MATERIAL 03 · KIT DE EMERGÊNCIA

Kit SOS *Saudade*

O que fazer nos minutos em que bate a vontade de mandar mensagem, olhar as redes ou ligar para o ex — e como atravessar essa onda sem se trair.

ABRA AQUI NO MOMENTO DA VONTADE

A vontade é uma onda. Ela sobe, chega no pico e desce.

Você não precisa vencer a saudade. Precisa só atravessar os próximos 20 minutos.

P

Pare.

Solte o celular na mesa, longe da mão, com a tela para baixo. Não apague nada, não decida nada. Só coloque distância entre o seu dedo e o botão “enviar”.

R

Respire mais devagar do que a vontade.

Inspire pelo nariz contando 4, solte pela boca contando 6. Repita 5 vezes. Expirar mais longo do que inspirar ajuda o corpo a sair do modo alarme.

A

Adie por 20 minutos.

Não é “nunca”. É “agora não”. Programe um timer de 20 minutos e combine com você: se depois disso ainda fizer sentido, você responde ao filtro da página 13 antes de qualquer coisa.

T

Troque de lugar e de atividade.

Levante, mude de cômodo, lave o rosto com água fria, saia para andar, ligue para alguém. Escolha uma opção do cardápio da página 11. Mão ocupada não digita mensagem.

R

Registre.

Quando a onda baixar, anote no diário de impulsos (página 20): o que disparou, a intensidade de 0 a 10 e o que você fez. Cada registro é uma prova de que você consegue.

SE A DOR ESTIVER GRANDE DEMAIS

Se surgirem pensamentos de se machucar ou de não querer mais viver, não espere a onda passar sozinha(o): ligue agora para o **CVV — 188** (gratuito, 24 horas) ou, em emergência, **SAMU 192**. Se você sente medo ou está sendo ameaçada(o) pelo ex: **190** ou **Ligue 180**.

CAPÍTULO 2 · ATRAVESSAR

A regra dos 20 minutos

A vontade intensa é como uma onda: sobe rápido, chega num pico e, se você não alimentar, perde força.

A regra é simples de explicar e difícil de cumprir nos primeiros dias — por isso vale treinar: **quando bater a vontade de entrar em contato, você adia por 20 minutos e faz outra coisa nesse intervalo.** Você não está proibindo nada. Está só tirando a decisão das mãos do impulso e devolvendo para você.

1. **Reconheça em voz alta (ou por escrito)**
   "Estou com vontade de mandar mensagem para ___. A vontade está em ___ de 10." Nomear o que acontece já cria um pequeno espaço entre você e a ação.

2. **Coloque o celular longe**
   Em outro cômodo, numa gaveta, com alguém. Se você precisar do telefone, ative o modo "não perturbe" e saia do aplicativo de conversa.

3. **Ligue o timer de 20 minutos**
   Use um relógio de cozinha, o forno, o relógio de pulso. Se usar o celular, programe e afaste o aparelho.

4. **Escolha uma atividade do cardápio**
   De preferência algo que ocupe as mãos ou mude o corpo de lugar (página 11). Ficar parada(o) olhando para o teto alimenta a onda.

5. **Quando o timer tocar, meça de novo**
   De 0 a 10, quanto está a vontade agora? Muitas vezes ela já caiu. Se ainda estiver alta, faça mais 20 minutos — ou vá para o filtro de perguntas da página 13.

6. **Registre e reconheça**
   Anote no diário de impulsos (página 20). Você acabou de fazer algo difícil. Isso merece ser visto.

SE VOCÊ "FALHAR"

Se mandou a mensagem antes dos 20 minutos, não use isso para se atacar. Vá para a página 16 ("Se você já mandou") e recomece. Cada tentativa treina o músculo do adiamento.

COM O TEMPO

Muitas pessoas percebem que, depois de algumas semanas praticando, as ondas ficam mais espaçadas e menos altas. Não existe prazo certo — e recaídas fazem parte.