

*Louise Reid*

# CUM ÎNLĂTURĂM ANXIETATEA COPILOR NOȘTRI

Fără medicamente  
și fără terapie

Traducere din limba franceză  
de *Daniel Voicea*

## CAPITOLUL I

# Sugarul

### **Conectarea bebelușului la corpul său**

**L**a naștere, copilul este propulsat în afara corpului matern și proiectat într-o lume foarte mare care seamănă cu o formă de vid. Șocul provocat de această trecere ar putea cu ușurință să se afle la baza acestei frici de vid care neliniștește atât de mult copilul și, mai târziu, adultul.

Se spune despre anxietate că este un rău al sufletului, iar acesta din urmă, care mai este numit și spirit, este principiul invizibil și impalpabil care ne menține în viață. Sufletul este vehiculat de corpul nostru, care este punctul lui de ancorare în lumea umană. Copilul care se naște nu are conștiința

Respect pentru oameni și cărți

propriului său corp decât prin intermediul durerilor sau al senzațiilor de disconfort pe care le percepe, dar nu le înțelege. În această etapă, îl putem considera doar ca un suflet sau un spirit care nu funcționează decât din instinct. El nu are legături în lumea reală și trebuie ajutat să-și formeze propriile puncte de ancorare pentru a umple vidul care-l înconjoară.

### **Primul punct de ancorare**

Prin atingeri frecvente, micul copil este determinat să capete încet conștiința prezenței corpului său, care este primul lui punct de ancorare în lumea reală. Această conștientizare îi diminuează periculoasa senzație de vid, căci el posedă în acest fel și o entitate concretă care-i învăluie sufletul, mintea și gândirea lui. Mângâierile, masajele, gâdiliturile, pupiciile sunt tot atâtea modalități de atingere care ajută copilul să realizeze că are un corp și deci că nu plutește în vid. În cursul primului său an din viață, jocurile care constau în a învăța copilul despre existența ochilor săi, a nasului, a gurii, a membrilor sale etc. sunt în egală măsură foarte utile pentru a-i da conștiința stratului său carnal.

## **Conectarea bebelușului cu mediul său înconjurător**

### **Al doilea punct de ancorare**

Al doilea punct de ancorare în realitate este prezența oamenilor care înconjoară sugarul. El percepe mai întâi vocile, apoi imaginea lor se impune puțin câte puțin. Situația de preferat constă într-o oarecare regularitate în privința prezenței persoanelor care-i aduc îngrijiri zilnice și în oferirea unui răspuns rapid atunci când se trezește și plânge. Proximitatea celorlalte persoane îl asigură că nu evoluează într-un neant, într-un vid. Acest principiu este cu precădere important în timpul primelor două luni de viață, atunci când bebelușul încă nu este conștient de lumea care-l înconjoară. Este important așadar ca bebelușul să fie luat în mod regulat în brațe și să nu se ezite să i se vorbească, să se comunice cu el în diverse feluri pentru ca el să-și dea seama că există o realitate exterioară lui.

### **Alte puncte de ancorare**

Încet, sugarul se acomodează și descoperă repere materiale ca ziduri, mobilier, cuverturi (obiectul preferat), zgomote sau surse de lumină pe care le întâlnește regulat, ceea ce-i asigură un sentiment de

securitate. Jucăriile obișnuite care-i atrag atenția prin culoarea lor sau prin zgomotul pe care-l provoacă îl ajută în egală măsură să conștientizeze mediul lui înconjurător. Toate aceste elemente devin noi puncte de ancorare în realitate. Este așadar important să se ofere bebelușului un mediu fizic cât mai stabil posibil și să i se doteze patul sau scaunul de bebeluș cu jucării colorate pe care să le găsească acolo în permanență.

### **Diversificarea punctelor de ancorare**

Pentru a-i combate teama de vid, copilul are așadar nevoie de repere stabile, însă acestea din urmă trebuie să fie diversificate. Pentru bebelușul care se află lipit în mod constant de mama lui poate apărea credința că aceasta din urmă este singurul element solid care-l protejează de vid. De asemenea, atunci când aceasta trebuie să lipsească, el riscă să simtă o panică puternică. Același lucru este valabil pentru sugarul care este lăsat mereu singur în patul lui și care întâlnește foarte puțini oameni, așa cum se poate vedea, printre alte cazuri, și la copiii plasați în orfelinat. Sentimentul lui de securitate și de apartenență trece atunci printr-un număr limitat de repere materiale și acest copil riscă foarte mult să se teamă de toate situațiile în care este sustras din mediul lui obișnuit și care, din cauza acestui fapt, îi



inspiră o senzație de vid și, prin urmare, un sentiment de panică.

## **Nu există situație perfectă**

Desigur, dacă ar exista părinți perfecți, ar ști să dozeze exact minutele și orele petrecute cu sugarul, să-i propună panoplia potrivită de chipuri străine și să-i ofere mediul fizic ideal pentru dezvoltarea și securitatea lui. O asemenea situație ar diminua sensibil impresia de vid la copil, dar, chiar și așa, n-ar putea fi o garanție că el n-ar cunoaște anxietatea. Căci trebuie să ținem seama de faptul că fiecare copil se naște cu caracteristici care-i sunt proprii și potențialul lui de adaptare face parte din asta.

Nu există așadar o modalitate de acțiune perfectă pentru a ne feri copiii de orice formă de anxietate. Copilul care nu beneficiază suficient de mult de prezența altora în jurul lui este în pericol să dezvolte stări de neliniște, însă același lucru este valabil pentru cel care este în mod constant înconjurat și supra-protejat.

## **Elementul de bază de reținut**

Copilul trebuie să se obișnuiască cu vidul. Este o noțiune esențială de reținut, deoarece acest vid există. Lumea este cu adevărat imensă atunci când este

percepută la scară umană. Timpul și spațiul nu au limite concrete, în afara celor care li se dau printr-un sistem orar, respectiv printr-un sistem de măsură liniar. Însă în realitate spațiul și timp sunt nelimitate. Tânărul copil nu posedă cunoștințele referitoare la ceasuri, la calendare sau la diverse sisteme de măsură și, din acest motiv, evoluează într-o imensitate.

## Când teama de vid rămâne

Chiar dacă părinții fac tot ce le stă în putință pentru securitatea micului lor copil, acesta poate totuși dezvolta un anumit nivel de anxietate. Același lucru se poate întâmpla în cazul bebelușului care n-a primit atenție și n-a beneficiat de mediul minimal necesar unei luări de contact solide cu realitatea. Trebuie oare înțeles din asta că acești copii sunt neapărat candidați la anxietate pentru tot restul vieții lor? Absolut deloc! Este cu atât mai bine dacă copiii se familiarizează cu vidul la o vârstă foarte fragedă și dacă neliniștea lor dispare foarte devreme: ei vor avea astfel o povară mult mai ușoară de dus. Însă în caz contrar, trebuie să știm că putem corecta micile sau marile lacune oricând, utilizând exerciții potrivite vârstei copilului.

## CAPITOLUL 2

# Anxietatea la copii

**A**nxietatea este neliniște, și deci teamă, care se manifestă adesea la copii încă din primele lor zile de viață. La naștere, bebelușul nu cunoaște nimic din lumea care-l înconjoară și este așadar confruntat cu necunoscutul: zgomote și voci care nu mai sunt filtrate, lumină, senzații noi și posibile dureri. Trebuie să facă efortul de a respira și stomacul lui trebuie să învețe să digere, două funcții care erau îndeplinite automat înainte de ieșirea lui din uter. Toate aceste componente pot contribui cu ușurință la instalarea neliniștii. Ținând cont de această premisă, putem presupune așadar că această neliniște este un element înnăscut la ființa umană, care va trebui, din cauza acestui fapt, să se descurce cu anxietatea în fiecare dintre etapele vieții sale.