

# Rețete împotriva îngrijorării

**PPP**  
PSIHOLOGIE  
PRACTICĂ  
PENTRU  
PĂRINȚI

*O abordare prin joc a  
anxietății și fricii copiilor*

De același autor, bestsellerul *Rețete de jocuri*

LAWRENCE COHEN

TREI



# Cuprins

Introducere. Înfricoșător, amuzant și sigur	9
Capitolul unu. Anxietatea în copilărie. Alertă, alarmă, analiză și totul e-n regulă	21
Capitolul doi. Al doilea pui. Parentaj cu empatie, parentaj pentru încredere	55
Capitolul trei. Relaxarea și joaca dezlănțuită. Anxietatea și corpul	81
Capitolul patru. Pe muchie. Abordare și evitare	117
Capitolul cinci. Dr. Spock sau Mr. Spock. Emoții exprimate și refulate	151
Capitolul șase. „Ce-ar fi dacă” versus „Ce este”. Punerea la îndoială a gândurilor anxioase	182
Capitolul șapte. De la monștrii de sub pat la îngrijorarea permanentă.	
Gestionarea celor mai des întâlnite frici ale copiilor	212
Capitolul opt. Regăsirea bucuriei. De la anxietate, îngrijorare și frică la conexiune și încredere	255
Mulțumiri	274

# Capitolul unu Anxietatea în copilărie.

Alertă, alarmă, analiză  
și totul e-n regulă

*Uneori reușim s-o convingem să încerce și ceva nou, dar  
alteori nu face decât să tremure și să plângă neputincioasă.*

— Mama unei fetițe de șapte ani

## FETELE ANXIETĂȚII

O zi obișnuită la bazinul din cartier e plină de lecții de înot și de întreceri de scufundări. Printre râsete, stropit cu apă și sporovăit, în fiecare grupă de copii există unul sau doi care se luptă cu o formă sau alta de anxietate. Probabil în seria celor mai mici, un băiețel de trei ani stă în poala mamei lui, cu degetul în gură, cu fața îngropată în fusta ei, în vreme ce instructorul încearcă, răbdător, să-l convingă să intre în apă. Într-o altă serie, o fetiță de șase ani intră fericită în bazin, dă din picioare, apoi izbucnește în

lacrimi de mânie, când câteva picături de apă aterizează pe fața ei. În hol, un băiat de nouă ani se ceartă aprig cu mama lui: „Știi c-o să te distrezi bine de îndată ce o să înceapă ora ta de înot. Ți-a plăcut să înoți, săptămâna trecută”. — „Vreau casă, urâsc înotul!”

O fată de doisprezece ani își dă seama, când să execute scufundarea, că una dintre concurente este cea mai bună scufundătoare din grupa ei de vârstă. Se simte cuprinsă de trac și ezită, ratându-și scufundarea îndelung exersată.

Cel mai mic copil de la bazin este înfricoșat de despărțirea de mama lui, în vreme ce fetița de șase ani e speriată de senzația fizică a apei stropind-o drept în față. Băiatul de pe hol fusese dornic să înoate, când se gândise acasă la asta, dar s-a speriat și a încercat să evite bazinul, odată ajuns la ușă. Rușinat de frica lui sau probabil fără s-o realizeze, a acoperit-o cu mânie. Fata mai mare are o anxietate la execuție, marcată de întrebări de îndoială începând cu „și dacă”: *Și dacă greșesc?* Fiecare dintre acești copii e anxios și totuși fiecare este altfel anxios.

Așadar, ce e anxietatea? O întrebare grea, pentru că folosim atât de multe cuvinte cu sensuri suprapuse ca s-o descriem. *Anxietatea* este uneori privită ca fiind mai ușoară sau mai vagă decât *frica*, dar *atacul de anxietate* este același lucru cu *atacul de panică* și poate fi foarte sever. *Anxietatea* poate fi o emoție, o stare fizică sau niște gânduri și credințe îngrijorătoare. *Stresul* se referă de regulă la anxietatea prelungită, în vreme ce *temerile* și *obsesiile* sunt tipare de gânduri anxioase. *Obiceiurile nevrotice* și *compulsiile* sunt comportamente anxioase. *Frica* și *groaza* sugerează anxietate extremă, dar acești termeni sunt, totodată, greu de definit. Majoritatea copiilor devin anxioși, când și când; alții sunt anxioși majoritatea timpului. Unii sunt anxioși și nici măcar n-o știu. E derutant! Va trebui să rămânem la indicații aproximative, în loc de definiție exactă.

Poate ați observat că definiția imprecisă pe care o dau anxietății nu e bazată pe o listă a tulburărilor anxioase. Aceasta din pricină că eu nu cred că diagnosticul este prea folositor în

anxietatea copiilor. Mai degrabă, aș înțelege impactul anxietății asupra gândirii, corpului, emoțiilor, relațiilor și comportamentului copiilor. Antonimele îngrijorării, anxietății și fricii sunt la fel de greu de definit. Antonimul pericolului este siguranța, iar antonimul anxietății este certitudinea — sau este încrederea? Sau relaxarea? Care e opusul fricii? Neînfricarea, curajul sau calmul? Opusul îngrijorării este încrederea că totul e bine. Din nou, e derutant.

## LATURA POZITIVĂ A ANXIETĂȚII

Indiferent ce cuvânt am folosi, de regulă ne concentrăm pe partea de suferință a anxietății, ce anume îi face pe copii nefericiți și pe părinți neajutorați. Dar anxietatea are și o latură pozitivă. În cantitate mică, e necesară pentru sănătatea noastră psihică, pentru succesul nostru în viață și chiar pentru supraviețuirea noastră. O doză sănătoasă de anxietate ne face să evităm pericolul, să luăm măsuri eficiente și să acționăm la capacitate maximă. Relaxarea completă nu e foarte utilă în activități care necesită agerime și control al mușchilor, cum ar fi să susții un test sau să te scufunzi într-un bazin. Anxietatea devine mai nesănătoasă când se manifestă prin frământare excesivă sau evitare excesivă, ca în cazul copilului anxios de la piscină.

Prea multă anxietate, și ești „bolnav de grijă“. Prea puțină, și nu reușești să duci nimic la bun sfârșit sau nu îți iei precauțiile necesare. Avem nevoie de teamă când suntem în pericol, pentru că ea ne impulsionează să strigăm după ajutor, să fugim, să ne ascundem sau să ne luptăm din răspuțeri. Bineînțeles, asta ajută numai când viețile noastre sunt cu adevărat în primejdie. Frica de un tigru care te urmărește e crucială pentru supraviețuire. Frica de un tigru la grădina zoologică e o exagerare. Frica de o poveste cu un tigru este cu adevărat exagerare.

Anxietatea sănătoasă ne împiedică, de asemenea, să acționăm imoral. Conștiința noastră folosește anxietatea ca pe un mijloc de a ne atrage atenția că o să dăm de necaz sau o să ne simțim vinovați, dacă facem ceva greșit din punct de vedere moral. Din nou, această anxietate poate scăpa de sub control, creându-ne vinovăție sau rușine și când nu am făcut nimic rău.

Nu avem timp să cântărim lucrurile cum se cuvine când suntem cu adevărat în pericol. Ne trebuie un sistem rapid, iar anxietatea este mai rapidă decât gândirea. Dacă ți se pare imposibil, amintește-ți că adesea ne simțim neliniștiți, înainte să știm de ce. Cu toții avem un pic de „simț de păianjen“, superputerea eroului de benzi desenate Spider-Man, care ne avertizează când e ceva în neregulă mai înainte să avem timp să procesăm informația cu atenție. Spider-Man n-ar numi-o anxietate, dar la bază despre asta e vorba: un semnal să te uiți cu atenție în jur după primejdie și să te pregătești de acțiune. Anxietatea sănătoasă apare foarte rapid, își face datoria, apoi se dă deoparte, lăsând gândirea mai lentă și mai logică să preia controlul. Cu exces de anxietate, această parte rațională este împiedicată să se instaleze.

Prea multă anxietate nu ne omoară, numai că ne face nefericiți. Ei bine, nu ne omoară imediat. Stresul are efecte dezastruoase asupra sănătății, dar într-o situație periculoasă, e mai sigur să ai prea multă anxietate, decât prea puțină. De aceea, probabil, atâția copii au exces de anxietate. Ca părinte, e greu să ții balanța în echilibru. Vrem de la copiii noștri să se frământă îndeajuns pentru un test, încât să învețe, dar nu într-atât, încât să refuze să se ducă la școală. Vrem să-i vedem verificându-și tema de greșeli, dar nu să fie atât de perfecționiști, încât să-și zdrențuiască pagina de prea multe ștersături. Vrem să se spele pe mâini, dar nu câte cinci minute. Vrem să știe ce să facă în caz de incendiu, dar nu-i vrem preocupați de posibilitatea unui incendiu de fiecare dată când intră într-o clădire.

Mulți copii anxioși sunt îngrijorați că nu sunt deștepți, pentru că știu că acționează irațional câteodată. Eu întotdeauna le

amintesc că nu înseamnă că ești prea deștept dacă nu ai deloc griji. Inteligența nu te scutește de emoții neplăcute. De fapt, mulți copii anxioși sunt foarte inteligenți — îți trebuie multă forță a minții ca să te gândești la lucrurile care-i îngrijorează pe ei! Copiii anxioși au nevoie să știe că au mare putere emoțională. E un lucru obișnuit ca vulnerabilitățile copiilor dintr-un domeniu să fie echilibrate de capacități într-altul.

M-am întâlnit, recent, cu părinții lui Constantine, un băiat cu o anxietate pronunțată. Ei l-au descris ca plin de imaginație, inventiv, vesel și amuzant, capabil de concentrare îndelungată — când nu era în starea de anxietate. Această listă de însușiri e chiar tipică pentru copiii cu anxietate ridicată. Părinții și profesorii lor spun adesea că sunt maturi pentru vârsta lor, precoce ca dezvoltare verbală, sensibili și capabili să relaționeze bine cu adulții. Noi îi încurajăm adesea pe copiii anxioși să-și asume mai multe riscuri în viață, dar partea bună e că nu va trebui să ne facem griji că vor căuta situațiile extreme și adrenalina.

## SUFERINȚA CAUZATĂ DE ANXIETATE

Când anxietatea ajunge la un nivel prea ridicat, suferința poate fi intensă. Rob, un băiat de nouă ani, mi-a trimis un e-mail între ședințele de terapie: „În ultimul timp, am început să devin foarte îngrijorat de moarte și de faptul că uraganele vor ajunge și aici. Îmi e foarte greu să mă gândesc la altceva și am vrut să vă spun asta înainte de ziua de marți. Sunt foarte, foarte îngrijorat. Mă simt foarte încordat, pe dinăuntru. Am probleme să adorm și să mă bucur pur și simplu de viață. Aș vrea să existe o cale să se rezolve asta. Vreau să găsesc rapid o soluție. Mă puteți ajuta să găsesc vreuna?”

Anxietatea provoacă de la suferințe ușoare, moderate, la suferințe severe, și de la ocazionale la frecvente și la aproape constante. Suferința copilului anxios poate îmbrăca multe forme:

- Senzații fizice, cum ar fi bătăi puternice de inimă, respirație superficială, mușchi încordați, senzația de fluturi sau de răscolire în stomac, tremurături și transpirație, piele fierbinte sau rece.
- Urinare frecventă, tulburări gastrointestinale sau incontinență.
- Gânduri anxioase, convingeri pesimiste și îngrijorări. *Și dacă se întâmplă ceva rău? Dacă măcar aș fi făcut-o (ceva) altfel. Știu că profesorul nu mă înghite.*
- Ruminații, în care aceleași gânduri sau imagini sunt repetate la nesfârșit, fără să ia nicio hotărâre.
- Inflexibilitate cognitivă, care implică o frică de riscuri, evitarea a tot ce e nou sau o reacție intensă la schimbarea rutinelor.
- Ticuri nervoase, cum ar fi roaderea unghiilor, tragerea de păr, fâțâitul sau suptul hainelor.
- O stare emoțională de alarmă, teamă, panică, groază sau de a fi permanent în gardă.
- Spaime de anumite lucruri — reale sau imaginare — cum ar fi câinii, gândacii sau monștrii de sub pat.
- O tendință de a percepe lumea în general ca amenințătoare sau periculoasă.
- Evitarea a orice i-ar putea stârni frica sau anxietatea și o tulburare intensă când evitarea nu este posibilă.
- Tipare comportamentale precum timiditatea, agățarea de lucruri sigure, indecizia, perfecționismul, compulsivitatea sau o încercare de a controla complet mediul în care se află.
- Întețirea cererilor de liniștire, odată cu adâncirea sentimentului de disperare. Când liniștirea îi este oferită, totuși, adesea e respinsă.

Se poate vedea că anxietatea poate afecta atât corpurile copiilor, cât și gândurile, emoțiile, comportamentele și relațiile.