

# Manual da Separação

Guia prático, funcional e  
acolhedor para quem está se  
separando ou pensa em fazê-lo



# Manual da Separação

Guia prático, funcional e  
acolhedor para quem está se  
separando ou pensa em fazê-lo

Paula Britto



*Editora Sulina*

Copyright © Paula Britto, 2018

Capa: Like Conteúdo

Editoração: Vânia Möller

Revisão: Simone Ceré

Editor: Luis Antônio Paim Gomes

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação CIP  
Bibliotecária Responsável: Denise Mari de Andrade Souza -  
CRB 10/960

---

B862m Britto, Paula

Manual da separação: guia prático, funcional  
e acolhedor para quem está se separando ou  
pensa em fazê-lo / Paula Britto. --  
Porto Alegre: Sulina, 2018.

126 p.

ISBN: 978-85-205-0825-1

1. Separação Judicial. 2. Divórcio. 3. Direito de  
Família. 4. Direito Civil - Divórcio. I. Título.

CDU: 347.627.2

CDD: 346.0166

---

Todos os direitos desta edição reservados à  
Editora Meridional Ltda.  
Av. Osvaldo Aranha, 440 cj. 101 - Bom Fim  
Cep: 90035-190 Porto Alegre-RS

Tel: (0xx51) 3311-4082

[www.editorasulina.com.br](http://www.editorasulina.com.br)

e-mail: [sulina@editorasulina.com.br](mailto:sulina@editorasulina.com.br)

{Julho/2018}

IMPRESSO NO BRASIL/PRINTED IN BRAZIL

Ao meu filho Francisco que me inspira,  
diariamente, a ser feliz.

“Para ser grande, sê inteiro:  
nada teu exagera ou exclui.  
Sê todo em cada coisa.  
Põe quanto és no mínimo que fazes.  
Assim em cada lago a lua toda  
brilha, porque alta vive.”

Fernando Pessoa



## SUMÁRIO

9	Prefácio
15	Introdução
19	1º Passo: Em que posição me encontro?
26	2º Passo: Esgotei todas as possibilidades?
30	3º Passo: Separar estando casada
34	4º Passo: Desapego
37	5º Passo: O melhor momento não existe
41	6º Passo: Contando aos filhos
44	7º Passo: Enfrentando a culpa
50	8º Passo: Saindo de casa
54	9º Passo: Ignorando opiniões alheias
58	10º Passo: Normalizando comportamentos-padrão
62	11º Passo: Hora do recolhimento
65	12º Passo: Ex é para sempre
69	13º Passo: Reflexos patrimoniais, organizações
89	14º Passo: Efeitos de uma separação na vida de crianças e adolescentes (participação do psicólogo Fernando Nocchi)
99	15º Passo: O que fazer com a raiva
102	16º Passo: E a vida continua: primeiros sinais de melhora
106	17º Passo: A namorada do pai, o namorado da mãe
112	18º Passo: Os meus, os teus e deus?
116	19º Passo: Visão atual de novas famílias
119	20º Passo: Depoimentos pessoais de quem já passou por uma separação





## PREFÁCIO

---

“Que pode uma criatura senão,  
entre criaturas, amar?  
Amar e esquecer, amar e malamar,  
Amar, desamar, amar?”

*Carlos Drummond de Andrade*

Durante a vida passamos por diferentes momentos, denominados de crises. Algumas destas nos levam ao crescimento e por isso são chamadas de crises evolutivas, sendo consideradas normais por serem esperadas no desenvolvimento da vida dos indivíduos. São elas, por exemplo, a adolescência, a saída da casa dos pais, assim como também o casamento. Estes períodos encerram vivências e mudanças intensas em relação a novos papéis que serão assumidos e implicam um crescimento pessoal.

Mas e o divórcio? Poderia ser considerado uma crise normal, evolutiva? Não, porque não é algo que se espera que vá acontecer. Quem casa ou busca alguém para viver junto não fica na expectativa de que esta relação acabará um dia, e isto fica bem presente nos relatos da autora ao falar das

tristezas e frustrações das pessoas quando ocorrem os rompimentos conjugais.

Consideramos o divórcio uma crise inesperada, imprevisível e que traz inúmeros sofrimentos, não só ao casal que se divorcia, mas também a todas as pessoas ligadas a ele. Apesar de estar ocorrendo com uma frequência significativa em nossa sociedade, os casais ainda não aprenderam a passar por uma boa separação, isto é, ter um bom divórcio, como alguns autores referem.

A riqueza deste livro é abordar temas tão pesados vinculados ao divórcio — como abandono, alienação parental —, transformando-os, através de uma leitura leve, objetiva e clara, em caminhos em que a busca de uma saída positiva, com a reflexão necessária ao momento, permitirá que o par separado cresça com esta experiência dolorosa. A partir desta compreensão, o casal em separação poderá utilizar este sentimento para acionar um crescimento emocional e ir em busca de sua felicidade e tranquilidade futura, reconhecendo que a separação foi para isto necessária.

A autora trata com seriedade os assuntos, tendo a consciência de como poderá ser devastador para a família em separação se o caminho seguido for o da retaliação e da vingança. A pesquisa e a escuta de mulheres divorciadas é um parâmetro de como esta ca-

minhada em direção à reconstrução de relações é difícil e tortuosa.

Conheci Paula no curso de mediação de conflitos, no Instituto de Mediação da CLIP (Clínica de Psicoterapia e Instituto de Mediação), e desde ali admirei sua franqueza ao falar de seus sentimentos e vivências sobre questões referentes ao período de separação pelo qual na época estava passando. Falava de forma franca, aberta, sem mistérios, tornando as confissões normalizadoras. Outros colegas do grupo compartilhavam também seus sentimentos a partir desse estímulo. Ao mesmo tempo o falar se transformava na conscientização e apontava para alternativas de caminhos de solução saudável dos impasses vividos. Vários são os conceitos que embasam as intervenções mediadoras que identifico nos "passos" deste livro, numa demonstração de que Paula quando está, está de corpo e alma.

Reencontrei esta Paula ao ler o *Manual da Separação*: uma mulher que relata suas vivências em diferentes momentos na sua trajetória em decorrência de seu divórcio, que ela denomina de "passos", com uma coragem enorme, e ao mesmo tempo simplificando e colocando os problemas numa dimensão de busca de resolução das situações, através da reflexão e da ponderação, tendo como meta o bem-estar e a felicidade.

Apesar de a obra estar dirigida basicamente às mulheres, é certo que o universo masculino muito poderá se beneficiar com sua leitura, não só para acompanhar os "passos", mas também para entender toda a dinâmica relacional familiar que ocorre quando o casal decide por uma separação.

Seus "passos" para o divórcio são como um GPS, que indica o caminho a transitar identificando os obstáculos a transpor, com os olhos bem abertos às armadilhas que o divórcio pode apresentar para a boa convivência de todas as pessoas das famílias separadas, mas especialmente aos filhos que o casal possa ter tido. Ao contextualizar a família ampla, englobando também amigos, vizinhos, colegas, assim como as famílias que venham a ser construídas após o divórcio, reconhecendo a complexa teia de relações que pode se formar a partir de outros casamentos, Paula nos dá uma dimensão de sua experiência em núcleos familiares de descasados, desempenhando os mais diferentes papéis, como ela mesma refere.

Destaco o registro das mensagens de flexibilidade e aceitação de comportamentos, a validação do passado vivido sem julgamentos de valor, a busca da preservação da intimidade, o aprender a estar só e a reflexão sobre o caminho trilhado

com a esperança de encontrar a reconstrução do vínculo amoroso em outra relação.

As orientações da legislação sobre questões relacionadas ao divórcio são fundamentais para situar as pessoas em relação aos diferentes e possíveis caminhos a partir da constituição de cada casal. Com linguagem acessível e não *juridiquez*!!

Este *Manual da Separação* será útil para as mulheres e os homens que estejam em dúvida sobre a felicidade em seus casamentos, sendo um estímulo na busca de um reajuste conjugal, mas, quando isto não for possível, orienta sobre os "passos" que direcionam um divórcio menos traumático para toda a família, e em especial aos divorciados, na direção da reconstrução da vida.

Este livro também é indicado para os advogados de família que são procurados por casais que pretendem se divorciar, para que possam refletir a partir das propostas apresentadas por Paula, buscando alternativas mediadoras e construtoras de cultura de autocomposição. Que possam tornar-se, assim como a Paula, profissionais que valorizem os laços familiares, que trabalhem visando o bem-estar e a dignidade das pessoas, através de uma visão mais sistêmica do divórcio. Nesse caminhar, desejamos que possam tornar-se "Advogados do bom divórcio".

À Paula, meu agradecimento pelo convite para ocupar este lugar que tanto me orgulhou e que sinto como uma demonstração de confiança.

Recorro novamente a Carlos Drummond de Andrade para expressar minha gratidão:

“Para você, desejo o sonho realizado.  
O amor esperado.  
A esperança renovada.  
Para você desejo todas as cores  
desta vida.  
Todas as alegrias que puder sorrir.  
Todas as músicas que puder  
emocionar.”

Marilene Marodin  
Terapeuta de Casal e Família  
Mediadora de Conflitos  
Diretora da CLIP – Clínica de  
Psicoterapia e Instituto de Mediação