

## STRATEGII DE CONTROL EMOȚIONAL ÎN SUSȚINEREA COPIILOR CU TRAUME RELAȚIONALE

Maria CORCEVOI, dr., lector univ.,  
Facultatea de Științe ale Educației, Psihologie și Arte,  
Universitatea de Stat „Alec Russo” din Bălți

**Abstract:** *This article reflects information selected from the specialized literature with reference to the emotions experienced following the perceptions of stressful, traumatic situations, as well as strategies to inspire and support the counselors who work with children that have dealt with relational trauma. For children, the caregiver and the adults around them function as a mirror, as a regulatory mechanism, as a guide and as an anchor to the outside world. It is essential that counselors demonstrate sensitivity, reflectiveness, and emotional availability.*

**Keywords:** *emotional control, stress, relational trauma.*

O viață fericită conștientă este atunci când emoțiile, senzațiile, gândurile și acțiunile sunt în armonie. Iar una dintre cele mai mari provocări ale vieții noastre este capacitatea de a ne controla emoțiile. Controlul emoțional nu este un singur proces, ci cuprinde mai multe componente, printre care a fi conștient de emoțiile experimentate, a fi atent la evoluția acestor emoții, a le înțelege și denumi, a le sorta și categorisi, a le dirija sau modifica, astfel încât individul să poată atinge scopul acțiunilor pe care le desfășoară. Controlul emoțional implică schimbări în unul sau în mai multe aspecte ale emoțiilor, precum situația care generează emoțiile, atenția, evaluarea, experiența subiectivă, comportamentul sau modificările fiziologice ale organismului. Ea conduce la schimbări în „dinamica emoției”, precum a latenței, a timpului de apariție, a magnitudinii, a duratei și a felului răspunsurilor în domeniul subiectiv, comportamental și fiziologic. Ea poate diminua, intensifica sau menține emoția, în funcție de scopul individului. La fel, ea poate schimba gradul în care răspunsul la emoție este coerent cu emoția care l-a declanșat, precum în cazul în care un individ caută ca expresia sa facială să nu corespundă cu experiența subiectivă și fiziologică a emoției pe care o trăiește. Dar cel mai așteptat rezultat al controlului emoțional este descreșterea duratei și a intensității emoțiilor negative [5, p. 9].

O emoție include mai multe componente generale. Una dintre ele este reacția organismului. Când o persoană este furioasă, de exemplu, poate tremura sau poate ridica vocea, chiar dacă nu intenționează acest lucru. O altă componentă este reprezentată de setul de gânduri și credințe (părerii) care însoțesc emoția și care apar automat în minte. Bucuria, de exemplu, implică adeseori gânduri legate de motivul ei („Am reușit! – Am fost admis la facultate!”). O a treia componentă a unei experiențe emoționale este expresia facială. Când simțiți deznădejde, probabil că vă încruntați, cu gura deschisă și ochii îngustați. Ultima și cea de-a patra componentă se referă la reacțiile legate de experimentarea unei emoții. Acestea sunt reacții specifice (furia poate duce la agresivități, de exemplu), și reacții globale (o emoție negativă vă poate schimba, în mod nedorit, concepția asupra lumii) [1, p. 490].

Principalele motive pentru care individul trăiește emoții, am putea spune că acestea servesc pentru [2, p. 14]:

- să se adapteze la mediul în care trăiește;
- să facă evaluări ale situației înconjurătoare mai rapid decât ar fi posibil cu ajutorul gândirii raționale simple;
- a se pregăti din punct de vedere psihologic și fiziologic pentru a acționa în fața unor situații care necesită un răspuns imediat sau brusc;
- să stabilească și să reglementeze relații interpersonale fructuoase, grație dezvoltării abilităților și competențelor empatic;
- să reglementeze și să îmbunătățească gândirea rațională prin adaptarea acesteia la prioritățile individului.

Expunerea la stres poate duce la emoții dureroase, de pildă anxietatea sau depresia. Poate, de asemenea, duce la boli fizice, atât minore, cât și grave. Dar reacțiile oamenilor la evenimente stresante diferă enorm: sunt oameni care în fața unui eveniment stresant dezvoltă serioase probleme psihice sau fizice, pe când alții, în fața aceluiași eveniment stresant, nu cunosc nici o problemă și chiar îl pot

găsi interesant și stimulator. Evenimentele care sunt percepute ca stresante se încadrează de obicei în una sau mai multe din următoarele categorii: evenimente traumatice dincolo de limitele obișnuite ale experienței umane, evenimente necontrolabile, evenimente impredictibile, evenimente care constituie o provocare pentru limitele capacităților noastre, conflicte interne [1, p. 675].

Situațiile stresante pot fi identificate mai ales în modul în care o persoană percepe, interpretează și evaluează factorii turbulenți din mediu sau din alte surse. Cu alte cuvinte, condițiile stresante există arareori, însă anumite situații sau condiții de viață pot fi trăite ca fiind tensionate în funcție de percepțiile și cognițiile celor care reacționează față de aceste condiții. Acest lucru nu înseamnă că nu pot exista niciodată circumstanțe care sunt intrinsec „stresante”. Desigur, strict vorbind, Stimulul nu determină în mod direct Răspunsul, ci acționează prin intermediul Organismului pentru a genera Răspunsul. Tocmai această structură biosocială specifică a oamenilor este cea care determină răspunsul (uman). În fața acelorași factori de stres care pun viața în pericol, alte ființe vii, cu structuri biologice diferite, ar răspunde diferit decât ar face-o un om. După cum observă Klarreich: „Evenimentele din mediu nu sunt semnificative decât dacă persoana le atribuie semnificație și le percepe ca fiind stresante”. Din punct de vedere clinic, stresul, cât și situațiile traumatizante par a exista numai în sistemul nervos al oamenilor ca sinteză a anumitor simptome fiziologice și a unor răspunsuri cognitive, emoționale și comportamentale negative și perturbate, față de evenimente sau situații care sunt percepute sau evaluate drept o amenințare la viața sau starea de bine a cuiva, într-o măsură care depășește abilitatea persoanei de a le gestiona eficient, fie temporar, fie permanent. ori în experiența celor mai mulți oameni. Factorii de stres care apar cel mai frecvent sunt evenimentele de viață negative. Un eveniment negativ poate fi definit ca fiind unul care are potențialul sau capacitatea reală de a declanșa un lanț de reacții cognitive și emoționale care duc la rezultate adverse pentru individ, în termenii sănătății sale fizice și psihologice. Exemplele de factori perturbatori deopotrivă acuți și cronici includ dezastrele naturale și tehnologice, crimele violente, doliul, despărțirile în relații, diverși factori de stres la locul de muncă, cum ar fi pierderea locului de muncă și presiunile și eșecurile legate de muncă, lipsa cronică a unei locuințe adecvate și accidentările și bolile grave. Pe lângă acestea, Ellis a menționat traumele timpurii (bătăile), violul, schimbările majore de viață, un șir aparent nesfârșit de necazuri sau evenimente supărătoare, lipsa timpului liber, sindromul oboselii generale, o existență plictisitoare și hipervigilența, ca fiind factori de stres cu care oamenii se confruntă în mod obișnuit pe parcursul vieții lor [3, p. 14].

Din moment ce numai în rare ocazii este posibil sau realist să ajutăm un client în suferință prin eliminarea aceluia factor de stres specific din mediu care se presupune că îi provoacă individului problema, ne rămâne o singură posibilitate esențială: starea psihică și fizică a clientului aflat în suferință ar trebui să devină punctul central al atenției psihologilor. Modelul ABC al perturbării emoționale este un instrument pentru a facilita înțelegerea modului în care stresul perturbarea emoțională este provocată sau „cauzată” nu de evenimentele sau circumstanțele activatoare neplăcute din viețile noastre, ci în mare parte de modul în care percepem și evaluăm aceste evenimente. În timp ce ne provocăm un nivel înalt de suferință psihică, avem tendința de a percepe, gândi, simți și a ne comporta interacțional.

Strategiile care se propun au următoarele obiective [3, p. 47]:

Să demonstrăm clienților: (a) cum să gândească mai rațional, adică mai logic, realist și științific despre evenimentele negative din viețile lor; (b) să se manifeste mai sănătos în fața acestor evenimente negative; și (c) să acționeze mai constructiv pentru a-și atinge țelurile și obiectivele fundamentale. Dacă psihologul îi arată clientului cum să îndeplinească eficient aceste sarcini, clientul percepe că psihologul se concentrează activ asupra înțelegerii problemei sale imediate și că demonstrează disponibilitate și competență în a-i gestiona suferința. Clientul se simte înțeles și va tinde să-i dezvăluie psihologului informații suplimentare importante.

Modul în care clienții își perpetuează tulburările emoționale se datorează absenței a trei insight-uri importante [3, p. 81]:

1. Comportamentul nostru de autosabotare este, de obicei, legat de evenimentele de tip antecedent sau adversități care ne blochează obiectivele și interesele. Totuși, aceste evenimente de tip antecedent nu creează, în sine, probleme, ci, mai degrabă credințele noastre iraționale despre aceste adversități. Așa cum îi învățăm pe clienții noștri: „Te simți așa cum te gândești, iar emoțiile, comportamentul și modul în care gândești sunt toate interdependente. Evenimentele externe, precum maltratarea sau critica în copilărie pot să fi contribuit la reacțiile tale emoționale și comportamentale ulte-

rioare, dar nu ele în sine sunt cele care ți-au cauzat reacțiile. În principal, tu îți creezi emoțiile prin modul în care te gândești și evaluezi orice percepi că ți se întâmplă.”

2. Acesta constă în înțelegerea faptului că, indiferent de cum s-au tulburat clienții în trecut, ei sunt acum tulburați deoarece cred încă ideile iraționale prin care și-au generat emoțiile perturbate inițiale. Ei încă se reîndoctrinează în mod activ cu aceste credințe distructive – nu pentru că anterior fuseseră „condiționați” să le dețină și fac acum acest lucru în mod „automat”, ci pentru că reîntăresc continuu aceste idei prin intermediul acțiunilor sau inacțiunilor lor dezadaptative, precum și prin gândirea lor nerealistă.

3. Acesta constă în conștientizarea limpede și recunoașterea fără ezitare din partea clienților că, din moment ce propria lor tendință omenească de a gândi strâmb este cea care le-a creat în mare măsură probleme emoționale în trecut și că, din moment ce au perseverat în a se tulbura singuri în prezent din cauza autoîndoctrinării, cel mai bine ar fi să depună efort și să exerseze să-și modifice credințele iraționale și comportamentele autodistructive, dacă doresc să le reducă până în punctul în care acestea încetează să mai reprezinte o problemă serioasă. Reevaluarea și contestarea repetată a credințelor iraționale, alături de acțiuni repetate menite să le anuleze, sunt necesare dacă dorim ca aceste credințe să fie distruse sau diminuate.

Pentru copii, persoana de îngrijire și adulții din jurul lor funcționează ca o oglindă, ca un mecanism reglator, ca un ghid și ca o ancoră către lumea din exterior. Este esențial ca persoana de îngrijire să manifeste sensibilitate, capacitate de reflecție și disponibilitate emoțională, toate acestea contribuind la abilitățile interpersonale și reziliența manifestate în mai multe domenii, inclusiv pentru susținerea dezvoltării unui stil de atașament securizant. Pe baza expresiilor faciale, a tonului vocii, a răspunsurilor fizice, senzoriale și emoționale ale persoanelor de îngrijire, copiii descoperă și își dezvoltă continuu sentimentul identității de sine și al separării de ceilalți, precum și informații despre ei înșiși, ceilalți și lumea din jurul lor.

Mulți dintre acești copii nu au avut parte de un mediu suficient de plin de stimuli, cu puține ocazii de a relaționa prin discuții, povești sau cântece. Aceste lipsuri pot avea un impact serios asupra abilităților de vorbire și limbaj ale copiilor și asupra accesului lor la un vocabular bogat și expresiv emoțional. Copiii care au trăit traume complexe tind să aibă greutate în a diferenția expresiile faciale, interpretează evenimentele și fețele celorlalți ca fiind mai curând negative, supărate sau amenințătoare, ceea ce înseamnă că vor avea reacții emoționale mai puternice față de acestea. Aceasta este ceea ce numim distorsionarea prin atribuirea de ostilitate, prin care o persoană presupune că o altă persoană are intenția de a-i face un rău, iar comportamentele „normale/benigne” riscă să fie percepute drept ostile sau agresive.

Prin urmare, în contextul unor relații semnificative, sensibile, capabile să-i susțină, copiii încep să învețe cum să citească, să semnalizeze, să identifice, să înțeleagă și să exprime propriile emoții. Aceste comunicări bidireționale având la bază relația, aceste schimburi emoționale ce transmit iubire și activitățile de coreglare îi susțin pe copii în procesul de dezvoltare a unor abilități fundamentale de modulare, reglare și tolerare a unor trăiri precum frustrarea, furia, frica, dezamăgirea și stresul.

Intervențiile și interacțiunile în contextul traumei relaționale și de dezvoltare vor avea în vedere susținerea copiilor și a persoanelor de îngrijire în demersul lor de a-și recunoaște, a-și numi, a-și exprima, a-și eticheta și a-și regla sentimentele, în loc să se simtă pierduți în oceanul de emoții și valuri senzoriale copleșitoare. Consolidarea abilităților copiilor/persoanelor de îngrijire de a dezvolta un vocabular mai bogat în ce privește exprimarea emoțiilor și modalități mai bune de modulare a duratei, ritmului și intensității acestora va duce, sperăm, la o serie de efecte pozitive, printre care mărirea toleranței la stimulare, dezvoltarea unor abilități precum adoptarea perspectivei celuilalt și ghidarea copiilor dinspre sistemul limbic spre creierul rațional. Un alt obiectiv este de a spori interacțiunile și relațiile semnificative ale copiilor, pentru a le umple rezervoarele emoționale și cuferele de comori cu noi experiențe pozitive și pentru a le reface echilibrul pierdut între emoțiile pozitive și cele negative. Strategiile ce urmează sunt utile pentru a-i susține pe copii să învețe că trăirile lor emoționale sunt în siguranță, deoarece, cu cât mai multe cuvinte știu copiii pentru a se exprima pe sine, a-și organiza sentimentele și a-și înțelege experiențele, cu atât mai mult scade riscul ca ei să rămână cu emoții neprocesate și comportamente problematice [4, pp. 142-148].

*Modele de rol și numirea emoțiilor în viața de zi cu zi.* Copiii învață cum să se aline, cum să-și recunoască și cum să-și gestioneze emoțiile de la persoanele din jurul lor. Adulții „gânditori” joacă un

rol fundamental în modelarea verbală și nonverbală a copiilor, în încurajarea și sprijinirea modurilor în care aceștia pot identifica și exprima o serie de emoții și în felul în care răspund la o stimulare intensă și la diverse sentimente. Recunoscând, validând și numind trăirile emoționale, îl sprijinim, de fapt, pe copil să înțeleagă și să-și organizeze propriile trăiri. Dat fiind că acei copii care au trăit traume relaționale sunt mai predispuși la a interpreta greșit semnalele emoționale, ar fi bine să explicăm logica sau să ilustrăm procesul de reglare atunci când numim emoțiile de o manieră caracterizată de curiozitate și deschidere.

*Rolul exersării.* Jocul de rol și exersarea unor scenarii/abilități/emoții precum „Cum îmi fac prieteni noi”, „Cum solicit ajutorul”, „Cum reacționez la «nu»”, „Cum arăt că sunt supărat” prin folosirea interactivă a unor marionete, măști, miniaturi sau păpuși potrivite pentru copii pot fi foarte utile. Aceste scenarii, abilități și dileme pot fi încorporate și în diverse jocuri, cum ar fi jocuri de vocabular, șaradele mimate sau explorate scriind o poveste, o poezie, versurile unei melodii sau textul unei benzi desenate (cu fotografii) despre scenariul sau abilitatea pe care le aveți în vedere.

*Autoreflexia și manifestarea grijii față de sine.* Lucrul cu copiii care au trăit traume complexe va stârni inevitabil emoții profunde. Este important să reflectăm și să ne conștientizăm propriile reacții emoționale, propriii factori declanșatori, propriile traume nerezolvate și puncte sensibile și să practicăm grija față de sine și autoreflexia. Copilul trebuie să trăiască un nou mod de a face și a fi într-o relație și de a-și vedea trăirile emoționale observate, înțelese, valorizate și receptate.

*Cunoașterea copilului în totalitatea sa.* Vrem să-i susținem pe copii să exploreze, să exprime și să fie în stare să numească ceea ce simt (și de ce), ce gândesc și de ce anume au nevoie la un moment dat. Acest proces de descifrare poate fi mai dificil cu copiii care au trăit traume complexe, întrucât sunt de multe ori înconjuțați de căini lor de pază și poartă haina traumei. Prin urmare, trebuie să ne uităm dincolo de suprafață, de apărări și de strategiile lor de supraviețuire, pentru a vedea copilul care se ascunde și pentru a-i simți nevoile neexprimate. De aceea, este important să vedem mai departe de cuvinte și să fim atenți la mesajele nespuse, la afectele și limbajul corporal proprii și ale celorlalți.

*Trăirile emoționale sunt acceptate.* Aici se face diferența între gânduri, emoții și comportamente și se recunoaște și explorează utilitatea unei emoții, de exemplu, modul în care furia ne poate ajuta să luptăm pentru lucrurile în care credem sau pentru a ne apăra. Trăirile copilului sunt ale sale și are tot dreptul la ele.

*Emoții și sentimente contradictorii și complexe.* Trebuie să-i susținem pe copii să observe și experiența de a avea sentimente contradictorii, cu diverse niveluri de intensitate. Acest lucru este deosebit de important pentru copiii care au trebuit să supraviețuiască și să se descurce cu ajutorul unor trăiri emoționale de tipul separării/ clivajului/oscilării sau au avut de-a face cu o gândire alb-negru ori de tipul totul-sau-nimic. Putem face acest lucru prin afirmații de genul: „Îmi imaginez că ești fericit să începi școala, dar și un pic îngrijorat în legătură cu aceasta”; „M-am bucurat să-mi petrec timpul alături de mama, dar m-am și întristat gândindu-mă la toate momentele în care nu sunt cu ea” [4, pp. 149-152].

Strategiile descrise mai sus oferă doar câteva sugestii practice și creative pentru lucrul multisenzorial cu trăirile afective în cazul copiilor și adolescenților, fie direct, fie indirect, prin intermediul adulților sau consilierilor. Aceste idei nu sunt prescriptive și nici exhaustive și trebuie combinate cu instrumentele existente și puse în practică în contextul unei relații conținătoare, securizante, pozitive și receptive. Trebuie să reflectăm atent la măsura în care aceste sugestii sunt potrivite pentru fiecare copil în parte, pentru persoanele de îngrijire și pentru un context anume. Aceste sugestii reprezintă doar o mică parte din lucrul cu emoțiile, iar restul trebuie construit prin interacțiuni relaționale de tip „aici și acum”, într-un mediu de conștientizare a emoțiilor și/sau prin programe de alfabetizare emoțională.

#### **Bibliografie:**

1. ATKINSON, Rita L., Atkinson Richard C., Smith Edward E., Bem Daryl J. Introducere în psihologie. Ediția a XI-a. traducere: Băiceanu L. P., Ilie G...București: Ed.Tehnica, 2002. ISBN 973-31-1398-0
2. CALICCHIO, Stefano. Introducere în psihologia emoțiilor: De la Darwin la neuroștiințe, ce sunt și cum funcționează emoțiile. ISBN: 979-122-080-553-7.
3. ELLIS, Albert, GORDON Jack, NEENAN Michael, PALMER Stephen (trad. Dumitru Camelia) Terapia stresului. O abordare comportamentală rațional-emoțională. București: Ed. Trei, 2020. ISBN: 978-606-40-1058-2

4. TREISMAN, Karen. Instrumentar de tehnici terapeutice creative: cum lucrăm cu adolescenții și copiii cu trauma de dezvoltare; trad. de Rădulescu R. București: Ed. Trei, 2020. ISBN 978-606-40-0725-4
5. VRAȘTI, Radu. Reglarea emoțională și importanța ei clinică. București: Ed. ALL, 2015 ISBN 978-606-587-370-4