

LBRIS

We know
books

TREI

Mamă, nu te mai speria!

Cum îşi depăşesc părinţii temerile şi grijile,
îndrumându-şi copiii în chip conştient

JEANNINE MIK, SANDRA TEML-JETTER

Traducere din limba germană de
Vlad-Ion Pappu

Cuprins

Avertisment	9
Introducere: O carte de încurajare a părinților	11
Îndemn la rezervarea unui răgaz	11
Notă personală	20
• De ce scriem despre anxietate și integritate • Jeannine: Prin frământări, către vindecare • Sandra: Să înveți a reține partea bună din lucruri	
Cum poți utiliza cartea de față	28
I. ANXIETATEA: UN DAR PE CARE NIMENI NU VREA SĂ-L PRIMEASCĂ	33
Imaginarul anxietății: De ce anume ți-e frică?	36
Introducere în fenomenul anxietății: Dincolo de potențialul tău maxim	40
• De ce-mi doresc să mă fi născut zebra • Anxietatea cotidiană: un corset pe care ni-l strângem singure • Anxietate, de ce mă bântuie? • O nouă perspectivă asupra anxietății • Pledoarie pentru o viață întregită	
Corpul cuprins de anxietate: Recunoașterea stărilor sistemului nervos și facilitarea legăturilor cu noi înșine și cu ceilalți	56
• Emoțiile, în calitate de senzații corporale interpretate • Nervii mei: Să fiu sigură și să ofer altora siguranță • Atacurile de panică: Toleranța la stres și înțelepciunea corpului în situații-limită	
„Soluții de depanare“: Exerciții pentru gestionarea anxietății	75
• Exercițiul „fluturului“ • Exercițiul 5-4-3-2-1 • „Hrănirea“ sistemului nervos pentru o mai bună reglare afectivă • Tong-len: Inspiri anxietate și expiri căldură afectivă • Permite anxietății să te cuprindă: metoda Grinberg	

**II. FURNIZAREA UNEI ÎNDRUMĂRI PARENTALE CONȘTIENȚE:
ORIENTAREA ÎNCEPE CU TINE 94****Copiii își „citesc“ părinții 97****Să trăim în cel mai bun mod posibil 102****O viață împlinită în paradigma diferențierii 106****Cum ne îndrumăm copiii la nivel emoțional 108**

- Între „O, Doamne!“ și „Totu-i perfect!“
- Siguranța conferită de distanțarea emoțională
- STOP: Metoda prin care poți stăvili contagiunea emoțională

Cum îți poți traumatiza copilul: metoda în doisprezece pași 124

- Un teren fertil pentru manifestarea unui mare număr de traume
- Douăsprezece valori orientative în folosul familiei tale

**Parcurgerea stării de anxietate: Să vedem ce-a fost și să
concepem ceea ce este acum 131**

- Cunoașterea intuitivă: Eu te cunosc pe tine, iar tu mă cunoști pe mine
- Depistarea erorilor: Ce amintiri „îngroapă“ creierul infantil
- Conștientizarea intențiilor: Ce are de gând să facă?
- Oprește-te acum! Conștiința urmărilor și limitele copilului
- Vătămări psihice și lucruri ce „chiar nu se fac“ — de acestea, pe bună dreptate, îmi este teamă

**Copiii noștri trăiesc între limitele impuse de
anxietatea noastră 160**

- Ieșirea din spirala anxietății
- Stabilirea cumpănită de granițe, reguli și interdicții

Dragă mamă, dragă tată! Iată ce vreau să vă spun 168**III. ATITUDINEA TA CONȘTIENȚĂ:
PUTEREA IMAGINILOR INTERIOARE 171****Demascarea gândirii șablonarde: Oare știi în ce crezi? 176****Felul în care valorile personale te pot (ne)ferici 179**

- Măsura tuturor lucrurilor: Să înlocuiești valorile inferioare cu unele superioare
- Cum poți deosebi valorile bune de cele rele
- Depistarea de noi valori

Vinovăția, răspunderea și sinele tău adult	192
• Călătorii imaginare către adultul tău interior • Aprofundarea călătoriei • Experimentarea pozitivă a adultului tău interior	
A trăi în deplină sinceritate: Dezvoltarea necesară și deciziile adecvate	200
• Schimbări la nivel de relații și anxietatea de separare • Cercurile dezvoltării personale	
Timpul de a face ordine: Traiul sub semnul integrității	217
• Sentimentul apartenenței: trădarea miezului ființei • A învăța să fii atentă la ceea ce-ți comunică vocea interioară • Să spui „da” sau „nu” din toată inima • Stabilirea de relații și busola propriei integrități • Noul meu dans și reacția celorlalți: inspirație sau pericol? • De când mi-am regăsit integritatea...	
Atelierul de modelare a motivației: Drumul spre o viață conformă cu viziunea noastră	241
Motivația ta: Începe cu un simplu „De ce?” • Tabloul viziunii tale: Reprezentarea motivațiilor venite din adâncul inimii tale	
Eul: De ce multă lume se teme de schimbare	252
O bună reglare înseamnă că ai parcurs deja jumătate de drum	255
Un dar pe care să ți-l faci: O scrisoare către sinele tău din viitor	256
Postfață: Conștientă de sine, îți depășești anxietatea și îți regăsești relațiile	259
Repertoriul exercițiilor	263
Bibliografie	264

I. Anxietatea: Un dar pe care nimeni nu vrea să-l primească

A renunța înseamnă a recunoaște că nu poți controla un anumit lucru.

A accepta este a asuma că există lucruri pe care nu le poți controla.

A te lăsa în voia lucrurilor înseamnă a îmbrățișa ceea ce-ți scapă de sub control.

Indiferent unde te-ai născut, ce vârstă ai, unde trăiești, ce orientare sexuală ai sau care ți-e genul, ca orișice om, cândva, în cursul vieții sale, vei face cunoștință cu anxietatea.

Aceasta este, precum doliul, una dintre marile experiențe „nivelatoare”⁷. Marea diferență dintre aceste două stări vine din felul în care le tratează lumea: societatea noastră apuseană se ambiționează să înlătore categoric și cât mai rapid orice fel de durere. Cum primesc descrierea simptomului, pe dată se uită la rețetă și pun mâna pe

Orice om face, în cursul existenței sale, cunoștință cu stările de anxietate.

⁷ Sheryl Paul, *Wisdom on Anxiety. How Worry and Intrusive Thoughts Are Gifts to Help You Heal*, Sounds True, Boulder, CO, 2019, p. 1.

pastile. Prea rar se întâmplă să se examineze realmente starea respectivă și să i se descopere cauzele. Faptul este valabil și în ceea ce privește atitudinea adoptată de multă lume atunci când se confruntă cu stările neplăcute, cum ar fi anxietatea: soluția la minut este eliminarea ei rapidă, azi și pentru totdeauna. Indiferent de forma ei de manifestare. Să o analizezi? Nici vorbă!

Numai o mică parte dintre noi au fost îndrumați în vederea gestionării emoțiilor și au crescut în prezența unor modele adulte viabile, care țineau cont de semnalele transmise de organism. (Detalii despre sensul „îndrumării“ găsești în secțiunea secundă a lucrării.) Dacă am crescut în preajma unor părinți sau a unor persoane de referință, care „înghițeau“ orice, care își inhibau și își reprimau senzațiile, ne vom dezvolta convinși că aceasta reprezintă calea „corectă“ de gestionare a situației. În fond, ar fi singura modalitate pe care am cunoaște-o. Menținerea unei astfel de atitudini de-a lungul vieții ne va debilita, limita, sfâșia, cantona într-o falsă postură sau chiar ne va îmbolnăvi, după cum ai sesizat singur din experiența ta de viață.

Chiar și azi nu se vorbește încă deschis despre anxietate și despre apăsătoarele ei fenomene adiacente, tema fiind încă tabuizată, rușinând subiecții. Anxietatea este privită drept dovadă de slăbiciune și, prin urmare, reprimată și eludată în continuare; sau se manifestă prin formele unei agresivități furibunde. Cu toate acestea, anxietatea joacă în viața oamenilor un rol mult mai important decât se admite⁸. Un lucru însă dorim să ți-l comunicăm cu mare pregnanță, și anume că, oricât de particulară sau de acută s-ar

⁸ Potrivit Organizației Mondiale a Sănătății (OMS), la nivel global, există, în mod constant, 264 de milioane de cazuri de tulburări „anxioase“ în diferite grade și sub diverse forme simptomatice. Aici este cazul să precizăm că nu trebuie să te repezi la medic pentru orice problemă psihică, așa cum ai face-o când îți rupi piciorul. Dacă ținem cont de această cifră statistică, ne putem face o idee despre cât de neagră este situația incidenței problemelor legate de anxietate. Cf. World Health Organization: „Depression and Other Common Mental Disorders. Global Health

manifesta anxietatea, tu nu ești singurul om aflat în lupta cu aceasta. Foarte multă lume trece, pe căi similare ție, prin experiența anxietății:

- poate că ești un părinte care bâjbâie, neștiind ce atitudine să adopte față de copil, pentru că nu-și cunoaște granițele personale,
- ori poate că ai în permanență aceleași dispute dureroase cu partenerul tău și ți-e teamă să-l întrebi dacă, în definitiv, ar mai vrea să continue conviețuirea cu tine.

Or, în astfel de situații se poate întâmpla așa:

- „dramatizezi“ frecvent situația altora, fiindcă de-abia în acea ipostază simți că trăiești și, în felul acesta, îți abați gândul de la propriile tale probleme;
- limitezi drastic viața copilului, care trebuie să se adapteze cerințelor tale, să se prefacă mai neimportant decât este în realitate, deoarece tu nu ești în stare să-ți stăpânești stările de anxietate;
- intri pe o spirală de idei negative și sumbre, așa încât, la cele mai neglijabile incertitudini, creierul tău intră în vrie, născocind scenarii abracadabrante, autoinduse;
- prezinți reacții fiziologice acute, declanșate din senin de factori inexplicabili, acestea agravându-se și atingând stadiul de atacuri de panică.

Repertoriul este variat, iar treptele evolutive sunt difuze. Suntem diverși, inclusiv în reacții. Iar noi toți și fiecare la nivel

individual purtăm răspunderea pentru modul în care gestionăm anxietatea și implicațiile acesteia.

Tematica tratată în cuprinsul actualei secțiuni a fost anunțată încă din Introducere: vom răspunde la o seamă de întrebări legate de anxietate — referitoare la apariția acesteia, la deprinderea felului de a o gestiona mai bine sau la mijloacele de combatere. Vom stabili noi configurații mentale, pentru mai precisă evaluare a stării psihice relevate în viața cotidiană. Tocmai în cadrul relației cu cei mici este important pentru noi să cunoaștem care este „stadiul“ relaționării cu aceștia. Cu scopul de a putea discerne dacă acționăm în chip conștient și dacă suntem capabile de un contact cu aceștia ori dacă, în relația respectivă, acționăm inertial, „pe pilot automat“. În vederea unei mai bune gestionări a senzațiilor corporale, în care adesea se insinuează și reacțiile produse de anxietate, vom examina, de exemplu, fenomenele intracorporale ce se derulează în anxietate. Suntem convinse că o parte dintre răspunsurile căutate sunt de găsit și în pasajele referitoare la alte subiecte aflate în dezbateră noastră. Acele completări vor avea darul să contribuie la închegarea unui sens mai clar.

Ceea ce au nevoie oamenii care se tem este de siguranță și de orientare în incertitudinile lor. Și, în final, de abilitatea de a gestiona incertitudinea absolută a existenței.

IMAGINARUL ANXIETĂȚII: DE CE ANUME ȚI-E FRICĂ?

Am întrebat comunitățile de pe rețelele sociale de ce anume se tem și ce le inspiră frică. Răspunsurile au venit numeroase și totuși multe dintre acestea erau asemănătoare. De departe, cea mai

frecventă cauză a fost frica față de moarte ori față de boli grave. În ceea ce ne privește pe noi, personal, sau pe apropiații noștri. Bi-fează dacă ceva se potrivește cazului tău și completează repertoriul personalizat al factorilor anxioși. Reprezintă un prim pas în familiarizarea cu anxietatea. Ia-ți răgaz suficient și parcurge „lista angoaselor“ tale. Bine ai venit la inventarul tău personal!

Exercițiu: De ce anume mi-e frică?

Mi-e teamă că ...

- li se va întâmpla ceva rău copiilor și partenerului meu.
- o să mi se întâmple ceva rău.
- o să pățesc ceva și copiii o să rămână singuri.
- partenerul va crește copiii după alte principii decât mine.
- o să-mi transfer anxietățile asupra copiilor mei.
- că-mi voi traumatiza copiii, educându-i potrivit principiilor mele perimate și inconștiente.
- nu o să-mi găsesc curajul de a promova în carieră.
- progenitura mea se va îmbolnăvi psihic.
- nu voi avea niciodată sentimentul că am ajuns unde am vrut.
- voi rămâne singură în viață.
- va trebui să-mi părăsesc partenerul, fiindcă valorile împărtășite de fiecare dintre noi sunt incompatibile.
- partenerul are o aventură extraconjugală.
- vlăstarul meu va fi nefericit în viață.
- urmașul meu nu va avea parte de prieteni.
- progenitura mea nu vrea să învețe ce-i esențial.
- fiul/fiica va dezvolta obiceiuri culinare nesănătoase.
- voi fi abandonată și detestată de copil.
- sunt prea grasă.
- sunt prea proastă.
- nu sunt suficient de bună.



- n-am să reușesc să le duc pe toate la bun sfârșit.
- părinții mă vor dezmoșteni dacă voi proceda după cum mă taie capul.
- am prea puțini bani.
- în mediul meu, sunt un factor perturbator.
- ocup prea mult spațiu.
- voi fi refuzată și exclusă.
- nu voi găsi pe nimeni care să mă iubească cu adevărat.
- nu mă înghit socrii.
- nu voi duce niciodată traiul pe care-l doresc cu adevărat.
- mi se va întâmpla ceva bun⁹ în viață.

Ți-e teamă de ceva sau ai frică față de un lucru care nu-i trecut în lista de mai sus? Dacă-i așa, notează-l, completând-o.

Acum fă un pas mai departe. Examinează-ți propriul repertoriu și întreabă-te de când ți-e frică de acele lucruri. Ia-ți tot răgazul pentru a da răspunsul. Nu te mulțumi, în chip automat, să te oprești doar la primul motiv ce-ți trece prin minte. Cercetează mai departe, reflectând la fiecare punct de pe listă și notează răspunsurile.

Mi-e teamă de _____

Pentru prima oară, m-am lovit de acest lucru atunci când _____

Acum, examinează-ți, în continuare, imaginea „ta“: Ce imagine se formează în mintea ta, atunci când te gândești la lucrul de care

⁹ A se citi corect: Multe persoane se tem de binele ce poate surveni în viața lor, căci cred că nu-i pot face față. Ele nu îndrăznesc să schițeze următorul pas, din cauza și în ciuda faptului că sunt conștiente că acesta le va aduce numai avantaje.

te temi? Oare închipuirea ta ia sfârșit odată ce ai verbalizat-o? Este cumva o imagine statică? Cercetează-o și îndreaptă-ți atenția asupra corpului tău. Ce se petrece înlăuntrul tău atunci când contempli scena înfricoșătoare? Ce percepi la nivelul corpului tău?

Notează-ți senzațiile: „Când văd acea scenă în fața ochilor, simt...”

Remarci cumva imaginile ce se formează în mintea ta? Îți dai seama că gândurile te „trag în jos” și te pot aduce într-o stare precară?

Apașă acum tasta „Play” și lasă filmul să se deruleze mai departe; ce urmează acum după imaginea statică pe care ai închipuit-o? Ce vine după ea? Dar mai apoi? Ce se întâmplă cu tine și cu oamenii care apar în acest film imaginar? Ești conștientă că *tu* ești aceea care concepe scenariul? Și mai știi că tot *ție*-ți aparține și regia? Ești regizoare și protagonistă în același timp; vei ști, oare, să stăpânești intriga acestui film?

„De-abia după ce dobândește curajul confruntării cu sine, omul va fi capabil să-și învingă frica”, nota psihiatrul austriac Viktor E. Frankl¹⁰. Ce-ai putea face? Ce scenarii posibile de viitor ar fi disponibile? Transpune-te în situația din filmul mental, cadru după cadru. Derulează-l lent, nu în viteză. Ce se petrece acum la nivelul corpului tău? Percepe și notează ceea ce simți, în timp ce explorezi scena.

Tocmai ai cutezat să-ți arunci o primă privire asupra anxietăților tale — ai parcurs un segment din pelicula mentală a scenariului pe care-l născocеști când te cuprinde frica. În plus, ai luat contact cu corpul tău, atunci când te aflai într-o situație neplăcută și ai perceput senzațiile transmise de acesta. Acum întreabă-te dacă ai putea face ceva pentru a împiedica apariția lucrului de care te temi. Oare teama asta are vreun obiect precis?

¹⁰ Citat reproduș după site-ul aphorismen.de, disponibil pe URL: <https://www.aphorismen.de/zitat/79174>, accesat la 06.12.2020.

În niciun caz, fiindcă tocmai ajunsese în locul de unde izvoară cele mai cumplite temeri ale tale, în acea zonă ce stă în afara putinței noastre. „Vrerea Domnului“, zic unii, alți-i spun „soartă“ ori „natură“. Frica și dorința de a controla situația merg, de multe ori, mână în mână. A recunoaște faptul că, în afara noastră, ar exista o forță superioară, căreia trebuie să i ne supunem, poate aduce o mare ușurare. Și, dat fiind că nu putem influența totul, ar fi de dorit să ne menținem măcar o atitudine rezonabilă, luând lucrurile așa cum sunt. Viața presupune și un exercițiu de smerenie, încredere și de devotament față de curgerea ei. Acestea sunt exemple de acțiuni și de atitudini active, care n-au nimic de a face cu reflecția: „În cazul acesta aș putea prea bine să le ignor!“

Păstrează legătura cu senzațiile tale. Respiră. Percepe-ți corpul și lasă să se întâmple ce s-o întâmpla.

INTRODUCERE ÎN FENOMENUL ANXIETĂȚII: DINCOLO DE POTENȚIALUL TĂU MAXIM

Unora le este teamă de zborul cu avionul, de înălțime ori de prăpastii și de spații înguste. Sau de păianjeni sau de clovni. Acestea sunt așa-numitele fobii. Alții, însă — și de aceștia ne ocupăm noi — au teamă față de lucrurile care li se vor putea întâmpla în cursul vieții. Teamă de viitor. Aceasta este o temere care plutește cumva pe deasupra tuturor, chiar dacă nu este cu adevărat inteligibilă. Acest tip de anxietate ne interesează pe noi. Fiindcă aceasta ne influențează întreaga viață, atitudinile, convingerile, emoțiile noastre și, în final, întreaga sferă acțională.

DE CE-MI DORESC SĂ MĂ FI NĂSCUT ZEBRĂ

Închipuie-ți că ești o zebra aflată lângă un ochi de apă. Celelalte zebre din turma ta au plecat deja și ai rămas singură. Iar dintr-odată apare un leu. Te privește, iar tu știi că ești masa lui de prânz! Leul se repede la tine. Pentru tine, când ești zebra, apare o mare problemă, fugi cât te țin picioarele, fugi prin savană ca să scapi cu viață. Leul aproape că te-a prins, dar norocul tău face ca el să aibă dificultăți de concentrare și, în ultimul moment, atenția să-i fie abătută de o suricată. Aleargă după rozătoare și dispare. Ura, ai reușit să scapi! Ai supraviețuit! Uf! Alergi nițel mai încolo ca să te alături suratelor tale, care pasc cu poftă la umbră.

Când ești zebra, de-acum încolo sistemul tău nervos se va domoli treptat. Alarma nu va mai piui, te „pui“ din nou „pe picioare“ și totul reintră în normal. Pericolul a dispărut, iar drept urmare tu ești din nou concentrată asupra actualității lui aici-și-acum și continui să faci ceea ce fac zebrele de obicei. Nu mai există niciun impediment. Totu-i bine și frumos.

Dacă însă tu, cu toată condiția ta de zebra, ai fi fost înzestrată cu un creier uman, ai cugeta asupra celor petrecute și asupra celor care s-ar fi putut întâmpla. Le-ai povesti agitată celorlalte zebre ce ți s-a întâmplat: „Ați văzut leul? Doamne Dumnezeule, cât a fost de teribil! Închipuiți-vă era cât pe ce să mă prindă!“ În cursul nopții ai adormi cu greutate, fiindcă te-ai gândi la ce te poți aștepta dimineată, la trezire: „Să sperăm că nu mai apare vreun alt leu! Dar dacă vin doi? Oh, Doamne! Cu siguranță că n-aș mai scăpa! Nu voi mai putea să-mi trimit niciodată puii mei de zebra la o școală bună“. Și spirala ascendentă a gândurilor te va purta mai departe, iar creierul tău se va pune pe snoave, născocind cele mai îngrozitoare scenarii care-ți pot trece prin minte.

Într-o situație generatoare de anxietate, corpul reacționează tensionându-se mult și atingând un nivel înalt de excitație fiziologică. După deznodământ, teama ar trebui să dispară treptat și să se reinstaureze relaxarea. Ciclul anxietății ar trebui să se închidă, așa cum se petrece în cazul zebrelor. În cazul acestor erbivore, ciclul anxietății cunoaște un moment inițial de declanșare, o desfășurare și o încheiere¹¹:

Ciclul anxietății cunoaște un moment inițial de declanșare, o desfășurare și o încheiere.

Leul, în cazul relatat, ar fi declanșatorul, reprezentând faza inițială; în cursul segmentului median al acestui ciclu, adică în timpul desfășurării, zebra va alerga să-și scape viața; iar încheierea se vedește a fi fuga ei reușită, prin care s-a debarasat de pericol. Cu aceasta, starea de anxietate ar trebui să dispară. Mulți oa-

meni însă rămân „blocați“ în segmentul median și sunt însoțiți în permanență de starea respectivă de agitație. Aceștia aleargă, literal vorbind, prin viață și abia dacă vor găsi vreun răgaz să-și tragă sufletul. Ei rămân captivi în spirala cugetărilor îngrijorate despre „ce-ar fi fost dacă...“

Pilda despre zebra de la ochiul de apă¹² a fost relatată de psihologul Dennis Tirsch, fondatorul Centrului de Terapie Centrată pe Compasiune. Cercetările asupra creierului ne învață cum acesta reacționează la conținuturi imaginare, ca și cum ele ar fi reale. De-abia de poate distinge între realitate și ficțiune. Acesta reprezintă avantajul nostru cel mai important, ce a facilitat, de pildă, geneza limbajului și a tuturor minunatelor cuceriri îndeplinite de umanitate. Însă, de fiecare dată când creierul nostru resuscită „vechi“ istorii,

¹¹ Vezi Emily Nagosky și Amelia Nagosky, *Burnout. The Secret to Solving the Stress Circle*, Vermillion, Londra, 2019, pp. 3 și urm.

¹² Cf. National Institute for the Clinical Application of Behavioral Medicine; „A Story for Clients Stuck in Worry and «What Ifs»“, 2020, disponibil pe URL: <https://www.nicabm.com/a-story-for-clients-stuck-in-worry-and-what-ifs/>, accesat la 05.08.2020.