

Hadra Kuester

LUTO

exercícios e atividades práticas
para lidar com a dor



*2ª edição, revista e ampliada
Contendo alterações e novo capítulo*

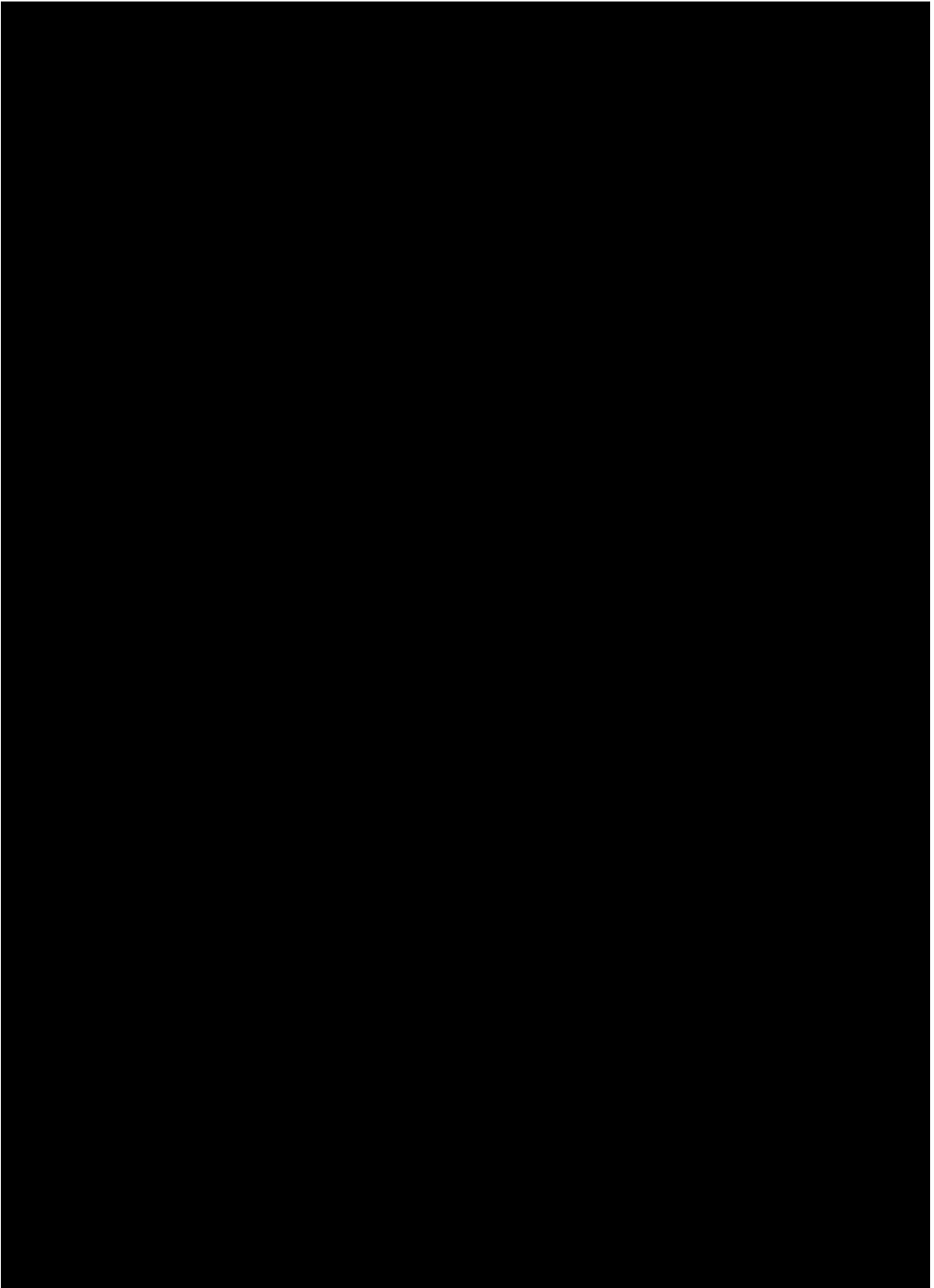
Hadra Kuester

LUTO

exercícios e atividades práticas
para lidar com a dor



*2ª edição, revista e ampliada
Contendo alterações e novo capítulo*



O luto é um desses períodos desafiadores que se apresentam para nós no formato da vivência de uma dor

intensa. Indubitavelmente a morte de um ente querido tem um impacto profundo na vida de uma pessoa, trazendo sempre uma mudança significativa e podendo também revelar grandes aprendizados.

Apesar de ser uma experiência comum a todos os seres humanos, pouco se fala sobre o luto como um período de recolhimento e regeneração. É durante esse período que nos sentimos mais sensíveis e devemos aprender a nos acolher e cuidar melhor de nossas necessidades emocionais.

Como experiência individual o luto é vivenciado de formas diferentes. Isso porque algumas pessoas têm mais habilidade para lidar com os danos e a dor da perda, enquanto outras sofrem muito mais. Entretanto, é possível encontrar certo alívio em algumas atividades quando passamos por esse processo de forma mais consciente.

E esse é o objetivo desse livro: trazer sugestões de atividades diversas para que você possa lidar com a dor e todos os sentimentos conflitantes durante o seu processo de luto. Espero que ele possa te ajudar assim como ajudou a mim e a outras pessoas.

Para você: meu mais profundo respeito e

desejo de melhoras!

Capa: criação da autora As ilustrações desse livro são livres de direitos autorais e foram captadas no banco de dados de imagens Pixabay ou nos próprios recursos do Microsoft Word com a licença devidamente paga.

K97L Kuester, Hadra Mônica

Luto: exercícios e atividades práticas para lidar com a dor / Hadra Mônica

Kuester. – Penha (SC):

[s.n.], 2021.

90 p. : il. ; 21 cm

Inclui referências

ISBN: 978-65-00-27929-0

1. Luto – aspectos psicológicos. 2. Morte – aspectos psicológicos. 3. Perdas (Psicologia).

I. Título.

CDD – 155.937

CDU

– 159.964.2

Copyright © 2021 Hadra Mônica Kuester Todos os direitos reservados.

Mas, para nossas almas, como a força da energia de uma planta em sua raiz, que continua a brilhar por baixo da terra mesmo durante a seca, algo em nós está sempre nos enviando fortes impulsos para viver novamente.. e viver bem. Não importa o quão fraco nos sentimos no momento, esse rizoma invisível, a Força da Vida da nossa verdadeira essência, nos ajudará a ver sentido

– e às vezes um novo chamado para a vida –

conforme nós, gradativamente, retornamos com vitalidade para nossas vibrantes vidas.

Acontecerá!

Como no jardim após uma temporada de seca, a vida retorna novamente.

Clarissa Pinkola Estés

SUMÁRIO

<u>Minha mensagem para você!</u>	<u>2</u>
<u>PROCESSO DE LUTO</u>	<u>15</u>
<u>DIÁRIO DO LUTO.....</u>	<u>26</u>
<u>CARTAS TERAPÊUTICAS</u>	<u>28</u>
<u>ÁLBUM OU CAIXA DO LUTO.....</u>	<u>41</u>
<u>BONECO DA DOR</u>	<u>43</u>
<u>VISITA AO CEMITÉRIO</u>	<u>46</u>
<u>CONVIVÊNCIA COM A NATUREZA</u>	<u>48</u>
<u>MEDITAÇÃO</u>	<u>51</u>
<u>ATIVIDADES ARTÍSTICAS</u>	<u>55</u>
<u>ATIVIDADES COTIDIANAS</u>	<u>58</u>
<u>ATIVIDADES DIVERSAS</u>	<u>61</u>
<u>TERAPIA</u>	<u>65</u>
<u>Coisinhas Felizes</u>	<u>69</u>
<u>Até a próxima!</u>	<u>85</u>
<u>REFERÊNCIAS</u>	<u>87</u>

Minha mensagem para você!

Olá! Meu nome é Hadra e eu quero compartilhar com você algumas das estratégias que utilizei pessoalmente e que recomendei para meus clientes, quando atuava como master coach e hipnoterapeuta, para lidar com a dor que nos acompanha durante os momentos mais difíceis pelos quais passamos.

O término de um ciclo pode ser um momento realmente desafiador para qualquer ser humano. Ainda mais porque não fomos ensinados a lidar com nossas emoções, as quais nesses momentos afloram e se tornam muito intensas.

Tenho visto desde o início da COVID-19 muitos posts de luto, e isso me entristece sobremaneira. Primeiro porque a morte de um ente querido é sempre um momento de tristeza. Segundo porque devido a pandemia, os rituais de despedida estão sendo abreviados, quando não impedidos, e isso tem um peso

3

extra para a mente humana, que precisa do simbolismo dos rituais para finalizar um ciclo, sob pena de causar sérios danos psicoemocionais. E, por último, porque atualmente há um desrespeito crescente em relação a vivência do processo de luto.

A banalização da experiência individual, os crescentes índices de violência e a falta de respeito pelo ser humano em sua totalidade, tem feito com que as pessoas desvalorizem os sentimentos. Acredita-se que tudo é “normal” e que “logo passa”, sem com isso considerar que cada pessoa sente de uma forma diferente, e que prazos legais (como a licença de luto, período para inventário, e outros) não são parâmetros para a resolução das questões emocionais envolvidas.

Von Franz (1988) fala sobre essa desconsideração da individualidade dizendo que "estamos a tal ponto esmagados pela mentalidade massificada da nossa civilização, devido ao problema da superpopulação, que muitos de nós se sentem supérfluos. Você sente algo

4

assim: ‘Se eu fosse para o cemitério nada mudaria.

Haveria uma boca a menos para alimentar, o que seria uma bênção. A humanidade continuaria a se propagar pelo planeta.’ A mentalidade massificada que rege a nossa civilização nos esmaga e nos faz sentir supérfluos e sem importância.”

E essa sensação fica exacerbada nos momentos de dor, e aqui me refiro a todo término de ciclo onde houve uma ruptura indesejada: perdas de entes queridos; divórcios ou terminos de relacionamentos amorosos; conflitos graves entre familiares; demissões inesperadas; aposentadorias forçadas ou até mesmo planejadas; mudanças de cidade, etc.

Então, no meu propósito de auxiliar as pessoas que estão passando por esse momento difícil, criei esse livro com inúmeros exercícios e atividades que vão ajudar a lidar com as emoções durante esse período de luto. E aqui quero já deixar algo bem claro: NÃO EXISTEM REGRAS

PARA O PROCESSO DE LUTO!

5

Portanto, quanto aos exercícios e atividades propostas aqui, não há uma ordem, nem um número mínimo necessário de atividades a ser feito. Você pode escolher somente as atividades que gostar. Também não há um período mínimo para começar a executá-las, ou um prazo para finalizar. Talvez precise refazer algumas, talvez escolha várias para fazer ao mesmo tempo, ou escolha somente algumas durante algum tempo e depois mude. Tudo depende de você e dos seus sentimentos.

Já em relação ao tempo, para algumas pessoas pode ser mais fácil e rápido lidar com as emoções durante o luto. Para outras pode demorar muito mais. O

recomendado é que se você perceber que a sensação continua esmagadora após o primeiro mês, busque ajuda profissional. Mas é comum que o luto vá sendo elaborado durante os meses subsequentes ao acontecimento.

Tive uma professora que era psicoterapeuta infantil por mais de 20 anos quando seu filho de 18 anos faleceu num acidente trágico. Mesmo ela tendo ajudado muitas

6

crianças e tendo a sua disposição todo o conhecimento das emoções, também sofreu muito e me disse algo que ficou muito marcado: “o primeiro ano é

sempre o pior, pois é nele que irão acontecer os primeiros eventos sem a presença da pessoa amada”. Será o seu primeiro aniversário sem aquela pessoa, o primeiro aniversário daquela pessoa sem ela nesse mundo, o primeiro Natal, a primeira virada de ano, a primeira Páscoa, e outras comemorações pessoais que eram importantes.

Claro que haverá dias mais fáceis e outros mais difíceis. Por isso é muito importante, e seria o recomendado para todos, procurar ajuda profissional para lidar com esse momento e reaprender a lidar com a vida diante dessa nova configuração. Mas de qualquer forma é essencial que você saiba que a instabilidade emocional é normal diante desses casos, e você não precisa fingir que está tudo bem, que é forte ou que isso não te abala. Você tem o direito de chorar, de ficar triste, de não querer participar de festejos e comemorações, de

7

se resguardar com mais frequência e, principalmente, de não ter que dar satisfação às pessoas sobre os seus sentimentos.

Outra coisa que quero dizer e que acho muito importante é que, nesse momento, é fundamental você se conectar com a sua sabedoria interior e não dar ouvidos a ideias obsoletas ou se forçar a obedecer a regras impostas pela sociedade quanto ao que está acontecendo com você.

Recebi a seguinte mensagem de uma pessoa muito próxima que perdeu um ente querido para o COVID: *“Eu não sei bem descrever essa tristeza e parece que é ainda maior por não poder se despedir. A gente sabe que é só o corpo”*. Isso me deixou estarecida! Estamos em pleno século XXI e as pessoas ainda aceitam essas ideias estapafúrdias usadas pela religião há muitos séculos com propósitos escusos (assunto para outro livro) como guias para suas vidas.

8

Entenda, não é “só um corpo”. É “todo o corpo” que é o único e exclusivo meio de vivermos essa vida. É

através dele que sentimos as sensações: frio, quente, salgado, bom, ruim, dor, prazer, etc. É através dele também que vivenciamos os nossos sentimentos: medo, alegria, tristeza, raiva, etc. É por termos “só esse corpo”

que podemos estar aqui e viver uma vida plena. É “só esse corpo”

que

nos

possibilita

criar

e

manter

relacionamentos com as pessoas, criarmos vínculos afetivos positivos, aprendermos a amar, termos filhos. É

porque temos “só esse corpo” que podemos construir uma vida e um mundo melhores.

Então, quando alguém vai embora de nossas vidas, seja através da morte ou da mudança de cidade, ou ainda do rompimento de vínculos afetivos, é preciso respeitarmos a necessidade de corporificarmos as despedidas.

Não estou desrespeitando ou desmerecendo a visão de qualquer religião ou de pessoas espiritualizadas, seja

9

a de que temos uma alma e que há outras vidas em outras instâncias, ou de que há algo superior a essa vida. Mas é importante colocarmos os “pés no chão” e aceitarmos o básico: somos humanos e vivemos através da matéria, estamos aqui nesse planeta vivendo através de nossos corpos e é por isso que se torna fundamental poder executar nossos rituais de despedida.

Não importa a crença sobre o que acontece quando alguém morre, isso não muda a verdade fundamental para quem fica de que é através de “só esse corpo” que nos sentiremos melhores ou piores a respeito do que aconteceu, de que iremos acelerar ou retardar o nosso processo de cura emocional.

Encare da seguinte forma: uma perda causa na sua saúde emocional o equivalente ao que um acidente grave causa no seu corpo físico. E ela pode ter sérias consequências na sua saúde mental. Basta lembrar que muitas pessoas acabam se tornando depressivas após a perda de um ente querido. Muitas outras pessoas perdem

10

o desejo de viver, tantas outras sentem que a vida perdeu o sabor, muitas são afetadas nas suas capacidades laborativas, e por aí vai.

Os psicoterapeutas em geral defendem a importância de vivermos todas as nossas emoções a fim de fortalecermos nossa psique para enfrentar as adversidades que a vida nos impõe. Waiblinger (2017) diz que é de extrema importância se entregar natural e plenamente a experiência do luto não dando atenção aos conselhos dos outros quando dizem coisas como ‘*Deixe disso, isso não é tão ruim, não pense mais nisto*’, ‘*Foi melhor assim*’, ‘*Isso vai passar*’, ‘*Deus quis assim*’, etc.

Para ela “intervenções no processo natural de luto causam danosos traumas prejudiciais. A capacidade de a psique

trabalhar

todas

as

experiências

proporcionalmente seria interrompida”.

Diante disso tudo e considerando que nos casos de morte por COVID, ou por outras questões que não vem ao caso elaborar aqui, não é possível executar

um ritual

11

funerário mais adequado para nossa psique, precisamos aprender a buscar outros modos de simbolizar essas despedidas. Nosso objetivo deve ser encontrar a melhor forma de auxiliar nossa psique a recuperar-se desse trauma e manter ou resgatar a nossa saúde mental.

A espiritualidade é importante, e se ela é fundamental na sua vida, dê-lhe nesse momento um lugar de destaque. Caso não tenha sido até agora, você pode até descobrir algo novo nessa área. Mas, independentemente disso, não se iluda, aja como um indivíduo maduro e lembre-se de que você precisa cuidar de todos os aspectos da sua humanidade, e o corpo não é

“só um corpo”, ele é uma parte essencial para continuar vivendo essa vida.

Para esse momento o importante é não se cobrar por

“resultados”, sendo indulgente consigo e respeitando todas as suas necessidades. Viva a sua dor recolhendo-se ao seu mundo interior, mas não esqueça do mundo aqui

12

fora. Porque ele ainda tem muito a te oferecer, e pode se tornar uma boa âncora nos momentos mais difíceis.

Por último, quero te dizer que a melhor recuperação é aquela em que você se sente a cada dia um pouquinho melhor, vivenciando a sua dor, mas também se permitindo viver pequenos momentos de felicidade.

Estou falando das “coisinhas felizes”, aquelas pequenas alegrias do cotidiano. Então, quando você se sentir triste, viva essa tristeza; se quiser chorar, chore até acabar o choro. Em algum momento o choro vai dar trégua e é aí que você vai fazer algo que te traga uma pausa no sofrimento. Eu sequer imagino o que te traz satisfação, mas você vai saber ou vai (re)encontrar essas coisas, porque adicionei um capítulo no final desse livro com vários exercícios para te ajudar nessa tarefa. Pode ser: preparar um bom

café, costurar uma roupa, tricotar um cachecol, fazer um móvel novo ou reformar um antigo, mexer no jardim, assistir um filme, assar um bolo, pintar uma tela, esculpir em cerâmica, fazer um penteado

13

diferente, passear a pé pela rua, levar seu pet para uma caminhada, etc.

Cada um tem seu jeito único de encontrar a felicidade nas pequenas satisfações do dia a dia. Você com certeza encontrará o seu. O segredo está em manter a atenção plena ao que você estiver fazendo naquele momento. E

enquanto você faz isso, sua mente toma um fôlego para recuperar aos poucos a sua sanidade mental e emocional.

Não é milagre, é esforço diário, trabalho de formiguinha.

Assim como acontece com um machucado: primeiro para de sangrar, talvez inflame um pouco, crie uma casca, vai secando, talvez volte a inflamar, mas aos poucos vai se regenerando, e quando você menos esperar, naquele momento em que nem se lembrava mais, vai perceber que o machucado sarou!

Bem, acho que já “falei” demais para uma mensagem inicial. A seguir vou trazer um pouco do que é o processo de luto, e depois os exercícios com breves explicações, e no final o capítulo com os exercícios das “coisinhas

14

felizes” que visam direcionar seu olhar para as pequenas alegrias cotidianas que ainda estão disponíveis para você.

Espero, sinceramente, que você possa aplicar algumas das sugestões, e que elas te ajudem a lidar melhor com suas emoções durante esse período tão delicado de sua vida!

Abraços,

Hadra

PROCESSO DE LUTO

Em nossa sociedade a morte tem um forte estigma. O

mistério que a ronda e o que nos espera após nosso passamento, aliado ao medo que a maioria das religiões prega para as pessoas como forma de controle comportamental, faz com que a morte seja vista, quase que exclusivamente, como algo a ser evitado, rejeitado, negado e temido.

A tecnologia avançou de tal modo que já foi possível para o ser humano desbravar o espaço sideral, mas ainda somos tão imaturos que não conseguimos lidar com a morte, essa que é uma das condições únicas da vida para todo mundo. Não é engraçado? A morte é uma condição única da vida! Sim, porque para morrer, basta estar vivo como dizia meu saudoso pai.

A médica Ana Claudia Arantes conta logo no início de seu livro o episódio de sua vida que se desenrolou quando resolveu “sair do armário” sobre seu trabalho com a morte e de como isso causou mal-estar.

16

“ - Eu cuido de pessoas que morrem. Segue-se um profundo silêncio. Falar de morte em uma festa é algo impensável. O clima fica tenso, e mesmo a distância percebo olhares e pensamentos. Posso escutar a respiração das pessoas que me cercam.

Algumas desviam o olhar para o chão, buscando o buraco onde gostariam de se esconder. Outras continuam me olhando com aquela expressão de

“Oi?”, esperando que eu rapidamente possa consertar a frase e explicar que não me expressei bem. [...] Então, em meio ao silêncio constrangedor, alguém toma coragem, se esconde atrás de uma bolha sorridente e consegue fazer um comentário: –

Nossa! Deve ser bem difícil! Sorrisos forçados, novo silêncio. Em dois minutos, o grupo se dispersou.”

(ARANTES, 2016)

Ela mesma ainda diz que o debate sobre a morte vem crescendo muito desde então. Concordo que aos poucos

17

tem havido uma abertura para o tema, mas ainda há muito por se fazer quando se fala sobre a morte e suas consequências.

Atrelada a morte está a ruptura do vínculo emocional entre as pessoas que se foram e as que ficaram. A perda de um ente querido é um dos sofrimentos com maior probabilidade de gerar danos psicoemocionais. O luto é processo pouco desenvolvido na sociedade atual. Assim, aqueles que passam por esse processo acabam ficando prejudicados por não terem ferramentas de apoio adequadas, mais compaixão das pessoas ao seu redor e até mesmo pouco entendimento sobre o que está acontecendo em sua vida interior, ou seja, seus corpos não-físicos: o corpo mental, o corpo emocional e o corpo espiritual.

Essa teoria de que temos mais do que um corpo não é nova, e tem sido utilizada em algumas filosofias como o yoga durante milênios. Mas aqui não vou trazer essa configuração como uma forma religiosa, filosófica ou

18

científica, estou apenas trazendo para você uma nova forma de ver que a constituição do seu “Eu” é ampla.

Então, nesse momento apenas aceite isso como uma forma de compreensão para valorizar o verdadeiro papel da sua vida interior na manutenção da sua sanidade mental e física.

Isso lhe ajudará a perceber que também é necessário dar atenção a outras questões da vida, tais como: suas crenças, seus relacionamentos, sua espiritualidade, suas emoções, seus sentimentos, suas fantasias, seus desejos, seus sonhos, seu sofrimento; dentre tantas outras coisas.

Kast (2016) diz que o processo de enlutamento e tristeza é um movimento que nos distancia de uma pessoa que perdemos, e nos coloca novamente em condições de viver nossa própria vida. É a fase de uma nova relação consigo e com o mundo.

Para ela perder alguém através morte implica numa reflexão sobre si, que tem por função levar a uma reorganização pautada na sua sabedoria interior e

19

levando em consideração seus próprios valores. O que se vivenciou com essa pessoa não deve ser perdido, mas de certo modo incorporado em nossa vida.

Seguindo então com o processo de luto quero trazer de forma resumida a teoria da psiquiatra Elisabeth Kübler-Ross que descreveu em seu livro “Sobre a morte e o morrer” (1969) os cinco estágios pela qual uma pessoa pode transitar antes, durante e/ou depois da morte; aqui incluídos tanto os pacientes terminais, quanto os familiares que passam pela perda.

Conforme a própria autora esses estágios não são rígidos, não seguem uma ordem severa e podem ser vividos parcial ou totalmente por cada indivíduo, sendo comum que se vivencie, pelo menos, duas fases.

Ela também fala que esses estágios podem ser aplicados para qualquer perda catastrófica, desde a morte de um ente querido até um divórcio, ou até mesmo a demissão de um trabalho. Por isso, é essencial considerar as reações de cada pessoa e como elas sentem

20

cada evento de perda em suas vidas, confirmando se sentem aquilo como um luto ou não.

A primeira fase é a da **negação**, ou *isolamento*, em que a pessoa não aceita o diagnóstico (no caso de pessoas com doenças terminais) ou a notícia da perda (parentes e sobreviventes). A autora coloca que esse é um mecanismo de defesa do ego contra a impotência e a dor psíquica diante da morte. Em

geral esse estágio não persiste por muito tempo, e pode ser influenciado direta ou indiretamente pelas pessoas que rodeiam o indivíduo. É

comum que o doente terminal, caso perceba que seus parentes não conseguem lidar com o sofrimento de sua perda, passe por esse período de negação por mais tempo, tentando aliviar a verdade de sua situação através da negação.

Na segunda fase surge a **raiva**, devido a impossibilidade de se manter na fase da negação. Nessa fase a pessoa expressa raiva por aquilo que está acontecendo, podendo projetar no ambiente externo, nas

21

condições em que vive, nas pessoas que a rodeiam ou nas pessoas que fizeram parte de sua história. É um período em que os relacionamentos podem se tornar problemáticos e haver uma constante hostilização em relação ao ambiente como um todo. Também é possível que nesse momento surjam outros sentimentos como: revolta, inveja, ressentimento.

A terceira fase é a da **barganha**, e acontece após a pessoa ter deixado de lado as fases anteriores. Aqui ela busca fazer algum tipo de acordo espiritual, psicológico, emocional; com a intenção de que as coisas voltem a ser como eram anteriormente. É uma tentativa desesperada de negociação com Deus, com suas próprias emoções ou com as pessoas que acredita serem culpadas por sua condição atual ou por sua perda. Tudo isso pode ocorrer em sigilo, e as pessoas ao redor podem nem ficar sabendo dessas negociações.

Na quarta fase vem a **depressão**. É quando um sofrimento profundo toma conta da pessoa, que

22

normalmente se sente assolada por sentimentos como: tristeza, desolamento, culpa, desesperança e medo.

Geralmente nessa fase ocorre a conscientização da pessoa de sua debilidade física ou emocional, não sendo incomum que ela se isole num momento de profunda introspecção. Apesar do sofrimento é uma evolução, pois a pessoa

já não consegue negar a realidade ou perder tempo com sentimentos que não lhe beneficiam. Aqui a pessoa vivencia um sentimento de grande perda.

A última fase é a **aceitação**, período no qual a pessoa já não nega mais sua realidade e o desespero foi finalmente assimilado. As emoções não estão mais tão afloradas e essa pessoa pode então enfrentar sua situação com consciência de suas possibilidades e limitações. A aceitação não é um estágio feliz, é um período quase que destituído de sentimentos.

Existem diversas teorias a respeito do luto. Alguns profissionais inclusive dizem que não existem fases do luto. E eu concordo que nada pode ser considerado como

23

uma

verdade

absoluta

quando

se

trata

de

comportamento humano. Entretanto, a teoria dessa autora tem ajudado muitas pessoas a lidar melhor com a perda, no sentido de entender as reviravoltas emocionais que ocorrem durante a vivência de experiências relacionadas a morte. Além disso, fica mais fácil compreender as mudanças bruscas de comportamento dos envolvidos.

Conhecer as fases do luto não vai te impedir de sentir dor. Mas tendo conhecido essa teoria, é possível que você se perceba mais rapidamente enquanto estiver vivenciando cada estágio do processo. E assim você pode

navegar com mais consciência por cada fase, sabendo que em algum momento haverá uma melhora e uma conclusão.

Eu conheço aquele velho ditado que diz: “Se conselho fosse bom não se dava, se vendia”. E sei que cada um tem seu modo único de ser, de sentir e de viver as experiências. Respeito todas as atitudes, afinal, não sou

24

eu quem vai conviver com as consequências das decisões da pessoa se ela resolver seguir minha orientação. Mas, ainda assim, insisto nesse único conselho, porque eu sei que ele pode ajudar todos os que passam por esse processo: **Procure ajuda e faça terapia.**

Também quero dizer algo muito importante para você:

“Dê-se o tempo necessário!”

Isso mesmo! Permita-se sentir o que quer que seja a respeito de tudo o que aconteceu e está acontecendo, durante o tempo que for. Ninguém quer ser a eterna vítima da vida, mas isso só acontece quando não nos damos o direito de nos colocarmos nesse lugar o tempo apropriado para curar nossa dor.

Você perceberá que ao se permitir sentir: tristeza, raiva, dor, culpa ou o que for, diminuirá ao longo do tempo a intensidade desses sentimentos, como uma ferida que vai se fechando devagar após um processo inflamatório.

25

Nosso corpo físico precisa de tempo para se curar, assim também é com o nosso corpo emocional. Para algumas pessoas esse processo é mais rápido, para outras mais devagar. Seja paciente e carinhoso(a) consigo, busque ajuda sempre que precisar, e aos poucos, tudo irá se ajustar.

26

DIÁRIO DO LUTO

Uma sugestão importante é você criar o hábito de escrever sobre o seu dia, principalmente, seus sentimentos e emoções. A escrita é considerada terapêutica, porque o simples fato de você escrever o que está pensando ou sentindo, auxilia a organizar pensamentos e contribui para o autoconhecimento.

Segundo Benetti e Oliveira (2016) a palavra escrita pode ser utilizada como meio de comunicação interpessoal e intrapessoal, como um elemento criativo, como recurso terapêutico e como ferramenta de autoajuda. Em seu artigo acadêmico revisam uma série de publicações que comprovam os benefícios da escrita expressiva como poderosa ferramenta auxiliar no tratamento de depressões, neuroses e outros distúrbios afetivos e mentais.

Obviamente esse é um trabalho geralmente orientado por um profissional devidamente habilitado.

27

Mas, toda e qualquer expressão honesta de pensamentos, emoções e sentimentos através da escrita tende a se tornar uma prazerosa ferramenta de auxílio afetivo. Além disso, ao combinar o corpo mental (pensamentos), com o corpo emocional (emoções) e o corpo físico (mão) você se concentra em uma atividade facilitando a obtenção de uma compreensão ampliada acerca de sua vida.

Você também pode criar um diário em formato de áudio, fazendo gravações de áudio no seu celular no final de cada dia. Ou ainda em formato de vídeo, usando seu celular para gravar vídeos enquanto você desabafa sobre o seu dia. O importante é você “descarregar” um pouco das informações geradas pelo seu pensamento nesse momento de fortes emoções. O diário (seja através da escrita, por áudio ou vídeo) pode acabar se tornando um grande amigo.

28

CARTAS TERAPÊUTICAS

Na sugestão anterior já comentei o quão importante é escrever sobre seus sentimentos. Agora trago algumas sugestões específicas de escrita para que

você possa ter um direcionamento.

Não se preocupe em “fazer bonito”, nem planeje o que irá escrever, deixe que as palavras venham do coração. A ideia é deixar fluir e descobrir sentimentos escondidos que podem minar, lenta e silenciosamente, a sua saúde mental e emocional.

Você não precisa escrever todas as cartas sugeridas.

Pode escolher aquelas que sentir mais importantes.

Sugiro que você escreva uma por vez escrevendo-as quando perceber algum sentimento mais intenso, ou ainda quando você sentir que está com vontade.

Recomendo que você se prepare para essa escrita.

Reserve um tempo em que saiba que não será interrompido. Prepare papel e caneta, e faça um breve

29

momento de silêncio, prestando atenção a sua respiração antes de começar. Considere isso como um momento de conexão com os seus sentimentos.

1. Carta de despedida

Nessa carta coloque uma despedida que você talvez não tenha tido a oportunidade de fazer. Fale como se a pessoa estivesse ouvindo, descreva como se sentiu quando ela se foi, o que gostaria de ter lhe falado antes de sua partida, o que gostaria de ter ouvido, o que gostaria de ter feito. Se achar conveniente, coloque nessa carta como teria sido a despedida ideal. Você pode até mesmo imaginar uma despedida mais leve, com a certeza de que foi a melhor opção (a depender do seu caso), e o que espera a partir disso. Despeça-se da forma que sentir que mais alivia o seu coração.

30

2. Carta de dor

Nessa carta você pode desabafar sobre toda a dor que vem sentindo desde a partida dessa pessoa. Pode descrever como está sendo difícil viver sem ela, sobre as pequenas coisas do cotidiano em que sente sua falta, sobre o que mais lhe causa dor. Sobre como seria diferente se ela ainda estivesse aqui, sobre o que você tem feito para lidar com essa dor.

3. Carta de raiva

Sim, nós também podemos sentir raiva quando alguém importante nos deixa. O amor que sentimos por essa pessoa não exclui a raiva pelo fato dela ter nos deixado. Mesmo que tenha sido o curso natural da vida, ou que tenha sido melhor para ela. Então nessa carta sugiro que você fale sobre a raiva que sentiu quando ela se foi, ou sobre a raiva que está sentindo agora. Talvez você nem entenda muito bem de onde vem essa raiva ou o motivo pelo qual está sentindo-a, e está tudo bem assim

31

mesmo. Apenas escreva o que vier a sua mente e não se julgue. O importante é expressar seus sentimentos, sejam quais forem e dar a si mesmo(a) o direito de experienciar e expressar todas as suas emoções.

4. Carta de amor

Essa é uma das melhores para escrever, porque aqui você vai poder falar sobre todo o amor que sente por essa pessoa. Talvez isso seja algo que você não fez enquanto ela ainda estava viva, então aproveite essa oportunidade e escreva as coisas mais belas, mais profundas e sinceras que lhe ocorrerem.

5. Carta de culpa

Talvez você também sinta culpa por estar vivo enquanto a outra pessoa já não está mais nesse plano. De repente você nota que não tem mais interesse na vida, que não tem mais vontade de fazer as coisas que antes te divertiam, que te faziam bem. E isso pode acontecer

32

porque você está em processo de mudança de valores e prioridades, ou porque você acredita que não tem o

“direito” de ser feliz enquanto a outra pessoa já não poderá desfrutar das coisas boas dessa vida. E isso pode estar acontecendo mesmo sem você perceber claramente.

Então, se você gosta de escrever e escolheu as cartas para te ajudar a gerenciar as emoções do luto, tire um tempo e se esforce por escrever essa carta de culpa. Diga como é difícil sentir prazer com as coisas que antes você, a outra pessoa, ou até mesmo ambos juntos, apreciavam.

Relate que se sente culpado em poder aproveitar das delícias da vida enquanto a outra pessoa se foi e nunca mais poderá viver as experiências que ainda lhe são permitidas. Não se preocupe em se justificar, em querer convencer o destinatário dessa carta de que está tudo bem ou de que esse é um sentimento que não tem nexos.

Mais uma vez o importante é “dar palavras” ao turbilhão de sentimentos que estão te visitando com frequência e impedindo de seguir em frente.

33

6. *Carta do que faltou ser vivido* Essa é uma carta muito importante. Pois muitas vezes temos planos estabelecidos com a pessoa que se foi.

Talvez viagens planejadas, a construção de um imóvel, a aquisição de um imóvel na praia ou no sítio, a realização de uma festa em comemoração ao aniversário da pessoa ou de casamento, a aquisição de bens móveis, a abertura de um empreendimento, dentre tantos outros sonhos.

Talvez tenha faltado viver até mesmo momentos de carinho, de romantismo, de diversão, de mais proximidade no cotidiano. Tudo isso gera uma expectativa que, de forma repentina, fica completamente frustrada, sem nenhuma possibilidade de ser executada.

E isso pode gerar uma dor intensa, um sentimento de impotência tremendo, te impedindo de seguir em frente, e quem sabe até de investir na realização

desses planos de forma solo ou em parceria com outras pessoas. Por isso é importante que você escreva essa carta e deixe a

“pessoa que já foi embora saber” disso. Que fale sobre

34

essas coisas, que podem ser coisas que você sequer havia dito quando teve a oportunidade enquanto seu ente querido ainda estava vivo. Essa carta pode lhe ajudar a lidar com tantas emoções diferentes, que vale a pena abrir seu coração e investir com força na descrição de tudo o que faltou ser vivido.

7. Carta para mim

Essa carta é um consolo vindo da sua parte mais profunda e sábia para você. Todos nós temos uma sabedoria inata que nos orienta de forma imperceptível através da vida. Nesses momentos mais intensos, quando estamos em contato mais próximo com a profundidade de nosso ser, ela costuma aflorar e ser percebida mais facilmente por aqueles que se dispõem a entrar em contato com ela. Aproveite um momento em que estiver se sentindo um pouco mais em paz consigo e sente-se para escrever essa carta. Escreva sobre como se vê enquanto vivencia seu luto, como acredita que serão os

35

próximos tempos de sua vida e o que pode fazer para ir se curando desse trauma súbito. Descreva nessa carta sobre seus planos futuros e sonhos que ainda deseja realizar. Coloque palavras de incentivo para você, lembrando que “após a tempestade vem a bonança” e que, em algum momento, você conseguirá se reerguer, fazendo jus a uma vida digna, plena e feliz.

Faça analogias com a natureza que é sábia em sua origem e que sempre encontra o caminho da regeneração. Assim como as árvores que se recompõem e crescem ainda mais fortes e maiores após as intempéries de vendavais, raios, chuvas fortes, granizo e outros, você também sairá dessa melhor, mais forte e com a capacidade de contribuir ainda mais para a comunidade em que está inserido.

A você foi dada a graça de continuar nessa vida e isso não foi um acaso. Há muita coisa para você viver e realizar. Conecte-se com essa sabedoria interior e acredite no seu potencial de cura!

36

8. Carta da pessoa que se foi para mim Essa talvez seja uma das cartas mais dolorosas a ser escrita. Nela você irá se preparar emocionalmente, fazendo um breve momento de silêncio e se conectando com a parte em você que estava ligada a essa pessoa que se foi. E então você pode escrevê-la sob duas abordagens diferentes. Na primeira carta o objetivo é apenas deixar fluir a escrita de uma mensagem dessa pessoa para você.

Apenas escreva o que você acredita que essa pessoa poderia querer lhe dizer sobre qualquer coisa, desde que venha do seu coração.

Na segunda carta será necessário escolher e ler, de preferência em voz alta, uma das cartas que você escreveu para essa pessoa. Pode ser uma carta sua de qualquer tema: de amor, de raiva, de despedida, de culpa, etc. Se você sentir que é melhor, pode até mesmo pedir para alguém ler essa carta escolhida em voz alta para você, enquanto você se imagina no papel do seu ente querido.

E só então, escreverá uma carta resposta.

37

Não se trata de espiritismo ou de um fingimento, é sobre sentir o que essa pessoa poderia ter a lhe dizer.

Você nunca vai saber se ela te escreveria as mesmas coisas, afinal, podemos conviver a vida toda com alguém e ainda assim se surpreender. Mas, com a convivência, sempre é possível ter uma noção do que a outra pessoa poderia lhe dizer.

Mesmo se fosse totalmente diferente, o importante aqui é você se confrontar com todas essas emoções e construir algum entendimento a respeito de tudo o que está acontecendo em sua alma. Essas “conversas por escrito” poderão

te trazer uma sensação de acolhimento emocional, e isso é tudo o que realmente importa.

9. *Carta de encerramento de um ciclo* Talvez essa seja a mais difícil de escrever, e demore muito para que você consiga fazê-la. Lembrando que nenhuma é obrigatória. Mas essa carta você escreve quando se sente pronto(a) a dar um adeus mais

38

consistente. Quando sente que sobrou a saudade, que a dor já foi amenizada ou está em vias de amenizar. É um adeus, mas agora com um sentimento neutro ou positivo, uma sensação de que as coisas estão assentando dentro de você.

Ainda quanto as cartas: quero te dizer que tudo bem se você precisar escrever mais de uma carta sobre o mesmo tema, ou ainda se resolver escrever cartas sobre outros temas não citados aqui. Talvez seja necessário escrever várias cartas de despedida, ou de raiva ou muitas de amor.

Lembre-se do que falei, não existem regras para o luto. Não existe certo e errado sobre o sentir, existe aquilo que é melhor para você. Então fique à vontade para se expressar através das cartas se perceber que é um bom exercício para você.

E se você já escreveu todas as cartas, pode estar se perguntando o que fazer com elas. Tenho algumas

39

sugestões, mas antes da destinação final, gostaria de sugerir que você leia essas cartas para alguém de sua confiança (um amigo, parente próximo ou terapeuta). E

se você sentir que é uma boa opção, pode até mesmo ler essas cartas diante do túmulo da pessoa que se foi. Esse é um ato simbólico que pode ser transformador no que diz respeito ao seu processo de luto. Se gostou da ideia não hesite em colocá-la em prática.

Bem, quanto a destinação final delas ou ao descarte, há várias opções. Você pode:

- ✓ guardá-las no “Álbum ou na Caixa do luto” (ver exercício a seguir);
- ✓ guardá-las com outros documentos especiais;
- ✓ queimá-las logo depois de escrever ou só quando sentir que elas já cumpriram seu propósito;
- ✓ enterrá-las;
- ✓ colocá-las no túmulo da pessoa que se foi (para os casos em que há uma estrutura no túmulo); ou ainda,
- ✓ encontrar sua própria opção.

40

Fique atento ao seu sentimento, você perceberá qual a melhor opção. E, seja ela qual for, se for boa o suficiente para você, está tudo bem também!

41

ÁLBUM OU CAIXA DO LUTO

A ideia aqui é criar um álbum ou uma caixa especial com fotos, bilhetes, frases, pedaços de tecidos ou roupas (se for caixa), tickets de cinema, pequenos objetos, etc., de experiências que te lembram da pessoa.

Você pode enfeitar esse álbum ou caixa, personalizando-o de forma a te fazer sentir uma conexão especial com a pessoa que se foi ou com o momento que está vivendo.

Nesse álbum ou caixa você pode incluir coisas que te tragam lembranças felizes e também coisas que te tragam lembranças tristes. Mas se possível coloque em maior quantidade as coisas que te lembram de momentos felizes.

Vá juntando aos poucos esse material e revise sempre que sentir necessidade. Nesses momentos respire fundo e esteja presente, percebendo como se sente: preste atenção ao seu corpo, as sensações, se quiser

42

chorar ou falar algo, deixe sair. É importante dar espaço para o que surgir e notar que aos poucos as emoções vão sendo abrandadas.

Quanto ao destino desse álbum ou caixa, assim como nas cartas, deixo para você decidir. Existem inúmeras opções, talvez você até queira guardá-la até o final de sua vida. Embora, eu sinceramente torça para que essa não seja sua opção.

De qualquer forma, não se preocupe muito em decidir as coisas agora, ou deixar tudo planejado. Siga seu coração que a orientação virá no momento certo.

43

BONECO DA DOR

Essa é uma atividade inspirada em um exercício criado pela autora e psicoterapeuta Maureen Murdock.

Ela utiliza esse exercício como uma forma de lidar com o luto por qualquer perda, podendo ser pela morte de um ente querido, ou por escolhas feitas no passado que tragam dor, ou ainda por acontecimentos diversos, tais como: um término de relacionamento, a perda de uma grande oportunidade profissional, um aborto, etc.

Entendo que essa pode parecer uma atividade um tanto assustadora, mas é puramente simbólica. Não se preocupe se não conseguir ou não quiser fazê-la. Respeite as suas preferências e os seus sentimentos.

Faça um momento de silêncio e depois reflita um pouco sobre a dor que você está vivendo. Imagine como seria essa dor se fosse um pequeno boneco: duro, suave, áspero, macio, que cor teria, simétrico ou não, belo ou

44

não, etc. Apenas preste atenção e perceba como um boneco poderia personalizar melhor essa sua dor.

Depois crie esse boneco, materializando sua dor.

Você pode utilizar: folhas, conchas, pedrinhas, lama, tecido, papelão, gravetos para os braços, barbantes naturais para a amarração dos membros e cabeça, etc.

Minha sugestão é que você utilize materiais naturais, que degradem com o tempo.

Quando estiver pronto faça um pequeno ritual com esse boneco. Você pode fazer uma oração em agradecimento a essa dor e o que ela te ensinou, pode conversar com o boneco, ou apenas fazer um momento de silêncio.

Por fim você deve enterrá-lo. Escolha um lugar que você considera sagrado ou que lhe esteja disponível. Pode ser no seu jardim, no meio de uma floresta, em um terreno baldio, etc. Abençoe esse lugar por acolher a sua dor.

45

Você pode demorar algum tempo antes dessa etapa.

Ela pode ter um peso extra ou trazer muita leveza para o seu processo. Enterrando sua dor você está simbolizando o desapego a ela e entregando-a para que a terra possa recebê-la e reciclá-la.

46

VISITA AO CEMITÉRIO

Parece bobagem, mas muitas vezes uma visita ao cemitério pode aliviar um coração angustiado. E o que você vai fazer lá?

Talvez você precise conversar com a pessoa que se foi. Talvez apenas estar lá por algum tempo em silêncio já seja o suficiente. Ou ainda precise levar flores, limpar o túmulo, fazer uma oração ou algum ritual pessoal.

Não há uma regra, a orientação deve partir do seu coração. Ouça o que ele te diz, ou apenas aja de forma intuitiva. Talvez você perceba que essa visita não te ajudou a lidar com as emoções, ou que uma visita só não é o suficiente, que você precisa ir mais vezes. Todas as opções são válidas, o importante é você estar atento ao que te faz bem e ao que é melhor para o seu processo de luto.

Caso você não tenha acesso ao cemitério onde está enterrada a pessoa amada, visite outro cemitério. Sim,

47

você pode fazer isso, é uma atitude simbólica, e a nossa mente inconsciente, que trabalha com as emoções, entende o simbolismo das nossas atitudes. Aliás, ela trabalha com símbolos, imagens e emoções.

Por isso, ao visitar um outro cemitério, encontre um lugar em que se sinta em paz o suficiente, faça uma breve oração pedindo permissão para se conectar com a pessoa que se foi e então cumpra com o ritual que for necessário para você.

Não esqueça de agradecer a acolhida desse cemitério ao seu momento antes de ir embora. Lembre-se: é uma atitude simbólica e respeito nunca é demais!

48

CONVIVÊNCIA COM A NATUREZA

A convivência com a Natureza pode se tornar um importante aliado nos processos de luto. Isso porque os sons, as texturas, os cheiros e as cores naturais influenciam positivamente a saúde física e mental do ser humano. Por isso, nesses momentos de dor é extremamente benéfico buscar um contato mais próximo com a natureza.

Aqui estou falando de passar mais tempo próximo ao mar, as florestas, a um sítio, fazendo trilhas, tomando banho de cachoeira, ou apenas desfrutando de momentos de contemplação, observando o ambiente, o funcionamento

dos

eventos

naturais

ou

o

comportamento instintivo dos animais.

Claro que cada pessoa tem suas preferências e se sente melhor em ambientes diferentes. Então é preciso encontrar a melhor opção para si. Não há necessidade de planejamento de atividades ou limite de tempo, basta

49

estar presente, prestando atenção nas sensações e desfrutando desse tempo de qualidade. Procure não deixar sua mente derivar para pensamentos aleatórios. O

foco é apenas coexistir pacificamente com a vida natural.

Se você tem o hábito de meditar ou fazer momentos de contemplação, poderá se beneficiar ainda mais da sabedoria advinda da vida selvagem. Isso porque quando observarmos em silêncio o que acontece na natureza nos conectamos com o nosso lado irracional. O lado mais instintivo do ser humano tem muito a oferecer em termos de sabedoria curativa.

Os animais sempre sabem o que é melhor para se curar dos eventos traumáticos. Quando ocorre um acidente e eles se machucam, ou quando há um embate com predadores na área selvagem, ou ainda quando perdem um ente querido, eles sabem que é hora de se recolher, lambe suas feridas, talvez chorar, resmungar, lamentar e uivar, enquanto aguardam a mágica da

50

regeneração tão dadivosamente ofertada a todos pela Natureza.

E é com esse nível instintivo que você se conectará ao conviver mais proximamente com a Natureza. Talvez observe a interação entre alguns animais e tenha um insight precioso. Talvez após uma meditação simplesmente sinta qual a próxima coisa a ser feita.

Talvez você passe a tomar atitudes diferentes no seu dia a dia. Talvez você perceba que se sente um pouco melhor a cada semana que passa. Ou talvez nada disso aconteça e você apenas vai se curando sem perceber. Até que um dia se dá conta de que se regenerou, de que a dor foi embora e o que ficou foi apenas uma cicatriz que te lembrará sempre do que aconteceu e das boas coisas vividas. Quiçá essa mesma cicatriz te faça entender o quão foi intenso foi esse trauma, mas que você perseverou e cresceu mais forte como ser humano.

51

MEDITAÇÃO

Antes que você comece a pensar coisas como: “Eu não consigo meditar”; “Eu nem sei por onde começar”;

“Não consigo parar de pensar”; “Meditação é muito chato”, deixa eu te falar um pouco sobre ela.

A meditação é um estado onde voltamos a atenção para o nosso interior diminuindo a torrente de pensamentos que nos causam tanto desconforto. Esse

“movimento” reduz a ansiedade que os nossos pensamentos geram e nos traz uma sensação de alívio.

Por isso ela é tão benéfica nos processos de sofrimento humano, sejam eles físicos ou psicoemocionais, tais como o luto.

Existem diferentes tipos de meditação e não é minha intenção te ensinar sobre eles ou te ensinar a meditar.

Quero apenas deixar aqui alguns dos benefícios da meditação que podem te convencer a pelo menos “flertar”

com a ideia de meditar.

52

Todos os benefícios são comprovados por centenas de pesquisas científicas realizadas em diferentes hospitais, universidades e outros centros de pesquisa pelo mundo. Como falei não vou te ensinar sobre a meditação, mas se você quiser saber mais basta procurar no Google Scholar que você encontrará centenas de artigos científicos comprovando os benefícios da meditação como prática complementar para a cura de diferentes doenças e melhoria de estados mentais.

Então para você avaliar, seguem os benefícios mais comuns da meditação:

1. Redução do stress;

2. Redução dos níveis de ansiedade; 3. Melhora da função imunológica, ou seja, auxilia a sua saúde física como um todo;

4. Ajuda na qualidade do sono;

5. Melhora nos processos cognitivos, ou seja, auxilia a desenvolver melhor o raciocínio e a aprendizagem;

53

6. Aumenta o foco e a concentração; 7. Melhora a compreensão de textos e a memória; e, 8. Promove o bem-estar psicológico e o aumento de emoções positivas.

Depois disso tudo, consegui te convencer de que a meditação é uma ótima opção para te auxiliar a melhorar sua saúde psicoemocional durante o processo de luto?

Quero acreditar que sim, e por isso vou deixar algumas dicas:

- ✓ Se você nunca meditou pode demorar um pouco até se adaptar, mas persista porque os efeitos são garantidos com apenas 8 minutos diários e é possível sentir a diferença desde o primeiro dia de prática;

- ✓ Você pode aprender a meditar com um curso, existem vários pela Internet;

- ✓ Caso você não queira fazer um curso pode procurar no Youtube que encontrará várias opções

54

gratuitas: guiadas (com alguém te conduzindo por um roteiro); silenciosas (apenas com uma leve música de fundo para te ajudar a relaxar) ou ainda

“especiais” (com binaural beats, solfegios e outros sons em frequências que te auxiliam a ficar mais focado); e,

- ✓ Se estiver começando procure meditações mais breves para não te desanimar, o importante é praticar, caso contrário logo desistirá.

ATIVIDADES ARTÍSTICAS

Eu poderia falar muito sobre os efeitos benéficos da arte na sanidade mental e emocional das pessoas, mas aqui vou me ater a trazer as sugestões.

Talvez você vá me dizer que não tem dons artísticos, o que é um engano. Pois todos os seres humanos possuem diversas potencialidades em si, bastando explorar para encontrar algum tipo de arte com o qual você tem mais afinidade e facilidade de aprendizagem. E

também não há a necessidade de grandes preocupações, porque o intuito não é se tornar um grande artista, mas se beneficiar com os efeitos da arte no seu estado emocional.

Existe até mesmo uma modalidade terapêutica chamada de “Arteterapia”. Mas também não é disso que estou falando nessa sugestão. A ideia aqui é explorar diariamente, ou tão frequentemente quanto possível,

qualquer tipo de atividade artística, da forma que lhe for possível.

E não existem desculpas para se esquivar dessa sugestão, pois os materiais sempre podem ser adaptados e existem milhares de canais no Youtube que podem lhe trazer algum tipo de orientação na exploração de qualquer atividade artística escolhida.

Bem, chega de advogar em favor da arte. Vou passar para as sugestões e você sentirá qual delas poderá lhe trazer alguns momentos de tranquilidade e bem-estar.

1. Música: aqui vale tocar instrumento ou cantar.
2. Dança: qualquer tipo de dança. Que tipo de dança te faz sentir bem e esquecer até mesmo do tempo passando? Folclórica, zumba, de salão, do ventre, balé, etc.

3. Teatro: existem em algumas cidades escolas de teatro para amadores. Se você gosta desse tipo de coisa, poderia encontrar na encenação de peças um

57

grande aliado para lhe ajudar nesse momento tão difícil.

4. Pintura: em tela, em cerâmica, em papel, em couro, em tecido, realista, abstrata, moderna, etc.

5. Escultura: em ferro, em madeira, em cerâmica, em pedra, em massa, etc.

6. Desenho: com lápis, com giz de cera, com tinta.

Desenho livre, de natureza morta, de figuras humanas, etc.

7. Literatura: e aqui entra tanto a leitura de diversos gêneros (romance, poesia, crônicas, ensaios, etc.) quanto a escrita. Isso mesmo, se você gosta ou sente que gostaria de fazer, porque não escrever sobre a sua dor, sobre o momento que está vivendo. Pode ser em formato de poesia, contos, crônicas ou até mesmo criar uma ficção a partir do que você está sentindo.

Seria uma ótima ferramenta para lhe ajudar a administrar tudo o que está vivendo.

58

ATIVIDADES COTIDIANAS

Você pode achar que as sugestões colocadas aqui são bobagens. Mas preciso te dizer, nesse momento de dor é muito fácil se perder no mundo das emoções. Então, essas atividades simples e outras responsabilidades te ajudarão a se manter “aterrado”, ou seja, vivendo no mundo aqui fora. Elas podem funcionar como um “freio”, interrompendo e diminuindo a intensidade das suas dores.

Mesmo que você não entenda muito bem sobre essas questões emocionais, já deve ter percebido que quando fazemos algumas atividades nossa mente fica mais focada e as sensações ficam diminuídas, como se estivessem distantes (fome, frio, cansaço, dores, sentimentos). Por isso essas atividades podem te ajudar.

E agora não estou falando de atividades especiais.

Aqui menciono coisas do nosso cotidiano que podemos fazer frequente ou eventualmente. De novo, você saberá

59

quais atividades te beneficiam mais, mesmo que ela não esteja na lista abaixo.

Ressalto que aqui não é tanto sobre “o gostar de fazer”, embora isso também seja muito bom, mas sobre o quanto a atividade absorve sua mente. E não se preocupe em quantidade de tempo, nem queira esperar a “vontade”

de fazer alguma dessas atividades. Proponha-se a fazer um pouco a cada dia, mesmo que você tenha alguém para te ajudar nessas tarefas.

1. Limpar a casa, lavar a louça ou a roupa, reorganizar armários e outros móveis, mudar a decoração ou fazer novos arranjos;
2. Cozinhar receitas novas ou de coisas que você já conhece, como um mimo para você ou para os outros;

3. Lavar e limpar o carro (moto, bicicleta); 4. Fazer pequenos reparos ou reformas na casa; 5. Fazer pequenos reparos ou criar móveis;

60

6. Fazer algum tipo de artesanato: crochê, tricô, macramê, patchwork, pintura em panos de prato, biscui, etc.;

7. Costurar ou fazer pequenos reparos em roupas; 8. Brincar, passear ou ensinar coisas para crianças (filhos, sobrinhos, vizinhos, etc.); 9. Brincar com seu pet ou levá-lo para passear; 10. Praticar jardinagem: plantar e fazer manutenção de flores, plantas, ervas, legumes, etc.; 11. Atividades profissionais diversas (o trabalho pode se tornar um grande aliado nesses momentos); 12. Conversar sobre assuntos diversos (o famoso

“dedo de prosa”) com vizinhos, amigos, colegas do trabalho, do clube, da academia, etc.; 13. Conviver em grupo, seja na academia, no grupo de dança, no grupo de amigos ou de esportes, no clube de mães, no grupo de empreendedoras, etc.

61

ATIVIDADES DIVERSAS

Nesse item quero sugerir atividades diversas que estão inseridas ou podem ser inseridas no seu cotidiano e que podem ajudar a manter sua sanidade mental nesse período de dor.

Não despreze o poder dessas atividades apenas porque são simples. O que importa realmente é o quanto você consegue focar ao executar essas atividades, dando para sua mente um tempo para relaxamento.

Também quero lhe dizer que não é necessário ser algo rígido ou feito por muitas horas. Qualquer tempo de qualidade que você consiga direcionar para essas atividades já lhe ajudará no gerenciamento das suas emoções.

Eu trouxe algumas opções, mas o que vai valer é a sua preferência pessoal. Escolha a atividade que você mais gosta (estando na lista ou não), porque é ela que vai te trazer para o momento presente, amenizando seu

62

sofrimento. E lembre-se que isso é parte do processo.

Portanto, não espere resultados rápidos.

1. Exercícios físicos: caminhar, pedalar, nadar, fazer musculação, pilates, yoga, etc..

2. Oração: se você gosta ou não de orar, pode descobrir nessa prática uma grande aliada para os momentos mais intensos de dor e desespero.

Talvez sinta que é preciso ir a sua igreja, ou a uma igreja mais próxima. O importante é se manter focado durante sua oração para sentir o alívio que essa prática pode proporcionar.

3. Participar de grupos religiosos também pode ser uma atividade muito benéfica. Se você sente conforto no suporte espiritual, esse tipo de grupo pode servir de amparo durante seu processo de recuperação psicoemocional.

4. Exercícios respiratórios: muito comuns no yoga, nos cursos de meditação e utilizados por muitos profissionais da área da saúde nas crises de

63

ansiedade, esses exercícios têm inúmeros benefícios. Os exercícios mais conhecidos são: respiração em quadrado; respiração das narinas alternadas; respiração 1/2; respiração do crânio brilhante; respiração em 3 partes. Você pode praticar diariamente logo ao acordar ou durante o dia, deitado ou sentado numa cadeira confortável.

Para te auxiliar procure alguns exemplos no Youtube.

5. Voluntariado: se engajar em atividades de voluntariado pode te trazer um pouco mais de ânimo para viver a vida. Além disso, estar em contato com pessoas que precisam de sua ajuda também pode amenizar o seu sofrimento, direcionando a energia que a dor consome para outros fins.

6. Conversar com pessoas que passaram pela mesma situação ou situação similar há mais tempo e que já superaram a dor do luto. Nessas conversas você

64

pode descobrir novas maneiras de vivenciar esse processo, encontrar apoio para sua caminhada e possivelmente fazer novas amizades.

7. Participar de grupos de apoio ou suporte aos enlutados. A existência desse tipo de grupos não é muito comum no Brasil. Mas pode ser que você encontre algo semelhante. O ideal é que seja um grupo liderado por um profissional da área da saúde mental. Pois ele saberá conduzir o grupo rumo a um objetivo positivo, trazendo inclusive atividades a serem feitas que proporcionarão alívio e reestruturação psicoemocional.

65

TERAPIA

Por último, eu não poderia deixar de sugerir, como algo paralelo a todas as outras atividades, e eu diria até mesmo como uma atividade obrigatória (dentro das suas possibilidades, é claro) fazer terapia.

Um acompanhamento profissional nesse momento difícil é de extrema utilidade e pode acelerar seu processo de recuperação frente a dor do luto. Para isso procure algumas informações e referências.

Busque conhecer alguns tipos de terapia e veja com qual se sentiria mais à vontade. Existem inúmeras possibilidades: psicologia analítica, gestaltterapia, psicanálise,

sandplay,

terapia

cognitivo-

comportamental, dentre outras.

Além disso, você pode também utilizar terapias consideradas complementares, tais como: hipnose, aromaterapia, equoterapia, florais de Bach ou de Minas, reiki, cromoterapia, dentre tantas outras.

66

O importante, como em todas as outras atividades, é o quanto você sente que esse tipo de terapia lhe beneficia e lhe traz bem-estar.

As pessoas costumam achar que a terapia é como um outro serviço qualquer onde um profissional te “instrui”

sobre a melhor forma de agir, pensar ou sentir em relação a uma situação. Mas na realidade uma terapia é o estabelecimento de um relacionamento humano que tem o poder de te permitir (re)construir a sua identidade.

Entenda que o profissional terapeuta está te dando suporte
enquanto
você
recria
suas
bases
psicoemocionais.

Porque é isso que acontece a cada grande evento de nossas vidas. Nós ampliamos, reformamos, renovamos ou recriamos nossa personalidade, nossa identidade.

Ninguém fica igual após uma alteração significativa em sua vida. Sempre haverá uma mudança no modo de ser, pensar, sentir e agir. Por isso, é essencial que você

67

escolha um bom profissional. Pois ele influenciará sobremaneira na sua personalidade.

Portanto, quando souber qual a melhor opção terapêutica para você busque referências sobre os profissionais, e deixe seu sentimento te guiar na busca da pessoa mais adequada para você nesse momento.

Não se deixe levar por propaganda enganosa, por promessas suspeitas, por imagens belas ou depoimentos fantásticos. Assim como o corpo físico, nosso corpo emocional também leva tempo para se curar, não existe mágica. É preciso viver, sentir, compreender, ressignificar, e isso dura um tempo que é diferente para cada pessoa.

Se alguém lhe vende solução imediata, desconfie.

Tudo tem um preço e as consequências podem vir mais tarde de forma mais intensa. Entenda que nesse momento de luto tudo é intensificado pelo peso das emoções e cada coisa deve ser cuidadosamente levada em consideração.

68

Você também pode mudar de ideia, se não gostou do profissional ou da abordagem, e escolher outra opção.

Não precisa ser algo duro, você já está vivendo um período difícil, dê-se o direito de fazer escolhas que te beneficiem, até mesmo na mudança da modalidade terapêutica ou do profissional que te atende.

69

Coisinhas Felizes

Se você chegou até aqui acredito que tenha agora uma visão totalmente diferente do que é o luto e da forma como ele pode ser vivenciado.

Quero trazer um pouco mais de leveza para o seu processo te oferecendo alguns exercícios que tem por objetivo reencontrar prazer nas pequenas alegrias cotidianas.

É muito comum que pessoas adultas esqueçam da importância da dimensão do prazer nas suas vidas. As responsabilidades e tarefas rotineiras acabam por tomar conta de nossos pensamentos e nos deixar cansados, mental e fisicamente. E isso faz com que sobre pouca disposição para a busca do lazer. Essa é uma situação que tende a piorar nos momentos difíceis da vida, principalmente durante um processo de luto.

Por isso, resolvi adicionar partes do meu livro

“Coisinhas Felizes” para te ajudar a lembrar dos

70

pequenos e simples prazeres que a vida tem a oferecer e que podem te ajudar a reduzir o nível de ansiedade durante o seu processo de luto.

Após responder as perguntas e identificar essas pequenas alegrias você terá a oportunidade de inserir algumas delas no seu cotidiano como uma forma de trazer momentos de alívio ao seu dia a dia.

Vamos começar com o café da manhã, que pode ser um momento de muita satisfação pessoal para quem gosta de iniciar o dia nutrido. Descreva o seu café da manhã feliz, incluindo também as práticas que te fazem bem. Exemplo: tomar um banho ou ouvir música logo ao acordar, fazer yoga ou exercícios antes de comer, preparar o café da manhã, cuidar das crianças, etc.



Você já pensou que pode reservar uma parte do seu tempo diário para fazer outras coisinhas felizes?

Pintura, leitura, jogar joguinhos, tricotar, ouvir música, tocar algum instrumento musical, etc.

Eu realmente gosto e posso adicionar aos meus dias a(s) seguinte(s) atividade(s): _____

Exercitar o corpo traz saúde, resistência e autoestima. Sempre tem algum tipo de exercício físico de que o corpo gosta mais: natação, caminhada,

72

corrida, musculação, pilates, etc. Para descobrir qual o melhor exercício para você basta sentir a sensação física que cada exercício gera. Desenhe abaixo o exercício do qual você gosta mais. Não vale desenhar

“levantamento de copos” ou “alongamento no sofá” ;) A pele é o limite e o veículo de troca entre você e o mundo. Ela pode ser uma barreira ou uma fronteira.

Não sei se você sabe, mas ela é também o maior órgão do corpo humano. Cuidar da sua pele é se tratar com carinho. Você tem o hábito de cuidar da sua pele?

Costuma se acariciar? Faça uma breve lista de



73

autocuidados e inclua todas as formas de cuidados com a sua pele. Exemplos: hidratantes, massagens, carícias, escalda-pés, sauna, banhos frios, etc.

1 _____ 2 _____

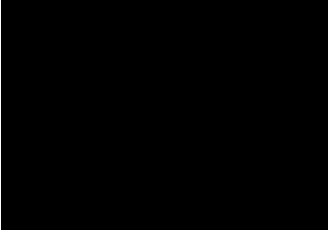
3 _____ 4 _____

5 _____ 6 _____

7 _____ 8 _____

9 _____ 10 _____

Quando foi que você se dedicou a uma tarefa ou atividade que lhe causou prazer e não viu o tempo passar? O que era essa tarefa ou atividade? Estava só ou acompanhado?



74

Considerando os últimos

E o que você fazia que

anos de sua vida até

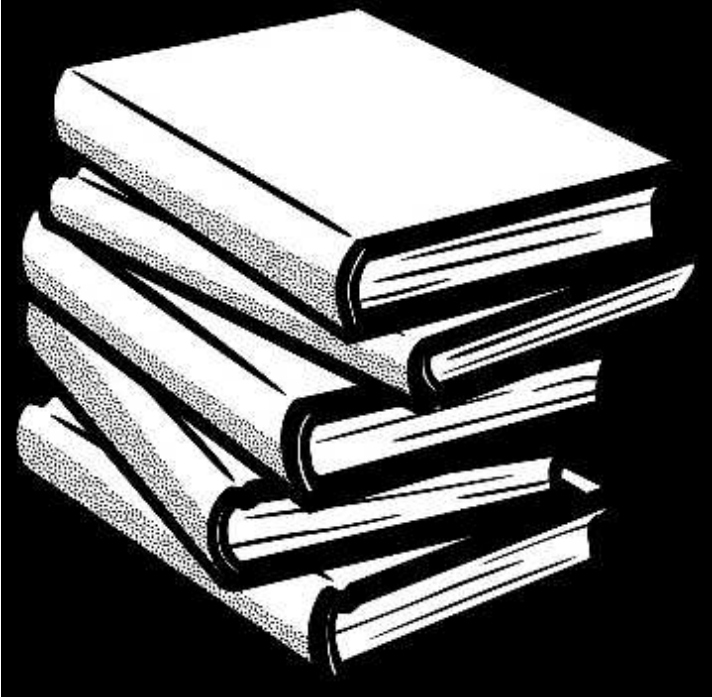
te deixava mais

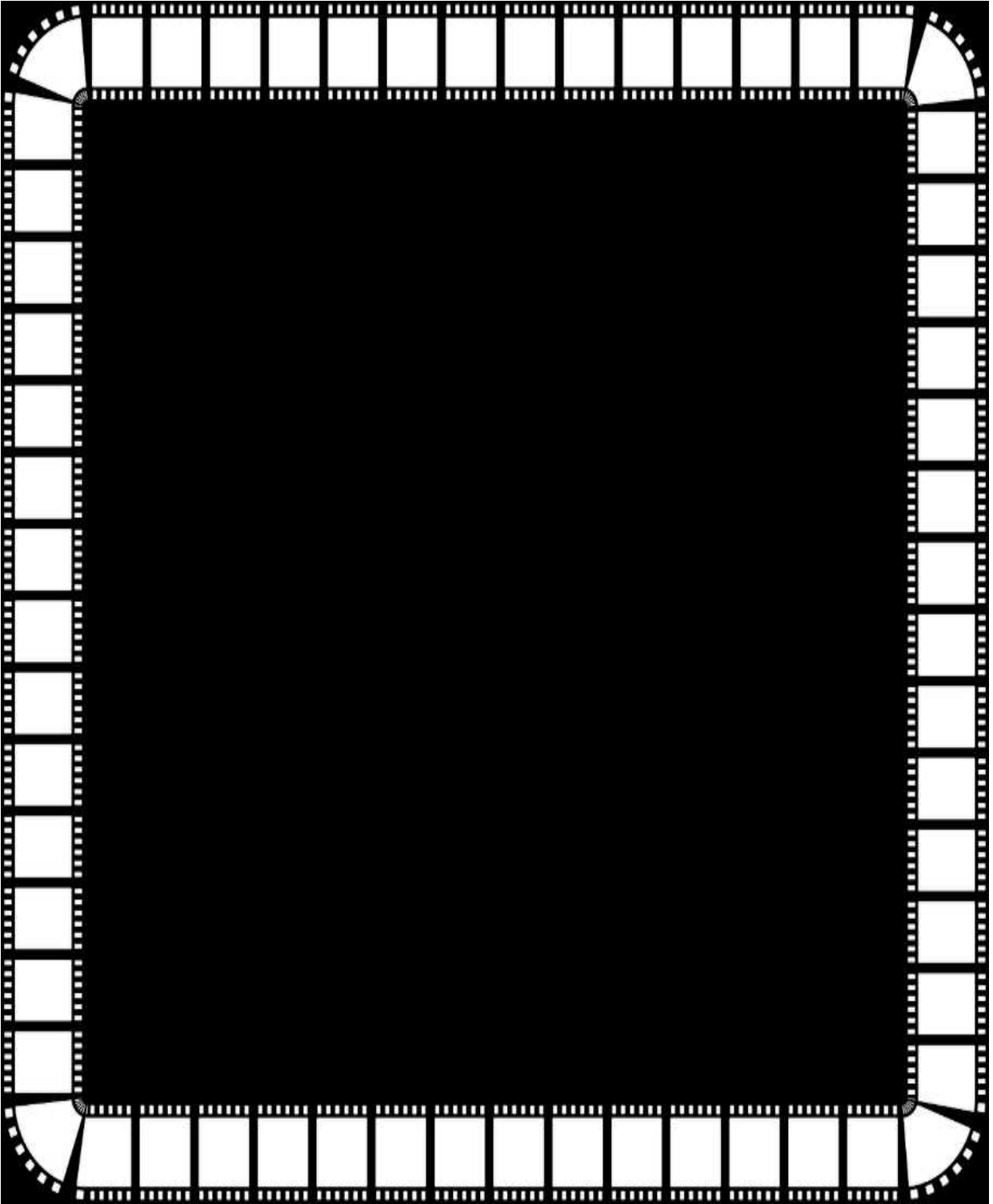
agora, o que você fazia relaxado(a), tranquilo(a), que te deixava mais

satisfeito(a)?

animado(a), eufórico(a)

ou feliz?







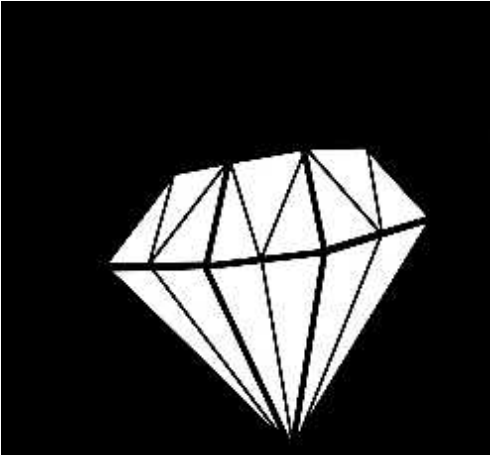
75

Se você gosta ou gostou de ler em alguma época de sua vida: qual o tipo de leitura que você mais gosta?

Coloque nesta capa o título do seu livro favorito e pinte cada livro com uma cor diferente!

Que tipo de filme ou série mais gosta de assistir atualmente?

A large black rectangular area for drawing or writing.

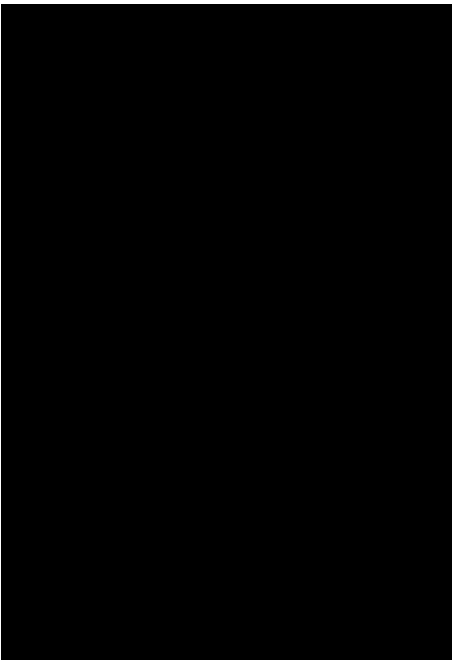
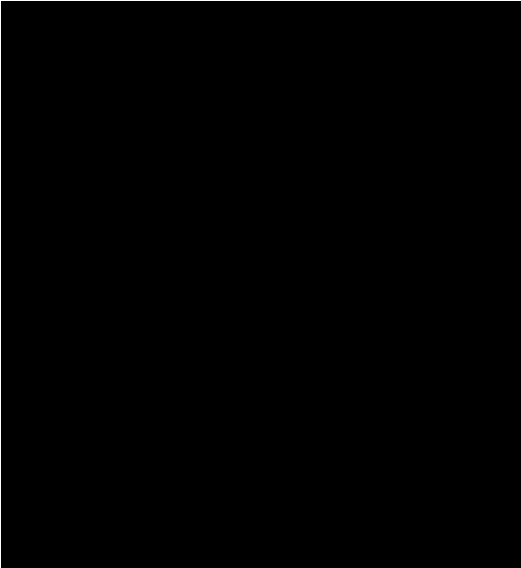


76

Existe algum tipo de arte ou
artesanato que lhe agrada?

A maior alegria em minha vida é _____

A medida que me divirto mais _____



diariamente _____

E meu primeiro passo seria _____

Se eu tivesse dinheiro (ou, se dinheiro estivesse sobrando na minha vida)
nesse momento eu _____

78

Honestamente, eu só não sou mais feliz porque...

Se eu não considerasse essa atitude muito egoísta, eu agora estaria fazendo...

...na minha vida.

O exercício a seguir é chamado de “A última vez”. Trata-se de uma série de frases que tem por

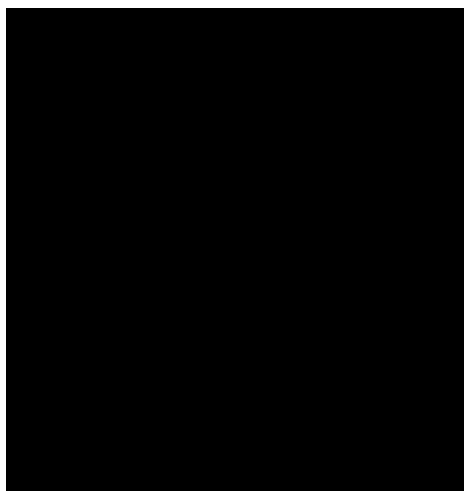
79

objetivo te lembrar das últimas vezes em que você foi feliz em determinada situação. Portanto, termine as frases com a primeira coisa que lhe vier a mente. Se quiser pode usar os espaços livres para desenhar algo que simbolize sua lembrança ou adicionar detalhes a sua resposta.

A última vez em que me senti em

paz foi ...A última vez em que me

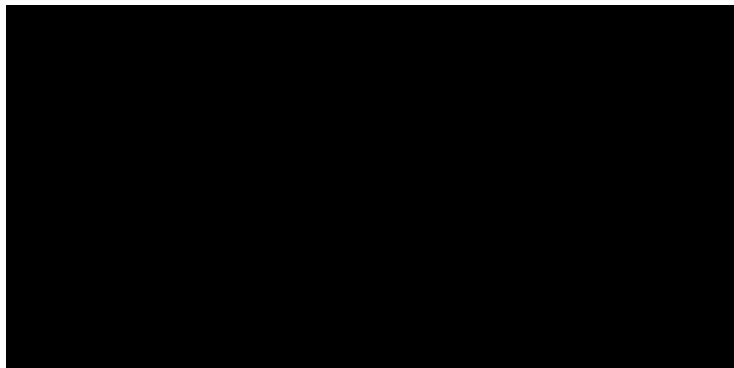
senti em paz foi ...



80

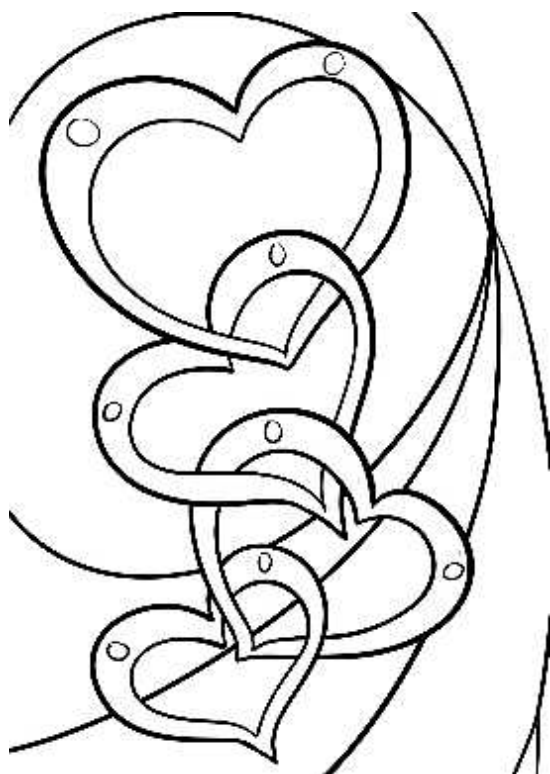
A última vez em que me senti muito alegre foi ...

A última vez em que me senti amado(a) por mim mesmo(a) foi...



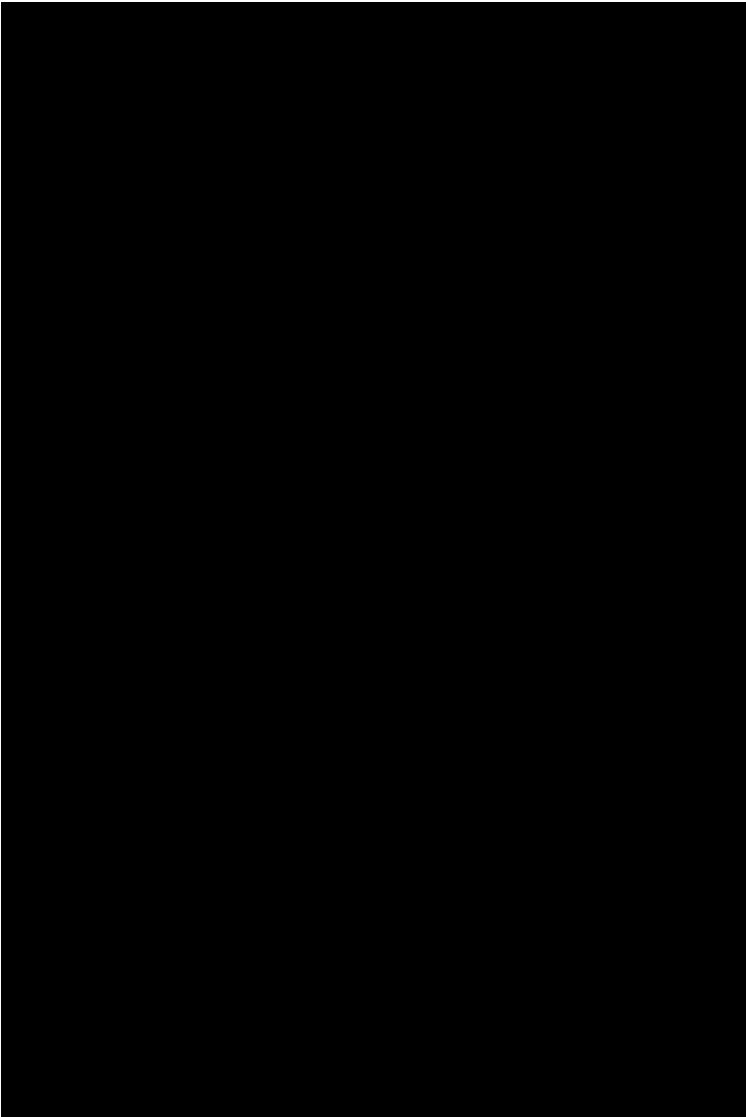
81

A última vez em que me senti
feliz em um momento com
pessoas ao meu redor foi...
A última vez em que me diverti
sem preocupações foi ...



82

A última vez em que me senti amado(a) por outras pessoas foi...
A última vez em que descobri algo novo e agradável foi...



83

A última vez em que fiz algo

verdade

iramente bom para mim foi ...

A última vez em que estive sozinho(a) e me senti bem com isso foi...

84

Para finalizar reflita sobre as suas respostas e verifique quais atividades poderiam se tornar suas

“coisinhas felizes”. Pense em formas de inclui-las no seu cotidiano para trazer mais emoções positivas e bem-estar para sua vida.

Liste abaixo essas ideias.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

85

Até a próxima!

Fiz esse livro com muito carinho, e espero que ele possa realmente ter lhe ajudado nesse período tão difícil de sua vida. Se você quiser pode compartilhar comigo o que achou dele, o que mais gostou, quais atividades você fez e/ou o que mais te ajudou.

E se você sentir em seu coração que esse livro pode ajudar outras pessoas, repasse a informação para que ele possa chegar em quem mais estiver precisando.

Quanto a sua jornada, lembre-se: cada um tem o seu tempo e a sua forma de lidar melhor com o luto. É comum que as pessoas ao seu redor queiram te amparar, te acolher, te orientar, fazer as coisas por você. Quem deve estabelecer os limites é você. Portanto, se não estiver gostando de algo, expresse-se e se afaste das pessoas que não estão te fazendo bem nesse momento.

Talvez as pessoas falem muitas coisas com o objetivo de te ajudar, mas que no fundo acabam mesmo te atrapalhando, te entristecendo, te incomodando. Por

86

isso, recomendo que você não dê ouvidos as sugestões alheias. Pois, apesar das boas intenções, essas falas podem te machucar ainda mais e atrasar o seu processo.

Use esse acontecimento tão difícil em sua vida, como uma forma de desenvolvimento pessoal. Para isso, recolha-se e, dentro do possível, reserve muitos momentos para observar a Natureza. Ela é o exemplo maior e a fonte magistral de regeneração, e certamente te ajudará a se reconstruir. Dê atenção ao que vier de dentro, caminhe sem se comparar e sem se preocupar em atender ao que os outros acham que é melhor.

Que sua caminhada seja mais leve e que seu coração se recupere, resgatando o calor da fé em sua alma!

Eu me despeço aqui de você, e agradeço que tenha me permitido te ajudar de forma indireta através do conteúdo que elaborei.

Obrigada! Obrigada! Muito obrigada!

Abraços, Hadra

REFERÊNCIAS

ARANTES, Ana Claudia de Lima Quintana. **A morte é um dia que vale a pena viver**. 1. ed. Rio de Janeiro: Casa da Palavra, 2016.

BENETTI, Idonézia Collodel; OLIVEIRA, Walter Ferreira de. O poder terapêutico da escrita. **Cadernos Brasileiros de Saúde Mental**, Florianópolis, v. 8, n.

19, p.67-77, 2016. Disponível em:

<<https://periodicos.ufsc.br/index.php/cbsm/article/view/69050/41531>>. Acesso em: 20 dez. 2020.

ESTÉS, Clarissa Pinkola. **Protocolo internacional de recuperação pós-trauma Estés**. Tradução: Hadra Mônica Kuester. Disponível em:

<<https://sun.eduzz.com/684664>>. Acesso em: 29 dez.

2020.

KAST, Verena. **O caminho para si mesmo**.

Petrópolis: Vozes, 2016.

KÜBLER-ROSS, Elisabeth. **Sobre a morte e o morrer**: o que os doentes terminais têm para ensinar a médicos, enfermeiras, religiosos e aos seus próprios parentes. São Paulo: Martins Fontes, 1969.



MURDOCK, Maureen. **The heroine's journey workbook**. Boston: Shambhala, 1998.

VON FRANZ, Marie-Louise. **O caminho dos sonhos.**

São Paulo: Cultrix, 1988.

WAIBLINGER, Angela. **A grande mãe e a criança divina:** mito e arquétipo sobre o milagre da vida como desenvolvimento da alma. 2. ed. São Paulo: Cultrix, 2017.

Table of Contents

<u>Minha mensagem para você!</u>	<u>2</u>
<u>PROCESSO DE LUTO</u>	<u>15</u>
<u>DIÁRIO DO LUTO.....</u>	<u>26</u>
<u>CARTAS TERAPÊUTICAS</u>	<u>28</u>
<u>ÁLBUM OU CAIXA DO LUTO.....</u>	<u>41</u>
<u>BONECO DA DOR</u>	<u>43</u>
<u>VISITA AO CEMITÉRIO</u>	<u>46</u>
<u>CONVIVÊNCIA COM A NATUREZA</u>	<u>48</u>
<u>MEDITAÇÃO</u>	<u>51</u>
<u>ATIVIDADES ARTÍSTICAS</u>	<u>55</u>
<u>ATIVIDADES COTIDIANAS</u>	<u>58</u>
<u>ATIVIDADES DIVERSAS</u>	<u>61</u>
<u>TERAPIA</u>	<u>65</u>
<u>Coisinhas Felizes</u>	<u>69</u>
<u>Até a próxima!</u>	<u>85</u>
<u>REFERÊNCIAS</u>	<u>87</u>