

Um caderno de escrita terapêutica para explorar sua
história, emoções e identidade.



ESCRITA TERAPÊUTICA: QUEM SOU EU?

BEATRIZ UQ

Quem sou eu? explorando as *camadas que sustentam* sua identidade.

Responder "quem sou eu" pode parecer uma tarefa impossível. Muitas vezes, passamos tanto tempo cumprindo papéis (mãe, pai, profissional, filho) que esquecemos quem vive por trás dessas funções.

Este material não é um teste. Não existem respostas certas ou erradas, apenas a sua verdade.

O objetivo aqui não é encontrar uma definição bonita, mas observar como você funciona. É através das suas reações, dores e amores que descobrimos quem você é.

Instruções:

1. Escreva a primeira coisa que vier à cabeça (o inconsciente é rápido).
2. Não se preocupe com a gramática.
3. Se travar em alguma pergunta, pule e siga em frente.

1. A ESSÊNCIA (*quem sobra quando os papéis caem?*)

Muitas vezes confundimos "quem somos" com "o que fazemos". Vamos separar as coisas.

- Se você perdesse hoje seu emprego, seus títulos e seu status social, o que sobraria de você? Como você se apresentaria?

- Se você pudesse voltar aos 7 anos de idade e encontrar sua versão criança, o que ela acharia da pessoa que você se tornou hoje? Ela ficaria orgulhosa, confusa ou triste? Por quê?

- O que você faz que te faz perder a noção do tempo? (hobbies, interesses, assuntos que você ama estudar/falar).

2. O SISTEMA DE VALORES *(o que realmente importa)*

Nós só sofremos pelo que nos importa. Seus valores estão escondidos nas suas dores.

- Pelo que você mais sofre ou se irrita? (Ex: se sofre com mentiras, seu valor é a verdade. Se sofre com desorganização, seu valor é a ordem).

- Complete a frase: "para mim, uma vida que vale a pena ser vivida precisa ter..."

3. A SOMBRA E OS LIMITES *(o lado oculto)*

Aquilo que nos irrita nos outros ou que temos medo de mostrar diz muito sobre nossa personalidade.

- Que tipo de comportamento nas outras pessoas te deixa irracionalmente irritada? (isso pode revelar algo que você não se permite fazer).

- Qual é a parte da sua personalidade ou da sua história que você morre de medo que as pessoas descubram? (sua insegurança, um erro do passado, um desejo secreto).

4. O MUNDO EMOCIONAL *(como você lida com a vida)*

- Quando você sente dor emocional (tristeza, ansiedade, raiva), qual é a sua "rota de fuga" mais comum? (Ex: comer, dormir, trabalhar demais, ficar no celular, se isolar, tentar agradar todo mundo?).

CONCLUSÃO

Agora, releia suas respostas anteriores. Vamos juntar as peças para responder "Quem sou eu". Preencha as lacunas abaixo com base no que você descobriu:

1. Sobre minha base:

Eu percebi que, quando tiro meus títulos profissionais, eu sou uma pessoa que valoriza essencialmente _____ e que ama _____.

2. Sobre meus limites:

Eu sou alguém que não tolera _____ porque isso fere meus valores.

3. Sobre minha humanidade:

Eu reconheço que como todo ser humano, tenho vulnerabilidades. Meu maior medo é _____, e eu costumo reagir a isso tentando _____.

4. A definição final:

Hoje, eu me defino como alguém que está buscando _____ e que quer ser lembrado(a) por ser _____.

Guarde este material. Leve suas descobertas (e suas dúvidas) para nossa próxima sessão. Este é o começo do seu reencontro com você mesmo.

Referências: *Carl Rogers (1961); Judith Beck (1997); Aaron Beck (1976); Viktor Frankl (1946); Erik Erikson (1950); John Bowlby (1969); Jerome Bruner (1991); Daniel Siegel (2010); Albert Bandura (1977); Nathaniel Branden (1994); Carl Jung (1953); Irvin Yalom (1980).* As ideias centrais de autenticidade, narrativa, crença, vínculo, sentido e individuação estão ancoradas nesses autores.