

Vamos montar uma caixinha?

adaptado do texto da psicoterapeuta Annie Wright

Talvez você precise dessa caixinha antes mesmo da tempestade surgir. Por isso é importante que o guarde com cuidado e que o alimente, constantemente, com o aquilo que é necessário para que você continue respirando.

Nos momentos de turbulência, eu sempre sigo o conselho de minhas sábias avós de que olhar com amor para nossa caixinha de boas memórias e recordações é uma das peça-chave para lembrarmos que, em algum momento, tudo vai ficar bem e há pilares nos sustentando. Num episódio particular de perda familiar traumática tive então a ideia do kit de primeiros socorros emocional.

E o que seria um kit de primeiros socorros emocional? É um conjunto de práticas, comportamentos e intervenções criativas que tenho cultivado ao longo dos anos e que me auxiliam a sustentar corpo, mente, coração e alma quando os tempos são particularmente difíceis, lá fora ou aqui dentro.

Todas as ferramentas no meu kit de primeiros socorros emocional são únicas, mas ao mesmo tempo foram cultivadas por cada pessoa com quem tive o privilégio de cruzar na vida.

Levou tempo para que eu pudesse identificar essas ferramentas e comportamentos, aceitar que eles parecem diferentes do que é normalmente prescrito em revistas (ou seja: yoga, meditação, suco verde), e definitivamente ainda mais tempo para que eu pudesse aprender quando empregá-las.

Então, se pudesse lhe dar um presente, eu o levaria através de um caminho de perguntas para ajudá-lo a identificar o que poderia conter em seu kit de primeiros socorros emocional quando você precisar usá-los naqueles momentos em que a vida parece demasiadamente esmagadora.

Corpo: Sentir, nutrir e acalmar.

Quando os tempos difíceis batem, ter algumas ferramentas em nosso kit que podem ser usadas para nos ajudar a sentir, a nutrir e acalmar nosso corpo são fundamentais.

Talvez isso não signifique necessariamente coisas como se exercitar durante 20 minutos ou comer frutas diariamente (embora, obviamente, essas coisas também sejam importantes para nossa saúde integral). Em vez disso, identificar são atividades ou práticas que você sabe que irão ajudá-lo a entrar em seu corpo e envolver seus cinco sentidos - cheiro, gosto, tato, visão e audição - de uma forma que você se sente vivo pode ser um dos primeiros passos para que você volte a se sentir conectado com a Terra.

Por exemplo, uma ferramenta do meu corpo emocional de primeiros socorros quando estou me sentindo sobrecarregada pela vida, eu salto na minha bicicleta e montando-a ao longo da baía enquanto grito *Florence + The Machine's Shake it Out*. Repito-a através dos meus fones de ouvido. E

mesmo amando yoga e ficando no meu tapete regularmente, quando estou me sentindo particularmente sobrecarregada é a sensação de liberdade que vem de andar de bicicleta que faz com que meu corpo se sinta revigorado e com um propósito. Isso combinado com o cheiro do mar.

Eu não sei o que suas ferramentas para o corpo podem ser, mas aqui estão algumas perguntas para ajudá-lo a ter brainstorm:

Qual é o tipo de estresse que você está enfrentando? Você se sente preso ou muito incontrolado? O que seu corpo anseia quando você está estressado para que você se sinta vivo outra vez? Comer um alimento que lembra a infância? Alongar? Conexão com a Terra? Espaço?

Você pode combinar algumas atividades em uma para envolver vários sentidos do seu corpo de uma só vez? (Ex .: Música e movimento?)

Mente: Centro, Equilíbrio, Foco.

Quando o stress nos atinge, não é incomum para nos sentirmos com a mente caótica e quase impossível de desligar.

É por isso que é importante ter uma ou duas práticas ou comportamentos em seu bolso traseiro para ajudar ajudá-lo a concentrar-se em sua mente. E eu não sei sobre você, mas às vezes quando estou realmente tendo um momento difícil, 20 minutos de meditação não é realmente uma opção para mim.

Em vez disso, o que eu encontrei para ser particularmente útil é ouvir o canto de Deva Premal e dos monges Gyuto do Tibete e arrumar a cozinha da minha casa. Por alguma razão, a combinação desta música e o ato de arrumar algo um pouco bagunçado traz tanta quietude e tranquilidade para minha mente que 20 minutos de meditação silenciosa jamais poderiam oferecer. Na verdade, chego a conclusão de que o conceito de meditação varia para cada um de nós: se desacelera seus pensamentos, então você está no caminho certo.

. Agora é sua vez:

Quais ações e comportamentos criativos e alternativos podem ajudá-lo a, centralizar, equilibrar e focar sua mente?

Existe uma tarefa que você faz com as mãos que parece acalmar sua mente? Será que você consegue perceber sua respiração enquanto a realiza?

Existem certos sons que acalmam sua mente? Você pode abrir o YouTube ou Spotify e criar uma lista de reprodução para si mesmo?

Como você pode fazer algo para ajudar a trazer ordem e calma para sua mente e tornar isso uma constante em sua vida?

Coração: Ouvir, Expressar, Sentir.

Perceber, expressar e honrar seus sentimentos.

Sentir e expressar nossos sentimentos é fundamental para a boa saúde mental e para viver uma vida mais animada, enriquecida. E assim, quando estou passando por dificuldades, minha ferramenta para apoiar o meu coração é confiar nos meus Sete Grandes - os meus amados amigos, membros da família e mentores, pessoas que me sinto totalmente segura e apoiada.

Para mim, nenhuma ferramenta de apoio ao coração é mais eficaz do que compartilhar o que está acontecendo com alguém que amo. Mas e você?

Quem em sua vida você poderia compartilhar com segurança seus sentimentos? Um amigo? Um membro da família? Seu terapeuta? (Sim, um terapeuta pode ser uma ferramenta no seu kit de primeiros socorros emocional!)

O que ajuda você a entrar em contato com seus sentimentos?

Existe alguém que você precisa para expressar algo difícil?

O que mais você sabe ajuda seu coração quando você está passando por tempos difíceis? Você consegue racionalizar o que sente e ao mesmo tempo reconhecer que é um ser humano com fraquezas, mas que se fortalece a cada abalo emocional?

Alma: Conecte, Confie, Alimente

Por último, mas não menos importante, eu acredito que projetar ferramentas que nutrem e suportam nossa alma é uma parte incrivelmente importante de qualquer kit de primeiros socorros emocional.

Defina a alma como quiser - espírito, essência, psique, etc. Pessoalmente, creio que a nossa alma é a parte imutável e indestrutível de nós que respira, a parte de nós que sempre foi e sempre será e que muitas vezes nos esquecemos de conscientemente influenciarmos as minúcias de nossas vidas humanas cotidianas.

Eu sei que conscientemente alimentar a minha alma me ajuda a amenizar uma situação turbulenta, seja lá o tormento que eu esteja passando. E uma das ferramentas (peculiares) que eu tenho no meu kit de primeiros socorros emocional para isso é a combinação de ouvir os audiolivros de Clarissa Pinkola Estes e beber chocolate quente. Por alguma razão, a combinação de mitos junguianos (você sabia que histórias falam diretamente para a alma?) e chocolate (eu não acho que isso precisa de uma explicação) é um fortalecimento da alma para mim da mais alta ordem. Ainda mais eficaz se é fora de ver o oceano ou o pôr do sol. Então vamos ver o que poderia ajudá-lo.

Quando é que você sente os movimentos de sua alma? Que lugar, atividade, som ou ação ajuda a sentir essa parte de você?

A natureza o alimenta? Que lugares ajudam você a se conectar à sua alma mais forte?

Você tem uma comunidade espiritual ou grupo de fé em que possa se apoiar? Que pessoas servem como guias e mentores em sua vida que ajudam a alimentar sua alma?

Que conteúdo de inspiração ou instrução de alta qualidade você pode ler ou ouvir que pode guiá-lo na conexão com sua alma?

Este é meu convite para você.

Eu quero que você olhe constantemente para seu kit de primeiros socorros emocional e conserve nele ferramentas eficazes para nutrir e zelar por seu corpo, mente, coração e alma. E, por favor, compartilhe alguns dos seus recursos com o restante do mundo. Cada um tem nós tem uma história única e uma trajetória de auto-conhecimento, mas sua ideia pode ser a faísca de inspiração para criar o apoio emergencial para um outro alguém que no momento se encontra confuso demais para pensar com clareza.

Há momentos em que meu kit de primeiros socorros emocional precisa ser tirado à pressas do fundo do guarda-roupa. Outras vezes, ele simplesmente vem a mim com delicadeza no final da tarde, e roça em minhas bochechas e em meus cabelos, me chamando para praticar meu mantra diário de autocuidado e proteção. Então eu consigo sentir que estou viva, que tudo ficará bem, e que a resposta para tudo está dentro de mim. Talvez não exista algo mais tranquilizador do que isso