

# Libris

Respect pentru oameni și cărți

PSIHLOGIE  
PRACTICĂ  
PENTRU  
PĂRINȚI

COLECȚIE COORDONATĂ DE  
Vasilie Ivan Zamfirescu

# TREI

---

## E un monstru sub pat!

CUM SĂ ÎNȚELEGI ȘI SĂ GESTIONEZI  
FRICILE COPILULUI TĂU

**MONIKA SPECHT-TOMANN**

Traducere din germană de Simona Ligia Tutunaru

## Cuprins

Introducere	9
<b>Partea I: Să înțelegem temerile copiilor</b>	<b>13</b>
1. Frica „bună“ și frica „rea“: despre semnificația fricii	15
2. De la sugăr până la școlar: Fricile pe parcursul dezvoltării	24
3. Cuvintele copiilor și desenele lor: exemple din viața de zi cu zi	49
<b>Partea a II-a: Ce împovărează sufletele copiilor și cum îi pot ajuta părinții</b>	<b>55</b>
1. Despre micile și marile separări: „Nu mă lăsa singur!“	57
2. Boala și moartea „O să mori și tu?“	80
3. Când familia se destramă: „O să se întoarcă tata?“	105
4. Situații sociale noi: „Nu vreau să merg la grădiniță!“	126
5. Când copiii merg la școală: „Nu pot să-mi fac prieteni — nimeni nu mă place!“	144



## 6. Dezastrele:

„Ni se poate întâmpla și nouă?” 171

## Gânduri de încheiere:

Ce le susține moralul copiilor – a le oferi iubire și a le înlesni sentimentul de siguranță 197

## Bibliografie

209

## Introducere

Numeroși adulți nutresc dorința profundă de a-și ține copiii la distanță de orice latură întunecată a vieții. Dar chiar și atunci când aceștia sunt extrem de preocupați să le ofere copiilor lor o viață, pe cât posibil, lipsită de frici, vor exista mereu situații care se vor asocia cu sentimente neplăcute și cu reacții anxioase. Orice dezvoltare sănătoasă a unui copil parcurge diverse etape, pe parcursul cărora vor exista potențiale pericole. Anumite perioade de trecere dintr-o anumită etapă a vieții în alta nu se vor desfășura atât de lin precum scrie în manuale sau precum și-ar dori anumiți membri, de altfel bine intenționați, ai familiei. Acolo unde există viață, există și dinamism — în special atunci când prin preajmă se află copii; primii ani ai copilăriei sunt plini de experiențe de creștere, schimbare, reorientare, redefinire și transformare. Anumite lucruri vor fi învățate, aprofundate și reordonate, într-un ritm amețitor. Toate acestea presupun din partea părinților și a educatorilor un înalt grad de flexibilitate și capacitatea de a învăța din nou să privească ei înșiși viața cu ochi de copil și de a se transpune în pielea acestora pentru o vreme.

Această transpunere în situația copiilor va determina o apropiere de lumea acestora și o va face să devină mai ușor de înțeles. Se vor deschide deodată anumite uși de mult ferecate și vor putea fi auzite melodiile de odinioară: dintr-odată bucuriile și tristețile copiilor nu vor mai fi străine, acestea vor deveni importante și vor putea fi tratate cu seriozitate, într-o manieră cu totul specială. Deschiderea adulților față de micile și marile bucurii ale



copiilor, dar și față de întrebările, grijile și fricile acestora crește nivelul de încredere. Uneori acest lucru poate să provoace însă și un anumit grad de incertitudine de partea părinților și a îngrijitorilor. Majoritatea oamenilor sunt foarte afectați atunci când nu găsesc un răspuns la întrebările existențiale ale copiilor și atunci când ei înșiși amuțesc în confruntarea cu tragismul anumitor evenimente.

Astfel, se poate ajunge în situația în care numeroși părinți și îngrijitori să se simtă neajutorați sau suprasolicitați în confruntarea cu nevoile și temerile acestor copii. Acest lucru este unul destul de ușor de înțeles și se întâmplă adesea. Este dureros să observăm rapiditatea cu care lipsa de griji și rețelele se pot transforma într-o stare de depresie și plâns — uneori aparent fără niciun motiv, ca din senin, iar alteori cu un motiv întemeiat și destul de ușor de înțeles. Este dureros pentru adulți să-și vadă copiii împiedicându-se de obstacolele pe care aceștia le întâlnesc pe drumul vieții lor, fără a avea posibilitatea de a le înlătura din calea lor. Iar uneori noi înșine suntem extrem de aproape să izbucnim în lacrimi atunci când ne confruntăm cu probleme, necazuri și greutăți într-o lume în care nu reușim de fiecare dată să ne găsim drumul cu ușurință.

În confruntarea cu fricile și nevoile copiilor, adulții ajung adesea față în față cu propriile lor limite: limitele răbdării, ale timpului, ale înțelegerii și, nu în ultimul rând, limitele propriei capacități de adaptare. Este uneori deprimant să trebuiască să recunoști faptul că tu însuși ești dezorientat și nu mai știi cum să faci față propriilor sentimente și gânduri. Acest lucru este valabil în special atunci când au loc evenimente negative, care au ca urmare șocuri afective puternice, sau când trebuie să facem față unor relatări referitoare la toate tipurile de dezastre. În umbra bolii, a morții și a doliului devenim nesiguri, precum și atunci când de pe micile ecrane sau din eter ne parvin tot felul de știri înfricoșătoare, care pătrund între cei patru pereți ai caselor noastre și care devin, din ce în ce mai mult, și subiecte de discuție ale copiilor. Apar atât de multe întrebări — iar în majoritatea cazurilor acestea rămân fără răspuns.

Toate acestea nu înseamnă însă că nu există nicio posibilitate de a-i însoți pe copii într-un mod care să le fie de ajutor — din contră: cartea de față oferă părinților o perspectivă de ansamblu asupra celor mai diverse domenii în care se manifestă fricile și anxietățile, care apar sau pot apărea în viața oricărui copil. Aceasta este menită să încurajeze părinții să se confrunte cu temerile copiilor și să găsească strategii, adaptate vârstelor copiilor, de a face față acestor frici conform devisei: „Înfruntă-ți temerile, în loc să le reprimi“.

Prima parte a acestei cărți este dedicată unei mai bune cunoașteri a lumii copiilor, investigării semnificației fricii și anxietății, abordării unor frici specifice ale copiilor care apar pe parcursul dezvoltării, precum și exprimării experiențelor și trăirilor copiilor chiar de către aceștia. Identitatea tuturor persoanelor amintite în prezentările de caz a fost anonimată.

În partea a doua sunt prezentate anumite situații speciale, care împovărează sufletele copiilor. Astfel, se pune accent pe tema separării și a despărțirii, care este prezentată în cele mai diferite moduri. În primul rând este vorba despre situații cotidiene — cum este, de exemplu, cea a trecerii de la zi la noapte sau cea a primilor pași în afara lumii familiare de acasă —, care pot să înfricoșeze un copil și care vor trebui depășite împreună cu un adult. Apoi, vor fi dezbătute aspecte referitoare la boală și la moarte, fiind de asemenea abordată și tema divorțului. Acestea vor fi discutate cu referire la posibilele reacții anxioase ale copiilor. Apoi, vor fi evidențiate diferite situații cu care se confruntă copiii de grădiniță și cei de școală primară și care, adesea, se asociază cu frica. În final, vor fi prezentate acele temeri care se asociază cu anumite impresii lăsate de mesajele referitoare la tot soiul de dezastre. Pe lângă exemplele din viața cotidiană a celor mici, părinților și celorlalți adulți care îngrijesc copiii le vor fi oferite sfaturi și modalități concrete de sprijin care se constituie drept prime posibilități de orientare. În finalul cărții, sub titlul „Ce le susține moralul copiilor — a le oferi iubire și a le înlesni sentimentul de siguranță“, este dezbătut faptul că a însoți un copil într-un mod adecvat constituie o provocare



specială. Sunt prezentate acele elemente care contribuie la a le oferi copiilor o bază solidă, la care aceștia să se poată raporta și pe care să se poată sprijini ulterior — în vremuri pline de frici.

Cartea se adresează în primul rând părinților și membrilor apropiați ai familiei. Mai mult decât atât, aceasta oferă educatorilor, pedagogilor și învățătorilor numeroase idei referitoare la abordarea în cunoștință de cauză a temerilor copiilor.

# Partea I: Să înțelegem temerile copiilor



## 1.

# Frica „bună” și frica „rea”: despre semnificația fricii

## FIECĂRUI OM ÎI ESTE FRICĂ

Frica ne însoțește de la naștere până la moarte. Uneori aceasta se manifestă în mod evident, alteori aceasta își croiește drum pe nevăzute și poate fi observată doar într-un mod indirect. Aceasta ne apără împotriva rănilor care pot surveni în plan fizic și psihic, se constituie într-un stimul necesar în vederea schimbării și reorientării și ne ajută să înaintăm prin viață mai mult sau mai puțin nevătași.

De exemplu, un grad sănătos de frică ne determină ca, atunci când suntem confrunțați cu anumite situații noi, să ne oprim, să ne amintim de punctele noastre tari și să nu ne lăsăm influențați, fără discernământ de orice impresie de moment. Un anumit nivel de teamă ne ține alerți și „pe fază”. Apare însă întrebarea: de câtă frică are nevoie omul? Când putem vorbi despre o forță importantă, protectivă și pozitivă — de o frică „sănătoasă” — și când această forță se transformă în ceva negativ, care împiedică dezvoltarea psihică sănătoasă, care devine un handicap pentru oameni și îi conduce către singurătate atât în plan interior, cât și exterior, transformându-se într-o frică „rea”?



Chiar dacă tema fricii este, într-un fel sau altul, familiară oricui, iar experiențele anxioase se întipăresc adesea pe termen lung în memorie, atunci când vine vorba despre adaptarea la frică, se ivesc numeroase contradicții și probleme și apar tot timpul anumite întrebări: Ce anume este cu adevărat frica? În ce fel ia naștere aceasta? Cum se manifestă? Cum putem cel mai bine să facem față fricii?

În principiu, în cazul fricii vorbim despre un tipar de reacție a organismului, care are rădăcini biologice. Funcția sa este aceea de a constitui pentru „sistemul om“ un avertisment în fața diverselor pericole. Aceasta reprezintă — atât în cazul mamiferelor, cât și al omului — o componentă importantă în confruntarea cu cerințele vieții și este utilizată atunci când situațiile sunt evaluate ca fiind amenințătoare și periculoase și nu sunt disponibile alte posibilități adecvate pentru a face față acestora. Prin urmare, frica poate fi înțeleasă și ca un sistem de avertizare biologic, psihic și social, care este activat întotdeauna atunci când corpul, psihicul sau relații sociale importante se află în pericol. Regiunea cerebrală în care sunt declanșate și controlate aceste reacții se găsește într-o zonă arhaică a sistemului nervos. Aici se află totodată și sediul central al fricii. În timp ce reacțiile de frică ce apar la animale sunt controlate în mod instinctiv, iar în câteva fracțiuni de secundă este luată o hotărâre (dacă, de exemplu, inamicul urmează a fi atacat sau dacă este aleasă fuga), la om aceste procese se desfășoară într-un mod mult mai diferențiat și nu au legătură doar cu tiparele instinctuale de comportament. Până la un anumit nivel ne putem, așadar, decide dacă „vrem“ să ne fie frică sau nu, adică avem la dispoziție o întregă paletă de posibilități pentru a gestiona această emoție de bază.

Frica umană este departe de a funcționa după un tipar zugrăvit în alb și negru. Aceasta se deghizează în numeroase straie strălucitoare și se poate ascunde sub diferite măști. Tocmai de aceea, în cazul particular al fiecărui om, în general, și al fiecărui copil, în mod special, înțelegerea fricii este atât de dificilă. Întâmplări, experiențe și evenimente total diferite pot determina oamenii să se

teamă și să devină anxioși. Astfel, va trebui să luăm în considerare multitudinea de amenințări exterioare, la care suntem expuși în mod repetat și ale căror manifestări extreme le constituie evenimente precum dezastrele ecologice sau cele naturale. În plan personal, există multiple forme de pierdere și separare, experiențe de boală și anumite schimbări care se asociază cu aceste evenimente, plus diverse infirmități sau decese — toate acestea provoacă anxietate. Însă factorii declanșatori ai temerilor și ai senzațiilor de panică nu vor trebui căutați întotdeauna în evenimente imediat observabile. Propriile gânduri și reprezentări pot da naștere unor imagini interne care adesea sunt cel puțin la fel de amenințătoare ca imaginile concrete ale unor case dărâmate sau ale unor trenuri deraiate, așa cum putem vedea la știrile de la televizor. Această lume a experiențelor interioare anxioase poate ca, prin intermediul unor fantezii și vise înfricoșătoare, să devină o realitate subiectivă.

Întrucât frica se manifestă în special atunci când o situație este incertă, iar gradul de pericolozitate al acesteia nu poate fi estimat în mod clar, numeroase etape ale vieții prezintă un potențial de declanșare a fricii. Etapele individuale ale dezvoltării, pe care cu toții le avem de parcurs începând din copilărie, trecând prin adolescență și perioada adultă, până la bătrânețe, sunt însoțite mereu de o multitudine de schimbări. Teme importante ale tuturor acestor etape sunt renunțarea, încheierile și curajul de a face următorul pas înspre un viitor încă necunoscut. Acest lucru provoacă temeri — necesită însă și un anumit „curaj de a da piept cu fricile“, pentru a face față tuturor sarcinilor de dezvoltare. Perioadele de tranziție și momentele de cotitură din propriul istoric de viață, în care schimbările îl determină pe om să părăsească traseul său obișnuit, care îi conferea siguranță, pot de asemenea să declanșeze anxietate, după cum se întâmplă și în cazul numeroaselor modificări care au loc în corp odată cu trecerea timpului sau în cel al modificărilor hormonale. La fel se întâmplă și în cazul bolilor și al grijilor referitoare la consecințele acestora. În cele din urmă, grijile se centrează în jurul anxietății și al temerilor omului referitoare la



a-și păstra corpul, mintea și sufletul nevătămate. Toate acestea pot intra în conflict cu valorile fundamentale ale omului și pot sta la baza căutării unor sensuri mai profunde ale propriei vieți.

#### Principalii factori declanșatori ai fricii

- amenințările externe,
- ideile, fanteziile și reprezentările înfricoșătoare,
- modificările fizice (care se datorează dezvoltării, bolilor, proceselor hormonale sau metabolice),
- modificări în structura de personalitate (creștere, diferențiere, maturizare).

## DIFERITELE SEMNE ALE FRICILOR ȘI ANXIETĂȚILOR

Cum putem recunoaște la noi înșine sau la ceilalți faptul că a apărut o anxietate? Dacă privim la cuvântul „anxietate” (în germană: *Angst*) și dacă studiem morfologia acestuia, mergând până la rădăcinile sale indo-germanice și latine (*anghu*, *angustia*), vom observa că este evidențiată în mod special latura fizică a fenomenului fricii. „Anghu” și „angustia” înseamnă „îngustime”. Și adesea tocmai această îngustime, resimțită la nivelul toracelui, ne creează probleme în situațiile înfricoșătoare. Dintr-odată gâtul se îngustează și avem sentimentul că nu mai putem respira; iar respirația devine greoaie. Rămânem fără aer! Modificările care au loc la nivelul respirației, de la blocaje și până la anumite forme de respirație superficială, sunt specifice situațiilor care produc unui om groază, frică sau anxietate. Însă acest semn fizic nu este singurul. Sistemul nervos uman oferă un întreg repertoriu de reacții, care, în primul rând, sunt menite să recunoască, drept urmare, semnalele de pericol și să reacționeze la aceste semnale: tensiunea arterială crește, pupilele

sunt dilatate, pulsul o ia razna, părul de pe ceafă se zbârlește, ni se face pielea de găină și începem să transpirăm, tensiunea musculară sporește și se face simțit un ușor tremurat. Senzațiile de foame și de sete dispar, gura se usucă și nu putem înghiți niciun duminic. Tot corpul se transpune într-o stare de agitație care este trăită ca experiență neplăcută, menită să declanșeze semnalul de „luptă” sau de „fugă”. Aceasta este latura corporală a reacțiilor anxioase.

Și în domeniul psihic, frica declanșează de asemenea o stare de agitație sporită. Dacă la un nivel scăzut de anxietate se poate observa chiar o creștere a stării de tensiune internă — percepută ca fiind plăcută —, care determină creșterea stării de vigilență și capacitatea de concentrare, în schimb stările de anxietate mai severe și prelungite determină un colaps al capacităților mentale. În asemenea situații, se produce adesea un soi de spirală negativă atunci când sentimentul de neajutorare subminează încrederea în propriile capacități și abilități, slăbind încrederea în forțele proprii. De exemplu, ca urmare a temerii resimțite înaintea unei situații de examinare, o persoană poate ajunge să se concentreze din ce în ce mai puțin, iar faptul că aceasta percepe că abilitățile sale de a-și păstra capul limpede și de a se adapta la situație se află în declin declanșează, la rândul său, panică și accelerează caruselul emoțiilor negative. În cele din urmă, lucrurile pot merge până într-acolo încât persoana nu mai are deloc încredere în sine, cedând în fața oricăror cerințe din partea celorlalți, adâncindu-se astfel într-o stare de anxietate permanentă căreia, de atâta frică, persoana nu mai știe cum să-i facă față. Și în acest caz frica „bună” s-a transformat într-o frică „rea”, pierzându-și astfel funcția de sistem protector de avertizare.

Nu este întotdeauna simplu să recunoaștem semnele fricilor și anxietăților. Este simplu atunci când manifestările fizice ale temerilor sunt evidente. Atunci când, de exemplu, vedem un om plin de sudoare, care tremură din toți răunchii și care ne privește cu o expresie desfigurată de teamă, ne putem gândi cu ușurință la anxietate, frică, groază și panică. Mai dificil este atunci când manifestările psihice care însoțesc anxietatea ajung să se ascundă în fundal,



acestea fiind acoperite și contaminate de alte emoții și comportamente. Cel mai dificil este însă atunci când anxietatea se camuflează în spatele unor suferințe fizice — în aceste cazuri vorbim despre reacții psihosomatice. Anumite stări psihice de teamă sau de nesiguranță se pot manifesta, de exemplu, prin intermediul durerilor de burtă, al dificultăților de respirație, al tulburărilor de apetit alimentar sau al enurezisului nocturn. Acest lucru nu înseamnă că orice durere de burtă, orice „junghi“ în zona pieptului sau orice fluctuație de apetit vor trebui interpretate ca semne ale anxietății. Dacă însă aceste stări durează mai mult timp, iar cauzele organice sunt în mare parte excluse, atunci va trebui să luăm în considerare anxietatea ca factor declanșator al acestor acuze.

#### Planurile în care se manifestă anxietatea:

- planul fizic (de ex., tremor, palpitații, tensiune musculară, respirație superficială, stare de agitație),
- planul cognitiv (de ex., gânduri, evaluări, aprecieri cu privire la anumite situații, așteptări),
- planul comportamental (de ex., reacții motorii precum fuga sau lupta),
- planul emoțional (de ex., neajutorare, incertitudine, pierdere a sprijinului, activare a unor emoții legate de anxietate).

## SIMBOLURI ALE FRICILOR ȘI ANXIETĂȚILOR

Ce anume declanșează anxietatea sau frica? Situații, oameni, obiecte, locuri, peisaje, voci, animale — acestea și multe altele pot declanșa temerile noastre. Nu întotdeauna și nu în cazul tuturor oamenilor. De ce unui copil îi este frică de câini, altuia, de vizita la o mătușă, iar unui al treilea nu pare să îi fie frică nici măcar de „diavol“? De ce uneori reacționăm la veștile triste liniștiți și calmi, pe când, alții, în cazul unor vești similare, aproape că intrăm în

panică? Pentru toate acestea nu vom putea găsi răspunsuri general valabile. Este însă clar faptul că resimțirea anxietății are legătură cu anumite experiențe — individuale sau colective — și cu amintirile referitoare la aceste experiențe. Adesea aceste amintiri vor fi extinse, completate sau trunchiate prin intermediul fanteziei. Situațiile și confruntările noi vor fi examinate pe fundalul unor experiențe deja trăite, pentru a identifica posibilele semne de pericol. Astfel, experiențele noi, pe care oamenii nu le-au mai trăit înainte, implică întotdeauna și un nivel crescut de anxietate — acest lucru este extrem de vizibil în preajma copiilor. Ceea ce este nou, străin și necunoscut va trebui mai întâi examinat și explorat cu atenție, temerile putând fi declanșate de anumiți „stimuli primari“, cum sunt unele contururi ale obiectelor sau unele caracteristici precum îngustimea, înălțimea sau nelimitarea.

Referitor la așa-zisele experiențe colective, anumite caracteristici-cheie, care ne conferă nouă, oamenilor, sentimentul de siguranță și de protecție, respectiv de amenințare și pericol, sunt esențiale. De când datează spiritualitatea omenească, există anumite simboluri ale fricii care, în limbajul lor figurat, ne transmit anumite mesaje. Simbolurile colective ale anxietății vădese faptul că în orice mică frică rezidă și o urmă a acelei anxietăți majore față de moarte, o teamă comună tuturor oamenilor. Teama de moarte poate fi atât de mare, încât aceasta poate să străbată ca o otrăvă paralizantă gândurile și emoțiile oamenilor și să conducă la o teamă de viață. Care sunt acele simboluri ale fricilor noastre care pot fi considerate niște simboluri cu un caracter colectiv? Majoritatea lucrărilor referitoare la simbolurile omenirii se află în tradiția școlilor psihanalitice — în primul rând, ale școlilor lui S. Freud (1856-1939) și C.G. Jung (1875-1961).

Din multitudinea de simboluri ale fricilor și anxietăților noastre, iată aici doar câteva exemple:

Aproape niciun animal nu produce reacții atât de violente cum o fac șerpii — chiar dacă acești șerpi nu sunt veninoși sau chiar și atunci când este vorba despre o năpârcă, una care nici măcar nu



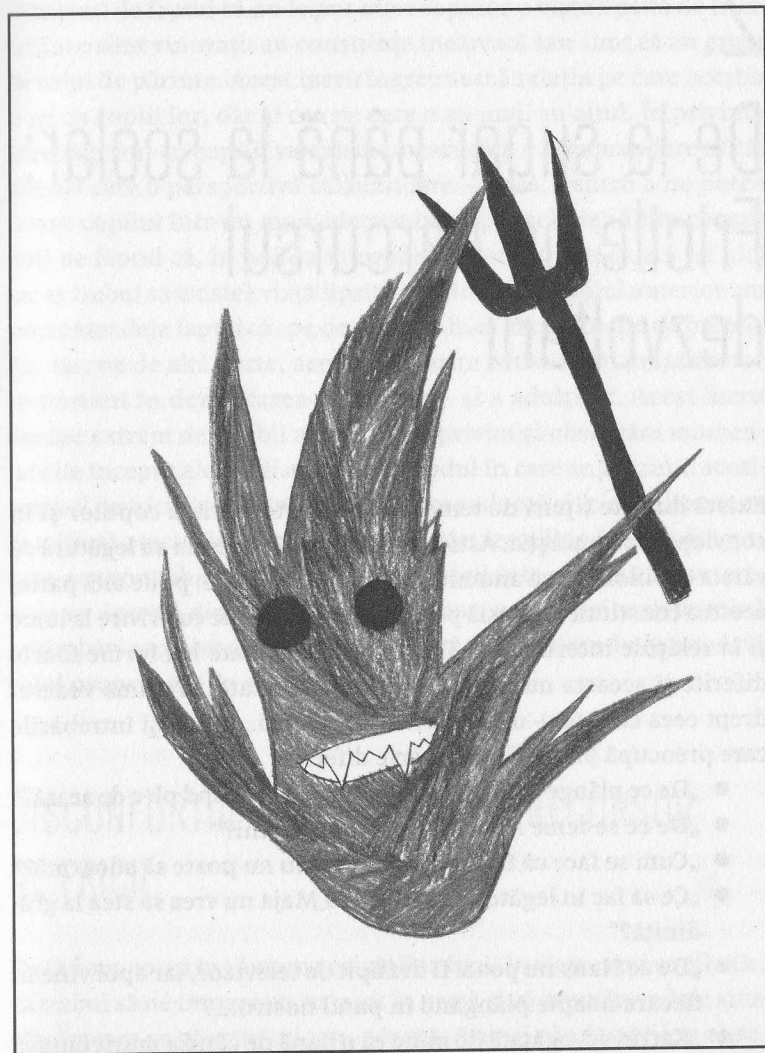
este un șarpe. În plan conștient este invocat întotdeauna drept argument faptul că mușcătura acestora este una mortală. Însă ceea ce în străfundul sufletului nostru declanșează frică este simbolismul șarpelui, care ne amintește de tărâmul morții, de ultima trecere care ne așteaptă pe noi toți, cea către moarte. În calitate de simbol al vieții, acesta reprezintă înnoirea și „năpârlirea“, iar în calitate de simbol al morții, acesta reprezintă transformarea. Această legătură dintre ceea ce este „cel mai adânc“ și se târăște în țărână și ceea ce este „cel mai înalt“ și se eliberează din îngustimea propriilor limite este extrem de specială, trezind atât admirație, cât și teamă în toate culturile și toate generațiile, impulsionând creativitatea artistică și oferind stimulare intelectuală.

Și întunericul — fie că acesta se prezintă sub forma nopții sau a unor ape întunecate — are legătură cu teama față de moarte. Lipsa de transparență a nopții simbolizează stranietatea, ceea ce nu se poate întrevădea și ceea ce este străin. Bezna nopții reprezintă un echivalent al părții noastre umbrite, al întunericului din noi înșine, de care ne temem și la care am prefera să nu ne uităm atât de atenți. În spatele vălului de întuneric, se pot găsi sau se pot ascunde multe, atât față de noi înșine, cât și față de ceilalți.

În final vom mai aminti și simbolul înălțimii care, de asemenea, se poate pune în legătură cu nesiguranța vieții, o viață care, în ciuda momentelor de succes sau de fericire, se îndreaptă în cele din urmă către abis, către propria moarte. Înălțimea simbolizează această cădere amenințătoare în necuprinsul, în necunoscutul morții, care nu poate fi oprită de nimeni și de nimic și care ne fascinează, ne provoacă dezgust și ne amintește mereu cât este de important să fim bine ancorați în viață.

#### Simbolurile specifice ale temerilor:

- șerpii
- întunericul
- înălțimea



Ilustrația 1: Unul dintre chipurile fricii