

LBRIS

We know
books

ALINA ARSENE

FRAGILITATE EMOȚIONALĂ

DEZVOLTARE
PERSONALĂ



EDITURA
CREATOR
BRAȘOV, 2023

CUPRINS

INTRODUCERE	9
CAPITOLUL 1	
O CAISĂ DEOSEBITĂ – CREIERUL	15
CAPITOLUL 2	
HRANĂ PENTRU UN IZVOR DE EMOȚII.....	24
CAPITOLUL 3	
ETAPE DE DEZVOLTARE PSIHOSOCIALĂ A COPILULUI	41
CAPITOLUL 4	
BAGAJUL FRAGIL CU EMOȚII	66
CAPITOLUL 5	
STAI DE VORBĂ CU COPILUL INTERIOR.....	79
CAPITOLUL 6	
PREZENTUL ÎNSEAMNĂ „AICI ȘI ACUM”	87
CAPITOLUL 7	
GESTIONAREA ANSAMBLULUI DE EMOȚII.....	99

CAPITOLUL 8

TIPARE DETERMINANTE ÎN RELAȚIA ADULT-COPIL.....	115
--	-----

CAPITOLUL 9

LIMITA NU CONSTITUIE UN ELEMENT INCORECT	138
---	-----

CAPITOLUL 10

DEZVOLTAREA TEHNOLOGIEI VERSUS DEZVOLTAREA EMOȚIONALĂ.....	152
---	-----

ÎN LOC DE SFÂRȘIT.....	169
------------------------	-----

BIBLIOGRAFIE.....	171
-------------------	-----

INTRODUCERE

Copilăria este un tărâm în care existăm și putem să simțim că pășim (sau plutim!) în siguranță, că explorăm mediul înconjurător cu încântare, curiozitate și încredere, ori că avem de străbătut obstacole ivite în fața cunoașterii firești, unele de natură emoțională, de cele mai multe ori. Nicidecum această perioadă nu trebuie să fie subapreciată, așa cum încă poate exista tendința în abordarea unor adulți, deoarece influențele copilăriei se pot menține active în etapele evoluției umane, supunând la efort conștient persoana pentru depășirea lor sau chiar la blocarea în ceea ce îi este familiar, dar nu și constructiv. Referitor la procesul evoluției, și conceptul de copilărie a cunoscut transformări, iar acest lucru este unul apreciativ, cu un caracter adaptativ la timpul prezent pe care îl traversează umanitatea. Ar fi fost de-a dreptul de neobișnuit să avem acum copilăria așa cum era cu sute sau mii de ani în urmă!

Totodată, este observabilă și conexiunea dintre copilărie și dezvoltarea psihologică, din ce în ce mai expusă în atenția noastră. Psihologia, pe care am îndrăgit-o foarte mult încă din vremea anilor de liceu, reprezintă știința

care studiază funcțiile și procesele mentale (psihice), comportamentul uman în integralitate. Chiar dacă pot exista păreri prin care aceasta să fie considerată ca o pseudoștiință, de fapt, odată cu trecerea timpului, psihologia a dobândit caracter stabil, propriu în conținut. Înregistrarea amplitudinii domeniului psihologic se accentuează prin apariția mai multor ramuri, consolidate prin discipline psihologice de bază sau de specialitate, studiate în cadrul facultăților de profil, în universități de stat sau private.

În mod special, una dintre disciplinele psihologice de bază este psihologia dezvoltării ori psihologia vârstelor, așa cum mai este cunoscută. Aceasta vizează dezvoltarea umană, prin analizarea transformărilor, particularităților psihice individuale pe etape de vârstă, de la naștere până la bătrânețe, determinate de interferarea dintre factorii ereditari și factorii de mediu.

Psihologia copilului și adolescentului a fost și continuă să fie de interes în domenii cum sunt psihologia, pedagogia sau psihiatria și dezvoltarea personală. Cu nostalgie, îmi amintesc de cursul cu această denumire din anul 1 de studiu sau de cele câteva seminarii la pavilionul pentru copii și adolescenți din cadrul unui spital. Odată cu scrierea materialului actual, mi-am reactualizat informații, am scos la lumină amintiri și mi-am reconfirmat ideea că dezvoltarea emoțională poate ajunge foarte ușor să fie clătinată sau să rămână cu amprente rezistente mulți ani în comportamente disfuncționale sau emoții puternice.

Cumva, pornind de la acest gând, mi-a fost ușor să aleg titlul de *Fragilitate emoțională*. Observând, atât direct, cât și indirect, modul în care ansamblul de emoții experimentate de către o persoană, mai exact un copil, se află în strânsă legătură cu dezvoltarea sa generală, umană, am înțeles cât sunt de necesare cunoașterea și atenția asupra mecanismelor psihice de funcționare. În jurul nostru, chiar dacă există tendința de ignorare sau de negare, încă întâlnim mulți copii care au comportamente inadecvate, bagaje personale în care duc tulburări emoționale, sau adulți care au fost cândva în acest tipar și care încă resimt efectele care nu evită să se arate în relaționările lor sociale.

Pentru a înlătura o posibilă percepție de înțelegere mai puțin cunoscută (deși nu ar trebui să fie așa, sau cel puțin așa îmi place să cred) a limbajului psihologic, am optat pentru reprezentarea creierului sub formă de fruct, pornind de aici detalierea pentru dezvoltarea emoțională a copilului, în mod special. Complexitatea acestui proces de dezvoltare se desfășoară în capitole structurate astfel încât să poată fi parcurse cu ușurință și într-un mod plăcut și relaxant. Treptat, metaforic spunând, despicăm în două jumătăți caisa și ne lăsăm cuprinși de lectură, pagină cu pagină.

De altfel, încurajez la cultivarea stării de prezență conștientă, chiar dacă poate părea dificil de pus în practică. Pas cu pas, nu este imposibil ca aceasta să devină parte din viața noastră și să susțină relații echilibrate cu copiii sau cu alte persoane. Înțelegerea emoțiilor și, implicit, influențarea dezvoltării emoționale pot beneficia de un salt prin

manifestarea prezenței conștiente. Adulții, în funcție de parametrii dezvoltării lor emoționale, ajunși în postura de a fi părinți, se încadrează în anumite tipare de relaționare în ceea ce privește propriul copil, iar acest lucru nu trebuie ignorat, mai ales dacă se dorește o dezvoltare armonioasă, atât a copilului, cât și a relației dintre părinte și copil.

Ritmul galopant în care se dezvoltă tehnologia și este prezentă în viața copiilor indică nevoia de respectare a unor limite stabilite în cadrul familiei. Chiar dacă putem să beneficiem de multiple avantaje prin utilizarea digitalizării, de gadget-uri inovative și rețele de socializare, acestea pot determina diverse dezavantaje, în cazul în care se face abuz de folosirea lor, aspect cu atât mai important dacă ne raportăm la evoluția copiilor și adolescenților.

Deplinătatea dezvoltării umane nu poate fi atinsă doar prin înregistrarea nivelului de inteligență cognitivă, ci și prin dobândirea inteligenței emoționale. Fără aceasta, progresul evolutiv este incomplet și acest lucru necesită a fi îndreptat. Tocmai de aceea, copiii au nevoie să învețe să identifice, să exprime, să înțeleagă, să gestioneze emoțiile pe care le resimt, astfel vor putea să întrețină relații sociale armonioase, iar startul pentru acest tip de învățare se află în copilărie, încă din prima etapă de dezvoltare, dar și în strânsă legătură cu raportarea dintre părinte și copil. Contextele relaționale ne arată, nu de puține ori, adulți care nu dispun de această inteligență emoțională, indiferent de ajutorul, empatia, timpul pe care le oferă.

Persoanele care sunt răspunzătoare de asigurarea, în mod constant, a condițiilor propice pentru o dezvoltare potrivită a copilului, sunt părinții, sau tutorii legali. Niciun copil, încă mic, nu poate decide pentru el și nu poate supraviețui singur, fiind dependent de adulți. Adaptarea socială și dezvoltarea psihică a copilului depind de interacțiunea parentală, conectarea adult-copil având impact asupra dezvoltării umane. Chiar dacă pot exista unele neliniști, confuzii atunci când suntem responsabili de copil, acestea se pot diminua sau risipi prin cunoașterea personală. Iar în acest proces de evoluție, lectura ne este un camarad!

CAPITOLUL 1

O CAISĂ DEOSEBITĂ –
CREIERUL

Atunci când ne dorim să dobândim o mai bună cunoaștere a dezvoltării emoționale în cazul copilului, indiferent că suntem în rolul de părinte sau de adult care beneficiază de relații directe cu copiii, trebuie să ținem cont de faptul că dezvoltarea creierului este un proces complex și cu influențe majore asupra a ceea ce numim emoții. Astfel, desprindem de aici relația de interconexiune dintre creier și emoție, o relație care nu trebuie trecută cu vederea sau superficial abordată, ci dimpotrivă. O vorbă populară spune „despică firul în patru”, altfel spus, cercetează un lucru în detaliu, aspect pe care îl consider de folos în cunoașterea relației dintre creier și emoție, pentru a putea beneficia de o bună relaționare adult-copil și o înțelegere mai amplă a manifestărilor emoționale ale acestora.

Dacă ar fi să dăm o definiție a ceea ce înseamnă emoție, termen care pe mulți îi pune în dificultate, aceasta reprezintă o reacție afectivă complexă, de intensitate

medie, cu apariție bruscă și durată scurtă, cu modificări fiziologice (expresii faciale, ritm cardiac), care oglindește atitudinea personală față de realitate. Emoția este rezultatul perceput din îmbinarea evenimentelor trăite, experimentate, și imaginația fiecărui individ sau, dacă vrem să spunem, fantasma personală pe care acesta o pune în mișcare la nivel mental. O abordare mai amplă a emoțiilor de bază, secundare, superioare, o vom face în capitolul alocat acestora, pe care îl vom parcurge împreună.

Pe de altă parte, la o primă vedere, nici creierul nu pare prea accesibil pentru cei care aleg alte domenii de studiu și nu profesază în sistemul medical sau în cercetarea neuroștiințifică, în psihologie, sau nu sunt pasionați de descifrarea acestui organ incredibil. Însă, cu doar câteva informații esențiale însușite, din prisma omului dornic de cunoaștere putem să îndepărtăm vălul care acoperă o minimă înțelegere a mașinării cerebrale.

Astfel, creierul este parte a sistemului nervos central, ce se localizează în interiorul craniului, putând fi numit și encefal. Acesta este precum un conducător foarte priceput în a coordona multiple funcții ale organismului, precum: bătăile inimii, motricitatea, generarea de gânduri și emoții. Putem fi surprinși citind și „emoții”, dar acesta este un adevăr: emoțiile iau naștere în creier. Deoarece este un sistem centralizat complex la nivel superior, acesta își realizează mecanismul de funcții cu ajutorul unei rețele dense de neuroni, în creierul uman existând între 85 și 100 de miliarde de neuroni, fiecare dintre ei având, aproximativ, 10000 de conexiuni – asta ne arată studiile efectuate până la acest moment.

Adesea, adulții, în ciuda faptului că au în față un copil, se adresează acestuia inadecvat sau au solicitări pentru el care îi depășesc nivelul de înțelegere a mesajului. Ceea ce determină acest lucru este procesul lung de dezvoltare a creierului, nu refuzul sau intenția copilului de a nu coopera, așa cum adultul, părintele, are tendința, de cele mai multe ori, de a crede. Este dovedit științific faptul că pentru a ajunge la forma sa finală de funcționare, creierul are nevoie de intervalul de timp 0-24 de ani. Acest interval înseamnă un proces lung, cu etape specifice, și necesită implicare, empatie, prezență conștientă din partea adultului pentru a avea o dezvoltare emoțională optimă pentru copil și o relație echilibrată între adult și copil.

Încă de la naștere, dispunem de partea inferioară a creierului, numită și creierul vechi sau reptilian, fiind partea complet funcțională și responsabilă de emoții intense, cum sunt teama, tristețea, bucuria, furia, uimirea, și nevoi primare și fiziologice, precum somnul, hrana, respirația. În schimb, partea superioară a creierului, pe care o putem numi fără greșeală și creierul nou sau cortexul, se află în forma incipientă a dezvoltării sale, iar pentru a putea să își îndeplinească funcțiile aparte care îi sunt atribuite în mod specific, aici gândindu-ne la capacități cognitive, scris, citit, calcul matematic, necesită un timp îndelungat.

Un scurt joc de imaginație putem să îl facem pentru a vizualiza mai ușor și mai simplu procesul de dezvoltare a creierului unui copil, dacă proiectăm mental o căisă coaptă. Cred că o inspirație de moment, nu știu exact

cum să explic în mai multe cuvinte, mi-a adus în atenție reprezentarea de fruct cu sâmbure pentru imaginea amplă a creierului. Sigur, imaginația poate zbura imediat la acea formă oval-rotundă și colorată în nuanțe de portocaliu, pentru care a noastră minte are adânc imprimată reprezentarea acestui fruct, însă te încurajez să nu îți înfrânezi imaginația, așa cum nici eu nu o fac.

Astfel, cu un creion al minții noastre, despicăm această caisă deosebită, care ne imaginăm că este creierul copilului, și observăm desprinderea a două părți, să le spunem emisfera stângă și emisfera dreaptă. Pentru că suntem dornici de informații, punctăm faptul că emisfera stângă se bazează pe nevoia de înțelegere, de explicare logică a mecanismelor, în timp ce emisfera dreaptă este responsabilă de exprimarea emoțiilor și folosirea simbolurilor.

În continuare, observăm sâmburele de caisă, cu a sa carcasă aparent tare, dar surprinzător de fragilă. Ghidăm proiecția mai departe și ne imaginăm că acesta este creierul vechi, inferior, aflat acolo parcă dintotdeauna. Și, ca orice sâmbure, și sâmburele caisei noastre este înconjurat de pulpă fructată, pe care o putem numi creierul nou, superior, o pulpă fructată care a avut nevoie de timp pentru a se coace; dulce și parfumată ea a crescut.

Ducând jocul imaginației și mai departe, spargem carcasa sâmburelui și în interiorul îngust al acestuia descoperim un miez mic, așa cum în creierul vechi avem o mică aglomerare de materie cenușie, în formă de migdală, numită amigdală, neavând nicio legătură cu amigdalele, deci nu ne lăsăm păcăliți de asemănarea de

nume. Drept urmare, această mică bucată din creier are un rol major în a exprima și gestiona teama și furia, două emoții de bază pe care le simte un copil. Putem spune că amigdala este străjerul, paznicul care protejează atunci când detectează vreo urmă de pericol, declanșând un amplu sistem de protecție care cuprinde întreaga caisă, nu doar sâmburele. Așa acționează amigdala, păzitor!

Altfel spus, o amigdală pusă în funcțiune la un copil mic, aflat într-un pericol perceptibil de către el, ia sub dominația sa întreaga activitate cerebrală, partea superioară a creierului putând fi blocată de avalanșa de impulsuri direcționate din partea inferioară a creierului. Într-un astfel de moment, copilul acționează fără a putea conștientiza situația, fără a putea raționaliza ceea ce se întâmplă și se manifestă prin plâns zgomotos, lovituri, țipete, comportament neadecvat. În acest caz, adultul trebuie să acționeze cu calm în relația cu copilul, pentru a-l readuce în starea de echilibru și liniștire, nerecomandând cearta, critica, pedepsirea, adesea alese.

Desigur, copilul poate manifesta și în mod intenționat diferite comportamente neadecvate, acestea fiind declanșate în partea superioară a creierului, fără vreo legătură cu amigdala, având ca scop manipularea adultului pentru obținerea diferitelor lucruri dorite de el sau pentru satisfacerea anumitor nevoi ale acestuia. Oricât am vrea să credem că nu este adevărat, copiii sunt niște mari manipulatori în corpuri de omuleți. Însă putem să delimităm reacțiile comportamentale venite din direcții diferite, conectarea cu copilul fiind esențială.

Jocul imaginativ încă nu a ajuns la final, mai avem puțin! Partea fructată a caisei nu se lasă mai prejos, având și ea o zonă aparte, pulpa cea mai dulce, învelită într-o pieliță subțire și frumos colorată de soare. Este vorba despre cortexul prefrontal, parte a creierului care are nevoie de mult timp pentru dezvoltare, vreo 24 de ani. Aceasta este zona din creier responsabilă cu formarea empatiei, a stimei de sine, cu gestionarea emoțiilor, luarea de decizii, capacitatea de planificare a acțiunilor. Iată un întreg pachet de calități pe care un adult se poate grăbi, chiar și fără intenție, să le proiecteze asupra copilului mic, cu un creier aflat în plin proces de dezvoltare.

În mod cert, încurajez validarea emoțiilor manifestate de copil pentru a avea o relaționare echilibrată și o cunoaștere mai profundă a trăirilor sale emoționale. Să îmi folosesc tonul de om adult și să abordez prea rațional, cu multe cuvinte care nu pătrund în mintea copilului aflat într-o avalanșă emoțională, sau să îi neg emoția trăită înseamnă irosire de timp și energie, atât pentru părinte, cât și pentru copil. „Și eu mă simt uneori supărată, așa cum te simți tu când nu te joci la calculator”, poate fi genul de mesaj transmis copilului tensionat, care îl ajută să se simtă înțeles și acceptat; am văzut acest lucru în activitatea profesională, copilul devenind mai atent la discuție și chiar adresând el întrebări.

Dacă luăm în calcul diferența de statut dintre noi și copil, atunci este benefică o poziționare la nivelul acestuia, față în față, pentru un bun contact vizual și o percepere mai mare a mesajului comunicat pe un ton calm. Totodată, nimic nu ar trebui să îl oprească pe

părinte, adultul, să îmbrățișeze copilul, fiind cunoscut efectul liniștitor al îmbrățișărilor, determinat de eliberarea oxitocinei în corp. Fără sprâncene încruntate voit, fără ton aspru din partea adultului și avalanșa emoțională simțită de copil se oprește. Doar că nu toți adulții reușesc o comunicare eliberată de propriile lor încărcături emoționale, iar acest fapt nu trebuie ascuns.

În literatura de specialitate, întâlnim creierul reprezentat sub formă de casă, o construcție în dezvoltare, cu parter, etaj, sistem de alarmă. Personal, așa cum am văzut mai sus, am ales ca reprezentare o caisă însă, în cazul în care simți că nu ți se potrivește niciuna dintre aceste variante, te invit să fii creativ și să dai frâu liber actului tău imaginativ, cu încredere și amuzament. Poți chiar să transpui pe hârtie desenul din imaginație, fără a fi critic privind capacitățile tale artistice, având astfel o mai clară viziune asupra modului de dezvoltare a creierului unui copil. Odată ce ai ales reprezentarea dorită de tine, păstrează-o activă în mintea ta, pentru a putea gestiona într-o manieră conștientă viitoarele manifestări emoționale ale copilului.

De asemenea, dezvoltarea umană, așa cum am învățat în anii de studiu, are la bază trei factori esențiali: ereditate, mediu, educație. Pentru mine, cei trei factori ai transformării ființei umane au caracter statornic; chiar dacă unele materiale recente fac referire și la alți factori, nu îi consider factori esențiali până în acest moment al dezvoltării mele, ci derivați din cei numiți mai sus, adevărați piloni ai structurii umane.

Așadar, ereditatea este însușirea fundamentală a materiei vii de a transmite de-a lungul generațiilor mesaje de specialitate, ceea ce numim cod genetic, acea unicitate individuală. Prin această proprietate are loc transferul de la părinți la copii a unui set de trăsături și particularități psihoindividuale, moștenirea genetică aducând un complex de predispoziții în dezvoltare. Sunt cazuri când au loc anomalii genetice, iar tehnologia actuală vine în sprijinul detectării acestora, în urma unor controale medicale amănunțite.

Dacă ereditatea este o premisă naturală a dezvoltării umane, mediul reprezintă totalitatea elementelor cu care o persoană intră în contact, direct sau indirect, pe parcursul vieții sale. De aici rezultă caracterul complex al mediului asupra individului, cu o acțiune bilaterală, care poate fi privită ca o oportunitate (dată de medii sănătoase, favorabile, echilibrate) sau ca o barieră (dată de medii nesănătoase, nefavorabile, dezechilibrate). Mediul poate avea o latură geografică, dar și o latură socială, în care rol decisiv în formarea personalității copilului îl are familia, în mod special contactul dintre copil și mamă.

Din cadrul mediului se desprinde educația, cea care are rol hotărâtor în dezvoltarea psihoindividuală. Prin intermediul educației, copilul își însușește cunoștințe culturale, comportamente sociale și beneficiază de integrare profesională în viața de adult. Totodată, este cea care mediază legătura dintre ereditate și mediu, adică facilitează relația dintre potențialul individual și condițiile disponibile. Privind în jur, mai aproape sau mai departe, putem să vedem exemple de viață prin care se

evidențiază interacțiunea dintre acești factori ai formării umane.

Cu o reprezentare simplă a dezvoltării creierului însoșită de către adulți, dar și cu răbdare, conectare, empatie, putem construi relații frumoase, echilibrate, între noi și copiii din viața noastră.