

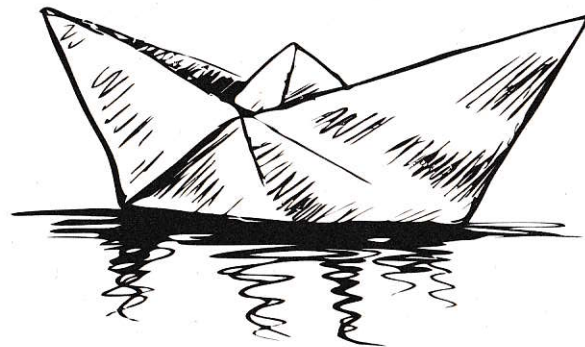
LBRIS

We know  
books

MUNIYA S. KHANNA, PHD  
PHILIP C. KENDALL, PHD, ABPP

# REZILIENT

Cum să ne pregătim copiii pentru o lume plină de anxietăți



Traducerea din limba engleză  
Maria Alina Staicu

 ASCR  
editura

[www.ascr.ro](http://www.ascr.ro)

Cluj - Napoca  
2025

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

**KHANNA, MUNIYA S.**

**Rezilient : cum să ne pregătim copiii pentru o lume plină de anxietăți** / Muniya S. Khanna..., Philip C. Kendall... ; trad. din lb. engleză: Maria Alina Staicu. - Cluj-Napoca : Editura A.S.C.R., 2025

Conține bibliografie

ISBN 978-606-977-108-2

I. Kendall, Philip C.

II. Staicu, Maria-Alina (trad.)

159.9

**Ediția în limba engleză**

Muniya S. Khanna Philip C. Kendall

**Resilience Recipe**

**A Parent's Guide to Raising Fearless Kids in the Age of Anxiety**

Copyright © 2021 by Muniya S. Khanna and Philip C. Kendall

New Harbinger Publications, Inc., 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609.

**Ediția în limba română:**

**REZILIENT**

**Cum să ne pregătim copiii pentru o lume plină de anxietăți**

Traducerea în limba română | Maria Alina Staicu

Lectura de conformitate | Oana Damian

Design copertă | Alin Pop

Imagine copertă AdobeStock, generată cu ajutorul IA

Paginație și prepress | Georgiana Savin

Redactor | Maria Muntean

Copyright © 2025 Editura ASCR

Toate drepturile rezervate. Reproducerea integrală sau parțială a textului și stocarea sa într-o bază de date, fără acordul prealabil în scris al Editurii ASCR, sunt interzise și se pedepsesc conform legii.

## Cuprins

Cuvânt înainte	7
Prefață	11

### PARTEA ÎNTÂI: INGREDIENTELE

CAPITOLUL 1	Darul rezilienței	23
CAPITOLUL 2	Să înțelegem anxietatea	47
CAPITOLUL 3	Planul FEAR. Pașii către ieșirea din cercul vicios	69
CAPITOLUL 4	Rolul de antrenor	81

### PARTEA a 2-a: REȚETA

CAPITOLUL 5	Ce simt?	105
CAPITOLUL 6	Meditație, mindfulness și exerciții de relaxare	123
CAPITOLUL 7	Mă aștept să se întâmple ceva rău?	149
CAPITOLUL 8	Acțiuni și atitudini care ajută	177
CAPITOLUL 9	Rezultate și recompense	205

## PARTEA a 3-a: SUGESTII DE SERVIRE

CAPITOLUL 10	Punem totul laolaltă	225
CAPITOLUL 11	Nu „supraviețuiesc”. Înfloresc!	239
CAPITOLUL 12	Să fii părinte în epoca anxietății	253
ANEXĂ	Planul FEAR	291
	Mulțumiri	293
	Bibliografie	295

## Cuvânt înainte

Niciodată nu am avut mai mare nevoie ca acum de îndrumare ca să putem susține eficient starea de bine și sănătatea mintală a copiilor noștri.

În ultimii zece ani, am fost martorii unei creșteri neîntrerupte și constante a incidenței tulburărilor de depresie și anxietate în rândurile tinerilor, comparativ cu deceniile anterioare. În 2020 am trecut prin una dintre cele mai devastatoare pandemii globale din istoria modernă. Severitatea acestor probleme deja serioase a crescut exponențial.

Asociația Americană de Psihologie a publicat recent raportul „Stress in America 2020: A National Mental Health Crisis” (Stresul în America anului 2020: o criză a sănătății mintale la nivel național). Chestionarul pe care s-a bazat acesta a fost distribuit unui număr de 1 026 de adolescenți cu vârste între 13 și 17 ani și concluzionează că adolescenții (13-17 ani) și adulții tineri (18-23 ani) ai generației numite Z se confruntă cu incertitudinea, având niveluri ridicate de stres și simptome de depresie. Pandemia ne-a scos la iveală vulnerabilitățile, atât, desigur, cele economice, politice și sociale, cât și pe cele

## CAPITOLUL 1

**Darul rezilienței**

Este pur și simplu de netăgăduit că depinde doar de noi să transformăm ceva rău în ceva bun.

Deepak Chopra

Am scris această carte cu scopul de a transpune tot ceea ce știm din cercetări și din experiența clinică despre clădirea rezilienței și gestionarea anxietății la copii într-o serie de pași concreți, pe care dumneavoastră, ca părinți, să îi puteți pune în aplicare acasă. Credem că este important să vă oferim nu doar o listă de strategii, ci și principiile care stau la baza acestora. Fiecare dintre cele pe care le sugerăm are la temelie fundamente teoretice care ne ajută să înțelegem de ce și cum funcționează. Știm, din experiența formării a mii de terapeuți, că atunci când aceste principii sunt înțelese și însușite, suntem mai siguri pe noi în folosirea strategiilor pentru a ne sprijini copiii decât dacă am încerca să urmăm sfaturile unor articole din categoria „top zece trucuri”. Înainte de detalia deci planul FEAR și strategiile de *coping* pe care le puteți explica copilului dumneavoastră, vă vom oferi

o privire de ansamblu asupra principiilor rezilienței. Vremurile, circumstanțele, mediul se schimbă, copilul se maturizează, dar principiile comportamentului uman rămân neschimbate. Veți fi pregătiți să știți ce este de făcut, indiferent care ar fi vârsta copilului sau anumite împrejurări speciale, pentru că principiile sunt aceleași.

### **De ce să alegem o abordare cognitiv-comportamentală?**

Strategiile de consolidare a rezilienței și de a face față anxietății pe care le descriem în această carte se bazează pe principii din terapia cognitiv-comportamentală. Această abordare terapeutică are la temelie un număr impresionant de cercetări științifice, fiind o intervenție folosită pe scară largă pentru foarte multe probleme psihologice. O recomandăm în cazul anxietății la copii (și la adulți) pentru că s-a dovedit a fi deosebit de eficientă. Programul Coping Cat – o intervenție pentru anxietate la copii și adolescenți susținută de numeroase studii – utilizează acronimul FEAR pentru a ajuta copiii să folosească o serie de strategii sigure pentru a-și gestiona stresul și anxietatea și pentru a le reduce nivelul. Un alt beneficiu demonstrat al acestui program este acela că poate diminua semnificativ riscul apariției altor probleme mai târziu, în decursul vieții, inclusiv a adicției de substanțe și a tulburărilor de depresie și anxietate. Respectă cel mai

înalt standard de terapie, oferind strategii pe care oricine le poate învăța și folosi pentru a-i ajuta pe ceilalți.

Nu dorim să „predicăm” abordarea cognitiv-comportamentală. Multe dintre aceste principii sunt întâlnite de asemenea și în practicile de mindfulness, în terapia prin acceptare și angajament, în cea dialectic-comportamentală, în filosofia budistă, precum și în alte filosofii ale lumii. Acest lucru nu face decât să întărească faptul că o terminologie anume e mai puțin importantă decât principiile universale care îi stau la bază. Ne folosim de știință pentru a ne ghida în alegerea strategiilor și recomandărilor pe care le facem, iar terapia cognitiv-comportamentală ne pune la dispoziție un schelet care s-a dovedit a fi ușor de înțeles și eficient în a-i ajuta pe copii să-și dezvolte reziliența.

Scopul abordării cognitiv-comportamentale, ca, de altfel, și al celor mai multe teorii psihologice în ce privește starea de bine, este acela de a ajuta oamenii să devină conștienți de gândurile și tiparele comportamentale care ar putea întreține emoțiile negative și o imagine de sine precară. Conștientizarea propriilor tipare suprimă automatismul reacțiilor noastre și forța acestora. Ne dă timp să luăm în calcul moduri diferite de a gândi și comportamente care să favorizeze noi reacții mai adaptative și, optând pentru acestea, să ne creăm o viață mai împlinită și mai liniștită.

Teoria cognitiv-comportamentală pe care se bazează terapia cu acest nume are un istoric bogat din punct de vedere științific. Înțelegându-i principiile, veți avea o bază solidă pe care să puteți clădi reziliența la dumneavoastră acasă.

## Teoria cognitiv-comportamentală

Teoria cognitiv-comportamentală se află la temelia tuturor strategiilor și recomandărilor pe care le discutăm în această carte. Această teorie combină principiile de bază ale behaviorismului (teoria învățării) care s-a dezvoltat datorită contribuțiilor unor renumiți cercetători ca Skinner, Pavlov, Watson, Thorndike și Bandura – cu teoria cognitivă (a cunoașterii) enunțată de Aaron T. Beck și dusă mai departe de alți oameni de știință, precum Ellis și Meichenbaum. Ca oricare altă teorie privind personalitatea, teoria cognitiv-comportamentală trebuie să lămurească întrebările privind mecanismele de formare și rațiunile care explică comportamentul și emoțiile noastre. De ce simțim ceea ce simțim? De ce facem ceea ce facem? Să descompunem acest model și să căutăm un pic mai în profunzime. Vom vedea cum gândurile noastre, istoricul de învățare și biologia participă la a ne influența emoțiile și acțiunile și cum apoi ne modelează înțelegerea despre noi înșine și despre lumea în care trăim. Vom vorbi și despre cum să aplicăm aceste principii pentru a

ne învăța și încuraja copiii să fie rezilienți în fața oricăror dificultăți.

## Gândurile noastre (cognițiile)

De ce simțim ceea ce simțim? Teoria cognitivă sugerează că gândurile noastre ne influențează puternic reacțiile comportamentale, emoționale și fiziologice, confirmând că ceea ce gândim despre noi înșine și despre situațiile în care ne aflăm sau felul în care interpretăm situația în care ne aflăm poate schimba felul în care trecem prin situația respectivă. Nu reacționăm toți la fel într-o situație dată deoarece fiecare dintre noi privim sau interpretăm situația în mod diferit.

Teoria cognitivă scoate în evidență un element-cheie deosebit de important în înțelegerea a ceea ce înseamnă stare de bine. Ea subliniază faptul că *gândurile noastre sunt cele care ne creionează experiența, „realitatea” așa cum o vedem – nu situația în sine sau lumea din jur*. Putem avea toate bogățiile de pe lume, dacă ne concentrăm pe o pierdere anume, ne vom simți deznădăjduiți și oropsiți. Putem să fim înconjurați de prieteni și familie dar, dacă ne concentrăm pe faptul că am suferit o respingere, ne vom simți singuri și lipsiți de iubire. Aceasta ne amintește că nu există „adevăruri” – în afara legilor naturale și științifice – care să fie „reale” sau exacte. Regulile, valorile, prioritățile, convingerile – toate acestea țin de noi, fie că

ni le-am ales, fie că doar le-am acceptat. Implicit, de aici decurge că putem să chestionăm tot ceea ce gândim.

De pildă, pentru mine contează ce crede șeful meu și am o stare de anxietate atunci când prevăd că îmi va da un feedback negativ. Cum definesc eu „eșecul” și „succesul”? De unde provin aceste definiții? Oare chiar sunt de acord cu ele? Ce consider că ar fi un feedback negativ? De unde vin standardele și definițiile acestea? Există o altă perspectivă sau un alt mod în care pot să privesc acest feedback?

Cei mai mulți ne trăim viața în mod reactiv – pur și simplu trecând de la o situație anume la reacția impulsivă. Acest lucru se bazează pe prezumția că nu avem niciun fel de control asupra experiențelor interioare – lumea acționează asupra noastră, iar noi încercăm pur și simplu să reacționăm cum putem, ca să supraviețuim.

Situație → Emoție

Stau la ore, în clasă → Anxietate

Din perspectiva teoriei cognitive, putem vedea că, de fapt, gândurile noastre sunt cele care ne creează experiența emoțională. Lumea se desfășoară în jurul nostru, noi facem o interpretare a ei, iar acea interpretare constituie de fapt experiența noastră emoțională.

Situație → Gânduri → Emoție

Stau la ore, în clasă → *Dacă fac o greșeală, toți vor crede că sunt prost* → Anxietate

Acesta este punctul nostru nevralgic, „câlcâiul lui Ahile”. Pentru că avem capacitatea de a crea o reacție emoțională doar cu ajutorul gândurilor noastre, ne putem induce o stare negativă, fără să facem nimic! Spre deosebire de alte mamifere de pe planetă (cel puțin, din câte știm până acum), noi nu avem nevoie de o situație sau experiență negativă anume pentru a produce o reacție afectivă negativă. Nu e nevoie să fim realmente fugăriți de urs – putem doar să ne gândim că se întâmplă, să reflectăm asupra unei experiențe negative anterioare ori să ne imaginăm ceva. Ne putem simți anxioși și supărați, oriunde și oricând, indiferent de ceea ce se întâmplă în jurul nostru.

Situație → Gânduri → Emoție

Duminică seara acasă → *Dacă fac o greșeală, toți vor crede că sunt prost* → Anxietate

*Este însă totodată și super-puterea noastră.* Tocmai pentru că putem să reflectăm, să prevedem și să alegem în ce direcție ne îndreptăm gândurile, avem capacitatea de a alege atât reacția noastră emoțională cât și pe

cea comportamentală. *Suntem capabili să alegem cum reacționăm.* Prin urmare, de noi depinde distanța între emoția pe care ne-o dorim și cea pe care o trăim. Putem crea reacția emoțională pe care o dorim, de îndată ce alegem interpretarea care o susține.

Situație → Gânduri alese de mine → Emoție

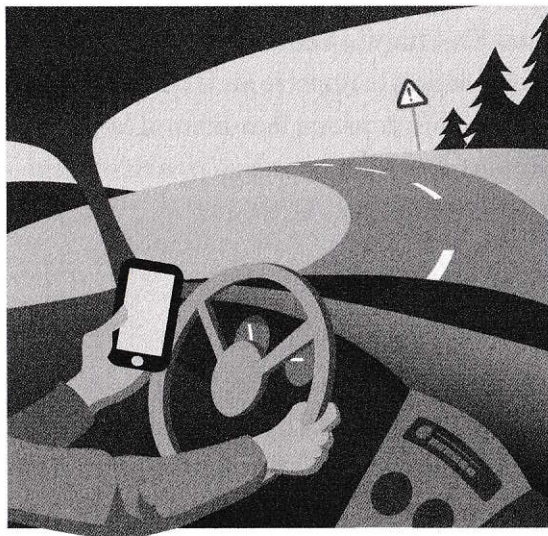
Duminică seara acasă → *Of, școală mâine. Lasă, n-are nimic. Dacă fac o greșală o să mă simt ca naiba, dar o să treacă. Încă învăț.* → Mulțumire

### Istoricul de învățare

Cum facem ceea ce facem? Teoria comportamentală sugerează că acțiunile sau comportamentele noastre sunt rezultatul a ceea ce am învățat din consecințele experiențelor trecute sau prezente, sau ale *istoricului nostru de învățare*. De exemplu, dacă spunem o minciună care ne scoate dintr-o încurcătură, din acea experiență vom fi învățat că a minți este un comportament eficient pentru a ne scoate basma curată. Odată învățat, comportamentul se va repeta în prezența unor stimuli sau circumstanțe similare. Am putea alege să mințim ori de câte ori se ivește ocazia și, prin repetiție, vom învăța că este o strategie utilă. În timp, relația dintre comportament și circumstanțe se întărește și, în cele din urmă, ajungem să formăm tipare comportamentale, cărora le mai spunem

și obiceiuri. Am putea deveni mincinoși abili în tot mai multe tipuri de situații. Teoria învățării explică felul cum iau naștere obiceiurile noastre și de ce, în ciuda faptului că știm cum ar trebui să procedăm în mod logic sau „corect”, comportamentul nostru urmează tiparele vechi – care se pot dovedi foarte greu de schimbat.

Un concept cheie în teoria învățării este acela de modelare; ideea că fiecare reacție este *modelată* de consecințele sale. De exemplu, dacă cineva ne spune „Îți stă foarte bine în albastru”, s-ar putea să ne dăm seama că ne îmbrăcăm mai des în albastru. Dacă ne simțim bine când mulți oameni „au apreciat” fotografia postată pe rețelele sociale, s-ar putea să fim mai ușor dispuși să postăm fotografii similare. Comportamentul ne-a fost modelat, iar în acest caz chiar amplificat (teoria comportamentală ar spune *întărit*) de feedback-ul pozitiv primit. Dacă ne simțim relaxați și mai puțin preocupați de probleme de serviciu atunci când ne uităm la televizor, este posibil să-l pornim mai devreme. În concluzie: dacă ceva ce facem ne dă o stare de bine și de relaxare, sunt șanse foarte mari să facem acel ceva mai frecvent – chiar dacă este vorba despre un comportament nedorit.



Ne surprindem deseori verificându-ne telefoanele, chiar și atunci când știm că nu e momentul potrivit. Gestul acesta ne oferă o întărire pozitivă – ne simțim încrezători că suntem „plăcuți” și băgați în seamă și/sau nu pierdem informații importante. Verificarea telefonului presupune și o scurtă eschivare de la o sarcină dificilă.

Și da, este adevărat și contrariul – dacă ceea ce facem ne creează disconfort sau ne indispuce, vom tinde să nu repetăm prea curând comportamentul. Dacă cineva face o remarcă nepoliticoasă sau un comentariu negativ, chiar și în glumă, despre pantofii dumneavoastră, veți constata că sunteți mai puțin dispus să purtați din nou acei pantofi. Dacă eseul pe care l-am scris este criticat cu asprime, scade probabilitatea să mai vreau să scriu un nou eseu.

Procesul devine chiar și mai complex. Dacă rezultatul sau consecința reacției noastre este faptul că ceva neplăcut *încetează* să se producă, vom dori să repetăm comportamentul. De exemplu, dacă atunci când ne trezim mai devreme, câinele nu mai are „accidente” pe covor, probabil că ne vom trezi mai devreme cu regularitate. Și reducerea apariției a ceva negativ este tot o formă de întărire! O numim *întărire negativă* – crește probabilitatea să reacționăm în acest fel nu pentru că se întâmplă ceva *pozitiv*, ci pentru că ceva negativ *încetează* să se întâmple. Prin urmare, putem să ne așteptăm că dacă un părinte *încetează* să-și critice copilul când acesta se află în camera sa, sporesc șansele ca acesta să stea închis în cameră.

Așa se explică și de ce fiecare dintre noi se comportă diferit chiar dacă circumstanțele sunt aceleași. Nu reacționăm toți la fel într-o situație dată pentru că ceea ce am învățat sau consecințele din trecut diferă.

## Structura noastră neuro-biologică

Teoriile cognitive și comportamentale sunt integrate cu o a treia: teoria neuro-biologică a emoțiilor. Am ajuns să cunoaștem foarte multe despre implicațiile emoțiilor la nivel molecular, celular, genetic și anatomic și continuăm să învățăm. De exemplu, știm cum creierul nostru este programat să evalueze situația, să se pregătească și să acționeze în caz de pericol – bine-cunoscuta reacție de luptă-sau-fugă este un răspuns neuro-biologic menit