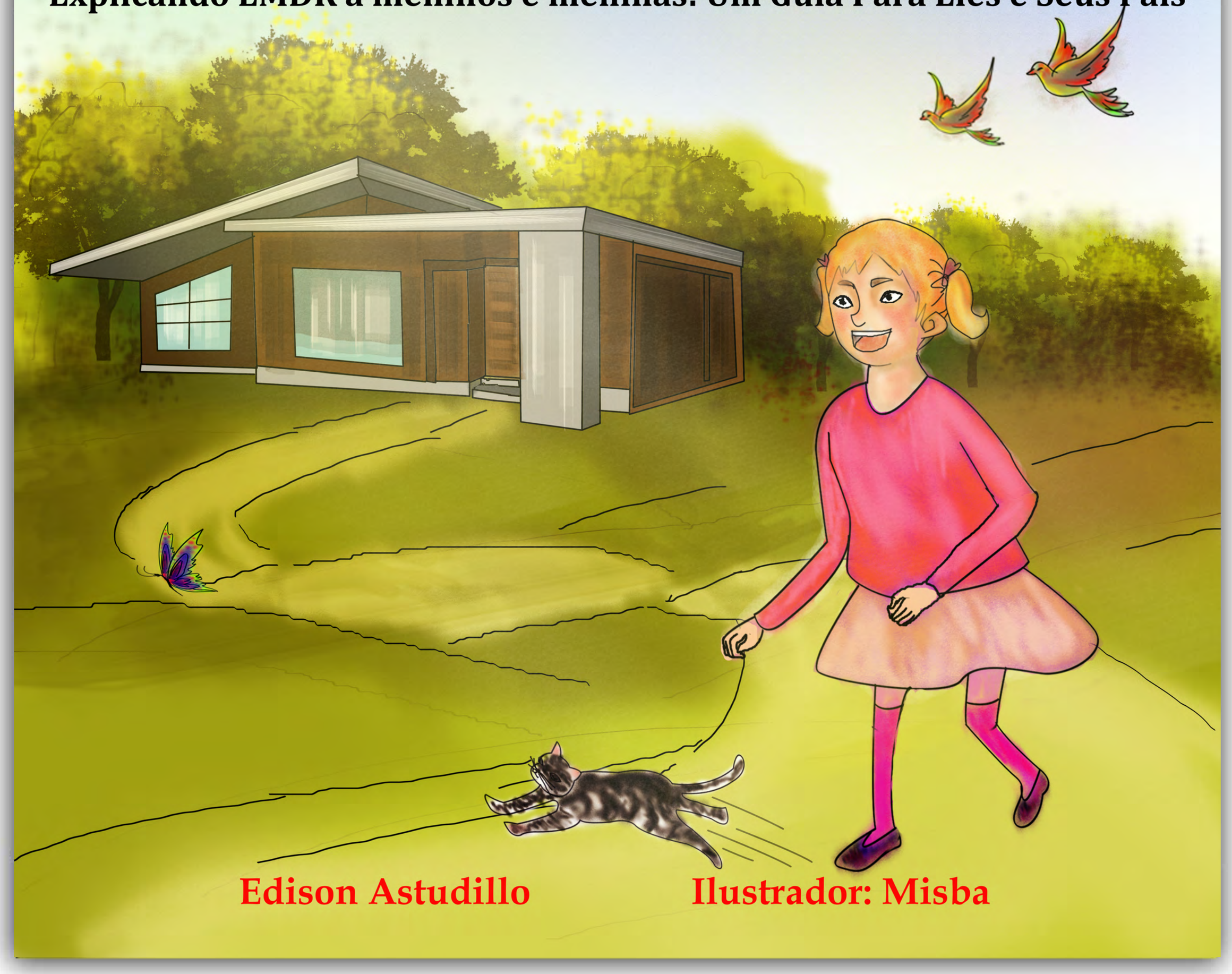
A História de Aninha

Explicando EMDR a meninos e meninas: Um Guia Para Eles e Seus Pais



Edison Astudillo

Ilustrador: Misba

A História de Aninha

Autor
Edison Astudillo

llustrador
Misba

© 2019 Edison Astudillo. Todos os direitos reservados

Todos os dias Aninha caminhava rumo à escola muito feliz, sabendo que veria seus amigos e aprenderia coisas novas.

A matéria favorita de Aninha era Ciências. Aninha costumava fazer muitas perguntas na aula já que queria estudar para ser médica.

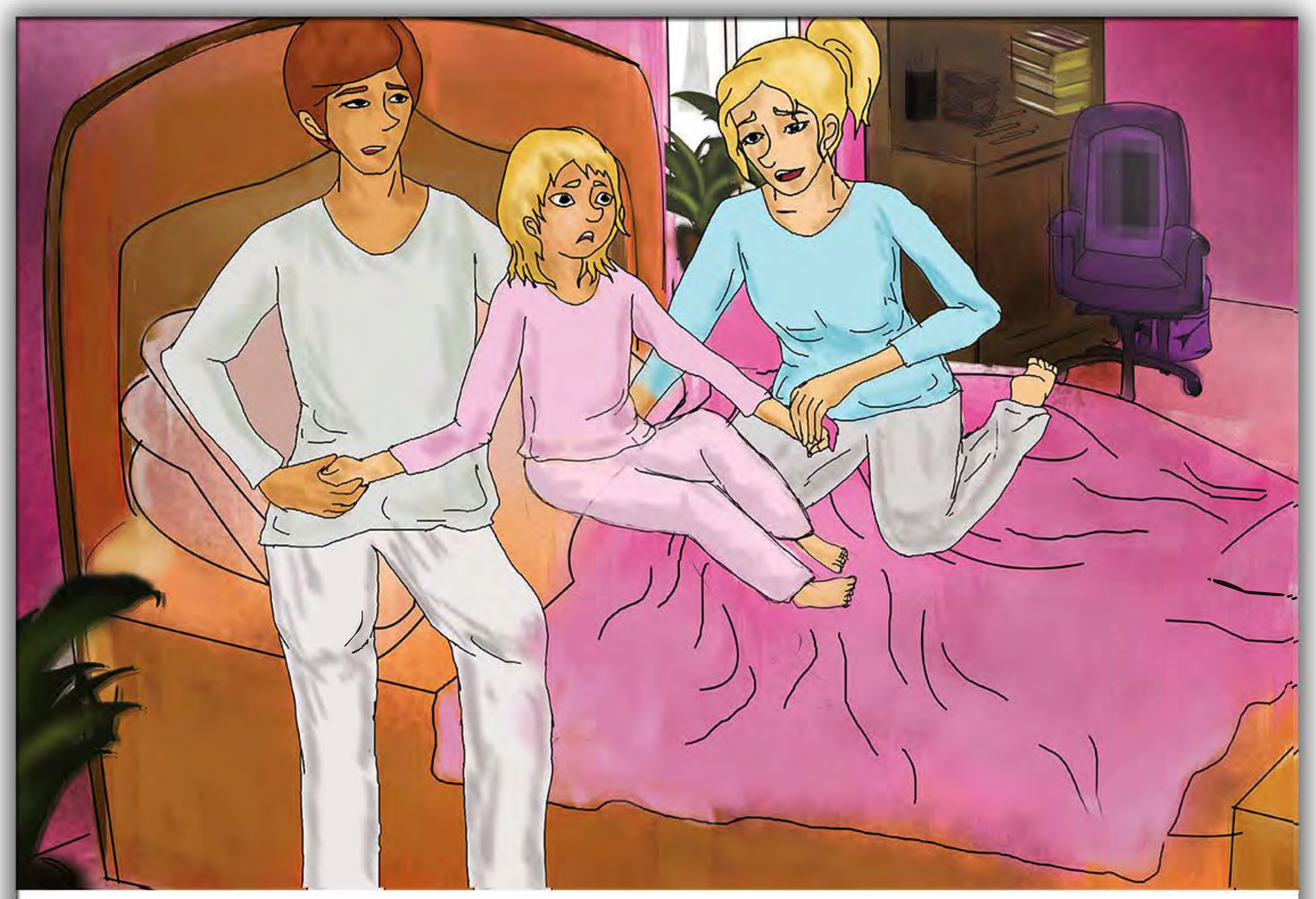
Mas um dia, quando Aninha retornava da escola para casa, algo terrível aconteceu. Aninha viu como um gato que tentava atravessar a rua foi atropelado por um carro. Aninha queria ajudar o pobre gato, mas o trânsito estava muito intenso e ela não conseguir se aproximar.

Aninha correu o mais rápido que pôde para chegar à sua casa. Ela queria ter certeza de que seu querido gato chamado Sombra estava bem.

Assim que chegou à sua casa, Aninha procurou desesperadamente por seu gato, mas não o encontrou em nenhum lugar. A mãe de Aninha não entendia por que Aninha estava tão chateada.

Felizmente o Sombra estava bem. Aninha viu seu gato entrando pela janela e correu para abraçá-lo com muita emoção. Juanita se sentiu muito feliz, mas lamentavelmente este era o começo de muitas coisas ruins que aconteceriam em sua vida.

A partir deste dia, Aninha começou a se sentir triste e nervosa, e não queria brincar ou ir à escola, pensando que algo ruim lhe aconteceria, e à noite sofria com pesadelos horríveis.



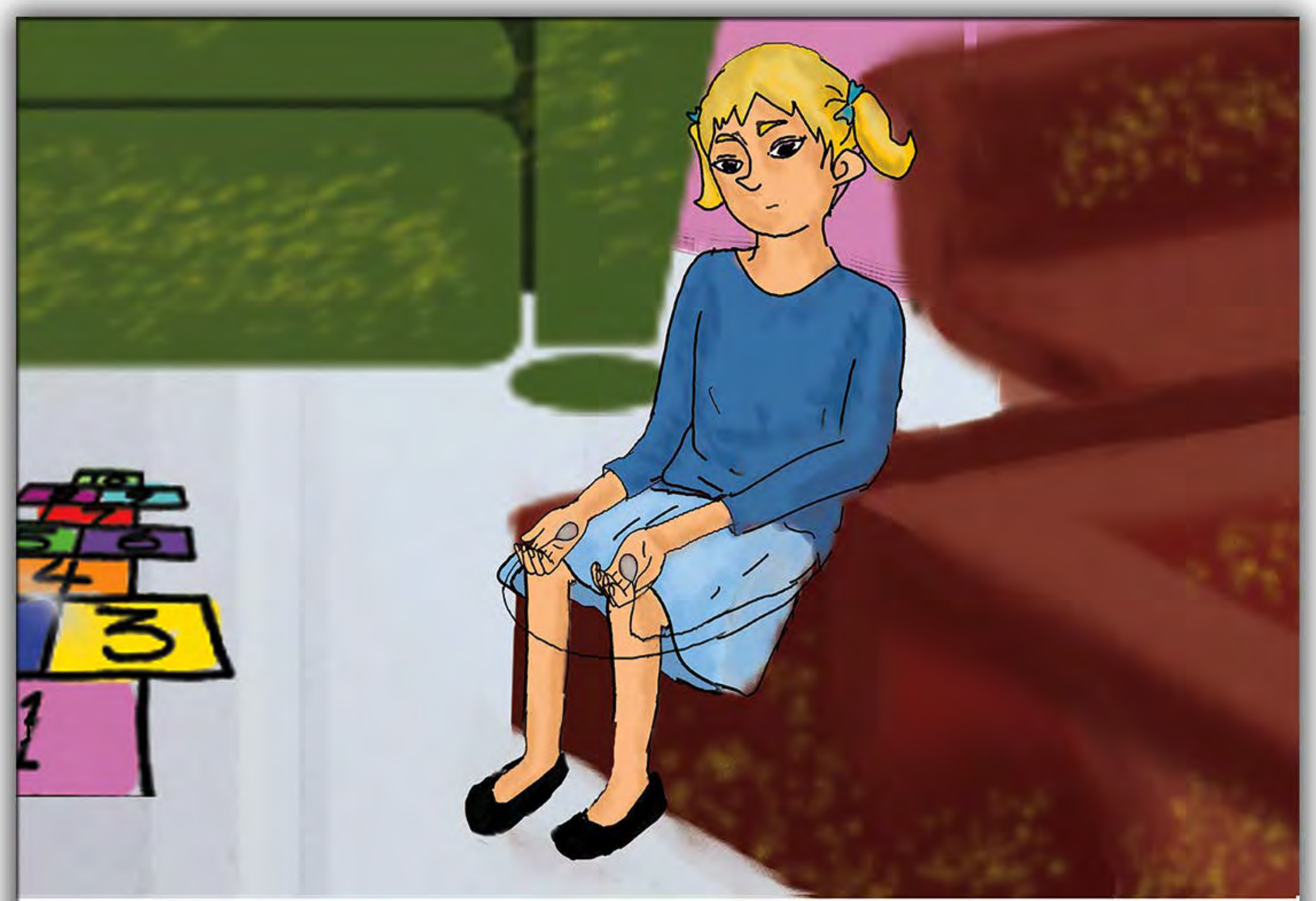
Os pais de Aninha estavam preocupados e se sentiam tristes de não poder ajudar sua querida filha. Eles lhe explicaram que o que aconteceu com o gato na rua foi um trágico acidente, mas isto não ajudou Aninha a se sentir melhor. Os pais de Aninha decidiram que era melhor pedir ajuda a um terapeuta especializado em ajudar crianças a se sentirem felizes novamente.

O terapeuta se reuniu primeiro com os pais de Aninha e, em seguida, com Juanita também.
O terapeuta lhes explicou que o cérebro é como uma máquina gravadora muito sofisticada que armazena tudo o que vemos e sentimos, seja bom ou mau. Aninha estava muito interessada em saber mais.

O terapeuta explicou que algumas vezes quando algo muito ruim acontece conosco o cérebro não está preparado e processa isto mal a ponto de nos sentirmos tristes ou nervosos por um tempo, mas que é normal nos sentirmos assim. "Gostaria que ajudássemos seu cérebro a se sentir melhor?", perguntou o terapeuta. "Sim, claro!", Aninha respondeu.

O terapeuta explicou que a terapia que ele usava para ajudar meninos e meninas a se sentir melhor se chamava EMDR. “EMDR pode lhe ajudar a se sentir bem outra vez”, lhe falou. “Gostaria que pensasse por um momento na coisa ruim que lhe aconteceu, e que quer que não lhe incomode mais. Imagine que vê tudo de longe como vê as nuvens no céu em um dia de vento.”

O terapeuta pediu que Aninha desenhasse a pior parte da lembrança que a fazia se sentir mal, e que pusesse um título a esta imagem explicando como isto a fazia se sentir agora. O terapeuta também pediu que ela desenhasse outra imagem sobre como gostaria de se sentir agora.



O terapeuta pediu que Aninha segurasse dois pequenos objetos de plástico que vibram, que pensasse na lembrança ruim que desenhou, e que deixasse surgir o que surgisse em sua mente. Aninha fez isto algumas vezes e quanto mais o fazia, melhor se sentia.

Aninha assistiu a algumas sessões com o terapeuta e cada vez se sentia melhor, e assim seus pais também estavam muito contentes. Em apenas algumas poucas semanas Aninha já não tinha mais pesadelos e se sentia mais tranquila e contente de ir à escola.

E foi assim que não demorou muito tempo até que Juanita se sentisse feliz de novo.

Espero que tenha gostado de “A História de Aninha ”

EMDR é uma terapia muito eficaz para ajudar meninos e meninas que sofrem problemas como o de Aninha e muitos outros mais.

© 2019 Edison Astudillo. Todos os direitos reservados