



Copacul îngrijorărilor

Uite ce îți propun de data aceasta copile drag! Să mă ierți că te numesc așa, poate tu ești un adolescent curios, care a ajuns pe această pagină, interesat de noutățile pe care colegii mei și cu mine le-am mai pregătit pentru îndulcirea acestei perioadă de încercare pentru noi toți.

Deci, copile drag, te poftesc să citești cu mare atenție cele ce urmează și îți promit că vei fi încântat de rezultatul exercițiului pe care ți-l propun.

Poate că cineva(consilierul școlar, psihologul, părinții sau dascălii tăi) ți-au spus că atunci când te simți foarte încărcat/ă emoțional din diverse motive(ești supărat/ă pe covid, te nemulțumește sistemul acesta on-line, ești cu frământări specifice adolescenței, părinții tăi nu par să se înțeleagă prea grozav și acest lucru te îngrijorează, sau din altă cauză care nu îmi trece mie acum prin minte) poți face ceva. Adică, ceva asemănător cu dezumflatul unui balon puțin prea plin de aer, ca să-l ferim de spargere. Poți descărca preaplinul tău prin mai multe modalități, printre care și acceptând provocarea următoare.

Găsește-ți un loc confortabil, preferabil într-o cameră unde poți fi singur o jumătate de oră, așezat într-un fotoliu comod sau chiar pe pat. Nu, nu te vei culca, ci doar te vei asigura că poți inspira și expira în voie, fără să te deranjeze poziția sau ceva haine prea strâmte.

După ce i-ai dat voie corpului tău să își acordeze respirația, adică să inspire și să expire după cum simte nevoia, închide, te rog, ochii și lasă-te purtat într-o mică escapadă în natură.

Fără să forțezi nimic, te rog să-ți imaginezi cum ai pornit desculț pe o cărare de nisip. Nisipul e calduț și fin, îți mângâie plăcut tălpile. Încet încet, pe măsură ce imaginile se hotărăsc să vină în mintea ta, începi să fii atent la peisajul din jur; la locurile prin care te poartă cărarea de nisip. E un câmp cu iarbă și flori, din acelea care îți plac ție, care se întinde până departe departe. E soare calduț, luminos, adie puțin vântul. Pe nesimțite, ajungi în dreptul unui copac. E singurul copac din împrejurimi și e special. E COPACUL TĂU! E așa cum simți tu nevoia să fie. Atât de mare și de puternic cum consideri tu. Poate fi un copăcel, un pomișor înflorit chiar, sau poate fi un copac viguros, puternic, după cum vrei tu. Acum te rog să îți imaginezi cum agăți pe crengile lui toate îngrijorările tale, toate fricile, toate nemulțumirile, toate emoțiile care le resimți apăsător. Să le cauți bine în toate cotloanele tale! Fii atent, ele se pot ascunde orinde în corpul tău, tu depistează-le

vigilent. Le poți da o formă sau o culoare pe măsură ce le depistezi, le scoți și le pui pe crengile copacului tău.

Nu te îngrijora nici un moment că va simți copacul greutate pe crengi! ȘTIU eu sigur că va suporta povara. Poate că se vor apleca o crenguță, două sub povară, dar sigur copacul tău le poate lua în primire de la tine. E puternic, rezistent.

Poți da ocol copacului, ca să depistezi creanga ce mai poate primi câte o supărare, frică. îngrijorare sau furie care n-au vrut să plece de la tine și s-au cuibărit în cotloane și nu te lasă să te simți bine. Acum e momentul să faci curățenie. În felul acesta, să lași pe crengi tot ceea ce te deranjează.

După ce ai așezat tot ce crezi tu că trebuie lăsat, privește copacul, ca să te lămurești că e puternic și poate susține totul, apoi pornește încet, fără grabă, ușurat, înapoi, pe cărarea de nisip fin, călduț. Poți reveni în camera ta când dorești sau te poți lasa cuprins de un puiț de somn relaxant.

Și nu uita: copacul tău te așteaptă la capătul cărării de nisip, gata să-ți primească emoțiile care te apasă



Cu drag , pentru tine,
Psiholog Zagorka Hrițcu