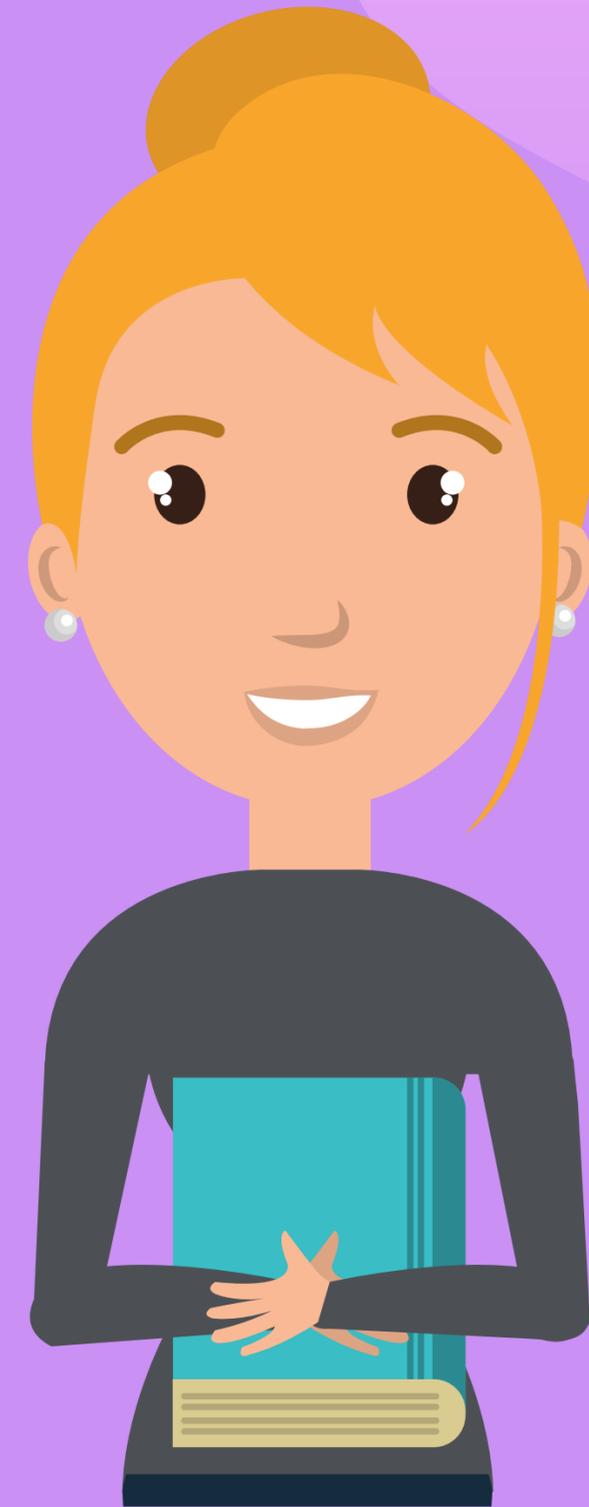


Psicólogos em São Paulo

E-book  
**MANUAL**  
PARA SUPERAR  
A DOR DA  
**SEPARAÇÃO**



# SUMÁRIO

1 Histórico.....	3
2 Causas.....	7
Intervenção.....	13
4 Psicoterapia.....	16

Psicólogos em São Paulo

Capítulo 1

# SEPERAÇÃO E RESSIGNIFICAÇÃO



# CAPÍTULO I -SEPARAÇÃO E RESSIGNIFICAÇÃO

Mudanças na instituição do casamento não são novas; na atualidade, com suas crises culturais, sociais, parece ocorrer uma mudança nos padrões dos relacionamentos pessoais, com um aumento da mobilidade social, tornando possível que relações insatisfatórias possam ser resolvidas com o rompimento conjugal. Não parece que a instituição casamento esteja agonizante, mas que estejamos, na verdade, em busca de padrões mais satisfatórios e funcionais de relacionamento amoroso que propiciem condições melhores para o processo de diferenciação e desenvolvimento psicológico e emocional dos(as) parceiros(as).<sup>1</sup> Alguns estudos mostram que dificuldades entre casais e suas relações de conflito, tem maior probabilidade de influenciar na evolução ou preservação de transtornos psíquicos, tais como, depressão e ansiedade.<sup>2</sup>





Diante do sofrimento e dificuldades de se manter um relacionamento que já não atende às expectativas, ou que se tornou abusivo, ou porque mudanças pessoais não foram acompanhadas por uma sintonia no relacionamento, pelo(a) parceiro(a), ou, ainda, por outras questões, ocorre a separação do casal. Com a separação se inicia uma resignificação das identidades individuais dos(as) parceiros(as). Enfrentar um processo de mudança na vida adulta pode acontecer de forma lenta e conflitiva, requerendo anos até a superação dos obstáculos – psicológicos, sociais, legais, econômicos e sexuais – que acometem pessoas envolvidas direta ou indiretamente nesta transição, e a busca por equilíbrio nos seus novos papéis e relacionamentos. Com a ruptura conjugal, ocorre uma cobrança afetiva, do amor perdido, das promessas lançadas, que destroem uma imagem perfeita do amor ideal. Esse processo de desvinculação, de rompimento, traz um momento de intensos sentimentos: angústias, medos, euforia, depressão, atordoamento, inseguranças, perplexidade.



Psicólogos em São Paulo

Capítulo 2  
**FASES DA  
SEPARAÇÃO**



# CAPÍTULO II - FASES DA SEPARAÇÃO

A separação costuma ocorrer por etapas. Um modelo teórico sobre a separação a caracteriza em seis estágios<sup>1</sup>:



1) o divórcio emocional, quando há um afastamento afetivo, revelando sentimentos como angústia, tristeza, culpa e distanciamento;



2) separação física, quando a proximidade e o contato físico se tornam intoleráveis, gerando sentimentos de rejeição e até de aversão;



3) separação geográfica, quando de fato há uma mudança de moradia;



4) separação familiar, os parentes são informados que a relação chegou a um momento de fragilidade e que a única saída é o divórcio;



5) separação social quando a permanência das amizades é abalada e alguns amigos são afastados do meio social e ocorre a busca por liberdade, trazendo consigo novas amizades;



6) separação legal, quando o casal determina a repartição de bens, custódia dos filhos.

Às vezes um casal pode ter de compartilhar a mesma casa após o divórcio por questões financeiras, não experimentando a fase da separação geográfica, por exemplo. Afinal, cada caso é único, e as pessoas trazem sua individualidade, suas características para o relacionamento, promovendo uma história singular. Assim, dizemos que se trata de uma interpretação da realidade, um guia ao se pensar sobre a separação conjugal, não uma norma que deve reger os relacionamentos.

Referência:1 ARAÚJO, Janaina Andrade Tenório; DE OLIVEIRA LIMA, Albenise. Perda por Divórcio. Investigação Qualitativa em Saúde//Investigación Cualitativa en Salud//Volume 1. 2015.

## Luto

No processo de separação, há uma sintomatologia do luto que pode se desenvolver, apresentando-se como dolorosa e intensa e, em alguns casos, mesmo após um período extenso da separação, os sentimentos de decepção e mágoa se mantêm presentes, perdurando e transformando esse momento em uma circunstância traumática que promove a instabilidade emocional.<sup>1</sup> A pessoa ao perceber que não é mais o alvo dos afetos e objetivos do outro, sofre uma intensa sensação de perda que se assemelha às trazidas pela morte.<sup>1</sup> Ao deixar de ser o foco do objeto de desejo do outro, passando a não possuir importância afetiva, o indivíduo vê-se perdido.<sup>1</sup> O desenlace matrimonial pode trazer emoções e sentimentos de autodestruição, de tortura, decepção, tristeza e mágoa, todas derivadas da sensação de fracasso na relação afetiva.<sup>1</sup> Há também pessoas que experimentam sentimentos como alegria, liberdade, e alívio imediatamente após a separação. Mas mesmo experienciando sensações contrárias à dor e ao sofrimento, ninguém sai imune de uma separação conjugal. Há energias conflitantes e opostas entre o alívio e o desespero; o rompimento sempre é uma situação de dor e afetação emocional independente de quem toma a iniciativa ou de quem somente sofre a ação de desvinculação.<sup>1</sup>





Com base nos estudos de Elisabeth Kubler Ross sobre a morte e o processo de luto, podemos ver manifestações das fases do luto na vivência da separação e suas dores.<sup>2</sup>A negação se fez presente em muitos sujeitos na fase inicial, do luto e da separação. Esse comportamento funciona como uma barreira, favorecendo a recuperação do sujeito, que vai movimentar outras medidas menos radicais para enfrentar essa decisão. É uma defesa temporária sendo substituída logo por uma aceitação parcial.<sup>1</sup>A segunda fase é a de raiva, revolta e ressentimento, sendo um momento difícil para a convivência da enlutada com o social, já que, no intuito de reverter à situação, utiliza-se de comportamentos repletos de expressões agressivas e de revolta, na tentativa de ir de encontro a atual situação.<sup>1</sup> A terceira fase é a barganha, sendo uma tentativa de adiamento da sentença já decretada. Nesta fase, a enlutada busca ajuda de seres com poderes diferenciados (deuses, cartomantes, trabalhos espirituais - busca religiosa) como solução desesperada para ter o seu desejo atendido.<sup>1</sup>Segue-se a fase de depressão, quando a pessoa já não pode mais negar a situação e é forçada a se submeter às imposições da circunstância, ficando debilitada e experienciando os sintomas da depressão.<sup>1</sup>



Psicólogos em São Paulo

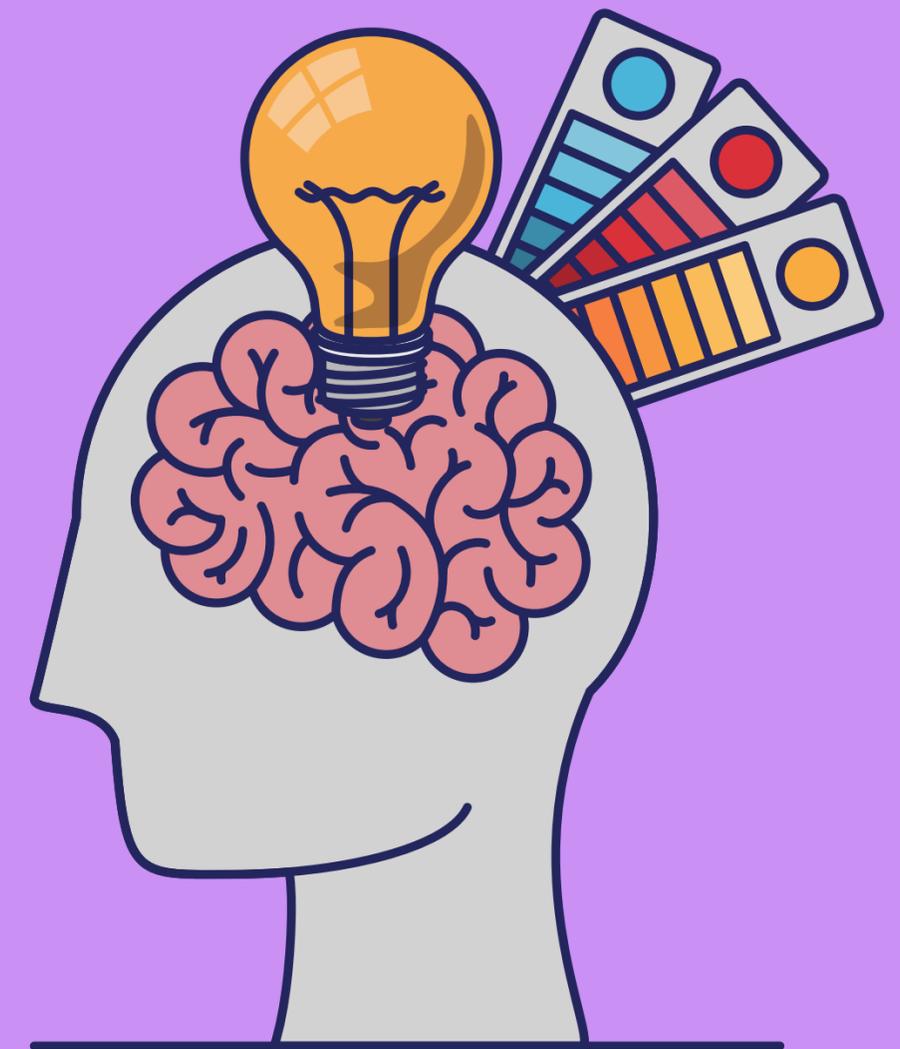
Capítulo 3

# SUPERACÃO



# CAPÍTULO III - SUPERAÇÃO

Independente das causas da separação para se superar a dor da separação a pessoa deve buscar soluções criativas, no sentido de viver uma nova fase, onde se busca um regaste de si mesma ou uma ressignificação da sua própria identidade; uma vez que, com a separação surge a oportunidade de desenvolver novos enfoques de si mesma e a possibilidade de criação de novos projetos existenciais. Esse processo de mudança exige adaptação e aceitação da nova condição. A presença de um suporte familiar afetuoso contribui para o enfrentamento do momento de ruptura matrimonial, se tornando uma das estratégias utilizadas para a ressignificação da identidade individual. A busca e o estabelecimento de um novo vínculo afetivo é uma estratégia empregada para servir de apoio a esse "ressignificar". O desafio de superar a dor da separação é também o de ser capaz de ressignificar sua identidade individual, tornar-se autônomo(a) e capaz de desenvolver a sua individualidade. O processo de introspecção trazido pela quebra do vínculo com o outro, com uma relação que deixou de existir, promove o contato consigo e, a partir disso, é possível conquistar mudanças individuais significativas, desconstruindo identidades conjugais e permitindo a vivência de novos enfoques de si mesmo.





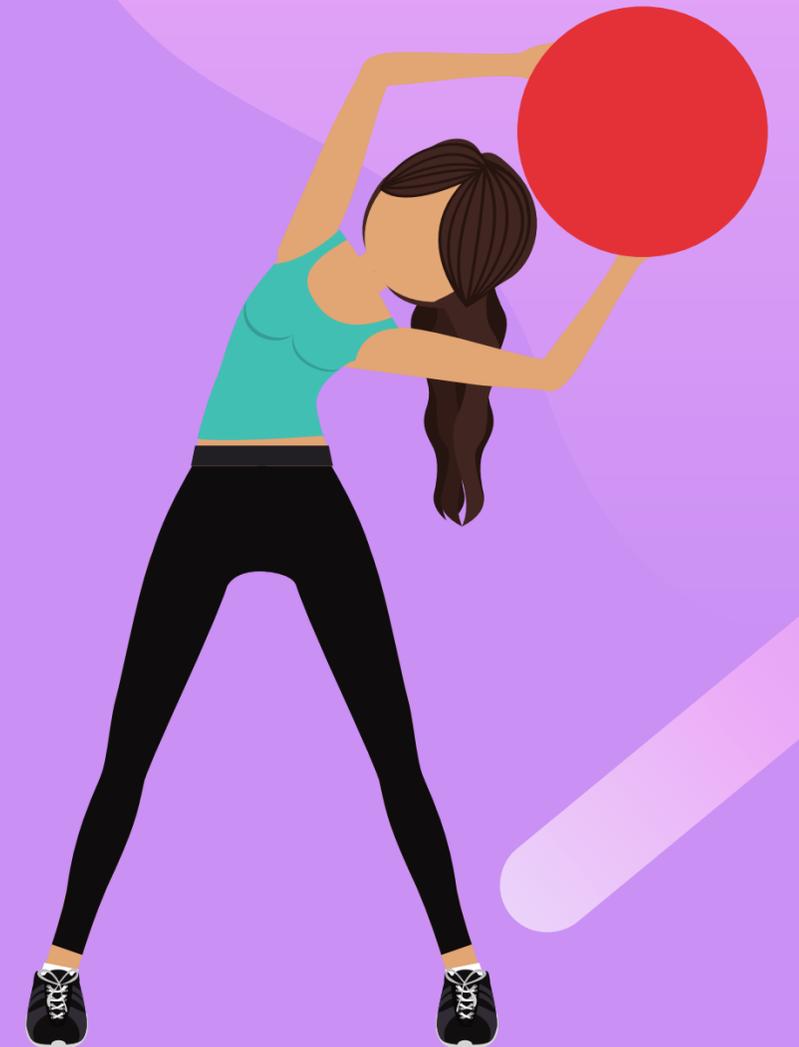
Olhar para si mesmo(a) pode ser um processo longo e doloroso, de aceitação de si próprio(a). Afinal, estarmos sós, de fato, após um relacionamento que nos guiou por tanto tempo pode ser chocante- dependendo de como vivemos essa relação. Neste sentido, pode ser importante contar com apoio profissional para seguir adiante com passos firmes. A partir do final do relacionamento com o(a) cônjuge é possível focar em projetos existenciais capazes de contribuir para a singularidade, crescimento e amadurecimento de si, e do ser com o outro. Superar a dor da separação também é desenvolver a possibilidade de acreditar em novos relacionamentos, não se manter refém da expectativa de “repetir os erros do passado”. Para olhar para si, ver seus “erros e acertos” com franqueza, a visão, e orientação de um(a) psicólogo(a) pode ser essencial.

Referência: ARAÚJO, Janaína Andrade Tenório; DE OLIVEIRA LIMA, Albenise. Perda por Divórcio. *Investigação Qualitativa em Saúde // Investigación Cualitativa en Salud* // Volume 1. 2015.

Psicólogos em São Paulo

Capítulo 4

# PSICOTERAPIA PARA SUPERAR A DOR DA SEPARAÇÃO

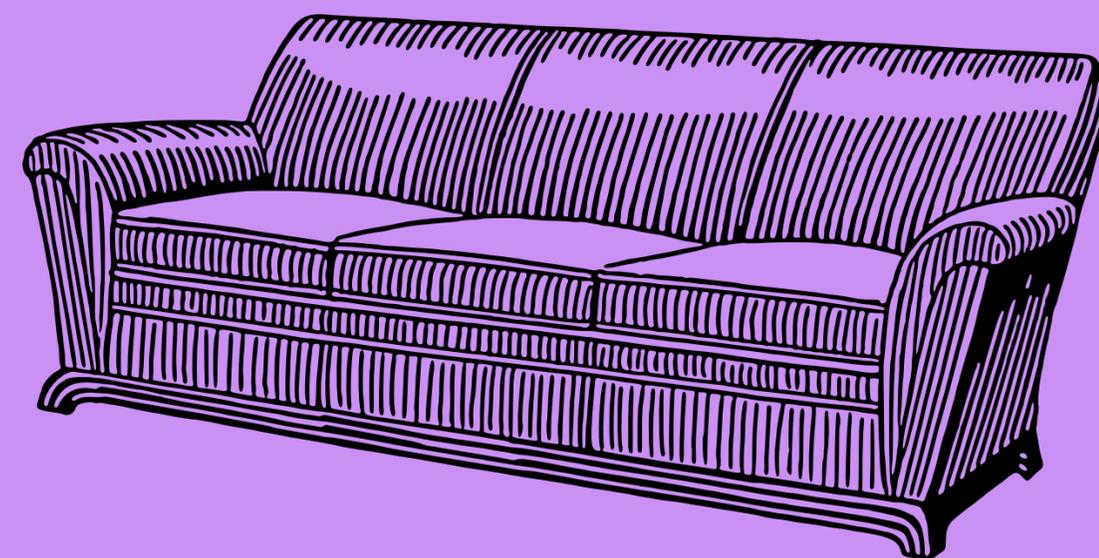


# CAPÍTULO IV - PSICOTERAPIA PARA SUPERAR A DOR DA SEPERAÇÃO

A psicoterapia para superar a dor da separação pode auxiliar na busca por uma narrativa da sua própria história, contada e organizada por você mesmo(a). De maneira que seja possível ressignificar eventos passados, assim como percepções, sentimentos e ideias.<sup>1</sup>Lidar com frustrações passadas, questões sobre fidelidade conjugal, problemas de comunicação, disfunções sexuais, autoimagem, entre outras, que possam ter influenciado na separação e permanecem afetando a vida de quem se separou podem ser pauta para superar a dor da separação. Assim, criando um futuro a que se pode almejar, é possível sair do aprisionamento do passado- perdido, petrificado-, marcado pela separação conjugal criando possibilidades futuras para o desenrolar de sua vida. Tal conquista é realizada paulatinamente, encontro a encontro, na construção de uma aliança com o(a) psicoterapeuta. Há diversas abordagens que podem ajudar a construir soluções através de narrativas, mas todas contam com a colaboração entre profissional e cliente.



Uma abordagem diferente das psicoterapias psicodinâmicas- aquelas que trabalham com a dinâmica de cliente e terapeuta e os frutos dessa interação-, é a terapia cognitiva comportamental (TCC), que trabalha com a modificação dos pensamentos disfuncionais que influenciam humor e comportamento do(a) paciente.<sup>2</sup>De acordo com a TCC ao mudar esses pensamentos, ocorrerá uma melhora que terá como resultado a mudança das crenças disfuncionais básicas do paciente.<sup>2</sup>Nesta perspectiva, o mundo é apontado como composto de uma sequência de situações que podem ser vistas como, neutra, negativa e positiva, porém, a análise cognitiva que a pessoa cria em relação a essas situações é o que vai definir a maneira de agir em seus comportamentos e sentimentos.<sup>2</sup>Deste modo, a TCC dá um enorme destaque aos pensamentos do sujeito e sua maneira de interpretação do mundo.<sup>2</sup>Existem algumas características que fazem a diferença entre a terapia cognitiva e as psicoterapias tradicionais, e uma delas é o modelo que as sessões são estruturadas (essa maneira de estruturar as sessões é conhecido como empirismo), onde o terapeuta estará interagindo em todo tempo com o paciente e o paciente será incentivado a se envolver no processo.<sup>2</sup>



Outra característica da TCC seria os problemas que serão focados, situações presentes ou recentes, com a finalidade de indagar a veracidade dos pensamentos e sentimentos no decorrer e após as sessões.<sup>2</sup>A terceira característica é a técnica de intervenção, onde o terapeuta busca organizar as ideias desajustadas do paciente em um suporte teórico e procura testá-las de maneira sistemática por meios de experimentos. <sup>2</sup>Procurar um(a) psicoterapeuta não é sinal de loucura ou fragilidade, senão de clareza diante de um momento de mudança tão drástico quanto o de uma separação conjugal. Independente da orientação teórica e técnica, busque um(a) profissional competente para lhe ajudar a passar dessa fase de transição para um novo eu. A psicoterapia pode lhe ajudar a superar a dor da separação, a passar pelo luto do amor perdido, a fim facilitar a transição para um novo eu, mais inteiro e mais forte.

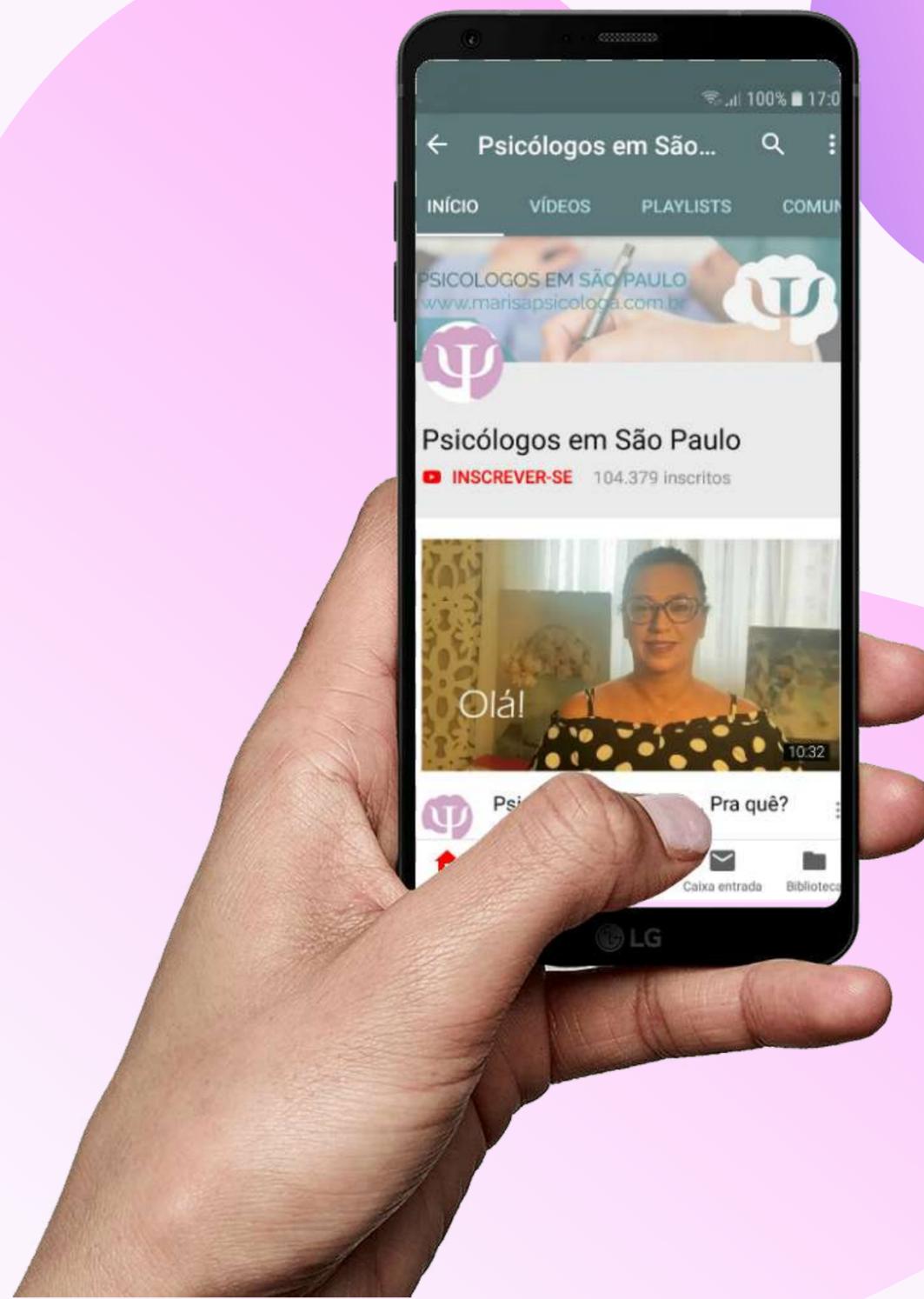
Referência:1 NETO, Orestes Diniz; FÉRES-CARNEIRO, Terezinha. Psicoterapia de casal na pós-modernidade: Rupturas e possibilidades. Estudos de Psicologia, v. 22, n. 2, p. 133-141, 2005.2 GUIMARÃES, Cybelle Cristina Lima. Psicoterapia com casal disfuncional na terapia cognitiva-comportamental. REVISTA HUM@ NAE, v. 13, n. 2, 2019.



# Assista vídeos exclusivos!

**PRODUZIMOS SEMANALMENTE COM CARINHO PARA VOCÊ.**

Assine nosso canal no YouTube e clique no "sininho das notificações"



# Saiba mais:



**(11) 99787 -451**

WHATSAPP - Clique aqui e envie uma mensagem



**TELEFONE**

(11) 3262-0621



**SITE**

[www.marisapsicologa.com.br](http://www.marisapsicologa.com.br)



**ENDEREÇOS**

Unidade I: Rua Bela Cintra, 968 – Paulista;

Unidade II: Rua Frei Caneca, 33 –

Consolação.



**REDES SOCIAIS**



Página - Psicólogos em São Paulo



Canal - Psicólogos em São Paulo



@psicologomaris



@psicologoemsaopaulo