



## Pulando Obstáculos



### Conheça as fases de uma separação e saiba como superá-las.

Por mais diferente que uma pessoa seja da outra, o processo de separação tem fases pelas quais todo mundo passa. Listamos todas elas para você saber o que está acontecendo – ou está prestes a acontecer – com você é normal, faz parte do processo de rompimento e, mais importante, passa. Por mais difícil que seja acreditar nisso agora, o tempo ameniza as feridas. E mais, passa por tudo isso faz você crescer e se entender e ajuda a evitar que os mesmos erros sejam repetidos no futuro.

### A DECISÃO

As insatisfações se tornam visíveis. Não existe mais diálogo, companheirismo, prazer de estar junto e as discussões que eram mensais começam a ser quase diárias. Pesa-se novamente os prós e os contras e decide-se adiar a ruptura, apostando no resgate da relação. O processo de decisão, por qualquer uma das partes, é lento. É assustadora a idéia de construir uma vida sozinha e triste admitir que o relacionamento acabou. Há muito medo e dúvida envolvidos, seja por questões financeiras ou emocionais. Essa fase pode ser aberta e conhecida pelo casal, se eles optam por discutir os problemas e encontrar soluções, ou silenciosa. Passa o tempo e as coisas pioram novamente, com uma carga cada vez mais insuportável. A relação se transforma numa guerra ou num tédio completo. A tensão é tanta que não há mais saída. O momento de decisão fica mais claro quando ao invés de questionar o tempo todo “como está meu casamento?”, você começa a perguntar “como eu estou?” É a hora de encarar a separação de frente, sem jogar nada sob o tapete.

### A NEGAÇÃO

Há uma fase inicial em que se começa a negar que as coisas estavam tão ruins assim. Você acha

que está exagerando, jogando uma relação longa e legal pela janela por besteira, que é só uma crise que passa como as outras. A negação é comum e pode vir tanto de quem decidiu pela separação ou pelo outro. Afinal, separar é doloroso, difícil e tendemos a esquecer as coisas ruins do relacionamento para tentar aplacar a dor da ruptura. O ser humano é ambivalente e os sentimentos também. Portanto, você vai demorar um tempo para ter certeza de que tomou a decisão certa (ou se ele tomou). É possivelmente perfeito querer sair fora da relação e ao mesmo tempo sofrer um medo danado de concretizar a perda.

## **FRACASSO**

Porque o divórcio representa o fim de um projeto de vida, cujo o investimento emocional foi muito grande. Afinal, ninguém casa pensando em se separar. Por mais prática e realista que seja, você sempre acha que vai ser para sempre, que vai sempre ser amada e amar aquele homem. E mais, o outro conhece tudo da sua vida, é seu porto seguro e muitas vezes, seu único amigo. Você fica descrente nos relacionamentos como um todo, acha que nunca mais vai se apaixonar e casar. Acha que todos são descartáveis e nada é duradouro. E que você não é capaz de fazer alguém te amar novamente.

**GODES - Grupo de Orientação para Descasados**  
**11 5575-0815**

## **CULPA**

Aparece em consequência da incapacidade que sentimos por não conseguirmos salvar esse projeto (onde errei, por que o outro não gosta mais de mim, o que aconteceu, por que eu?)

### **Continuação**



## Pulando Obstáculos - continuação



### OS ALTOS E BAIXOS

No meio disso tudo, há dias em que você está se sentindo uma pessoa ótima, livre, poderosa e corajoso e dias em que não consegue dar um sorriso, acha que o mundo vai acabar, que é vítima de todo o sofrimento, a mais feia. Não se desespere. É normal. Vai chegar um momento em que os altos serão cada vez maiores que os baixos.

### MANTER A AMIZADE OU QUERER VINGANÇA

É difícil quebrar o vínculo com quem se foi tão íntimo, amado e que te conhece tão bem. Quase impossível. O tempo cura isso e o distanciamento é inevitável, mesmo que a separação tenha sido amigável. É, acima de tudo, essencial para o recomeço da sua vida. Não fique se sentindo na obrigação de entender tudo, compreender o que o outro sente, o que está acontecendo e não se culpe por ataques de ciúmes e posse. Tente ser amigável, sim, mas respeite seus limites, se você sofre ao ouvir que o outro saiu com amigos, não pergunte e não procure saber. Do lado oposto, não nutra ódio ou revanche. No fundo esses sentimentos também são a maneira, negativa, de não cortar o vínculo, um processo lento, doloroso e necessário. Melhor não falar com o “ex” que ficar brigando e tramando vingança. Melhor para você.

### REJEIÇÃO

Se a separação foi pedida pelo outro, é inevitável. Uma das coisas mais difíceis de ouvir é que você não é mais amado. A auto-estima cai, você se sente feio/feia, desinteressante. Cuidado para não se humilhar ou transformar esse sentimento em rancor, principalmente quando o outro começa a namorar de novo.

### MEDO

Em menor ou maior grau, sempre está presente. Medo de não conseguir ser feliz de novo, da solidão, de reconstruir a vida financeiramente e emocionalmente.

## **COMEÇAR DE NOVO**

É difícil e no começo muito desanimador. Há a excitação de cair no mundo, solteira(o), fazer o que quiser, decorar sua casa como bem entender. Mas há o medo, a solidão, o vazio. A cama que antes tinha dois agora só tem você., coisas que estava acostumado a fazer não tem mais graça sem a companhia do outro. É preciso ter coragem e estrutura emocional nessa hora. Reúna os amigos, a família, tenha sempre gente por perto para os momentos de solidão. Mas não fique empurrando os sentimentos para debaixo do tapete. Devagar, vá se acostumando com o tempo que tem para você. Ele também é precioso.

## **A PERDA DEFINITIVA**

Acontece quando o outro começa um novo relacionamento. Tristeza, acessos de ciúme e posse são inevitáveis. Afinal, ele era exclusivo seu e vê-lo com outra pessoa dói porque você inevitavelmente se compara à nova parceira e porque é um sinal definitivo –ou quase – de que você perdeu, que a relação acabou mesmo e, principalmente, que você foi substituída.

[Voltar](#)

**GODES - Grupo de Orientação para Descasados**  
**11 5575-0815**