

Blumi
și magia viselor
frumoase

POVESTE TERAPEUTICĂ

CRISTINA TOHĂNEAN
MIRELA ȚIGĂNAȘ

Dragă cititorule,

...oricine ai fi tu, părinte sau profesionist
în domeniul sănătății mintale,

Înainte de a scăpa de frici, este bine să știi că frica este o emoție care ne ajută să reacționăm în fața amenințărilor. Frica ajută organismul să lupte cu pericolul sau să-l evite. De aceea îndemnul, uneori încărcat de reproș, „Fii curajos/curajoasă, nu e bine să-ți fie frică!” este parțial adevărat. Dar când este și când nu este în regulă să ne fie frică nouă, oamenilor mici și mari?

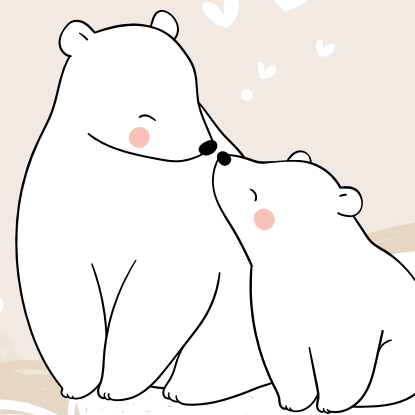
Ei bine, frica este perfect justificată atunci când ne confruntăm cu un pericol real pe care îl evaluăm corect. Problemele apar (și aici vorbim despre anxietate) atunci când ne imaginăm lucruri care mai de care mai monstruoase și, de asemenea, atunci când ne gândim că un anumit obiect, o anumită ființă sau o anumită situație sunt mult mai periculoase decât sunt în realitate. Copiii pot avea o imaginație bogată, pentru că lumea lor este una magică, dar și una cu multe pericole, iar frica pe care o pot resimți copiii poate părea pentru adulți fictivă și lipsită de importanță. Când este pericolul imaginar și când este el real? Când trebuie să-mi fie frică în mod justificat și când este același pericol exacerbat? Cât de mult este justificat să îmi fie frică într-o situație? Cum interpretează creierul situația (externă

sau internă) ca fiind amenințătoare? Este greu de decelat între aceste lucruri, aceste categorii nefiind foarte ferm delimitate în realitate. Este perfect justificat să-ți fie frică de șerpi dacă te afli în excursie într-o țară unde aceste creaturi sunt într-un număr foarte mare și majoritatea sunt veninoase, iar tu te plimbi în natură, printre ele. Este, însă, total nepotrivit să simți frică de șerpi atunci când te afli în apartamentul tău din oraș, în orice colț al țării noastre s-ar afla el.

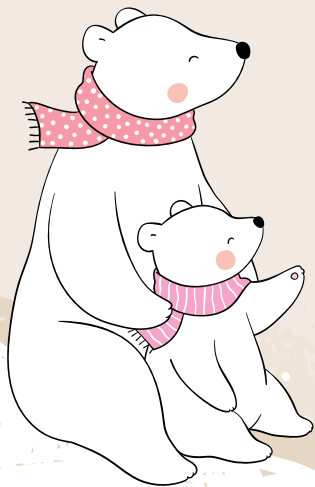
O altă informație utilă pe care ne-o aduce psihologia evoluționistă este aceea că oamenii moderni au anumite predispoziții genetice pentru frica de anumiți stimuli care s-au dovedit a fi letali pentru strămoșii noștri. Frica a avut - pentru strămoșii noștri - rol de supraviețuire. Acest rol s-a pierdut odată cu evoluția omenirii, însă stimulii periculoși și emoția față de aceștia au rămas „înscrise” în codul nostru genetic. Așadar, frica de întuneric, de animale și insecte (veninoase), de înălțimi sau de apă sunt frici pentru care avem predispoziții înnăscute.

Este important să observăm dacă fricile au caracter pervaziv, adică ne împiedică pe noi sau pe copii să ne desfășurăm activitățile de zi cu zi: de exemplu, mi-e atât de frică de păianjeni, încât aleg să rămân în casă, unde sunt sigur că nu este nicio astfel de creatură care să mă atace și evit, astfel, să mai merg la școală sau la serviciu, sau chiar să mai ies din casă. Dacă se întâmplă asta, este foarte clar că avem nevoie de ajutor.

În afară de aceste setări genetice, noi putem să învățăm și să-i învățăm pe cei mici frica. Cum? O dată prin **educație**: le spunem copiilor că anumite lucruri sunt periculoase (și este clar că unele chiar sunt!), iar ei învață acest lucru. O altă metodă de a învăța frica este așa numita **învățare**



vicariantă: văd pe cineva că are o stare de frică intensă în raport cu o anumită situație, obiect, ființă și învăț că acea situație, acel obiect, acea ființă sunt periculoase. Mulți copii care au părinți cu tulburări anxioase învață diverse frici urmând exemplele părinților. O altă metodă de a învăța frica este **experiența directă:** pur și simplu simt frică într-o anumită situație cu care mă confrunt în mod direct. Aici este momentul să vă facem cunoștință cu **AMIGDALA**. Ei bine, amigdala este acea structură din creier dotată cu abilitatea de a identifica rapid și de a memora pericolele. Amigdala este folosită atunci când ne confruntăm cu pericole reale și trebuie să luăm decizii rapide: de exemplu, traversez și văd o mașină venind cu viteză spre mine. Trebuie rapid să mă feresc din fața ei. Din păcate, amigdala nu ne este de folos în anxietate. **De ce?** Pentru că ea procesează rapid și grosier informațiile și nu știe să facă diferența între un pericol adevărat și un pericol fals. Mai mult, este atât de „nepricepută”, încât, nu numai că evaluează ca fiind periculoasă o situație sau un obiect care ne-a produs o frică intensă la un moment dat, dar evaluează ca fiind la fel de periculoase toate situațiile similare. Astfel, nu numai dulăul care m-a mușcat este periculos, ci și bichonul simpatic care țopăie pe lângă mine și așteaptă să fie mângâiat. În anxietate, informația nu mai ajunge la cortexul prefrontal, capabil să facă procesări fine și să vadă ce este și ce nu este periculos, ci trece doar pe la amigdală. Din fericire, amigdala poate fi reeducată și creierul poate fi învățat și el să evalueze corect pericolul. Însă **cum reeducăm amigdala?** Oferindu-i experiențe din care să învețe să reasocieze obiectul/situația care acum ne panichează, cu o stare de liniște. Așadar, dragă părinte, nu-l mai ajuta pe copil să evite lucrurile de care îi



este frică, ci fii alături de el și învață-l să se relaxeze, să se liniștească în prezența situației care îi produce frică!

O problemă frecvent întâlnită în rândul persoanelor anxioase este faptul că nu mai au repere cu privire la frică: nu mai știu când este normal să o simtă și când nu. Astfel, de îndată ce simt un pic de frică, gândirea catastrofică își face apariția și, odată cu ea, panica. Mai mult, avem pretenția să ne simțim mereu bine, să fim mereu bucuroși și fericiți și copiii, la rândul lor, de asemenea. Așa că, imediat ce o emoție neplăcută își face apariția, scoatem toate armele și ne luptăm cu ea. Din păcate, lupta aceasta e câștigată mereu de emoția neplăcută, apărând astfel efectul contraintențional. Este perfect în regulă să avem și emoții neplăcute și suntem părinți suficient de buni și atunci când copiii noștri simt aceste emoții (și nu ar trebui să ne străduim din răspuțeri să le înlăturăm acea emoție neplăcută, ci să le acordăm timp să o experimenteze și să o înțeleagă, în același timp).

Ne propunem să venim în sprijinul adulților – care au în preajmă sau sunt alături de copii înfricoșați – cu trei povești care adresează cele mai frecvente temeri în rândul copiilor: *frica de întuneric și de a dormi în camera lor, camera lor fiind populată de tot felul de creaturi monstruoase, frica de greșeală și frica de medic și procedurile lui dureroase*. 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





Blumi și magia viselor frumoase

O bilă albă și pufoasă se rostogolește la picioarele mamei ursoaice, care râde drăgăstos. Ușor, bila capătă doi ochișori vioi, două urechiușe, un botic și patru lăbuțe: este Blumi, puiul de urs polar. Adoră pătura aceasta albă care a apărut de câteva zile și care acoperă totul, cât vezi cu ochii. Blumi s-a născut la începutul lungii veri polare și este prima dată când vede zăpada.

Deși zăpada a devenit prietena lui și nu se mai satură de joacă împreună cu alți pui, bucuria lui Blumi e umbrită de o grijă: a observat cum ziua devine tot mai mică pe zi ce trece și în locul ei apare ceva ce poartă numele de „noapte”. Dar ce este noaptea? Nu știe nici el să spună prea bine, pentru că, până acum, era mult prea scurtă pentru a o băga în seamă: dar simte cum îl cuprinde frica de fiecare dată când întunericul pune stăpânire peste întreg ținutul polar. Nici nu mai poate dormi de ceva timp: a auzit el de la un pui de vulpe polară că noaptea ascunde monștri, fantome și tot felul de creaturi fioroase.

