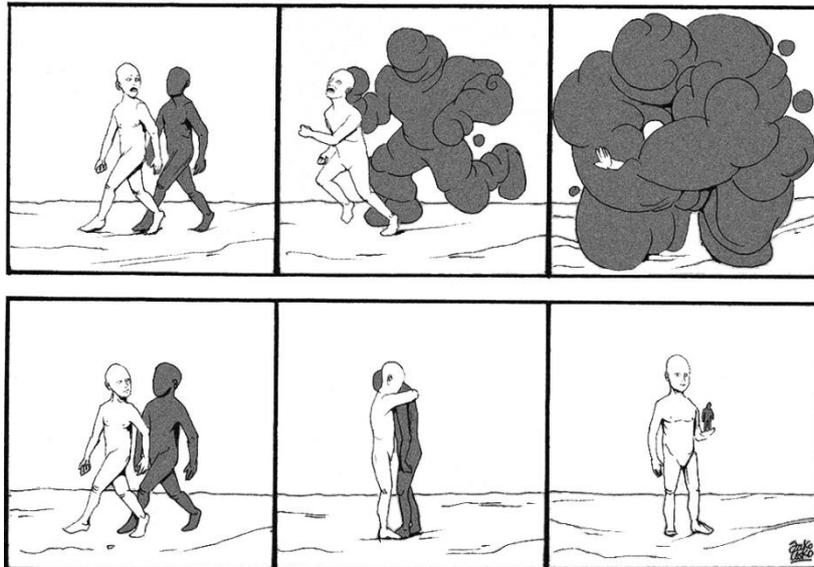


ACEITANDO A PERDA

Negar uma emoção por considera-la desconfortável é algo comum no funcionamento dos indivíduos. Mas isso não ajuda, de fato. Elaborar o luto e transformar a dor em uma força mobilizadora, requer sentirmos as emoções, todas elas, para aprendermos a conviver e não nos deixarmos dominar por elas. Situações de perda são parte da vida.

Veja a imagem abaixo:



Muitas vezes nem percebemos que estamos fugindo de determinados pensamentos e emoções. Neste momento, quero convidá-lo a pensar sobre sua perda e permitir que as emoções em relação a ela se manifestem. Procure olhar pra elas sem medo, com acolhimento. Essas emoções não são você, mas são parte de você e também precisam ser cuidadas. Relate de forma honesta o que você sente ao pensar sobre isso:
