

# SOS Détresse

## Quando o parceiro vai embora

Todas as pessoas que se casam, ou que decidem viver juntas como casal, fazem-no, provavelmente, com a esperança que seja “para toda a vida”. A separação ou o divórcio é algo que só acontece aos outros. Contudo, quando um dos parceiros decide ir embora, tudo se desmorona.

## Primeira reacção: Estado de choque

Num primeiro momento, não conseguimos compreender o que se passa e parece que ficámos paralisados. Não queremos aceitar o fim da nossa relação. É uma reacção perfeitamente normal. Procurámos negar ou ignorar essa separação definitiva, oscilando entre o desespero e a esperança num final feliz, pensando que a separação é temporária e que podemos fazer regressar o nosso parceiro ou parceria.

A separação é especialmente difícil quando chega de forma completamente inesperada. Não vimos, ou não quisemos ver, certos sinais de alarme que foram dados pelo nosso parceiro ou parceira. Mas mesmo que tivéssemos tido um pressentimento, somos sempre aturdidos quando acontece. Aquilo que pairava no ar como uma vaga ameaça torna-se uma realidade que recusámos aceitar.

## Um caos emocional

Quando a separação é definitiva, a ausência da outra pessoa deixa um enorme vazio e, a pouco e pouco, compreendemos que a relação terminou. A dor e a raiva acontecem quando nos apercebemos da separação. Atravessámos um período de tristeza que se caracteriza por uma grande desorientação e alteração frequente do nosso estado de espírito.

Estamos desesperados e desamparados. Instala-se um verdadeiro caos emocional. Não conseguimos imaginar que possamos ser felizes de novo. Revivemos as melhores recordações que reforçam ainda mais a dor. A tristeza, a raiva, o medo, a irritabilidade, ou mesmo o sofrimento físico, são emoções tão diversas que nos paralisam e não nos deixam realizar nem mesmo as tarefas mais simples. Somos confrontados com um vazio interior, um sentimento de abandono e rejeição total.

Sentimos um vazio interior, um sentimento de abandono e de rejeição total. Somos atormentados pela solidão e angústia. Sem o nosso parceiro, ou parceira, perdemos o nosso principal apoio e ficámos com medo de não conseguirmos enfrentar a vida

sozinhos. Deixámos de ter confiança em nós próprios. Passámos a ter medo das noites e dos fins-de-semana. A solidão quase que se torna insuportável. Se a relação foi muito longa, deixámos de estar habituados a viver sozinhos. As mudanças ao nível das finanças, da habitação, da educação dos filhos e os custos do divórcio parecem obstáculos intransponíveis. Todas estas exigências deixam-nos extenuados.

A sensação de fracasso regressa com frequência. Somos atormentados com dúvidas, autoacusações e sentimentos de culpa. Porque é que ele (ou ela) partiu? O que é que fiz de mal? Não era suficientemente bom para ele (ou ela)? Teremos que investir mais na relação. A isto acrescenta-se o medo e a ansiedade de não ter atributos necessários para encontrar um novo parceiro ou parceira.

Mas também sentimos raiva e ódio. Nos nossos pensamentos injuriámos quem foi embora, fazemos longas reprimendas ao seu comportamento e desenvolvemos ideias de vingança. No entanto, esta raiva transforma-se muitas vezes em dor. Ficamos divididos entre estes sentimentos e a necessidade de rever essa pessoa. Procurámos reconquistá-lo, ou reconquistá-la, com a esperança de um retorno à normalidade para dar uma nova oportunidade à nossa relação. Quando estas tentativas falham podemos perder a nossa autoestima.

## **Dar lugar à tristeza...**

É muito importante compreender que todas estas reações: dor, raiva, medo, ódio - são perfeitamente normais e naturais quando se perde um ente querido. Fazem parte do processo de luto que nos permite separar dessa pessoa. É importante fazer o luto de forma adequada, mesmo quando não o queremos aceitar ou demonstrar e queremos continuar a funcionar de maneira 'normal'. É comum uma separação afastar-nos completamente do nosso modo de vida atual. Não se trata apenas da perda e da partida de uma pessoa, também coloca em causa um projeto de vida, a visão do futuro e da experiência de uma vida em comum. Portanto, não surpreende que possamos perder o nosso equilíbrio por um tempo.

As pessoas em luto estão numa espécie de estado de emergência. A duração do luto varia de pessoa para pessoa e de situação para situação. Não devemos colocar-nos sob pressão. Mesmo que não seja fácil, devemos permitir-nos o tempo necessário para atravessar esse processo. É importante dar espaço a estes sentimentos contraditórios e aceitá-los sem os reprimir. Seremos mais bem-sucedidos neste período se soubermos cuidar bem de nós próprios.

É importante não se isolar durante o período de luto, estar em contacto com bons amigos e ter cuidado na escolha das pessoas com quem fala. É também importante estar com as pessoas às quais possa revelar a sua dor e fragilidade, mas também, dependendo do que necessita, com aquelas com as quais se possa divertir e relaxar. Talvez conheça a experiência de alguém que tenha passado por uma situação semelhante. É oportuno encontrar alguém que possa ajudar neste período, sem exigir nada. A pressão para voltar à normalidade costuma ser enorme. "Esquece, ele(a) não vale a pena", "Vê as coisas pelo lado positivo", "Vais encontrar melhor". Estes conselhos são bem-intencionados, mas não ajudam ninguém. No fundo, apenas precisámos de alguém disponível para nos escutar.

---

## **...para deixar ir**

Se formos pacientes e gentis connosco, e se tentarmos não contrariar o nosso destino, ao fim de algum tempo podemos dar os primeiros passos para um futuro diferente. Vamos encontrar a coragem necessária para reorganizar a nossa vida.

Se vivermos o luto da forma adequada, vai ser possível reconciliar-nos internamente e a partir daqui vamos saber valorizar o passado. Uma reconciliação deste modo pode ser muito terapêutica. Vamos guardar as experiências vividas com essa outra pessoa, em especial as recordações positivas, como um tesouro.