

EXISTĂ VIAȚĂ DUPĂ DIVORȚ

50 de exerciții practice
pentru a trece mai ușor
peste o despărțire

Traducere din limba franceză de
Corina Iordănescu

CUPRINS

Introducere.....	9
I. O scurtă evaluare	11
Exercițiul nr. 1. În ce etapă a separării mă aflu?	11
Exercițiul nr. 2. Afirm.....	16
Exercițiul nr. 3. Scriu.....	18
Exercițiul nr. 4. Evaluez situația în care mă aflu	19
Exercițiul nr. 5. Fac lista cu ceea ce pot și ceea ce nu le pot spune copiilor	23
Exercițiul nr. 6. Aleg să mă lupt pentru copii	24
Exercițiul nr. 7. Am agreat împreună cu partenerul un plan de coparentalitate	26
Exercițiul nr. 8. Îmi evaluez perspectivele financiare	30
Exercițiul nr. 9. Îmi fac un ritual de felicitare	32
II. Decid să încep procesul de transformare	35
Exercițiul nr. 10. Îmi conștientizez tiparele distructive	35
Exercițiul nr. 11. Sunt conștient de capacitatea mea de a mă autosabota	37
Exercițiul nr. 12. Îmi identific punctele forte	38
Exercițiul nr. 13. Întocmesc o listă cu ceea ce am de făcut	42

Exercițiul nr. 14. Învăț să nu mai comunic cu fostul partener	43
Exercițiul nr. 15. Fostul partener nu respectă deciziile și angajamentele luate	47
Exercițiul nr. 16. Nu reușesc să-mi respect angajamentul de a nu mai vorbi cu fostul partener	49

III. Decid să merg mai departe.....	53
Exercițiul nr. 17. Renunț la vechile reflexe	53
Exercițiul nr. 18. Practic recunoștința	54
Exercițiul nr. 19. Îmi identific emoțiile	56
Exercițiul nr. 20. Îmi evaluez emoțiile și povestea de viață	58
Exercițiul nr. 21. Mă eliberez de emoțiile dezagreabile	60
Exercițiul nr. 22. Îmi construiesc echipa câștigătoare	66
Exercițiul nr. 23. Învăț să mă organizez	68
Exercițiul nr. 24. Încep campania de curățenie absolută	73
Exercițiul nr. 25. Îmi schimb look-ul	76
Exercițiul nr. 26. Stabilesc o întâlnire cu mine însumi	78
Exercițiul nr. 27. Intru într-o stare de spirit bună	80
Exercițiul nr. 28. Îmi schimb obiceiurile	82
Exercițiul nr. 29. Demarez planul de acțiune	84

IV. Decid să mă vindec	87
Exercițiul nr. 30. Îmi evaluez drumul parcurs până acum	87
Exercițiul nr. 31. Învăț să întreb „Cum?“, nu „De ce?“	89
Exercițiul nr. 32. Încep să preiau controlul	90

Exercițiul nr. 33. Îmi validez valorile	92
Exercițiul nr. 34. Îmi definesc nevoile	95
Exercițiul nr. 35. Îmi conștientizez aptitudinile	98
Exercițiul nr. 36. Îmi accept calitățile	99
Exercițiul nr. 37. Îmi evaluez și îmi analizez emoțiile	101
Exercițiul nr. 38. Îmi analizez convingerile	104
Exercițiul nr. 39. Renunț la resentimente	107
Exercițiul nr. 40. Trag linie și nu mai privesc în urmă	109
Exercițiul nr. 41. Iert	111
Exercițiul nr. 42. Sunt pregătit să merg mai departe	116
V. Stabilesc cadrul noii mele vieți	119
Exercițiul nr. 43. Imit vedeta preferată	119
Exercițiul nr. 44. Mă antrenez să spun „eu”	124
Exercițiul nr. 45. Învăț să spun „nu”	125
Exercițiul nr. 46. Îmi stabilesc lista zonelor interzise	127
Exercițiul nr. 47. Decid ce alegeri fac	129
Exercițiul nr. 48. Îmi definesc limitele	131
Exercițiul nr. 49. Decid ce schimbări fac	133
Exercițiul nr. 50. Trasez noul cadru în care vreau să îmi trăiesc viața	135
Exercițiu bonus. Răspund la întrebarea „Cine sunt eu?”	137
Concluzii	141

| O SCURTĂ EVALUARE

Ești pe cale să intri într-un proces de transformare pentru care nu ai soluții. Singurele tale certitudini sunt nesiguranța, suferința sau teama. Sentimentele, acțiunile și comportamentele tale sunt dictate de un adevărat carusel emoțional. Această avalanșă de emoții, unele mai dezagreabile decât celelalte, doar rareori plăcute, te împiedică să pui întrebările corecte. Este evident că, în această situație, a te „chestiona” pe tine însuși într-o manieră care să-ți permită să găsești soluții pentru un viitor pe care îl ignori complet este o reală provocare. Iată de ce vom începe prin a stabili aspectele esențiale, și anume să identifici în ce etapă te afli în acest proces, să dobândești câteva reflexe adecvate care să-ți dea o stare de confort, să te debarasezi de trecut și să elimini o sursă de îngrijorare și/sau de conflict: cum rămâne cu copiii?



Exercițiul nr. 1. În ce etapă a separării mă aflu?

Adesea, în procesul de vindecare după o despărțire, într-o primă fază preferăm să ne ascundem, să nu mai avem nicio legătură cu viața reală. Este absolut omenește! Toți cei care trec prin astfel de experiențe se gândesc că, procedând astfel, le va fi mai bine. În plus, reperele noastre sunt complet bulversate, răsturnate cu susul în jos, ceea ce ne afectează și mai mult capacitatea de a gândi rațional.

Te rog să răspunzi la întrebările următoare cu toată sinceritatea, astfel încât să poți identifica în ce etapă a procesului de separare te afli acum. Acordă-ți timpul necesar pentru a te gândi la răspunsuri și, mai

ales, nu te uita înainte la rezultate. Știu, și eu sunt tentată să fac la fel, dar nu ceda tentației! Nu este vorba despre un test psihologic care să ducă la o concluzie ce ți-ar putea părea cunoscută. E vorba de a stabili, cu toată transparența, un punct de plecare pentru „reconstrucția” ta sau, dacă preferi, de a avea o perspectivă reală asupra situației în care te afli.

Răspunde la întrebări prin da sau nu.

	Da	Nu
Am dureri fizice, de exemplu dureri de spate.	♣	
Îmi învinovățesc partenerul pentru că a pus capăt relației noastre.	♦	
Caut toate soluțiile posibile pentru a reveni la o viață de familie sau la o viață în doi, mai calmă.	♥	
Încep să fac planuri, chiar dacă sunt mărunte.	☼	
Cred că partenerul ¹ s-ar putea întoarce, că e vorba doar de ceva trecător.	♥	
Știu că povestea mea de dragoste sau căsnicia mea s-a terminat.	☼	
Îmi pun foarte multe întrebări care se referă la mine. De exemplu, ce nu va mai fi ca până acum pentru mine, ce aş putea schimba.	♠	
Sunt complet lipsit de energie, chiar și dimineața când mă trezesc.	♣	
Îmi pun foarte multe întrebări care încep cu „de ce”. De exemplu, de ce am ajuns să ne despărțim? De ce nu mă mai iubește?	♠	
Nu am deloc dispoziție să răspund la întrebările celor apropiați, nici măcar din partea copiilor.	♣	
Nu găsesc nimic rațional în această decizie de a ne despărți, mă frământă mereu aceleași și aceleași întrebări.	♦	
Sunt capabil să iau decizii.	☼	

¹ Pe tot parcursul lucrării, am preferat să folosim de fiecare dată masculinul („el”, „partenerul” etc.), pentru a nu încărca inutil textul. Evident, ne referim și la sexul feminin.

	Da	Nu
Îmi spun povestea, vorbesc despre ce mi s-a întâmplat, despre îngrijorările mele ori de câte ori am ocazia (răspunde sincer, gândește-te la ultima săptămână, la persoanele cu care te-ai întâlnit și amintește-ți de câte ori ai vorbit despre acest subiect).	♦	
Ticluiesc tot felul de strategeme pentru a-l recuceri.	♠	
Prefer să rămân în pat decât să pregătesc masa pentru copii sau să merg la serviciu.	♣	
Pun la îndoială fiecare decizie pe care o iau.	♥	
Simt un val de emoții care se abat asupra mea, printre care frustrare, anxietate, stres și o mulțime de temeri.	♦	
Continui să trăiesc ca de obicei, ca și cum nu am fi luat decizia de a ne despărți.	♥	
Consider că viața mea s-a ameliorat, aș putea spune chiar că îmi este mult mai bine.	☼	
Reflectând asupra situației, îmi pun întrebări care încep cu „Dar dacă...?” („Dar dacă aș munci mai mult sau mai puțin?”, „Dar dacă aș pierde în greutate?”, „Dar dacă aș face lucrurile altfel?”)	♠	

Analiza răspunsurilor

Calculează totalul răspunsurilor pozitive pe care le-ai obținut și notează numărul simbolurilor corespunzătoare.

Ai numărul maxim de **inimi**: ești încă în etapa de negare. Relația voastră s-a terminat, dar nu poți să crezi acest lucru. În acest moment, inima ta este cea care vorbește în locul rațiunii. Ești pe punctul de a aplica diverse strategeme de supraviețuire, ca să eviți suferința. Trebuie să încetezi imediat, fiindcă te vei pierde. Începând din acest moment, trebuie să dai dovadă de curaj: este imperativ necesar să-ți confrunți propriile emoții. Incertitudinea viitorului te sperie: e ceva normal. Dar împreună vom reuși să facem față acestei provocări. Nu încerca să contabilizezi ce a mers bine și ce nu. Asta te va epuiza și este complet inutil.

Nu te mai gândi că partenerul sau partenera se va întoarce la tine, îți faci rău și nu are rost. Chiar dacă îți se pare că îți cer mult în acest moment, ai încredere în mine și, mai ales, ai încredere în tine.

Ai numărul maxim de **carouri**: ești dominat de furie. Trebuie să fii foarte atent la ce îți se întâmplă, fiindcă această stare se poate instala pe termen lung și poate deveni chiar un mod de viață, ceea ce te va împiedica să mergi mai departe și să privești înainte. Îți propun chiar să consulți un trainer/coach care să te ajute să ieși din această stare și să o gestionezi cu calm. În acest moment, ești înclinat să intri în luptă și începi să dai piept cu realitatea. Este posibil să-ți dorești răzbunare. Trebuie să înțelegi că ești aproape de limita supraviețuirii; creierul tău este pe cale să transforme durerea în furie. Iar această furie dobândește un rol foarte important în viața ta și în modul în care te organizezi. Trebuie neapărat să te debarasezi de ea.

Ai un număr maxim de **pici**: ești în etapa de negociere. Crezi că ești încă într-o relație de cuplu și te străduiești să-ți schimbi comportamentul pentru a menține aparenta relație. Devii expert în a găsi diverse formule de compromis. De fapt, trăiești într-o mare iluzie și pierzi timp prețios pe care l-ai putea folosi în procesul de reconstrucție. Știi foarte bine că este o etapă absolut firească. Incertitudinea legată de viitor atrage după sine o teamă profundă și aproape de necontrolat și crezi că e mai bine să închizi ochii și să ignori tot ce nu merge bine. Încetează să-ți mai faci iluzii. Irosești astfel prea multe resurse pe care le-ai putea folosi în alt sens. Trebuie să revii rapid pe noua ta planetă și să-ți canalizezi energia spre propria ta persoană.

Ai un număr maxim de **trefle**: treci prin faza de depresie, îți este greu să faci față provocărilor cotidiene. Nu te poți împiedica să

speri că situația va reveni la normal, și totuși... Tot ceea ce tu consideri normal nu mai există. Vei duce (pe umerii tăi) tot greul emoțiilor pe care le atrage după sine experiența separării. Îți pui mii de întrebări care rămân fără răspuns. Ai o mulțime de temeri legate de schimbarea locuinței și de mutare, de căutarea unui loc de muncă, de posibilitatea de a-ți pierde serviciul, de a te confrunta cu familia viitorului fost partener, de a fi prezent în viața copiilor, de a te ocupa de ei... Te simți copleșit. Trebuie să treci prin toate acestea ca să poți merge mai departe, dar... atenție, a traversa această etapă nu înseamnă deloc că trăiești fără să faci nimic. Această carte de exerciții îți va fi foarte utilă. În același timp, dacă simți că pui prea multă presiune asupra ta, consultă-ți medicul curant. Poți accepta să urmezi un tratament adecvat, cu condiția să faci o înțelegere cu tine în ce privește durata medicației și ce urmează să faci în această perioadă.

Ai maximum de simboluri ale **soarelui**: ești în faza de acceptare. Da, ai trecut printr-o mulțime de încercări dificile și ai reușit să le depășești. E minunat, dar ai grijă, fiindcă te vei reîntâlni cu aceste emoții și, dacă nu începi munca pe care ți-o propunem aici, vei rămâne cu sechele în urma acestei relații și, mai ales, a despărțirii. De exemplu, există un mare risc să nu (mai) poți avea încredere în nimeni, să nu-ți mai dorești o relație serioasă și să treci pe lângă bărbatul sau femeia vieții tale! Astfel, când vei ajunge la exercițiile despre gestionarea emoțiilor, reamintește-ți momentele despărțirii și ce ai simțit și prin ce stări ai trecut în acea perioadă.



Tocmai ți-am descris etapele perioadei de doliu, așa cum au fost ele definite de Elisabeth Kübler-Ross. Dacă ai răspuns cu toată sinceritatea la chestionarul de mai sus, știi exact unde te afli în acest moment. În funcție de ceea ce simți, te poți consola și încuraja. Pentru că tu știi acum că acest șuvoi de emoții care te iau pe sus ca într-un carusel, ca și încercările prin care treci sunt etape firești și, mai ales, că sunt trecătoare. Dar doar pentru că stările prin care treci sunt normale, nu înseamnă că nu trebuie să te ocupi de ele. Dimpotrivă, odată ce te-ai evaluat și ai identificat etapa „doliului” în care te afli, vei putea intra cu adevărat în miezul problemei, vei ști de ce și cum trebuie să pornești pe drumul către recuperarea și transformarea ta. În același timp, vei avea o perspectivă și mai clară și vei prelua controlul.



Exercițiul nr. 2. Afirm

Urmează etapele de mai jos.

- 1** **Construiește o frază scurtă care să exprime opusul situației prin care treci sau al gândurilor care te frământă în prezent.**

Exemplu: Tomai te-ai decis să oficializezi divorțul. „Această separare/ acest divorț e la o distanță de mii de ani-lumină de ceea ce sunt eu.”

Exemplu: Pe parcursul procesului de vindecare

Gânduri negative	Gânduri pozitive
N-o să reușesc niciodată s-o scot la capăt.	O scot eu la capăt!
Nu mai pot...	Găsesc energia să merg mai departe.
Sunt urât, n-o să mă mai vrea nimeni.	Am un corp armonios.

Evident, poți alege cuvintele care ți se potrivesc și poți folosi expresiile care ți se par adecvate. Acesta este doar un exemplu.

- 2** Scrie această frază pe un post-it pe care îl lipești în diferite locuri (pe marginea oglinzii din baie, pe ușa frigiderului, în spatele ușii de la baie, pe noptieră...) Setează-ți o alertă periodică pe telefonul mobil care să-ți amintească de acest exercițiu.

3 Posologie: repetă această frază de 10 ori, de 3 ori pe zi sau ori de câte ori te cuprinde tristețea, îți vin idei sumbre sau te încearcă gânduri negre.

Truc

Încearcă să nu introduci în aceste fraze formulări negative; creierului tău îi va fi astfel mai ușor să le asimileze. De exemplu, în loc să-ți spui: „N-o să reușesc niciodată să trec peste asta“, spune: „Fiecare zi e diferită, le iau pe toate pas cu pas.“



Exercițiul nr. 3. Scriu

Această carte de exerciții este, cu siguranță, cel mai bun ghid pe care-l poți avea pentru a depăși situația prin care treci fără ajutorul unui specialist (coach sau terapeut). Dar nu este suficient. Vei avea nevoie de un caiet sau de un carnetel de notițe suplimentar. Scrisul îți va permite să îți pui gândurile în ordine și să le clarifici, să găsești mai ușor soluții pentru frământările tale, să îți înțelegi mai bine situația, să triezi informațiile și așa mai departe. Va trebui să iei multe decizii, să faci o serie de alegeri. A-ți formula în scris întrebările și gândurile care te macină este o metodă foarte eficientă pentru a acționa rapid. Acelora dintre voi care sunt în etapa de acceptare le sugerez să facă același lucru. Rememorând emoțiile din trecut și comportamentele pe care le-ați adoptat în cursul acestor etape ale vindecării veți putea să vă eliberați de stările și sentimentele dezagreabile pe care le-ați resimțit.

Notează-ți angajamentele scrise pe care ți le iei, urmând modelul de pe pagina următoare.

Înțeleg importanța scrisului și mă angajez față de mine însumi să fac acest lucru.

Îmi voi cumpăra primul caiet/carnet de notițe la data de

Mă angajez față de mine însumi să dedic (cel puțin) o oră pe săptămână scrisului și exercițiilor.

Îmi notez în agendă intervalul dedicat scrisului și voi avea grijă să aleg un loc în care să nu fiu deranjat.

Data:

Ora:

Acest interval orar trebuie să fie fix și regulat, ca o activitate extraprofesională.

Am citit cu atenție la ce m-am angajat, am reflectat cu atenție și accept condițiile și coordonatele stabilite.

Semnătura,



Exercițiul nr. 4. Evaluez situația în care mă aflu

Trecem la o etapă similară unei sesiuni de terapie. Îți voi cere să-mi spui care este povestea despărțirii tale. Știi că este dureros, dar este o etapă indispensabilă.

Scrive tot ce ar trebui să știi (valabil și pentru cei care sunt mai avansați în acest proces).