✦ BÔNUS EXTRA

MATERIAL 12 · PARA QUEM AINDA ESTÁ DECIDINDO

Antes de *partir*

Um guia para separar dúvida de decisão, encontrar coragem e planejar a separação com segurança: dinheiro, filhos, documentos e os caminhos legais em linguagem simples.

PARTE 1 · EXERCÍCIO

A balança com critérios

A lista de prós e contras comum costuma enganar: dez coisas pequenas parecem pesar mais que uma enorme. Aqui, cada item recebe um **peso de 1 a 5** (1 = pesa pouco na minha vida, 5 = pesa muito). Some cada lado só no fim.

O QUE ME FAZ QUERER FICAR

Motivo	Peso
Total	

O QUE ME FAZ QUERER IR

Motivo	Peso
Total	

Agora, uma segunda leitura

Marque com **M** os motivos de ficar que são, na verdade, **medo** (de ficar só, do dinheiro, do julgamento) e com **A** os que são **afeto ou projeto** (gosto da companhia, temos planos que me animam). Medo não é motivo ruim, mas é um motivo que se resolve com plano, e não com permanência.

1 **Quantos dos meus motivos para ficar são medo? Quais?**

2 **Se o dinheiro e a opinião dos outros não existissem, o que eu faria?**

PARTE 1 · EXERCÍCIO

O teste dos 3 cenários

Em vez de “fico ou vou?”, imagine três caminhos concretos e escreva como seria um dia comum, **daqui a um ano**, em cada um. Seja específica(o): onde você acorda, como está o dinheiro, como estão as crianças (se houver), como você se sente às 22h.

A

Fica tudo como está

Nada muda: nem eu, nem o outro, nem os acordos.

B

Tentamos mudar, com prazo

Conversa séria, terapia ou acordos, com data para avaliar.

C

Eu me separo

Com plano: onde moro, como pago as contas, quem me ajuda.

Perguntas para depois de escrever

1 Em qual cenário eu senti mais alívio ao escrever? Em qual senti mais medo?

2 O cenário B é possível de verdade? O outro também quer tentar, ou só eu?

3 O que precisaria existir (dinheiro, apoio, informação) para o cenário C parecer menos assustador?

> **DICA**
>
> A resposta da pergunta 3 é a sua lista de tarefas da Parte 4. Medo grande costuma esconder falta de informação, e informação se busca.

PARTE 1 · DÚVIDA OU DECISÃO?

O medo de se arrepender (e um prazo para decidir)

"E se eu me arrepender?" é uma das perguntas que mais seguram as pessoas. Ela merece uma resposta honesta: **é possível sentir saudade, tristeza e até dúvida depois de uma separação bem pensada.** Isso faz parte do luto e não prova que a decisão foi errada. Sentir falta não é o mesmo que querer voltar para a vida que se tinha.

O que costuma reduzir o arrependimento

- ✓ Ter tentado mudar algo concreto antes (e saber o que tentou)
- ✓ Decidir fora de uma briga, com calma
- ✓ Ter um plano prático para os primeiros meses
- ✓ Ter conversado com alguém de confiança ou com um profissional
- ✓ Ter escrito os motivos, para reler nos dias de saudade

O que costuma aumentar

- × Sair no impulso, no meio de uma discussão
- × Anunciar sem saber onde vai morar ou como vai pagar as contas
- × Decidir para punir o outro ou para provocar uma reação
- × Tomar decisões grandes (vender, assinar, mudar de cidade) na primeira semana

Dê um prazo para a dúvida

Ficar indefinidamente em dúvida também tem um custo. Uma saída é marcar uma **data para decidir**, longe o bastante para você reunir informações (em geral, algumas semanas), e perto o bastante para não virar adiamento eterno. Até lá, você observa, anota e segue o plano das Partes 4 a 6.

MEU COMPROMISSO COM A DECISÃO

Até o dia ____ / ____ / _____ eu vou decidir se fico (com mudanças combinadas) ou se me separo.

Até lá, as informações que eu preciso buscar são:

_____

_____

A pessoa com quem vou conversar sobre isso é:

_____

CARTA PARA OS DIAS DE SAUDADE

Se decidir ir, escreva em uma folha os três motivos mais fortes, com exemplos reais. Guarde. Nos dias em que a saudade fizer você duvidar, releia antes de agir.

PARTE 2 · CORAGEM E MEDO

O que alimenta o “não consigo”

O medo trata todas as perguntas como se fossem uma só e como se precisassem de resposta hoje. Separar os medos ajuda a ver que muitos têm um primeiro passo pequeno e possível. Veja os mais comuns:

O medo	A pergunta prática por trás dele	Um primeiro passo pequeno
“Não tenho como me sustentar.”	Quanto eu preciso por mês? Que renda e que ajuda posso ter?	Fazer o orçamento mínimo da página 18 e ir ao CRAS se informar (página 17).
“As crianças vão sofrer.”	Como manter a rotina delas? Como ficam guarda, convivência e pensão?	Ler a página 21 e marcar atendimento na Defensoria ou com advogado(a).
“Vou me arrepender.”	Eu já tentei mudar o que dava? Decidi com calma?	Fazer a balança e o teste dos 3 cenários (Parte 1).
“Não tenho para onde ir.”	Quem poderia me receber por um tempo? Quanto custa um aluguel simples aqui?	Listar 3 possibilidades, mesmo imperfeitas, e conversar com uma pessoa.
“O que vão dizer?”	De quem é a opinião que mais me pesa? Ela paga as minhas contas ou vive a minha vida?	Escolher uma pessoa de confiança para contar primeiro.
“Ele(a) não vai aceitar.”	Eu preciso da concordância do outro para sair? Há risco para mim?	Ler a Parte 3 (segurança) e a Parte 5: ninguém é obrigado a continuar casado.
“Vou ficar sozinha(o) para sempre.”	Estou sozinha(o) dentro da relação hoje?	Anotar como estão as suas amizades e o que você gostaria de retomar.

CORAGEM É UM EFEITO, NÃO UM PRÉ-REQUISITO

Quase ninguém se sente pronto antes. A sensação de “consigo” costuma aparecer depois de alguns passos pequenos: saber o valor do aluguel, ter os documentos guardados, ouvir de alguém “estou com você”.