

LBRIS

We know
books

Achinel și Spiridușul Dorințelor

POVESTE TERAPEUTICĂ PENTRU
GESTIONAREA FURIEI

CRISTINA TOHĂNEAN
MIRELA ȚÎGĂNAȘ



EDITURA
CREATOR
BRAȘOV 2023





Cristina-Angela TOHĂNEAN

Este psiholog clinician principal, psihoterapeut principal format în psihoterapiei cognitiv-comportamentale, psihoterapie ericksoniană și hipnoză clinică (practică privată), membru al Colegiului Psihologilor din România, coautor de manual școlar de dezvoltare personală (clasa a II-a), coautor al cărților „Povești terapeutice pentru copii mici și mari” (Editura Creator), „Blumi și magia viselor frumoase” (editura Creator 2022), „Greșeala perfectă” (Editura Creator 2022), „Andrei scapă de Sforăici” (Editura Creator 2022), „Ana și îmblânzirea balaurului” (Editura Creator 2023), cu peste 15 ani de experiență în lucrul cu copiii, părinții și adulții care se confruntă cu o serie de dificultăți psihologice și provocări, fiindu-le alături și ghidându-i să-și identifice resursele pentru a merge mai departe.

cristinatohanean.ro



Mirela ȚIGĂNAȘ

Este psiholog clinician principal, psihoterapeut specialist format în școala ericksoniană, membru al Colegiului Psihologilor din România, cu formare continuă în psihologie clinică și psihoterapie, coautor al cărților „Povești terapeutice pentru copii mici și mari” (Editura Creator), „Andrei scapă de sforăici” (Editura Creator), „Ana și îmblânzirea balaurului” (Editura Creator), „Blumi și magia viselor frumoase” (Editura Creator), „Greșeala perfectă” (Editura Creator), cu 15 ani de experiență în lucrul cu familiile, copiii, adulții și adolescenții care s-au confruntat cu provocări de natură emoțională sau relațională. Drumul parcurs alături de ei a fost cea mai mare provocare, pentru că toți sunt „altfel” în felul lor propriu, dar plini de nebănuite comori, care i-au ajutat să-și înfrunte și să treacă peste dificultățile pe care le-au avut la un moment dat.

www.psymind.ro

Dragă cititorule,

Vulcanii sunt un fenomen natural spectaculos, dar la fel de periculos. Ne place și găsim absolut încântător spectacolul pe care un vulcan îl face atunci când erupe. Elementul surpriză ne ține cu inima strânsă și cu sufletul la gură. Focul, lava portocaliu-roșiatică, pietrele aruncate, mărăreția cenușii care se ridică până unde nu mai poți cuprinde cu ochii lasă fantezia să o apuce încotro vrea ea!

Dar una e să fi lângă vulcan și alta e să privești asta de la kilometri depărtare, eventual pe un ecran TV. Experiența lângă copiii care se înfurie și fac adevărate crize este asemănătoare exploziei unui vulcan, însă, de această dată, suntem exact LĂNGĂ vulcan, e „live”. Lava ne frige, pielea ne sfârâie, pietrele ne cad în cap și ne lovesc, iar cenușa ne sufocă. Ca părinte, cred că ai trecut și tu cel puțin o dată prin așa ceva.

E bine știut că reacția explozivă este un cumul de factori genetici, de mediu și educaționali. Ca părinte, rolul tău este să ajuți copilul mediind factorii de mediu și pe cei educaționali.

Deși neplăcută, furia este o emoție cât se poate de „naturală” și necesară, pentru că ne semnalează că ceva nu este în regulă; e ca un semnal de



alarmă pe care corpul nostru îl trage și ne comunică ceva. Furia este necesară până la un punct. Din punctul în care ia proporții și scapă de sub control (de obicei, totul se întâmplă de ordinul milisecundelor), furia se transformă într-o emoție disfuncțională pentru că, de cele mai multe ori, se manifestă prin agresivitate, iar manifestările agresive nu numai că nu ne ajută să ne rezolvăm problemele, ci, dimpotrivă, ne creează probleme în plus.

De-a lungul evoluției omului, furia a avut un rol adaptativ, pentru că mobiliza energetic organismul pentru reacția de luptă. El este un răspuns primitiv pe care adultul sănătos și matur emoțional a reușit să-l integreze dezvoltându-și capacitatea de autocontrol (controlul impulsului). Această capacitate de autocontrol vine, în schimb, odată cu maturizarea cerebrală, ceea ce înseamnă că cei mici nu au controlul impulsului dezvoltat tocmai din această cauză. Responsabilă pentru această reacție este tot AMIGDALA, acea structură din creier care, la diferiți stimuli, reacționează și determină răspunsurile organismului de fugă, luptă sau îngheț. Alături de amigdală, sunt implicate și alte structuri neuronale, talamusul și hipocampusul, care fac ca toate experiențele care au creat răspunsul de furie sau agresivitate să fie stocate, iar atunci când experiența/situația se repetă sau este similară, răspunsul organismului va fi același (adică se creează legături care ne vor împiedica să dăm răspunsul adecvat situației actuale). Dar așa cum se creează aceste legături neuronale care nu sunt adaptative,adică nu ne ajută, la fel putem ajuta creierul să creeze ALTE LEGĂTURI NEURONALE care să ne fie de folos, astfel încât organismul să dea alte răspunsuri (și nu furia sau agresivitatea). Cortexul prefrontal, regiunea



din creier responsabilă cu planificarea comportamentelor elaborate cognitiv, cu procesele de luare a deciziilor și adecvarea unui comportament social funcțional se maturizează și el la vârsta adultă, astfel că micuțului tău îi lipsesc „instrumentele” neuronale de a reacționa adaptativ.

Furia vine acompaniată de schimbări de ordin psihologic și fiziologic: crește ritmul cardiac, respirația se intensifică, nivelul de adrenalină din corp crește, iar senzația de căldură invadează tot corpul; transpirația se intensifică, concentrația de zahăr din sânge crește (pentru a da organismului mai multă energie), sângele „pleacă” din stomac către creier și musculatura scheletică. Gândirea rațională dispare, un nor negru se așază, parcă, peste mintea noastră, apar blocaje în gândire și limbaj, iar capacitatea de concentrare a atenției scade și ea. Uitându-ne atent, furia și agresivitatea nu aduc decât deservicii.

Furia copiilor sperie, pentru că te duce și pe tine, părinte, într-un carusel de emoții (negative) și primul impuls este acela de a opri copilul apelând la autoritate (de obicei, țipi). După ce aceste stări se diminuează (sistemul nostru nervos parasimpatic își ia sarcinile în serios), apar sentimente de vinovăție și-ți promiți că, data viitoare, vei fi mai calm. De multe ori reușești, dar doar până când se umple din nou paharul și o iei de la capăt.

Apar câteva întrebări: Cum rupem cercul vicios? Ce face ca acest mic vulcan să erupă atât de zgomotos?

De cele mai multe ori, furia are la bază gânduri iraționale. Ce trebuie să faci tu, ca părinte? Să ajuți copilul să-și înțeleagă gândurile, să le „controleze”, să pună altele în locul celor iraționale, dar să îl înveți și o



serie de modalități de a descărca funcțional energia dată de furie, precum și o serie de abilități sociale a căror lipsă poate duce la frustrare și la furie (ca de exemplu, soluționarea unui conflict sau abilități de comunicare asertivă).

Dar de ce „trebuie” să „îmblânzim” vulcanul? Pentru că studiile au demonstrat faptul că micuții care au abilități mai bune de control emoțional sunt mai plăcuți, își fac mai ușor prieteni, iar prietenii sunt mai trainice, se descurcă mai bine la școală, iar toate aceste abilități la un loc aduc mai multă fericire atât la vârsta copilăriei, cât și mai târziu, în adolescență și la vârsta adultă. Aceleași abilități pe care el acum le dezvoltă pentru a-și face prieteni, a se juca cu ceilalți, a împărți cu ceilalți, a se descurca bine la școală îl vor ajuta mai târziu la locul de muncă, în relațiile cu prietenii, cu familia pe care și-o va forma, cu sine însuși.

Ne propunem să venim în sprijinul adulților care au în preajmă sau sunt alături de copii care se înfurie des, cu două povești care să-i ajute să stingă vulcanul. Povestea terapeutică este o tehnică pe cât de simplă, pe atât de uimitoare în ceea ce privește efectele sale, pentru că are acea putere vindecătoare, dovedită de-a lungul secolelor, de la pildele biblice, poveștile orientale și până în prezent, când și-a câștigat fundamentarea teoretică.

Autoarele



Achinel și Spiridușul Dorințelor

Achinel este pentru a nu știu câta oară în toiul unei crize de furie: tropăie, e roșu până în vârful urechilor, iar pe urechi îi iese parcă fum. Pe gură, în schimb, îi ies tot felul de cuvinte jignitoare la adresa colegului său.



Mai are puțin și dărâma turnul construit de colegul său, mistrețul Rohi, care a „îndrăznit” să termine înaintea lui turnul pe care l-au avut de construit.

Doamna învățătoare îl invită pe Achinel să se așeze pe o bancă mai retrasă, în spatele clasei, și să-și ia un răgaz să se liniștească. După ce se va liniști, îi va explica din nou, cu răbdare, că este imposibil ca oricare dintre animăluțele din clasă și din întreaga pădure, oricât de mari ar fi și, oricât de pricepute ar fi la anumite lucruri, să reușească să fie absolut de fiecare dată primele, la toate lucrurile pe care le fac.



Achinel, însă, nu dorește în ruptul capului să înțeleagă aceste explicații, deși le-a auzit de mai multe ori și nu numai de la doamna învățătoare, ci și de la părinții și de la bunicii săi. El este absolut convins că va reuși cumva să fie mereu primul. Pentru unele situații a găsit deja soluții: îi împinge pe ceilalți și se așază pentru a fi primul în rând la școală, la toneta de înghețată

*din parc se bagă în fața tuturor
intimidându-i cu priviri urâte, la
concurșurile de alergare le pune piedică
colegilor, spre școală dimineața aleargă
cu sufletul la gură pentru a fi primul,
la masă înghite pe nemestecate toate
felurile de mâncare chiar dacă apoi îl
doare foarte rău burtica.*

