



Recomeçar e Estabilizar

Recordar com amor em vez de reviver a dor da perda

DIANA TRINCÃO

GUIA GRATUITO

Dicas para Momentos Emocionalmente Difíceis

Diana Trincão



UMA NOTA DA DIANA

Escrevi este guia a pensar em todos os momentos em que a dor aparece sem aviso — porque já vivi muitos deles. Datas que se aproximam, perguntas que não sabemos responder, cheiros e músicas que trazem tudo de volta num segundo. Não existe forma de evitar estes momentos por completo, mas existe forma de os atravessar com um pouco mais de chão debaixo dos pés.

Não vais encontrar aqui grandes teorias, nem promessas de que a dor desaparece. Vais encontrar seis momentos que reconheço muito bem, e, para cada um, uma ferramenta pequena e imediata — algo que possas usar exatamente no minuto em que precisares dela, sem teres de pensar muito, sem teres de “processar” nada primeiro. É isso que este guia quer ser: não uma teoria sobre o luto, mas um conjunto de apoios de bolso, para os dias em que a dor decide aparecer sem avisar.

OS SEIS MOMENTOS

- 01 Quando a data se aproxima
 - 02 Quando alguém pergunta “como estás?” e não sabes responder
 - 03 Quando um cheiro ou uma música trazem tudo de volta
 - 04 As primeiras vezes sem a pessoa
 - 05 As noites em que o silêncio pesa mais
 - 06 Quando ris, e a culpa aparece logo a seguir
-



MOMENTO 01

Quando a data se aproxima

Há datas que sabemos, de antemão, que vão ser difíceis — um aniversário, o Natal, o dia da perda. Muitas vezes o corpo sabe antes da mente: sentes uma inquietação, um aperto, antes sequer de perceberes porquê. À medida que a data se aproxima, é normal que os dias anteriores também pesem mais — não é só o próprio dia que dói, é a expectativa dele. Não precisas de “estar preparado(a)” no sentido de já não doer. Precisas, só, de pequenas dicas que podem ajudar nesse dia.

FERRAMENTA

Antes da data chegar, escreve num papel ou nas notas do telemóvel um “plano mínimo” — três coisas simples que te vais garantir nesse dia. Pode ser: comer uma refeição que gostes, ter alguém disponível por mensagem, ou reservar um momento sozinho(a), sem compromissos. No dia, não precisas de decidir nada — só de seguir o que já decidiste com calma, antes de a intensidade chegar.



MOMENTO 02

Quando alguém pergunta “como estás?” e não sabes responder

Esta pergunta, feita com a melhor das intenções, pode apanhar-te completamente desprevenido(a) — a meio de uma reunião, numa fila do supermercado, num telefonema rápido. Não existe uma resposta certa — e não precisas de explicar tudo o que sentes a quem só está a tentar ser simpático, muitas vezes sem saber bem o que dizer a seguir. A verdade completa raramente cabe numa resposta de dois segundos, e não tens de a forçar a caber.

FERRAMENTA

Tem pronta uma frase simples, que possas usar sempre que precisares, sem teres de pensar numa resposta nova cada vez que a pergunta surge. Por exemplo: “Ainda estou a processar tudo, mas obrigado(a) por perguntares.” Ou, se preferires algo mais curto: “Dias assim-assim. Obrigado(a) por perguntares.” Ter a frase já pronta tira o peso de teres de a inventar no momento, e permite-te continuar a conversa sem teres de decidir, ali mesmo, quanto queres partilhar.



MOMENTO 03

Quando um cheiro ou uma música trazem tudo de volta

Isto pode acontecer nos momentos mais inesperados — numa loja, no carro, a meio de uma conversa sobre outra coisa qualquer. Um cheiro específico, uma música que toca sem aviso, e de repente sentes-te transportado(a) para trás, com uma intensidade que não esperavas. Isto não é um retrocesso. É apenas a memória a fazer o que sabe fazer.

FERRAMENTA

Uma técnica rápida de ancoragem ao momento presente, para usar assim que sentires isto a acontecer: nomeia, mentalmente ou em voz baixa, 5 coisas que vês à tua volta, 4 coisas que ouves, e 3 coisas que consegues sentir ao toque — a textura da roupa, a cadeira onde estás sentado(a), o ar na tua pele. Este exercício simples ajuda o corpo a perceber que estás aqui, agora, e não no momento que a memória trouxe de volta.



MOMENTO 04

As primeiras vezes sem a pessoa

O primeiro jantar de família sem essa pessoa. A primeira viagem. O primeiro evento importante — um casamento, um aniversário, uma reunião de amigos. Estas “primeiras vezes” podem doer de uma forma muito específica, diferente do resto — porque tornam a ausência visível de uma maneira nova, muitas vezes à frente de outras pessoas. Não precisas de estar preparado(a) para elas, nem de fingir que estás, nem de explicar a ninguém porque é que aquele dia é diferente de todos os outros.

FERRAMENTA

Antes de um destes momentos, permite-te, desde já, a possibilidade de sair mais cedo, se precisares. Combina contigo mesmo(a) um “sinal de saída” simples — uma desculpa qualquer, decidida com antecedência — para usares se sentires que precisas de ir embora, sem teres de explicar nada a ninguém no momento. Só saberes que tens essa saída disponível já costuma aliviar parte da tensão de estar lá, mesmo que acabes por não a usar.



MOMENTO 05

As noites em que o silêncio pesa mais

De dia, há distrações — trabalho, tarefas, conversas. À noite, quando tudo acalma, os pensamentos podem ficar muito mais altos. Isto é comum, e não significa que estás pior do que estavas durante o dia. É apenas o silêncio a dar espaço a tudo o que, durante o dia, não teve tempo de aparecer.

FERRAMENTA

Uma respiração simples, para os momentos em que a mente não abrandar: inspira contando até 4, segura o ar contando até 7, e expira lentamente contando até 8. Repete três vezes. Isto não apaga o pensamento que está presente — mas dá ao corpo um sinal claro de que, neste momento exato, estás seguro(a).



MOMENTO 06

Quando ris, e a culpa aparece logo a seguir

Um momento bom, uma gargalhada genuína — e, quase no mesmo instante, uma sensação de culpa, como se não tivesses direito a isso. Sentir-te bem não apaga o que sentes por quem perdeste. Não é uma forma de a desrespeitar.

FERRAMENTA

Quando a culpa aparecer, tenta dizer baixinho, só para ti: “Isto é culpa, e é normal senti-la — mas não significa que tenha de a sentir.” Não precisas de expulsar a culpa à força. Só de a reconheceres pelo que ela é, e deixar que o momento bom continue a existir ao lado dela.

“

**Recomeçar não
significa esquecer.**

E recordar não precisa de
significar reviver a dor da perda.



SOBRE QUEM ESCREVEU ESTE GUIA

Diana Trincão

Este guia foi escrito por Diana Trincão, terapeuta holística especializada no luto, a partir da sua própria experiência de perda. Cada momento e cada ferramenta que aqui encontraste foram pensados a partir de algo que ela própria já precisou de atravessar. O acompanhamento que a Diana faz junto de quem vive o luto inclui também o apoio da Radiestesia Terapêutica — uma técnica de leitura e equilíbrio energético, usada como complemento ao trabalho emocional. Se sentires curiosidade sobre este tema, vais encontrar mais explicações no blog.



PARA FECHAR

Este guia não vai apagar os dias difíceis — nenhuma ferramenta consegue isso, e seria desonesto prometer que sim. Mas espero que, na próxima vez que um destes momentos chegar, sintas que tens, à mão, algo pequeno e concreto para te ajudar a atravessá-lo — e que isso, por si só, já faça alguma diferença.

Guarda este guia onde o consigas encontrar facilmente — no telemóvel, ou impresso numa gaveta perto de ti. Não precisas de o ler todo de uma vez, nem de decorar nada. Ele vai estar aqui, à espera, para os dias em que precisares dele.

Se quiseres continuar a acompanhar estas reflexões, vais encontrar mais no blog e no Instagram da Diana.



Diana Trincão

Recomeçar e Estabilizar

