

Libris

Respect pentru oameni



COLECȚIA
PSIHOTERAPIA
ORTODOXĂ

Ecaterina Burmistrova

Enervarea

mânia în relațiile de familie
• enervarea la copii •
agresivitatea • nemulțumirea

În loc de prefață

ENERVAREA

Traducere din limba rusă de
Adrian Tănăsescu-Vlas

editura
Σοφία

București

Cuprins

<i>În loc de prefață</i>	5
Cauzele manifestării mâniei părintești și formele pe care le îmbracă aceasta.....	15
„Scara agresivității”.....	20
„Semaforul” emoțiilor.....	28
Nemulțumirea noastră și cultura exprimării ei... ..	43
Viața într-un oraș mare.....	57
Agresivitatea exterioară și mânia în relațiile de familie.....	66
Relațiile cu propriii părinți și cu părinții soțului/soției.....	77
Lipsa dorinței de maturizare.....	90
Frații și surorile.....	111
„Contaminarea emoțională” și „reeducarea emoțională”.....	124
Specificul enervării la copii.....	128
Tertipurile mâniei și metodică învingerii ei.....	133

Cauzele manifestării mâniei părintești și formele pe care le îmbracă aceasta

Unii oameni sunt înclinați să se enerveze în situații legate de anumite stări fizice. De pildă, pentru mulți dintre noi un factor cauzator foarte puternic este constituit de deficitul cronic de somn. Și situația instabilă, tensionată, plină de nervozitate și ostilitate, de la locul de muncă sau nemulțumirea de starea relațiilor conjugale pot deveni, cu siguranță, cauze ale unei iritabilități crescute. Trebuie să depuneți toate eforturile pentru a nu „prăvăli” asupra copiilor povara unor probleme care nu au nici cea mai mică legătură cu ei. În asemenea cazuri, cel mai bine este să vă spuneți pur și simplu: „Astăzi iar nu mi-am făcut somnul, și parcă sunt o

mașină care iese de sub control pe șoseaua alunecoasă: așadar, trebuie să mă concentrez și să am mai multă grijă când iau curbele!”

Adolescenților puteți încerca să le explicați: „Astăzi sunt acaparată total de muncă, sunt foarte obosită, și probabil că tocmai de aceea mă supăr pe voi mai mult ca de obicei. Oricum, starea mea nu arată în nici un caz că nu vă mai iubesc. Credeți-mă, ea nici nu are vreo legătură cu voi!”

Stați de vorbă mai des cu copilul, aveți mai multă încredere în el! Țineți minte că enervarea provoacă sentimentul vinovăției nu numai la părinți, ci și la cei asupra cărora este îndreptată, după principiul: „Dacă mama se supără pe mine, înseamnă că sunt rău, că nu merit să fiu iubit!” În continuare, toate acestea pot să ducă la scăderea nejustificată a prețurii de sine la copil. În plus, părinții încep să explice numeroase probleme ale copiilor și adolescenților prin faptul că au țipat cândva la ei, că le-au „dat la fund” pe nedrept, că au fost nejustificat de duri cu ei și, în consecință, i-au timorat.

Nu se poate spune că toate manifestările irascibilității noastre sunt absolut lipsite de pericol, dar sentimentul de vinovăție pe care îl provoacă izbucnirile emoționale ne împiedică să vedem adevăratele cauze pentru care copilul crește superior, dezechilibrat sau excesiv de timid. Senti-

mentul vinovăției ne deformează conștientizarea legăturilor cauzale.

În general, copiii sunt ființe foarte rezistente la stres. Izbucnirile izolate de enervare părintească nu vor provoca, probabil, mari daune psihicului lor, însă manifestările sistematice de nemulțumire aproape sigur vor atrage după sine consecințe negative de lungă durată.

Dacă vi se întâmplă des să vă enervați, încercați să schimbați ceva în voi înșivă, dar fără a aștepta rezultate imediate: procesul poate ține luni îndelungi, ba chiar și ani. Dacă ați reușit să faceți măcar un pas mic în direcția corectă, de vreme ce ați fost în stare să determinați natura iritabilității voastre și v-ați deprins s-o controlați măcar cât de cât, înseamnă că ați pus început bun. Totuși, până când nu va fi înlăturată total posibilitatea acestor crize emoționale, trebuie să-i repetați cât mai des copilului: „Mama te iubește întotdeauna, te iubește chiar când se supără, chiar când țipă! Ea ridică vocea pur și simplu fiindcă așa e firea ei, nu fiindcă nu-ți vrea binele!”

Micuțul nu-i în stare să priceapă singur aceste adevăruri simple – doar și noi am ajuns să le conștientizăm abia când ne-am făcut mari... Nu trebuie să așteptați atâta timp! Trebuie să-i explicați copilului totul într-o atmosferă de calm. Atunci când cuvintele potrivite au fost găsite și

rostite la timp, emoțiile negative ale mamei sau tatălui nu le vor mai otrăvi și distruge, ca înaintea, relațiile cu copiii.

Într-o anumită măsură, izbucnirea enervării părintești poate fi comparată cu funcția preventivă a ventilului de la oala sub presiune, care, în mod cert, este una indispensabilă – însă e important să facem în așa fel încât răbufnirile emoționale să nu mutilizeze psihicul copilului, să nu-i distrugă relațiile cu voi, să nu submineze liniștea și să nu otrăvească atmosfera binevoitoare din familie.

Dacă enervarea voastră a fost deplasată și pur și simplu ați vrut să vă „vărsați nervii”, iar copilul s-a întâmplat să fie în apropiere, nu e greșit să vă cereți iertare de la el. Sigur, frecvența cu care sunteți nevoiți să vă scuzați pentru ieșirile nemotivate e un moment aparte: dacă aceste ieșiri au loc de câteva ori pe zi, scuzele vor da mărturie doar despre lipsa de consecvență a poziției voastre pedagogice.

Dacă veți împărtăși soțului/soției – poate și altcuiva – gândurile voastre cu privire la faptul că sunteți excesiv de iritabil(ă), va fi mai ușor pentru toată lumea. În această situație, principalul este să nu te încovoiezi sub povara permanentei vinovății, să nu ascultați de autosugestia: „Ne enervăm mereu: prin urmare, suntem niște

Respo
părinți de doi bani, și în privința asta nu mai e nimic de făcut!" În nici un caz să nu vă lăsați pradă disperării sterile și să nu vă încrucișați, neajutorți, mâinile! Țineți minte că în viața de familie nu ai cum să nu faci greșeli, dar este important de urmărit dinamica relațiilor. Faptul conștientizării propriilor neajunsuri și hotărârea fermă de a vă lupta cu ele atestă, în sine, că ați luat-o pe calea dreaptă și că mai devreme sau mai târziu veți ajunge, negreșit, stăpâni pe situație.