

A carta de sentimentos¹

Com o objetivo de trabalhar os sentimentos e mágoas não resolvidos após uma separação, aqui está um modelo de uma carta de sentimentos. Essa carta deverá ser escrita por você com o objetivo de expressar da forma mais autêntica possível seus sentimentos. Não precisa ser entregue a ninguém. A carta tem três partes que precisam ser feitas na ordem. Não passe direto para a segunda ou terceira sem ter feito as partes anteriores. Enquanto estiver fazendo essa atividade, esteja em um local tranquilo, sem interrupções, onde possa estar totalmente concentrado nos seus sentimentos. As repercussões emocionais que surgirem enquanto estiver escrevendo (choro, tristeza, raiva, culpa) fazem parte do processo e são positivas para a cura emocional.

PRIMEIRA PARTE: EXPRESSANDO SEUS SENTIMENTOS

Você irá escrever uma carta para a pessoa que você perdeu. Certifique-se de explorar cada uma das quatro emoções que curam (raiva, tristeza, medo e pesar). Se quiser mudar a ordem, tudo bem. Comece com os sentimentos mais fortes. Sinta cada emoção durante dois ou três minutos.

Enquanto escreve a carta, imagine que a pessoa está ouvindo tudo o que você diz. Mesmo que na vida real a pessoa não possa ouvir seus sentimentos, com o intuito de curar seus sentimentos, imagine como se sentiria e o que diria, se ele ou ela pudesse fazer isso.

Antes de escrever, tente responder mentalmente as seguintes perguntas:

- O que aconteceu que você não queria que tivesse acontecido?
- O que não aconteceu que você queria que tivesse acontecido?
- O que poderia acontecer, que você não quer que aconteça?

Abaixo um modelo para que você possa expressar nessa carta cada uma das quatro emoções principais.

Querido, querida.....

Estou escrevendo esta carta para partilhar a minha dor e receber aceitação, perdão e amor.

Neste momento eu...

*1. Tenho **raiva** de...*

Sinto raiva porque...

¹Texto e exemplos baseados no livro "Marte e Vênus recomeçando" de John Gray.

Não gosto de...

Queria que..

2. *Fico **triste** de...*

Estou triste porque...

Queria...

Espero que...

3. *Tenho **medo** de...*

Sinto medo porque...

Não quero...

Preciso....

4. *Sinto **pena** de...*

Sinto pena porque...

Sinto pesar quando...

Quero...

Espero...

SEGUNDA PARTE: EXPRESSANDO UMA RESPOSTA DE APOIO

Depois de escrever seus sentimentos, o próximo passo é criar e expressar uma resposta carinhosa. É muito importante transformar em palavras o apoio do qual necessitamos para nos sentirmos amparados e compreendidos. Aqui você escreverá uma carta para você mesmo. Finja que é a pessoa com quem você se comunicou antes e escreva a resposta que gostaria de receber. Diga o que o faz sentir-se amparado, não importando se a pessoa real diria ou não isso.

Você pode usar o formato a seguir:.

Querido.....

1. *Obrigado por....*

2. *Compreendo...*

3. *Sinto muito...*

4. *Por favor, perdoe-me...*

5. *Quero que saiba que....*

6. *Você merece...*

7. *Quero...*

TERCEIRA PARTE: EXPRESSANDO OS SENTIMENTOS POSITIVOS

Depois de escrever as duas partes anteriores, é importante expressar e afirmar seus sentimentos positivos: o perdão, a compreensão, a gratidão e a confiança.

Você pode usar esse formato de carta conclusiva:

1. *Obrigado por...*
2. *Compreendo...*
3. *Entendo que...*
4. *Eu sei que...*
5. *Eu perdoo...*
6. *Sou grato por...*
7. *Aprendi que...*
8. *Sou grato por...*
9. *Confio que...*
10. *Neste momento estou vivendo o processo de...*

Exemplo de carta de sentimento

Querida Susan

Estou escrevendo esta carta para partilhar a minha dor e receber aceitação, perdão e amor. Neste momento estou me sentindo sozinho, magoado, abandonado e traído.

1. *Sinto raiva por você ter me deixado.*
Sinto raiva por você ter se apaixonado por outro.
Sinto raiva quando penso em vocês dois juntos.
Não gosto de ser rejeitado.
Queria que você ainda me amasse.
2. *Fico triste de você não estar mais na minha vida.*
Fico triste por não saber para onde ir, a quem recorrer.
Fico triste quando penso no quanto a amo.
Eu queria viver feliz para sempre: queria que você me amasse.
Esperava que você me amasse e cumprisse sua promessa.
3. *Tenho medo de ter feito papel de bobo.*
Tenho medo por não saber o que fiz de errado.
Tenho medo quando penso em recomeçar.

Psicóloga Luciana Salvador
www.psicologalucianasalvador.com
lcnsalvador@gmail.com

Não quero ficar sozinho.

Preciso do seu amor e da sua amizade.

4. *Tenho pena de não estarmos juntos.*

Sinto pena de não poder fazê-la mudar de ideia.

Sinto pena quando penso no amor que sentimos um pelo outro.

Quero que você me ame. Quero estar casado.

Espero aprendera a deixar isso para trás.

Obrigado por me ouvir.

Bill

Exemplo de carta resposta

Querido Bill,

1. *Obrigada por partilhar seus sentimentos comigo.*
2. *Compreendo o quanto magoei seus sentimentos.*
3. *Sinto muito, sinto muitíssimo por não amá-lo mais como antes, sinto que as coisas tenham mudado.*
4. *Por favor, perdoe-me por deixá-lo e rejeitá-lo.*
5. *Quero que saiba que gosto de você, mas você não é a pessoa certa para mim. Darei sempre valor ao tempo que passamos juntos. Sou muito grata por seu amor e pelo apoio que você me deu.*
6. *Você merece ser amado por alguém e ter um ótimo relacionamento.*
7. *Quero que você seja feliz. Quero que encontre o amor novamente.*

Susan.

Exemplo de carta conclusiva

Querida Susan,

1. *Obrigado por gostar de mim. Sempre gostarei de você.*
2. *Compreendo que tenho que deixar isso para trás e, com o tempo, vou conseguir.*
3. *Entendo que essas coisas levam tempo. Estou muito magoado e vai demorar para isso passar.*
4. *Sei que você me ama do seu jeito. Sei que não é propriedade minha e que é livre para fazer o que quiser.*

5. *Eu a perdoo por não me amar. Perdoo por ter me deixado. Perdoo por não ter me dado uma chance.*
6. *Agradeço os muitos anos que passamos juntos.*
7. *Aprendi com você a amar profundamente e essa aprendizagem levarei sempre comigo.*
8. *Confio que encontrarei um novo amor e vou superar isso.*
9. *Neste momento estou vivendo o processo de recomeçar e reconstruir a minha vida. Estou fazendo o que tem que ser feito para encontrar felicidade e me abrir para o amor. Sei que tudo vai melhorar.*

Bill.