

## RECONSTRUINDO-SE APÓS O TÉRMINO

Guia interativo para lidar com o luto amoroso

### FASE 1: MAPEANDO A DOR

#### Exercício "O Que Realmente Acabou?"

1. "Além da pessoa, o que mais você sente que perdeu?"  
(Ex: Rotina × Projetos futuros × Autoimagem)

---

---

---

2. "Complete: 'Eu me sinto não apenas sozinho(a), mas...'"

---

---

---

### Tabela de Sentimentos

Exemplo:

| Emoção  | Onde Sinto no Corpo? | 1 Coisa que Alivia         |
|---------|----------------------|----------------------------|
| Saudade | Aperto no peito      | Ouvir música alta          |
| Raiva   | Mandíbula tensionada | Escrever carta não enviada |

Preencher conforme o exemplo:

| Emoção | Onde Sinto no Corpo? | 1 Coisa que Alivia |
|--------|----------------------|--------------------|
|        |                      |                    |
|        |                      |                    |
|        |                      |                    |
|        |                      |                    |
|        |                      |                    |

## ✂️ FASE 2: CORTANDO LAÇOS SIMBÓLICOS

### 🎭 Ritual de Desapego (Escolha um):

- **Caixa do Adeus:** Guardar objetos significativos por 3 meses antes de decidir o destino.
- **Cerimônia do Balão:** Escrever no balão o que quer liberar e soltá-lo.
- **Playlist do Luto:** Criar uma lista para "chorar até secar" e deletar depois.

#### Pergunta-Chave:

*"Se você pudesse devolver uma única palavra dessa relação, qual seria?"*

## 🌱 FASE 3: REENCONTRANDO SUA IDENTIDADE

### 🎯 Exercício "Quem Era Eu Antes?"

- Liste:
  - ◆ 3 hobbies abandonados
  - ◆ 2 amigos distanciados
  - ◆ 1 sonho adiado

### 📊 Gráfico de Reconstrução

*Exemplo:*

| Semana | 1 Ação por Mim Mesmo(a)   | Descoberta             |
|--------|---------------------------|------------------------|
| 1      | Reassistir filme favorito | Ainda gosto de comédia |
| 2      | Caminhar no parque        | Natureza me acalma     |

Preencher:

| Semana | 1 Ação por Mim Mesmo(a) | Descoberta |
|--------|-------------------------|------------|
|        |                         |            |
|        |                         |            |
|        |                         |            |
|        |                         |            |
|        |                         |            |
|        |                         |            |
|        |                         |            |
|        |                         |            |

#### **FASE 4: CARTA TERAPÊUTICA**

Escreva (sem enviar!):

1. **Versão Raiva:** "O que você me fez..."
2. **Versão Saudade:** "O que eu vou guardar de bom..."
3. **Versão Perdão:** "O que eu libero para seguir em frente..."

*(Queimar/rasgar após escrever como ritual de fechamento)*

#### **FASE 5: PLANO "NOVA VIDA"**

**Metas Pós-Término**

- **Curto Prazo:** Dormir 7h, beber água.
- **Médio Prazo:** Voltar a sair com amigos 1x/semana.
- **Longo Prazo:** Criar novo projeto pessoal.

**Recompensas:**

- 7 dias sem stalker = Um chocolate favorito
- 1 mês sem contato = Um livro novo

#### **RECURSOS COMPLEMENTARES**

- **App:** "Breakup Boss" (exercícios diários)
- **Livro:** "Como Curar um Coração Partido" (Guy Winch)
- **Música:** Playlist "Fortalecer" (links no material)

#### **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

##### **1. Fundamentos do Luto Amoroso**

- WINCH, G. *Como Curar um Coração Partido*. Rio de Janeiro: Sextante, 2018.  
*(Base para os rituais simbólicos e exercícios de reconstrução)*
- NEIMEYER, R. A. *Techniques of Grief Therapy: Creative Practices for Counseling the Bereaved*. Routledge, 2016.  
*(Técnicas de escrita terapêutica e rituais de desapego)*

##### **2. Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) para Términos**

- BECK, A. T. *Love is Never Enough: How Couples Can Overcome Misunderstandings*. HarperCollins, 1989.  
*(Adaptação dos exercícios de reestruturação cognitiva)*

- FINKEL, E. J. *The All-or-Nothing Marriage*. Penguin, 2019.  
(Para a seção de "Reencontrando a Identidade" pós-término)

### **3. Neurociência do Rompimento**

- FISHER, H. *Why We Love: The Nature and Chemistry of Romantic Love*. Holt Paperbacks, 2004.  
(Explica a base biológica da dependência emocional pós-término)

### **4. Apego e Superação**

- LEVINE, A.; HELLER, R. *Attached: The New Science of Adult Attachment*. TarcherPerigee, 2011.  
(Fundamento para trabalhar padrões de apego nos exercícios)

### **5. Intervenções Criativas**

- PENNEBARKER, J. W. *Opening Up by Writing It Down*. Guilford Press, 2016.  
(Evidências sobre a eficácia da escrita terapêutica)
- VAN DER HART, O. *Rituals in Therapy: Strategic and Developmental Perspectives*. Norton, 2018.  
(Base para os rituais simbólicos de despedida)