Psicologia na prática

WORKBOOK



Sobre perdas e luto

Atividades para atravessar a perda no seu tempo

SAÚDE MENTAL

com Alana Anijar · psidofuturo.com.br

Antes de começar

Eu preparei este material a partir da conversa que tive com a psicóloga Thaís Arcas, que trabalha só com luto. A Thaís nos ensinou que luto é o processo de adaptação e de construção de significado diante de uma perda significativa. E significativa é o que é significativo para você: a morte de alguém, um término, uma mudança de cidade, uma versão sua que ficou para trás.

COMO USAR

Vá no seu ritmo. Não existe resposta certa e não existe prazo para terminar. Se uma página doer demais, feche o caderno e volte outro dia. Se puder, faça perto de alguém que te acolhe.

> *"Você não precisa ser forte para enfrentar o seu luto. Mas é enfrentando o seu luto que você vai se tornando mais forte."*

1. Dar nome à perda

Luto não é só sobre morte. Marque as perdas que você está vivendo ou viveu e ainda pesam. Dar nome é o primeiro jeito de validar a dor.

- [ ] A morte de alguém que eu amo
- [ ] A perda de um animal de estimação
- [ ] Um término de namoro ou um divórcio
- [ ] Um trabalho, um curso ou uma fase que acabou
- [ ] Uma mudança de cidade ou de casa
- [ ] Mudanças no meu corpo, na saúde ou na imagem
- [ ] Uma expectativa ou um sonho que não se realizou

01 **Escreva com as suas palavras o que você perdeu. Se mais de uma perda pesa, comece pela que mais aparece no seu dia.**

2. O espelho partido

A Thaís falou de um fenômeno que me arrepiou: o espelho partido. Existe uma parte nossa que só desperta na convivência com o outro. Quando o outro vai, parece que essa parte vai junto. Mas o outro despertava algo que já estava em você. Do mesmo jeito que ele leva uma parte sua, você leva uma parte dele.

01 **Quem eu era com essa pessoa, nesse lugar ou nessa fase? O que ela despertava em mim?**

02 **Dessas partes, quais são minhas e podem continuar existindo comigo daqui em diante?**

03 **O que dessa pessoa ou dessa história eu quero levar comigo?**

3. Quem é você no seu luto

A Thaís explicou que o luto é como duas engrenagens. Uma é a perda e as circunstâncias dela. A outra é quem está de luto: o seu jeito de lidar com mudanças, a sua história, a sua saúde mental e a rede de apoio que você tem. Não é para se julgar. É para se entender.

01 **O que nas circunstâncias dessa perda torna tudo mais difícil? (foi de repente, não houve despedida, foi fora do tempo esperado)**

02 **Diante da dor, eu costumo me agarrar ao outro ou fazer de conta que nada aconteceu? Como isso aparece agora?**

03 **Quem são as pessoas que me acolhem sem diminuir o que eu sinto?**

4. Movimento ou paralisação

No luto não se mede o tempo, se observa o movimento. Chorar, ter altos e baixos e ainda assim voltar aos poucos à rotina é movimento. O sinal de alerta é a paralisação: não conseguir comer, dormir, retomar a vida ou parar de chorar. E também o contrário, nunca falar da perda e não se permitir sofrer.

- [ ] Consegui retomar, mesmo que aos poucos, alguma parte da minha rotina
- [ ] Tenho momentos de alívio no meio da tristeza
- [ ] Consigo falar da perda com alguém
- [ ] Estou com muita dificuldade para comer ou para dormir
- [ ] Sinto culpa ou pensamentos que voltam o tempo todo
- [ ] Evito qualquer coisa que me lembre da perda
- [ ] O medo de perder de novo está me impedindo de viver algo que eu desejo

01 **Olhando o que marquei, onde existe movimento na minha vida? E onde sinto que estou parada?**

5. Os dois mundos

A Thaís sugere viver um pouquinho dos dois mundos: você segue a vida porque ela está te chamando, e depois, em casa, você chora. Dá para estar feliz num momento e triste no seguinte, e tudo bem. Registre a sua semana sem cobrar que um mundo apague o outro.

Dia	Um momento em que vivi	Um momento em que senti a falta	Como cuidei de mim
Seg			
Ter			
Qua			
Qui			
Sex			
Sáb			
Dom			

01 **Senti culpa nos momentos bons? O que eu diria a uma amiga que sentisse o mesmo?**

6. Lembrar faz parte

Integrar o luto não é esquecer. É poder falar, lembrar, ver foto, contar a história. Saudade em datas especiais continua vindo, e isso é normal. Como a Thaís disse, não é a dor que diminui: é você que cresce em torno dela.

01 **Que história dessa pessoa, ou dessa fase, eu quero continuar contando?**

02 **Que datas ou lugares costumam ser mais difíceis? Como posso me preparar e com quem posso estar nesses dias?**

03 **Um pequeno gesto para honrar essa memória (uma foto, uma receita, uma carta, um lugar):**

7. Como estou cuidando do meu luto

Você não escolheu viver esse luto, mas pode escolher como vivê-lo. O luto não é um processo passivo de esperar o tempo passar. Ele vai ser uma cicatriz na sua história. A pergunta é como você está cuidando dela.

01 **Estou me permitindo sofrer? E estou me permitindo viver?**

02 **De quem posso receber ajuda esta semana? O que vou pedir?**

03 **Um cuidado concreto que vou ter comigo nos próximos dias:**

Para fechar

01 **Se você pudesse escrever uma frase para a pessoa ou para a fase que perdeu, o que diria hoje?**

O luto precisa de gente, mas não de qualquer gente. Se a dor está paralisando a sua vida, ou se você não encontra um lugar para sentir, a terapia pode ser esse espaço seguro: alguém que valide o que você sente e caminhe com você enquanto atravessa essa dor. Sessões 100% online, com psicólogas da Psi do Futuro.

Encontrar minha psicóloga →

Este material é informativo e não substitui atendimento psicológico ou psiquiátrico. Se você está em sofrimento intenso ou tem pensamentos de morte, ligue para o CVV, número 188 (gratuito, 24 horas). Em emergência, ligue 192 (SAMU).