

SOS Détresse

E agora? O tempo após a separação

As separações são fases de transição. Chamamos transição aos acontecimentos de vida que são particularmente incisivos e determinantes. Todo o ser humano tem que superar algumas destas fases ao longo da sua vida. Uma transição significa caos, incerteza, mas também a procura de um novo começo. Colocámos um fim definitivo a um período da nossa vida. Temos diante de nós a incerteza, estamos indecisos e a nova estrutura ainda não é estável. Por consequência as transições destabilizam. Mas trazem também a esperança que em breve se estabelecerá uma nova ordem ou que teremos algumas possibilidades para influenciar essas fases da transição.

Após a separação, o casal e tudo o que partilharam deixa de existir. Perante nós apresenta-se uma nova etapa, um novo desafio. Deixamos a habitação comum e talvez tenhamos que ir para um outro lugar. É tempo de pensar em organizar a vida quotidiana. Há muitas situações para resolver: as contas em comum, a procura de uma nova habitação ou eventualmente de um novo emprego, os detalhes administrativos do divórcio, provavelmente a mudança de escola dos filhos e a responsabilidade da educação dos mesmos que incumbe apenas a um dos pais, a gestão dos direitos de visita... É de todo normal e compreensível que nos sintamos sobrecarregados. Podemos cair em fases de tristeza que agravam ainda mais a situação que temos que superar. Mas também vão existir os momentos em que constatámos algumas melhorias, momentos em que vislumbramos novas perspectivas e ganhámos confiança.

Vamos ainda sentir muito a incerteza, as dúvidas e o medo até conseguirmos reorganizar a nossa vida e ganhar alguma estabilidade. É importante poder contar com alguns amigos próximos que nos apoiem nesta provação. O apoio material e concreto é também necessário. Todas as pessoas que atravessam um período difícil como a separação precisam de pessoas em quem possam confiar, queixar, chorar e libertar-se das agressões acumuladas ao longo dos dias. Entretanto, devemos saber que as relações com os amigos comuns e com a família também mudam. É frequente haver grande incerteza nestas relações para as duas pessoas envolvidas. Podemos observar todo o tipo de reações. Certos conhecidos ou mesmo amigos afastam-se e evitam o contacto com os dois ex-parceiros, outros oferecem ajuda, enquanto outros aproveitam para tirar partido ou promoverem a animosidade de um contra o outro. Estas atitudes podem aumentar a discórdia entre os dois parceiros. É por isso importante escolher bem os seus contactos, ser prudente ao revelar as suas angústias, a sua preocupação, decepção e raiva unicamente a um grupo de pessoas bem intencionadas e dignas de confiança. Importa não se isolar, mas sim aproximar-se dos amigos, mesmo que, aparentemente, pareça que eles nos evitam. Se existe um bom

entendimento, informações e explicações adicionais ajudarão certamente a compreender a situação.

Também as conversas com pessoas que vivenciaram experiências similares ou com pessoas que não fazem parte dos nossos conhecimentos podem ajudar. Por vezes, nascem assim novas amizades, pessoas que conhecemos superficialmente tornam-se muito próximas porque partilham o nosso destino.

Além disso, é também possível falar ao telefone ou contactar um colaborador da SOS Détresse.