
5 *Passos*
para você
RECONSTRUIR
a sua vida após a
SEPARAÇÃO



SOBRE MIM

5 Passos para você RECONSTRUIR a sua vida após a SEPARAÇÃO

“É muito difícil de repente deixar pra trás uma relação amorosa de longo tempo. É difícil, mas de algum jeito você terá que fazê-lo”.

-Catullus-

Já faz algum tempo que eu me separei e, a bem da verdade, desde que resolvi escrever este e-book, tive que entrar em contato com algumas memórias e lembranças que estavam guardadas naquele quatinho escuro, que fica escondido no fundo da nossa mente e que dificilmente é acessado, porque abrir a porta desse quarto pode ser um tanto quanto arriscado.

Mas, resolvi arriscar. Tenho certeza de que essa experiência pode, sim, ajudar outras pessoas a lidarem melhor com esse momento, que pode ser tão sofrido e tão difícil de superar. Porque a coisa funciona mais ou menos assim, já reparou? Quando você se dá conta de que outras pessoas passaram pela mesma dor e pelos mesmos momentos de angústia, solidão e sofrimento que você, mas que os superaram, as nossas esperanças se renovam, as nossas crenças de que tudo pode dar certo ressurgem e passamos a enxergar outras possibilidades até então nem imaginadas.

Há pouco tempo, li em um livro que existem somente duas maneiras de se separar: ou você vai se separando até o dia em que se separa; ou se separa e, com o tempo, vai se separando.

No meu caso, eu fui me separando até o dia em que me separei. Quando tomei a decisão, já havia esgotado todas as minhas possibilidades e estava certa de que aquela relação não fazia mais sentido pra mim.

Isso pode ter facilitado algumas decisões durante o processo de separação, mas não mudou a dura realidade do que é viver o fim de um relacionamento.

Após a separação, passei o ano mais difícil da minha vida. Em muitos momentos, eu me senti sozinha, insegura, perdida e sem saber o que fazer.

Se você está passando ou já passou por uma separação, sabe exatamente do que eu estou falando.

Mas passou. E eu reconstruí a minha vida.

Agora, abrindo a porta do meu quartinho escuro, esse lugar no qual eu tinha guardado todas as lembranças desses momentos difíceis, tive a certeza de que esses cinco passos foram determinantes para que eu enfrentasse esse processo com dignidade e respeito por tudo o que eu vivi.

Essa história acabou, mas deixou ensinamentos que, por muitas vezes, me servem como a vela mestre de uma embarcação, guiando-me nas minhas escolhas e decisões.

E é justamente essa a intenção deste e-book. Que ele possa ser como a vela de um barco, que te dá direção e te permite navegar, mesmo nas águas mais turbulentas. Que ele possa te ajudar a fazer escolhas e tomar decisões em momentos difíceis, momentos em que, por não saber como agir, você acaba se sentindo perdido, sozinho e sem esperanças.

Espero, realmente, que ele possa te ajudar de alguma maneira.

INTRODUÇÃO

5 Passos para você RECONSTRUIR a sua vida após a SEPARAÇÃO

É uma tendência natural encararmos o fim de um relacionamento como um fracasso pessoal. O fim de um relacionamento amoroso ainda é, na maioria das vezes, uma das experiências emocionais mais devastadoras que podemos enfrentar. E essa experiência é tão arrebatadora que pode ser comparada a dor de um luto.

Há mais ou menos 30 anos, a médica Elisabeth Kubler Ross resolveu estudar a fundo a morte (e como as pessoas reagem a ela). O resultado foi uma teoria em que foram elencadas 5 fases que uma pessoa enfrenta diante de uma perda como a morte. As fases foram definidas como: negação, raiva, barganha, depressão e aceitação.

Com o fim de um relacionamento não é diferente. Quando acaba o namoro, casamento ou relacionamento nos deparamos com a mesma situação: **a PERDA**.

Apesar das estatísticas mostrarem que 50% dos primeiros casamentos acabam em divórcio – e isso, se comparado ao passado, já ser visto pela sociedade com outros olhos – ainda nos sentimos profundamente envergonhados, confusos e perdidos quando um casamento se desfaz. É comum, inclusive, ficarmos desorientados com o término de um casamento de pessoas próximas, que não imaginávamos que pudesse ser possível, como a separação de parentes ou de grandes amigos.

E, qualquer que seja a configuração do seu relacionamento (romance, casamento, morar junto), se ele está para acabar, você vai sentir seu coração despedaçado, seu emocional destruído e seu mundo de cabeça pra baixo.

Não importa quantas milhões de pessoas já passaram por isso. Não importa se você já passou por isso. O processo de separação é quase sempre doloroso e implica em uma série de decisões e escolhas que irão envolver a sua capacidade de se reerguer e recomeçar a sua vida.

1 *Trabalhe a sua Culpa*

5 Passos *para você* **RECONSTRUIR** *a sua vida após a* **SEPARAÇÃO**

Nossa cultura, nossa literatura, nossa sociedade, tende a ver as relações como permanentes, “até que a morte nos separe”. E é justamente essa visão de eternidade a grande propulsora das dores mais difíceis de lidarmos: quando um relacionamento acaba, somos invadidos, muitas vezes, por uma sensação de culpa e perda profundas, além de fracasso, frustração e insatisfação.

Por estarmos tão presos à ideia do “para sempre”, acabamos nos esquecendo de que um relacionamento é um processo e não um destino. E, exatamente por ser processo, envolve etapas como começo, adaptação, mudanças, transformações, superação, doação e cooperação, podendo ou não ter um fim – porque o fim é possível em todo processo, concorda?

O que acontece é que assumimos que o casamento, por si só, já é o objetivo final. Presumimos que o casamento é a supremacia do amor. E que ele suprirá todas as nossas necessidades para sempre. Assim, quando nos vemos em uma situação em que não sustentamos mais essas crenças, vem a culpa. E essa culpa pode ser tão arrebatadora que, às vezes, sem que você perceba, você é impulsionado a fazer escolhas que não estão mais alinhadas com aquilo que você sente e deseja.

Durante meu processo de separação, em vários momentos, cogitei a ideia de permanecer no relacionamento pelo fato de me sentir profundamente culpada de separar meu filho do pai. Naquele momento, eu me sentia egoísta e, com certeza, a pior mãe do mundo. A culpa pode te manter refém de uma relação por muito tempo. E, às vezes, pode ser uma grande armadilha no seu relacionamento. A culpa te impede de abrir teu coração novamente e viver por inteiro; ela te acompanha como um peso e faz tudo ao teu entorno parecer pesado e difícil demais.

Fique atento e alerta aos seus sentimentos nessa fase; preste atenção em quais são os motivos que te levam a se sentir culpado pelo fim do seu relacionamento.

Algumas atitudes podem te ajudar a entender melhor esse sentimento, como :

- 1.** Pergunte-se: por que você se sente culpado? Escreva em um caderno as principais razões que fazem com que você sinta culpa pelo fim desse relacionamento.
- 2.** Faça alguma atividade física, como correr, dançar, caminhar, andar de bicicleta ou alguma outra que você curta e que te ajude a aliviar o estresse e a canalizar a energia emocional para algo positivo. Nesse período, sentir-se leve e bem fisicamente pode te ajudar a ter mais equilíbrio emocional.
- 3.** Converse com um amigo em que você confie ou com alguém da sua família que sabe o quanto essa situação está sendo difícil pra você. Isso pode te ajudar a se sentir melhor e ter uma melhor perspectiva sobre os reais motivos da separação.
- 4.** Comece uma terapia. Sentimentos como culpa, mágoa e estado de depressão são comuns após uma separação, especialmente se as crianças estão envolvidas. Um terapeuta pode te ajudar a entender melhor teus sentimentos e te orientar em como lidar de uma maneira mais saudável com eles.
- 5.** Fale com seu parceiro, se você puder, para que você possa se desculpar de coisas que você se arrepende. Isso pode não consertar o relacionamento romântico, mas, se a desculpa for sincera, irá ajudá-lo a curar-se e a seguir em frente.

2 *Deixe seus filhos fora disso*

5 Passos para você RECONSTRUIR a sua vida após a SEPARAÇÃO

Mais difícil do que ter que lidar com a nossa própria dor durante um divórcio, é ter que lidar com a dor dos nossos filhos.

Os filhos podem sofrer com a separação tanto quanto os pais, talvez até mais.

No entanto, há uma importante questão a ser considerada: os nossos filhos também sofrem com um casamento que não é mais harmonioso e que não faz mais sentido.

Quando nasce um filho, nasce uma família. E, quando um dos integrantes dessa família está sofrendo, o filho sofre também. Isso quer dizer que nada justifica você se manter em um relacionamento que não é mais saudável por causa dos seus filhos.

Não importa qual a idade deles ou em que fase do processo de separação você está, cabe ao casal lidar com esse momento da melhor maneira possível, guiando e amparando os filhos no que eles precisarem, já que o processo de separação implica em várias mudanças, como adaptação à nova estrutura familiar e à nova rotina e, às vezes, até mudanças de casa, escola, cidade e amigos.

A princípio, tudo fica muito confuso, difícil e doloroso. Mas, com o tempo, e com bom senso, as coisas vão entrando nos eixos, e a vida pode e deve se reestabelecer de uma maneira saudável, num ambiente no qual seus filhos possam crescer e se desenvolver com muito amor e respeito.

A felicidade do seu filho tem mais a ver com a maneira com a qual o processo de separação é conduzido do que com a configuração familiar a qual ele vai pertencer.

Existem algumas maneiras de você ajudar os seus filhos a lidarem com o processo de separação de forma mais leve, tornando-o o mais simples possível:

- Tenha em mente que um parceiro que não foi bom pra você como marido ou esposa pode ser um bom pai ou uma boa mãe para os seus filhos.
- Procure manter um bom relacionamento com seu ex (faça seu melhor, mesmo quando isso parecer impossível), mesmo na ausência dos seus filhos. É importante que vocês mantenham o respeito um pelo outro e que seus filhos possam sentir isso.
- Certifique-se de que as mudanças de ambiente, como os períodos em que seu filho vai passar com seu ex, aconteçam da forma mais tranquila e organizada possível. É importante saber e informar o seu filho a respeito do tempo de duração daquele período, bem como ajudá-lo a organizar todas as coisas das quais ele vai precisar durante o tempo em que estiver com o pai/mãe (lembrá-lo das coisas que ele não pode se esquecer de trazer de volta também é importante). Todas essas atitudes permitirão que ele transite com mais segurança entre um período e outro, o que evitará que a vida dele se torne um caos.
- Mesmo que você não tenha controle do que acontece na casa do seu ex, você pode oferecer um ambiente consistente e seguro para o seu filho naquilo que diz respeito ao seu universo com ele.
- Não peça aos seus filhos para serem espiões ou manter segredos.
- Não julgue situações precipitadamente. Procure sempre esclarecer os fatos antes de tomar qualquer decisão.
- Faça todo o esforço do mundo para manter uma cooperação na educação do seu filho com seu ex. Coloque de lado suas diferenças e trabalhe como um time.

- Mostre respeito pelo seu ex-parceiro. E nunca, sob nenhuma hipótese, fale mal do seu ex na frente dos seus filhos.

Lembre-se: você não somente escolheu um dia casar com essa pessoa, mas também a escolheu para ser o pai/a mãe dos seus filhos. Essas escolhas podem não terem sido as melhores escolhas. Mas você as fez, e seus filhos precisarão viver com essas escolhas todos os dias. Honre isso!

3 *Livre-se da Raiva*

5 Passos para você RECONSTRUIR a sua vida após a SEPARAÇÃO

Sim, a raiva ocupa uma boa parte do nosso tempo, pensamentos e sentimentos no processo de separação. E sim, ela pode te consumir aos poucos e transformar a sua vida e a vida das pessoas ao seu redor num ambiente hostil, amargo e rancoroso.

Sem falar nos efeitos colaterais que a raiva desencadeia no nosso sistema fisiológico a longo prazo. Estresse, aumento da pressão sanguínea, dores de cabeça, problemas gastrointestinais e problemas cardíacos são alguns dos problemas que você pode ter se não aprender a controlar esse sentimento.

Nós acreditamos que a raiva pode afetar a outra pessoa, mas, na verdade, a única pessoa a ser afetada com isso é você mesmo.

Ainda me lembro de alguns momentos que vivi durante a separação e que me fizeram sentir muita raiva do meu ex-marido. Porém, só hoje me dou conta do quanto a raiva e o ressentimento me levaram a fazer algumas escolhas totalmente equivocadas, que acabavam por dificultar e tornar ainda mais difícil o processo de separação.

Me livrar dessa raiva acabou por facilitar muito o meu relacionamento com o meu ex, o que foi decisivo para que pudéssemos estabelecer uma relação saudável após o divórcio.

Deixar ir a mágoa e o ressentimento não quer dizer que você aceita, concorda ou aprova o comportamento ou a atitude do outro. Significa que você se recusa em se ancorar em emoções negativas que não fazem nada além de corroer você por dentro, como um veneno letal, que vai te matando aos poucos. Significa, apenas, que você escolhe focar no positivo, no que você tem de bom,

em dormir melhor, aparentar melhor, ser saudável física e emocionalmente e se sentir em paz com você mesmo. E a pessoa que sai ganhando com isso é você.

Da próxima vez que você sentir raiva, pergunte-se:

- Quem a minha raiva está ferindo realmente?
- Qual o propósito da minha raiva? A quem ela serve?
- Qual benefício ela está me trazendo?
- O quanto ela está afetando as pessoas que eu amo?
- O quanto sentir raiva nesse momento está ajudando a resolver o meu problema?
- O que eu posso fazer nesse momento pra me livrar desse sentimento de raiva?

Ache o seu caminho de como se libertar da sua raiva, das suas mágoas e dos seus rancores.

A meditação pode ajudar muito nesse processo.



4 *Perdoe*

“O Perdão é abrir mão da esperança de que o passado fosse diferente”

- Oprah Winfrey-

Eu lembro até hoje do dia em que perdoei o meu ex-marido.

Foram necessários alguns anos após a separação para que eu finalmente conseguisse fazer o que, no fundo, sabia que precisava ser feito: perdoar. E foi um momento tão especial e libertador que, até hoje, tenho ele registrado no meu coração e na minha memória.

Engraçado pensar que o meu perdão não se deu num momento entre mim e ele. E muito menos na presença dele. Foi entre mim e eu mesma. Foi nesse momento que, internamente, eu me senti livre de toda dor e sofrimento causados por aquela separação. Foi nesse momento que, lá no fundo, eu me senti quites com ele e livre para seguir a minha vida em paz.

Foi nesse momento, que uma coisa incrível e reveladora aconteceu: eu finalmente tinha conseguido me livrar daquelas amarras tão pesadas e dolorosas, que me impediam de crescer como pessoa e me entregar por inteiro para um outro relacionamento. Eu finalmente estava livre. Livre para viver outra vez.

E foi também quando me dei conta de que o ato de perdoar tem mais a ver com você mesmo do que com o outro. No fundo, o perdoar alguém diz mais respeito a você do que a outra pessoa. É se livrar de uma expectativa que você criou com relação a alguém ou a alguma situação que não aconteceu. Ou que aconteceu de um jeito diferente daquilo que você esperava.

Mas, tão importante quanto perdoar o outro, é perdoar a si mesmo. Porque independentemente do motivo que levou ao fim desse relacionamento, sempre vai existir, lá dentro de você, uma voz se perguntando: onde foi que eu errei? O que deixei de fazer? Ou, ainda: por que não fiz diferente? Será que se eu tivesse feito de outro jeito não teria acabado?

Perguntas como essas são inevitáveis. E isso só aumenta ainda mais nosso senso de culpa. Mas, reconhecer que você fez o que tinha que ser feito naquele momento, dentro das suas possibilidades, significa aceitar o que aconteceu. E a aceitação nos lança para a realidade. O autoperdão traz o desapego da situação e da emoção que te prende àquele passado. Reconhecer que o passado passou e que nada poderia ser diferente abre o nosso coração para novas possibilidades. E é libertador.

É claro que você pode dizer: “Mas não queria que tivesse acabado assim”. Mas acabou. E agora o que você vai fazer a partir disso é que é a questão.

Ressignifique seu passado.

Quer saber como? Pois este exercício pode te ajudar:

Escreva, em um caderno, três dos momentos mais difíceis durante o seu processo de separação. Na sequência, escreva, para cada um desses momentos, no mínimo dois aprendizados positivos que você teve nesse processo.

Quais aspectos te fizeram crescer? O que você vai levar para um futuro relacionamento como experiência positiva? Que pessoas novas você acabou conhecendo e que caminhos novos se abriram por conta desse acontecimento?

Deixe ir. Liberte-se desse peso que você carrega. Faça uma faxina emocional e abra seu coração para o novo entrar.

5 *Respeite seu passado*

5 Passos para você RECONSTRUIR a sua vida após a SEPARAÇÃO

Outro dia, lendo um livro de poesia, encontrei uma que dizia assim:

TROÇO ESQUISITO

***“que troço esquisito
que começa com para sempre
atravessa até que a morte nos separe
e termina com preferia nunca ter te conhecido”***

Concordo que é bem esquisito, mas é o que acontece na maioria das separações.

Um dia você acreditou que jamais poderia viver sem essa pessoa. Jamais cogitou a possibilidade de que o amor pudesse acabar. Agora você não pode nem ouvir falar no nome dela. Quando pensa nela, só sente raiva, mágoa e ressentimentos.

No entanto, gostaria de deixar bem claro que o oposto do amor não é o ódio, a raiva ou o ressentimento. O contrário do amor é a indiferença.

Portanto, se você ainda está vulnerável a essa gama de sentimentos tóxicos com relação a seu ex, sinto muito, mas você ainda está totalmente ligado a ele. Porque, tanto pelo amor quanto pelo ódio, você fica colado a essa pessoa. Faz sentido pra você?

Então, o melhor caminho é trabalhar esses sentimentos e se livrar deles.

No meu processo, eu aprendi dois caminhos: o do Perdão e o da Gratidão.

Sim. A gratidão pode mudar a experiência que você vai carregar com você para o resto da sua vida com relação ao seu passado.

Ser grata significa olhar para trás e reconhecer a importância que essa relação teve na sua vida, com tudo o que ela trouxe de bom e de ruim. Porque as relações são assim. Elas nos ensinam pela dor e pelo amor. E o melhor que você pode fazer por você mesmo é reconhecer isso.

Um dia você se apaixonou por essa pessoa. Cultivou sonhos, viveu momentos inesquecíveis, compartilhou momentos difíceis, aprendeu coisas novas, ensinou também, se sentiu amado e amou com todo teu ser. Se entregou e se experimentou. ***Reconheça isso. Agradeça. E respeite seu passado!!!***



Pra finalizar

“Os remédios do amor mais poderosos e eficazes, que até agora tem descoberto a natureza, aprovado a experiência e receitado a arte, são estes quatro: o tempo, a ausência, a ingratidão, e, sobretudo, o melhor objeto.”

Trecho do Sermão do Mandato de Padre Antônio Vieira.

E assim eu me despeço de você. Espero que com esses cinco passos você consiga navegar melhor pelas marés inconstantes do seu processo de separação. Que você possa fazer essa travessia com mais equilíbrio e se ancorando em decisões cada vez mais conscientes e coerentes. E que você consiga se sentir em paz com elas.

E que quando você chegar do outro lado, lá onde a dor já não será mais tão intensa, onde as lembranças já não serão mais tão duras de serem experimentadas, onde os dias voltarão a ser vividos com esperança e alegria, o meu desejo mais profundo é que você perceba que esse momento é como se você estivesse em pé diante de uma porta fechada e que, se decidir abrí-la, toda uma nova vida te espera para ser experimentada e vivida. Basta que você a abra.

O importante é que você saiba que, por mais difícil que seja esse momento, ele vai passar. Confia.

Feito com  ***por LISANDRA Zanuto***