

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

**O'CONNOR, SANDRA**

**Harta emoțiilor** / psiholog dr. Sandra O'Connor -

București : Bookzone, 2025

ISBN 978-630-305-521-3

159.9

Psiholog Dr. SANDRA O'CONNOR

# HARTA EMOȚIILOR

DE LA PRIMUL PLÂNS  
LA FURTUNILE ADOLESCENȚEI

Redactor: **Roxana Samoilescu**

Grafician copertă: **Teodora Savu**

Tehnoredactor: **Anca Marisac**

© Bookzone 2025, pentru prezenta ediție

Toate drepturile rezervate pentru limba română.

Nicio parte a acestei lucrări nu poate fi stocată  
sau reprodusă fără acordul editurii.

## **Editura Bookzone**

Șoseaua Berceni nr. 104, sector 4, București

Comenzi și informații:

Telefon: 031-433.50.68

E-mail: [office@bookzone.ro](mailto:office@bookzone.ro)

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

Bookzone  
BUCUREȘTI, 2025

## CUPRINS

*Cuvânt introductiv*

Emoția, barometrul sufletului  
de Profesor Dr. Lavinia Bârlogeanu ..... 9

*Introducere*

Cum se nasc emoțiile, ce vor de la tine  
și cum poți trăi cu ele, nu împotriva lor? ..... 15

**PARTEA 1 - Începuturi**

Emoțiile, din primele clipe de viață .....	31
Conexiunile neuronale la naștere .....	37
Primul plâns: expresia emoțională inițială .....	45
Sistemul limbic și răspunsurile emoționale .....	53
Emoțiile și atașamentul .....	60
Emoțiile primitive și reflexele .....	69
Vocea maternă și emoția (vocea adultului de atașament).....	75
Dezvoltarea zâmbetului social .....	80
Identificarea și înțelegerea expresiilor faciale .....	88
Reglarea emoțională primară .....	98
Neurotransmițătorii și emoțiile .....	103
Memoria emoțională timpurie .....	107
Reacțiile la stimuli noi (importanța reacției parentale) .....	112
Contextul cultural și emoțiile – lumea noastră .....	118
Plasticitatea creierului .....	121
Emoțiile și somnul .....	126
Reacțiile la separare .....	131
Jocul și explorarea emoțiilor .....	135

Repetiția și expunerea la interacțiuni repetate .....	139
Coreglajul ca bază pentru dezvoltarea autoreglării ....	141
Dezvoltarea empatiei timpurii .....	146
Rolul contactului fizic în formarea emoțiilor.	
Atingerile „magice” .....	150
Importanța rutinei pentru siguranța emoțională .....	153
Emoțiile și primele expresii vocale .....	156
Emoțiile și tranziția către interacțiunile sociale mai complexe .....	160
Dezvoltarea emoțională a copiilor de la 6 luni la 2 ani .....	162
Construirea încrederii și recunoașterea figurilor familiare .....	163
Anxietatea de separare: primele semne de dependență emoțională .....	165
Explorarea lumii: emoții și curiozitate.....	169
Dezvoltarea emoțională a copiilor între 2 și 4 ani: etape, aspecte biologice și psihologice .....	173
Creșterea autonomiei emoționale .....	174
<i>Creșterea autonomiei emoționale:</i> <i>intervenții specifice</i> .....	178
Apariția emoțiilor sociale complexe .....	180
<i>Rușinea și conștiința de sine</i> .....	181
<i>Vinovăția și înțelegerea normelor sociale</i> .....	182
<i>Mândria și validarea externă</i> .....	183
<i>Apariția emoțiilor sociale</i> <i>complexe: intervenții specifice</i> .....	187
Empatia.....	189
Empatia spontană .....	191
<i>Dezvoltarea empatiei: intervenții specifice</i> .....	197
Gestionarea furiei și frustrării.....	198
<i>Intervenții specifice pentru gestionarea furiei</i> <i>și frustrării la copiii între 2 și 4 ani</i> .....	202
Dezvoltarea jocului social .....	205

Dezvoltarea emoțională a copiilor între 5 și 7 ani și adaptarea la școală.....	210
<i>10 Exemple de intervenții specifice pentru dezvoltarea</i> <i>emoțională a copiilor între 5 și 7 ani</i> .....	215
Emoțiile și relațiile sociale ale copiilor între 7 și 10 ani .....	218
Ce se poate întâmpla în lumea emoțională a copilului între 7 și 10 ani? .....	228
<i>Intervenții specifice pentru dezvoltarea emoțională</i> <i>a copiilor între 7 și 10 ani</i> .....	231

## PARTEA 2 - Emoțiile la poarta adolescenței

Dezvoltarea emoțională a copiilor între 10 și 13 ani .....	235
Preadolescența și emoțiile complexe.....	252
Stima de sine.....	253
Conturarea sinelui în afara cadrului familiei .....	256
<i>Intervenții specifice pentru dezvoltarea emoțională</i> <i>a copiilor între 10 și 13 ani</i> .....	259
Emoțiile și adolescența .....	261
Copilul meu este adolescent. Ce se întâmplă? .....	264
<i>Labirintul maturizării</i> .....	268
<i>În căutarea echilibrului</i> .....	270
<i>Dansul emoțiilor</i> .....	272
<i>În umbra metamorfozei: o călătorie prin</i> <i>emoțiile adolescenței</i> .....	275
Aspecte biologice ale adolescenței .....	278
Impactul schimbărilor hormonale asupra emoțiilor .....	289
Rolul neuroplasticității .....	295
Funcțiile creierului legate de procesarea emoțională .....	296
<i>Lobul frontal</i> .....	296

Etapele dezvoltării și impactul lor asupra emoțiilor.....	299
Teoria dezvoltării psihosociale a lui Erik Erikson	299
Provocările tranziției	
de la copilărie la adolescență .....	303
De la emoție la reacție .....	310
Emoțiile și sexualitatea	
în adolescență.....	313
Conexiunea sănătății emoționale cu	
sănătatea mintală.....	317
<i>Intervenția timpurie</i> .....	328
<i>Ce pot face părinții</i> .....	329
<i>Ce pot face profesorii</i> .....	331
Autoreglarea emoțională .....	333
Cum se conturează personalitatea	
în adolescență .....	335
Interacțiunile sociale .....	337
Influența social media .....	340
Relația adolescenților cu ecranele .....	346
Influența grupurilor de prieteni .....	353
<i>Ce facem când influențele</i>	
<i>grupului social sunt negative sau periculoase?</i> .....	359
<i>Studii de caz</i> .....	362
Perspectiva antropologică .....	364
<i>Explorarea diferențelor culturale în exprimarea</i>	
<i>și gestionarea emoțiilor în adolescență</i> .....	364
Ghid de sănătate mintală pentru părinți	
de adolescenți .....	367
<i>Încheiere</i> .....	373
<i>Postfață de Petronela Rotar</i> .....	377
<i>Referințe bibliografice</i> .....	379

## CUVÂNT INTRODUCATIV

### Emoția, barometrul sufletului

#### 1. PENTRU A NE ÎNȚELEGE PE NOI, TREBUIE SĂ ÎNȚELEM LUMEA!

Trăim un timp în care se vorbește mult despre emoții. Este, de altfel, foarte necesar acest discurs, cu atât mai mult cu cât emoțiile sunt la baza vieții, de ele depind modul în care trăim, felul în care intrăm în relații, gradul de maturitate, rezultatele în domeniile de interes pentru noi, modul de a face față situațiilor complicate care apar inevitabil pe parcursul vieții, simțământul împlinirii și starea noastră de bine și putem continua înșiruirea, dar simt să vă las pe voi să adăugați propriile opinii despre cât de importante credeți, sau nu, că sunt emoțiile.

Discursul despre emoție a devenit inevitabil în prezentul cultural, cu atât mai mult cu cât suntem într-o epocă de mari prefaceri care ating profund umanitatea noastră. Când prin anii 1970 apăreau analizele culturale dedicate postmodernității și schimbării paradigmei raționaliste care a marcat evoluția umanității mai multe secole (de la Descartes încoace), se schimba și poziția axiologică: subiectivitatea devine valoarea centrală și este așezată în vârful ierarhiei de valori, ceea ce atrage după sine, în mod evident, o altfel de raportare la emoție. Acest fapt antrenează imense transformări atât în viața personală,

În psihologia contemporană există două direcții majore care încearcă să explice felul în care iau naștere emoțiile și fiecare dintre ele oferă o perspectivă diferită asupra modului în care trăirile noastre se formează și se manifestă. Prima este teoria emoțiilor înnăscute, care pornește de la premisa că oamenii vin pe lume cu un set universal de emoții fundamentale, recunoscute la nivel biologic și prezente în expresii faciale și reacții fiziologice similare indiferent de cultură. Această viziune, susținută de cercetători precum Paul Ekman, arată că bucuria, frica, furia, tristețea, dezgustul și uimirea sunt programe biologice care apar spontan, au o funcție adaptativă și sprijină atât supraviețuirea individuală, cât și coeziunea relațională.

A doua direcție este teoria emoțiilor construite, promovată la nivel internațional de Lisa Feldman Barrett și de alți cercetători care susțin că emoțiile nu sunt presetate în creier, ci apar prin interpretarea pe care o dăm semnalelor corporale în funcție de experiențele anterioare, de limbaj și de contextul cultural. În această perspectivă, emoția nu este o reacție universală și automată, ci o construcție flexibilă care reflectă atât istoria personală, cât și regulile sociale și înțeleșurile pe care le-am învățat de-a lungul vieții. Același ritm cardiac accelerat poate fi trăit ca teamă într-o situație și ca entuziasm în alta, ceea ce arată că felul în care ne raportăm la emoții depinde de context și de sensul pe care îl atribuim trăirilor noastre.

Teoria emoțiilor înnăscute este una dintre cele mai influente perspective din psihologia modernă, pentru că oferă un cadru clar și intuitiv de înțelegere a felului în care trăirile noastre apar și se manifestă. Ea afirmă că emoțiile de bază nu sunt rezultatul unui proces de învățare sau al unui construct cultural, ci sunt „programe” biologice moștenite, pregătite să se activeze în anumite

situații. Paul Ekman, prin cercetările sale din anii '60 și '70, a demonstrat că oameni din culturi diferite recunosc aceleași expresii faciale ca reprezentând bucurie, furie, frică, tristețe, dezgust și uimire. Mai mult, aceste reacții se regăsesc și la copiii mici sau la persoanele cu deficiențe senzoriale care nu au putut învăța expresiile prin imitație, ceea ce întărește ipoteza universalității. Din această perspectivă, emoțiile nu sunt simple reacții contextuale, ci mecanisme adaptative care asigură supraviețuirea și coeziunea socială.

Această teorie oferă un punct de sprijin important și pentru înțelegerea relațiilor familiale și educaționale. Dacă emoțiile sunt înnăscute, atunci copilul are nevoie ca părinții și educatorii să le recunoască și să le valideze, nu să le minimalizeze sau să le suprimă. Frica unui copil nu este o exagerare, ci un semnal biologic care îl protejează, furia lui nu este doar o încăpățănare, ci o reacție la o percepută nedreptate, iar bucuria exprimată spontan nu are nevoie de disciplinare, ci de spațiu pentru a întări conexiunea. Prin această lentilă, putem înțelege de ce este atât de important ca adulții să învețe să răspundă la emoțiile copiilor cu disponibilitate și claritate, pentru că aceste răspunsuri nu modelează doar comportamente, ci și felul în care copilul își va purta emoțiile mai departe, în relațiile de viață adultă.

Teoria emoțiilor înnăscute are o puternică fundamentare și în neurobiologie, unde descoperirile despre rolul structurilor subcorticeale au arătat că reacțiile emoționale apar extrem de rapid, înainte ca rațiunea să aibă timp să intervină. Amigdala, de exemplu, este unul dintre centrele-cheie ale procesării emoționale și se activează în fața unui stimul perceput ca amenințător cu mult mai repede decât cortexul prefrontal, care analizează logic situația. Acest mecanism ne oferă un avantaj adaptativ, pentru că mobilizează corpul să reacționeze imediat prin

luptă, fugă sau îngheț, crescând șansele de supraviețuire. Studiile de neuroimagică au arătat că amigdala reacționează chiar și la expresii faciale prezentate pentru fracțiuni de secundă, ceea ce demonstrează caracterul automat și înnăscut al unor răspunsuri emoționale.

Dincolo de amigdală, alte regiuni ale creierului susțin această teorie. Hipotalamusul coordonează răspunsurile fiziologice la emoții, cum ar fi modificările ritmului cardiac sau secreția de hormoni de stres, iar cortexul cingulat anterior integrează aceste reacții cu experiența subiectivă a trăirii. Aceste mecanisme arată că emoțiile sunt strâns legate de corp și de fiziologie, nu doar de interpretările mentale. Copiii, prin vulnerabilitatea și deschiderea lor, oferă cea mai clară demonstrație a acestui fapt: înainte de a învăța cuvinte sau reguli sociale, ei știu să plângă, să râdă, să se încrunte sau să caute alinare în brațele adultului. În acest sens, teoria emoțiilor înnăscute ne invită să privim emoțiile nu ca pe un obstacol ce trebuie înfrânat, ci ca pe o parte fundamentală a naturii noastre biologice, un limbaj vechi și universal prin care oamenii s-au înțeles dintotdeauna.

În literatura de specialitate există mai multe perspective care încearcă să explice felul în care apar și se manifestă emoțiile, iar una dintre cele mai cunoscute este teoria emoțiilor înnăscute, care susține că fiecare dintre noi vine pe lume cu un set universal de emoții de bază, recunoscute prin expresii faciale, reacții fiziologice și comportamente similare în toate culturile. Această abordare, pe care mulți o leagă de cercetările lui Paul Ekman și de observațiile făcute asupra reacțiilor emoționale timpurii, a fost pentru mult timp punctul de referință în înțelegerea dezvoltării emoționale. Ea oferă un cadru intuitiv și ușor de acceptat atunci când ne gândim la copii sau la felul în care anumite reacții par să apară spontan, fără să fie nevoie de un proces de învățare, ceea ce a făcut ca

teoria să rămână puternic ancorată atât în mediul academic, cât și în cel popular.

Există însă și o perspectivă alternativă, promovată intens în ultimele decenii de Lisa Feldman Barrett și de alți cercetători care susțin teoria emoțiilor construite. În această viziune, emoțiile nu sunt programe biologice fixe, ci rezultate ale unei construcții continue pe baza experiențelor noastre, a contextului cultural și a felului în care creierul dă sens semnalelor corporale prin prisma unor concepte deja învățate. Cărți precum *Cum iau naștere emoțiile* și *Șapte lecții și jumătate despre creier* aduc argumente și dovezi neuroștiințifice care pun în discuție ideea de universalitate și sugerează că ceea ce numim emoție este, de fapt, o interpretare sofisticată pe care o realizăm constant atunci când ne raportăm la lume și la ceilalți. Această dezbatere rămâne deschisă și importantă, iar pentru noi ca psihologi și părinți, înțelegerea ambelor perspective aduce un plus de profunzime și de flexibilitate în modul în care privim trăirile umane.

În lucrul cu părinții și educatorii este important să înțelegem că aceste două teorii nu se exclud, ci deschid posibilitatea de a privi emoțiile din unghiuri diferite și complementare. Dacă alegem să pornim de la perspectiva emoțiilor înnăscute, putem explica mai ușor copilului că furia, frica sau bucuria sunt trăiri firești care apar în fiecare om și că ele fac parte din structura noastră de bază, asemenea respirației sau bătăilor inimii. Această viziune le oferă copiilor un sentiment de normalitate și apartenență, îi ajută să recunoască faptul că emoțiile nu sunt greșeli personale, ci mecanisme fundamentale de adaptare, pe care le regăsim și în cei din jur.

În același timp, teoria emoțiilor construite ne ajută să înțelegem de ce doi copii pot reacționa diferit la aceeași situație și de ce contextul familial, cultural și educațional modelează felul în care se exprimă o emoție. Dacă privim

emoția ca pe o interpretare pe care creierul o formulează în funcție de semnalele corporale și de semnificațiile învățate, înțelegem cât de mult contează cuvintele, poveștile și atitudinile pe care le transmitem copilului. Din această perspectivă, educația emoțională devine nu doar o recunoaștere a unor trăiri universale, ci și o formare a limbajului și a conceptelor prin care copilul va învăța să își exprime și să își înțeleagă emoțiile.

Cu toți am fi avut nevoie de mentori, de adulți care să ne conțină, care să ne permită să plângem, să fim furioși, să ne manifestăm emoțiile fără să ne facă să credem că asta ne face mai puțin valoroși, însă adesea nu am avut parte de asta. Acum, suntem noi cei care, fie din rol de părinte, fie din rol de adult care reglează propriile mecanisme adaptative, lucrăm la susținerea emoțiilor noastre și a copiilor din viața noastră (fie că sunt cei interiori, fie că sunt copiii noștri).

**Sprijinirea dezvoltării emoționale a copiilor nu înseamnă doar să le fim alături când plâng sau când nu știu cum să spună ce îi doare. A-i sprijini pe copii în dezvoltarea lor emoțională înseamnă să învățăm împreună cu ei cum se trăiește cu emoțiile înăuntrul corpurilor noastre, fără să fugim de ele, fără să le facem să dispară, fără să le înlocuim cu comportamente dezirabile.**

A fi alături de copil în procesul său de dezvoltare emoțională înseamnă să ne apropiem de propriile noastre limite emoționale și să recunoaștem că multe dintre abilitățile pe care le cerem copiilor noștri nu ne-au fost niciodată arătate nouă cu răbdare, cu înțelegere, cu blândețe.

Autoreglarea emoțională, exprimarea asertivă, gestionarea stresului, toate aceste cuvinte care ne pot părea reci și teoretice sunt de fapt niște straturi de învățare pe care un copil le poate așeza în el doar dacă le poate vedea, înțelege și percepe în jurul lui.

Cum va face asta?

O va face fiind întâi un martor al proceselor noastre. Dacă copilul vede cum arată un adult care nu se sfârâmă în bucăți și nu se decompensează atunci când îl traversează o emoție, care nu se pedepsește, care nu se retrage, care nu ridică vocea excesiv și haotic, va învăța cum să trăiască și el cu emoțiile care uneori îl pot traversa intens și copleșitor.

Când începem să învățăm cum să fim lângă un copil care simte, începem de fapt să vedem ce nu am primit noi când aveam exact aceeași nevoie. Uneori este greu, pentru că îți dai seama că trebuie să construiești ceva ce nu ai avut niciodată, fără instrucțiuni.

Aici, în această carte, vor fi instrucțiunile.

Cunoașterea etapelor de dezvoltare emoțională nu e doar un instrument educațional, ci un fel de oglindă care ne pune față în față cu propriile noastre încercări de a construi relații în viața adultă, cu felul în care spunem sau nu spunem ce simțim, cu cât de repede ne simțim respinși, cu cât de greu ne este uneori să rămânem prezenți într-un conflict fără să ne pierdem. Emoțiile sunt despre relația noastră cu ceilalți și cu noi înșine, iar copiii pot învăța să construiască prietenii și relații bazate pe încredere și respect numai dacă văd ce înseamnă asta în viața reală, nu în cuvinte, ci în gesturile noastre, în reacțiile noastre, în alegerile noastre de zi cu zi.

Ei învață vulnerabilitatea ca pe o limbă străină pe care o pot rosti doar dacă o aud constant în jur, iar viața nu e doar despre emoții frumoase care se simt plăcut în corp, ci și despre emoțiile grele, care se simt neplăcut, care aduc disconfort, despre momentele în care nu știm ce să facem.

Învățându-i pe ei, învățăm și noi pentru prima dată să stăm cu tot ceea ce suntem.

Învățarea empatiei, validarea emoțională, prezența autentică, toate acestea nu apar din neant, natural, ele se transmit. Dacă părinții noștri nu au știut cum să ni le ofere este pentru că nici lor nu li s-au oferit. Lanțul ăsta de moșteniri e lung și complicat, dar nu e un blestem. „Dezlănțuirea” aceasta începe cu noi.

Implicarea noastră în dezvoltarea emoțională a copiilor nu este doar despre viitorul lor, ci și despre prezentul nostru.

Ne cere să fim mai atenți la ce simțim.

Ne cere să nu trecem peste lucruri ca și cum n-ar conta.

Vor exista momente în care ne vom simți din nou mici, neputincioși, nesiguri, dar diferența va fi că, de acum, vom putea să fim acolo pentru copilul din noi și pentru copilul de lângă noi.

## EMOȚIILE, DIN PRIMELE CLIFE DE VIAȚĂ

Ne naștem cu emoții. Simțim emoții înainte de a ne naște.

Emoțiile din primele clipe de viață nu sunt doar reacții automate la foame sau la frig, nu sunt doar reflexe ale unui corp care încă învață lumea. Emoțiile, după primele secunde ale noastre în această lume, sunt expresii ale unei ființe care simte înainte să înțeleagă, care are nevoie să fie ocrotită înainte să poată cere asta, care comunică nu prin cuvinte, ci prin tonul vocii, prin temperatura

pielii, prin mișcările ochilor care caută un chip cunoscut, o bătaie de inimă care să îi spună că este în siguranță.

Formarea emoțiilor este un proces care începe dinainte ca bebelușul să rostească vreun cuvânt și dinainte ca părintele să știe exact ce simte copilul său.

Din prima clipă de viață, copilul nostru se raportează la mediu prin modul în care percepe că acesta îi răspunde. Fiecare punct de siguranță sau de nesiguranță va fi conturat din acest moment de modul în care el va interacționa cu lumea, în relație.

Prima relație, relația noastră primordială, este una de dependență. Suntem complet dependenți de adultul sau de persoana de atașament care ne va avea în ocrotire. Această persoană este complet responsabilă de supraviețuirea și de siguranța noastră. Modul în care un copil își percepe spațiul de siguranță este prin atingere și ascultare, prin felul în care este ridicat din pătuț, prin cât de repede sau cât de prezent se răspunde la plânsul său, cât de sigur și de ocrotitor este tonul vocii care încearcă să îl liniștească. Fără acel adult, fără acea relație de dependență, noi nu putem să rămânem în viață; nu doar calitatea vieții noastre, ci viața însăși depinde de relația noastră primordială.

Creierul bebelușului este fragil, este pregătit să primească fiecare sunet, fiecare expresie, fiecare pauză, fiecare zâmbet care se conturează pe fața mamei. El nu înțelege conținutul din punct de vedere cognitiv, nu poate să le interpreteze și să le transforme în gânduri, dar le absoarbe ritmul. Absorbția aceasta îi creează propriul ritm, pentru că emoțiile nu se învață în acest punct din viață prin explicații, ci prin prezență și coreglare și contact fizic.

Sistemul nervos al copilului este în construcție și de aceea are nevoie de un sistem nervos matur care să îl ajute să se regleze, să-i ofere sens.

Amigdala, structură cerebrală profund implicată în procesarea fricii, este activă încă din primele zile de viață, ceea ce face ca frica să fie una dintre primele experiențe emoționale reale ale copilului. Însă, în lipsa unui cortex prefrontal matur, copilul nu dispune de capacitatea de a formula gânduri reflexive precum „mi-e frică” și nici de mijloacele neurofiziologice necesare pentru a-și liniști propriul sistem nervos. Astfel, reglarea emoțională nu poate fi un proces intrapsihic, ci unul relațional: copilul are nevoie ca altcineva să-i ofere această reglare din exterior, să-i împrumute calmul, să-i țină corpul mic, încordat și neajutorat într-un gest care transmite siguranță și continuitate, și să-i spună fără a rosti cuvinte, prin prezență, tonus corporal și ritm respirator: „e în regulă, nu ești singur, sunt aici cu tine.”

Imaginați-vă un moment în care o mamă ține în brațe un bebeluș care plânge. Acum imaginați-vă faptul că mama aceasta este agitată și panicată. Bebelușul plânge, mama îl simte tensionat, nu înțelege exact ce anume îl supără, dar, cu toate că este tensionată și agitată, nu încearcă să-l reducă la tăcere, nu îl leagănă mecanic, nu îi oferă imediat o soluție, ci se așază cu el în brațe și rămâne acolo, atentă la ritmul bebelușului, respirând aproape de el, poate chiar cântând ceva familiar cu tonalitate joasă, blândă și constantă. Corpul copilului începe încet să se relaxeze, respirația acestuia începe să se regleze. Acest lucru nu se întâmplă pentru că problema a dispărut, ci pentru că acestui suflet mic nu i se mai pare că e singur cu această emoție. Mama din povestea mea nu a făcut ceva sofisticat, nu a activat un mecanism de autoreglaj emoțional complex, dar a făcut ceva mult mai important. Mama a fost prezentă în această situație, fără să își anuleze propriile emoții și fără a încerca să anuleze sau să oprească emoțiile copilului. A stat acolo, stresată, anxioasă, încercând să ofere liniște. Exact acea prezență a reglat sistemul nervos al copilului, care a înțeles într-un

mod preverbal că nu trebuie să gestioneze singur ceea ce simte, că lumea din jur nu e un teren neprielnic, că există un altul care poate duce cu el acea emoție și asta creează siguranță afectivă. Copilul a primit un spațiu de conținere a emoției, iar în acest spațiu s-a reglat și emoția mamei. Ceea ce s-a întâmplat este un coreglaj emoțional, chiar dacă nimeni nu o poate defini în acel moment incipient de conectare între mama care nu are resursele de a înțelege emoțiile celui mic, iar cel mic nu are capacitatea cognitivă de a identifica ceea ce se întâmplă.

Dintr-o perspectivă biologică, emoțiile sunt răspunsuri de adaptare la mediu, dar în contextul relației interumane (în acest caz, între un părinte și un copil), emoțiile devin limbaj de apartenență. Atunci când un copil plânge și cineva vine în întâmpinarea și conținerea acestei emoții, reacția lui nu este doar fiziologică, ci și relațională. Am să traduc ceea ce se întâmplă, pentru voi. În acest moment de coreglaj, oxitocina se eliberează în corpul amândurora și crește senzația de conexiune dintre ei, iar acest fir invizibil se împletește cu fiecare moment de contact autentic, cu fiecare răspuns blând, cu fiecare reluare a aceluiași gest de siguranță, formând un precedent de conectare și de coreglaj.

Când vorbim despre dezvoltarea emoțiilor în primele luni de viață, vorbim despre ceva invizibil, care nu poate fi nici tradus în cuvinte.

Noi, ca adulți, ne putem traduce emoțiile, un copil nou-născut nu are cum să facă acest lucru. Copilul simte felul în care ritmul inimii mamei se armonizează cu al său, simte felul în care vocea tatălui devine familiară și aduce calm. În acest moment al dezvoltării sale emoționale, este despre modul în care un adult devine pentru copil un co-regulator emoțional, un filtru prin care lumea devine mai sigură, mai suportabilă, mai previzibilă, mai prietenoasă. Primele luni din viața copilului sunt foarte importante. În acele luni se învață ceva ce nu se mai

dezvăță niciodată, apropierea de ceilalți și siguranța spațiului în care ne putem exprima și manifesta emoțiile. Ceea ce se plantează acum va încolți în fiecare relație ulterioară, în fiecare gest de apropiere sau de retragere, în fiecare emoție care va fi exprimată sau suprimată și mai ales în fiecare reacție de a cere sau de a nu mai cere nimic de la ceilalți.

Emoțiile copilului nu se dezvoltă într-un vid. Ele nu sunt fenomene izolate și nu sunt declanșate doar de stimuli din afară, aceste emoții se nasc, se reglează și se amplifică într-un context relațional dinamic și fluid, care include și ceea ce primește și vede în exteriorul propriului corp: emoțiile părinților, ritmul lor corporal, starea lor internă, constanța lor.

De exemplu, un copil nu învață doar ce este furia, ci și toate formele în care ea arată atunci când e manifestată de cei din jur, învață cum arată furia reprimată, reflectată pe chipul adultului care nu spune nimic, dar a devenit mai rigid, mai rece, mai încordat sau mai agresiv. Copilul nu învață doar ce este frica, ci și cum arată un părinte care aparent îi zâmbește, dar în realitate se simte încordat și absent.

Sistemul nervos al copilului învață să se regleze prin apropierea de un alt sistem nervos. Dacă acel sistem este dezechilibrat cronic, agitat, tensionat, copilul nu are cum să învețe calmul de unul singur, pentru că biologia lui nu este pregătită să gestioneze de una singură emoții. Pentru un copil mic, emoțiile aduc trăiri intense și el are nevoie de un sistem nervos adult care să-l ajute să revină la starea de stază, la liniște și la siguranță biologică, iar asta nu are cum să se întâmple prin explicații logice, ci prin ton, privire, gesturi repetitive și prin ritm.

Nu putem face mereu acest lucru, iar momentele în care ne vom afla în scenarii mai puțin dezirabile nu sunt

momentele în care stricăm copilul, sunt pur și simplu momente de învățare.

Un exemplu care va apărea des în experiența părinților cu copil mic este acela în care copilul începe să plângă fără un motiv aparent, într-un moment în care părintele e deja tensionat; poate nu a dormit suficient, poate e îngrijorat din cauza unor situații din viața sa adultă, poate e stresat și copleșit, iar plânsul copilului în acel moment devine mult mai mult decât un sunet. În acel moment, plânsul copilului devine un factor declanșator care apasă toate sistemele de alarmă ale părintelui și părintele reacționează cu iritare sau cu neputință. Părintele nu va reacționa în acest mod pentru că nu își iubește copilul, ci pentru că nu are în acel moment resursele de a gestiona simultan ceea ce simte el și ceea ce simte copilul.

Atunci când părintele reușește totuși să se așeze în sine, să respire, să se conecteze dincolo de zgomotul din cap și din jur și să răspundă cu blândețe, cu empatie, poate cu o simplă frază rostită cu voce domoală sau cu o mângâiere blândă, copilul se liniștește. Nu trebuie să fim perfecți pentru a participa la coreglaj, trebuie doar să fim prezenți și disponibili. Interacțiunile acestea mărunte și aparent banale sunt cele care construiesc o hartă internă emoțională, din primele clipe de viață.

Plânsul copilului este unica manieră în care ne poate comunica faptul că ceva este în neregulă cu el. Atunci când îi oferim apropiere și susținere, copilul învață că plânsul său este important, că nu este ceva deranjant sau rușinos, ci un mod prin care poate fi văzut. Copilul învață că iritarea, frustrarea sau furia nu îl îndepărtează de celălalt, dimpotrivă, îl apropie, că frica nu e un motiv să fie abandonat, ci e de-a dreptul o ocazie să fie ținut mai aproape. Toate aceste lucruri se învață atunci când corpul lui mic se contopește cu cel al adultului și el învață că este însoțit, că nu e singur cu tot ceea ce simte și trăiește. Când

plânge și manifestă emoție, e primit și ocrotit, nu respins și abandonat în pericol de moarte (pentru că asta i s-ar întâmpla unui copil abandonat de adultul responsabil de siguranța sa).

## CONEXIUNILE NEURONALE LA NAȘTERE

**Ne naștem cu capacitatea de a crea conexiuni, însă dezvoltăm doar în timp abilitatea de a le face.**

La naștere, creierul unui nou-născut conține aproximativ 100 de miliarde de neuroni, însă conexiunile dintre aceștia (sinapsele) sunt încă în mare parte subdezvoltate. În această etapă, structurile subcorticale, cum ar fi sistemul limbic, sunt mai bine dezvoltate decât cortexul prefrontal, care este responsabil de reglarea emoțiilor și funcțiile cognitive superioare. Această imaturitate explică de ce emoțiile sugarului sunt inițial reactive și necontrolate, reflectând o formă brută de răspuns emoțional.

Pe măsură ce copilul interacționează cu mediul, conexiunile neuronale dintre diferitele regiuni ale creierului încep să se formeze și să devină tot mai puternice. Acest proces, cunoscut sub numele de neuroplasticitate, este esențial pentru dezvoltarea emoțională, deoarece permite integrarea semnalelor senzoriale și formarea răspunsurilor emoționale mai complexe. Am să traduc acest lucru. Spre exemplu, sunetul vocii mamei sau atingerea sa blândă stimulează activitatea în zonele creierului