

GENEVIÈVE PELLETIER

FRICA ȘI ANXIETĂȚEA COPIILULUI

SOLUȚII PRACTICE PENTRU A-L AJUTA
SĂ LE DEPĂȘEASCĂ

Traducere din limba franceză de
IOANA MARIA STĂNCESCU

Prefață de OTILIA MANTELEERS

CORINT
PENTRU
PARINTI

Originea fricilor și a anxietății

„Mai contagioasă decât ciurma, frica se transmite într-o clipită.”

N.V. Gogol

De ce simte copilul tău frică sau anxietate? Primul răspuns la această întrebare este: copilul simte frică pentru că este o ființă umană și, ca orice ființă de pe pământul acesta, este făcut să-i fie frică. Frica este un mecanism de apărare. Dar oare din

.....
**Frica este un mecanism
de apărare.**
.....

ce motiv un copil dezvoltă frica de un anumit lucru sau de o anumită situație în particular? După cum am precizat deja în capitolul anterior, la naștere, bebelușul se teme de foarte puține situații. Cu toate acestea, majoritatea copiilor vor dezvolta alte frici pe parcursul vieții. Unii dintre ei vor dezvolta, de asemenea, și o tendință spre anxietate. Pentru a înțelege cum se petrece acest lucru, să vedem, pe scurt, cum funcționează creierul.

Creierul copilului

Creierul uman se împarte în trei sisteme principale: creierul reptilian, creierul limbic și neocortexul (54).

Situat cu precădere în trunchiul cerebral și în cerebel, **creierul reptilian** este partea cea mai veche din creierul nostru pe care o avem în comun cu toate reptilele, de unde și numele lui. Este responsabil, printre altele, de funcțiile esențiale ale vieții:

- foame;
- respirație;
- digestie;
- circulație sanguină;
- temperatură.

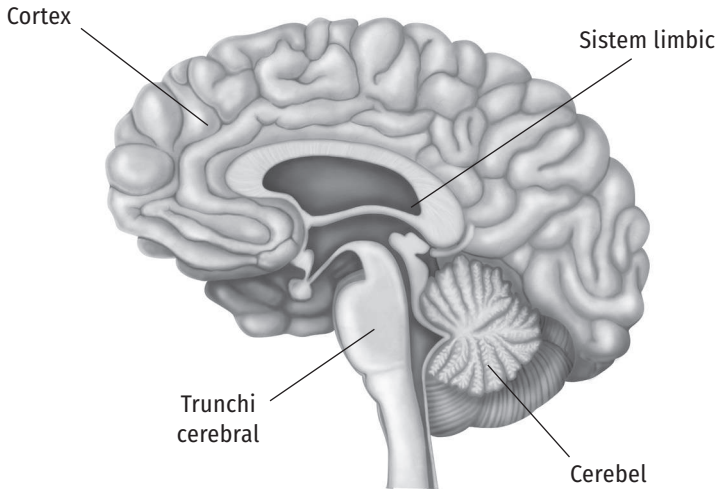
Supranumit și creierul mammalian, **sistemul limbic** este comun tuturor mamiferelor. Este sediul emoțiilor:

- instinct matern;
- furie;
- frică;
- angoasă etc.

În sfârșit, **neocortexul**, situat în cortexul cerebral (învelișul în relief care acoperă creierul), este partea cea mai evoluată. Este responsabil cu funcțiile cerebrale cele mai complexe, precum:

- gândire;
- rezolvare de probleme;
- creativitate și imaginație;
- conștiință de sine etc.

SCHEMA CREIERULUI



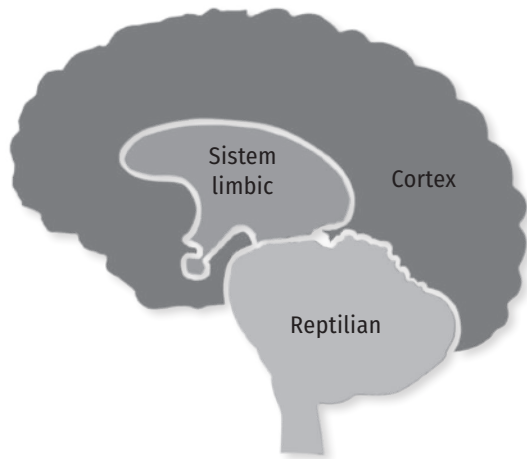
Creier reptilian:

supraviețuire,
funcțiile
importante, fugă,
plăcere, frică

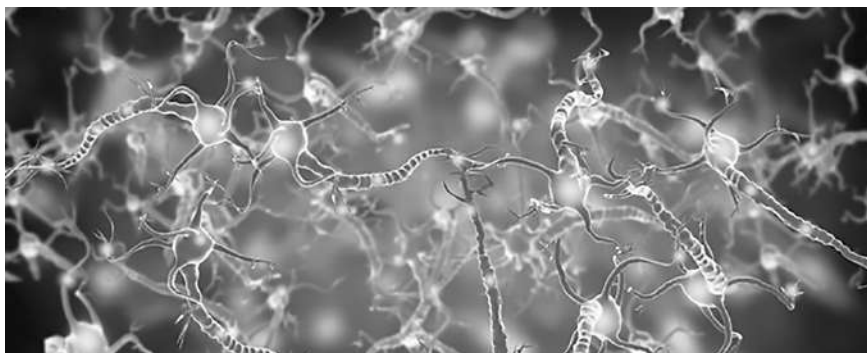
Sistem limbic:

memorie și emoții,
primele deprinderi,
instinct gregar

Cortex: inteligență,
creativitate,
solidaritate



Creierul omului se dezvoltă pe parcursul întregii sale vieți, dar cunoaște o perioadă de creștere intensă în copilărie. Primul care se dezvoltă este creierul limbic. Creierul limbic al bebelușului funcționează încă de la naștere, ceea ce-i permite acestuia să aibă anumite reacții emoționale. Cu toate acestea, cortexul este încă imatur. El se va dezvolta pe parcursul întregii copilării, chiar și în adolescență. Cortexul este format din celule nervoase numite **neuroni**, care intră în conexiune unele cu altele, pe măsură ce trăim noi experiențe și învățăm lucruri noi. Aceste conexiuni sunt cele care ne determină personalitatea, amintirile, deprinderile, gândurile etc.



Cortexul permite producerea proceselor secundare și terțiare (vezi paginile 45-47), care pot inhiba o reacție emoțională neadecvată într-un anumit context sau care pot permite copilului să-și controleze reacțiile emotive. Cortexul este cel care îl ajută să se liniștească de unul singur după ce a avut un coșmar și să-și spună: „A fost doar un vis urât, o să-mi strâng cu putere ursulețul la piept și o să mă culc înapoi”. Tot cortexul este cel care îi va permite copilului să se abțină din a-și lovi sora mai mică, atunci când aceasta îi ia jucăriile.

Cu toate acestea, la copiii mai mici de 5 ani, cortexul este încă insuficient dezvoltat pentru a reuși să facă această muncă de

franceză¹). Panksepp a studiat în profunzime procesele primare și sistemul limbic. Conform teoriei sale, reacțiile emoționale de bază se împart în șapte sisteme: SEEKING, RAGE, FEAR, CARE, PANIC/GRIEF, PLAY, LUST².

Fiecare sistem acționează prin intermediul unor anumite circuite neuronale, generând un răspuns folositor pentru supraviețuirea individului sau a speciei. De exemplu, un sistem CARE activat o face pe mamă să aibă grijă de copil, să-l aline, să-l hrănească etc. Sistemul FEAR este cel care generează o reacție de fugă sau de atac în fața unui pericol. Sistemul PANIC/GRIEF provoacă o reacție de teamă, atunci când copilul este despărțit de una dintre figurile de atașament. Vom descrie unele dintre aceste sisteme mai detaliat atunci când vom discuta despre prevenirea și gestionarea anxietății.

Potrivit lui Panksepp, emoțiile se trăiesc pe trei niveluri: **procesele primare, secundare și terțiare.**

- **Procesele primare** sunt cele de tipul reflexului de frică, al circuitului scurt explicat în capitolul 1. În cazul acesta, gândirea nu are niciun rol, creierul limbic preia controlul și ne face să reacționăm dintr-odată. Reacția este inconștientă și automată.
- **Procesele secundare** implică un oarecare proces de învățare. Copilul poate învăța să se teamă de un anumit lucru în urma unei experiențe neplăcute (spre exemplu, a fost mușcat de un câine sau înțepat de o albină). Structurile creierului implicate în procesul memoriei intră în stare de alertă când avem de-a face cu un pericol sau când ne este frică. Din rațiuni de supraviețuire, memoria înmagazinează toate elementele în legătură

1 Franceza este limba în care autoarea a scris această carte, dar Jaak Panksepp nu a fost tradus nici în limba română (n. red.).

2 Căutare, Furie, Teamă, Grijă, Panică/Suferință, Joacă, Dorință – în limba engleză, în original (n. red.).

cu respectiva situație, astfel încât să putem recunoaște pericolul și să putem acționa rapid pe viitor. Pentru că, în cazul omului, durerea provoacă frică, sunt șanse ca o situație care provoacă durere să rămână în memorie, făcându-l pe copil să dezvolte o reacție de teamă prin învățare. De exemplu, m-a mușcat un câine și m-a durut foarte tare. Așadar, când văd un câine, creierul meu simte primejdia și declanșează teama. Sau, de pildă, am fost abuzat de un om cu părul închis la culoare și acum mă tem de toți oamenii care corespund descrierii. Toate acestea se pot întâmpla inconștient, fără ca rațiunea să fie implicată.

Conform unui studiu recent, bărbații, mai degrabă decât femeile, ar fi mai condiționați de durere. Un grup de cercetători a adus în aceeași cameră mai mulți bărbați și femei și le-a cerut să facă niște exerciții care provocau dureri musculare intense. A doua zi, subiecții, împărțiți în două grupuri, au fost aduși în aceeași cameră sau într-o cameră diferită și le-a fost provocată o durere slabă, pe care au fost rugați să o evalueze pe o scară de la 1 la 100. În cazul bărbaților care s-au aflat în aceeași cameră, amintirea durerii intense i-a stresat așa de tare, încât i-a făcut să considere nivelul de durere mai ridicat decât cel real. În schimb, la femeile care au rămas în aceeași cameră din prima zi nu s-a observat același fenomen. Aceeași experiență a fost reprodușă și pe șobolani masculi și femele, iar rezultatele au fost asemănătoare. Cercetătorii au tras concluzia că bărbații pot deveni hipersensibili la durere prin condiționare, din cauza amintirii pe care o păstrează despre durerea din trecut, în timp ce femeile, nu. Acest fenomen ar putea să joace un rol și în durerea cronică (34).

- În ceea ce privește **procesele terțiare**, acestea implică părțile cele mai evolute din creier (cortex). Ele fac apel la rațiune, la capacitățile cognitive (judecată), la mentalizare¹. Totul se petrece la nivel conștient. Avem, într-adevăr, capacitatea de a ne imagina lucruri și de a face legătura între diferite concepte și situații. Aceste facultăți sunt foarte utile în diferite domenii, dar reversul medaliei este că ne putem inventa diferite frici doar prin intermediul imaginației. De exemplu, îți imaginezi că mâncarea care îți este servită la restaurant nu e proaspătă și nu reușești să guști din ea, de frică să nu te intoxici.

Bineînțeles, mecanismele care pot declanșa o frică primară, secundară sau terțiară nu sunt aceleași și voi evita să te încurc oferindu-ți o înșiruire de explicații despre diferitele procese neuropsihologice complexe. Am putea să spunem, însă, că mai mulți factori contribuie la dezvoltarea fricii și a anxietății în cazul copiilor. Să reținem că frica și anxietatea pot fi declanșate de un mecanism inconștient, fiind deprinse în urma unei experiențe trăite sau apărând în urma unui proces conștient.

Genetică sau temperament

Frica face parte din procesul de dezvoltare normală a tuturor copiilor. Cu toate acestea, cercetătorii din domeniul psihologiei au observat că unii copii sunt susceptibili de a se confrunta într-o mai mare măsură cu frici și anxietăți decât alții. Se estimează că aproximativ o treime a diferențelor dintre indivizi pot fi puse pe seama factorilor genetici, mai cu seamă a temperamentului.

¹ Mentalizarea este capacitatea de a înțelege stările mentale care stau la baza comportamentelor altor persoane.

Temperamentul este definit ca un coordonator de sine stătător al emoțiilor și comportamentelor de origine biologică ce pot fi observate încă de la naștere (28). Se știe că anumiți copii, prin temperamentul lor, sunt mai predispuși la a avea o reacție de spaimă în fața noutății. Psihologii numesc această trăsătură de temperament **inhibiție comportamentală**.

Inhibiția comportamentală se manifestă prin „tendința de surescitare și de retragere, ca răspuns la evenimentele noi” (62). Această trăsătură de caracter este remarcată la bebeluși încă de la vârsta de 4 luni. Bebelușii inhibați dau semne de suferință și reacționează motoric de îndată ce sunt expuși unor sunete noi, obiecte sau locuri necunoscute. Încep să plângă și să se agite în fața noului stimul. Spre vârsta de 2 ani, aceiași copii vor avea tendința de a se retrage din situații noi. Este ceea ce se numește **evitare**.

Acest tip de temperament înnăscut poate fi observat la 15%-20% dintre copiii din Europa și din America de Nord (62, 19).

Pentru a putea măsura inhibiția comportamentală a copiilor între 2 și 4 ani, cercetătorii le prezintă acestora un obiect nou, o persoană necunoscută sau un loc necunoscut. Micuții care au un temperament caracterizat de inhibiție comportamentală vor reacționa în consecință, prin reacții de frică. Sunt timizi, plâng și caută să se refugieze în brațele părintelui. Copiii care nu au un astfel de temperament se vor arăta mult mai curioși. Vor fi mai tentați să se îndrepte către acel obiect sau către acea persoană străină și să exploreze în jur (27). Inhibiția comportamentală frânează curiozitatea firească a copilului.

Cercetările tind să arate că această trăsătură de temperament persistă de-a lungul întregii vieți. Astfel, copiii care manifestă inhibiție comportamentală la vârsta de 4 luni vor manifesta acest tip de

Atitudinile parentale

Potrivit stadiului actual al cercetărilor din domeniul psihologiei, inhibiția comportamentală este factorul care prezice cel mai bine apariția unei forme de anxietate. Cu toate acestea, factorul în cauză nu este singurul care poate explica apariția unui astfel de fenomen, în cazul copiilor. Studiile longitudinale arată că doar jumătate dintre copiii cu temperament inhibat suferă mai târziu de probleme de anxietate (19). Așadar, mai sunt și alți factori care intră în joc și care explică variabilitatea numărului și a intensității fricilor celor mici. Unii dintre acești factori sunt legați de **atitudinile parentale**. Diferite astfel de atitudini pot provoca, exacerba sau menține anxietatea copiilor. În continuare, vă voi prezenta câteva exemple.

Biasarea atenției în fața amenințării

Conform unor cercetători în domeniul psihologiei, inhibiția comportamentală crește riscul de apariție a unor tulburări de anxietate doar dacă se adaugă o **biasare a atenției** în fața unei amenințări.

Ce este aceea o biasare a atenției? Este atunci când atenția este îndreptată de o manieră selectivă spre un anumit tip de elemente, ignorând altele. De exemplu, conduci pe autostradă. Este ora 17.00 și ești flămând. Privirea îți va fi atrasă în mod natural de panourile publicitare care fac reclamă la restaurante sau la produse alimentare. Odată ajuns acasă, dacă partenerul te va întreba ce reclame ai văzut pe drum, există șansa să le fi reținut în special pe cele la mâncare.

Biasarea atenției în fața unei amenințări arată tendința de a acorda atenție, într-un mod selectiv, acelor lucruri care indică

să evite să-l lase pe acesta să se confrunte cu situații normale pentru vârsta lui. Astfel, copilul va fi susceptibil de a căpăta mai puțină încredere în forțele proprii. Riscă să devină anxios în fața unor situații absolut banale.

Maria, mama Ilenei, simte anxietate. Se îngrijorează să-și vadă fetița de 18 luni îndreptându-se către alți copii. Îi e teamă să nu ia vreun virus, să nu fie bruscată de ceilalți copii, să nu-i facă cineva vreun rău etc. Așadar, ea exercită un anumit control asupra fetiței, blocându-i dorința de explorare socială. O tot cheamă la ea, în loc să o lase să meargă către ceilalți. Cu timpul, Ileana riscă să ajungă să se teamă de diferite situații sociale pentru că nu a fost lăsată să învețe să-și domolească spaima și să dezvolte abilități sociale.

Atitudinea în fața emoțiilor

Studiile au arătat că părinții de copii anxioși au unele lacune în exprimarea propriilor emoții (62). Acești părinți sunt mai puțin dispuși să exploreze trăirile emoționale ale copilului lor. În plus, au tendința să răspundă mai degrabă emoțiilor negative, prin critică, indiferență, dezacord, contradicție sau dezinteres. Niciuna dintre aceste atitudini nu-l va ajuta pe copil să-și dezvolte capacitatea de a-și gestiona corect emoțiile. Această lipsă de suport din partea părintelui poate să-l facă pe copil susceptibil de a se lăsa pradă fricii și mai puțin pregătit să o controleze. **Gestionarea emoțiilor se învață**, iar părinții sunt primele modele la care copilul se gândește când se confruntă cu o emoție dificilă (46).

așteptările tale și să-i explici că are dreptul să nu fie cel mai bun la toate și că **ești mândru de el** ori de câte ori realizează ceva cât poate el de bine, **indiferent de rezultat**.

Trăim într-o lume a performanței și asta ne face să cerem mult de la copiii noștri, fără să ne dăm seama. Dacă unul dintre părinții tăi era foarte exigent cu tine, este posibil să reproduci, mai mult sau mai puțin conștient, același model de educație primită și să fii, la rândul tău, exigent cu copilul. Dacă îți este greu să ieși dintr-o astfel de schemă și să te controlezi, întreabă-te care ar putea fi impactul real al performanței copilului tău asupra vieții lui viitoare. Gândește lucrurile în perspectivă. Oare o notă proastă la matematică, în clasa a II-a, ar putea să-i schimbe cursul vieții? Riscă el să fie mai puțin fericit în viață pentru că nu este printre primii în echipa de fotbal? Lucrarea lui nu este cea mai frumoasă – și ce dacă?

Uneori, este necesar să apelezi la un psiholog pentru a ieși dintr-o astfel de schemă repetitivă. Nu ezita să faci asta, dacă observi că pretențiile tale au un impact negativ asupra copilului și că îți este greu să-ți schimbi atitudinea.

Atașamentul

Legătura de atașament dintre copil și părinte se construiește grație capacității părintelui de a răspunde corespunzător nevoilor fiziologice și psihologice ale copilului și de a-l face să se simtă în siguranță. Astfel, copilul învață să se bazeze pe părintele care poate să aibă grijă de el. Se îndreaptă către părinte de fiecare dată când are nevoie să fie liniștit. Un părinte suficient de bun favorizează dezvoltarea unui **stil de atașament securizant** la copilul său, ceea ce-l va face pe cel mic să-și vadă părintele ca pe o persoană fiabilă

Tip de atașament	Reacțiile copilului în fața unei situații necunoscute
Securizant	Prezintă semne care arată că părintele îi lipsește (plânge). Își întâmpină părintele într-un mod activ; de pildă, se agață imediat de acesta și cere să fie luat în brațe. După ce rămâne un timp așa, se liniștește și se întoarce la joacă.
Anxios - ambivalent	Preocupat de părinte pe tot parcursul experimentului, pare că ar vrea să-și manifeste furia, alternând nevoia de contact cu respingerea, sau poate fi pur și simplu pasiv. După momentul regășirii, nu reușește să se calmeze sau să se întoarcă să exploreze și continuă să se concentreze pe părinte și să plângă.
Evitant	Nu plânge în momentul separării și, pe tot parcursul experimentului, pare preocupat mai mult de jucării sau de ceea ce se întâmplă în jur. Atunci când părintele se întoarce, îl evită intenționat sau îl ignoră, îndepărtându-se, întorcându-i spatele sau încercând să scape atunci când este luat în brațe. Impasibil, nu arată nicio manifestare de furie.
Dezorganizat	Comportamente dezorganizate sau dezorientate în prezența părintelui: de pildă, poate să rămână înmărmurit, mimând stupoarea, cu brațele în aer; la revenirea părintelui, poate să se ridice și să se lase să cadă pe jos dintr-odată, sau să se agațe de părinte, în timp ce acesta se îndepărtează.

Copiii **securizați** reprezintă cea mai mare categorie de copii. Manifestă puțină suferință în absența părintelui și își exprimă atașamentul căutând să stea lângă părinte atunci când acesta revine. Copiii **insecurizați** se împart în trei grupe: anxioși-ambivalenți, evitanți și dezorganizați. Copiii **anxioși-ambivalenți** manifestă un grad înalt de suferință în absența părintelui și sunt inhibați în preajma străinilor. Sunt, de asemenea, și cei mai dificil de calmat,

„Frica apare atunci când copilul interior intră în panică.”

Tahar ben Jelloun

Anxietatea părinților

Copiii unor părinți anxioși sunt de cinci ori mai expuși riscului de a suferi la rândul lor de anxietate decât cei ai căror părinți sunt „zen” (6). În ce fel se poate transmite anxietatea de la părinte la copil?

- În primul rând, un părinte care se îngrijorează poate transmite involuntar copilului său ideea că lumea este un loc periculos. Dacă cel mic va crește cu această convingere, riscă să dezvolte, la rândul său, fel de fel de neliniști.
- Mai mult, faptul de a încuraja un copil să fie prudent, faptul de a-i atrage prea des atenția, îl pot face să se îndoiască de capacitățile lui, ceea ce-i va submina încrederea în sine, lăsându-l pradă anxietății.
- Un părinte anxios poate, de asemenea, să accentueze comportamentul evitant al copilului, preferând să ignore în loc să încurajeze dovezile de îndrăzneală (4). De pildă, un părinte anxios, care se teme tot timpul că cel mic s-ar putea răni, va fi mai puțin pregătit să-l încurajeze să se urce din nou pe bicicletă după ce acesta a căzut o dată. Acest copil va fi, așadar, mai susceptibil să continue să fie speriat de posibilitatea de a cădea din nou. Același părinte va fi mai puțin dispus să-și felicite copilul dacă acesta s-ar decide să se urce din nou pe bicicletă după o căzătură, ceea ce ar fi un act de curaj. Se știe

că acele comportamente care nu sunt încurajate riscă să dispară. Așadar, un astfel de copil va avea mai puține șanse să-și cultive perseverența și capacitatea de a trece peste spaime. În schimb, un părinte non-anxios va fi mai dispus să-și încurajeze copilul să se urce înapoi pe bicicletă după o căzătură și astfel, acel copil va învăța să facă față temerilor.

Anxietatea unui părinte se poate transmite și prin imitare sau prin exemplu (59). Încă de foarte timpuriu, copilul începe să-și observe părintele și să-i capteze emoțiile. Neuronii-oglină¹ îi permit celui mic să capteze trăirile părintelui chiar și când acesta nu vorbește despre ele sau când încearcă să le ascundă. Copilul sesizează teama părintelui, chiar și când acesta se preface că totul este în regulă. Observă subtilitățile din comportamentul părintelui și înregistrează anumite tipare de comportament. De exemplu, un părinte retras, care vorbește puțin atunci când se află de față cu alte persoane, poate să-i transmită copilului din anxietatea sa socială, făcându-l pe acesta să perceapă situațiile sociale ca pe niște potențiale primejdii. În același fel, un părinte care, atunci când vede un câine, se dă un pas înapoi, riscă să-i inculce copilului ideea că aceste animale ar fi periculoase.

Potrivit psihologilor Arlene R. Young și Marlena Szpunar, „cele mai înalte niveluri de anxietate se întâlnesc la copiii care au un comportament inhibat, care afișează un atașament insecurizant și ale căror mame sunt anxioase” (62).

¹ Neuronii-oglină au activitate și atunci când un individ întreprinde o acțiune sau resimte o emoție, și atunci când observă un alt individ executând aceeași acțiune sau simțind aceeași emoție. Joacă un rol important în empatie.