

A vida me ensinou a dizer
adeus às pessoas que amo, sem
tirá-las do meu coração.



Exercício Terapêutico para o Enlutado.

Autora:

Shirley Batista Braghin
Psicóloga

ESCRITA DAS SUAS MEMÓRIAS



Exercício



Escrita Terapêutica para o luto

Escrita Terapêutica para o luto têm por finalidade elaboração do luto em suas vivências, sabemos que esse processo de perda física de pessoas queridas e estimadas segue uma vivência dolorosa, e queremos através desses exercícios, proporcionar uma escuta terapêutica através da escrita. Quando amamos muito alguém, e já não temos mais, o luto gera uma situação de desprendimento do necessário, as únicas coisas que restam são nossas memórias, e é por elas que lutamos, sempre iremos nos lembrar em situações cotidianas da pessoa que se foi, e muitas vezes como preço de uma dor a menos lutam se pede para esquecer se da pessoa que nunca mais voltará na sua condição terrena.

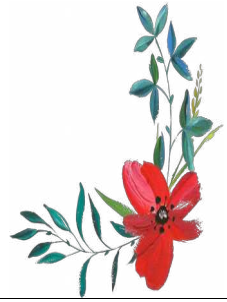
A dor da saudade fica, a vontade de manter suas memórias é vital, para alguém que sentiu a dor, hoje lhe restam apenas saudades, muitas vezes não se deve ser trabalhado a superação, mas a aceitação da dor e saudade que o luto causou, essa escrita tem por objetivo manter vivo as memórias o legado as principais limitações que o enlutado sofre por não ser aceito em decorrência de sua dor, ser forçado a continuar a viver abolindo suas memórias.

Através dessa escrita lhe proporcione uma breve bibliografia escrita pelo enlutado a respeito da perda da pessoa tão amada, deixando aqui os registros daquilo que deve ser mantido e lembrado apenas por quem sente saudades, e quer ser livre para continuar com a ausência e lembrar manter viva as memórias.



Por
Shirley Batista Braghin
Psicóloga

MEU PRIMEIRO SENTIMENTO SOBRE VOCÊ



Exercício Terapêutico

“Fale sobre a sua primeira impressão da pessoa amada, mesmo que não se recorde, tente expressar de forma profunda sobre tudo que lhe causou e os sentimentos que a pessoa lhe provocava.”