

ESCRITA TERAPÉUTICA



A stylized winter landscape illustration. The top half features a light blue sky with a cluster of blue and white snowflakes. The middle section is a white, snow-covered ground. The bottom half shows rolling hills in shades of light blue and green, with several evergreen trees in various shades of green. Small snowflakes are scattered across the landscape. A large, diagonal watermark in a light grey font reads "Psicóloga Ionara Lohmann".

Psicóloga Ionara Lohmann

2ª edição: LOHMANN, I, R, Escrita Terapêutica, Santa Maria- RS, 2023

ESCRITA TERAPÊUTICA:

Depois de dez semanas escrevendo pelo menos duas vezes semanalmente, todos os pacientes concomitantemente a psicoterapia clínica apresentaram melhora na autoestima, na autoconfiança e na capacidade de se sentir confortável em situações sociais que evitavam antes de iniciar a prática da escrita.

“A escrita organiza o pensamento e facilita o autoconhecimento”

Solange Pereira Pinho

“Escrever torna a dor em... cura”

Gabriele Ribas

1 Escolha um meio.

Hoje em dia é possível manter um diário de diversas formas, do digital ao analógico e do auditivo ao visual. O importante é escolher um meio que o inspire a escrever.

2. Encontre um ambiente calmo e silencioso para entrar em contato com as emoções.

Sente em silêncio antes de começar a escrever para eliminar as distrações e concentrar os pensamentos. Alongue-se, respire profundamente.

3. Habitue-se a escrever o diário.

A introspecção exige uma prática diária, portanto, estabeleça uma meta de escrever diariamente independentemente da quantidade. Separe entre 10 e 30 minutos por dia para escrever e não procrastine!

4. Inclua a data e o horário em cada entrada.

Inclua informações que pareçam relevantes como o clima, a estação, o significado do dia (aniversário, feriado, etc.) ou o motivo pelo qual está escrevendo a entrada em particular.

COMEÇANDO A ESCREVER:

Faça o gráfico da sua vida para perceber sua vida ao longo do tempo.

- Nascimento ano eventos X ano fato importante ano atualidade ano

Quanto as suas histórias, pode sempre começar com Era uma vez... e procure dar um final feliz a fim de recriar sua história.

Era uma vez ...

Recrie o final (feliz)!

Escreva sobre suas lembranças positivas para alimentar sua memória com coisas boas.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

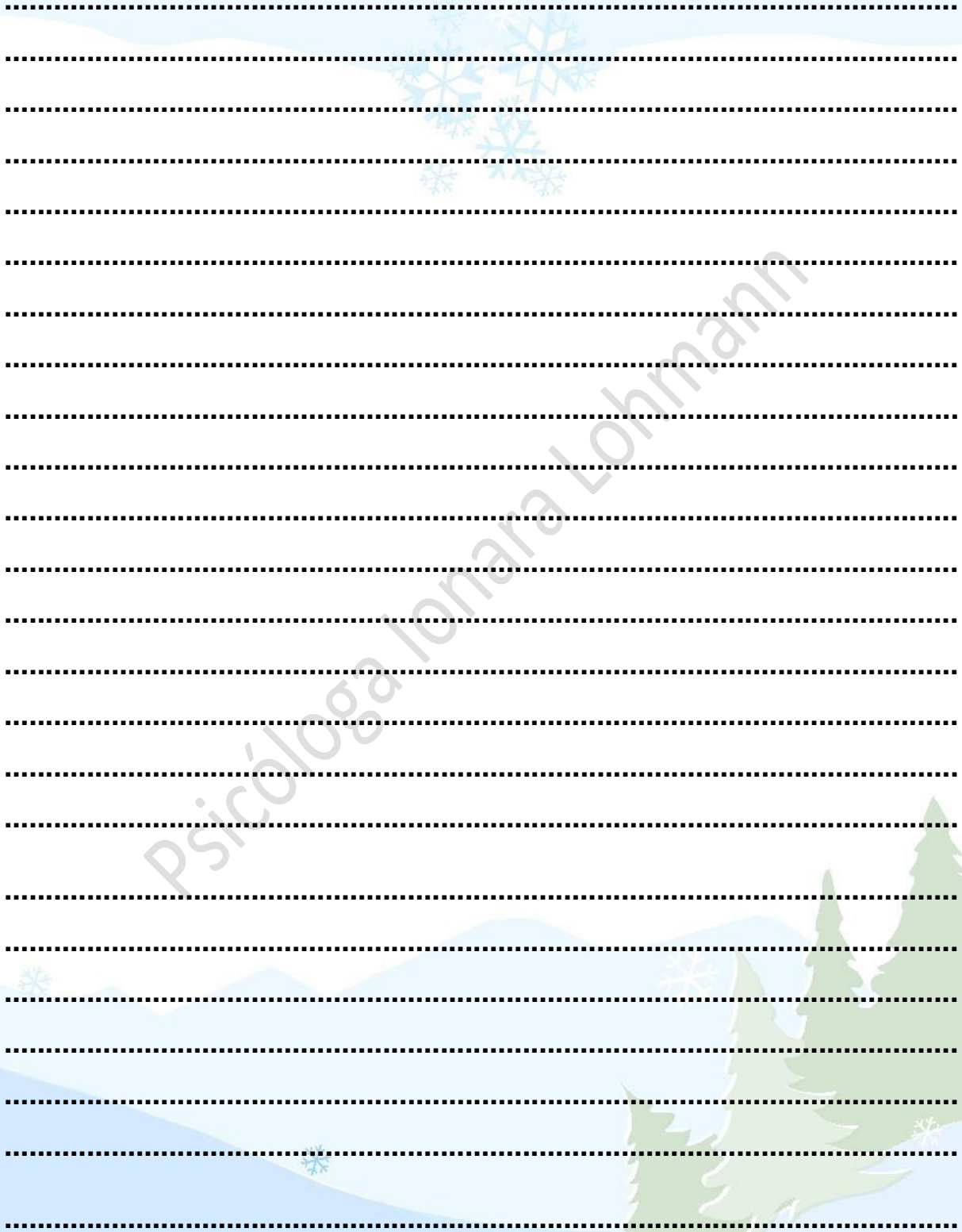
Psicóloga Ionara Lohmann



TABELA DOS CICLOS DA VIDA:

Frase	Eu criança	Eu adolescente	Eu adulto	Eu maduro
Minha casa era...				
No meu quarto era...				
Eu aprendi...				
Minha paixão...				
Minha família...				
Meus amigos...				
Meu amor...				
Meus sonhos...				
Minha vida...				
Minhas descobertas...				
Minhas escolhas...				
Minhas superações...				
Minhas alegrias...				
Eu...				

Escreva uma carta ou bilhete carinhoso para uma pessoa importante para você:



Psicóloga Ioniara Lohmann

Que tal entregar para a pessoa seu bilhete?

DIÁLOGO COM NOSSA CRIANÇA INTERIOR

Antes você pode contemplar uma foto de sua infância!

Agora divida esta folha ao meio e com sua mão dominante (representação adulta) faça perguntas a sua criança interior. Então com a mão não dominante (representação infantil), na outra coluna, responda de forma infantil e espontânea suas próprias perguntas.

Exemplo

de

Qual sua idade?
Como você está se sentindo?
O que eu posso fazer por você agora?

perguntas:

Esta prática é desafiante. Experimente escrever seu nome completo com a mão não dominante para resgatar memórias da alfabetização. Deixe de lado o eu crítico e perfeccionista.

Benefícios: Conexão com a criança interior, criatividade, contato com as emoções, espontaneidade.

****Pergunte o que você quiser para sua criança, mas ela será clara e objetiva. Leia nas entrelinhas e perceba o que ela tenta lhe comunicar.**

CRIE O CADERNO DE ANOTAÇÕES DAS VITÓRIAS

Reconhecer suas habilidades e talentos lhe trará como benefícios o autoconhecimento, autoeficácia, autoestima e resiliência. A cada nova conquista, anote. Reconheça suas conquistas pessoais, profissionais, superações, vitórias, sucessos.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Quando nos vinculamos a esta Essência Criadora que habita o âmago do nosso microcosmo, transcendemos a dimensão da criatura, tornando-nos cocriadores.

Roberto Crema

DIÁRIO DO EU

- Defina o que deseja escrever. Pergunte-se sobre o que ocorre em sua vida, sobre como se sente, sobre o que está pensando e sobre o que deseja.
- Controle o tempo. Escreva por cinco a 20 minutos, ou pelo tempo em que se mantiver inspirado.
- Escreva. Coloque a caneta no papel e não pare de escrever até o fim do tempo estipulado. Canalize os pensamentos diretamente do cérebro e não tente ser crítico consigo mesmo.
- Releia o que escreveu. Ao terminar, revise toda a entrada do diário e escreva uma ou duas frases de reflexão: "Ao ler isso, percebi que..." ou "Estou ciente de que...".
- Escreva o que sentir. Sempre que passar por uma emoção forte, registre-a no diário. Escreva o que sentiu, o que desencadeou o sentimento e o que fará quanto a isso.
- Avalie as ações, emoções e pensamentos. Escreva sobre o que fez e como o fez. Sobre o que pensou e sentiu. Questione suas ações e responda os questionamentos.
- Utilize o diário em conjunto com as sessões de terapia. Registre seus pensamentos sobre a última sessão e identifique as coisas interessantes que aprendeu. Você pode escrever durante a terapia, logo após a sessão ou apenas após refletir sobre a experiência.
- Não tenha medo da criatividade. Caso sinta que conseguiria se expressar melhor através de desenhos, vá em frente. Utilize tinta, marcadores e gizes de cera para fazer pinturas. Se preferir, cole fotos, flores e outros itens no diário. Faça o que parecer útil!
- Pense no diário como um amigo. A escrita simulará um desabafo de tudo que está sentindo para um amigo próximo e de confiança.

- Leia o diário frequentemente. Compare as coisas escritas recentemente com as escritas há alguns meses para encontrar padrões e identificar seu desenvolvimento pessoal. Pode ser difícil reviver algumas emoções negativas, mas você saberá que progrediu ao se lembrar do que sentiu sem se abalar.
- **DICAS**

DIÁRIO DA GRATIDÃO

O ato de agradecermos aumenta nossa sensação de alegria e bem-estar.

Agradeça o passado, o presente e inclusive o futuro. Isto está imbricado no pensamento positivo. Carla Tieppo, neurocientista, ilustra que o pensar positivo promove transformações conectadas a emoção que acende.

CRIE O DIÁRIO DA FELICIDADE

Diariamente escreva, pela manhã três motivos para ser feliz.

Sugestão de música: “Eu quero ser feliz agora “ Oswaldo Montenegro

Ouçã o que te faz feliz ou ainda, escute:

As 10 músicas mais felizes do mundo

Don't Stop Me Now – Queen.

Dancing Queen – ABBA.

Good Vibrations – The Beach Boys.

Uptown Girl – Billy Joel.

Eye Of The Tiger – Survivor.

I'm A Believer – The Monkees.

Girls Just Want To Have Fun – Cyndi Lauper.

Livin' On A Prayer – Bon Jovi.

Dance

- Escreva cartas para felicidade

.....

- Carta de amor a si mesmo (a)

Querido eu.....

- Elogie-se no espelho

- Escreva um poema iniciando por:

- Eu sou

- Eu estou

- O que eu posso fazer hoje para ser melhor que ontem

- Descreva seus pequenos prazeres, cole fotos.

- Escreva uma carta para seu passado.....

- Faça uma lista das 50 coisas, pessoas, animais, que você ama:

.....

.....

Obs. Ame sem esperar reciprocidade. Apenas ame, se não te amam da mesma forma está tudo bem!

- Escreva uma carta pra Deus (se você acredita, é claro. Parafraseando o Papa Francisco, é melhor ser ateu do que um cristão hipócrita)

- Eu daqui dez anos

- Crie um caderno ou apenas escreva sobre seus desejos.....

- Descreva como seria um dia pleno.....

- Minha melhor versão

DESCREVA O QUE VOCÊ QUER APRENDER:

- Nesta semana.....

- Neste mês.....

- Neste ano.....

“Em um sentido muito real somos autores da nossa vida.”

Mandy Aftel

FAÇA UM ESBOÇO DO SEU PROJETO DE VIDA!

Escreva três metas para cada área de sua vida descritas abaixo:

- **Corpo**
- **Trabalho**
- **Dinheiro**
- **Emoções**
- **Família**
- **Amor**

- **Mente**
- **Natureza**
- **Lazer**
- **Espírito (alma)**
- **Amizades**
- **Vida social**

PROJETO DE VIDA INTEGRAL

Área da vida	Explicação	Objetivos
Saúde física	Escreva sobre sono, alimentação, exercícios...	O que vou fazer...
Saúde intelectual	Escreva sobre o que deseja aprender, visitar museus, teatros, livros...	
Saúde emocional	Que sentimentos quer nutrir na sua vida?	

Eu - Relacionamento com si mesmo	O que quer melhorar? Como entrar em contato com sua essência? Como investir na autoestima e autoconhecimento?	
Relacionamento com os outros	De que modo se comunica? Como deseja se comunicar com as pessoas?	
Família	Como se relacionar com pais, irmãos, tios, primos, avós...	
Amizades	Como cultivar as amizades e conquistar novas?	
Relacionamento amoroso	O que pretende viver na área amorosa, íntima e afetiva?	

Trabalho/profissão	Metas para crescer na carreira, sonhos, objetivos... Isto é o que realmente você quer?	
Financeiro	Como estão seus recursos materiais?	
Lazer	Qual seu hobby? Que atividades trazem bem - estar?	
Natureza	Você contribui com o meio ambiente?	

O objetivo deste trabalho é desenvolver qualidade.

Então saiba que o presente é agora.

O passado já passou.

O futuro ainda não chegou.

Segundo Ribas (2015),

“É hoje que ressignificamos as experiências de vida e plantamos os sonhos que vamos construir amanhã. É hoje que nos descobrimos e reinventamos nossas maneiras de ser, viver e conviver. Hoje é o tempo mágico, no qual tudo é possível e nada é distante”.

Para Suy (2017) escrever é:

Escrever é um pouco como dormir. É um semiabandono do corpo para que algo do desconhecido o habite. É uma fina conexão, quase suave, quase inexistente, quase-quase, que comanda o movimento da mão. Escrever é como sonhar. É algo que se faz não sendo muito si mesmo e por isso mesmo sendo muito si mesmo. Escrever é se despir e desfilar num varal habitado por pombos caolhos. É não precisar se responsabilizar pelo sem sentido que puxa a vida pela mão. É ter que se haver com o caos que mora no peito e que fazemos morrer todos os dias quando nos colocamos a trabalhar, a amar e a dar sentido para as coisas. Escrever é um absurdo, mas é um absurdo menor do que o absurdo que é viver.

Sobre a autora:



Eu me chamo Ionara R. Lohmann, sou Psicóloga CRP 07/ 24.780, psicoterapeuta de orientação psicanalítica, especialista em educação, possuo aperfeiçoamento em saúde mental e entre outros cursos, cada vez mais exercito a leitura e minha paixão pela escrita.

Realizo atendimentos clínicos individuais e em grupo. Mãe de três filhos maravilhosos e avó (vovó Tutu) da Maya e do Murilo, amante da vida, dos animais, da natureza.

Me considero uma eterno aprendiz!

Fontes de inspiração e referências

FIGUEIRAS, M, J. MARCELINO, D, Escrita terapêutica em contexto de saúde **Análise Psicológica** (2008), 2 (XXVI): 327-334.

RIBAS, Gabriele, **Caderno do Eu**, 30 exercícios de escrita para autoconhecimento /séries cadernos terapêuticos/ Gabriele Ribas – Porto Alegre : caderno da Gabi 2015.

SELIGMAN, Martin. **Florescer**, uma nova compreensão sobre a natureza da felicidade e do bem-estar. Rio de Janeiro: Objetiva, 2011.

Suy, A. (2017). Escrever. **Revista Língua de Trapo**. 52ª Edição. Disponível em:

<http://www.revistalinguadetrapo.com.br/escrever-por-ana-suy/> acesso em 14 de julho de 2018.

Winnicott, D., W. **O Brincar & a realidade**. (1975). Rio de Janeiro: Imago. (Trabalho originalmente publicado em 1971).