

Apoi am lăsat un pui să se plimbe în afara cutiei, în timp ce l-am imobilizat pe celălalt, care a sărit în picioare după numai câteva secunde.

Concluzia mea: un pui de găină se uită la *al doilea pui*, să vadă dacă e vreun pericol. Când al doilea pui de găină umblă fericit prin jur, acesta pare să fie semnalul pentru primul pui că totul e în regulă: *dacă al doilea pui nu e speriat — și n-a fost mâncat —, atunci trebuie să fie sigur pentru mine să mă ridic și să umblu*. Când și al doilea pui e imobilizat, primul pare să gândească: *nu văd un uliu, dar al doilea pui trebuie să vadă vreunul, de vreme ce nu s-a ridicat încă. Mai bine rămân unde sunt*. Profesorul surorii mele, Dr. Gordon Gallup¹, a descoperit că puii stau imobilizați și mai multă vreme dacă se uită într-o oglindă — percep imaginea din oglindă ca pe un alt pui speriat.

Mulți ani mai târziu, când am început să lucrez cu familii, m-am întrebat de ce unii părinți au atâtă bătaie de cap să-i liniștească pe copiii anxioși. Experimentele cu al doilea pui de găină mi-au dat un indiciu pentru acest mister. Copiii care sunt ușor anxioși au nevoie doar de câteva cuvinte de asigurare sau de liniștire de la mama sau tata — părintele este al doilea pui de găină, cel nesperiat. Copiii care sunt foarte anxioși adesea ignoră asigurările sau devin și mai tulburăți din cauza lor. Uneori, asta se întâmplă pentru că au părinți anxioși. Când se uită în jur, acești copii văd un părinte anxios — adică, un al doilea pui de găină speriat, care le confirmă ideea că lumea e un loc periculos.

Chiar dacă părinții nu sunt anxioși defel, copiii cu anxietate mare s-ar putea să nu observe persoana relaxată din față lor. Aceasta, pentru că anxietatea îi poate face pe oameni să vadă lumea printr-o lentilă care mărește pericolul. E ca și când ei în totdeauna ar vedea un al doilea pui speriat, precum puii imobilizați în fața unei oglinzi. Indiferent dacă părinții sunt sau nu

¹ Gordon G. Gallup, „Tonic Immobility: The Role of Fear and Predation“, *Psychological Record* 27 (1977): 41–61.

anxioși, copiii cu anxietate ridicată rămân adesea blocați în acel sentiment.

Am început să încurajez părinții copiilor anxioși să renunțe la nesfârșitele lor încercări de liniștire. La urma urmelor, al doilea pui, cel nesperiat, nu alină frica puiului încremenit folosind logică, îndemnurile verbale sau modificările de comportament. Am pus la punct o tehnică pe care am numit-o *Întrebarea celui de-al doilea pui*: „Vrei să te uiți în ochii mei și să vezi dacă sunt sau nu speriat?“ Asta îi scoate pe copii din blocajul fricii și îi ajută să-și găsească siguranța. Funcționează mult mai eficient decât „N-are rost să fii speriat“.

Pe lângă inspirația venită de la al doilea pui, cartea de față conține idei pentru resetarea Sistemului de securitate. Așa numesc eu reacția minții la pericol — și siguranță. Sistemul de securitate ne poate salva viețile. Fără funcția de semnal a anxietății, nu ne-am ostene să ne uităm în ambele părți înainte de a traversa. N-am putea să fugim, să ne ascundem sau să ripostăm, dacă am fi în pericol. Sistemul de securitate este subminat de excesul de anxietate. Copiii cu tendințe de anxietate ridicată au un semnal de alarmă prea sensibil. Gândurile pornesc alarmă, chiar dacă nu există niciun pericol imediat. *Și dacă fulgerul lovește casa? Măcar dacă aş fi învățat mai sărguincios! Cineva ar putea să rădă de mine. Și dacă n-o să vorbească nimeni cu mine?*

Un Sistem de securitate eficient trebuie să aibă un semnal de *totul e-n regulă*. După ce sună o alarmă de incendiu, de unde știi când e sigur să te întorci înăuntru? Pe lângă un sistem de alarmă ultrasensibil, copiii anxioși au și un semnal de „*totul e-n regulă*“ slab dezvoltat. Ei nu par să perceapă niciun semn de siguranță, nici măcar după ce al doilea pui s-a ridicat și umblă prin jur, ciugulind tot mălaiul. Ruminăția, gândurile obsesionale, nevoile compulsive și îngrijorarea neîncetată sunt exemple de sonerii de alarmă care n-au fost niciodată înlocuite de un semnal „*totul e-n regulă*“.

De vreme ce nu au nici un al doilea pui de găină care să le redea încrederea, nici un Sistem de securitate eficient, copiii

anxioși folosesc evitarea. Nu doar că evită pericolul, ci evită orice le-ar putea aminti de pericol. Copiii anxioși încearcă să evite până și să se simtă anxioși. Din nefericire, evitarea sporește anxietatea pe termen lung. Așadar, evitarea evitării este una dintre temele acestei cărți.

De ce am scris „Rețete împotriva îngrijorării“

Eu am fost anxios încă din copilărie. Îmi amintesc încă de ziua în care mi-am dat seama că unii oameni nu văd lumea în același fel îngrijorător în care o văd eu. Îmi este rușine să recunosc că eram deja adult când am aflat acest fapt. Conduceam pe autostradă și, deodată, mașina din fața mea și-a pierdut țeava de eșapament. Am tras de volan, ocolind-o, apoi am readus mașina pe direcție și am început să intru în panică. Pentru următoarele zece minute, am tot repetat: „Am fi putut muri! Dacă am fi intrat în țeava aceea?“

În cele din urmă, cel din dreapta mea mi-a spus, foarte calm: „Dar nu am intrat“. După o tacere perplexă, a trebuit să râd. Gândul acela nu-mi trecuse nicio clipă prin minte. Am încercat să mă explic, dar n-am găsit nimic logic de spus. De vreme ce al doilea pui nu era îngrijorat, puteam să ies din blocajul meu și să las îngrijorarea să treacă. Ei bine, anxietatea niciodată nu pierde într-o clipă. La urma urmelor, de dezvoltat, se dezvoltă în decurs de ani.

Eu am ajuns să fiu anxios în modul clasic — atât prin natură, cât și prin educație. Am fost probabil destinat genetic și temperamental să fiu timid sau „greu de pornit“, cum ne place nouă, timizilor, să spunem. Am avut, de asemenea, un tată anxios, care avusese o mamă foarte anxioasă. Mi s-au întâmplat niște lucruri înfricoșătoare când eram mic; niște traume greu de depășit pentru mine, la vârsta aceea. Cu alte cuvinte, am avut parte de aproape toate motivele de anxietate pe care le poate avea un

copil. Aceasta este cartea pe care mi-aș fi dorit să-o aibă la îndemână ai mei pe când eram eu băiat.

Părinții mă întrebă adesea dacă anxietatea copiilor va trece când se vor face mari. Îmi pare rău să-o spun, dar de obicei nu-i de ajuns să crești, deși vârsta poate aduce motivații noi în favoarea schimbării. Eu am făcut mari eforturi ca să-mi înfrâng timiditatea, fie când m-am hotărât să joc într-o piesă de teatru la școală, fie când am vrut să invit prima oară o fată să iasă cu mine în oraș. O să vă bucurăți aflând că am reușit de ambele dăți. Totuși, unele situații îmi retrăiesc sentimentele de odinioară. Succesul în confruntarea cu anxietatea nu înseamnă că nu ne vom mai simți niciodată anxioși. Înseamnă doar că anxietatea nu mai este la fel de frecventă, de severă sau de îndelungată. Una dintre cele mai mari schimbări pentru mine este că anxietatea nu îmi mai limitează viața și nu-mi mai barează calea. Îmi face atâtă plăcere să vorbesc în public și să cunosc oameni noi, încât mulți nu mă cred când le spun că sunt timid. Acum, când mă simt anxios, mă străduiesc să îmi dau seama despre ce anume e vorba și să gestionez sentimentele de la baza anxietății, în loc de a paraliza de frică, aidoma acelor bieți puișori din experimentul meu.

Nu e niciodată prea târziu pentru o schimbare. Și asta, din fericire, întrucât cel mai bun lucru pe care părinții anxioși îl pot face pentru copiii lor anxioși este să-și rezolve propria anxietate. Tatălui meu i-a fost întotdeauna frica să înnoate, din cauza fricii acute a mamei lui că ar putea să se înnece. Când aveam vreo zece ani, l-am invitat să sară într-un bazin cu mine. Mi-a răspuns că era prea speriat, iar eu i-am spus: „Nicio grijă, tati, te prind eu!“ El n-a sărit, dar peste mai mulți ani mi-a povestit că acea încredere nevinovată l-a motivat să ia lecții de înot. La prima lecție, s-a apucat să-i povestească instructorului despre toate experiențele sale din copilărie care îi sădise că frica de înot. Instructorul a zis: „E bună toată vorbăria asta, dar n-o să te ajute să înnoți. E timpul să intri în bazin!“ Instructorul acela a fost al doilea pui pentru tatăl meu. Tata a intrat în bazin și a învățat să înnoe.

Cred că instructorul a avut dreptate în sfatul lui de a „intra pur și simplu în bazin”, dar nu sfătuiesc pe nimeni să arunce copiii în capătul cel mai adânc al bazinului, ca să-i vindece de frica de apă, sau să-i încuie pe afară, ca să-i scape de frica de bătăușul din vecini. Părinții joacă un rol semnificativ în a-i ajuta pe copii să-și înfrângă anxietatea, dar rolul nostru este mai delicat decât a-i forța să-și depășească teama după *orarul nostru*. Trebuie să-i împingem de la spate pe copii ca să-și confrunte temerile, dar trebuie să-o facem cu blândețe și răbdare.

Celălalt motiv principal pentru care am scris această carte este că, în cabinetul meu, văd din ce în ce mai mulți copii care se luptă cu anxietatea. De asemenea, mai văd anxietate și când vizitez școlile, apoi aud despre mai multă anxietate a copiilor când discut cu grupurile de părinți. Părinții sunt, și ei, mai anxioși. De fapt, sintagma de „părinte elicopter”² a intrat în vocabular pe când scriam această carte. Mulți dintre colegii mei relatează același lucru — o creștere semnificativă a numărului de copii care au venit la terapie din cauza fricii, anxietății, îngrijorării sau perfecționismului. Cred că ar fi potrivit să-o numim epidemie.

În timpul unei con vorbiri cu părinții la o școală elementară, am auzit despre copii că rora le era prea frică de apă ca să înnoate sau chiar să facă o baie fără un enorm consum emoțional; copii prea speriați de a face vreo greșală, ca să se descurce bine la școală; copii care nu voiau să încerce nimic nou; copii paralizați și de cele mai simple alegeri, cum ar fi cu ce să se îmbrace ca să meargă la școală; și copii care nu suportau să fie într-o altă încăpere decât aceea unde se aflau părinții, nici măcar ca să se ducă la baie. Niciunul dintre copiii acestia sau din familiile lor nu era înscris într-un program de terapie — deși eu împărtăsem numeroase cărți de vizită!

² Lawrence Cohen și Anthony DeBenedet, „Are Helicopter Parents Here to Stay?”, din site-ul Ideas al revistei Time, publicat la 8 noiembrie 2011, la ideas.time.com/2011/11/08/roughhousing-the-answer-to-helicopter-parenting/.

O educatoare cu îndelungată experiență mi-a spus că, de zeci de ani, le povestea basme copiilor. Dar, de curând, în fiecare grupă avea cel puțin un copil care nu suporta să asculte povestile, aceleași dintotdeauna, pentru că erau prea înfricoșătoare. O profesoară la gimnaziu mi-a mărturisit că un părinte stăruise ca lucrările copilului să nu fie corectate cu cerneala roșie, pentru că aceasta îl făcea prea nervos. Nimici nu știe de ce anxietatea infantilă este în creștere, dar printre cauzele probabile sunt competitivitatea crescută la școală, stresul crescut de acasă, părinții copleși și ritmul general al vieții.

Mulți părinți se simt neputincioși când copiii lor devin anxioși, mai ales când încercările de a-i liniști nu dau rezultat. E o luptă grea. Sunteți frustrați, mânoși și îngrijorați de viitorul copiilor voștri. Vedeți cum anxietatea, frica și îngrijorarea le limitează viețile și îi împiedică să fie fericiți. Vreți să-i ajutați. Din fericire, puteți să-i ajutați, în moduri la care probabil nu v-ați gândit niciodată.

Va exista întotdeauna loc pentru profesioniștii în sănătatea mentală, mai ales în tratarea anxietății severe, dar lucrarea mea le este destinată părinților, pentru a o folosi cu copiii lor. Chiar dacă aveți un copil într-un program de terapie, puteți folosi aceste tehnici de joc și de expresie emoțională acasă, în plus față de ceea ce se întâmplă la cabinet. Eu sunt un mare adept al terapiei — cu asta mă ocup —, dar terapiei îi lipsește puterea relației părinte-copil, care poate fi o resursă importantă de vindecare și schimbare. Majoritatea abordărilor anxietății infantile îi lasă deoparte pe părinți, ceea ce eu cred că este o mare greșală. Abordarea din această carte pune parentajul în centru. Sper că ea va îmbunătăți relația cu copiii voștri, care ar putea fi chinuiți de anxietate. Veți găsi, de asemenea, un ajutor pentru propria anxietate — dacă, din întâmplare, suferiți de aşa ceva.

O ABORDARE PRIN JOCHĂ A ANXIEȚĂII COPIILOR

Conexiunea este esența metodei mele, aşa cum am descris-o, mai detaliat, în *Rețete de jocuri*³. Totul în viața umană e despre conexiune: sarcină, alăptare sau hrănire, legănat și strâns în brațe, contact vizual, joc, petrecerea timpului împreună, liniștire și alinare, ascultare și discuții, prietenie și empatie, dragoste și afecțiune. *Conexiunea îi ajută pe copii să se simtă în siguranță, încrezători și fericiți.*

Dar și intreruperea conexiunii este o parte din viață. Sarcina se sfărșește cu separarea copilului de corpul mamei. Perioada de nou-născut se sfărșește cu copilul pornind de-a bușilea să exploreze lumea. Ne despărțim de copiii noștri ca să ne ducem la serviciu, și ei, să se ducă la școală. Întreruperea conexiunii apare și mai dureros când suntem supărați pe copiii noștri, sau când ei sunt supărați pe noi, sau când sunt speriați, sau când se simt singuri. *Lipsa conexiunii este miezul multor probleme comportamentale.* Adesea răspundem la „purtarea rea“ cu izolare, pedepse, umilire, lovire, pălmuire, amenințări, tipete sau retragerea iubirii. Aceste răspunsuri creează și mai multă lipsă de conexiune, tocmai motivul pentru care ei nu se poartă bine.

Deoarece se întâmplă să se intrerupă conexiunea, *avem nevoie să devinim experți în reconectare.* Jocul este una dintre cele mai bune metode prin care un părinte restabilește legătura cu un copil — pentru că este vesel, distractiv și ne cere să ne alăturăm lor în lumea lor. Multe deconectări apar când copiii trebuie să se alăture lumii noastre și programului nostru (gândește-te numai la stresul de dinainte de culcare, sau din locurile unde copilul trebuie să păstreze liniștea, sau al grabei de a fi gata, dimineața). Da, trebuie să impunem un program și niște limite, dar când acestea conduc la intreruperea conexiunii, putem reface legătura folosind un surplus de afecțiune și un surplus de joacă.

³ Lawrence J. Cohen, *Rețete de jocuri* (București, Editura Trei, 2012).

Formula mea pentru acțiunea de a ne alătura copiilor în lumea lor este *așezatul pe podea.* Multe probleme sunt preîntâmpinate sau rezolvate doar prin faptul de a fi ochi în ochi sau umăr la umăr cu un copil. Cu copiii mai mari, s-ar putea să nu te așezi la propriu pe podea. În schimb, pentru reconectare s-ar putea să fie nevoie să te așezi lângă ei pe canapea, privind împreună o emisiune de la televizor, pe care de fapt tu nu poți să-o suferi (doar pentru că lor le place și tu vrei conexiunea cu ei), sau să stai treaz până târziu (pentru că e mult mai probabil să-ți vorbească deschis la miezul nopții, decât la masa de seară).

Un alt mod de a te gândi la conectare-deconectare-reconectare este *al paharului gol.* Imaginează-ți că fiecare copil are înăuntrul lui un pahar care trebuie umplut cu afecțiune, dragoste, siguranță și atenție. Cu un pahar plin, copiii, foarte probabil, vor fi cooperanți, fericiți și creativi. Cu un pahar gol, copiii, foarte probabil, vor fi necoperanți, nefericiti și blocați într-un comportament care le aduce necazuri. Una dintre principalele misiuni ale noastre, ca părinți, este să le „facem plinul emoțional“. și aceasta presupune să le dăruim copiilor noștri atenție, să le răspundem nevoilor, să le dăm ocazia să aleagă, să-i ascultăm și să le oferim încurajare.

Dragostea, tandrețea și jocul pot umple paharul copiilor până se revarsă. De exemplu, poți ajuta un copil să-și revină după o vizită, care l-a speriat, la cabinetul doctorului, inversând rolurile — lăsându-l pe el să fie doctorul și tu să fii pacientul speriat, prefăcându-te că ești examinat. Poți folosi, de asemenea, jucării de plus sau figurine ca să-l faci să râdă de scenele care îi creează nervozitate. Joaca dezlănțuită⁴, întorsul casei cu susul în jos, împreună cu copiii, este în mod special utilă în consolidarea încrederei, aşadar, joacă-te gălăgios și fă tumbe cu ei, pentru a-i ajuta să se simtă puternici fizic și emoțional. Râsul detensionează și apropierea fizică îi ajută pe copii să-și revină după vreo supărare.

⁴ Anthony DeBenedet și Lawrence Cohen, *The Art of Roughhousing* (Philadelphia: Quirk Press, 2010).

Cupa plină și conexiunile apropiate părinte-copil creează o bază de siguranță în copil. Îl determină să fie cooperat, încrezător și flexibil. Această siguranță le poate lipsi copiilor care sunt anxioși, timizi, temători sau îngrijorați. Nu înseamnă că ei nu sunt iubiți, dar ceva a intervenit împiedicându-i să aibă un pahar plin și sentimentul siguranței.

Parentajul jucăuș nu înseamnă doar distracție și jocuri. Copiii au emoții intense, comportamente problematice și nevoi nesatisfăcute. În momentele acelea, copiii au nevoie de adulți care să-i asculte și să reflecte asupra lor ceea ce au auzit. Au nevoie de adulți care să-i călăuzească bland, fără să-i judece sau să-i critice. Au nevoie de adulți care să le întâmpine emoțiile, în loc de a le spune să nu plângă sau să nu fie supărați, decât dacă au „un motiv serios“.

Când ignorăm sentimentele copiilor, pierdem posibilitatea de soluționare a problemelor prin joc, iar copiii noștri pierd empatia și înțelegerea. Iată un exemplu de la o mamă care a încercat să-și protejeze copilul de sentimentul inadecvării. Încercarea ei de a-i evita declanșarea sentimentelor nedorite de fapt i-a menținut copilului nivelul crescut de anxietate, până când jocul și empatia au răsturnat lucrurile: „Când fiul meu avea doi ani, a căptătat o spaimă de uscătoarele electrice de mâini din toaletele publice. Nu-i plăcea niciun fel de zgromot puternic, dar frica de uscătoare a devenit paroxistică. Inițial, i-am consolidat echipa, ajutându-l să evite acele uscătoare“. Mama mi-a povestit despre toate strădaniile ei de a-l proteja până și de a auzi vreodată acel sunet.

În cele din urmă, și-a dat seama că evitarea aceasta nu făcea decât să-i întărească frica fiului său. „Am inițiat atunci niște jocuri prostești de-a uscătorul de mâini, unde eu erau aparatul care sufla aerul peste mâinile lui sau el era aparatul și eu mă speriam. M-am prefăcut că sunt speriată ca o caraghioasă, când am ajuns în toalete publice. L-am provocat să stea lângă uscător, în timp ce i-am spus, calm, că era în regulă dacă nu-i plăcea zgromotul,

însă acesta nu-i putea face rău. Am luat-o ușor, mai întâi sugerându-i că aş putea să pornesc aparatul, apoi chiar pornindu-l, și, în final, încurajându-l să-și pună și el mâinile dedesubt. Am avut grija să continuu cu pretinsul joc.“

Comutarea pe joc și înțelegerea emoțională au schimbat totul. Pentru că nu mai ocoleau uscătoarele de mâini, au mai fost niște plânsete, tremurături și tipete, în etapa aceasta, dar mama lui a înțeles că erau necesare ca el să-și înfrângă frica. „Acum, când are patru ani, nu pot să spun că îi plac uscătoarele de mâini, dar cel puțin mă lasă să îl pornesc eu și, uneori, își pune și el mâinile sub jetul de aer.“

Iată un alt exemplu de părinte care se joacă, demonstrând colaborarea creativă părinte-copil: „Cu fiica mea, Becca, ori de câte ori ne vine ideea să aducem vreun personaj fictiv în situația respectivă, de fiecare dată ajută. De pildă, Becca se poate simți uneori înfricoșată de umbra pe care ventilatorul de tavan o creează în camera ei, dar Coco Femeia-Acrobat (un personaj pe care ea l-a inventat) nu se teme de nimic. Așadar, când Becca se blochează într-un loc înfricoșător, uneori nu e nevoie decât să întreb dacă, în ultima vreme, Coco a mai învățat vreo acrobație. Asta îi distrugă blocajul și îi dă voie să gândească împede din nou“.

În ambele familii de mai sus, jocul a făcut loc pentru ceva cu totul nou. Fără joc, părinții se simțeau confuzi, exasperați, repetând degeaba lucruri care nu dădeau niciun rezultat. Pentru băiatul speriat de uscătoarele de mâini, jocul *hai să ne prefacem că* a dus la o apropiere, pas cu pas, de adevăratele uscătoare de mâini. Mama lui a recunoscut, de asemenea, fluxul emoțiilor puternice care fusese blocat prin evitarea de mai-nainte. Evitarea îl poate face pe copil să se simtă bine, pe un interval scurt de timp, dar la un moment dat îi stă în cale. Pentru fetița înfricoșată de orice, jocul imaginativ a activat încrederea lăuntrică.