

GRATUITO

10 Lições Valiosas

Que Eu Aprendi Após A Minha

SEPARAÇÃO

Nathalia Paccola



Fãs da
psicanálise

10 lições valiosas que aprendi depois da minha separação

A minha vida pode ser contada através das histórias de amor que eu tive. Vou lhe contar que o amor ocupa um lugar enorme na minha vida. Durante muito tempo, eu pontuava se estava em um dia feliz ou não, dependendo se estava bem ou mal no meu namoro, no meu casamento.

Se você é como eu, você pode imaginar o que acontece na vida de uma pessoa quando uma relação chega ao fim. Não se trata de uma nova crise, de uma sensação de perda momentânea. Se trata de um total desastre; é o fim do mundo.

A situação é mais gravosa se você, assim como eu, resolveu unir-se a uma pessoa acreditando que ficaria com ela a vida toda. Mesmo porque, se você parar pra pensar, durante uma vida inteira a gente consegue se casar, em média, umas três vezes, então não é toda hora que você encontra um amor para a vida toda.

E você descobre, certo dia, depois do vai e vem da rotina, que o "amor da vida toda" teve um final. É claro que a rotina te dá sinais de que algo não vai bem no reino do "casamento perfeito".

De repente, aquele marido maravilhoso, tem flatulências, ronca e você já não tem o mesmo tesão nele. Acabou toda aquela admiração; ele está mais parado, intolerante e tudo vira briga. Não há mais paciência.

Ou então você, como eu, tinha um marido maravilhoso. O tesão era fantástico (de você por ele), vocês viviam em harmonia e tinham filhos lindos. Mas embora a paz reinasse por fora, ele escondia a gritaria que vivia por dentro. Ele arrumou outras pessoas, não quis continuar o casamento, te traiu, te violentou e, finalmente, se divorciou.

Depois disso, a vida dele continuou. E a sua... bem, a sua, ficou no fundo do poço. Você se sente um farrapo humano, sua autoestima foi pro lixo, sua parte de fêmea foi triturada e você não sabe se conseguirá continuar.

Na sua autocrítica, você sabe que os anos passaram e você não tem nem a mesma idade, nem o mesmo corpo de quando resolveu casar. Você tornou-se uma mulher autoritária, que gosta de dar ordens, fala bastante e dava as cartas dentro de casa.

Mas sobretudo, você é uma mulher que gosta de ver-se casada, que admira histórias de amor, que vê um casal de idosos de mão dadas na rua e sonha viver a mesma coisa. Você ama ter alguém, você ama ser de alguém. E se eu perguntasse agora qual o seu verdadeiro desejo você seria capaz de responder: quero o meu casamento de novo, quero a minha vida de volta.

Mas não tem jeito, essa história de amor acabou e você sabe que precisa reunir forças para tentar sobreviver, mesmo sentindo um enorme desejo de desistir e somente focar no seu fracasso como mulher, como esposa.

Como fazer para vencer na vida sem um casamento? Como continuar vivendo sem ter o seu marido ao lado? Como enxergar o que está diante dos seus olhos?

EU VOU LHE DAR AGORA 10 LIÇÕES VALIOSAS QUE APRENDI DEPOIS DA MINHA SEPARAÇÃO:

1. Você provavelmente não vai fazer bodas de ouro

Não se iluda, se você tem entre 25 e 45 anos, para fazer 50 anos de casada e comemorar com uma linda festa essa união de cinco décadas, você precisa parar de assistir esse vídeo agora, correr para a rua, tropeçar no homem da sua vida, casar e ser feliz para sempre.

Então caia na realidade, enxergue essa realidade. Você precisa viver o hoje, fincar os pés no agora. Sua vida está péssima, virada do avesso? Então respira fundo, olhe de frente para essa situação e cite em cinco linhas claramente, 5 motivos que lhe fazem sentir-se no fundo do poço. Seja sincera.



No meu curso eu explico como resolver esses
5 conflitos, vai parecer mágica.

2.

A opinião dos outros é extremamente importante, só não é mais importante do que a opinião que você tem sobre você mesma.

Ok, você fez uma festa de casamento, anunciou para parentes e amigos que você havia encontrado o amor da sua vida e que seriam felizes para sempre.

O "para sempre" durou muitos anos, ou durou alguns meses, ou durou poucos dias e acabou. Sim o seu casamento durou, perceba: durou dias, durou meses, durou anos, mas durou. Durou e acabou.

Quando você se casou, cada pessoa emitiu uma opinião, muitas ficaram felizes, algumas te alertaram que essa união poderia não dar certo, mas você casou, você fez a sua escolha.

Assim como a sua mãe escolheu o seu pai, assim como a sua tia casou com o seu tio, assim como a sua prima escolheu namorar com outra mulher, você fez as suas escolhas e agora precisa lidar com uma nova situação. A vida é sua e você tem que aprender a viver sem o casamento.

As pessoas podem te julgar, você tem a nítida sensação de que elas te veem como fracassada. Bem, você pode até dar razão para elas. Mas o que vem após um fracasso, o que vem depois de um final?

Você tem novas escolhas. Você pode assumir o seu casamento como um fracasso, passar a vida sendo infeliz e chorando pelos cantos ou você pode mostrar para essas pessoas que você é como

uma Fênix e consegue sair das cinzas e fazer uma nova vida.

A opinião dos outros é importante; pode ser levada em conta, pode te incomodar, mas quem faz as escolhas da sua vida é você. Portanto, a sua opinião sobre o que deseja fazer de agora em diante é o mais importante.

Pense e escreva o que você gostaria de fazer hoje, como você gostaria de estar hoje. Não importa se amanhã ou depois você mudar de ideia, o que interessa é o agora.



No meu curso eu ensino as maneiras para fazer com que esse desejo seja realizado.

3. Eu quero vingança

Isso mesmo, você não escutou errado, você deseja se vingar. Você deseja se vingar do tempo gasto investindo em um relacionamento que acabou, você quer se vingar por ter acreditado que era a mulher mais importante na vida daquele marido. Você quer arrumar um homem mais bonito, mais rico, mais inteligente, somente para mostrar que você é capaz.

Pronto, faça isso, assuma o seu desejo de vingança. Se for preciso grite, escreva tudo o que você faria para se vingar, você pode ter as vontades menos confessáveis, mas é a hora de assumir que você deseja a vingança. Não há problema algum.

Agora, reflita: como deve ser a vida de alguém que vive para realizar

algo que cause prejuízo para outra pessoa? Como é a vida de uma pessoa que vive para provar algo para alguém? Não lhe parece uma vida de mendigo?

Uma vida do tipo: "olhe para mim e veja como estou bonita, olhe para mim e veja como consigo uma pessoa melhor do que você".

Ou então você deseja que ele se dê mal, pois na sua cabeça, fatalmente, alguém que não a quis, que a faz sofrer, não pode ser alguém que sairá feliz depois de desastrar e acabar com a sua vida. E você passa os dias esperando que ele seja traído, que seja decretada falência da empresa, que ele fique doente, que seja demitido, que bata o carro. E você começa a viver a sua vida, esperando pelo que possa acontecer na vida do outro. Você não percebe mas você virou uma escrava: A sua vida só vai pra frente se a dele vai pra trás. Você virou uma escrava do sofrimento alheio, vive na sombra, bebendo um veneno e esperando que o seu ex morra.



No meu curso eu ensino como transformar a sede por vingança em atos de bondade.

4. Minha autoestima depende do meu corte de cabelo

Parece engraçado e é mesmo. Todas as vezes em que eu me senti chão depois da minha separação, eu ia ao cabeleireiro, pintava o cabelo e ficava mais loira.

Sério, passei uma fase platinada. Cuidar do meu cabelo me fazia bem, quando lavava os cabelos era como se lavasse a alma.

Tenho uma amiga que partiu pra zumba. Eu lia no Facebook dela: "hashtag partiu zumba" e já sabia que ela estava mal e precisava encontrar energia.

Comigo era o tom do loiro nas mechas do cabelo. E você, o que lhe faz bem, o que lhe faz ter energia?

Pense e escreva em um papel aquilo que lhe faz ter a sua autoestima renovada como mágica. Pode ser: academia, tomar um cappuccino, correr no parque, banho de mar, andar descalça na grama.

Só tenha cuidado com armadilhas: não faça compras se está sem dinheiro, não coma feito uma louca pois você pode engordar muito, descontando sua infelicidade na comida, não se torne uma bêbada, uma viciada em sexo. Use o bom senso.



No meu curso eu ensino como encontrar aquilo que te renova a alma.

5. Encontrei o meu local de repouso

Uma das minhas maiores dificuldades após a separação era encontrar paz. Havia momentos em que a única coisa que eu precisava era me isolar, ficar em silêncio e não pensar em nada.

Então eu quero que você respire bem fundo, três vezes e feche os olhos. Se tranque no banheiro, espere todos da casa dormirem e fique em silêncio, respire fundo três vezes e visualize um lugar que lhe traga paz. Esse será o seu refúgio.

Todas as vezes em que você se sentir pressionada, em que você não estiver encontrando saídas, em que você estiver desesperada... você vai se trancar em algum local, respirar longamente por três vezes e visualizar o seu local de repouso.

Permaneça assim por algum tempo, tempo suficiente para colocar as mãos no peito e sentir que a sua respiração está leve e pausada, tempo suficiente para chorar se for preciso e para enxugar as lágrimas. Tempo suficiente para voltar a ficar em pé e firme no chão.



No meu curso eu ensino técnicas para que você encontre rapidamente esse local de repouso e dicas de como usá-lo em benefício próprio.

6. O passado é uma roupa que não te serve mais

Livre-se de tudo o que lhe traga recordações boas ou ruins do seu ex, do seu antigo casamento. Veja bem, ANTIGO casamento, antigo, demodê, ficou para trás.

Enquanto estiver sofrendo pelo final da relação, não ouça músicas, não leia livros, não veja fotos. Não há necessidade de se machucar, não há necessidade de querer sentir dor, você já está sofrendo, não precisa se martirizar.

Pegue três caixas grandes e escreva em cada uma delas: LIXO, DOAÇÃO, GUARDAR.

Separe essas lembranças em três caixas. Faça isso o quanto antes.

7.

Enfatize os defeitos

Vamos ser realistas? Qual o motivo em encontrar os pontos positivos de uma relação que acabou? Tenha certeza que o que era bom você viverá sem nenhum problema, a regra aqui é pontuar os defeitos.

Faça uma lista de palavras, adjetivos, começando pelo número 1, com os defeitos do seu ex.

Dicas: 1. Infiel 2. Mentiroso 3. Feio 4. Fazia piadas sem graça.

Não interessa se você está com dificuldades, essa é uma lista para ficar na sua bolsa, quando lembrar de algum defeito vá ali e anote.

Em momentos de saudades, de sofrer pensando no que perdeu,

você pega essa listinha e dá uma boa lida.

Faça esse exercício.



No meu curso eu faço essa lista junto com você.
Conversaremos sobre ela e como esses defeitos influenciam
na sua vida cotidiana.

8. O seu próximo amor não tem culpa do anterior

Sim, a fila anda. Eu sei da dificuldade que é arrumar um novo amor pois estou solteira há anos. Mas o baile segue.

Se você é como eu e adora casar, tenha paciência e divirta-se com as pessoas erradas enquanto não acha uma certa (se é que isso existe).

Agora se você não quer ouvir falar em casamento, não suporta a ideia de estar com uma nova pessoa e associa casamento a sexo, então eu sugiro que você faça votos de castidade, tranque o seu pênis, a sua vagina, enterre sua vida afetiva e sexual. Porque no momento em que você perceber que existem outros amores, que existem novas pessoas, você perceberá que há vida longe do casamento e nesse momento ninguém lhe segurará.



No meu curso eu ensino onde encontrar pessoas interessantes dentro do seu perfil.

9. Permita-se arriscar

Dizem que "quem arrisca não petisca" e eu acredito nisso. A vida é risco constante. Quando fazemos uma escolha, simultaneamente abrimos mão de outras.

A sua integridade, os seus valores não mudaram com o fim do seu relacionamento, o que acabou foi o casamento, foi a relação entre você e o seu companheiro, marido, namorado, seja lá o que ele ou ela era.

Então acolha a liberdade, veja um novo horizonte na sua frente e permita-se viver situações novas.

Um emprego fora da sua formação, uma viagem para um lugar bem diferente do que você estava acostumada, um café com um homem bem mais novo, uma balada com uma mulher bem mais velha. Permita-se viver o novo.



No meu curso eu lhe mostro como você pode fazer escolhas e sair mais feliz ao correr riscos.

10.

Ter a vida em minhas mãos

Essa foi a grande lição que aprendi com a minha separação. Eu tive que aprender, na verdade.

Hoje eu me sinto literalmente realizada pois conquistei uma carreira profissional dos sonhos, posso viajar, comer o que desejo, encontrar pessoas interessantes, escolher minhas amigas.

Apropriar-me da minha vida como indivíduo, saber o meu valor no mundo e lutar para conquistar o meu espaço sem depender de um homem, de um casamento, de uma instituição, da aprovação dos outros, esse foi o meu maior aprendizado.

Eu aprendi que para existir como pessoa eu preciso primeiro me ver como uma pessoa que faz a diferença no local em que vivo, no momento em que existo. Essa consciência foi obtida após passar pelas 9 lições anteriores e lutar frente a frente com cada uma até tornar essas lições rotina na minha vida.

Eu investi no meu ponto forte. Eu comecei a valorizar o que eu mais gostava de fazer. No meu caso, eu gosto de dar palpite na vida dos outros, gosto de alertar, aconselhar, gosto de me intrometer. Não suporto ver uma mulher codependente, não admito uma pessoa sofrer e não lutar para melhorar. Eu vou lá toco na ferida, acolho, passo remédio, mas também abro essa ferida, se for preciso, e deixo sair todo a sujeira que está dentro dela, depois eu a trato até que ela cicatrize.

E você, qual o seu ponto forte? O que você gosta de verdade de fazer? Plantar árvores? Cuidar das crianças? Pintar? Dançar?

Por mais absurdo que pareça, é pelo seu ponto forte que você encontrará o seu caminho e, a partir de então, conquistará a sua vida e a terá nas suas mãos.



Nesse curso eu a ensino a achar esse ponto forte e ter a vida em suas mãos.

Eu aprendi a ser mais eu e
você pode conquistar isso
também.



fãs da
psicanálise
Por Natthalia Paccola

www.fasdapsicanalise.com.br