

27 Escrita da carta compassiva

Esta é uma forma de escrita expressiva – para a qual há hoje boas evidências de eficácia (Pennebaker, 1997). Escrever para si mesmo ajuda a assimilar experiências difíceis e pode ser usado de várias maneiras. Ao escrever uma carta para si mesmo por uma perspectiva compassiva, o cliente pode imaginar que está ouvindo a voz de sua imagem compassiva conversando com ele e anotar o que ela diz, ou pode se colocar no modo do *self* compassivo e escrever a partir dessa posição, ou pode imaginar um amigo escrevendo para ele, ou o que gostaria de dizer a um amigo. Mais uma vez, faça experiências comportamentais. Faça isso com o espírito de encontrar o tom que seja útil para essa pessoa. Você pode sair da sala por alguns minutos para que a pessoa tenha algum espaço para escrever durante a sessão ou pode indicar a tarefas com o um trabalho fora da sessão. Depois, você pode ler a carta para a pessoa com uma voz gentil ou convidá-la a ler para você e observar os tons usados. Você também pode usar isso como um meio de treinamento, porque, no começo, os clientes podem não escrever cartas muito compassivas, e parte de sua habilidade é reconhecer isso e elaborar a escrita e o foco deles. A carta é:

- expressiva de atenção e eu cuidado genuíno?
- sensível às angústias e necessidades da pessoa?
- compreensiva e emocionalmente solidária com seu sofrimento?
- útil para enfrentar e ter mais consciência e tolerância com seus sentimentos?
- útil para se tornar mais compreensivo e reflexivo sobre seus sentimentos, dificuldades e dilemas?
- sem julgamento/condenação?
- permeada de uma genuína sensação de acolhimento, compreensão e carinho?
- útil para pensar sobre o comportamento que ele pode precisar tentar assumir para seguir em frente?

O objetivo dessas cartas *não* é apenas focar sentimentos difíceis, mas também ajudar as pessoas a se distanciar e refletir com empatia. e ser abertas com sentimentos e pensamentos, bem como a desenvolver maneiras compassivas e equilibradas de trabalhar com eles. Elas não oferecerão “conselhos” ou “eu deveria” etc. Para mais informações sobre a escrita de cartas, ver Gilbert (2009a, 2009b).