

Violet Oaklander

COMOARA ASCUNSĂ

O hartă către sinele copilului

Traducere din limba engleză:
TATIANA CHICU

CUPRINS

Mulțumiri	7
1. Introducere	9
2. Ce anume îi aduce pe copii la terapie?	11
3. Procesul terapeutic cu copii și adolescenți	28
4. Cum să întărim simțului sinelui copiilor și al adolescenților	67
5. Multiplele fațete ale furiei	92
6. Lucrul cu adolescenții	123
7. Pierdere și doliu	156
8. Cum să îi ajutăm pe copii și adolescenți să-și hrănească propriul sine	187
9. Lucrul cu copiii foarte mici	217
10. Lucrul cu grupurile	230
11. Tratatamentul copiilor cu simptome ale tulburării de hiperactivitate cu deficit de atenție	246
12. Un mod inovator de a folosi muzica în terapie	274
Addendum	295
Epilog	297
Bibliografie	299

02 CE ANUME ÎI ADUCE PE COPII LA TERAPIE? O PERSPECTIVĂ A DEZVOLTĂRII

Ce anume îi aduce pe copii la terapie? Drept răspuns, veți spune, probabil, că ei sunt tulburați în vreun fel, că nu se descurcă la școală, că sunt agresivi sau retrași, că au suferit traume, că reacționează prost la divorțul părinților și așa mai departe. Toate acestea sunt simptome și reacții. Dar ce anume cauzează aceste reacții și simptome?

M-am gândit îndelung la această temă și aş dori să vă prezint teza mea. Ceea ce vă voi spune s-ar putea să vi se pară elementar și simplu. Chiar este vorba despre un lucru evident, pe care însă avem tendința să-l trecem cu vederea. Uneori este necesar să ne întoarcem în acest punct al evidenței.

Majoritatea copiilor pe care i-am văzut în terapie de-a lungul anilor aveau două probleme de bază. Mai întâi, aceștia se confruntau cu dificultăți în a stabili un contact bun: contact cu profesorii, părinții, colegii, cărțile lor. În al doilea rând, ei aveau un simț deficitar al sinelui.

Expresia „concept de sine” este folosită cel mai des pentru a descrie ce simt copiii față de ei înșiși. Mie îmi place să folosesc sintagma „simț al sinelui”, pentru că evită o atitudine critică și este mai integrată.

Pentru a stabili un contact bun cu lumea, o persoană are nevoie să-și folosească bine funcțiile de contact, anume: a privi, a asculta, a atinge, a gusta, a mirosi, a se mișca, a exprima sentimente, idei, gânduri, curiozități și așa mai departe (Polster și Polster, 1973). Acestea se întâmplă să fie chiar modalitățile care compun sinele unei persoane

Copiii care au probleme emoționale din cauza unor traume sau din alte motive tind să se rupă într-un fel; ei își vor anestezia simțurile, își vor înfrâna pornirile, își vor bloca emoțiile și-și vor închide mintea. Aceste acte le vor afecta profund creșterea sănătoasă și le vor amplifica problemele. În aceste condiții, nu vor putea avea o relație corectă cu ceilalți și se vor închide în ei.

Mi-am dat seama că nu doar traumele și alte situații problematice de viață îi fac pe copii să se angajeze în aceste practici nesănătoase. Factori variați de dezvoltare contribuie la acest lucru!

Eu consider că un copil sănătos vine pe lume cu capacitatea de a-și folosi la maximum simțurile, corpul, expresiile emoționale și intelectul. Copilul vine pe lume ca ființă *senzorială*: el are nevoie să sugă pentru a trăi, are nevoie să fie atins pentru a se dezvolta. În timp ce crește, el își folosește toate simțurile într-un mod activ. Privește totul cu vigilență, atinge orice lucru la care poate ajunge, gustă orice poate duce la gură.

Corpul lui este într-o continuă mișcare. Dintr-odată, conștiința sa își face simțită prezența. Poate scăpa întâmplător zornăitoarea pe care o ținea strâns. Va plânge, iar cineva din preajma lui va lua jucăria și i-o va pune iar în mână. Dar copilul nu vrea să o țină – el vrea să o scape. O face de foarte multe ori, până când stăpânește această nouă abilitate. Se uită la mâinile sale de nenumărate ori și, dintr-odată, pare că realizează că se poate întinde după ceva. Pe măsură ce crește, copilul nu-și restricționează mișcările corpului. Când se târăște, merge, se cățăără, aleargă, copilul o face într-un mod exuberant și plin de entuziasm.

Copilul exprimă *emoții* încă de la început. El zâmbește. Râde. Pare să stea bucuros în leagăn. Apoi începe să plângă. Chiar și celei mai receptive mame îi este greu să determine ce vrea copilul ei. Îi este cumva foame? Este ud? Înfricoșat? Furios? Singur? Pe măsură ce acesta dezvoltă gesturi, sunete și expresii faciale și, mai ales, limbaj, exprimarea emoțională devine foarte clară. Copilul mic este congruent cu sentimentele sale. *Știi*, de exemplu, când un copil de doi ani este înfricoșat,

Respect pentru oameni și cărți

sau trist, sau fericit, sau furios. El nu își ascunde emoțiile, așa cum va învăța să o facă mai târziu în viață.

Și cum rămâne cu *intelectul*? Ne minunăm de cât de multe lucruri poate acumula un bebeluș sau un copil de un an. El învață limba, este iscoditor, explorează și pune o mulțime de întrebări. Vrea să știe totul. Încearcă, așa cum poate el mai bine, să-și dea seama de modul în care funcționează lumea. Minteia lui este un lucru minunat.

Organismul, compus din simțuri, corp, intelect și abilitatea de a exprima emoții funcționează minunat și integrat, exact așa cum este firesc să o facă în această perioadă.

DAR ceva începe să i se întâmple fiecărui copil – unora mai mult ca altora –, ceva ce interacționează cu creșterea sănătoasă. Simțurile devin anesteziate, corpul este restricționat, emoțiile sunt blocate, iar intelectul nu este ceea ce ar putea să fie.

De ce se întâmplă acest lucru? Cu siguranță că unele traume – cum sunt abuzul, divorțul, respingerea, abandonul, boala, ca să numim doar câteva – îl pot determina pe copil să se închidă în sine. El o va face în mod instinctiv, pentru a se proteja. În viața copilului există însă o varietate de stadii de dezvoltare și factori sociali care îl pot face să se limiteze, să se blocheze și să se inhibe.

Acești factori de dezvoltare constau în: confluență și separare, egocentrism, introiecții, împlinirea nevoilor, stabilirea de granițe și limite, efectul unei varietăți de sisteme, așteptările culturale și răspunsurile părinților față de el, în special față de modul în care își exprimă el furia. Fără îndoială că există și mulți alți factori. Copilul este un animal social și nu trăiește (și nici nu ar trebui să trăiască) izolat. Modul în care copilul se implică în lume, precum și modul în care ceilalți îi răspund îl afectează într-o mare măsură. Mulți cred că un copil este predeterminat de factori biologici. Acest lucru poate fi adevărat, într-o anumită măsură. Dar fiecare copil, indiferent de temperament și de personalitate, este afectat de acești factori de dezvoltare, într-o măsură mai mare sau mai mică.

Confluență

Copilul vine pe lume legat de mama sa: el este una cu mama, într-o mare măsură. Mama îl ajută să-și dezvolte un simț al sine-lui: vocea, gestul, privirea, atingerea mamei. Această confluență este foarte importantă pentru starea de bine a copilului. Prima sarcină a micuțului este aceea de a se separa și, fără această legătură, nu prea există nimic de care să se izoleze, lucru care îi poate cauza multă anxietate în procesul de creștere. Copilul se poate lupta să se separe, dar în același timp are nevoie de sentimentul de a fi atașat de părintele său. Acest lucru este de o importanță crucială. Lupta de a se separa începe în acești ani ai copilăriei mici, și nu în adolescență, așa cum se crede în general. Ea continuă pe măsură ce copilul crește – înăuntru și în exterior – înainte și înapoi, de-a lungul întregii vieți. Este esențial ca un copil să se perceapă pe el însuși ca ființă separată. Și totuși, aceasta este o dilemă pentru copil, deoarece el are foarte puține resurse ca persoană independentă. Răspunsul primit la această dilemă îl poate ajuta sau împiedica în această sarcină.

Egocentrism

Egocentrismul sună mereu rău atunci când vorbim despre el: „Persoana cutare este atât de egocentrică! Nu se gândește decât la ea. Crede că toată lumea se învâрте în jurul ei”. Și totuși copiii sunt în mod firesc egocentriци. În realitate, ei nu înțeleg experiența de a fi separat. Ei sunt nedumeriți de faptul că eu pot experimenta lumea într-un mod diferit de cum o experimentează ei. Își imaginează că experiența tuturor este similară cu a lor și că experiența lor este similară cu a mea. A înțelegе experiența de a fi separat este pe de-a-n-tregul un proces de învățare, iar copiii o experimentează de la vârste mici. De exemplu, o fată de trei ani și jumătate îi spune bunicii sale: „Bunico, tu locuiești singură?” Când bunica îi răspunde că da, copilul spune: „Îmi pare rău” și îi dau lacrimile. De vreme ce bunica nu era

Referită că locuiește singură, ea a perceput că nepoata ei este extrem de perceptivă și plină de compasiune. În realitate, copilul își proiecta sentimentele referitoare la sine. Fata nu se putea imagina pe sine trăind singură, fără părinți. Piaget a scris pe larg despre egocentrism și el considera că, în momentul în care copilul are șapte sau opt ani, acesta este capabil din punct de vedere cognitiv să înțeleagă experiența de a fi separat (Philips, 1969). În munca mea, am descoperit că egocentrismul persistă mult mai mult din punct de vedere emoțional. De fapt, din punct de vedere emoțional, mulți adulți pot reveni la o stare de egocentrism. De exemplu, atunci când se întâmplă ceva teribil, spunem: „Ah, ce-am făcut!” sau „Cum aș fi putut împiedica să se întâmple asta?” sau „E doar vina mea!” Așa se întâmplă și cu copiii. Din cauza egocentrismului și a dificultății lor de a separa experiența individuală, copiii se învinovătesc pe ei înșiși pentru orice lucru rău care li se întâmplă. Copiii mici se învinovătesc pe sine dacă apare vreo boală, dacă sunt abandonați, dacă sunt respinși în vreun fel, dacă părintele are o durere de cap, dacă părintele este furios sau morocănos, dacă sunt molestați sau dacă survine vreo traumă. În secret, ei simt că orice lucru rău care s-a întâmplat este din vina lor. Dintotdeauna am știut acestea despre copiii mici, căci am studiat opera lui Piaget pentru disertația mea de master în domeniul educației speciale a copiilor cu tulburări. Dar, la un moment dat, în munca mea de terapeut cu copii și adolescenți, am realizat că vârsta nu schimbă nimic. Copiii de orice vârstă se învinovătesc pe sine pentru tot felul de lucruri teribile.

Un exemplu: un băiat în vârstă de 12 ani a ajuns la mine pentru o evaluare cerută de un tribunal, deoarece părinții lui treceau printr-un divorț și printr-o luptă furioasă pentru custodie. Notele băiatului scădeau, petrecea din ce în ce mai mult timp singur în camera sa și manifesta o mulțime de simptome fizice. În ședința cu mine, a negat complet faptul că i-ar păsa de ceea ce făceau părinții lui. „E treaba lor. Nu dau nicio atenție acestui lucru.” Privind prin cameră, a devenit interesat de tăvile cu nisip și m-a întrebat de ce erau acolo. I-am explicat

Respect pentru oameni și cărți.

că oamenii aleg figurine în miniatură dintre multiplele figurine aflate pe rafturi și le pun într-una dintre lădițe, sub forma unei scene. I-am sugerat să încerce și el. El a cercetat atent multe figurine și a selectat trei surferi (decorațiuni pentru tort) și i-a așezat în tavă, după ce a mutat cumva nisipul cu mâinile. „Am terminat”, a zis. L-am rugat să-mi spună ce se întâmplă. „Păi, aceștia sunt trei surferi și fac surf”. Este tipic pentru mulți copii să-și descrie scena printr-o propoziție foarte scurtă. Am început un fel de dialog, pentru a dezvolta și a construi o poveste.

Eu: Aș dori să fii unul dintre surferi. Arată către cel care vei fi.

Zack arată către unul dintre ei.

Eu: Bună, surferule. Cum sunt valurile?

Zack: Sunt minunate!

Și astfel începem să vorbim despre surfing, valuri, despre ocean, în general, despre orice lucru care-mi vine în minte. În timp ce el vorbește, unul dintre surferi cade.

Eu: Ah! Ce-a pățit?

Zack: A căzut de pe placă.

Eu: Ce-o să se întâmple cu el?

Zack: Se va îneca, pentru că placa îl lovește în cap înainte de a se putea ridica.

Eu: Ce face celălalt surfer de aici?

Zack: Se îndepărtează.

Eu: Dar tu? (arătând către surferul pe care l-a ales)

Zack: Ei bine, bănuiesc că l-aș fi putut ajuta, dar nu am făcut-o, așa că s-a înecat.

În acest moment, Zack se închide în sine, întrerupe contactul și începe să se îndepărteze de tava cu nisip.

Respect pentru oameni și cărți.

Eu: Înainte de a ne opri, vreau doar să te întreb dacă scena și povestea îți amintesc de ceva din viața ta.

Zack: Mie-mi place să fac surf.

Eu: Da, și știi multe despre surf. În povestea ta, surferul pe care l-ai ales se simte responsabil pentru celălalt tip care s-a înecat. Tu te simți vreodată responsabil în legătură cu ceva din viața ta? Te gândești că ceva se întâmplă din vina ta?

Zack începe să plângă în hohote.

Zack: E doar vina mea! Ei se ceartă mereu din cauza mea. Nu știu ce să fac!

Tava cu nisip oferă oportunitatea unei tehnici proiective foarte puternice. Povestea copilului este adesea o metaforă puternică a unui aspect din viața lui. În general, atunci când este întrebat cum se simte, un băiat de 12 ani va răspunde „bine”, conștientizând foarte puțin adevăratele sale sentimente. El preferă să ignore sau să nege (precum surferul care s-a îndepărtat) și nu-și dă voie să vadă că este posibil „să se înece”. Doar atunci când aceste sentimente sunt scoase la suprafață vindecarea poate să înceapă, iar el poate afla faptul că furia părinților săi unul față de celălalt nu este vina lui. El poate învăța să-și exprime sentimentele în moduri sănătoase. Poate învăța moduri în care să facă față situației. Iar eu îi pot oferi sprijinul de care are nevoie. Într-o ședință ulterioară cu părinții săi, băiatul a fost capabil să le spună ce simte.

(*Notă:* Nu știu unde ne-am fi îndreptat cu povestea dacă unul dintre surferi nu ar fi căzut, dar sunt sigură că ar fi apărut ceva.)

Este necesar ca terapeuții care lucrează cu copii și adolescenți să înțeleagă fenomenul egocentrismului și modul în care acesta le afectează viața.

Introiecții

O introiecție este un mesaj despre noi, pe care îl auzim și care devine parte din ceea ce suntem. Copiii foarte mici sunt incapabili să distingă validitatea acestor mesaje. Aceștia nu au abilitatea cognitivă de a spune: „Da, asta mi se potrivește” sau „Nu, asta nu mi se potrivește deloc”. Copilul crede despre sine tot ce aude, în ciuda oricărei dovezi contrare. Unele dintre aceste mesaje sunt ascunse. Dacă, bunăoară, copilul varsă laptele, părintele poate că nu spune „Ah, ești așa de neîndemânatic”, dar expresia sa facială poate să transmită acest mesaj. Din moment ce copiii sunt egocentrice și se învinovătesc pentru orice, și această fetiță poate crede că este rea atunci când, de exemplu, mama ei este țăfnoasă sau are o durere de cap. Purtăm cu noi aceste mesaje negative de-a lungul vieții. (Acționăm, efectiv, asupra sistemului de credințe al unui copil de patru ani.) Chiar și după ce am făcut terapie ani de zile ca să facem față acestor mesaje și simțim că ele au dispărut, descoperim că, în condiții de stres, acestea ies din nou la suprafață. Un terapeut pe care îl cunosc mi-a spus odată: „Am petrecut șapte ani în terapie, lucrând asupra relației mele cu părinții, și am simțit că, în sfârșit, s-a rezolvat. Dar săptămâna trecută am mers să-i vizitez și toate acele sentimente negative pe care le aveam când eram copil – referitoare la mine – au apărut pe neașteptate!” Eu consider că noi nu ne descotorosim niciodată de aceste introiecții negative. Cel mai bun lucru pe care îl putem face este să fim conștienți de acestea și să învățăm să ne descurcăm cu ele.

Chiar și afirmațiile pozitive pot fi vătămătoare. Afirmații generale precum „Ești cel mai bun băiat din lume” sunt de natură să producă haos în mintea unui copil. El știe că nu este cel mai bun – undeva, în adâncul sufletului său, știe că ieri a fost „rău”. Așa că el transformă mesajul într-unul negativ. În realitate, aceste afirmații generale tind să scindeze mintea unui copil, din moment ce unei părți din el îi place să audă acest lucru, în timp ce cealaltă parte știe că nu este adevărat. Copilul ar putea crește simțindu-se ca un prefăcut.