



Christine Wheeler

TERAPIA PRIN ATINGERE PENTRU ADOLESCENTE

Traducere: Carmen Nicoleta Badea



NICULESCU



CUPRINS

Prefață..... 9

Introducere: Această carte este pentru tine!..... 11

PARTEA I

Aspecte importante cu privire la stres și la terapia prin atingere

Capitolul 1

De ce mă sperii? 21

Capitolul 2

Cum să aplic terapia prin atingere? 32

Capitolul 3

În ce situații pot aplica terapia prin atingere? 49

PARTEA A II-A

Aplicarea terapiei prin atingere cu privire la felul în care arăți și te simți

Capitolul 4

Aplicarea terapiei prin atingere pentru corp și aspectul fizic..... 69

Capitolul 5

Aplicarea terapiei prin atingere pentru acea perioadă a lunii 80

Capitolul 6

Aplicarea terapiei prin atingere pentru sănătatea ta emoțională..... 88

PARTEA A III-A

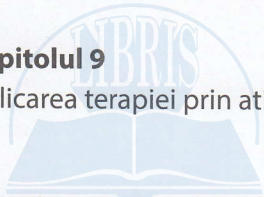
Aplicarea terapiei prin atingere pentru lucruri care se întâmplă acasă

Capitolul 7

Aplicarea terapiei prin atingere în relația cu părinții..... 105

Capitolul 8

Aplicarea terapiei prin atingere în relația cu părinții și familia..... 111



Capitolul 9

Aplicarea terapiei prin atingere în relația cu frații și în conflicte 118

PARTEA A IV-A

Aplicarea terapiei prin atingere pentru lucruri care se întâmplă la școală

Capitolul 10

Aplicarea terapiei prin atingere pentru școală 125

Capitolul 11

Aplicarea terapiei prin atingere pentru note și evaluări..... 131

Capitolul 12

Aplicarea terapiei prin atingere în situații de hărțuire 137

Capitolul 13

Aplicarea terapiei prin atingere pentru performanță 143

PARTEA A V-A

Aplicarea terapiei prin atingere cu privire la relații

Capitolul 14

Aplicarea terapiei prin atingere pentru relații 157

Capitolul 15

Aplicarea terapiei prin atingere pentru viața ta sentimentală 165

Capitolul 16

Aplicarea terapiei prin atingere pentru viața intimă 175

Mai sunt multe de explorat. 181

Fii în continuare minunată! 233

Anexa A pentru părinți

De ce fica dumneavoastră are nevoie de această carte..... 235

Anexa B pentru părinți

Cum să folosești această carte pentru a te ajuta..... 244

Note 249

Mulțumiri...... 251



Capitolul 1

Partea I

ASPECTE IMPORTANTE CU PRIVIRE LA STRES ȘI LA TERAPIA PRIN ATINGERE

.....

COMENTARIILE LUI CASSIDY

Iată, aveți această carte extraordinară și e bine s-o luați de la început. În Capitolul 1, veți afla totul despre stres, iar eu iubesc această parte pentru că există dovezi că adolescențele sunt stresate. Nu este doar în imaginația voastră că uneori lucrurile pot fi copleșitoare.

Apoi descoperiți Capitolul 2, unde Chris vă arată totul despre terapia prin atingere pentru a vă ajuta să nu vă mai temeți și să rămâneți minunate! Cred că vă va plăcea pentru că veți face ceva care vă va ajuta să vă simțiți mai bine imediat. Se întâmplă pe loc, este ușor și chiar funcționează.

Apoi, Capitolul 3 este răspunsul la întrebarea ta, „Pentru ce folosesc terapia?”. Teama este spulberată: aplici terapia pentru orice! Absolut orice. Citind acest capitol, te vei pregăti să aplici terapia pentru orice se întâmplă în viața ta.

.....

Chiar dacă nu-ți place să citești, citește această carte. Dar nu o privi ca pe o muncă, privește-o ca pe o soluție magică de a te simți mai bine, de a fi mai încrezătoare, mai fericită, mai puternică!



Capitolul 1



DE CE MĂ SPERII?

Știi când îi spui prietenei tale că ți-e teamă de ceva? Vorbești despre stres. Părinții îți pot spune că sunt stresați din cauza banilor, a serviciului, sau a unei promovări. Și eu vorbesc despre stres.

Stresul descrie sentimentele și reacțiile pe care le ai atunci când trebuie să înfrunți anumite lucruri care se întâmplă. Aceste lucruri și evenimente sunt denumite factori stresanți. Poți să spui că ești stresată din cauza unui test care urmează, a primei zile de școală, sau a concursului de dans. Acestea sunt normale, fac parte din stresul de zi cu zi. Îl putem numi stres benefic, deoarece pe măsură ce înveți să îi faci față, înveți strategii și abilități care te vor ajuta să înfrunți provocările în viitor. De obicei, părinții sau alți adulți îți arată cum să faci față stresului. Dar chiar și stresul benefic poate fi dificil de gestionat.

Un stres mai mare, denumit stres suportabil, poate fi rezultatul schimbărilor din viață sau chiar al evenimentelor amenințătoare, cum ar fi divorțul părinților, o boală sau un accident. Acest gen de evenimente pot fi foarte dureroase, dar au un final și sperăm să aveți sprijinul și îndrumarea părinților sau tutorilor care să vă ajute să treceți prin ele. În mod firesc, veți învăța noi deprinderi când treceți prin acest gen de stres.

Dacă v-ați confruntat cu o situație extrem de stresantă pe o perioadă mai lungă de timp, poate cu puțin ajutor din partea adulților, probabil că treceți, așa cum spun experții, printr-un stres toxic.¹ Adolescențele care suferă de stres toxic, probabil că au trecut prin abuz sau neglijare sau o viață dificilă acasă.

Dacă ai fost hărțuită o perioadă lungă de timp, cred că suferi de stres toxic. Stresul toxic este foarte dificil de gestionat în general și, mai ales, este dificil să-i

faci față singură. Dacă te afli într-o situație incertă acasă, la școală sau oriunde în altă parte sau nu vrei să-i faci față singură, te sfătuiesc să vorbești cu un părinte, un profesor, un specialist sau un prieten adult în care ai încredere.

Sper că vei folosi exercițiile ușoare pe care ți le voi arăta ca să faci față nivelului de stres pentru a nu deveni toxic.

Cât de stresată ești?

Crezi că prietenii tăi sunt stresați? Îți faci griji despre propriul tău nivel de stres? În 2013, un grup de cercetători a adunat informații de la o mie de adolescenți care au răspuns online la întrebări despre stresul lor. Adolescenții au afirmat că nivelul lor de stres este mai mare decât cel normal, că simt o amplificare a stresului și se așteaptă la o înrăutățire în anul următor. Și, în caz că întrebați, să știți că nivelul de stres al adolescentelor a fost mai mare decât cel al adolescenților, făcându-le adesea să se simtă nervoase, iritate, pe punctul de a izbucni în plâns. În plus, majoritatea fetelor din acest studiu au afirmat că nu consideră că fac față stresului. Așa e și cu tine?

Cum înveți să faci față stresului?

Poți obține sfaturi de relaxare de la profesori și tutori, dar majoritatea adolescentelor învață privind la părinții lor și la ceea ce fac ei atunci când sunt stresați. Ce înveți acasă? Poate că părinții se uită la televizor sau intră pe calculator pentru a se destresa, sau poate că fac yoga, merg să se plimbe sau fac exerciții. Poate că folosesc și terapia prin atingere! Indiferent ce fac părinții tăi împotriva stresului, probabil că și tu faci la fel. Dar în chestionarul pe care l-am menționat rezultă foarte clar că adolescenții au nevoie de abilități proprii solide pentru a se elibera de stres, a elimina teama și a rămâne niște ființe minunate. Vă garantez că, dacă citiți această carte și faceți aceste exerciții, vă va ajuta foarte mult. Dar trebuie să puneți în aplicare aceste exerciții!

„Bagajul” de stres

Stresul face parte din viața de zi cu zi, dar el se poate acumula. Imaginați-vă că stresul se acumulează (chiar și cel bun) într-un „bagaj” pe care trebuie să-l purtați cu voi tot timpul. Vizualizați „bagajul” acum. Ce culoare are? Cât este de mare?

Ce credeți că poate fi înăuntrul? Iată câțiva factori de stres care pot fi în „bagajul” vostru în acest moment:

- Un eveniment supărător
- Școala
- Îndoiala de sine
- O ceartă cu un prieten
- Un zvon pe care cineva îl răspândește despre tine
- Un zvon pe care tu l-ai răspândit despre cineva
- Tristețe după o despărțire
- Grija pentru un examen care urmează sau un proiect la școală
- Supărarea că ai fost pedepsită pentru ceva ce ai făcut
- Un eveniment social important

Cu câte lucruri de pe listă te confrunți acum? Ce ai adauga la această listă? Vreau să te gândești la o listă proprie cu factori de stres. Ia un caiet și scrie. Pot fi mulți factori sau pot fi puțini. Nu judeca lucrurile pe care le scrii pe listă! Este lista ta și poți să adaugi orice dorești.

Acumularea stresului

Imaginează-ți că pui totul de pe listă într-un „bagaj” și îl cari după tine și ziua și noaptea. Este greu, nu-i așa? Imaginează-ți că „bagajul” tău de stres ar fi un bagaj real, încărcat cu „cărți” pe care le-ai cărat cu tine ieri la școală. Apoi, fără să-l golești, pui în el „cărțile” de care ai nevoie astăzi. Și apoi, deoarece te gândești la testul pe care îl ai săptămâna viitoare, pui și aceste „cărți” în bagaj. Acum imaginează-ți că duci cu tine acest bagaj.

Așa este și cu „bagajul” de stres. Dacă nu faci ceva să scapi de stresul care este acolo, imediat ce adaugi un alt motiv de îngrijorare, –cum ar fi prima întâlnire cu cineva de care îți place, un test rapid sau un simplu coș pe față – acel bagaj de stres devine din ce în ce mai greu. Chiar dacă este un stres benefic, cum ar fi o primă întâlnire sau o petrecere care urmează, tot stres este și se adaugă la „bagajul” tău de stres. Așa că, dacă te simți copleșită, probabil că nu ceea ce s-a întâmplat astăzi te deranjează – este probabil o acumulare a ceea ce se află în „bagajul” tău de stres.

Cât de greu este „bagajul” tău de stres?

Vreau să-ți imaginezi cum este „bagajul” tău de stres acum. Cât de multe lucruri porți în el? Când l-ai golit ultima dată? Cum este să știi că stresul se adună în „bagajul” tău? Dacă îți place să vizualizezi lucruri, poți să îl vezi umflat în părțile laterale și să tragi de fermoar. Poate că „bagajul” tău de stres este ușor și flexibil!

Sau poate că sunt lucruri vechi în bagajul tău de stres. În clasa a patra, când aveam 10 ani, aveam o profesoară îngrozitoare, pe nume doamna Campbell și știau că ea era un mare factor de stres. Doamna Campbell era răutăcioasă și majoritatea copiilor erau îngroziți de ea. Adesea îi umilea dacă dădeau un răspuns greșit. Sigur, nu știam nimic despre stres la vremea aceea; aveam 10 ani. Dar știau că nu voiam să merg la școală și mai știau că îmi era frică de profesoara mea, iar în zilele de școală, mă durea stomacul în fiecare dimineață. Când am început să învăț terapia prin atingere, mi-am dat seama că purtam acel stres legat de doamna Campbell de când aveam 10 ani. Este ca o „povară” de acum câteva săptămâni pe care ai uitat-o în „bagaj”. Aveam această „povară” pe nume doamna Campbell, atârând greu în „bagaj” și împrăștiind stres peste tot.

Cu exercițiile de terapie prin atingere, îți voi arăta cum să începi să descarci „bagajul” de stres (inclusiv „poverile” uitate) și apoi să te distrezi, umplându-l cu bucurie, gânduri, sentimente și idei pozitive. Îți voi arăta cum să ușurezi lucrurile și să te simți calmă, liniștită, fericită și minunată.

Cum știi că ești stresată?

Probabil știi deja că poți simți stresul doar gândindu-te la ceva. Jenny era stresată deoarece știa că trebuia să-i spună prietenei ei că nu dorea să-și petreacă vacanța de primăvară cu ea și familia ei. Știa că prietena ei se va supăra și va suferi și, în mintea ei, Jenny repeta tot felul de lucruri pe care să i le spună. Se gândea mult la asta și o speria foarte tare acest lucru. Jenny nu avusese încă discuția, dar palmele îi transpirau și o durea capul.

Vă sună cunoscut? Știți că e suficient să vă gândiți la ceva, cum ar fi un examen sau o conversație dificilă, și să simțiți că numai asta este în mintea voastră și corpul vă devine tensionat? Știu că nu este deloc confortabil, dar este totuși normal. Dar această terapie de care v-am vorbit vă va ajuta să vă eliberați de aceste gânduri stresante și să vă calmați mintea și corpul.

Ce se întâmplă în mintea ta când ești stresată?

Mulți oameni sunt stresați pentru că se gândesc permanent la ceva – un eveniment, o persoană, o problemă. Ți se pare cunoscut? Poți încerca să te concentrezi pe temele pentru acasă, dar te gândești permanent la ce a spus prietena ta, care te-a deranjat în acea zi. Problema este că te gândești la asta. Sigur ți-ai spus: „Nu pot să nu mă mai gândesc la asta!” Când te gândești permanent la ceva și nu rezolvi problema, este stresant!

Mia se gândea permanent la ceea ce s-a întâmplat!

Mia nu putea să creadă. S-a uitat în jur să vadă dacă sunt martori, dar nimeni n-a văzut-o și n-a auzit-o pe Stacy, fata răutăcioasă, care s-a izbit de Mia pe hol și i-a zis: „Mișcă-te!”. În timp ce Mia a rămas înmărmurită, Stacy și-a văzut de drum și era deja departe până când Mia și-a dat seama ce se întâmplase.

Mia a mers la ora următoare, dar nu s-a putut concentra pentru că se gândea permanent la lucrurile întâmplate. A durat câteva secunde, dar Mia s-a gândit o oră la asta. N-a putut să nu se mai gândească.

Când are loc un eveniment, mai întâi ne gândim la asta. Se întâmplă de la sine și este normal să încercăm să ne dăm seama ce se întâmplă. Ce credeți că gândea Mia? S-a gândit la asta o oră, așa că vă dați seama că nu s-a gândit doar: „Oh, nu contează!” și să-și vadă mai departe de treabă.

Iată o mulțime de lucruri la care se putea gândi Mia:

1. A fost ciudat.
2. Pare supărată. Mă întreb dacă se simte bine.
3. Ce nemernică!
4. Nu pot să cred că m-a izbit așa!
5. Stai să audă prietenele mele despre asta!
6. Ce i-am făcut?
7. La naiba, asta înseamnă că începe să se ia de mine?
8. Dacă m-a ales intenționat?
9. Ce mă fac?
10. De ce nu am spus nimic? De ce nu mi-am cerut scuze?
11. Vine și ea la următoarea oră – cum o evit?
12. Ar trebui să-i spun ceva?
13. Nu-mi vine să cred că se întâmplă asta!
14. De ce mi se întâmplă mereu astfel de lucruri?

Observați cât de multe gânduri puteți să aveți după o întâlnire scurtă cu cineva în hol. Mia nu a spus încă nimănui, dar nu zice: „Oh, nu contează.” Se gândește intens, nu se poate concentra la oră și e din ce în ce mai stresată. Deja începe să depoziteze asta în „bagajul” ei de stres. Și – foarte important – când are în minte 14 lucruri de acest fel, nu se mai poate gândi la lucrurile minunate la care ar putea să se gândească.

*Știu că nu poți să nu te mai gândești,
dar cu terapia prin atingere, îți poți schimba modul de a gândi!*

Cum percepe corpul tău stresul?

După o oră de gânduri intense, a venit prânzul, dar pe Mia o deranja stomacul și nu îi era foame. O dureau capul de cât de mult se gândise la Stacy. Repet, nu este confortabil, dar este perfect normal ca organismul tău să reacționeze când ești supărată (asta nu înseamnă însă că așa se întâmplă mereu). Poate că ești la fel ca mine și Mia și te doare stomacul, sau poate îți dai seama că ești stresată când apar aceste simptome:

- Durere de cap
- Gură uscată
- Puls accelerat
- Transpirație sau palme transpirate
- Foame
- Lipsa poftei de mâncare
- Tulburări de somn

Chiar dacă este normal să reacționați la ceea ce se întâmplă, dacă nu aveți cum să vă eliberați (gândiți-vă la terapia prin atingere), stresul se poate instala în corpul vostru. Foarte adesea, veți observa că simțiți ceva în corp în timp ce sunteți îngrijorați. Vă amintiți ce v-am spus despre profesoara mea din clasa a patra, doamna Campbell? Eram așa de stresată că trebuia să merg la școală și să mă întâlnesc cu acea profesoară, că îmi dădea dureri de stomac și câteodată lipseam de la școală. În zilele când, în loc să fiu la școală, eu eram acasă în pijamale, uitându-mă la desene animate, îmi trecea durerea de stomac. Dar de stres nu am scăpat, și am avut în continuare dureri de stomac și am tot lipsit de la școală. Când m-a dus mama la medic, s-a dovedit că făcusem ulcer.