

psih. CRISTINA-ANGELA TOHĂNEAN  
psih. MIRELA ȚIGĂNAȘ

# *Povești Terapeutice*

PENTRU COPII MICI ȘI MARI

*Ilustrații de*  
ANDRA MARIȘOIU



# CUPRINS

<b>PREFATĂ .....</b>	<b>5</b>
<b>CUVÂNT ÎNAINTE.....</b>	<b>9</b>
<b>INTRODUCERE.....</b>	<b>11</b>
COMOARA DIN INTERIORUL NOSTRU .....	17
POVESTEA URSULEȚULUI LEȚU .....	23
VULCANUL ÎNFIERBÂNTAT .....	27
TOMI ARE UN FRĂȚIOR.....	33



PACHETUL SURPRIZĂ.....	39
CHIȚ CEL JUCĂUȘ.....	45
POVESTEA URSULEȚULUI MARTINICĂ .....	49
CUM A ÎNVĂȚAT ELEFĂNȚELUL SĂ NU-ȘI MAI SUPERE BURTICA.....	55
POVESTEA ÎMPĂRĂȚIEI RĂMASE FĂRĂ GRĂDINAR .....	59
POVESTEA BĂIEȚELULUI CARE NU ȘTIA CE JUCĂRIE ÎȘI DOREȘTE ....	65
MARIA SE ÎMPRIETENEȘTE CU CĂRȚILE .....	71
CUM A DEVENIT ANA PRIETENĂ CU COMPORTAMENTELE BUNE.....	77
POVESTEA LUI VEVERILĂ .....	81
ȘORICICA RICA .....	87
POVESTEA RÂNDUNICII MIGRATOARE .....	93
TAMILA ÎȘI FACE PRIETENI .....	99
MORMĂILĂ, GÂNDURILE ȘI EMOȚIILE .....	105
POVESTEA MICULUI SOLDĂȚEL.....	111
TONI ÎȘI IUBEȘTE JUCĂRIILE .....	117



CUIBUL DE BUFNIȚE .....	123
CELE TREI ÎNCERCĂRI.....	127
GRIVEI E ACUM CĂȚEL MARE!.....	133
MIȚU A ÎNVĂȚAT SĂ TREACĂ PESTE MOARTEA TATĂLUI SĂU .....	139
LEBĂDA ADA ȘI DIVORȚUL PĂRINȚILOR .....	145
MOTĂNELUL NELU LA STOMATOLOG.....	151



## PREFAȚĂ

Ceea ce face ca literatura să fie concretizată în funcția ei terapeutică, fie scrisă în acest scop, fie receptată de categorii țintă, este *spiritul*. Cartea pe care o deschidem acum sub privirile curioase ale copiilor ne îndeamnă să cunoaștem – cu mintea și sufletul – aspecte ale vieții în diversitatea lor, larg desfășurată. Vă invit, stimați cititori, părinți, profesori, educatori, specialiști în domeniul psihologiei și copii, să pătrundem cu toții în lumea textelor aflate între copertile cărții semnate Mirela Țigănaș și Cristina-Angela Tohănean.

Povestirea, cuvântul în expresia sa artistică, este calea care ne îndreaptă spre identificarea, tratamentul și, eventual, vindecarea unor dezechilibre. De aceea, povestirile poartă și numele optimist

Lector universitar dr.  
**Dumitru Mărcuș**



de „vindecătoare”. Înțelesul acesta trebuie aprofundat; stă chiar la îndemâna noastră, ca utilizatori ai cărții, să vedem în *Povestea micului soldățel*, de exemplu, metafora creierului ca centru nervos conducător al tuturor funcțiilor corpului nostru. În povestirea *Maria se împrietenește cu cărțile* găsim concentrat întreg mesajul cărții: lectura drept mijloc de a pune în valoare funcțiile povestirii ca entități terapeutice.

Astfel, cele două autoare se relevă, povestire cu povestire, drept posesoarele unor cunoștințe teoretice sistematic asimilate, ale unor cercetări desfășurate pe grupe de subiecți, cu experiență în domeniul psihologiei/psihoterapiei și de viață în cultivarea personalității copiilor. Toate acestea sunt susținute de înzestrare literară, de fluența povestirii, de stilul expresiv și cursivitatea narațiunilor.

Lucrarea de față o numim astfel pentru a sublinia munca investită și specificul acestei literaturi și este în bună tradiție structurată în funcție de ceea ce urmărește să trateze. (*gr. therapia, fr. therapie, engl. Therapy = tratament, medicație, vindecare*).

Cele 26 de povestiri pe care le urmărim ne apropie de modelul unei terapii holistice, care are în vedere organismul uman la toate



nivelurile: fizic, mental, emoțional, cognitiv, comportamental. Mai adăugăm că, în carte, tabloul se completează și cu formele de inserție socială.

Povestirile terapeutice presupun o deschidere largă a prezențelor personajelor din medii diferite: de la păsări, animale, obiecte, la ființe imaginare, zâne. În *Vulcanul Înfierbântat*, fenomenul geologic natural este similar comportamentului imperativ al copilului, prezentându-se în povestire și alternativa rațională; în *Tomi are un frățior*, trenul personaj ascunde de fapt formarea responsabilității copilului, toleranța și înțelegerea față de un viitor frățior. De la atitudinea lipsei de încredere, evitarea necunoscutului, frica, fobia, la grija față de lucrurile proprii (*Toni își iubește jucăriile*), la despărțirea de locurile cunoscute, de prieteni, întrebările legate de contexte sociale noi (*Povestea rândunicii migratoare*), până la formarea identității, a celui „fi tu însuți/însăși”, sunt dezvoltate mesaje care indică simetric disfuncționalități în psihologia sau în comportamentul copiilor. Conținutul prezentat devine experiență pentru copil, dar, în aceeași măsură, revendică și condiția de literatură ca artă a cuvântului.

Și dacă gândurile celor două semnatare ale acestei interesante, utile cărți nu erau orientate înspre teoria și estetica literaturii, eu



pot confirma că există în carte premisele interpretării literaturii terapeutice în spiritul coordonatelor artistice ale literaturii. Desigur, am în vedere și faptul că povestirile de gen semnate de consacratul australian George Burns au fost asimilate, tehnicile punerii în contact a copilului cu problema sa, identificarea acestuia cu personajul, contextualizarea se vădesc a fi destinate aplicațiilor cu o ridicată cotă de eficiență.

Terapia poate fi realizată și din cealaltă perspectivă; autorul, inclusiv reprezentanți ai mării literaturi, consideră scrisul o practică a eliberării. Literatura în întregul său este terapie. Laureata Premiului Nobel, Herta Müller, limpezește acest aspect: „nu se poate controla ce face o carte cu noi. Poate tot ce e frumos, e *terapie*.” ( FILIT, 1-5 oct. 2014, Iași)



## CUVÂNT ÎNAINTE

Poveștile sunt cronică vie, autentică, dramatică a tuturor conflictelor trăite de oameni în confruntarea lor cu interdicțiile și structurile sociale, dar și cu diverse forțe ale naturii. În condițiile în care sistemele simbolice promovate de religie și educație sfârșesc prin a deveni ideologii ce utilizează un limbaj unidimensional, inadecvat exprimării și rezolvării problemelor vieții cotidiene, precum relațiile cu celălalt, relația cu timpul, cu sexul, cu moartea etc., fiecare este condamnat să-și construiască propriul sistem simbolic și va face acest lucru cu ajutorul basmelor, dar și cu cel al poveștilor mitologice. De aceea este ușor să înțelegem reînvierea interesului oamenilor de toate vârstele pentru povești (chiar dacă astăzi calul năzdrăvan este

Profesor universitar dr.  
**Ion Dafinoiu**



înlocuit cu o sofisticată navă intergalactică!). Prin intermediul povestirilor, analogiilor și metaforelor terapeutul provoacă mintea celui care îi solicită ajutorul la o nouă construcție, o nouă înțelegere a realității. Metafora permite verbalizarea realității psihologice strict individuale, a senzațiilor și trăirilor universului nostru interior, pentru care cuvintele obișnuite sunt inadecvate întrucât au un conținut logic, categorial; cu cât ne apropiem mai mult de întrebările fundamentale care ne structurează viața cu atât mai evident cuvintele și limbajul logic, discursiv devin mai neputincioase iar apelul la metaforă devine mai necesar.

Cartea colegelor mele Cristina Tohănean și Mirela Țigănaș se adresează în egală măsură copiilor pentru care poveștile fac parte din universul lor cotidian dar și copilului care se află în interiorul fiecărei persoane adulte; dacă după citirea unei povești veți descoperi răspunsuri neașteptate sau vă veți pune întrebări noi atunci cartea își va fi atins obiectivul pentru care a fost scrisă.



## COMOARA DIN INTERIORUL NOSTRU

Furnicuța Maghi făcea parte dintr-un mușuroi tare harnic, ce sălășluia la poalele unui deal. Furnicuțele trebuiau toată ziua; acum erau la deal, acum erau la vale; acum erau într-un loc, acum în altul. Cărau și cărau întruna tot ceea ce era de folos mușuroiului. Fiecare furnicuță căra după cât o ținea spinarea. Și furnicuța Maghi căra câte o frunzuliță, mai căra câte un bob mic de grâu sau câte o crenguță uscată. „Hei, Maghi, vino cu mine, te rog! Astăzi vom



merge într-un câmp nou cu fasole! Avem nevoie de toate furnicuțele pentru a căra cât mai multe fasole!”, îi strigă mama lui Maghi. „Mami, mă doare burtica și nu pot veni!”, spuse Maghi. „Uite, bea ceaiul acesta și sper că te vei simți mai bine până ne întoarcem!”, spuse mama și plecă în mare grabă. Maghi era tristă pentru că își mințise mama, dar în mintea ei încolțiră tot felul de întrebări: „N-am mai cărat fasole până acum, oare sunt destul de



puternică? Dacă voi scăpa bobul de fasole și toți vor râde de mine?” La fel îi era frică lui Maghi și când mergea la vreo petrecere cu furnicuțe pe care nu le cunoștea. De aceea, ținea căpșorul plecat și nici măcar atunci când o furnicuță venea să o întrebe cum o cheamă, nu îndrăznea să-și ridice privirea și să o privească în ochi. „Dacă celelalte furnicuțe nu o vor plăcea; dacă se va fâstâci și nu va ști ce să răspundă când o vor întreba ceva; dacă vor râde de ea?” Toate aceste întrebări încolțeau în mintea lui Maghi ori de câte ori trebuia să cunoască furnicuțe noi. Nu e de mirare că Maghi nu avea prea mulți prieteni. Acum, că rămase singură în mușuroi, Maghi începu să plângă spunându-și: „Nu-s bună de nimic! Chiar că nu sunt bună de nimic! Sunt o rușine pentru mușuroiul meu! Toate furnicuțele au plecat să muncească, în timp ce eu nu-s în stare să fac nimic de folos!” Pentru că suspina atât de tare și nici nu reușea să mai vadă printre lacrimi, lui Maghi i se păru cu neputință ca însăși Zâna Furnicuțelor să fie cea care s-a apropiat de ea și a început să-i vorbească. Se opri din plâns, își

șterse lacrimile și văzu că Zâna nu era doar în imaginația ei. Dimpotrivă, era acolo, în fața ei, în carne și oase. „Dragă Maghi, vreau să te duc într-un loc special. Te-am ales pe tine să deschizi porțile magice ale acelu loc și știu că vei putea face asta!” „Cum?”, întrebă mirată Maghi. „Sigur nu căutați pe altcineva? Credeți că voi putea face eu lucrul acesta?” „Va trebui să găsești cuvântul magic care deschide acele porți și, pentru a-l găsi, ai tot ceea ce îți trebuie în interiorul tău”, spuse Zâna. Maghi a pornit la drum alături de Zână. Pe drum, Maghi se tot gândea la cuvântul magic pe care avea să-l rostească. Ce cuvânt trebuia să fie oare? De la o vreme, a încetat să se mai gândească la cuvânt, atrasă de frumusețile locurilor prin care treceau și uimită de bucuria crescândă pe care o simțea în interior, odată cu aceste frumuseți. Când au ajuns în fața ușii, Maghi a rostit, parcă de la sine, fără niciun efort: „Încredere!”. „Prea bine!” a răspuns Zâna zâmbind. „Acesta va fi cuvântul tău secret.” De îndată ce a rostit cuvântul magic, ușa s-a deschis. Doamne, erau acolo toate imaginile mai apropiate



sau mai îndepărtate, mai clare sau mai difuze din chiar acea zi în care Maghi reușise să ia premiul întâi la concursul organizat între mușuroaiele de pe deal! Se petrecuse cu mult timp în urmă și Maghi aproape că uitase de izbânda ei. Acum însă erau toate acolo: culori, sunete, aplauze. Era acolo și mirosul florilor pe care le primise în dar. Maghi s-a simțit pătrunsă de toate acestea. „Toate pot fi ale tale! Ori de câte ori vei dori, vei putea ajunge aici spunând cuvântul magic. Și zi de zi se vor adăuga noi imagini, gusturi, arome ale succesului.” Deodată, Zâna a dispărut, iar Maghi a început să se frece la ochi și să se ciupească. Era clar însă că totul se petrecuse în realitate: Maghi simțea acum o putere magică venind din interiorul ei și știa că acolo se afla o comoară la care se vor adăuga zi de zi noi nestemate. Știa și că doar spunând cuvântul „încredere” va putea ajunge oricând la comoară și că astfel nimic nu i se va mai părea atât de greu.

Care e cuvântul magic către comoara din interiorul tău? Găsește-l și lasă-te purtat către reușitele viitoare!











## OBIECTIVE:

Cultivarea încrederii în forțele proprii, identificarea resurselor personale.



## DE CE?

Pentru că sentimentul de autoeficacitate este foarte important pentru a pune în act orice comportament. Persoanele care nu au încredere în sine au o voce scăzută, nu fac contact vizual cu interlocutorul, nu au o poziție dreaptă a corpului, evită situațiile noi, interpretează catastrofic greșelile personale. Copilul dezvoltă o „transă negativă”, centrându-se doar pe nereușite și defecte și uitând cu desăvârșire de calități și reușite. Povestea propune reechilibrarea balanței prin ancorarea într-o stare resursă.



## RECOMANDĂRI:

Vă recomandăm să-i citiți copilului această poveste și apoi să-i cereți să-și amintească sau să-i amintiți dvs. o situație în care a reușit foarte bine să facă un lucru. Întrebați-l care crede că au fost calitățile care l-au ajutat să facă acel lucru și cereți-i să deseneze pentru fiecare calitate câte o piatră prețioasă colorată diferit. Aceasta ar putea fi „comoara” lui și l-ar putea ajuta în tot felul de situații. Îi puteți cere să găsească și un cuvânt magic care să-l ajute să ajungă la comoară de fiecare dată când are nevoie. Specialiștii în hipnoză și relaxare ar putea utiliza această poveste în stare de relaxare sau transă hipnotică.

