

enhanced by Google

Certos e errados para sobreviver ao primeiro mês de separação

Dicas e inspiração para você sofrer com elegância

Danielle Nordi | 19/11/2011 08:18

Recomendar < 35

Texto:



Foto: Thinkstock/Getty Images

Ampliar

Nos primeiros momentos depois da separação, a regra é "sofrer sem se maltratar"

“Sofrer não significa se maltratar”, define a doutora em psicologia pela Unicamp e psicoterapeuta individual e de casais Ana Gabriela Andriani ao falar sobre a fase inicial de sofrimento que a separação causa. E se engana quem pensa que quem decide se separar sofre menos. Ana Gabriela explica: um dos desafios da separação é fazer com que ambos voltem a pensar como uma pessoa apenas. “É natural que você se misture com a outra pessoa sem saber onde um começa e o outro termina. Sua história fica misturada com a dela. Não importa quem tomou a decisão do rompimento, normalmente ambos passarão por dificuldades de adaptação”.

Para ajudar nessa jornada de voltar a ser você mesma especialistas analisaram algumas atitudes que podem facilitar e outras que só vão atrapalhar você neste momento. Veja o certo e errado do primeiro mês após uma separação.

Mais sobre Separação e Divórcio

[Casamentos que duram menos de um ano](#)

[Cinco coisas que você não precisa esperar o divórcio para fazer](#)

[Mediação familiar é caminho para divórcio menos doloroso](#)

Cuidar da aparência

Certo. É quase uma unanimidade entre as recém

Notícia anterior

Próxima notícia

[Casamentos que duram menos de um ano](#)

[Etiqueta da separação](#)

iG Shopping

OFERTAS



LANCÔME
Perfume Hypnôse a partir de **RS 99,00**



DAFIT
Nova Coleção Calçados a partir de **R\$59,90**



GROUPON
As melhores Churrascarias **Até 70% OFF**

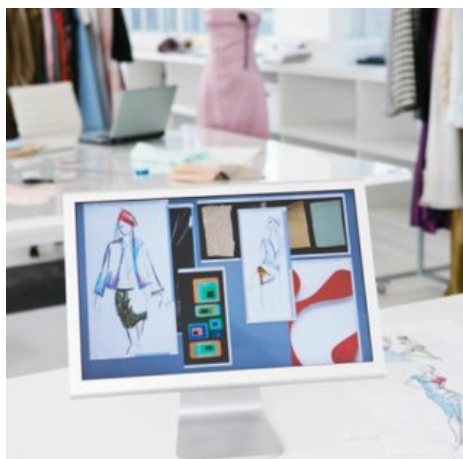


Foto: Thinkstock/Getty Images

Ampliar

Cuidar da aparência é o carinho mais básico que você deve ter consigo mesma



Foto: Thinkstock/Getty Images

Se resolver não seguir nenhuma outra das nossas sugestões, ao menos siga essa: você precisa conseguir dormir. Vale consultar o médico se estiver muito difícil!

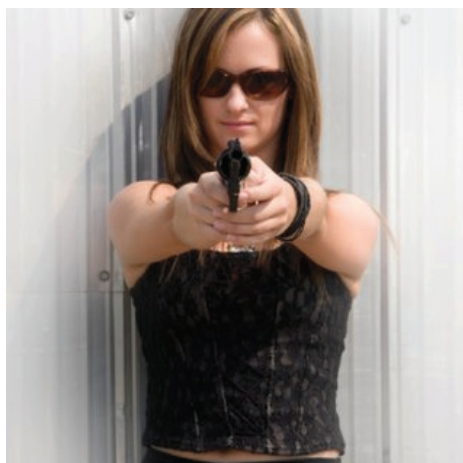


Foto: Thinkstock/Getty Images

Nem pense em resolver tudo sozinha! Contratar um advogado é a melhor forma de garantir seus direitos e preservar a paz entre você e o ex

separadas: novo corte de cabelo, voltar a se maquiar e comprar algumas roupas novas. Mas mudar a aparência não significa apenas buscar uma melhora na autoestima. "Muitas mulheres passam a procurar o feminino que estava adormecido. Acaba também sendo um reencontro com ela mesma, um recomeço", diz Miriam Barros, psicóloga clínica e psicoterapeuta de casal e família. Entretanto, Ana Gabriela Andriani lembra que cortar o cabelo não é tudo. "É muito bom se preocupar com a aparência, mas dependendo do estrago que a separação tenha feito na autoestima é necessário cuidar do psicológico também. Terapia pode ajudar bastante."

Dormir bem para descansar e ter menos tempo de remoer os problemas

Certo. "Muitas pessoas não conseguem dormir direito porque têm um pensamento quase obsessivo relembando tudo que aconteceu. Para ter boas noites de sono temos que fazer coisas que gastem energia durante o dia", ensina Miriam. Segunda ela, exercícios físicos, principalmente ao ar livre, são fundamentais para oxigenar a mente e desviar a atenção do problema.

Procurar um advogado e deixar as discussões com ele

Certo. No primeiro mês após a separação o ideal é ter tempo de cuidar de si mesma e deixar as brigas, que às vezes são inevitáveis, a cargo de alguém sem tanto envolvimento emocional. O ideal, principalmente em separações mais complicadas, é que cada um tenha seu próprio advogado. "A palavra já diz: separação. Não é mais o momento de fazer coisas juntos", afirma a psicóloga Miriam Barros.



ASSINE SKY
Imagem e som 100% digitais.
R\$ 49,90/mês



PENSEBARATO
NOVO iPhone 4S Só na Aqui
12x R\$166,65



TECNISA
Cond.fechado de casas e aptos.
R\$ R\$



DAFITI
Nova Coleção Calçados a partir
de R\$59,90



LOJA HP
Pavilion c/ AMD Super Oferta.
10xR\$ 99,90



GOL
Tarifas a partir de 6x
R\$22,17

Compare preços

Ok

Serviços



Seu PC está com vírus?

Proteja-se agora com iG Antivírus e navegue mais seguro pela internet. Aproveite 50% de desconto

Assine já



iG Suporte

Por apenas R\$3,00/mês você conta com a ajuda de especialistas em informática pra te ajudar 24h/dia!

Assine já



Aprendendo Inglês

Aprenda mais rápido com as aulas personalizadas do iG Inglês e ainda ganhe o primeiro mês grátis!

Assine já



Foto: Thinkstock/Getty Images

Saia já desse sofá! Se afogar em comida é uma forma cruel de auto indulgência. Sem desculpas!

Afogar as mágoas com comida

Errado. Difícil encontrar alguém que nunca tenha usado um problema amoroso como desculpa para atacar um pote de sorvete. A atitude é equivocada. "Fazer isso não só não ajuda, como prejudica. É natural que já exista um problema com a autoestima, e comer muito deixa isso ainda pior", afirma a psicoterapeuta Ana Gabriela Andriani. "Afogue as mágoas na academia!", aconselha.



Foto: Thinkstock/Getty Images

Talvez seja das coisas mais difíceis de fazer, mas vale muito a pena tentar. Conversem ambos com as crianças. Uma conversa curta, simples, fora de casa, de preferência.

Conversar com as crianças sobre a separação

Certo. "As crianças precisam ser comunicadas assim que a separação é decidida. E isso deve ser feito pelo casal, não apenas por um dos dois. É muito importante que os pais esclareçam que a separação é do casal e não dos filhos", ressalta Ana Gabriela.



Foto: Thinkstock/Getty Images

Fazer escândalos

Errado. "Quem faz isso, além de se expor, pode ser vista como a 'louca'. É mais ou menos como dar ferramenta para todos pensarem: 'ainda bem que ele se livrou disso'. Antes de fazer qualquer coisa, pense duas vezes", diz Miriam. Ana Gabriela concorda: "É imprudente, uma exposição desnecessária. Momentaneamente a raiva pode até passar, mas depois vai se sentir pior ainda."

Não importa quanto você ache que tem bons motivos: resista. Nada é pior para a autoestima do que uma cena, ainda mais se for pública!



Foto: Thinkstock/Getty Images

Ampliar

Deixe seus amigos mimarem você. A vida vai lhe dar muitas outras chances de retribuir

Pe dir ajuda aos amigos para driblar momentos de solidão

Certo. Amigos e família serão importantes durante todo o processo de recuperação após a separação. Entretanto, não são todas as pessoas que conseguem sair logo depois do rompimento. "Voltar a ser solteiro e experimentar a vida novamente dessa forma faz bem. Normalmente causa um estranhamento no início, mas reaprender a viver como se fosse solteiro é essencial", diz Miriam.



Foto: Thinkstock/Getty Images

Acredite, é irresistível, mas só vai fazer você sofrer!

Procurar saber como anda a vida do ex

Errado. Facebook, Orkut, amigos em comum, filhos. Tudo se torna fonte para saber como anda a vida do ex. Fuja dessa armadilha. Procure tocar seu dia a dia sem se preocupar com alguém que não deve mais fazer parte da sua rotina. "Vai parecer que a vida do outro está maravilhosa e a sua não. O que nem sempre é verdade. Além do mais, acabou. Vai ser feliz. Sei que é difícil, mas você tem que tentar", ensina Miriam Barros.

Não pare de ler

[Recém-solteiro? Saiba como reaprender a paquerar](#)

[Beber demais apressa o divórcio, diz pesquisa](#)

[Como funciona a pensão alimentícia](#)