

SOS Détresse

Como se comportar em caso de separação

Nada é mais difícil do que ser bruscamente confrontado e de forma inesperada para a separação do parceiro ou parceira. Os homens normalmente não falam da sua insatisfação e da sua melancolia e ficam em silêncio até ao momento em que já não é possível salvar a relação. Mas as mulheres também evitam pronunciar-se. Os dois parceiros viram costas, afastam-se, e no seu íntimo colocam um ponto final na relação. O outro é colocado à parte antes dos factos consumados, quando já não há possibilidade de retorno possível. Certos parceiros continuam juntos por causa de filhos em comum até que a situação se torna insuportável. Entretanto, a separação é uma ideia fixa na cabeça. A separação brutal afeta o outro como uma tempestade e pode ter consequências desastrosas: muitas pessoas afundam-se no desespero, a autoestima sofre imenso e algumas pessoas sentem-se completamente destruídas.

A pessoas que consideram seriamente o divórcio devem confrontar o parceiro ou parceira de forma honesta com as suas dúvidas sobre a relação. O melhor é procurar esclarecer a situação o mais depressa possível. Se o relacionamento vai terminar de qualquer forma em divórcio, pelo menos existiu a possibilidade de tentar salvar o casal. Do mesmo modo, uma explicação sobre as razões da rutura facilitam a compreensão da perda. É importante não destruir tudo aquilo que partilhámos com o outro, independentemente do tamanho das dificuldades no fim da relação. Muitas vezes, a raiva e as futilidades são meios para facilitar as coisas no momento da separação. Geralmente esta decisão não é fácil para quem parte. Tornar a separação mais fácil pela desvalorização do outro agrava a perda para o parceiro. Uma desvalorização do tempo passado em comum é particularmente dolorosa e destrutiva para aquele que é abandonado. Face a alguém que um dia amámos, deve sempre existir a obrigação do respeito e de honestidade. Uma separação é feita corretamente se a honestidade, a estima e o reconhecimento da vivência em comum forem salvaguardadas, por muito difícil que pareça.