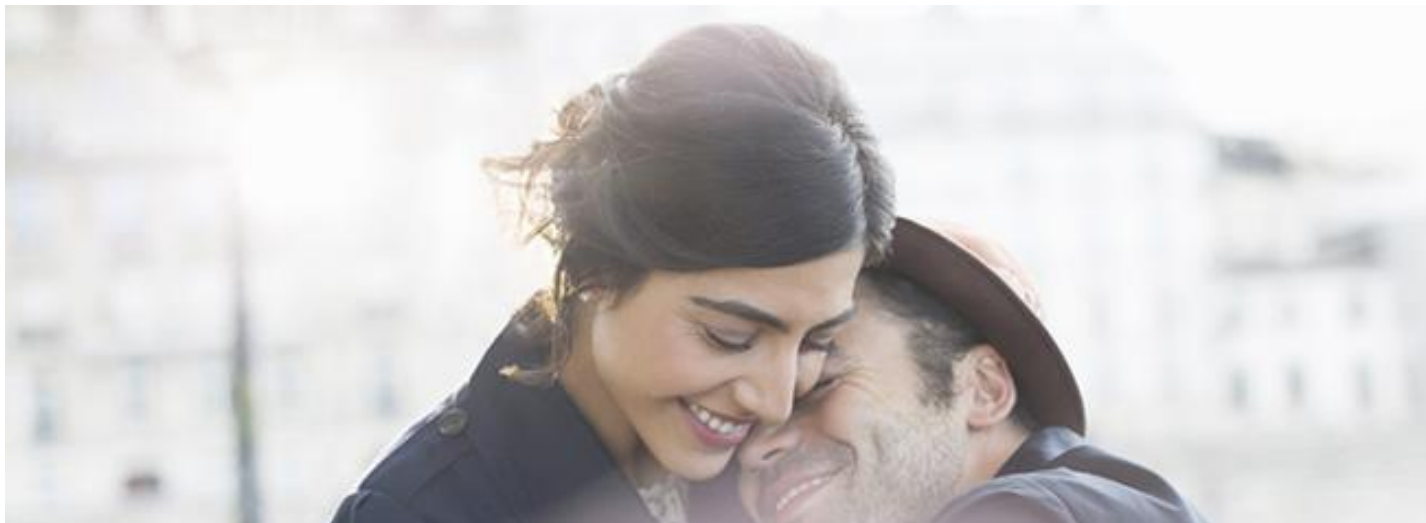


COMPORTAMENTO

[Home](#) » [Comportamento](#) » A vida amorosa após o divórcio

A vida amorosa após o divórcio

Você tentou, mas não deu. O casamento acabou e agora é hora de seguir em frente. Inclusive no amor!



O término de um casamento nunca é fácil, mesmo que tudo tenha sido resolvido de maneira amigável. Estar casada não é só dividir o cotidiano, as relações: os amigos, as famílias, os filhos e a sua identidade.

Quando há uma separação – mesmo com filhos – é preciso aprender a viver sozinha, a redescobrir do que se gosta e o que lhe faz bem, independentemente do relacionamento com alguém.

Sim, há o possível sofrimento dos filhos e a nova rotina de vocês sem o pai, porém, existe também a redescoberta da mulher. Quem é você agora novamente?

O segredo está na autoestima

Após o divórcio, é natural sentir-se insegura, desamparada e perdida. Essa sensação pode beirar até o desespero. Nesse momento, evite entrar em novos relacionamentos.

“Nos momentos de insegurança, as pessoas buscam inconscientemente um novo parceiro parecido com o anterior, o que as faz repetirem os padrões anteriores. Além disso, podem se tornar muito controladas e ciumentas dentro do namoro”, observa Ana Gabriela Andriani, psicóloga de casais e família pela Unicamp.

Ou seja, viva o processo de luto da separação e foque-se em você. Descubra o que lhe faz bem, aprenda a conviver consigo mesma e [reforce a sua](#)

É isso que vai lhe deixar forte e pronta para uma nova relação. “O amor não acontece em qualquer esquina, não se encomenda. Mas ele pode acontecer”, afirma a psicanalista Anna Burg.

Foi acreditando no amor que Micheline, mãe do Pedro, 10 anos, e da Aimeé, 8, deixou-se entregar a uma nova paixão após quase um ano de separação.

“Fiquei junto com o meu ex-marido por 20 anos. Quando conheci o Vagner, achava muito cedo pra gostar de alguém. Tanto que demorei alguns meses para ter a coragem de assumi-lo como namorado. Eu me achava muito ‘pesada’ para ele: tinha quase 40 anos e dois filhos. Ele é bem mais novo. O que pode acontecer comigo? Mas ele quis. E continua cuidando de mim há 3 anos. Pensando bem, os problemas estavam só na minha cabeça”, admite.


Será que você está pronta?

Se ainda está insegura diante de um convite para sair, avalie algumas situações e responda (com sinceridade) suas próprias dúvidas. Para lhe ajudar, aqui estão algumas dicas:

- Tente não viver somente em função das tarefas que envolvem o trabalho e os filhos. Faça algo que seja somente seu: um novo hobby é uma Assim, você vai se descobrindo mais a cada dia que passa.
- Respeite o seu tempo. Se não estiver com vontade de sair com as amigas, fique sozinha. Não tente passar por cima do sofrimento. Ele vai sur
- Quando se sentir pronta, abra-se para novas experiências: [uma viagem sozinha](#), um curso nunca antes imaginado, um novo restaurante...
- Pontue o que você tem de bom, de "gostável". [Valorize os seus pontos positivos](#) e atraentes.
- Descubra o que você valoriza no outro agora que já está mais madura. Nem sempre são os mesmos detalhes que chamaram a sua atenção r
- Pode não ser fácil encontrar alguém que aceite o "pacote completo" (mulher + filhos + ex-marido), porém, não tenha medo de ficar sozinha acontecer para todos.
- Não use os seus filhos como desculpa para não se relacionar com mais ninguém. Filhos não atrapalham. Você pode estar só com medo de s nisso?
- Você passou por diversas transformações e é uma mulher muito mais madura e completa agora. Acredite na sua força interior.
- Ainda tem dúvidas se está preparada para um novo primeiro encontro? Dá uma olhada [aqui](#).

(Foto: Getty Images)

[casamento](#), [relacionamento](#), [dicas](#), [como agir](#), [o que fazer](#), [nova relação](#), [namoro](#), [separação](#), [divorcio](#)



Plug-in social do Facebook

PUBLICIDADE

PUBLICIDADE