Escrita expressiva

4 dias para a saúde

Oficina de Psicologia

O exercício fundamental

4 dias apenas, 20 minutos por dia

COMO FAZER?

Vai precisar de **4 dias seguidos** e de reservar **20 minutos por dia**. Após cada momento de escrita, é útil responder ao breve questionário que, depois, lhe permitirá analisar melhor como decorreu o exercício. se lhe apetecer continuar mais tempo no mesmo dia, faça-o (mas não desconta o tempo a mais num dia nos dias seguintes).

Tema: Vai escolher um acontecimento negativo da sua vida, que o tenha transtornado, seja de natureza traumática ou não. Se não houver nada de muito significativo na sua vida (ou, se houver, mas sentir que está bem "arrumado" e não lhe causa perturbação emocional), poderá escolher um conflito importante ou uma situação de forte stress, por exemplo. Seja o que fôr que escolha como tópico deve ser algo muito pessoal e importante para si.

Ao longo dos 4 dias poderá escrever sempre sobre o mesmo tema, ou ir variando o acontecimento sobre o qual quer reflectir.

Isto não é literatura: escreva continuamente, sem se preocupar com a edição do que escreve, erros de ortografia ou gramática, escolha de palavras, etc. Marque um alarme para tocar após 20 minutos e mante-se sempre a escrever sobre o tema que escolheu. Se esgotar o tema, vá repetindo o que já escreveu até ao final dos 20 minutos ou deixando correr livremente a associação de ideias.

Que nenhuns outros olhos vejam o que escreve: o que vai escrever é confidencial e apenas para si. Se não tiver a certeza da inviolabilidade do que escreveu, destrua após ter escrito (se bem que seja importante, na medida do possível, manter o que escreveu até ao momento de análise final).

A excepção: Se sentir que não consegue escrever sobre um determinado assunto por ser superior àquilo que consegue enfrentar neste momento, escolha outro assunto. É normal que, ao escrever sobre uma experiência que foi perturbadora, tenha emoções de tristeza, angústia, nervosismo, etc. É útil lembrar-se que são passageiras, como quando vê um filme triste. Mas, a cada momento, deve cuidar para que essas emoções estejam dentro daquilo que é suportável para si.

Nota importante: se o seu funcionamento diário estiver muito comprometido (sono ou apetite desregulado, elevada volatilidade emocional, ideação suicida, baixa psiquiátrica, etc) não faça este exercício e contacte de imediato um profissional de saúde mental.

DIA 1

Escreva sobre os seus pensamentos e emoções mais profundos sobre a situação que lhe tem criado um maior transtorno emocional e está a ter impacto no seu bem-estar. À medida que escreve, deixe-se ir e vá explorando este acontecimento e a forma como o tem afectado.

Hoje, dedique-se a escrever sobre o acontecimento em si mesmo, como se sentiu quando aconteceu e como se sente agora.

À medida que escreve, pode começar a liga-lo a outras áreas da sua vida:

- Como é que o que aconteceu se relaciona com a sua infância e as suas relações com os seus pais e família mais próxima?
- Como é que esse acontecimento poderá estar relacionado com as pessoas que maior importância têm tido para si, e com aquelas que mais tem temido ou com quem se tem sentido zangado?
- Como é que este acontecimento que o preocupa se relaciona com a sua vida actual – os seus amigos e família, o seu trabalho ou ocupação principal, o seu lugar na vida?
- E, sobretudo, como é que este acontecimento se relaciona com a pessoa que foi no passado, a pessoa que gostaria de ser no futuro e a pessoa que é à data de hoje?

escrita

DIA 1

Para cada pergunta, assinale um nº de 0 a 10, em que "0" significa "nada/de modo nenhum", e "10" significa "muito".

- ☐ Até que ponto expressou os seus pensamentos e emoções mais profundos?
- ☐ Até que ponto se sente triste ou perturbado neste momento?
- ☐ Até que ponto se sente feliz neste momento?
- ☐ Até que ponto o que escreveu hoje foi valioso e teve significado para si?

Descreva brevemente como lhe correu hoje este exercício, para que tenha uma referência futura:

Para muitas pessoas, o primeiro dia deste exercício é o mais difícil. Este tipo de escrita pode trazer à consciência emoções e pensamentos que poderiam não estar acessíveis.

Também pode ter corrido muito mais facilmente do que aquilo que esperava – sobretudo se tiver escrito sobre algo que manteve para si durante muito tempo.

reflexão

DIA 2

Hoje é um dia de verdadeiro mergulho nos seus pensamentos e emoções. Pode escrever sobre o mesmo acontecimento sobre o qual escreveu ontem ou sobre outro acontecimento que o tenha incomodado ou, mesmo, sido traumático.

Assuma as mesmas instruções do exercício de ontem mas, hoje, tente ligar o acontecimento às várias áreas da sua vida e do seu funcionamento – como afectou ou afecta as suas relações com amigos e família, como se vê a si próprio e qual o entendimento dos outros, o impacto na sua ocupação, estudos ou trabalho e, mesmo, como reflecte sobre o seu passado.

A ideia é escrever como este acontecimento está a afectar ou afectou a sua vida em geral. Pode até incluir reflexões sobre o seu papel e responsabilidade nalgumas das consequências que esse acontecimento teve ou está a ter na sua vida. Hoje, dedique-se a escrever sobre o acontecimento em si mesmo, como se sentiu quando aconteceu e como se sente agora.

escrita

DIA 2

Para cada pergunta, assinale um nº de 0 a 10, em que "0" significa "nada/de modo nenhum", e "10" significa "muito".

- ☐ Até que ponto expressou os seus pensamentos e emoções mais profundos?
- ☐ Até que ponto se sente triste ou perturbado neste momento?
- ☐ Até que ponto se sente feliz neste momento?
- ☐ Até que ponto o que escreveu hoje foi valioso e teve significado para si?

Descreva brevemente como lhe correu hoje este exercício, para que tenha uma referência futura:

Agora tem dois dias para comparar. Olhe para os números que marcou nos dois dias – quais as diferenças e semelhanças? Reparou se o tópico principal sobre o qual escreveu se modificou? E a forma como escreveu? Houve alguma mudança na forma como vê as coisas, uma nova luz sobre os acontecimentos? Como é que o facto de estar a escrever sobre este acontecimento está a afectar a forma como se sente?

reflexão

DIA 3

Continue a explorar os seus pensamentos e emoções mais profundos sobre os temas aos quais se tem vindo a dedicar.

À superfície, a sua tarefa de hoje é muito semelhante às anteriores. Pode dedicar-se aos mesmos temas que tem estado a examinar ou pode mudar a atenção para outro acontecimento ou outro aspecto do mesmo acontecimento a que ainda não se dedicou. Mas sempre mantendo-se focado na expressão das suas emoções e pensamentos sobre os acontecimentos que mais estão a afectar a sua vida neste momento.

É importante que não repita o que já escreveu anteriormente – ainda que possa escolher escrever sobre o mesmo acontecimento ou tema, é importante que o explore de outros ângulos e perspectivas. E, à medida que escreve, vá tomando consciência da forma como se sente e dos pensamentos que vão surgindo. Como é que este acontecimento moldou a sua vida actual e a pessoa que é hoje?

Permita-se explorar os assuntos que mais profundamente o afectam e vulnerabilizam.

escrita

DIA 3

Para cada pergunta, assinale um nº de 0 a 10, em que "0" significa "nada/de modo nenhum", e "10" significa "muito".

- ☐ Até que ponto expressou os seus pensamentos e emoções mais profundos?
- ☐ Até que ponto se sente triste ou perturbado neste momento?
- ☐ Até que ponto se sente feliz neste momento?
- ☐ Até que ponto o que escreveu hoje foi valioso e teve significado para si?

Descreva brevemente como lhe correu hoje este exercício, para que tenha uma referência futura:

Na maioria dos estudos que foram feitos com base neste exercício, o terceiro dia é aquele que comporta maior significado pessoal, por ser aquele em que mais frequentemente as pessoas enfrentam assuntos e temas que andavam a evitar.

Algumas outras pessoas, mergulharam directamente nos seus temas mais críticos logo no primeiro dia e, neste 3º dia estão a ficar sem assunto. Tanto um padrão como o outro estão associados a melhorias na saúde.

Tente comparar o que escreveu ao longo destes 3 dias. Que temas é que estão a surgir como os mais importantes para si? Ficou surpreendido com as suas emoções à medida que ia escrevendo? Este exercício de escrita expressiva provocou alguns raciocínios ou reflexões ou tomadas de consciência ao longo destes 3 dias, quando não estava a escrever?

reflexão

DIA 4

Continue a explorar os seus pensamentos e emoções mais profundos sobre os contratempos, transtornos e experiências traumáticas da sua vida que têm, ainda hoje, uma elevada importância para si, o perturbam e têm impacto na sua vivência diária.

Antes de começar, assuma uma perspectiva global sobre os acontecimentos, temas, pensamentos e emoções sobre os quais tem vindo a escrever. No seu exercício de escrita de hoje, tente ligar qualquer coisa que ainda não tenha confrontado.

- Como se sente e pensa sobre estes temas neste momento?
- O que sente que aprendeu, perdeu e ganhou com este acontecimento da sua vida?
- Como acha que estes acontecimentos da sua vida irão alterar e conduzir a forma como pensa e como escolhe agir no futuro?

Mantenha a honestidade perante si próprio e dê o seu melhor para encontrar uma narrativa na qual este acontecimento ou experiência sobre o qual tem escrito surja como uma história que possa ter significado para o seu futuro.

escrita

DIA 4

Para cada pergunta, assinale um nº de 0 a 10, em que "0" significa "nada/de modo nenhum", e "10" significa "muito".

- ☐ Até que ponto expressou os seus pensamentos e emoções mais profundos?
- ☐ Até que ponto se sente triste ou perturbado neste momento?
- ☐ Até que ponto se sente feliz neste momento?
- ☐ Até que ponto o que escreveu hoje foi valioso e teve significado para si?

Descreva brevemente como lhe correu hoje este exercício, para que tenha uma referência futura:

A maioria das pessoas sentem este 4º dia como o menos agradável, o que é, provavelmente, um sinal de conclusão interna, de prontidão para deixar o passado no passado e retomar o curso da vida.

Dê dois ou três dias a si próprio antes de analisar o que escreveu. Quando sentir que se afastou o suficiente para ter uma perspectiva mais abrangente sobre estes 4 dias de escrita, faça uma análise com base nos itens de reflexão sugeridos a seguir.

reflexão

ANALISAR

Este é o momento para reflectir sobre se estes 4 dias de escrita expressiva tiveram impacto sobre a sua vida. Se tiveram impacto, se de alguma forma se sente mais confortável, estruturado ou sereno a propósito de acontecimentos-chave, traumáticos ou perturbadores da sua vida, use as sugestões abaixo para tentar isolar o que possa ter contribuído mais para esse resultado. Assim, será capaz de construir boas directrizes, sobre o que funciona bem especificamente para si, e que poderá usar em exercícios futuros.

Se não observou nenhuns benefícios do exercício, talvez queira avaliar o que possa ter contribuído para essa falta de resultados e, talvez, tentar novamente com base nas sugestões que lhe deixo.

Saber se recolheu benefícios requer que se encontrem medidas que tragam alguma objectividade à análise. Compare o período antes deste exercício com estes últimos dias, após a conclusão do exercício, e repare se observa alguma das seguintes mudanças possíveis:

- ✓ Mais emoções positivas – é mais fácil rir e sorrir, o humor é mais leve, mais optimista
- ✓ Melhoria na qualidade do sono: mais fácil adormecer, sono mais profundo ou continuado, sensação de sono mais reparador
- ✓ Sensação de maior saúde: maior vitalidade e energia, menos dores
- ✓ Escolhas alimentares mais saudáveis, melhoria do apetite, menos medicamentos tomados, menos álcool ou cigarros consumidos
- ✓ Pensamentos menos recorrentes sobre o acontecimento perturbador ou traumático e, quando ocorrem, uma sensação de menor envolvimento emocional com o que pensa
- ✓ Menor oscilação emocional: menor irritação ou impaciência, menor número de atritos com outras pessoas, menor ansiedade
- ✓ Melhoria nas relações interpessoais, com uma maior sensação de proximidade, genuinidade ou abertura comunicacional
- ✓ Maior capacidade de concentração nas suas tarefas e/ou de maior produtividade
- ✓ Sensação de que a sua vida tem mais significado ou que tem uma melhor compreensão sobre aquilo que lhe aconteceu.

objectivamente

ANALISAR

Reparar no que escreveu

Se escreveu "à mão", em vez de ser no computador, comece por observar a caligrafia. Não que isso queira dizer seja o que for sobre a sua personalidade, mas apenas porque, tal como qualquer outra coisa em nós, é revelador do estado geral. Foi sempre igual ao longo dos 4 dias ou há diferenças subtis? Na pressão da caneta ou lápis sobre o papel, na definição e desenho das letras, na organização das frases no papel, na inclinação da escrita?

Se escreveu no computador ou outro suporte digital, observe qualquer diferença ao longo dos dias na cadência e comprimento de frases, na gramática, no tipo de palavras utilizadas, etc.

Usar os números

Repare como flutuaram as suas avaliações no breve questionário a que respondeu todos os dias. O que pode concluir? Baixou a tristeza e subiu o bem-estar? Teve surpresas quanto às emoções que surgiram com determinados tópicos?

a sua avaliação

ANALISAR

Releia o que escreveu: usa palavras que expressam emoções ou tem um discurso mais "cerebral"? As pessoas que não falam sobre as suas emoções ao escreverem sobre um acontecimento traumático ou perturbador das suas vidas têm tendência a não beneficiarem deste exercício.

No que se refere à expressão de emoções, e ainda de acordo com os estudos que foram feitos nesta área, reflicta sobre os seguintes aspectos (e inclua-os da próxima vez que fizer este exercício ou semelhantes):

Moderação nas emoções negativas:

As emoções negativas devem ser reconhecidas e expressas, mas não devem constituir-se o núcleo de ruminações. Usar uma preponderância de palavras associadas a emoções negativas e/ou das que apelam a emoções mais fortes (ódio, dor, desespero, aterrorizado, etc) é impeditivo ou um sinal de bons resultados com este exercício. Da próxima vez, tente equilibrar a sua atenção entre o impacto negativo que o acontecimento teve sobre si e os aspectos que, simultaneamente, lhe serviram de rede emocional, que foram bons recursos para si, de onde retira força, sentido e apoio.

Uso e abuso de emoções positivas

Por pior que seja uma situação, mesmo traumática em grande escala, tem sempre o potencial de nos recordar as coisas que valorizamos e apreciamos na vida e de nos fazer descobrir aspectos importantes que não teriam surgido noutras circunstâncias. Quando as pessoas conseguem incluir nestes exercícios de escrita expressiva uma noção de aspectos positivos que vieram com o negativo obtêm maiores benefícios, bem como quem usa mais palavras para emoções positivas (ex: conforto, calor humano, consolo, afecto, sorriso, amor,...).

Por isso, mantenha presente que o ideal é reconhecer a presença do negativo e identifica-lo e, ao mesmo tempo, procurar o positivo e reflectir conscientemente sobre ele.

ANALISAR

A capacidade para construir uma narrativa coerente sobre a experiência traumática ou perturbadora é um elemento importante e preditor de melhorias na saúde. Volte ao que escreveu e procure por duas classes de palavras que são bons indicadores de tentativa de construção de uma narrativa:

Causais

Palavras ou frases como *causa*, *efeito*, *consequência*, *por causa de*, *por isso*,...

A sua presença indica raciocínios que visam estabelecer uma causa-efeito, uma narrativa que comporte um sentido, uma explicação possível que permita concluí-la internamente.

Insight

Palavras ou frases como *compreender*, *entender*, *aperceber-se*, *saber*, *significado*, *tomar consciência*...

A sua presença sugere uma atitude de distanciamento racional na tentativa de encontrar uma forma mais abrangente de entender a situação.

A maior utilização destas duas categorias de palavras está correlacionada com as maiores melhorias na saúde física após a escrita expressiva, sendo que o fundamental aqui é o processo de construção da forma como a história pode ser contada. Se estiver a escrever sobre algo que já tem bem "arrumado" dentro de si, para o qual já encontrou uma narrativa organizada, com um princípio, meio e fim e uma conclusão de aprendizagem pessoal, fará pouco sentido usar essa experiência para o exercício de escrita expressiva.

Além disso, ao longo dos 4 dias, é suposto conseguir observar evolução. Se, pelo contrário, reparar que contou a mesma história sem grandes variações, é porque não está a haver crescimento pessoal e dificilmente retirará benefícios deste exercício. O que nos leva ao seguinte tema, potenciador de grande crescimento.

ANALISAR

Tudo o que tem um embate negativo tem a capacidade para nos colocar num modo auto-centrado. Com o tempo, no entanto, começam a surgir outros ângulos e perspectivas que permitem enriquecer a nossa visão sobre o assunto. Aliás, a capacidade de olhar para o mesmo tema a partir de diversas perspectivas é particularmente benéfico.

E há uma forma simples de analisar o que escreveu para ver se existe evolução na sua capacidade de olhar sob diferentes pontos de vista ou se permaneceu focado unicamente no seu ponto de vista: percorra os seus textos à procura de pronomes pessoais na primeira pessoa do singular (eu, -me, meu, minha) ou, em frases que não os requeiram, verbos conjugados na 1ª pessoa do singular.

As pessoas que retiram maiores benefícios deste exercício são aquelas em que os seus textos têm uma diferença visível na frequência com que utilizam a primeira pessoa.

Se isso não acontecer nos seus textos, esforce-se por incluir o ponto de vista de tantas outras pessoas relevantes quanto possível. Nenhuma perspectiva é melhor do que a outra: é o enriquecimento da sua consideração múltipla que se torna benéfico no processamento emocional de uma situação traumática ou perturbante.

Exercícios adicionais

3 cartas que não vão ser enviadas

COMO FAZER?

Para cada carta, leve o tempo que necessitar. Depois de escrever, volte atrás, releia, acrescente e edite conforme lhe apetecer. Lembre-se que é uma carta, apesar de não a ir enviar, por isso, mantenha o cumprimento inicial e despedida, e cuide da linguagem como cuidaria se estivesse a escrever uma carta que se destinasse a ser lida.

O objectivo é construir um acto de comunicação – dos seus pensamentos, convicções e emoções com alguém significativo para si, que habita o seu presente ou fez parte do seu passado. Pode também escrever a uma dimensão de si próprio – a criança que foi, o seu eu futuro, etc.

Como é um acto de comunicação, convém manter a perspectiva do outro em mente – é com ele/a que está a falar e as suas palavras têm um impacto num outro e a sua mensagem poderá adquirir outros sentidos.

Tem três cartas possíveis: escolha uma, duas ou as três ou, até, combine-as. Escolha destinatários diferentes ou use o mesmo para duas cartas. Desde que lhe faça sentido e lhe seja útil, sentindo que há uma clarificação interna ou uma tranquilização e resolução de temas seus, adapte como melhor lhe convier.

CARTA 1

Escreva a alguém a quem queira agradecer algo que lhe deu, ensinou ou que constituíu uma inspiração para si. Vá directo ao que quer dizer, e imagine como o destinatário se poderia sentir se lesse a carta. Descreva a relação que vos une e o contexto em que escreve a carta. Descreva o que recebeu dessa pessoa, o que ganhou por a conhecer. Entre outras coisas, diga:

- O que representou para si o que recebeu dela
- Como se sentiu na altura e como se sente agora
- Como usou aquilo que recebeu – competência, inspiração, conhecimentos, objecto
- Como a sua vida se enriqueceu por aquilo que recebeu e pela existência dessa pessoa
- Como a sua vida poderia ter sido diferente, em oportunidades perdidas, se não tivesse sido enriquecida dessa maneira

gratidão

CARTA 2

Imagine que alguém que ama e que é profundamente importante para si tinha passado pelas mesmas situações negativas, ou até traumáticas, que passou. Talvez queira usar os acontecimentos sobre os quais escreveu no exercício inicial.

Entre em contacto com a sua capacidade para sentir compaixão e, mantendo o respeito pela vivência, sofrimento e também capacidades e recursos pessoais do outro, escreva-lhe uma carta baseada na sua experiência, como um mentor faria – reflectindo, aconselhando, partindo daquilo que viveu em primeira mão, encorajando, confortando, abrindo esperança. Pode incluir as seguintes sugestões:

- Escrever sobre o que gostaria de ter sabido na altura, mas só soube mais tarde, e o que imagina que a outra pessoa possa vir a aprender com o acontecimento perturbador
- Escrever sobre as formas como sente que tem vindo a crescer e fortalecer-se e como vê que isso possa acontecer para o outro
- Escrever sobre as consequências positivas que resultaram da situação de crise
- Escrever sobre aquilo que a pessoa a quem dirige a carta possa ter aprendido sobre ela própria a partir desta situação negativa

CARTA 3

Escreva uma carta a alguém envolvido nos acontecimentos sobre os quais escreveu no exercício inicial (ou a si próprio, sobretudo se esses acontecimentos forem muito distantes no tempo).

Tente perceber as razões por detrás daquilo que a pessoa fez ou disse. Não está a dizer que essa pessoa foi justa ou fez algo correcto ; está apenas a tentar compreender e a estabelecer uma atitude empática, ou seja, a tentar ver e entender a situação como se fosse essa pessoa, com os seus olhos, passado, personalidade, opções, competências, etc.

Parta de uma hipótese importante: que essa pessoa não é uma má pessoa. Apenas fez algo que o magoou ou resultou em seu prejuízo ou que não consegue compreender.

- O que é que ela poderia estar a pensar?
- Como poderia contar a história do seu passado, que a levou até ao momento em que fez o que fez? Provavelmente desconhece esse passado, mas construa uma hipótese de história de vida que possa fazer sentido com os actos dessa pessoa.
- Como é que essa pessoa se poderia ter sentido ao fazer o que fez, e como se poderia ter sentido depois?
- Como é que essa pessoa se sentirá agora? Como é que a sua própria vida poderá ter sido alterada com aquilo que aconteceu?

empatia

Exercícios adicionais

Que os seus bisnetos saibam!

COMO FAZER?

Este é um exercício de integração de temas de vida, que lhe permite reflectir sobre a narrativa da sua história, de uma forma organizada em linhas condutoras de reflexão. É considerado um exercício em torno da noção de legado porque permite um conhecimento profundo de si – algo a que se os outros soubessem sobre si, lhes daria acesso a aspectos que, habitualmente, não são visíveis apenas pelo convívio diário. É, por isso, um exercício em que escreve como quem escreve para quem o conhece hoje e para as gerações futuras que apenas o conhecerão de nome – para que o conheçam profundamente, a si, às suas crenças, paixões, valores, propósito, visão da vida, forças motivadoras, sonhos e frustrações.

Pode escolher apenas um tópico ou vários – ou, até mesmo, encontrar outras linhas condutoras que lhe façam mais sentido ou combiná-los entre si. Dedique-se a um tema por dia – esta é uma tarefa de integração pessoal que não deve ser apressada. Para cada desenvolvimento de tópico, escreva durante um mínimo de 20 minutos.

Tal como nos exercícios anteriores, o que escrever destina-se apenas aos seus olhos, por isso, seja honesto consigo próprio e escreva sem filtros nem medo de vulnerabilidade.

instruções

TÓPICOS

- Descreva uma experiência de vida que considera crítica e que potencialmente mudou o rumo da sua vida e reflicta sobre aquilo que representou para si e que lições pessoais retirou dela
- Que sonhos conseguiu concretizar na sua vida até agora? Que sonhos permanecem por concretizar? Quais os que ficaram frustrados?
- Que arrependimentos tem na vida? Como é que a sua vida teria sido diferente se não os tivesse? Que oportunidades surgiram a partir dessas oportunidades perdidas e que motivos de gratidão tem por as ter podido viver?
- Quais as suas memórias mais queridas? Como poderia contar a história da sua vida partindo apenas de um alinhamento dessas memórias?
- Quais os aspectos do seu passado que mais valoriza e quais os do seu presente. Se só pudesse levar 3 “coisas do seu passado” e 3 do seu presente para o acompanharem pela eternidade, o que escolheria e porquê?
- Como faz a gestão entre expectativas, desafios e frustrações? Como consegue lidar com as dificuldades e obstáculos inerentes à vida?
- O que o faz levantar da cama de manhã?
- O que o mantém acordado à noite?
- Quais os seus portos seguros, o seu chão, as suas âncoras na vida que o impedem de andar à deriva?
- O que o torna resiliente?
- Quais os valores pessoais pelos quais tem orientado toda a sua vida?
- Como gostaria de ser recordado?

legado

Pela vida fora

Continue a usar a escrita expressiva!

SAIBA QUE

Pode repetir estes exercícios sempre que sinta necessidade, para qualquer tema da sua vida sobre o qual entenda útil reflectir

O exercício principal é especialmente adequado a situações carregadas de emoção e que, de alguma forma, ficam a pairar dentro de si, bloqueando-o e dificultando o bem-estar. Os restantes exercícios são muito adequados a ajudarem-no a fazer as pazes com temas importantes na sua vida e a criarem integração e solidez interna.

Se não obtiver um resultado positivo no decurso destes exercícios, sobretudo depois de os ter voltado a fazer com base na análise que foi sugerida, e se estiver debaixo de mal-estar psicológico, ou se os exercício tiverem acordado emoções negativas que não passam num ou dois dias, considere a possibilidade de um acompanhamento psicológico – a psicoterapia poderá ser a melhor resolução da situação que o está a perturbar.

Estes exercícios foram adaptados de Expressive Writing – Words that Heal, James W. Pennebaker, Ph.D e John F. Evans, Ed.D

Na sua base, existe uma linha de investigação científica extensa de cerca de 30 anos e que demonstra benefícios abrangentes ao nível da saúde física e psicológica.

Selecção e adaptação livre feita por Madalena Lobo, psicoterapeuta e directora geral da Oficina de Psicologia

Oficina de Psicologia