

# BÚSSOLA: ESTRELA POLAR (GUIA DE SOBREVIVÊNCIA)

Coletar dados também ajuda a fazer pequenas comparações entre melhor e pior: existem ocasiões em que você se sente mais estável, mais pé no chão, mais capaz de respirar? Alguma coisa — uma pessoa, um lugar, uma atividade — aumenta sua conta bancária de energia? Existem atividades ou interações que amenizam só um pouquinho as coisas? O que está acontecendo antes e durante esses momentos? Por outro lado, existem atividades ou ambientes que pioram a situação? Que elementos contribuem para piorar as coisas ainda mais? Faça uma verificação interior; observe como você se sente em diferentes momentos do dia, em que circunstâncias. Mapeie suas interações sociais, quanto você dormiu, o que está comendo (ou não está comendo) e como passa o tempo. Isso não precisa ser obsessivo; visões gerais podem ser tão úteis quanto detalhes minuciosos.

## COLETE DADOS

Durante a próxima semana, mantenha um registro de como você se sente durante o dia, em diferentes circunstâncias, em vários lugares e em várias situações sociais. O que você percebe?

---

---

---

---

---

Ainda que cada luto seja único, existem vários indicadores gerais: Evidências de sofrimento: dormir mal, perda de apetite ou apetite excessivo, pesadelos, pensamentos intrusivos, ansiedade, autojulgamento, reatividade emocional (reatividade é diferente de luto ou dor), humor explosivo, sentimento de culpa desproporcional à responsabilidade real, incapacidade de respirar durante uma emoção intensa ou de compartimentalizar a intensidade o suficiente para cuidar de si mesmo, sentir que é vítima da própria dor ou das reações dos outros, sentir que sua dor é grande demais para ser contida ou para sobreviver a ela. Evidências de calma relativa: estabilidade emocional, gentileza consigo mesmo, sentir-se abraçado ou amparado em sua dor, validação, sentir-se um tanto descansado,



comer o suficiente para suprir as necessidades do corpo, sentir aceitação de seu estado emocional (não importa qual seja esse estado), capacidade de reagir à crueldade dos outros com um redirecionamento ou uma correção firme, levar menos as coisas para o nível pessoal, capacidade de compartimentalizar as emoções intensas ou de se retirar de uma situação para cuidar dessa emoção, sentir-se conectado consigo mesmo, com os outros e com quem você perdeu.

### **OBSERVANDO AS EVIDÊNCIAS**

Como parte de seu experimento durante o luto, pode ser útil fazer uma lista como esta: de um lado da página, faça uma lista de sinais de que você está realmente sofrendo. Do outro lado, uma lista de sinais de que você está cuidando bem de si mesmo. O que é evidência de sofrimento para você (por exemplo, não dormir bem, sentir irritação exagerada, etc.)? Que evidência mostra que você está cuidando da sua dor o melhor possível (por exemplo, sentimento de descanso, capacidade de ignorar ou descartar mais facilmente as pequenas irritações, etc.)?

---

---

---

---

---

---

---

Os pensamentos de “mal-estar” pegam sua dor e acrescentam mais estresse a ela, aumentando o sofrimento. Você terá o próprio modo de se atormentar mentalmente, mas isso é apenas uma ansiedade criada com relação ao que pode acontecer no futuro ou estresse pelo que aconteceu no passado. O que eu deixei passar? Por que não fiz algo diferente? Como vou viver com isso agora? Eu provoquei tudo isso? Esses são os tipos de pensamento que fecham e isolam você. Não são úteis. Criam sofrimento. Pioram as coisas. Os pensamentos de “bem-estar” têm o efeito oposto: sua dor ainda existe, mas o sentimento de calma ou tranquilidade aumenta. Os pensamentos de bem-estar são as histórias, as ideias e as imagens interiores que aproximam você de si mesmo. Trazem um



minúsculo sentimento de paz ou enraizamento, aumentando sua capacidade de suportar a dor em que se encontra.

### **BEM-ESTAR VS. MAL-ESTAR**

Aproveitando um pouco do que você identificou nos dois últimos exercícios, crie uma lista dupla do que faz você se sentir mais equilibrado e do que faz você sentir que está enlouquecendo. Quais são os pensamentos, as ideias ou as imagens que estão no lado relacionado ao mal-estar? Você também pode acrescentar as atividades das listas anteriores: coisas como ficar com determinadas pessoas, passar tempo demais na internet, comer mal. Basicamente qualquer coisa que afaste você do amor, da gentileza consigo mesmo ou faça você sentir que enlouqueceu completamente. Do outro lado da página, faça uma lista de pensamentos, ideias, imagens e atividades de bem-estar que ajudam você a se sentir estável e calmo. Não vou tentar adivinhar como seria sua lista. Você vai conseguir identificar essas coisas quando as sentir. Você sabe quando está em equilíbrio. Você sabe quando as coisas parecem certas. Anote essas coisas em um momento de relativa calma ou silêncio; desse modo, quando sua dor ficar grande demais, você terá uma referência sólida para ajudar. Em vez de acumular sofrimento, pode redirecionar os pensamentos para o bem-estar e a gentileza ou escolher ações diferentes em sua lista de coisas que não pioram a situação. Que coisas aumentam o sofrimento? Que coisas permitem que você suporte sua dor com mais gentileza?

---

---

---

---

---

---

---

