

PROF. DR. DMITRI AVDEEV

Nervozitatea la copii și adolescenți

ediția a patra

Traducere din limba rusă de
Adrian Tănăsescu-Vlas

editura
Σοφία

București

PREFAȚĂ

Cartea de față, care conține diverse sfaturi și recomandări cu caracter duhovnicesc, moral, psihologic și medical, e scrisă de un medic care de peste 25 de ani consultă pacienți și ține cursuri și conferințe pe teme legate de sănătatea psihică a copiilor. Profesorul Avdeev, cunoscut cititorilor de la noi prin numeroasele sale lucrări traduse în limba română, vorbește despre nervozitatea, fricile, tulburările de somn la copii, despre particularitățile depresiei adolescenților, despre stările de dependență, despre bolile „pe fond nervos”, despre comportamentul isteric și tulburările de personalitate, analizează probleme fundamentale ale educației.

Această lucrare, dedicată ocrotirii sănătății duhovnicești și sufletești a generației care vine din urmă, este adresată tuturor celor interesați de perspectiva creștin ortodoxă asupra sănătății psihice și provocărilor cu care se confruntă părinții și pedagogii vremii noastre.

DE VORBĂ CU PĂRINȚII

Sfaturi și recomandări

Să începem cu un factor cât se poate de simplu și totodată foarte important: programul zilei. Dacă acesta nu e stabilit, copilul – ba chiar și adolescentul – va suferi, fără îndoială, din această cauză. Orice neclaritate, orice dezordine, orice lipsă de organizare atrage după sine diverse probleme. Lipsa programului duce adeseori la trândăvie, deoarece copilul nu știe cu ce să se ocupe, ce să facă. Una dintre „bolile” principale ale generației care vine din urmă este lipsa voinței, tulburările volitive. Programul organizează personalitatea.

În asemenea cazuri, le dau ca exemplu atât părinților, cât și copiilor viața din mănăstire. Tipicul mănăstiresc nu permite statul degeaba. Rugăciune, ascultări, muncă, studierea cărților Sfinților Părinți...

Pe lângă asta, copiilor, mai ales celor de la oraș, le lipsesc mișcarea, aerul curat. Au în schimb parte cu prisosință de suprasolicitare psihoemoțională, informațională. Numai televiziunea câte parale face...

Eu am tras de multă vreme concluzia: **părinți nervoși – copii nervoși**. Din păcate, familiile fericite sunt puține, pe când familii cu probleme sunt cu nemiluita. Indiscutabil, certurile și conflictele părinților, continuele „reglări de conturi” nevrozează copilul. La consult le spun întotdeauna unor asemenea părinți: „Casa voastră poate deveni pentru copii Rai, dar poate deveni și iad. Alegeți ce credeți de cuviință.”

Încă ceva. **Baza sănătății copilului se pune încă din timpul vieții intrauterine**, și de felul în care viitoarea mamă poartă copilul depinde în mare măsură sănătatea lui, inclusiv cea psihică.

Țin să vorbesc în mod special despre **cerințele exagerate față de copil**. Vine la consultație, de exemplu, o mamă cu fiul ei în vârstă de opt ani. Acesta este în clasa a doua la o școală specială, unde se studiază aprofundat limba engleză. Pe deasupra, merge la două cercuri, la școala de muzică și la o secție de sport. În plus, tatăl s-a apucat în mod serios să-l inițieze în lucrul cu calculatorul. Pe chipul cenușiu al băiețelului se ascundea sub ochelari o pereche de ochi albaștri și triști. Copilul ședea resemnat, amintind mai degrabă de un pensionar decât de un băiat de

vârsta lui, iar problemele din cauza cărora mama venise cu el la consult erau următoarele: tulburări de somn, astenie, dureri de cap. Din păcate, aceasta este o situație aproape tipică. Pe deasupra, în astfel de cazuri **educația copilului este înlocuită de studii**. Or, studiile sunt cu totul altceva, și trebuie să ținem minte acest lucru.

Ca recomandări profilactice și terapeutice pentru tulburările nevrotice ale copiilor putem propune băile cu sare de mare; sunt bune și cele cu esențe de conifere. Este potrivită utilizarea preparatelor vitaminizante. Trebuie limitat consumul de băuturi care excită sistemul nervos (ceai, cacao etc.). Un rol însemnat îl are efortul fizic, după puterile fiecărui copil, pentru călirea organismului; copilul trebuie să petreacă suficient timp în aer curat. Sunt recomandate excursiile, ieșirile în natură, mai ales cele cu întreaga familie.

O mare însemnătate o au relațiile liniștite și calde dintre toți membrii familiei, ceea ce creează în casă o atmosferă de dragoste. Trebuie neapărat călită voința copilului, care trebuie deprins cu efortul și învățat să rabde greutățile, necazurile, bolile. Educarea copilului înseamnă mai întâi de toate dragoste și exemplu pozitiv. Și – principalul – să fiți întotdeauna cu Hristos! Atunci copilul va crește sănătos psihic și moral.

Cunoscutul scriitor ortodox N. Pestov scria în cartea sa *Practica contemporană a evlaviei ortodo-*

xe despre șapte factori ai creșterii duhovnicești: Tainele Bisericii, rugăciunea, postul, exemplul evlaviei părintești, mediul duhovnicesc, lectura duhovnicească și sfințirea ambianței. Pentru ca din copii să iasă buni creștini se fac rugăciuni către acei părinți sfinți care au știut să-și crească odraslele în duhul credinței lui Hristos: de pildă, către Cuvioșii Chiril și Maria, părinții Sfântului Serghie de la Radonej, către Sfânta Muceniță Sofia, mama tinerelor fecioare-mucenițe Elpis, Pistis și Agapi, sau către Sfânta Monica, mama Fericitului Augustin.

Păcatul nu necesită eforturi. De aceea, sufletul copilului, care nu este întărit (și, de altfel, nu numai sufletul de copil), cade cu ușurință sub influența lui distructivă. Formele înclinațiilor păcătoase nu sunt puține, dar putem urmări o anumită dinamică a lor. De pildă, la copilul mic se poate observa clar tendința spre patima așa-numitei iubiri de agonisire. Acestor copii le place să posede, în primul rând, jucării și să nu le împartă cu tovarășii de aceeași vârstă sau cu frățiorul ori cu surioara. Pe măsura creșterii apare iubirea de argint. Adolescenții – lucru care se vede cu deosebire în vremurile noastre „comerciale” – pretind de la părinți și de la apropiați bani, cadouri scumpe, și se supără foarte tare dacă dorințele lor nu sunt în întregime satisfăcute. În urma iubirii de argint se manifestă iubirea de slavă. Această patimă are o mulțime de nu-

anțe. Ea se manifestă prin excesivul atașament față de îmbrăcămintea la modă, față de accesoriile ornamentale, iar la fete și față de cosmetică. Dorința de a plăcea celor din jur este clar exagerată. Totodată apar și alte aspecte ale iubirii de slavă: îngâmfarea, fățarnicia, vanitatea. În urma acestor patimi vine iubirea de plăceri, din care ia naștere necurăția trupească.

Tratamentul patimilor cere cunoaștere de sine, pocăință sinceră și harul lui Dumnezeu. Copiii mici trebuie îmbisericiți, învățați să se roage și împărtășiți cât mai des. Părinții trebuie să țină minte că evlavia părintească și sănătatea sufletească a copiilor se află într-o legătură indisolubilă.

Încă o observație în legătură cu psihologia pediatrică actuală. E important să reținem că psihologia, precum și psihoterapia și psihiatria pediatrică nu ne vorbesc despre lucruri cum ar fi credința în Dumnezeu și duhovnicia ortodoxă, evlavia creștină, îmbisericirea; ele nu pomenesc nici de păcate și de patimi – altfel spus, știința despre suflet încearcă să existe și să se dezvolte fără Dumnezeu. Dacă o asemenea secularizare e admisibilă în geometrie sau în construcția de mașini, în știința care studiază legitățile vieții sufletești a omului ea este inadmisibilă.

Din păcate, psihologia, deși are o perspectivă corectă despre numeroase amănunte și detalii, nu vede principalul: educarea copiilor în duhul sănătății sufletești și duhovnicești autentice, nu

aparente, al evlaviei autentice, e imposibilă fără credință, fără ajutorul lui Dumnezeu. Doar prin harul lui Dumnezeu sufletul copilului se transfigurează, pe când fără har el nu numai că nu este capabil să se desăvârșească, dar nu poate nici măcar să cunoască întregul tragism al stării sale nenorocite.

Din mila lui Dumnezeu, acum apar cărți și articole ale unor psihologi ortodocși, dintre care unii sunt chiar preoți care înainte de hirotonie au făcut studii de specialitate. În psihologie se umple acel vid duhovnicesc care, din cauzele binecunoscute, a domnit în ea ani îndelungați.

Perioadele de criză la copil

Mai întâi de toate să precizăm care sunt cronologic etapele fundamentale ale vârstei copilărești și juvenile:

Perioada de nou-născut: până la o lună.

Perioada de sugar: până la un an.

Perioada copilăriei timpurii: între 1 și 3 ani.

Perioada preșcolară: între 3 și 7 ani.

Vârsta școlară mică: între 7 și 12 ani.

Preadolescența: între 12 și 16 ani.

Adolescența timpurie: între 16 și 19 ani.

Adolescența târzie: între 19 și 21 de ani.

Criza primului an de viață

Este legată de formarea mersului și vorbirii. Ea începe la hotarul dintre perioada de sugar și cea a copilăriei timpurii. Copilul cercetează lumea înconjurătoare, simte nevoia să atingă toate, să încerce totul. Activitatea de bază este cea de manipulare a obiectelor. Copilul nu e capabil încă să își imagineze. El asimilează funcțiile obiectelor pe care le întâlnește. Își poate exprima dezacordul, protestul, prin țipete, bătând din picioare, făcând crize de isterie etc.

Criza vârstei de trei ani

La această vârstă, copilul începe să se simtă „abil și competent”. În legătură cu aceasta, în comportamentul lui încep să se manifeste clar negativismul (îi contrazice pe adulți, nu vrea să se supună cerințelor acestora), încăpățânarea, recalcitranta. „Singur!” – această lozincă definește comportamentul copilului la vârsta dată. Este nevoie de răbdare, de înțelepciune, de tact și, bineînțeles, de rugăciune pentru a ieși din criza creată.

Criza vârstei de șapte ani

Copilul crește. Din păcate, încep să „ridice capul” patimile. Cam la această vârstă se pierde franchețea copilărească. Multor copii încep să le

intre în obicei „fasoanele”, capriciile. La această vârstă are loc formarea caracterului, personalității, autoaprecierii.

Criza pubertară (vârsta de tranziție)

Cu toată diversitatea manifestărilor, pot fi definite tendințele principale ale acestei perioade, care, desigur, nu sunt obligatorii pentru toți copiii. Este vorba de reacțiile de „opозиție” și „emancipare” – de protest activ față de regulile și standardele adulților –, precum și de reacția de „grupare” – adolescenții se grupează după interese, iar la această vârstă se întâlnesc interese care nu fac parte nici pe departe dintre cele mai „morale”. Copiii încep să se ia după gloată sau după anumiți „idoli”.

Fricile la copii

Probabil că nu există pe Pământ om care să nu știe ce-i frica. Frica e proprie firii omului căzut, care se teme instinctiv de amenințările din afară. Temei fricii i-au fost consacrate numeroase studii științifice. Asupra ei, teologia are propria sa perspectivă.

Ce este, așadar, frica? Literatura psihologică numește „frică” emoția apărută în situațiile care reprezintă o amenințare pentru individ. Dacă,

să zicem, durerea reprezintă o consecință a unei acțiuni reale din partea unor factori periculoși, frica apare ca anticipare a acestei acțiuni. Frica are multe nuanțe sau trepte, de la temere până la groază. Dacă sursa pericolului nu este definită, se vorbește despre anxietate. Reacțiile de frică deplasată se numesc fobii.

Frica poate proveni și din lașitate. Din păcate, lașitatea poate fi și indusă – dacă, de exemplu, copilului i se spune din cinci în cinci minute: „nu pune mâna”, „nu te cățăra”, „nu te apropia”.

Dacă e să vorbim despre fricile copiilor, putem distinge chiar o anumită gradăție.

De la un an până la trei ani, frica se manifestă prin neliniște în timpul despărțirii de cei apropiați și în primul rând de mamă. Ea poate apărea și în cazul modificării bruște a programului zilei.

De la trei până la cinci ani, la copiii care au deja o anumită experiență de viață, pe lângă fricile arătate mai sus apar și frici imaginate (provocate de personaje din povești, de impresii care le revin în minte, de întâmplări care îi sperie etc.). Iată de ce sufletele și ochii copilașilor trebuie ferite de toate murdăriile și vulgaritățile, fiind foarte important ca ele să fie hrănite cu harul dumnezeiesc!

Trăsătura distinctivă a fricilor la copiii **între cinci și șapte ani** este frica de moarte (de moartea proprie, a părinților, a bunicilor), care apare adeseori la această vârstă. Sufletul copilului

nu este de acord cu moartea, ce i se pare nefirească. Iată ce este important: copiii credincioși, din familii îmbisericite, nu sunt practic afectați de aceste frici. Ei știu că moartea e pentru om începutul veșniciei.

În nici un caz nu trebuie să-i închideți pe copii, cu scopul de a-i pedepsi, într-o cameră sau magazie întunecoasă. Nu trebuie nici speriați cu „nenea rău” sau cu mai știu eu ce, să le spuneți că îi dați altor părinți sau că o să locuiască în stradă etc. În afară de frică, aceste metode pseudopedagogice nu dau absolut nici un rezultat.

Am avut în viața mea prilejul să observ un caz clinic interesant: am consultat o familie în care mama și fiul sufereau de frici obsesive pentru propria sănătate, inducându-și-le alternativ unul altuia.

În cursul discuției s-a dovedit că înainte mama pacientului meu urmasa tratament psihiatric îndelungat din cauza fricilor obsesive, iar el crescuse foarte impresionabil și emotiv. La vârsta de 18 ani i-a apărut pentru prima dată teama obsesivă de apariția unei tumori maligne. Bolnavul avea permanent tendința de a-și examina corpul, de a studia literatura medicală oncologică și era deprimat. Totodată, a precizat că frica îi apăruse de curând, după ce mama i-a povestit de boala ei dinainte.

Pe acest fond, la mamă au apărut frici pentru propria sănătate. Ea a decis că suferă de un can-

cer al sângelui, deoarece se simțea vlăguită, apatică. Oncologul, după ce i-a consultat, a stabilit că sunt sănătoși, și în scurtă vreme s-au vindecat de boala imaginară, dar ulterior s-au îmbolnăvit încă de două ori de fobii: o dată în legătură cu infarctul bunicii, când au decis că suferă și ei de afecțiuni cardiace, și altă dată s-au speriat că vor muri într-o catastrofă rutieră. Frica apărea mai întâi la unul dintre ei, pe urmă și la celălalt.

Sunt cunoscute și alte cazuri asemănătoare, când, după apariția fricilor obsesive la unul dintre membrii familiei, se îmbolnăveau și ceilalți. Astfel, psihiatrul S. Davidenkov descria un bolnav ce suferea de un tic și de teama că se va înroși ori va transpira. Sora mamei lui suferea de o obsesie legată de transpirația excesivă, una dintre fiicele acesteia – de teama că se va înroși, iar sora bolnavului – de teama unei rupturi cardiace. Iată ce lucruri se pot întâmpla!

Pentru fricile nevrotice este caracteristic faptul că nu sunt determinate de nici un pericol real, pericolul fiind imaginar ori puțin probabil. Medicul ortodox V. Neviarovici afirmă cu îndreptățire: „Ideile obsesive încep adeseori de la întrebarea: „Dar dacă totuși...?” În continuare, ele se „automatizează”, prin rădăcini în minte și, repetându-se în numeroase rânduri, creează dificultăți esențiale în viață. Cu cât se luptă mai tare omul încercând să scape de ele, cu atât pun stăpânire mai mult pe el.