

Comportamento

ANA MILETTI*

A prática constante de escrever em um diário e de se dedicar a trabalhos manuais pode ser um aliado para a manutenção da saúde mental, oferecendo um refúgio contra o excesso de estímulos do cotidiano. Enquanto a escrita expressiva permite a externalização de emoções reprimidas, o fluxo de pensamentos e a reorganização da mente — a qual transforma sentimentos confusos em palavras concretas —, as atividades manuais, como a pintura, o crochê ou as colagens, engajam a atenção no momento presente, induzindo a um estado de foco profundo que reduz comprovadamente os níveis de cortisol e ansiedade.

Juntas, essas práticas combinam o processamento cognitivo com a estimulação sensorial e motora, o que fortalece a neuroplasticidade — capacidade de adaptação ao diferente —, estimula a autocompaixão e devolve ao indivíduo uma sensação de controle e criação em um mundo cada vez mais abstrato e acelerado.

As novas formas de escrita — como anotações no celular ou registros com elementos gráficos — auxiliam as pessoas a se perceberem no presente e a refletir sobre a própria existência.

Jayme Pinheiro, psicólogo clínico comportamental, explica a diferença entre o pensamento sobre uma atitude e a ação concreta. “Quando a gente escreve, uma série de fatores é desencadeada: conseguimos ter maior capacidade crítica ao observar nosso pensamento, há uma melhor organização do plano e da execução, e percebemos mudanças e evoluções. Criamos um material sobre nós mesmos que é passível de observação.”

Escrita terapêutica

Essa reflexão palpável pode ser feita de diversas formas, como nos populares diários ou por meio de uma escrita mais fluida. A estudante Walkyria Lagaci, de 19 anos, sente um alívio quase imediato após escrever suas poesias. “Comecei a escrever quando era pequena, depois de a minha mãe me dar um livro de poemas. Sempre gostei de escrever e vi na prática uma válvula de escape para expressar sentimentos de vulnerabilidade.”

Ela afirma que, apesar de os sentimentos negativos serem mais impactantes, as sensações positivas também têm espaço no seu processo de expressão. “Escrevo quando sinto algo muito forte; por exemplo, quando estou muito feliz ou muito apaixonada.”

Jayme expõe como a prática pode ser uma aliada na terapia. “Além do autoconhecimento, existem maneiras de usar esse método, clinicamente, para verificar se a pessoa está sendo coerente com a realidade material. Ou seja, serve tanto para o crescimento pessoal do paciente quanto para o trabalho do profissional que o está atendendo.”

CADERNOS DE LEMBRANÇAS

Magnific



Com a tecnologia mais inserida na vida das pessoas, escrever tornou-se raro, mas os diários nunca desapareceram. A nova geração empenha-se em ter histórias palpáveis

A comunicadora Aline Campelo, de 44 anos, aliou a psicoterapia ao exercício da escrita. “Em situações de crise, consigo visualizar melhor a cena porque, às vezes, sou muito reativa. Quando consigo analisar de outra perspectiva, após a tensão, vejo que fui sequestrada por emoções inadequadas.”

Essa percepção de si dialoga com a distinção existente entre a escrita com propósito e a escrita livre. Na psicanálise, uma das técnicas convida o paciente a expressar tudo o que lhe vem à mente, sem filtros, lógica ou julgamentos. Já a escrita guiada trabalha sentimentos específicos, como frustração ou raiva, para que sejam analisados posteriormente.

A atenção deve-se voltar para quando uma pessoa utiliza o diário para ruminar um pensamento ruim. “Às vezes, o indivíduo passa por um processo traumático, e ele tem que contar para as pessoas próximas, fazendo com que ela revise a vivência angustiante”, elucida Jayme, que acredita na importância de ter um objetivo na escrita da dor, para que não seja forçada. Assim, esse exercício deve ser feito com auxílio de especialistas, para trazer benefícios.

Novas formas de registrar

Nas redes sociais, houve uma explosão de um hobby que combina diários com álbuns de memória: o scrapbook. Trata-se de um livro de recordações usado para guardar fotos, recortes, bilhetes e histórias de forma criativa e personalizada.