

Diário emocional pós-separação pode ferir mais que curar

Recuperar-se emocionalmente de um divórcio ou separação é uma tarefa que pode exigir ajuda especializada. Vários terapeutas adotam um tratamento bem conhecido: pedir que o paciente escreva um diário sobre as emoções negativas que sente durante o período pós-separação.

Mas um novo estudo mostrou que indivíduos recém-divorciados ou recém-separados que fizeram um diário de suas emoções não apenas aprofundaram as sensações negativas como ampliaram a duração do estresse em meses após a separação.

DECEPÇÃO DO DIÁRIO

A descoberta surpreendeu os pesquisadores porque eles estavam comparando dois diferentes estilos adotados para escrever o diário, na busca de descobrir qual deles oferecia os melhores resultados.

Eles não apenas não encontraram a eficácia esperada, como também verificaram que os efeitos de escrever o diário emocional podem ser particularmente prejudiciais para os pacientes que procuram explicações para o fracasso do relacionamento.

"Há poucas intervenções disponíveis para incentivar o reajustamento emocional e a cura após uma separação. Assim, nosso ponto de partida básico é que precisamos de dados experimentais," justifica o Dr. David Sbarra, da Universidade do Arizona (EUA).

ESCRITA EXPRESSIVA

Membros de um grupo foram convidados a escrever sobre seus sentimentos sobre sua relação através da escrita expressiva tradicional, expondo seus sentimentos.

Outro grupo foi convidado a praticar uma técnica conhecida como narrativa escrita expressiva, escrevendo sobre sentimentos de forma estruturada, como uma narrativa com começo, meio e fim, efetivamente contando a história do casamento.

O terceiro, o grupo controle, foi instruído a simplesmente manter um diário de atividades básicas do dia-a-dia, sem escrever especificamente sobre emoções ou opiniões.

RUMINADORES MENTAIS

Os resultados inesperados sugerem que a escrita expressiva de qualquer espécie pode na verdade prejudicar a recuperação emocional de algumas pessoas, enquanto a escrita não-expressiva de controle pode ser uma intervenção mais eficaz.

COMPORTAMENTO

Postado em 05/12/2012

Isto mostrou-se verdade especialmente entre aqueles identificados na avaliação inicial como "fortes ruminadores", pessoas com tendência a ficar remoendo as circunstâncias de sua separação em busca de respostas.

Embora não fosse esperado pelos cientistas, o resultado parece fazer sentido, uma vez que escrever o diário acaba reforçando essa tendência de remoer os acontecimentos passados.

"Se você é alguém que tende a ficar remoendo e procurando pensar sobre o que aconteceu e por que aconteceu, você precisa 'sair da sua cabeça' e começar a pensar sobre como você faz para reorganizar sua vida e organizar seu tempo," diz Sbarra.

ENGAJAMENTO

Embora novos estudos precisem ser projetados especificamente para avaliar o valor terapêutico da escrita não-emocional, o pesquisador já se mostrou entusiasmado com a ideia.

"Algumas pessoas podem ingenuamente chamar esse 'sair da sua cabeça' de evitar o problema, mas não é evasão; é apenas re-engajamento na vida, e a escrita de controle pede às pessoas para se engajar neste processo," conclui ele.

Fonte: Diário da Saúde