

Escrita

Como Ferramenta de Autoconhecimento



REVISTA DIGITAL GRATUITA

PROGREDIR
www.revistaprogridir.com

7ª edição

Festival Zen

2 e 3 de Março

Fábrica do
Braço de Prata

Lisboa

Por *Ricardo Fonseca*

Sonhos MISSÃO GRATIDÃO DÚVIDAS *Luto*
SAÚDE REALIZAÇÃO PAIXÃO
DOENÇA VITÓRIA OBJETIVOS
VIVER **Escrever** ENCONTRO DOR
RECUPERAÇÃO FELICIDADE CRISE DERROTA
FAMÍLIA TRISTEZA AMIZADE
Amor ABANDONO PERDÃO FUGA MEDOS
ABUNDÂNCIA PERDA SEPARAÇÃO METAS

Escrever desde a infância



A escrita e suas relações



Escrita



Desenvolvimento
pessoal

Literatura

Terapias
Alternativas

Ciências Humanas
e Sociais

Regras para escrever

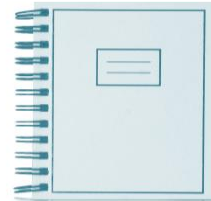


Quando?

- Em qualquer momento, sem tempo marcado;
- Antes, durante ou após vivenciar determinadas situações.

Como?

- Livremente, sem juízos de valor;
- Com consciência, aceitação;
- Sem preocupações linguísticas, gramaticais.



Onde?

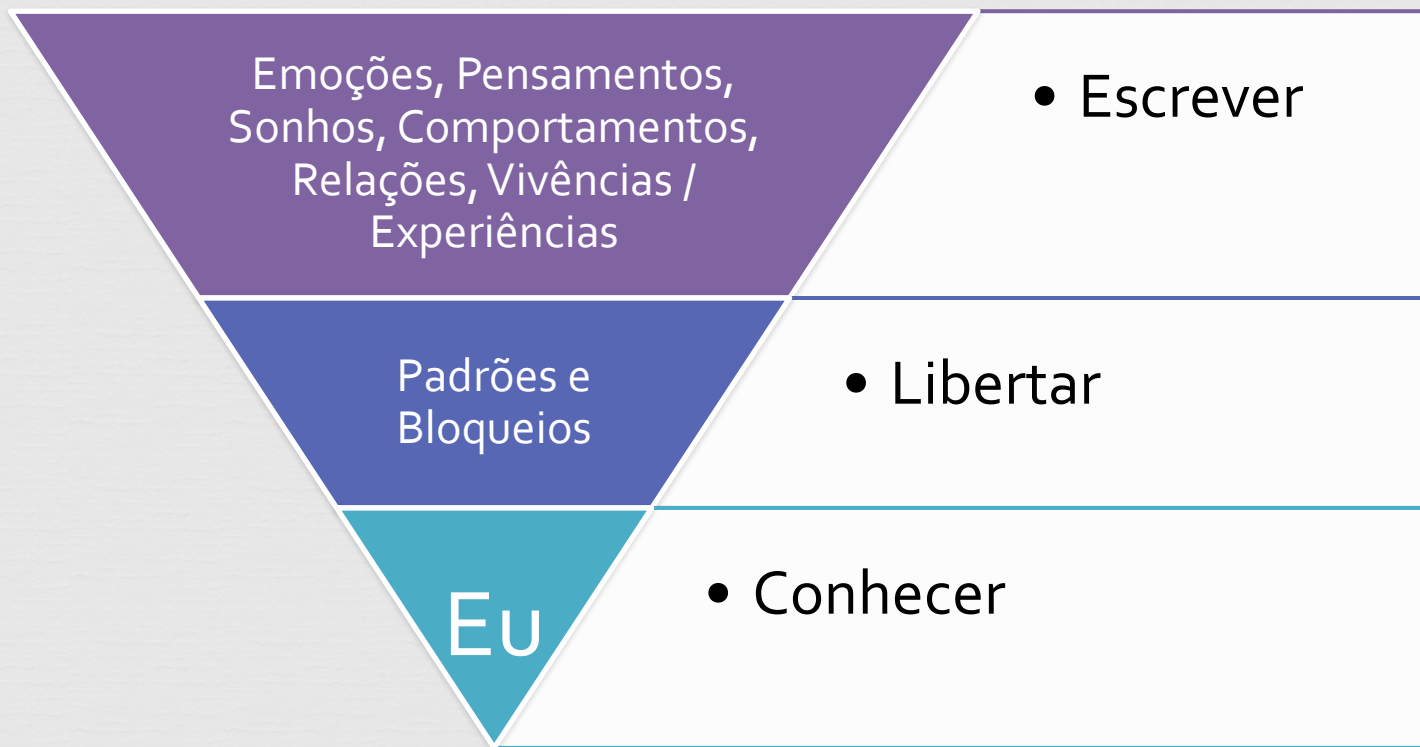
- Não há local certo para escrever (Contexto espacial);
- Papel, computador, telemóvel, etc. (Contexto material)

Escrever... sobre?



- Emoções
- Pensamentos
- Sonhos
- Comportamentos
- Relações
- Vivências / Experiências

Escrever para conhecer



Escrita como Ferramenta do Autoconhecimento

Exemplos:



Gratidão

- ∞ Em que momentos me apercebo que estou grato?
- ∞ Devo estar apenas grato pelos aspetos positivos da minha Vida?
- ∞ E os aspetos menos positivos?

Exercício :

- Elaborar uma *carta de gratidão* enumerando as situações, pessoas, pelas quais me sinto grato!
- Valorizar as simples aquisições diárias.

Escrita como Ferramenta do Autoconhecimento

Exemplos:



Sonhos e Expectativas

- ☞ Quais são os meus Sonhos?
- ☞ Quais as minhas expectativas perante os meus Sonhos?
- ☞ Sou mais sonhador ou praticante?
- ☞ O que me impede de sonhar? De concretizar?

Exercício:

- Elaborar a lista dos sonhos, incluindo quais os fatores adjuvantes, oponentes, necessidades e sacrifícios.

Escrita como

Ferramenta do Autoconhecimento

Exemplos.



Escrita como Ferramenta do Autoconhecimento

Exemplos:



Medo

- ☞ Quais os meus medos?
- ☞ Que decisões tenho que tomar, mas que estão presas pelo medo?
- ☞ Como posso vencer o Medo e libertar-me das dúvidas?

Exercício:

- Enumere pequenas *listas dos medos*, dúvidas e que decisões relacionadas com essas sensações estão bloqueadas neste momento.

Escrita como Ferramenta do Autoconhecimento

Exemplos.



Perdão

- ∞ A quem tenho que Perdoar?
- ∞ Tenho que me perdoar porquê? O que tenho que perdoar em mim?
- ∞ Como posso pedir Perdão e sentir verdadeiramente esse pedido?

Exercício:

- Elabore a sua *lista do perdão* com referência às pessoas, situações que tem que perdoar.
- Escreva a sua *Carta de perdão*.

Escrita como ferramenta do Autoconhecimento

Exemplos:



Carta do Perdão

Exemplo de elaboração:

- ∞ “Eu,, quero pedir perdão a ti.... porque...”;
- ∞ “Imagino que te tenhas sentido..., porém quero que saibas que eu também me senti...”;
- ∞ “Quando vivemos aquela situação eu sentia-me... disse...fiz....”,
“...mas tu quando disseste, fizeste, causaste em mim...”;
- ∞ “Também quero que saibas que me perdoo por... tal como peço que te perdoes por...”.

Escrita como ferramenta do Autoconhecimento

Exemplos:



Encontro

Na nossa Vida vivemos muitas situações encontramos pessoas que complementam a nossa Vida e que caminham connosco.

∞ Quantos encontros marcaram a nossa Vida?

∞ O que senti quando encontrei aquele Ser?

Exercício:

- Elabore a *Carta do Encontro*, onde descreve tudo o que sentiu quando conhecer determinada pessoa, realçando as marcas que a mesma deixou na sua vida.

Escrita como ferramenta do Autoconhecimento

Exemplos.



Perda / Morte

- ☞ A Morte é desde sempre um tabu e uma fonte de grande sofrimento, pela ausência física de um ente querido, de alguém que fazia parte da nossa Vida.
- ☞ A Perda associa os mesmos sentimentos que a Morte, mas vai refere-se também à ausência de alguém (sem ser pela Morte), de um objeto, de uma relação, de um emprego, de dinheiro, entre outros aspetos.
- ☞ Para vivenciar o Luto de uma forma saudável há que valorizar todos os sentimentos vividos não se focando unicamente no ato de perder, de morrer.

Escrita como ferramenta do Autoconhecimento

Exemplos:



Perda / Morte (Continuação)

- ∞ Como me sinto perante a Morte?
- ∞ Quando perco algo, que sentimentos vivencio?
- ∞ O que valorizo mais: o que vivi nas relações com a pessoa que perdi ou os sentimentos da perda?
- ∞ Como posso tornar o meu processo de Luto mais consciente?

Exercício:

- Elaborar a lista dos sentimentos, emoções, sensações que se vivenciou com a pessoa, objeto e situação que se perdeu;
- Elaborar a lista dos sentimentos, emoções, sensações que se vivenciou aquando a perda / Morte;
- Elaborar a Carta da Perda ou Carta de Despedida

Escrita como ferramenta do Autoconhecimento

Exemplos:



Carta da Perda

Algumas considerações:

- ∞ Utilizada frequentemente em casos de separações, abandonos;
- ∞ Dirigir-se à pessoa, objeto, contexto que se perdeu;
- ∞ Valorizar a vivência, as emoções aquando a presença dessa pessoa / objeto/contexto;
- ∞ Referir o que se sentiu aquando a perda;
- ∞ Referir como se sente no momento atual (altura em que escreve a carta);
- ∞ Valorizar o que tem neste momento na sua vida;
- ∞ Despedir-se, assumindo a perda

Escrita como ferramenta do Autoconhecimento

Exemplos:



Carta de Despedida

Algumas considerações:

- ∞ Dirigir-se à pessoa de quem se despede;
- ∞ Referir em primeiro lugar tudo o que foi vivido com essa pessoa (aspectos positivos e menos positivos);
- ∞ Valorizar as vivências, as emoções sentidas durante o convívio com a pessoa que se perdeu;
- ∞ Referir o que sentiu aquando da morte dessa pessoa;
- ∞ Referir como se sente no momento atual (altura em que escreve a carta);
- ∞ Agradecer a vida dessa pessoa e tudo o que significou para si;
- ∞ Despedir-se com um "até já".

O Livro da sua Vida



Como podemos elaborar o nosso Livro de Vida?

- ✧ Escolher as situações mais marcantes, com a carga sentimental e emocional mais forte;
- ✧ Escrever livremente (mesmo que no início possa parecer confuso) sobre essas situações;
- ✧ Organizar por Momentos Chave, como por exemplo: Perdas, Relações, Despedidas; Medos, Decisões, Esperança; Escolhas, de forma a que faça mais sentido para si;
- ✧ Colocar as várias cartas escritas para as diversas situações no capítulo correspondente;
- ✧ Escolher o título do Livro da Vossa Vida.

Reflexão



"Ao escrever percorro um caminho rumo ao meu interior e apercebo-me que afinal não conheço cada estrada de emoções que constitui o meu mapa humano.

As palavras são pequenos passos, fortes e decisivos nesta aprendizagem de Vida a que se chama Conhecer!

Conheço um pouco mais de mim, identifico nesta viagem, pequenos locais onde guardei sentimentos, memórias do que vivi. Descubro que pouco sei de mim, talvez porque não quis saber.

Ao escrever sobre quem sou, o que sinto, o que almejo, começo a descobrir que há um mundo inteiro em mim a conhecer, a partilhar!

Começo a Viver"

Ricardo Fonseca

Contatos



facebook.com/EscritaDoAutoconhecimento



escritadoautoconhecimento.webnode.pt