

COMMENT L'ACCOMPAGNER  
DANS SA SUREFFICIENCE

Christel Petitcollin

© Guy Trédaniel Éditeur – Paris, 2019

COPIUL MEU GÂNDEȘTE PEA MUL  
CUM SĂ-ȚI ÎNȚELEGI ȘI SĂ-ȚI AJUȚI  
COPIUL HIPERSENSIBIL, HIPEREMOTIV  
ȘI HIPEREMPATIC

Christel Petitcollin

© 2020 – Editura PHILOBIA

internet: [www.philobia.com](http://www.philobia.com)  
e-mail: [contact@philobia.com](mailto:contact@philobia.com)

ISBN 978-606-9707-03-6

**Editor:** Bianca Biagini

*Traducător:* Dorina Oprea

*Redactor:* Oana Țăranu

*DTP:* Cătălin Furtună

*Imagine copertă:* JL G (Pixabay)

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României  
PETITCOLLIN, CHRISTEL

**Copilul meu gândește prea mult: cum să-ți înțelegi și să-ți ajuți  
copilul hipersensibil, hiperemotiv și hiperempatic** / Christel Petitcollin  
trad. din lb. franceză de Dorina Oprea. – București: Philobia, 2020

Conține bibliografie

ISBN 978-606-9707-03-6

I. Oprea, Dorina (trad.)

159.9

Christel Petitcollin

# COPIUL MEU GÂNDEȘTE PREA MUL

**Cum să-ți înțelegi și să-ți  
ajuți copilul hipersensibil,  
hiperemotiv și hiperempatic**

Traducere din limba franceză  
de Dorina Oprea

## Cuprins

Introducere	5
<b>Etichete și categorisiri</b>	<b>13</b>
Autist	15
Potențial înalt	16
ADHD	19
Afecțiuni care încep cu prefixul dis-	23
Dislexia mea din perioada în care am învățat limba rusă	26
<b>O sensibilitate ieșită din comun</b>	<b>29</b>
Hiperestezia	29
Hipersensibilitatea	42
<b>Furtunile emoționale</b>	<b>47</b>
Emotivitatea excesivă	47
Tristețea și deprimarea	48
Teama și anxietatea	49
Furia	50
Culpabilitatea	51
Rușinea	53
Frustrarea	53
Bucuria	53
Afectivitatea excesivă	54
Empatia excesivă	55
Gândirea complexă, de tip arborescent	59

<b>Experiența mea practică</b>	<b>63</b>
Un workshop pentru copiii considerați „hiperactivi“	63
Experiența mea în coaching individual	69
<b>Arta dezvoltării</b>	<b>75</b>
Cum să le explici copiilor supraeficienți faptul că sunt diferiți	76
<b>Pericolele sinelui fals</b>	<b>81</b>
„Ești inadapdat și ai o mulțime de defecte“	81
O dezastruoasă negare	82
Cum să eviți 10-20 de ani de terapie	84
De la supraadaptare la sinele fals	86
Renunțarea la supraadaptare	90
<b>Nevoia de a avea un cadru solid</b>	<b>97</b>
Un adult la locul său, care își îndeplinește rolul	97
Instrucțiuni clar exprimate	102
Relația cu autoritatea	103
Stima de sine	106
Organizarea timpului și a spațiului	107
<b>Angoasa vidului</b>	<b>109</b>
O plictiseală profundă	109
O curiozitate insatiabilă	111
Sunt indicate relaxarea și meditația în cazul copiilor?	115
<b>O spiritualitate instinctivă</b>	<b>119</b>
Conștiința morții	120
Medium și șaman de la o vârstă fragedă	122
De la perfecționism la excelență	126
Răbdare și rezistență	129
Un sistem de valori raportat la absolut	130
Țineți cont de faptul că se află într-o permanentă căutare a sensului, dar ajutați-i să se întrupeze	136
<b>Regulile sociale</b>	<b>139</b>
A înțelege pentru a se adapta	141

Regulile valabile la nivel social	142
Relații optime cu cei din jur	145
Competențele sociale	148
Adulții manipulatori	149
O atitudine asertivă, pentru o comunicare mai bună	151
Gestionarea conflictelor	152
Cei la fel ca mine	154
<b>Sistemul educațional actual</b>	<b>157</b>
Există oare un plan de îndobitocire a populației?	160
Dezastrul din sistemul național de educație	162
Soluții există!	164
Acceptarea principiului realității	166
<b>Trucuri și sfaturi pentru reușita pe plan școlar</b>	<b>169</b>
Nevoia de a porni de la o perspectivă globală pentru a ajunge la detalii	169
Nevoia de sens	170
Nevoia de conținut care să le alimenteze dorința de cunoaștere	172
Nevoia de afecțiune	174
Reîntoarcerea la lucrurile de bază	175
Înțelegerea corectă a instrucțiunilor	177
Capacitatea de a explica parcursul mental	179
Scrie cât mai mult	180
Respectarea întocmai a instrucțiunilor	181
Cum să câștigi câteva puncte ca să îți mărești nota?	182
Cum să lucreze și să exerseze mai mult?	185
Cum să nu ne pierdem concentrarea	188
Metodele mnemotehnice	190
<b>Fobia de școală</b>	<b>193</b>
Regăsirea sensului	195
Atenuarea presiunii	196
Restabilirea relațiilor dintre părinți și profesori	198
Retragerea de la școală nu este o tragedie	201

**Hărțuirea în mediul școlar .RO**

Re O școală responsabilă, dar nu culpabilă	206
Cazul hărțuitorului singuratic	207
Când hărțuirea este un fenomen de grup	209
Hărțuirea în mediul online	210
Ce anume nu trebuie făcut niciodată	212
Cum să gestionezi corect interacțiunile dintr-un grup	218
Cunoașterea interdicțiilor universal valabile	219
Toleranță zero	220
Cine sunt copiii hărțuiți încă din primii ani de școală?	221
Semnale care nu ne înșală	223
<b>Concluzii</b>	<b>225</b>
<b>Bibliografie</b>	<b>229</b>

**Au mai apărut la Editura Philobia**

**Colecția Psihogenealogia**

- Patrice Van Eersel, Catherine Maillard – **Mă dor strămoșii**. Psihogenealogia sau cum să ne schimbăm viitorul cunoscându-ne trecutul
- Anne Ancelin Schützenberger – **Psihogenealogia și rănilor din familie**. Legăturile transgeneraționale, secretele de familie, sindromul de aniversare, moștenirea traumelor și practica genosociogramei
- Anne Ancelin Schützenberger, Ghislain Devroede – **Copiii bolnavi de părinți**
- Nina Canault – **Cum plătim pentru greșelile strămoșilor**. Inconștientul familial
- Chantal Riolland – **Familia care trăiește în noi**. Ghid practic de psihogenealogie
- Serge Tisseron – **Secretele de familie**. Cum se moștenesc traumele
- Elisabeth Horowitz – **Copilul și arborele genealogic**
- Elisabeth Horowitz – **Boala, o memorie genealogică**. Cum să-ți interpretezi istoria familială pentru a te vindeca
- Marie-Noëlle Maston-Lerat – **Mă doare portofelul**. O perspectivă psihogenealogică asupra banilor și a succesului
- Marie-Jeanne Trouchaud – **50 de exerciții de psihogenealogie**
- Willy Barral – **Corpul copilului ne vorbește**. Istoria părinților se reflectă în simptomele copiilor
- Didier Dumas – **Biblia și fantomele sale**
- Bert Hellinger – **Constelațiile familiale**. Terapie pentru suflet
- Bert Hellinger – **Constelații familiale pentru cupluri**. Adevăratele cauze ale crizelor conjugale și soluții pentru depășirea lor
- Mireille și Hervé Scala – **Cuplul în psihogenealogie**. Influența familiei în alegerea partenerului – o explicație a succesului și eșecului în relații
- Isabelle de Roux, Karine Segard – **Psihogenealogia pentru toți**
- Bruno Clavier – **Fantomele din familie**. Psihanaliza transgenerațională
- Chantal Riolland – **Împacă-te cu trecutul**. Dezvoltare personală cu ajutorul psihogenealogiei
- Anne Ancelin Schützenberger – **Bucuria de a trăi**

Și eu vă mulțumesc, doamnă! E-mailul dvs. mi-a redat optimismul și m-a ajutat să mă reconectez la deviza după care mă ghidez: „Nu există probleme, ci doar soluții!” Așadar, să pornim împreună la drum și să le explorăm.

## CAPITOLUL 1

.....

**Etichete și categorisiri**

*Dintre toate diagnosticile,  
normalitatea este cea mai gravă,  
fiindcă nu există speranță de vindecare.*

JACQUES LACAN

Părinții copiilor atipici se confruntă cu numeroase probleme, declanșate de faptul că cei mici sunt hipersensibili și din cale afară de emotivi. Dorm puțin, se agită foarte mult sau dimpotrivă, rămân ore întregi într-un colț, absorbiți profund de propriile preocupări. Au blocaje surprinzătoare și crize de furie bruște, de neînțeles. Sunt fundamental buni și gentili, dar departe de a putea fi considerați docili. Pun întrebări de o maturitate surprinzătoare, în timp ce în alte contexte par extrem de infantili. Sunt neliniștiți, nu le plac schimbările, își solicită tot timpul atenția și cer o mulțime de explicații. Cei din jur au senzația că părinții lor nu prea se descurcă în ceea ce privește creșterea și educarea. Din momentul în care încep școala, lucrurile se complică și mai mult. Nu ascultă instrucțiunile, nu stau locului și își acaparează profesorii. În pauze, nu reușesc să se înțeleagă cu propriii colegi și sunt adesea hărțuiți. În cele din urmă, profesorii încep să își pună întrebări în legătură cu acești părinți pe care îi consideră mult prea permisivi.

Aceșta e de altfel contextul în care părinții încep să caute ajutor în cadrul școlii, apoi să apeleze la medici și pedopsihologi. De asemenea, e și momentul în care lucrurile se complică realmente. Într-o lume plină de oameni a căror gândire se încadrează în norme și care transformă normalitatea într-un ideal, să fii atipic înseamnă să ai un handicap și anumite disfuncționalități, care trebuie tratate și corijate. Și mai e doar un pas până când acestor copii plini de viață li se va pune o etichetă stigmatizantă.

Bruno Humbeeck<sup>1</sup>, psihopedagog belgian și cercetător în domeniul pedagogiei familiale, ridiculizează această tendință de diagnosticare. Iată ce scrie el: „Fiul meu a devenit totalmente un TOCTACIPTDADIS (considerându-se că are o tulburare obsesiv-compulsivă legată de o tulburare de achiziție a coordonării în context de înalt potențial și tulburare de deficit de atenție care a provocat discalculie, dispraxie și dislexie)“. În același timp, critică imixtiunea corpului medical în mecanismele de învățare: „Jargonul medical nu reușește să redea întotdeauna corect o dificultate pedagogică, deoarece transformă o problemă tranzitorie într-o adevărată boală, făcând exces de competență. Pedagogii nu diagnostichează gripa, rubeola sau cancerul... Așadar, ce fac medicii, în special pediatrii, în ceea ce privește pregătirea școlară? Prin faptul că lipsesc o etichetă, permanentizează boala: «dificultăți de învățare», «needucabil» sau «greu de instruit» – sintagme dificil de suportat în majoritatea cazurilor.“

În prezent, părinții nu au altă soluție decât să își lase copilul să fie diagnosticat și, prin urmare, etichetat. Ulterior, vor depune eforturi uriașe să convingă diferiții colaboratori sau factori de decizie că, în ciuda etichetelor, copilul lor este diferit, dar nu

bolnav, și că are nevoie de ajutor, dar nu de internare și nicicum de medicamente.

Din fericire, vorbim din ce în ce mai mult despre acești copii și despre particularitățile lor, ceea ce contribuie la popularizarea subiectului. Supraeficienții își revendică și își apără într-o măsură din ce în ce mai mare dreptul de a fi diferiți. Societatea a început să înțeleagă că un copil atipic din punct de vedere neurologic nu este nici nebun, nici prost crescut. Rămân însă o mulțime de lucruri de făcut și de rezolvat în continuare.

Iată așadar lista etichetelor care circulă în lumea celor a căror gândire se încadrează în norme, aplicabile copilului cu un creier complex, de tip arborescent. Au atât de multe inconveniente încât vă sfătuiesc să faceți un pas în spate și să le priviți cu reticență.

## Autist

*„Limba franceză este pur și simplu lipsită de cuvinte ca să descrie multitudinea de organisme, asociații, congrese, șarlatani și impostori care se folosesc de noi și ne transformă în niște bolnavi imaginari intenționând să «vindece autismul»“.*

– HUGO HORIOT

Până acum zece ani, incidența autismului era de 1 la 100 de nașteri, iar până acum cinci ani, de 1 la 50 – ceea ce înseamnă, anual, cam 8.000 de nou-născuți. Din necunoaștere sau ignoranță, autismul sperie, fiind astfel vehiculate clișee destul de împovărătoare. De asemenea, este în continuare greșit diagnosticat – din fericire, fiindcă e prezentat ca o boală mintală care ar trebui vindecată. Autismul nu reprezintă o deficiență, ci pur și simplu o diferență – teorie apărută în Statele Unite și în Canada, relativ nouă în Franța, și care militează pentru

<sup>1</sup> Autorul cărții *Aider son enfant à bien vivre l'école*, Éditions Leduc, 2018. (n.a.)

„neurodiversitate“. Tot din fericire, autiștii încep să își revendice inteligența diferită în numele acestei biodiversități, revoltându-se împotriva felului nedemn în care sunt tratați. Abilitățile excepționale ale autiștilor încep să intereseze și diferitele industrii, care își doresc să exploateze asemenea inteligențe. În Franța – ca de altfel în numeroase țări – există încă o întârziere serioasă în ceea ce privește înțelegerea, susținerea și tratarea autismului. Prin urmare, în așteptarea unei binevenite schimbări de mentalitate, autismul este cea mai nepotrivită etichetă care poate fi aplicată unui copil atipic.

## Potențial înalt

Acest concept cuprinde mai multe apelative.

**Precoce.** Neînțelegând cum poate fi un copil atât de matur și, în același timp, atât de sensibil și de emotiv, specialiștii au inventat termenul „precocitate“ – unul înșelător, de altfel, fiindcă se presupune că vorbim despre un micuț foarte avansat din punct de vedere intelectual, dar cu un retard emoțional și afectiv sever. Nu este vorba despre faptul că este mai mult sau mai puțin... (completează tu ce atribut vrei) în comparație cu alții, ci despre un mod complet diferit de a funcționa. Și oricum, de ce ar trebui considerate hipersensibilitatea și emotivitatea semne de imaturitate afectivă?

**Supradotat.** Este termenul cel mai puțin stigmatizant dintre toate. Diagnosticul se pune în urma unor teste care calculează coeficientul de inteligență (IQ). În prezent, reprezintă practic singura modalitate de a înțelege cum este propriul copil, fără să pară că are o patologie psihiatrică sau un handicap. Din nefericire, există în continuare o mulțime de profesori insuficient

pregătiți ca să înțeleagă fără reticențe acest statut de supradotat. În foarte multe cazuri, scorurile obținute la testele IQ nu vor schimba poziția conducerii școlii, existând riscul ca situația chiar să se agraveze, iar unii profesori să gândească ceva de genul: „Dacă acest copil este supradotat, îi este mai ușor să învețe, așa că ar trebui să aibă note bune. Dacă nu are, înseamnă că nu muncește suficient!“

Deși utile în contextul pe care tocmai l-am explicat, testele IQ au și câteva inconveniente: sunt extrem de scumpe, au o fezabilitate discutabilă și pot fi puse cu ușurință sub semnul întrebării. Dat fiind că sunt concepute în mod deliberat să se refere la un procent de doar 2% din populație, mulți copii atipici nici măcar nu se încadrează în criterii. În cartea mea, *Gândesc prea mult*, am dedicat un capitol special testelor IQ. Dacă doriți să aprofundați această temă, vă invit să o citiți.

**Potențial înalt (HP).** Această sintagmă este din ce în ce mai utilizată pentru a înlocui termenii „precoce“ sau „supradotat“. Ea se ramifică în HP (Potențial înalt), HPI (Potențial intelectual înalt), HPE (Potențial emoțional înalt), HQI (Coeficient de inteligență ridicat) și HQE (Coeficient ridicat de inteligență emoțională). Fanny Nusbaum, neuropsiholog și director al centrului Psyrene din Lyon, specializată în lucrul cu asemenea persoane, propune o diferențiere suplimentară: „HP complex“ și „HP laminar“. Ambele caracterizează persoanele cu „potențial înalt“, mai exact pe cele care prezintă abilități intelectuale ieșite din comun. HP complex denotă abilități mai degrabă eterogene. Persoanele încadrate în această categorie sunt mai creative și mai vizionare, prezentând însă dificultăți de învățare precum dislexia sau dispraxia, dar și de relaționare socială. HP laminar definește abilități mai degrabă omogene. Persoanele respective sunt mai adaptabile, dar pot fi afectate de o nevroză

de performanță, ajungând adesea să se simtă surmenate și să dezvolte dependențe începând de la sfârșitul adolescenței.

Fanny Nusbaum a propus o diferențiere corectă. Sub umbrela aceluiași termen („potențial înalt“), se amestecă două categorii de persoane cu o funcționare neurologică total diferită. Această confuzie explică în mod cert și decalajul pe care îl regăsim în prezent pe forumurile dedicate supradotaților. Unele persoane din categoria HP laminar, sceptice în privința denumirii și a coeficientului lor de inteligență, au tendința să disprețuiască și să respingă alte categorii de atipici. Ar trebui să înțeleagă că cifra pe care au obținut-o la testul IQ nu reprezintă o diplomă. Pe de altă parte, majoritatea supradotaților (cei din categoria HP complex) nu își asumă această titulatură și refuză să se recunoască sub acest apelativ „pretențios“. Se adaugă aici și manipulatorii care știu foarte bine să profite de situație, pretinzând că sunt supradotați și că au obținut un scor ridicat la testele IQ, deși nu le-au dat niciodată... În prezent, denumiri precum supradotat sau cu potențial înalt nu prea mai au sens.

Există și coincidențe pe cât de stranii, pe atât de amuzante. În perioada în care am început să scriu cartea de față, am primit următorul mesaj:

*„Bună, Christel. Sper că ești bine. Voiam să te întreb ce părere ai vizavi de un anumit subiect, mai exact de ceea ce eu numesc moftul testelor WAIS și persoanele HP. De-a lungul pregătirii mele profesionale, am întâlnit indivizi care și-au făcut aceste teste și care păreau a fi HP. Am avut însă senzația că pentru ei totul se învâрте în jurul acestor faimoase teste și al scorului pe care l-au obținut la ele... Au lucruri interesante de spus, însă la un moment dat discursul lor devine penibil: «Mda... de*

*când am descoperit că fac parte din categoria celor cu potențial înalt, viața mi s-a schimbat. Doar 2% din populație are un IQ atât de mare...» Au laturi care seamănă cu ale zebrelor<sup>2</sup>, deși faptul că se includ în această categorie mă irită. Nu-mi dau seama dacă m-am exprimat clar... Pe scurt, există două categorii de zebre? Te îmbrățișez!“*

Deși este cea mai puțin nocivă dintre etichete, termenul „supradotat“ nu este cel mai potrivit dacă vrem să exprimăm prin ce anume sunt diferite respectivele persoane. Însă celelalte denumiri corespund într-o măsură și mai mică.

## ADHD

Inițialele ADHD înseamnă „tulburare de deficit de atenție însoțită sau nu de hiperactivitate“. Din ce în ce mai multe voci din întreaga lume susțin că această afecțiune nu ar exista. Astfel, în cartea sa, *Tous hyperactifs*<sup>3</sup>, psihiatrul francez Patrick Landman vorbește despre o „epidemie de hiperactivitate“. După părerea lui, această tulburare este inventată artificial, din dorința anumitor companii farmaceutice de a prospera. De altfel, cifrele vorbesc de la sine: în Statele Unite, cifra de afaceri a firmelor care vând medicamente pentru tratarea ADHD depășise acum 20 de ani 40 de milioane de dolari – echivalentul a 10 miliarde în prezent. Patrick Landman vorbește despre un „marketing

<sup>2</sup> „Zebre“ este termenul folosit inițial de Jeanne Siaud-Facchin în cartea „Prea inteligent ca să fii fericit?“, publicată în colecția Emisfera dreaptă a Editurii Philobia, pentru a desemna persoanele care gândesc folosindu-și cu precădere emisfera dreaptă a creierului. (n.tr.)

<sup>3</sup> Patrick Landman, *Tous hyperactifs? L'incroyable épidémie de troubles de l'attention*, Albin Michel, 2015. (n.a.)



al patologiilor psihiatrice, care sunt vândute ca produse“. Fenomenul a apărut inițial în SUA, dar s-a răspândit ulterior în întreaga lume.

Dr. Dominique Dupagne<sup>4</sup> se distanțează și ea de criteriile medicale care definesc ADHD și preferă să vorbească despre „zapperi” (în sensul de persoane caracterizate de nerăbdare, care trec repede de la un lucru la altul – n.tr.). Din punctul ei de vedere, „această trăsătură a nerăbdării vine din preistorie. Comportamentul impulsiv și intuitiv este cel tipic vânătorilor sau războinicilor. În schimb, zapperii – bărbați și femei deopotrivă – se plictisesc și își pierd forța atunci când se amestecă cu agricultorii și descendenții lor, care dominau lumea de mai bine de 10.000 de ani. Au fost șicanați și respinși încă de la început de sistemul educațional, conceput pentru indivizii mai calmi, atenți și răbdători.”

Iată ce declara dr. Dominique Dupagne vizavi de Ritaline®: „În 1954, compania elvețiană Ciba depune un brevet pentru o moleculă numită «metilfenidat», prescrisă inițial ca antidepresiv. Leandro Panizzon, chimistul care a făcut această descoperire, folosește numele soției sale, Rita, pentru denumirea comercială. Așa a luat naștere Ritaline®. După câțiva ani, s-a ajuns la concluzia că acest produs este eficient în calmarea copiilor turbulenți, agitați și neatenți. Efectul este uneori unul spectaculos. Ritaline® devine tratamentul de primă elecție în cazul hiperactivității și deficitului de atenție la copiii de vârstă școlară.

Urmarea este clasică: din moment ce pot fi tratați cu medicamente, înseamnă că acești copii sunt bolnavi. Persoanele mai împrăștiate, care nu se comportă la școală așa cum ar trebui, sunt așadar afectate de ADHD: tulburare de deficit de atenție, însoțită sau nu de hiperactivitate. Această trăsătură, prezentă la ființele umane încă de acum un milion de ani, s-a transformat în boală în mai puțin de un secol.

<sup>4</sup> Dominique Dupagne, *Le retour des zappeurs*, CreateSpace, 2013. (n.a.)

Ritaline®, o amfetamină cu efect stimulator, induce în mod artificial în creierul copiilor neatenți și împrăștiați excitarea aceea care le lipsește astfel încât să își poată direcționa atenția. Paradoxal, acest psihostimulator îi calmează, în timp ce pe restul copiilor îi hiperstimulează, ca și cum ar funcționa pe baterii. Acest calm artificial le permite să aibă o disponibilitate mult mai mare la nivel intelectual și să se plieze pe cerințele sistemului educațional. Partea aceea din creierul lor care caută stimularea este prin urmare redusă la minimum de Ritaline®, astfel încât copilul tratat să își poată asculta profesorul și să învețe fără să fie distras.

Acest tratament este câteodată de-a dreptul miraculos, dar nu toți copiii cu deficit de atenție reacționează favorabil la metilfenidat. Și totul devine întrucâtva absurd: școala nu este adaptată la acești copii, nu copiii sunt inadaptați la școală...

Este foarte greu să îți faci o părere despre Ritaline® dat fiind că s-a dovedit a fi eficient în ceea ce privește comportamentul școlar al celor cu deficit de atenție – ceea ce nu este valabil oricum în toate cazurile, ba dimpotrivă. În principiu, pare illogic să modifici funcționarea cerebrală a unui copil pe care vrei să îl faci să se adapteze la un mediu ce nu e adaptat la el.

Discursul psihiatrului Patrick Landman este unul similar: „Să iei amfetamine este ca și cum ai consuma alcool. Poate apărea un sentiment de calm provizoriu. Ritaline® dopeză neurotransmițătorii, fără să remedieze problema. Nu sunt total împotriva medicamentelor. Prescriu metilfenidat într-o treime din cazurile pe care le tratez, atunci când suferința este mult prea mare, dar pe o perioadă limitată, urmată de o evaluare psihoterapeutică serioasă. Mă scandalizează însă faptul că se recurge sistematic la prescrierea unor astfel de medicamente, ca și cum ar fi o poțiune magică, deși administrarea regulată de amfetamine duce la deficit de creștere și la o greutate sub cea normală... Această