

Povestea terapeutică este un mijloc excelent de a ne adresa copilului fie pentru a transmite anumite modele comportamentale și valori morale, fie pentru a înlătura anumite comportamente indezirabile. Povestea terapeutică nu îl critică, etichetează, somează pe copil spre schimbare, evitând astfel "surditatea psihică", ci favorizează identificarea copilului cu anumite personaje și implicit transpunerea soluției din poveste și în situația sa. Povestea este un altfel de limbaj. Este important ca părinții să nu discute la sfârșit despre poveste și să recurgă la formulări de genul: "Vezi, și tu ești ca băiețelul din poveste. Ai văzut ce a pățit? Tu când ai de gând să te cumițești?" Astfel de comentarii fac parte tocmai din acel tip de limbaj la care copilul a dezvoltat acea "surditate psihică" ce îi anulează orice șansă de eficiență în schimbarea comportamentelor nedorite. Lăsați mesajul să îl învăluie pe copil, fără explicații, să îi pătrundă încetul cu încetul în minte, să și-l însușească în ritmul lui, să își tragă singur concluziile! Aveți încredere în puterea poveștilor și în puterea copilului dumneavoastră de a le utiliza mesajul!

Maria Dorina Pasca - "Povestea terapeutică"

Încă din Antichitate, Epictet spunea că "oamenii nu sunt afectați de ceea ce li se întâmplă, ci de cum interpretează ei ceea ce li se întâmplă". La aceleași concluzii au ajuns și cercetările actuale din domeniul psihologiei, conceptualizarea conform căreia emoțiile apar din felul în care gândim despre evenimentele pe care le trăim fiind astăzi validată științific. Să-i învățăm, așadar, pe copii că sunt responsabili de emoțiile lor, la fel cum și noi suntem responsabili de emoțiile noastre (nu copilul ne-a supărat, ci noi ne-am supărat). De cele mai multe ori nu putem schimba situațiile cu care ne confruntăm dar felul în care ne raportăm la aceste situații putem cu siguranță să îl schimbăm. Cele două povești de mai jos ne ajută în primul rând pe noi cum să facem acest lucru, pentru că văzând la noi, cei mici să învețe să se confrunte și ei cu problemele care, pentru măsura lor par niște munți de netrecut.

### Gândurile creează emoții

Într-o zi frumoasă și însorită, o fetiță pe nume Katie sărea coarda în curtea din fața casei. Era fericită. Îi plăcea să sară coarda și era atentă la fiecare săritură să nu se împiedice și să cadă. În timp ce sărea și-a amintit că bunica îi dăruise coarda de Crăciun. Bunica era săracă. Dar dorea să-i cumpere ceva special. Înainte de Crăciun au mers împreună să viziteze un magazin de jucării. Lui Katie i-a plăcut coarda. Bunica a economisit bănuți să i-o cumpere de Crăciun. Când a desfăcut cadoul, Katie a fost foarte încântată și s-a simțit iubită de bunica în mod special.

În timp ce sărea coarda, un băiat s-a repezit alergând, i-a smuls coarda cea dragă din mâini și a fugit spre parc. "Ce băiat îngrozitor!". La început s-a simțit șocată și supărată. Dar când s-a gândit "Mi-a furat coarda dăruită de bunica de Crăciun!", s-a infuriat. Apoi, gândindu-se că și-a

pierdut coarda pentru totdeauna, s-a simțit tristă și ochii i s-au umplut de lacrimi.

Fugind în parc după băiat, a văzut că un copil căzuse într-un bazin cu apă. Băiatul îi aruncase un capăt al coardei. Gândindu-se că acel copil s-ar putea îneca, a început să se simtă îngrijorată. În timp ce băiatul îl trăgea din apă, gândurile ei s-au schimbat. “Va reuși să-l salveze!” a strigat și s-a simțit ușurată.

Când copilul a ajuns la mal, în siguranță, băiatul s-a dus la Katie, i-a dat coarda înapoi și i-a spus: “Îmi pare rău dacă te-am speriat mai devreme, dar trebuia să-l ajut repede. Mulțumesc că mi-ai împrumutat coarda.” Gândindu-se că e drăguț din partea lui să-și ceară scuze și să-i înapoieze coarda, Katie s-a simțit mulțumită.

Când s-a întors acasă i-a povestit mamei cum coarda ei a salvat un copil de la înec. I-a spus și tatălui când s-a întors de la serviciu. Ba chiar a sunat-o și pe bunica să-i spună. Când se gândea cât de importantă a fost coarda ei pentru salvarea copilului, se simțea foarte mândră. Apoi s-a gândit: “Nu coarda mă făcea să mă simt fericită, tristă sau îngrijorată... ci felul în care mă gândeam la coardă.”

Și acest gând o făcu să se simtă și mai bine.

### **Putem privi și altfel lucrurile...**

Un băiețel se întorcea acasă de la școală. Pe drum a văzut ramurile unui măr atârând deasupra unui gard înalt.

Un măr copt și frumos se zărea printre crengi. Băiatului nu-i plăceau fructele în mod special. Ar fi preferat oricând un baton de ciocolată. Dar văzând mărul și continuând să se uite la el a început să i se facă poftă din ce în ce mai tare.

S-a ridicat pe vârfuri întinzând mâna cât de sus a putut, dar n-a reușit să ajungă la măr. A început să sară, încercând să prindă fructul. Fără succes. A vrut să se cațere dar gardul era lucios și alunecos. S-a gândit apoi să se urce pe ghiozdan, dar nu era suficient de înalt și nu voia să-și spargă rechizitele. S-a uitat în jur după o cutie, o piatră sau chiar o scară, dar – nimic. Le-a încercat pe toate. Negăsind o soluție, a renunțat și a plecat. La început s-a simțit furios și dezamăgit, gândindu-se cât de foame i se făcuse după toate eforturile, gândindu-se la cât de mult își dorea acel măr zemos în care și-ar fi înfipt dinții cu poftă.

Cu cât se gândea mai mult la mărul pierdut, cu atât se simțea mai trist.

Oricum, băiatul din povestea noastră era un copil isteț, chiar dacă nu obținea întotdeauna ce-și dorea. Și-a spus în mintea lui : Ce rost are să mă frământ așa? N-am nici mărul și sunt și nefericit. Nu mai pot face nimic să iau mărul – e clar și nu pot schimba asta. Dar ar trebui să pot schimba felul în care mă simt.

Ce-aș putea face să mă simt mai bine?

Poate dacă m-aș gândi la măr într-un alt mod, m-aș simți altfel, zise el și încercă câteva idei.

Mărul nici măcar nu era al meu, așa că poate era un lucru rău să-l iau. Ori poate mărul era acru și necopt și m-ar fi durut burtica rău dacă l-aș fi mâncat.

Nici nu începu bine să se gândească la toate lucrurile alea că s-a și simțit mai fericit. A strigat în gura mare: Mă bucur că n-am reușit să ajung la măr!

Cu cât se gândea mai mult la asta, cu atât se simțea din ce în ce mai bine.

**Text: Psiholog Luminița Spiridon**  
**Centrul Medical Otopeni**  
**0722.246307; [lumi.spiridon@yahoo.com](mailto:lumi.spiridon@yahoo.com)**