



Separação = Stress X Crescimento



Quando chega a hora de se separar, a pessoa passa por um momento muito doloroso e sofrido, exatamente quando se percebe que não dá para continuar vivendo com o companheiro (a).

O que acontece no nosso íntimo é a sensação de tentar desmentir e não acreditar neste sentimento tão difícil e ao mesmo tempo tão estranho, desencadeando um stress muito grande.

AS DÚVIDAS COMEÇAM A SURGIR

Será que não entendi bem o que aconteceu?
Será que não fui capaz de ser suficiente nesta relação?
Onde será que eu errei?
Será que sou culpado (a) de não ter dado certo?
O que eu faço agora?

Essas e outras considerações invadem o pensamento de todo nós quando percebemos que a relação já não dá mais para continuar.

Embora todos estes questionamentos comecem a surgir, é indispensável uma profunda reflexão, evitando que decisões precipitadas possam ser tomadas.

Neste momento em que as emoções estão muito afloradas, fica difícil poder avaliar esta relação com mais clareza, pois muito facilmente pode-se cometer erros que invariavelmente levam a conseqüências muitas vezes irreversíveis.

O fim de uma relação pode levar a uma situação de grande desequilíbrio emocional, em vários níveis.

Quem vive esta experiência, encontra-se psicologicamente enfraquecido, com sentimento de culpa,

de fracasso, de desvalia, dúvidas, auto-estima rebaixada, e no fim em crise depressiva.

GODES - Grupo de Orientação para Descasados
11 5575-0815