult decât atât, să ne sprijim întreaga viață pe cât mai mulți piloni.

În același timp, apare o ambivalență emoțională: frică și speranță. „Poate tocmai asta e șansa mea de a rupe lanțul” este o afirmație extrem de puternică. Ea indică o motivație profundă – nu doar de a deveni tată, ci de a transforma o moștenire dureroasă într-un act de

vindecare, de reparare. Este vocea unui om care nu vrea să repete, ci să rescrie, să dea o conotație pozitivă unei povești deja scrise. Această intenție este esențială în procesul de alegere conștientă a parentalității: știu deja cum s-a comportat tatăl meu cu mine, eu îmi doresc să devin o versiune mult mai bună a lui, să păstrez ce mi-a plăcut și mi-a făcut bine, să elimin și să transform ce nu îmi mai place.

În final, întrebarea „Și totuși, când voi ști că sunt pregătit pentru asta?” este una existențială. Ea exprimă incertitudinea identitară, teama de eșec, dar și nevoia de validare. În psihoterapie, astfel de întrebări nu au răspunsuri absolute, ci devin puncte de plecare pentru explorare. Pregătirea nu vine dintr-un moment magic, ci dintr-un proces de asumare, de învățare, de acceptare a imperfecțiunii.

Această frază, în ansamblu, este un exemplu de conștiință emoțională în formare. Nu este vocea unui om nepregătit, ci a unui om care se pregătește – prin reflecție, prin frică, prin speranță. Și tocmai această sinceritate îl apropie de alegerea conștientă.

În concluzie, a deveni părinte nu este o simplă bifă într-un parcurs prestabilit. Este o alegere care se naște dintr-un amestec de dorință, frică, istorie personală și proiecții despre viitor. Pentru unii, este o chemare profundă. Pentru alții, o întrebare fără răspuns clar. Și pentru mulți, o decizie care se transformă în timp, pe măsură ce se vindecă răni, se clarifică nevoi și se redefiniște identitatea.

În terapie, întrebarea „Vreau cu adevărat să fiu părinte?” nu are un răspuns universal. Dar are o valoare imensă prin simplul fapt că este pusă. Ea deschide uși către sine, către relația cu părinții, cu partenerul, cu viitorul. Este o întrebare care nu cere grabă, ci sinceritate. Nu cere perfecțiune, ci curaj.

Indiferent de răspuns, procesul de explorare este în sine o formă de maturizare. Pentru că nu alegem doar dacă vom avea un copil, ci alegem ce fel de oameni vrem să fim în fața unei decizii care ne poate transforma profund.

2.1. Dorință

Dorința de a avea un copil este, în aparență, un impuls natural. Este exprimată adesea prin fraze precum „simt că vreau un copil”, „îmi doresc să fiu mamă” sau „mi-ar plăcea să am pe cineva al meu”. Însă dorința, în forma ei brută, nu este întotdeauna un indicator al unei alegeri mature. Ea poate fi alimentată de nevoi neîmplinite, de presiuni sociale, de comparații sau de idealuri personale.

Psihologic vorbind, dorința poate ascunde o nevoie de validare, de apartenență, de iubire necondiționată. Unii oameni își doresc un copil pentru că simt că astfel vor fi iubiți, văzuți, înțeleși. Alții își doresc un copil pentru că au crescut cu ideea că acesta este scopul suprem al vieții. Dorința poate fi și o reacție la singurătate, la frica de a îmbătrâni singur, la nevoia de a avea un „sens” exterior care să umple golurile interioare.

Este important să ne întrebăm: ce generează această dorință? Este ea o expresie a unei maturități emoționale sau o formă de compensare? Dorința, în sine, nu este greșită. Dar dacă nu este însoțită de reflecție, de înțelegere profundă a motivelor din spatele ei, poate duce la decizii impulsive, la proiecții asupra copilului și la relații tensionate.

Un copil nu este un răspuns la o întrebare nespusă. Nu este un pansament pentru o rană veche. Nu este un trofeu, o realizare sau o

garanție a fericirii. Dorința de a avea un copil are nevoie să fie însoțită de capacitatea de a-l vedea ca pe o ființă separată, cu propriile nevoi, visuri și drumuri.

Dorința de a avea copii nu se naște întotdeauna dintr-o decizie rațională. Uneori, ea apare ca o șoaptă interioară, ca o emoție difuză care nu poate fi explicată în cuvinte. Este o chemare care se insinuează în momentele de vulnerabilitate, în visuri recurente, în întrebări care nu au răspuns imediat. Este o dorință care se hrănește din mai multe surse – unele adânc înrădăcinate în biologie, altele în suflet, altele în imaginație.

Instinctul biologic – instinctul de perpetuare a vieții este unul dintre cele mai vechi impulsuri umane. Nu are nevoie de justificări morale sau sociale. El se manifestă subtil, în momentele în care vedem un copil zâmbind, când simțim un gol inexplicabil în preajma familiilor tinere sau când corpul nostru reacționează la fragilitatea unei ființe mici. Este o dorință care nu cere logică, doar prezență. În terapie, mulți oameni descoperă că această chemare nu vine dintr-un plan conștient, ci dintr-o parte profundă a ființei care vrea să lase o urmă, să continue o poveste.

Nevoia de iubire necondiționată – pentru unii, dorința de a avea copii este strâns legată de nevoia de a iubi și de a fi iubiți într-un mod pur, nealterat de condiții sau așteptări. Este visul unei relații în care afecțiunea nu se negociază, ci se oferă din abundență. A fi părinte devine, în această viziune, o formă de vindecare, o ocazie de a experimenta o iubire care nu cere performanță, ci doar prezență. În această dorință se ascunde speranța că, prin copil, se poate construi o legătură care să repare rănilor vechi, să aducă sens și apartenență.