



## CAPITOLUL I

### Teama de întuneric

Aproape toți micuții se tem de întuneric. La drept vorbind, și adulții trăiesc adeseori această teamă. Chiar și astăzi, când prețul energiei electrice este destul de „usturător”, foarte mulți oameni preferă să lase lumina aprinsă pe hol când pleacă de acasă. E adevărat că puțini sunt cei care recunosc de ce procedează astfel, motivând că hoții, la vederea luminii aprinse, nu vor mai sparge apartamentul, crezând că proprietarul este acasă. Și apoi, pe întuneric nu găsești îndată întrerupătorul... Câte explicații raționale, oare, se pot inventa pentru frica irațională și inexplicabilă?!

Însă realitatea rămâne realitate: întunericul are în sine ceva mistic. Nu în zadar o groază de superstiții, legende și povești înspăimântătoare sunt legate de noapte și de întuneric. În mod special, această frică de întuneric intensă este prezentă la popoarele neatinse de civilizația contemporană. Iar, cum copiii sunt mai aproape și de natură, și de cultura primitivă – nu întâmplător iubesc ei poveștile! –, nu este de mirare faptul că întunericul le provoacă adeseori panică.

Cu toate acestea, adulții, care au o atitudine îngăduitoare față de propriile slăbiciuni, nu tolerează ușor slăbiciunile copilului. Deși s-a menționat suficient că atunci când copiii se tem de întuneric trebuie lăsată lumina aprinsă în cameră, unii părinți au convingerea că dormitul cu lumina aprinsă are un efect negativ asupra psihicului copilului, fiind mai dăunător decât stresul

provocat, în fiecare seară, de stingerea luminii. Ba nici măcar nu consideră că acesta ar fi un stres! „Lasă-l să se deprindă”, iată răspunsul frecvent.

Dar când părinții încep să priceapă ce coșmar reprezintă întunericul pentru fiul sau fiica lor, ei înșiși se înspăimântă, aflând astfel răspunsul la întrebări de genul: „De ce copilul suferă de enurezis?” sau „De ce este extrem de irascibil?” Însă, din păcate, înțeleg acest lucru prea târziu, după ce răul s-a produs și sunt nevoiți să frecventeze timp îndelungat cabinetele medicilor, fără a obține întotdeauna rezultate pozitive.

### *Eroii înțelepți atacă întotdeauna din flanc*

Mult mai înțelept procedează acei părinți care au deprins un principiu la prima vedere glumeț, dar în realitate foarte important (cel puțin în sfera educației): „Eroii înțelepți atacă întotdeauna din flanc.”

Dacă nu se reușește învingerea temerii prin incursiune, printr-un atac direct? Nici o problemă! Este posibilă furișarea prin spatele ei, transformând înfrângerea acesteia într-un joc captivant. Iată mai jos câteva exemple.

### *Animăluțele din vizuină*

Mihai, un băiețel de trei anișori, reacționa la stingerea luminii de parcă ar fi fost electrocutat. Și, oricât de adânc ar fi dormit, se trezea imediat și începea să strige. Mama încerca să-l înduplece, tata se supăra, însă totul era în zadar. Până când, odată, mamei i-a venit ideea să înceapă un joc cu micuțul ei. Așezându-l pe Mihai în pat, ea se întindea alături (desigur, cu lumina aprinsă), se acopereau cu plapuma, lăsând o crăpătură mică, și mama începea să-i vorbească încetșor: „Noi suntem niște animăluțe care stau culcate într-o vizuină confortabilă. Afară e întuneric, frig și

plouă, iar la noi e cald și plăcut. Și aici nu va intra nimeni, nimănu-i vom permite.”

La început Mihai se temea să stea culcat pe întuneric. Chiar fiind împreună cu mama, tot încerca să dea plapuma la o parte, ca să pătrundă lumina. Mama însă îl convingea că pe semiîntuneric jocul e mai interesant. Iar tonul vocii ei era atât de liniștitor și dulce, încât Mihai se relaxa treptat și adormea repede.

Mai târziu, când băiatul se mai obișnuise, mama a făcut pasul următor: în locul lustrei a început să aprindă veioza. Iar în joc au apărut iepurașul fricos și ursulețul curajos care, desigur, se numea Mihai. Iepurașul se îngrijora, făcea mofturi, se temea, pe când ursulețul Mihai îl liniștea și îi aducea argumente convingătoare să nu se mai teamă. Acesta este un moment foarte important, fiindcă, aducându-i-se diferite argumente, copilul, pe de o parte, le încercă pe pielea lui și, în mod involuntar, le indică părinților o tactică corectă și eficientă pentru el, iar, pe de altă parte, are loc un fel de autosugestie.

Treptat, mama a reușit să renunțe la lumina din cameră, apelând la cea din hol. Băiețelul îi ruga doar să lase ușa de la cameră întredeschisă. Și le amintea el însuși că lumina din tavan trebuie stinsă, deoarece aceasta începuse să-l deranjeze să adoarmă.

### *Castorii*

Acest joc l-au inventat înșiși copiii, gemenii Nicolae și Olga. Cu toate că ei erau de două ori mai în vârstă decât Mihai, se temeau de întuneric la fel de mult ca și el. Bineînțeles, copiii nu și-au propus să acționeze în vreun scop psihoterapeutic și nici măcar nu bănuiau că în acest fel vor putea scăpa de frică. Li se părea doar interesant. Însă frica se îndepărta treptat și mama lor, observând aceasta, a intrat în jocul lor, îndreptându-i în direcția cuvenită. Copiii și-au făcut o casuță sub masa acoperită cu o față de masă foarte mare și își închipuiau că sunt castori. Fața de ma-

să atârna până la podea, astfel încât sub masă era suficient de întuneric. Mama și-a propus să ia rolul sărmanului vânător, care nu reușea nicicum să-i prindă pe castori, deoarece, după regulile jocului, n-avea voie să intre sub masă. Copiii erau foarte veseli, râdeau mult, glumeau și nici n-au observat că o mare parte a jocului se petrecea în semiîntuneric (era iarnă și se însera devreme).

### *De-a v-ați ascunselea*

Pentru a alunga teama de întuneric este foarte potrivit și jocul „de-a v-ați ascunselea”. Aici, de asemenea, se recomandă trecerea de la „simplu la complex”, făcând întuneric treptat în încăperea. Dar jocul se poate organiza astfel, încât să se ascundă nu oamenii, ci jucăriile (de exemplu, păpușile). Și o parte din jucării să fie ascunse în camera în care nu e aprinsă lumina. Însă luați aminte să nu pretindeți ca micuțul să intre acolo de prima oară! Și nu vă întristați atunci când, chiar și pentru a zecea oară, el încă va fi cuprins de teamă. În caz contrar, copilul va manifesta repulsie față de asemenea jocuri și vă va fi cu mult mai greu să vă apropiați de el.

### *Peștera cu vrăjitoare*

Acest splendid scenariu l-a compus una dintre profesoarele noastre și îl întrebuițăm adeseori la orele din cadrul teatrului nostru de psihocorecție. Dar acest lucru nu se petrece brusc, ci doar în clipa în care copilul anxios reușește să-și învingă măcar puțin teama. În mare, scenariul este următorul: copilul (nu unul abstract, ci chiar al dumneavoastră) se pomenește într-o țară din povești. Rugați-l să inventeze sau inventați împreună cu el câteva întâmplări din poveste, iar apoi apropiați-vă de cel mai important element: acela că micuțul va afla de uneltirea vrăjitoarei rele, care le-a furat locuitorilor țării din poveste râsul. Aceștia, bineînțeles, îl imploră pe copil să-i salveze de la necaz, iar copilul acceptă. Dacă teama de întuneric este mare, va fi mai mult decât

suficient ca micul fricos să arate doar modul în care a pătruns în peștera întunecată și a luminat-o pe vrăjitoare cu un felinar mic, care era fermecat. În cazul în care copilul își va imagina cu plăcere această scenă, închipuindu-și că este erou, propuneți-i să lupte cu răufăcătoarea. Dar nu prin folosirea puterii fizice, ci într-un mod mult mai înțelept. Spre exemplu, prin ghicitori ce și le-ar putea adresa unul altuia sau prin anumite întrebări mai complicate.

Această scenetă trebuie jucată pe o scenă, folosind o cortină: așezați câteva scaune în rând și acoperiți-le cu ceva (o pătură, un cearșaf). Se pot folosi păpuși sau jucării de orice fel. Deși, desigur, cel mai bine ar fi dacă veți modela personajele cu propriile mâini, pentru ca nimeni altul să nu mai aibă astfel de jucării. Repetați bine acest scenariu, pe care ar fi de folos dacă l-ați prezentat și în fața rudelor și a oaspeților. Trăind imaginar anumite situații, copilul va asimila modelele necesare de comportament și, treptat, va începe să le folosească și în practică.

### *Desenăm noaptea*

Frica de întuneric poate fi alungată și prin... îndrăgirea culorii negre. Copiii, de obicei, nu prea iubesc culoarea neagră, mai pe plac fiindu-le culorile deschise, vesede. Dacă copilul desenează totul în negru, aceasta poate fi o dovadă a depresiei pe care o trăiește, a unei traume psihologice sau a unei alte neplăceri psihice serioase.

În ultimii ani, în foarte multe țări a devenit populară o altă ramură a psihoterapiei, care se numește „art terapie” (terapie prin artă). Ea are loc când diferite genuri de artă, cum ar fi, de exemplu, pictura, sunt folosite asemenea unor medicamente și îl ajută pe om să treacă peste impedimentele și problemele psihologice. Artista moscovită Maria Dreznina, practicantă a terapiei prin artă, învăța copiii să deseneze. Ea folosea diferite combinații de culori, trezind în copii interesul de a fi cu mult mai atenți la lumea

înconjurătoare și de a-și dezvolta imaginația. Ce se poate desena cu culoarea roșie? Dar cu cea galbenă? Cu negru?

Culoarea neagră, după cum probabil v-ați dat seama, era asociată de copii cu noaptea, iar noaptea cuprindea tot ce e rău: frica de monștri, de stafii, de vrăjitoare și de orice alt lucru înfricoșător. Unii copii erau atât de speriați, încât refuzau să deseneze noaptea. Atunci artista a început să învețe preșcolarii să vadă și în culoarea neagră frumosul și mărinimia. Noaptea reprezintă miliarde de stele, de care sunt legate legende minunate. Deși nici prin cap nu i-a trecut ideea de a face psihoterapie – căci ea nu și-a dorit decât să le descopere copiilor posibilitățile culorii negre –, în curând, spre uimirea sa, copiii au încetat să se mai teamă de noapte. Atunci Dreznina a început să folosească această metodă în mod conștient, ajutându-și elevii nu doar să pătrundă în lumea culorilor, a liniilor și a formelor, ci și să dobândească pace în suflet.

### *Temerile copiilor trebuie respectate*

Ne întrebăm ce vom face dacă totuși, în ciuda tuturor șiretlicurilor, copilul continuă să se teamă de întuneric. Va trebui, oare, să-i lăsăm lumina aprinsă în cameră până ce va crește?

Dar, spuneți-mi, ați văzut mulți adulți să doarmă cu lumina aprinsă? E același lucru cu teama ca nu cumva copilul să folosească suzeta până târziu sau să nu învețe să ceară olița.

Fiul meu mai mic, spre exemplu, de când avea aproximativ un an, nu se simțea bine pe întuneric. Îi era atât de teamă, încât se opunea din toate puterile, chiar și plimbărilor de seară. Cum începea să se însereze, nu-l mai puteai scoate nicicum în stradă. Scâncea, se împotriva, iar dacă insistam începea să plângă. Noi n-am prea insistat, ci am încercat să ne facem orarul astfel, încât să scoatem seara cât mai puțin copilul afară. Desigur, era destul de complicat, mai ales toamna și iarna, când se întunecă mai de-

vreme. Am considerat însă că este mai important confortul psihic al copilului nostru și s-a dovedit a fi adevărat. Treptat, frica de întuneric a dispărut. Dacă am fi hotărât să nu cedăm și am fi scos micuțul în mod forțat seara „să respire aer curat”, atunci cel mai probabil el ar fi suferit în timp de bălbăială sau enurezis, ceea ce, în final, ar fi fost pentru noi o povară mult mai mare.

Sentimentele celorlalți trebuie respectate, chiar dacă cel în cauză este doar un copil. Bineînțeles, aceasta nu presupune deloc faptul că ar trebui să le facem copiilor pe plac în orice situație; fiți însă de acord că slăbiciunile pot fi de diferite feluri. E cu totul altceva când copilul este răutăcios și are o intenție negativă: în această situație este clar că nu trebuie să-i cedăm. Dar se poate întâmpla ca el pur și simplu să nu poată face față. Ar face-o bucur, dar nu poate. Frica de întuneric este un astfel de caz. Ea stăpânește sufletul copilului și a lupta cu el prin măsuri forțate ar însemna să provocăm și mai multă frică și furie. E ca și cum am cere de la un miop să vadă fără ajutorul ochelarilor și să-l facem de râs din cauza neputinței.

Unul din cele mai importante principii educaționale constă în priceperea de a ne pune în locul celuilalt și de a realiza ce fel de sentimente îi trezesc faptele noastre. S-ar părea că totul e relativ simplu. Dar nu e așa! Foarte mulți oameni nu sunt în stare să facă acest transfer până când nu simt ceva asemănător pe propria piele.

Imaginați-vă că și dumneavoastră vă temeți foarte tare de ceva anume. Spre exemplu, trăiți cu teama pentru viața rudelor sau chiar pentru viața voastră, iar cei din jur nu vor încerca să vă liniștească, ci vor fi iritați sau vor face glume pe seama dumneavoastră. Cum ați suporta o asemenea atitudine? E puțin probabil că ați lua-o ca pe un gest de dragoste și, mai ales, nu veți mai avea dorința de a vă împărtăși trăirile. Sau poate chiar veți încerca să comunicați cât mai puțin cu astfel de oameni. Veți spune:

„Ce au în comun teama de întuneric cu cea pentru viața cuiva? Cum poți compara lucrurile serioase cu niște fleacuri?” În primul rând, viața copilului constă exact din astfel de „fleacuri”, din mărunțișuri. Și aceste mărunțișuri sunt pentru el la fel de importante precum sunt pentru noi problemele serioase, de adulți. În al doilea rând, în realitate, în spatele tuturor se ascunde frica de moarte. Aceasta este în general baza tuturor temerilor, doar că cel mic nu este în stare să se protejeze psihic de sentimentele sale negative. De multe ori nici adulții nu sunt în măsură să rezolve o asemenea problemă. Dacă teama de întuneric persistă la copil, aceasta trebuie neapărat înțeleasă și, pricepând care e cauza, trebuie să încercăm să o îndepărtăm.

### *Cauzele apariției fricii de întuneric la copii*

Fiți mai atent la persoana dumneavoastră, la comportament, analizați situația din familie. S-ar putea ca frica de întuneric a copilului să nu fie de fapt o frică, ci doar o cortină, după care se ascund cu totul alte sentimente.

Bunăoară, gelozia. Ca în cazul Mașei, în vârstă de șase ani, la care teama de întuneric a apărut imediat după nașterea fratelui ei mai mic. Bineînțeles că fata nu juca teatru. Ea se temea cu adevărat, însă o analiză psihologică a comportamentului său a demonstrat faptul că Mașa încerca în mod inconștient să atragă atenția mamei asupra ei, care era preocupată doar de micuț. De parcă nu ar fi fost destul că micuțul trebuia îngrijit de dimineață până-n seară și că, în plus, adormea și greu! De aceea, mama era nevoită să petreacă mai mult timp cu el, pentru a-l adormi. Pe când înaintea, până a se naște frățiorul, serile îi erau dedicate doar ei. Astfel, în sufletul Mașei a luat naștere sentimentul de protest. Acesta a ieșit la iveală nu într-o formă văzută, ci în una umbrită. În clipa în care mama a început să-i acorde Mașei mai multă atenție și și-a făcut

un obicei din a-i citi serile povești în camera în care adormea micuțul, frica ei a dispărut pe neobservate, tot așa cum apăruse.

Adeseori, teama de întuneric apare la copiii între patru și cinci ani, care simt respingerea și irascibilitatea adulților, mai ales dacă acest adult este propria și iubita sa mamă.

Temerile apar de cele mai multe ori și ca rezultat al unei zguduirii, al unor emoții puternice, al unei traume psihice. Cum este cazul în care preșcolarul a petrecut un timp oarecare în spital sau chiar în niște condiții mult mai puțin neplăcute: spre exemplu, la bunici, dar fără părinți, de care era foarte atașat.

În alte situații „teamă de întuneric” poate fi, de asemenea, un protest într-o formă ascunsă. Dar nu datorat neatenției, ci, dimpotrivă, protecției exagerate din partea celor maturi. Căci uneori aceștia nu-i permit copilului să facă nici un pas fără supravegherea lor! Aparent, el se supune. Asemenea copii, în general, sunt îngăduitori, nu intră în conflict. Dar când vine vorba de întuneric, aceștia manifestă o neverosimilă îndărătnicie. Poți să-i omori, că tot nu intră într-o cameră întunecată. Și aici e cazul ca părinții să cedeze. Iar dacă unor astfel de copii le va fi lăsată mai multă libertate, teama de întuneric va dispărea de la sine, fără nici un fel de jocuri și consultații la specialist.

Desigur, nu e simplu să pricepi „cine stă ascuns în întuneric” (mai ales dacă acolo stau ascunse neajunsurile și greșelile noastre). Însă altfel nu vei obține nimic, ci vei rătăci prin întuneric fără vreun scop anume și mereu te vei izbi de contradicții în relațiile cu copiii.

În încheiere, iată câteva sfaturi concrete pentru părinții ai căror copii se tem de întuneric:

– *Nu așteptați până când copilul va da dovadă de o anumită teamă, lăsați-i lumina aprinsă în camera lui (veioza sau lustra).*

– *Nu stingeți lumina din hol! Se întâmplă ca cei mici să vrea noaptea la baie, dar să se teamă să iasă, din cauza întunericului de pe hol.*

– Camera copiilor nu trebuie să fie departe de cea a părinților. Copilul preșcolar, care se teme de întuneric, nu trebuie să fie obligat să doarmă într-o cameră separată. Oricum, în majoritatea cazurilor asemenea copii vin în toiul nopții la părinți. Iar dacă aceștia îl trimit în mod insistent pe micuț înapoi, aceasta nu face decât să-i sporească teama și sentimentul de singurătate. Drept rezultat, copilul ar putea deveni pisălog, capricios, agresiv.

– Dacă anumite obiecte îi inspiră copilului teama în întuneric, schimbați-le locul. Încercările de a-l convinge să nu se mai teamă n-au, de regulă, nici un efect.

– În timpul zilei încercați să vă jucați cu obiectele care îi inspiră copilului teamă noaptea. Spre exemplu, lăsați-l să îmbrace capotul ce i s-a părut a fi o stafie și să se joace intrând în rolul doctorului sau al bătrânului Hotabâci<sup>1</sup>. Sau lăsați-l să vă însceneze cu ajutorul păpușilor un om ce doarme, dar care are impresia că în întuneric e ceva „înspăimântător”. Lăsați-l să dea curs liber imaginației pe subiectul temerilor sale, să povestească și să deseneze ce anume i s-a arătat. Iar apoi să demonstreze cum a aprins lumina și a aflat că, de fapt, acel monstru ce îi inspira teama din întuneric nu era decât ghiveciul cu cactuși, peria de podea sau capotul mamei, ce atârna pe scaun.

– Inițiați jocuri în locurile întunecoase din apartament: sub masă, în căsuța clădită din câteva fotolii acoperite cu o pătură, într-o cameră cu draperii etc.

– În zilele de odihnă sau de sărbătoare, atunci când toată familia se adună la masă, stingeți becul și cinați la lumina lumânărilor. Acest lucru va fi pe placul copilului, deoarece pare ceva neobișnuit, fastuos și, fiind copleșit de impresiile plăcute, el se va obișnui treptat cu semiîntunericul.

## CAPITOLUL 2

### Coșmarurile nocturne

Probabil că nu există pe lume om care să nu fi visat măcar o dată urât. Dar cel mai frecvent se întâmplă în copilărie. Copiii se simt neajutorați în fața acestei lumi uriașe și plină de pericole; de aceea, ei au mai multe temeri decât adulții. Cu vârsta însă multe dintre acestea rămân în urmă, iar pe altele (cum ar fi frica de război, de moarte, de infractori) oamenii învață să le ocolească. Pe când micuților, până nu învață acest lucru, le vine destul de greu.

#### *Este necesar să discutăm cu copiii despre visele lor înfricoșătoare?*

Adeseori copiii manifestă neplăcerea de a adormi pe întuneric (și chiar de a dormi), deoarece se tem de coșmaruri. Uneori ei recunosc acest lucru, însă de cele mai multe ori îl ascund. În special băieții, care pricep de timpuriu că este o rușine să le fie frică. Iar părinții, știind că micuțul visează urât, evită discuțiile pe această temă, sperând că astfel el va uita mai curând de spaimă. Dar în realitate frica este ascunsă în adâncul inimii și poate ajunge la asemenea proporții, încât micuțul să dezvolte o adevărată nevroză.

Evitând discuțiile despre vise, dumneavoastră veți obține, de fapt, rezultate opuse față de cele dorite. Copilul va crede că visele lui sunt atât de înspăimântătoare, încât îi sperie chiar și pe pă-

<sup>1</sup> Personaj de poveste echivalent cu duhul lămpii lui Aladin (n.n.).

rinți. Coșmarurile nocturne sunt văzute de copii ca ceva total independent de ei și de aceea sunt înfricoșătoare și atotputernice. (Bunăoară, exact așa se raportează la vise și triburile primitive.) În perioada preșcolară și în cea a învățământului primar copiii încă nu-și pot însufla prin somn că dorm și că totul e doar un vis, neputând nici să-și impună să se trezească. De altfel, nici adulții nu reușesc s-o facă mereu. Copiii sunt în întregime dominați de visul lor și, atunci când adulții îi lasă cu amintirile despre coșmarurile nocturne, ei rămân cu o profundă suferință. Pe mulți copii îi urmăresc chipurile înfricoșătoare văzute în vis ani mulți, uneori până la maturitate.

O cunoștință din copilărie visa adeseori că, mergând iarna pe podul înghețat de peste calea ferată, aluneca și cădea pe șine. De atunci au trecut mulți ani, visele au luat de mult sfârșit, însă ei îi este frică și astăzi să meargă cu trenul.

Cel mai indicat este să nu așteptăm până când teama se va înrădăcina în sufletul copilului, ci să scoatem la lumină cu multă grijă coșmarurile nocturne: să îndemnăm micuțul să ne povestească despre visele sale, să le înfățișeze cu ajutorul creionului, să le transpună în scenete, cu ajutorul teatrului de păpuși.

Pe lângă acestea, este foarte important, pe de o parte, să retrăim visul împreună cu micuțul, iar, pe de altă parte, să nu ne fixăm pe teama lui, ci să ne dăm silința de a transforma cât mai curând discuția în joacă, pentru a-l face să zâmbească și să râdă.

Să zicem că el a desenat un monstru, care îl urmărea prin apartament. E înspăimântător? Cum să nu! Cu toate acestea, micuțul nu reușește nicidecum să deseneze tabloul, lucru care îl face să i se taie respirația. Pur și simplu nu poate. Și, dacă e așa, totul e în mâinile voastre!

– *Faceți loc amănuntelor amuzante în desenele copiilor și atrageți atenția copilului asupra lor.*

– *Inventați anumite întorsături amuzante ale subiectelor din scenetele care pot prinde viață cu ajutorul unei cortine făcute dintr-o pătură.*

– *Folosii-vă de faptul că prin somn, adeseori, se întâmplă multe absurdități și treptat încercați să îndepărtați copilul de la o relație amănunțită a visului urât către o variantă mult mai plăcută. Să presupunem că prin somn el n-a reușit să scape de monstru și s-a trezit strigând cu groază, pe când în desen sau în scenetă el poate să întindă o sfoară pentru ca monstrul să se ducă de-a berbeleacul, strigând ca un purcel la tăiere. În vis, un cap uriaș, așezat pe niște piciorușe subțiri și care cere mereu de mâncare, micuțului i se va părea extrem de periculos, însă modelat din plastilină în miniatură, rozând chiar și un papuc rupt, va provoca râsul unei fete. Și, fiind captat de finalurile fericite ale visului său, copilul se va considera stăpânul acestuia și, chiar dacă n-o va face de la început, va scăpa totuși de groaza misterioasă în fața atotputerniciei coșmarurilor nocturne.*

Și, deoarece visele fiecărui om sunt diferite, este imposibil de prescris o rețetă unică a transformării lor în joc. Vă voi da mai jos câteva exemple mai clare.

### *Cum să ne împrietenim cu „tanti regina”*

Micuțul Antoșa, în vârstă de cinci ani, care frecventa orele de consiliere psihologică pe care le țineam împreună cu Irina Medvedeva, se temea de „doamna regină”, care i-a apărut în vis nu o dată. Băiatul nu ne putea povesti despre ea, iar la început refuza s-o deseneze. Atunci, la sfatul nostru, mama lui i-a propus: „Hai s-o desenez eu și tu doar îmi vei spune dacă mi-o închipui corect.”

Antoșa a fost de acord și treptat s-a implicat tot mai activ în acest proces, începând să-i sugereze unele detalii. Iar dacă băiatul nu-și amintea vreun detaliu, mama îl ruga să-l inventeze sau

îi propunea varianta sa. Bineînțeles că „doamna regină” nu a ieșit din desen chiar atât de înspăimântătoare. Și, dacă e să fim sinceri până la capăt, vă voi spune că mama a încercat să o facă mai atrăgătoare.

Apoi lui Antoșa i s-a propus s-o deseneze el însuși pe „doamna regină”. Dar nu oricum, ci în palat. Însărcinarea l-a entuziasmat atât de tare pe băiețel, încât el desena și colora cu plăcere tronul. După aceea, la palat au apărut oameni vrăjiți. Acest vis înfricoșător, neclar și tulburător începea să semene din ce în ce mai mult cu o poveste fermecată. Și băiatul era din ce în ce mai captivat, dar important este că s-a simțit în largul său, într-un spațiu în care evenimentele se derulau după legile cunoscute lui, în care binele învinge neapărat răul până la urmă.

Observând că Antoșa nu doar că nu mai era speriat la pomenirea lui „tanti regină”, ci chiar se lăsa cu plăcere pradă fanteziei, i-am propus să se introducă în desen și pe sine. Antoșa nu a fost imediat de acord. Frica lui nu dispăruse complet, deși băiatul a refuzat încă destul timp să recunoască; îi era rușine și de aceea susținea că nu va reuși să deseneze ca în realitate. Dar, din fericire, el a primit o sabie de jucărie și și-a dorit s-o deseneze.

– Minunat! i-am spus noi. Acum desenează-te luptând cu sabia împotriva lui „tanti regină”.

Astfel, transferând atenția băiatului pe un detaliu secundar, l-am ajutat pe neobservate să depășească acea barieră psihologică.

În continuare a venit și rândul teatrului de păpuși. Trebuia doar să-i eliberăm pe oamenii vrăjiți! Și i-a eliberat, după cum v-ați dat seama, însuși Antoșa, iar acestea se întâmplau pe paravanul improvizat al teatrului de păpuși de acasă. Însă desenele pe tema „tanti regină” au fost dezvoltate în continuare, slujind pe post de decorațiuni.

Jocul a continuat destul de mult timp, îmbogățindu-se cu tot mai multe detalii nostime și, treptat, înspăimântătoarea „tanti

regină” s-a transformat într-o bătrânică amuzantă și deloc înfricoșătoare. În final, Antoșa chiar s-a împrietenit cu ea.

În cele din urmă, băiatul, care mai înainte o extenua serile pe mama sa, nepermițându-i să plece de lângă el nici măcar pentru un minut, a început să adoarmă de unul singur în liniște și nu s-a mai plâns că visează urât.

### *Tăurașul merge și se clatină*

Un alt băiat, pe care îl voi numi Sașa, visa adeseori un taur. El avea ochii roșii, însângerați, și alerga după Sașa, căutând să-l ia în coarne. Acest subiect, spre deosebire de cel precedent, avea un substrat real. Pe când avea patru ani, Sașa a plecat la țară și acolo a fost speriat cu adevărat de un bou sau de o vacă. La cinci ani și jumătate coșmarurile nocturne deveniseră atât de frecvente, încât părinții au fost nevoiți să apeleze la ajutorul specialiștilor.

O tactică obișnuită n-a avut rezultate pozitive. Sașa ne aducea teancuri întregi de desene, însă taurul din imaginația sa se înfuria tot mai tare. Atunci s-a hotărât să se ocolească subiectul nu doar prin schimbarea temei, ci și a tehnicii. Băiatul modela destul de bine și psihologul l-a rugat să modeleze din plastilină o curte plină cu animale: oi, găște, găini. Într-un cuvânt, pe toate, în afară de vaci. Copilul a îndeplinit cu plăcere sarcina și, fiind mulțumit că a fost lăudat, s-a apucat bucuros de altceva. Dar de data aceasta au fost introduse elemente teatrale. Sub îndrumarea psihologului, Sașa născocea istorioare în care erau implicate viețuitoarele curții. Apoi, când eroii acestor istorioare au fost îndrăgiți de către băiețel, a venit, se poate spune, și cel mai important moment: în joc a apărut vițelușul. Bineînțeles că acesta era micuț, neajutorat și, de aceea, foarte înduioșător. A trecut o perioadă de timp și cuvântul „vițel” a fost înlocuit ca din întâmplare cu cuvântul „tăuraș”. La început copilul s-a încordat un pic, însă i s-a cerut să ilustreze prin pantomimă celebra poezioară a