



DIVORCE
JOURNEY

HOPE ✨ HEALING ✨ HAPPINESS

DIVORȚUL –
Punct și de la capăt

www.divorcejourney.ro

f fb.com/divorcejourney



Cuprins

- Divorțul ca un „picior rupt”
- Caută ajutor specializat
- Trăiește în prezent
- Lasă lumea să vorbească
- Da-ți timp să te vindeci
- Nu te grăbi să începi o nouă relație
- Iubește-te
- Ești mai puternică
- Divorțul și recuperarea
- Despre Divorce Journey

Divorțul ca un ”picior rupt”

De ce această analogie?

Sunt medic și știu cum se pune problema în cazul tratării unei fracturi la un picior. Totodată am trecut printr-un divorț și am simțit pe pielea mea trăirile aferente traumei unui astfel de eveniment.

Oricine știe ce e de făcut dacă-ți rupi piciorul, dar când vine vorba despre divorț, un eveniment la fel de traumatizant ca o fractură (poate mult mai dureros) lumea caută ajutor în cele mai diverse locuri: familie, prieteni, colegi, internet sau, eventual, așteaptă să treacă de la sine.

În anii care au trecut de la divorțul meu am citit și studiat numeroase materiale referitoare la divorț, la început din nevoia de a găsi soluții, apoi din pasiunea pentru psihologia și comportamentul nostru după divorț.



Nu întâmplător în această perioadă am participat și absolvit mai multe cursuri printre care și cea de Consilier pentru Dezvoltare Personală, specializată pe probleme de divorț.

Dar totuși, care este legătura dintre divorț și un "picior rupt"?

Analizând la rece ce simți în momentul divorțului:

În general, oamenii înțeleg mai bine cum funcționează corpul lor, care sunt mecanismele, ce anume creează durerea fizică, cum se tratează și cât durează vindecarea.

Din păcate nu avem aceeași înțelegere pentru modul în care funcționează sufletul nostru (aici vorbesc despre emoții) și mintea noastră (gândurile noastre).

Hai să facem un exercițiu și să ne imaginăm că mintea și corpul nostru funcționează la fel (de fapt chiar funcționează la fel și sunt în strânsă legătură mintea cu corpul și cu sufletul).

Și acum, dacă tratăm divorțul că pe un "picior rupt", este mai simplu să înțelegem ce avem de făcut în perioada divorțului și după.

În primul rând apare șocul (mai ales în situația în care nu anticipai acest eveniment).

Apoi apar durerea, frica, deznădejdea, confuzia – mai multe sentimente negative și contradictorii care se învâlmășesc toate odată sau pe rând.

Negarea - preferi să speri că nu e adevărat, să negi că lucrul acesta chiar ți se întâmplă.

Apoi apar întrebările: de ce mie, ce am făcut greșit, ce trebuia să fi spus sau să fi făcut diferit?

În final acceptarea - acest lucru se întâmplă cu adevărat și tu trebuie să fii puternică și să-l depășești.

1. Caută ajutor specializat

- ✓ Prima strategie este să cauți ajutor specializat.
- ✓ Conștientizezi că urmează un drum lung și dificil, o perioada cu o mare încărcătură emoțională, dar și cu multe schimbări și ai nevoie de toate resursele disponibile.
- ✓ Este momentul să cauți ajutor specializat pentru aspectele juridice, financiare, emoționale.



Când se întâmplă să-ți rupi un picior, trauma doare, și doare al naibii de tare. E normal să plângi, să cauți ajutor, să-ți îngrijești rana până ajungi la spital.

La fel și trauma emoțională dată de divorț - o fractură a relației voastre - îți cauzează o durere la fel de mare.

Așadar e normal să plângi, să te vaiți, să povestești iar și iar, din când în când să țipi de durere, pentru că durerea e acolo și are nevoie să fie exprimată.

Uneori ne prefacem că suntem puternice pentru că vrem să arătăm lumii că de fapt nu contează atât de tare; câteodată îți spui și ție însăși că nu e așa de grav și te gândești că în felul acesta poate o să doară mai puțin.

În cazul unui “picior rupt” această strategie nu a funcționat niciodată...așadar nici în cazul divorțului!

Caută ajutorul unor specialiști care te pot ajuta să depășești cât mai ușor și sigur această situație.

2. Trăiește în prezent

- ✓ A doua strategie constă în a-ți ține mintea prezentă la tine și la momentul prezent.
- ✓ Nu ajută să te gândești la trecut și să încerci să găsești vinovatul pentru situația în care te afli.
- ✓ Important este să te gândești la tine, la ce îți alină durerea și cine te poate ajuta acum.

După șocul inițial ești tentată să cauți un vinovat - cineva te-a împins, cineva nu te-a atenționat, cineva nu te-a ținut sau nu te-a protejat.

La fel și în cazul unui divorț, vei găsi vinovați câți vrei în jurul tău: fostul soț, pentru că numai de la el a plecat totul, amanta pentru că s-a băgat în casa ta, părinții pentru că nu te-au sfătuit să fii mai atentă, prietenii pentru că nu te-au avertizat, colegii pentru că nu te înțeleg și tot așa.

Și asta e normal...doar că nu ajută!

Dacă te gândești la analogia cu piciorul rupt, e mult mai înțelept să te gândești la tine, la durerea ta și cum poți să o faci să treacă cât mai repede și mai sigur, decât să vezi ce au făcut sau nu ceilalți și de ce s-a ajuns aici

Concentrează-te pe momentul prezent și pe tine!

3. Lasă lumea să vorbească

- ✓ A 3-a strategie este să ignori opinia celorlați.
- ✓ Oamenii nu sunt rău-voitori, doar că nu înțeleg ce simți tu așa că lasă-i cu părerile lor.
- ✓ Stai de vorbă cu oameni care înțeleg prin ce treci și care te pot ajuta, cere-le ajutorul pentru că situația ta chiar are nevoie de suport.



Nu te îngrijora de ce va spune lumea, ea nu înțelege prin ce treci!

Lumea va avea o opinie legată de ce ți s-a întâmplat. La început toți vor fi șocați, apoi își vor da cu părerea, vor aprecia sau blama, vor fi tabere, vor fi opinii, comentarii și discuții. Anturajul va încerca să te ajute așa cum crede că e mai bine (tu rămâi la analogia în care tocmai ți-ai rupt piciorul): “ești sigură că e decizia finală?”, “hai nu mai plânge că nu merită”, “lasă că treci tu și peste asta” sau “mai bine nu spui încă la nimeni și poate vă împăcați”...cam cum sună asta când tu ești în plină durere și ai nevoie de ajutor? Freție la picior...rupt? Cam ca atunci când ai un accident, aștepti salvarea și lumea în jurul tău se uită ca la circ!

4. Dă-ți timp să te vindeci

- ✓ Strategia a 4-a este să-ți acorzi timp.
- ✓ Vindecarea parcurge etapele ei, iar dacă încerci să grăbești procesul ori nu obții vindecarea, ori poți să rămâi cu sechele, care se vor vedea mai târziu.
- ✓ Acum este momentul să vorbești cu un coach, să te ajute să vezi lucrurile cu mai multă claritate.



Perioada de “doliu” trebuie trăită și exprimată.

Piciorul e în ghips acum, ai primit ceva medicație pentru când durerea e insuportabilă și câteva instrucțiuni despre ce să faci.

Știi deja că urmează o perioadă lungă, în care te vei simți rău, izolată în pat, poate cu scribeți sau șuruburi, că după ghips vine fizioterapia și multe precauții pentru viitor. Sigur nu te aștepti să te trezești peste noapte cu piciorul vindecat.

La fel și în cazul unui divorț, nu poți asimila toate noutățile care s-au produs în viața ta peste noapte. Ai schimbat rolurile, ai intrat într-o lume străină, esti nevoită să-ți schimbi anturajul și obiceiurile - toate acestea cer timp pentru a fi acceptate și asimilate.

Nu te grăbi să treci peste etapele normale de vindecare.

5. Nu te grăbi să începi o nouă relație

- ✓ Strategia a 5-a este să verifici că rănilile tale sunt vindecate înainte de a începe o nouă relație.
- ✓ Divorțul este una dintre cele mai dificile situații de viață și se rezolvă doar în timp și cu multă grijă și răbdare din partea ta.
- ✓ Bagajul de emoții negative nu are ce cauta într-o nouă relație, dacă-ți dorești să fie o relație sănătoasă.

Și iată o altă provocare care apare în această perioadă – atracția sexului opus. Sunt mulți bărbați care parcă așteaptă la ușa tribunalului ultimele apariții pe piața femeilor singure și vulnerabile. Prima întrebare pe care mi-aș pune-o despre acești bărbați (în general însurați dar întotdeauna nefericiți acasă și aproape-aproape divorțați) este ce fel de bărbați sunt ei de fapt de aleargă după pradă vulnerabilă. Dar nu despre ei este vorba: o strategie des întâlnită a femeilor după divorț este să se arunce în prima relație care li se oferă. Ele cred că în felul acesta își dovedesc că sunt dezirabile în ochii bărbaților, își vor recăpăta încrederea în sine, șifonată de divorț și nu vor mai fi nevoite să treacă prin perioada de recuperare complet singure. În secret ele speră că altcineva va prelua bagajul lor de suferință, iar ele vor putea să uite mai repede prin ce au trecut.

Dar în analogia cu piciorul rupt e ca și cum te-ai urca pe schiuri cu piciorul în ghips că să-ți dovedești că ești mai tare decât cred doctorii, sau că dacă ai curaj treci mai repede peste durere. În realitate, în cel mai bun caz o să cazi și o să o iei de la capăt, asta dacă nu ai ghinionul să-ți rupi și celălalt picior.

6. Iubește-te pe tine, cea de acum

- ✓ Strategia a 6-a este să lași noile experiențe să vină către tine.
- ✓ Vei învăța că există și alți oameni decât cei cu care ai fost obișnuită, vei vedea că sunt activități la care nu te-ai gândit, dar care acum îți plac foarte mult.
- ✓ Astfel vei descoperi că ești cu mult mai mult decât știai sau credeai despre tine.



Incepe o nouă viață împreună cu noua TU!

Iată că a mai trecut durerea, poți dormi noaptea, amintirea suferinței provocate de accident s-a mai diminuat, dar tot nu te regăsești pe deplin în viața cu care erai obișnuită...trebuie să-ți schimbi stilul de viață cel puțin pentru o perioadă, nu mai poți să alergi, să dansezi, trebuie să stai mai mult în pat sau în casă. Vei constata că unii dintre prietenii tăi te vor abandona și-și vor continua viața fără tine, alții îți vor rămâne fideli.

Treptat în jurul tău vor apărea alți oameni, dintre acei care seamănă cu tine cea de acum, cărora le place să citească, să meargă cu tine la filme sau la teatru sau orice poți tu să faci cu ușurință în această perioadă. Și știi ce?

Acum chiar te simți fericită!!

7. Ești mai puternică, dăruiește

- ✓ Strategia a 7-a este să dăruiești din acumulările tale și din experiența dobândită.
- ✓ Poate că cineva se află acum în proces de divorț, e în suferință maximă și nu are nicio speranță.
- ✓ Ei/Lui i-ar folosi o încurajare venită de la cineva care a străbătut întreg traseul, iar tu vei simți recunoștință pentru experiențele care te-au îmbogățit.



Ai ajuns la capătul călătoriei, poți să dăruiești și să ajuți la rândul tău!

Acum că a trecut și perioada de recuperare, poți să te întorci la vechile activități sau poți să îmbrățișezi altele noi, să te reîntorci la vechii prieteni sau să îi cultivi pe cei noi.

Ai reușit să treci peste un eveniment dificil, acum te uiți și realizezi cât de greu a fost în anumite etape, dar totodată știi că de acum poți depăși orice greutate din viața ta.

Constați cu uimire că de fapt ești recunoscătoare pentru ce ți s-a întâmplat, doar așa ai aflat despre ține lucruri pe care nici nu le bănuiai, ai trecut prin experiențe, pe care numai viața de după divorț putea să ți le aducă și nu mai ai nicio frică legată de viitor.

Acum te simți sigură pe ține și sigură că poți să o iei de la capăt în orice domeniu al vieții tale.

Divorțul și recuperarea

Fără a face pledoaria piciorului rupt sau al divorțului ca și metodă de atingere a fericirii, pledez pentru a considera aceste evenimente ca încercări peste care reușim întotdeauna să trecem, care ne deschid ușa către o nouă etapă a vieții, în care înțelegem pe deplin că avem tot dreptul la Fericire!

Recuperarea după divorț este o călătorie care se face cu pași temători, nesiguri.

În prima etapă pierzi speranța că viața ta are același sens sau că vei mai fi vreodată fericită.

Pe măsură ce înaintezi în această călătorie, pașii devin tot mai siguri, începi să găsești și porțiuni prietenoase, până ajungi în punctul în care drumul tău e atât de bun pe cât vrei tu.



Dr. Gabriela Saulea

Din experiența mea de medic știu că marea majoritate a fracturilor s-au refăcut perfect, iar pacienții și-au văzut în continuare de viață, îmbogățți cu o experiență nouă, la început dureroasă, dar din care au învățat lecții prețioase: au aflat cine le-au fost prietenii care le-au fost alături la greu, au aflat câtă durere pot duce, au avut timp să caute și să găsească resurse nebănuite în interiorul lor și au învățat poate lecția precauției.

Din experiența mea de coach pe probleme de divorț știu că majoritatea cazurilor de divorț s-au rezolvat fără sechele, greutatea și durerea au fost uitate, iar divorțul a intrat la lista “încercărilor” din care femeile au ieșit mai puternice, mai complete, mai autentice și în final mai Fericite.

Despre Divorce Journey



Divorce Journey este primul program din România dedicat persoanelor care au trecut printr-un divorț.

Divorce Journey reunește specialiști recunoscuți care îți oferă informații și servicii în domeniile vieții impactate de divorț: emoțional, juridic, coaching, parenting, sănătate și stil de viață.

Când am fondat Divorce Journey m-am gândit la persoane ca tine și ca mine, care au plecat la drum cu bagajul de vise frumoase și cu ambiția să obțină succes în toate aspectele vieții.

Ca și tine, și eu mi-am dorit să-mi întemeiez o familie frumoasă, să am parte de fericire și de prosperitate “până ce moartea ne va despărți”.

Divorțul meu a survenit după mulți ani de căsătorie și mi-a adus numeroase lecții de viață, învățături pe care vreau să le împărtășesc și altor persoane, care trec prin această situație.

Experiența divorțului meu mi-a arătat cât de puțin pregătiți suntem pentru un astfel de eveniment și cât de puțin structurate sunt serviciile specifice pe care le poți accesa în perioada de după divorț.

Acumulând experiența personală și cea profesională din ultimii 20 de ani, având pregătire de medic și formare în coaching, experiență în multinaționale și conexiuni în multe arii de activitate, am hotărât să reunesc toate aceste resurse sub același brand - Divorce Journey - și să le pun în slujba ta.

Trimite e-mail pe
guide@divorcejourney.ro
Și înscrie-te la o consultație gratuită!