

CLÍNICA UPTIME

TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

CORAÇÃO PARTIDO: PERDI MEU AMOR

O amor é sempre cantado em prosa e verso, tema freqüente de musicas, filmes, estórias... O amor está sempre presente e faz parte do nosso dia-a-dia. Quem está amando pode estar no paraíso, curtindo seu amor perdidamente, mas quando o amor se vai pode transformar-se num inferno.

A separação de um casal pode provocar as dores emocionais da perda, e também para a maioria dos amantes serve para cicatrizar as feridas. Infelizmente alguns podem manter a ferida aberta, e assim o *coração partido* transforma-se num sofrimento atroz, as "*dores do amor*".

COMEÇO, MEIO e FIM

O amor é lindo quando começa, mas pode ser um desastre quando termina. Quando duas pessoas se enamoram e pensam em viver juntas, criar uma família e viverem felizes para sempre parece contos de fada. É assim que pensamos de inicio de um relacionamento, há harmonia entre os apaixonados.

O namoro pode evoluir de várias maneiras. Alguns depois de um tempo resolvem se separar, infelizmente não deu certo e cada um segue sua vida, numa boa. Certos casais não namoram, travam batalhas e vivem em pé de guerra. Estão sempre discutindo, se agriDEM e levam uma vida muito tumultuada.

Em outra situação quando o amor de um dos dois vai perdendo gradualmente a força, depois de certo tempo um deles pensa em separar, mas o outro nem suspeita que isso possa estar acontecendo. Nessa situação quem está pensando em separar-se ou romper o relacionamento vai gradualmente chegando ao limite. É muito comum nessas situações pensamentos como esses: "Estou até a tampa"; "Isso já foi longe demais"; "Isso já me encheu"; "Não vou mais engolir isso!"; "Não gosto mais dela(e)"...

E quando alguém ultrapassa o limite, chegou a hora do basta: "Chega!", "É o fim...", "Chega, já foi tempo suficiente!"... E assim, bastou uma gota d'água para o rompimento, enquanto o outro nem sabe a tempestade que vai enfrentar. Quem chegou ao limite amadureceu a idéia e está pronto para seguir seu caminho, mas o outro vai enfrentar decepções, uma após a outra.

Quando alguém continua apaixonado pelo outro e este já não pensa assim, quem continua apaixonado passa a sofrer um calvário na tentativa, muitas vezes inútil de conquistá-lo novamente. Infelizmente esse sofrimento pode ser atroz. Chegou a hora da separação. A hora do adeus.

EMOÇÕES QUE APARECEM QUANDO FINDA UM RELACIONAMENTO

Para quem não consegue lidar com os sentimentos de perder um amor tem como consequência sofrimentos atrozes. Em alguns casos extremos, algumas pessoas podem cometer suicídio.

As "*dores*" do amor" são emoções muito complexas que geralmente são compostas de vários tipos de "*dores emocionais*", incluindo a magoa, a rejeição, o desapontamento, a solidão ou o medo de ficar sozinho. Algumas vezes a raiva e o ciúme estão misturados.

CLÍNICA UPTIME

TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

Geralmente as pessoas descrevem as “dores do amor” como uma “dor emocional” surda e implacável. Determinadas pessoas procuram fugir dela – saindo para passear, comprar, viajar, algumas comem demais, outras bebem exageradamente ou se exercitam até caírem, ou procuram outras alternativas.

Para algumas pessoas a dor é tão grande que permeia tudo em suas vidas. Cada uma de suas atividades é invadida, atrapalhando no trabalho e nos estudos, interferindo com os negócios e transformando os seus pensamentos em sofrimento constante, sem escapatória. Parece que o mundo virou de ponta-cabeça, uma vida se acabou, e para a pessoa não existe mais interesse ou energia para a transformação, para começar uma vida nova.

A “**dor emocional**” de perder um amor pode ser como o fluir e o refluir das ondas do mar: as lembranças freqüentes do amor perdido. A dor geralmente fica “gigantesca” quando o relacionamento se quebra por interferências ou razões fora do nosso controle. Quando o relacionamento é longo e profundo, a dor pode ser desproporcional. Significa a perda para a pessoa e aflora o sentimento de **rejeição**. Em certas circunstâncias, mesmo um breve e intenso romance pode ser um choque profundo.

Para muitas pessoas, quando perdem alguém, depois de certo tempo o rio volta ao leito normal e a vida segue. Mas, para alguns a “**dor emocional**” intensa e prolongada e os pensamentos obsessivos tornam-se obstáculos na vida. A vida torna-se improdutiva. E assim impede de abrir caminho para outras possibilidades ou para um futuro promissor de novos relacionamentos.

A ajuda profissional será muito importante para aqueles que não estão conseguindo solucionar sua “dor” amorosa. As técnicas de Pensamento Ativo ajudam a romper as “dores do amor” e podem ser utilizadas quando você quiser. *A decisão está em suas mãos.*

E você pode voltar para as suas atividades normais do dia-a-dia e para as possibilidades que a vida lhe oferece.

Dr. Luiz Carlos Bertoni

(43) 3324-3303

www.pnl-uptime.med.br