

Divórcio Inesperado: um rompimento amoroso traumático

Unexpected Divorce: a traumatic love breakup

Virginie Madeleine Giselle van Eyll* / Rosane Mantilla de Souza

Pontifícia Universidade Católica de São Paulo

Resumo: Este artigo discute o sofrimento psicológico vivenciado em um caso de divórcio inesperado, forma específica de separação, e suas possibilidades de manejo clínico, com base na Gestalt-terapia e nos estudos de perdas ambíguas. Para tanto, definimos esta forma de rompimento amoroso como aquela em que há um término abrupto, o processo decisório é unilateral, há sensação de abandono e não existe percepção da possibilidade da quebra do relacionamento. Estes fatores combinados têm um alto potencial traumático, dificultando a elaboração por parte de quem foi deixado. No estudo de caso apresentado, ficam claros os impactos do divórcio na qualidade de vida da participante, sua capacidade financeira, assim como sobre sua saúde física e mental. As especificidades do enlutamento pela perda ambígua e não finita vivenciada são evidentes, permitindo discutir um manejo clínico específico, focado no *awareness* e ajustamento criativo, e que passam pelos seguintes pilares: dar sentido e significado ao vivido, encontrar equilíbrio, reconstruir a identidade, lidar com a ambivalência de sentimentos, rever os apegos e reencontrar esperança.

Palavras-chave: divórcio inesperado; perda ambígua; psicoterapia

Abstract: This article discusses the psychological suffering experienced in an unexpected divorce case, specific form of separation, and its possibilities for clinical management, based on Gestalt therapy and ambiguous loss studies. Therefore, we define this form of love breakup as one in which there is an abrupt end, the decision-making process is unilateral, there is a feeling of abandonment and there is no perception of the possibility of breaking the relationship. These factors combined have a high traumatic potential, making it difficult for those left to elaborate it. In the case study presented, the impacts of divorce on the participant's quality of life, her financial capacity, as well as on her physical and mental health, are clear. The specifics of mourning due to the ambiguous and non-finite loss experienced are evident, allowing us to discuss a specific clinical management, focused on awareness and creative adjustment, and which include the following pillars: giving sense and meaning to the experience, finding balance, rebuilding identity, dealing with the ambivalence of feelings, reviewing attachments and finding hope again.

Keywords: divorce; ambiguous loss; clinical practice

Introdução

A vivência humana é diversa, múltipla e única, não obstante somos capazes de aprender com a experiência de outros, e conhecê-la pode nos ajudar a lidar com nosso

* Correspondência para: R. Monte Alegre, 984 - Perdizes, São Paulo - SP, 05014-901. E-mail: virginie.eyll@gmail.com, rosane@pucsp.br

próprio sofrimento. Para nós, psicólogos, este aprofundamento nos permite um melhor manejo clínico em casos similares, por isso apresentamos aqui um caso de divórcio, que ocorreu de forma repentina, bem como suas implicações psicológicas. Para melhor compreensão da abrangência deste estudo, é necessário, primeiramente, definir o que são divórcios inesperados.

Eyll (2020) conceptualiza essa forma de separação como aquela que:

a) Ocorre de forma abrupta, ou seja, sem que a outra parte tivesse exposto ou dado quaisquer sinais de que romperia, provocando uma quebra repentina do mundo presumido.

b) O processo decisório é unilateral, em que uma das partes toma sozinha a decisão, sem estabelecer um diálogo sobre o assunto com a outra e não abre a menor possibilidade de discussão.

c) Há um sentimento de abandono. A sensação de ter sido abandonado afetivamente é intensa, tendo em vista que a ruptura de envolvimento amoroso é imediata.

d) A parte abandonada não havia percebido que isso ocorreria, não por uma falha em enxergar seu parceiro, mas porque de fato não foram processados sinais prévios.

Além das características acima, um dado importante que pudemos perceber nesse estudo é o enorme potencial traumático dessa vivência. Segundo Coleman e Morgan (2016), quanto mais repentino e inesperado é o anúncio do divórcio, mais angustiada será a reação inicial. Nesses casos a quebra da homeostase é impensável e imediata, exigindo um ajustamento criativo mais rápido do que a pessoa é capaz. A situação se inicia de forma externa, podendo ser classificada como catastrófica pelas características de ser inesperada e indesejada; aguda, por ocorrer subitamente; e cumulativa, já que gerará múltiplas mudanças na vida do indivíduo (Boss, Bryant, & Mancini, 2016). A perturbação do equilíbrio é tão severa que, segundo Boss (1999), a

pessoa tende a ficar bloqueada, imobilizada, incapacitada de agir adequadamente ao menos por um tempo. Por isso definimos o divórcio inesperado como traumático, que segundo Lazarus (1999) é uma situação de vida sob circunstâncias avassaladoras, que ultrapassam a possibilidade de adaptação imediata.

O estudo de caso, aqui analisado, mostra como o divórcio não é um evento, mas sim um longo processo e envolve mudanças sociais, econômicas e de rede social, bem como uma longa elaboração das perdas emocionais e mudanças no “*self*” (Hetherington & Kelly, 2003; Souza, 2008).

É importante também perceber que divórcios trazem perdas ambíguas, que segundo Boss (2006), são situações não finitas em que há ausência física com presença psíquica. Por serem perdas pouco claras, elas dificultam um encerramento, uma solução, tornando difícil o fechamento de ciclo tão buscado por nós *gestalt*-terapeutas. Com isso, o foco do acompanhamento terapêutico precisa ser no processo de ajustamento criativo e *awareness*, permitindo lidar com uma situação em que pode não haver fechamentos claros.

O *awareness* é um termo complexo, não traduzido pelos *gestalt*-terapeutas por sua definição abrangente. Refere-se não somente à consciência de uma situação, mas à sua experimentação como um todo, de estar presente, com envolvimento cognitivo, emocional e sensório-motor com os fatos, levando à uma percepção da obviedade dos elementos (Yontef, 1998).

A abordagem gestáltica nos embasa a trabalhar grandes sofrimentos com o paciente, porém, não tem um olhar processual para fases de ajustamento criativo e complexos, como a que se dá em um divórcio. O olhar trazido por Boss (2006) nos permite ampliar a visão sobre o manejo clínico e conversa perfeitamente com a *Gestalt*. A autora propõe um trabalho que passe pelos seguintes pilares: ajudar a dar sentido, voltar a ter equilíbrio e compreensão da situação, reconstruir a identidade, normalizar a ambivalência, rever os apegos e reencontrar esperança. Estes não representam uma

sequência de fases, todavia movimentos característicos deste tipo de perda que discutiremos na apresentação do caso. Vale ressaltar que não se trata de um caso clínico, mas sim de um estudo de caso realizado na pesquisa de mestrado de Eyll (2020).

A compreensão do processo de luto intrapsíquico, do rompimento amoroso, também é bastante importante para entendermos a complexidade do luto nos casos de divórcio. Segundo Caruso (1986), o rompimento amoroso não traz consigo somente a morte do outro que se vai, contudo, em uma certa medida, é fundamental encarar o fato de que o outro o matou internamente, deixou de amá-lo. É necessário lidar com sua própria morte dentro do outro, o que pode ser extremamente doloroso.

O objetivo geral deste estudo foi contribuir para a compreensão processual do sofrimento psicológico, associado a uma forma específica de separação, denominada de divórcio inesperado. Os objetivos específicos foram: a) verificar as especificidades de um divórcio inesperado, conforme hipotetizado e apresentado na introdução desse artigo; b) compreender o processo, favorecendo indicadores diferenciais para a prática clínica, que serão apresentados juntamente aos resultados.

Método

Esta pesquisa é qualitativa, pois permite uma ampla descrição e o entendimento mais profundo de eventos e experiências do indivíduo. A investigação foi descritiva, consistindo numa análise indutiva dos dados (Creswell, 2010), ao mesmo tempo que reconhecendo que a experiência humana não pode ser confinada a métodos nomotéticos (Chizzotti, 2006).

Por ser um de estudo de caso, ela foi submetida e aprovada pelo Comitê de Ética da PUC-SP e tem cadastro de aprovação na Plataforma Brasil com o Certificado de Apresentação para a apreciação Ética (CAAE) número 13824119.7.0000.5482. Este método foi escolhido por nos deparamos com uma história de vida extrema e única

(Alves-Mazzotti, 2006). Ele é adequado para histórias instigantes e raras, oportunizando um maior aprofundamento das questões que se pretende estudar.

A partir disso, propusemos generalizações analíticas, que são aquelas em que encontramos replicações da teoria no caso estudado (Yin, 2015). Também foram propostas generalizações naturalísticas, que levam o leitor a associar fatos da própria vida com o que foi aqui observado (Skate, 1978).

A participante escolhida para a entrevista aberta foi uma mulher de 38 anos, com formação em pós-graduação, que permaneceu casada por oito anos, totalizando dez de relacionamento. O casal não teve filhos e o divórcio foi completamente inesperado.

Para que pudéssemos compreender de forma mais abrangente o caso, utilizamos uma escala capaz de fornecer dados em relação ao estilo de vinculação da participante com seus parceiros, chamada *The Experiences in Close Relationships – Relationship Structures Questionnaire* (ECR-RS), traduzida, adaptada e validada para ser utilizada no Brasil por Rocha, Peixoto, Nakano, Motta e Wiethaeuper (2017). Segundo Fraley, Heffernan, Vicary e Brumbaugh (2011), esta escala permite avaliar o apego nas relações íntimas com base em duas dimensões: ansiedade de separação e busca de proximidade. Ela nos permite classificar o apego como: seguro, desligado, preocupado ou temeroso.

Pessoas seguras sentem-se confortáveis em depender do outro e que o outro dependa delas, bem como são relativamente despreocupadas se o outro realmente se importa com elas. As temerosas e desligadas são evitativas, pois não se sentem confortáveis em depender dos outros e nem em ser figura de apego para o outro. Porém, enquanto as desligadas não se preocupam se o outro realmente se importa com elas, as temerosas têm medo que o outro não esteja disponível quando necessário. Já as preocupadas se preocupam que o outro não esteja disponível quando necessário e, apesar do desejo de poder depender do outro e serem base segura, não sentem reciprocidade na relação.

Resultados e Discussão

A separação

Ana, 38 anos no momento da entrevista, divorciada há três anos, é uma mulher pós-graduada e financeiramente autossuficiente. Ela viveu uma história bastante dolorida de divórcio inesperado, já que o rompimento ocorreu de forma abrupta. André (então marido de Ana), teve uma discussão com o sogro durante um jantar, que acontecia na casa do último, deixou o local durante o confronto e jamais retornou, nem ao local, nem à casa onde morava com Ana. Em sua história, fica claro que o processo decisório foi feito de forma unilateral, já que Ana não teve qualquer chance de emitir sua opinião, ou ao menos dizer como se sentia. Ela percebeu-se abandonada e relata: *“E realmente eu fiquei muito sozinha”*. Como o casal estava envolvido em processo de fertilização in vitro para tentar ter o primeiro filho, Ana acreditava que seu marido estava envolvido no casamento e não tinha nenhuma percepção de que o fato poderia ocorrer.

Conforme conceptualizamos, além das características acima descritas, o fato foi visivelmente traumático: superou qualquer capacidade de adaptação que ela poderia ter naquele momento. Ana relata o quanto se sentia perdida, incapaz de reagir frente a um acontecimento que destruiu tão profundamente seu mundo presumido. Podemos constatar a dificuldade de Ana em se organizar internamente quando relata que quatro meses depois que André saiu de casa, ela o viu pela primeira vez desde então, na audiência de divórcio, e questionava: *“André, o que eu tô fazendo aqui?”*.

Parte deste estudo incluiu verificar o estilo de apego (Bowlby, 1997) de Ana em relação aos seus relacionamentos amorosos. Após esse episódio de vida, não foi surpreendente seu alto escore temeroso no momento da pesquisa (ECR-RS), que diz de dificuldades nos relacionamentos. Pessoas em tais condições evitam apegar-se, fazendo

com que muitas vezes haja desconfianças sobre o outro e falta de confiança em si mesmo (Fraley, Hudson, Heffernan, & Segal, 2015).

Seu histórico de relacionamentos anteriores a André é um pouco conturbado. No entanto, Ana conheceu André por meio de amigos e parece ter formado um vínculo saudável com ele. Relata que se sentia segura. O casal namorou dois anos, casou-se e no momento da separação planejava ter filhos. O matrimônio durou oito anos.

A cumplicidade entre o casal era muito boa durante os anos de casamento. Ela o ajudava nas atividades da faculdade para que ele pudesse se dedicar ao trabalho e alavancar sua carreira. Mantinham vida social em comum, tendo em vista que as decisões de investimento, compra de apartamento, planos futuros, ter filhos, entre outros, eram compartilhadas. Ele fazia diversas demonstrações de afeto e carinho que correspondem a indicações de um casal comprometido e estável. Considerando a teoria da interdependência (Kelley & Thibaut, 1978), parecia haver alto investimento de ambas as partes no casamento.

Um pouco antes do rompimento, o casal passou por um difícil processo de fertilização em vitro, mal-sucedido, em que Ana engravidou, porém, perdeu o bebê, tendo que se submeter ao processo de curetagem. Ana relata como este processo a abalou profundamente e, no dia da fatídica discussão que culminou na separação, este era o tema central. O pai de Ana queria ajudá-los financeiramente em uma nova tentativa, e André demonstrava preocupação dizendo: *“Ana, você tá muito mal de saúde, eu não acho que é o melhor momento, eu acho que a gente não deve fazer isso agora”*. O sogro rebateu: *“Ana, só acho que o André, porque aqui em casa você sabe que todo mundo é muito claro. Se separa desse cara .(...) Esse cara nunca vai ser o cara que você merece do lado. Ele ainda não entendeu o que é fazer parte dessa família”*. André imediatamente se sentiu ofendido e uma discussão teve início; pouco depois ele se levantou da mesa e sem maiores explicações saiu sozinho da casa dos sogros, sem jamais retornar.

O processo de recuperação

Para facilitar o olhar clínico, apresentamos esse processo com base nas indicações terapêuticas de Boss (2006), em nossa experiência clínica e no relato da entrevistada que nos mostrou a importância de cada um destes aspectos.

1. Dando sentido

Segundo Boss (1999), umas de nossas primeiras tarefas enquanto psicoterapeutas é ajudar o paciente a compreender sua história, dar sentido a ela. Já que sem essa compreensão, parte importante do processo de *awareness*, não é possível elaborar corretamente o ocorrido.

No caso estudado, logo após a saída da casa do sogro, André não explicou o porquê de sua saída repentina, nem a decisão que tomara. Isso dificultou o processo de significação de Ana, que por um tempo aguardou um possível retorno, alguma fala do marido. Após a saída de André de casa, Ana ainda demorou para entender por que ele não voltaria. Ela só tem a confirmação deste fato quando ele zera a conta bancária conjunta e para de ajudar a pagar as contas do dia a dia e o financiamento do apartamento. Ana se vê então em uma situação financeira complexa e a partir de uma visita ao banco, vai se deparando com gastos obscuros, mentiras, contas de hotéis, cinema, até descobrir que havia uma amante. Não bastasse a sensação de perda e insegurança gerada, foi por meio de amigos em comum que ela descobre que não somente havia outra mulher, mas que essa outra estava grávida dele. Não só o casamento dela tinha acabado, mas também o sonho que era então deles, ter um filho, agora estava sendo realizado com outra pessoa.

Foi por meio dessa dura descoberta que Ana passou a conseguir dar algum sentido para a saída repentina de André, para o fato de que ele nunca retornou, que ele nem mesmo teve a coragem de se explicar. Só aqui ela pôde dar contorno à sua história

e iniciar um processo de tomar decisões e sair da paralisia do choque na qual se encontrava. Ela relata a descoberta como um enorme ganho de poder, dizendo:

“E aí eu ganhei um poderzinho que foi terrível, porque eu comecei a ver onde que o André estava gastando o dinheiro da conta conjunta que a gente tinha. Naquele fim de semana que ele me falou que estava indo para Bahia a trabalho, começou a aparecer conta de posto de gasolina indo em direção a Minas.”

Ela passa a dar algum sentido ao vivido, a partir deste momento, todavia ainda não tinha elaborado por completo essa vivência no instante de nossa entrevista.

2. Voltar a ter equilíbrio / homeostase

No processo de elaboração de perdas ambíguas, um dos apontamentos de Boss (1999), diz respeito a ajudar o paciente a voltar a ter equilíbrio, reconhecendo sua capacidade de ação frente ao vivido. No caso em questão, ao mesmo tempo em que procura informações para dar sentido ao vivido, fica clara a dificuldade de Ana em encontrar esse equilíbrio e entender que não há como reparar o irreparável. Ana relata com dor o fato de que até o momento da entrevista André jamais se explicou. Em seu caso, sua necessidade de encontrar algum senso de justiça a deixa presa à ambiguidade da situação (Boss, 1999).

Ela relata que ainda processará André por danos morais, que procura um ressarcimento, mesmo que seja uma confissão de culpa por parte dele. Está convencida de que ele lhe deve alguma explicação. Parece haver uma dificuldade em separar o que ela tem controle sobre o que não tem, e de perceber que nada poderá de fato reparar o dano. Neste ponto, permanece presa à ambiguidade, mantém André vivo em sua vida, dando a ele o poder de sanar algo, não se permitindo encontrar um ponto de equilíbrio.

Ana ainda aguarda que a justiça venha de fora, e podemos compreender quando nos deparamos com seu enorme sofrimento e perdas gigantescas no processo, inclusive financeiramente, pois relata que seu acordo de divórcio beneficiava extremamente André, que tentou até lhe retirar parte do apartamento. Equilibrar-se em um mundo injusto não é uma tarefa fácil.

Boss (2006), afirma que no caso de perdas ambíguas, é necessária uma decisão interna de desinvestimento, mas Ana não consegue fazê-lo, enquanto não se libertar da sua história de mulher deixada, injustiçada. Uma parte dela ainda não consegue desinvestir, não consegue matar André simbolicamente. Agarra-se à necessidade de descobrir cada detalhe, obter uma explicação que pudesse justificar o vivido. Por outro lado, em vários momentos da entrevista, Ana apresentava características de que estava se reorganizando, num caminho para superar o grande trauma, inclusive se reestabelecendo financeiramente e se reconstruindo.

3. Reconstruir a identidade

A separação causa uma perda de identidade, não somente do casal, mas também dela enquanto esposa, enquanto cuidadora, mulher que procurava ter um filho. Seus sonhos, seus anseios e gostos até então mesclados com o dele se perdem. Não se pode definir a relação deles como demasiadamente confluyente (Pinto, 2015), mas ela tem seus enlances como a de todos os casais. Com isso, Ana relata sobre sua separação: *“Eu fui perdendo a identidade”, “fiquei sem referencial”*.

Sbarra (2015) alerta que trabalhar a questão de identidade é peça chave para ajudarmos nossos pacientes frente a uma separação e é nesse quesito que podemos ver Ana sorrir durante a entrevista, pois nota-se energia. Aparece alguma fluidez, apesar do sofrimento.

Ela alcança um adequado processo de reconstrução da própria identidade, que começa aproximadamente um ano após o divórcio, quando teve a oportunidade de

conhecer as raízes de sua família em uma viagem com seus pais pela Europa. Ao retornar dessa viagem, a partir do convite de uma amiga, passa a se reconhecer na música, tocando em blocos de carnaval e ampliando seu leque de amigos nesse meio. Ela voltou a correr, a fazer pilates, a cuidar de si. É nessa fase que retoma sua carreira com mais força e as rédeas financeiras de sua vida. Reforma seu apartamento, imprimindo seu jeito nele, sua expressão, sua voz mudam quando fala sobre suas novas conquistas, e quem ela é.

A percepção de quem se é, o *awareness* de suas capacidades são grandes motivadores para que possa seguir em frente. Não há dúvidas de que este é um dos enfoques clínicos mais importantes em uma separação.

4. Normalizar a ambivalência

Aqui nos referimos à ambivalência de sentimentos. A mescla de raiva e amor, o sentimento de rejeição, misturado com o ódio, com a vontade de ter a pessoa amada de volta, a culpa, o desgosto... Essa confusão irracional de nossos sentimentos. Lembramos que um dos pressupostos do manejo gestáltico é que o trabalho psicológico no contexto de dor, seja de validação da mesma e de sua presença, acompanhando o sofrimento e demonstrando compaixão (Zinker, 2001), aceitando e autorizando os sentimentos que surjam.

A rejeição é sentida de forma extrema por Ana. Seu marido não só a abandonou, como também os planos de ter filhos e, em nova situação, engravida a amante. Ela fica completamente impotente, clamando por respostas. Ele a mata internamente de forma rápida e contundente. Elimina-a de sua vida, retira seu afeto repentinamente. Não responde mensagens, *whatsapp*, telefonemas, evitando ao máximo qualquer contato.

André não só retira todo seu afeto, como procura retirar de Ana bens materiais, invocando assim sua raiva. E é sobre o manejo da raiva que podemos fazer um importante alerta para a prática clínica.

Anderson (2000) alerta para a importância de externalizar a raiva, ou seja, permitir-se sentir raiva do outro, de quem o machucou, abandonou, maltratou. Tomando um extremo cuidado para evitar processos de internalização da raiva, com pensamentos sobre o que deixou de fazer para que a pessoa a rejeitasse, se não era a esposa adequada, se não estava no peso ideal, se fez algo que não agradou ao marido, entre outros. Culpando-se assim pelo término do relacionamento, jogando a autoestima para baixo, entrando em um possível processo depressivo a partir de uma visão ruim de si mesmo.

Na entrevista com Ana pudemos diferenciar o momento em que ela se questiona, dizendo que a amante tinha um padrão de beleza mais desejável na sociedade do que o dela, que a outra era loira, magra, entre outras características. Até que ela mesmo relata o quanto não cairia nessa armadilha de “*competição feminina*”, e começa a abordar a raiva que sentiu de André. Há uma passagem de sua entrevista que demonstra claramente esse movimento:

“Sai do lugar onde eu ficava muito, perguntando: o que que eu fiz de errado? Eu não sou tão bonita, eu não sou tão magra, eu não sou toda loira, toda loira tatuada, e toda na moda. Eu, eu não sou nada disso. Ficou, assim né toda da maquiada, não sou loira, não sou toda sensual sabe, de fazer caras e bocas, e eu fui sacando que assim. Eu fui sacando que eu não ia ficar no meio dessa coisa perversa de competição, de superioridade feminina. (...) Uma coisa aqui para mim foi muito difícil, nesse primeiro ano, que foi não ficar com raiva, né? Então assim, às vezes eu xingo assim, ah filho da..., mas assim, eu tento mesmo xingando, e eu tento de alguma forma não me afogar nisso”.

O momento da separação é um momento para nos permitir ter raiva do outro, do que ele fez, de como ele fez. Falhas no casamento podem e vão aparecer mais tarde em terapia, nenhum casal é perfeito. Mas, neste primeiro momento é mais importante

cuidar de não internalizar a raiva, para não somar ainda mais sofrimento a essa experiência que já é traumática. Tampouco reprimir o sentimento seria bom, a agressão faz parte de nossas defesas (Perls, 2002). Perls, Hefferline e Goodman (1997) frisam nossa necessidade de agressividade no processo de ajustamento criativo, a possibilidade de destruir o velho para poder assimilar e construir o novo. Há possibilidade de um bom uso da raiva.

5. Revendo os apegos

Como esperado em um casal, André era a base segura de Ana e ela teve muita dificuldade de se desvincular, em voltar seu foco para si, amigos e família. Em seu caso, uma experiência de assalto fez com que seu eixo pudesse ser revisto.

Cinco meses após a saída de André de casa, ela estava sozinha andando na rua, quando foi assaltada. Os ladrões levaram tudo e ela ficou sem chave de casa, celular, nada e então ligou para André, com alguma esperança de que ele fosse atender. Ela relata:

“Um mês depois da audiência eu estava, era feriado aqui em São Paulo, meus pais tinham viajado e minha bolsa foi roubada. Eu não tinha chave, celular. Não tinha o contato de ninguém, nada. E aí o único número que eu lembrava, e a questão ainda de ser muita referência. Eu liguei para o André, desesperada assim”.

Ele não falava mais com ela e não a atendia, e claro não a atendeu esse dia também. Mas essa experiência fez com que ela percebesse que não podia mais depender dele para absolutamente nada, percebeu-se sozinha no mundo, e finalmente passou a tomar rédea de sua vida.

Desta forma, a figura de apego, que conforme esperado é o parceiro amoroso durante o casamento, precisou ser revista no divórcio. Boss (1999) nos alerta para que

este olhar esteja presente na clínica, cuidando para que essa transição possa ser feita com cuidado, o que não ocorreu neste caso.

Segundo Souza (2008), a despeito da crise, ou devido a ela, o divórcio pode ser uma oportunidade de superação e crescimento, sendo o que podemos perceber em Ana, ela identifica a possibilidade de se tornar mais independente e tomar as rédeas da própria história nesse momento. Um momento crítico dentro de uma vivência já dolorosa, mas que a impulsiona rumo a sua recuperação e superação.

6. Reencontrar esperança

Em relação à formação de novos vínculos afetivos, Ana demonstra clara desconfiança dos homens, condizente com seu estilo de apego temeroso-evitativo em relação a parceiros românticos. Diz: *“Você imagina como é hoje em dia um cara chegar perto de mim?”*. Em uma primeira tentativa relata que ainda estava tão ligada ao ex-marido que seu parceiro não suportou, já que ela não parava de falar nisso. E agora diz não estar pronta, claramente desconfia dos homens como um todo. Não é de se estranhar que após o vivenciado não seja fácil confiar em um novo parceiro amoroso. Não é possível afirmar que seu estilo de apego tenha mudado com o que ocorreu, já que não houve aplicação de teste ECR-RS anterior ao divórcio, todavia é bastante provável que seja fortemente influenciado pelo fato.

Em outras partes de sua vida Ana parece já ter se reestabelecido. Não parece ter dúvidas sobre sua capacidade de se sustentar e ir além em sua carreira, de fazer novas amizades. Mostra-se positiva diante dos enfrentamentos que a vida poderá exigir.

O divórcio inesperado como trauma

Fica claro que para Ana a experiência foi traumática, sobrepassando sua capacidade de ajustar-se na velocidade dos acontecimentos. Ela ficou completamente paralisada nos primeiros meses, sem conseguir elaborar o fato. Não foram somente

eventos estressores sucessivos, mas um conjunto de eventos traumáticos, que claramente desorganizam, desestruturam e provocaram descontinuidade, exigindo uma transição que obriga reorganizações acima de sua capacidade imediata. O que define trauma conforme apresentado anteriormente. (Boss, Bryant, & Mancini, 2016; Lazarus, 1999)

Ela foi tão impactada que seu pai tomou a frente de seu processo de divórcio, procurando ajudá-la. Ela mesma relata o quanto não conseguia nem compreender o que estava acontecendo no momento da audiência, que se deu quatro meses após a saída de André da casa do sogro.

Ana foi entrevistada três anos após o rompimento, e é perceptível que a situação ainda gera grande sofrimento. Ela relata o quanto ainda gostaria de ouvir uma explicação diretamente de André e tem intenção de processá-lo por danos morais. Ainda se sente injustiçada e calada, segue presa à necessidade de reparação. Boss (2006) cita que essa necessidade de se vingar tende a dificultar a elaboração de uma perda ambígua, prendendo o indivíduo no processo.

Não há dúvidas de que esse tipo de divórcio gera uma crise, trauma e demanda uma transição para poder seguir em frente. Ana ficou claramente incapacitada de exercer suas atividades adequadamente por um longo período (Boss, 1999). Podemos dizer que essa crise se caracteriza por ser de fonte externa (deflagrada por André), ser catastrófica (indesejada e inesperada), ser aguda (por ter ocorrido subitamente) e cumulativa (pelas múltiplas descobertas e mudanças que ela gera) (Boss, Bryant, & Mancini 2016). E fica claro que o evento foi traumático, pois gerou um enorme sentimento de insegurança e impotência, desorganizando e desestruturando completamente a vida de Ana (Lazarus, 1999) e demandando uma refundação de si e do mundo (Cowan & Hetherington, 2013).

Outros impactos

Além dos impactos psicológicos e do processo de recuperação que Ana está vivenciando, confirmamos outros aspectos comumente encontrados em divórcios. Segundo Hetherington e Kelly (2003), é comum um período de 2 a 4 anos para que uma pessoa se recupere emocionalmente de um divórcio. Neste caso, estamos falando de um divórcio abrupto, traumático, gerando um processo de elaboração ainda mais complexo e dificultoso, logo, não nos surpreende que nossa entrevistada ainda esteja elaborando muitas questões no terceiro ano pós separação.

Segundo Sakraida (2008), ter sido a parte deixada no caso de rompimentos amorosos prediz um maior sofrimento, e não há dúvidas da dor gerada neste caso e das dificuldades que implicam a sensação de rejeição. Adicionalmente, segundo Rhodes, Kamp, Aktins, Stanley e Markman (2011), quanto maior o grau de investimento do casal em sua relação, entendendo-se aqui investimento como envolvimento, planos futuros, vida a dois, entre outros... maior o tempo de sofrimento após o término. Fato que também é confirmado no caso de Ana.

No momento do rompimento, o casal se encontrava em uma fase de alto investimento na relação, havia ainda o planejamento de filhos, sendo assim o sofrimento é visível três anos após o término. Financeiramente, no momento da separação, Ana sofreu uma grande queda de renda, como a maior parte das mulheres em período de separação. Elas representam a parte que sofre o maior impacto financeiro (Leopold, 2018). Houve impactos importantes na sua saúde. Ana teve perda de peso involuntária e depressão com a necessidade de acompanhamento psiquiátrico e uso de psicotrópicos, como encontrado em diversos estudos sobre separação (Gibb, Fergusson & Horwwod, 2011; Shor, Roelfs, Bugyi, & Schwartz, 2012; Sbarra, 2015).

Considerações finais

O caso apresentado nos permitiu verificar quase todos os aspectos apresentados pela literatura. Por sua complexidade, foi possível discutir não somente o sofrimento gerado por um divórcio abrupto, mas também o processo psicológico e enfrentamento diante desse difícil episódio de vida.

A respeito do rompimento inesperado, confirmamos a definição elaborada de que tal condição abarca um processo decisório unilateral, cuja ocorrência é de forma abrupta, produzindo sensação de abandono e impotência, e de que a parte abandonada não percebeu que isso fosse ocorrer. Tal fato produz não só estresse, mas é potencialmente traumático, com ameaça à saúde mental e ruptura da continuidade nos relacionamentos com o mundo externo e interno.

Qualquer divórcio implica na elaboração do luto pelas perdas (relacionais, materiais, sociais, sexuais e emocionais) envolvidas que, diferentemente da morte, no rompimento são ambíguas, ou seja, há que se romper com alguém que continuará se comportando, continuará vivendo. É necessário dar sentido à situação e mudar, embora a ambiguidade continue existindo, o que, por si, é paradoxal: “transformar uma situação que não muda” (Boss, 1999, p. 119).

Como o estudo de caso se limita à análise de uma história, consideramos que seria de grande valor ampliar esse estudo, a fim de confirmar os fatores mais proeminentes identificados. Compreender a vivência de um homem frente a uma situação correlata, também poderia trazer informações valiosas sobre o processo psíquico vivenciado, identificando possíveis diferenças de gênero, que provavelmente atuarão como diretrizes para as ações psicoterapêuticas. Além disso, estudar a parte que abandona, seja homem ou mulher, certamente traria novos insights.

Referências

- Alves-Mazzotti, A. J. (2006). Usos e abusos dos estudos de caso. *Cadernos de pesquisa*, 36, 637-651. doi:10.1590/S0100-15742006000300007
- Anderson, S. (2000). *The journey from abandonment to healing: Turn the end of a relationship into the beginning of a new life*. New York: Penguin.
- Boss, P. (1999). *Ambiguous loss: Learning to live with unresolved grief*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Boss, P. (2006). *Loss, trauma, and resilience: Therapeutic work with ambiguous loss*. New York, NY: WW Norton & Company.
- Boss, P., Bryant, C. M., & Mancini, J. A. (2016). *Family stress management: A contextual approach*. London. New Delhi: Sage Publications.
- Bowlby, J. (1997). *Formação e rompimento dos laços afetivos* (A. Cabral, Trad.). São Paulo: Martins Fontes.
- Caruso, I. (1986). *A separação dos amantes-uma fenomenologia da morte*, 4 e., Ed. São Paulo: Cortez
- Chizzotti, A. (2006). Estudo de caso. Chizzotti A. *Pesquisa qualitativa em ciências humanas e sociais*. Petrópolis: RJ Vozes, 135-142.
- Creswell, J. W. (2010). Mapping the developing landscape of mixed methods research. *SAGE handbook of mixed methods in social & behavioral research*, 2, 45-68.
- Coleman, M, & Morgan, M. (2016) *Divorce and Adults*. Missouri: University of Missouri. Retrieved from <http://extension.missouri.edu/p/GH6601>.
- Cowan, P. A., & Hetherington, E. M. (2013). Individual and family life transitions: a proposal for a new definition. *In Family transitions* (pp. 15-42). Routledge.
- van Eyll, V. M. G. (2020) *Divórcio inesperado: primeiras reações à uma perda ambígua*. Dissertação de Mestrado, Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, SP, Brasil.
- Fraley, R. C., Heffernan, M. E., Vicary, A. M., & Brumbaugh, C. C. (2011). The experiences in close relationships—Relationship Structures Questionnaire: A method for assessing attachment orientations across relationships. *Psychological assessment*, 23(3), 615. doi: 10.1037/a0022898
- Fraley, R. C., Hudson, N. W., Heffernan, M. E., & Segal, N. (2015). Are adult attachment styles categorical or dimensional? A taxometric analysis of general and relationship-specific attachment orientations. *Journal of personality and social psychology*, 109(2), 354. doi:10.1037/pspp0000027
- Gibb, S. J., Fergusson, D. M., & Horwood, L. J. (2011). Relationship separation and mental health problems: findings from a 30-year longitudinal study. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 45(2), 163-169. doi:10.3109/00048674.2010.529603
- Hetherington, E. M., & Kelly, J. (2003). *For better or for worse: Divorce reconsidered*. New York, NY: WW Norton & Company.

- Kelley, H. H., & Thibaut, J. W. (1978). *Interpersonal relations: A theory of interdependence*. New York: Wiley.
- Lazarus, R. (1999). *Stress and emotion/A new synthesis*. London: Free association book.
- Leopold, T. (2018). Gender differences in the consequences of divorce: A study of multiple outcomes. *Demography*, 55(3), 769-797. doi:10.1007/s13524-018-0667-6
- Perls, F. S. (2002). *Ego, Fome E Agressão: Uma Revisão Da Teoria E Do Método de Freud*. São Paulo, SP: Summus Editorial.
- Perls, F. S., Hefferline, R. & Goodman, P. (1997). *Gestalt-terapia*. São Paulo: Summus.
- Pinto, Ê. B. (2015). *Elementos para uma compreensão diagnóstica em psicoterapia: o ciclo de contato e os modos de ser*. São Paulo, SP: Summus Editorial.
- Rhoades, G. K., Kamp Dush, C. M., Atkins, D. C., Stanley, S. M., & Markman, H. J. (2011). Breaking up is hard to do: the impact of unmarried relationship dissolution on mental health and life satisfaction. *Journal of family psychology*, 25(3), 366. doi:10.1037/a0023627
- Rocha, G. M. A. D., Peixoto, E. M., Nakano, T. D. C., Motta, I. F. D., & Wiethaeuper, D. (2017). The experiences in close relationships-relationship structures questionnaire (ecr-rs): validity evidence and reliability. *Psico-USF*, 22, 121-132. doi:10.1590/1413-82712017220111
- Sakraida, T. J. (2008). Stress and coping of midlife women in divorce transition. *Western journal of nursing research*, 30(7), 869-887. doi:10.1177/0193945907311324
- Sbarra, D. A. (2015). Divorce and health: Current trends and future directions. *Psychosomatic medicine*, 77(3), 227. doi:10.1097/PSY.0000000000000168
- Shor, E., Roelfs, D. J., Bugyi, P., & Schwartz, J. E. (2012). Meta-analysis of marital dissolution and mortality: Reevaluating the intersection of gender and age. *Social science & medicine*, 75(1), 46-59. doi:10.1016/j.socscimed.2012.03.010
- Souza, R. M. (2008). *Começar de novo: as mulheres no divórcio*. Mulher do Século XXI. São Paulo: Ed. Roca, 51-66.
- Stake, R. E. (1978). *The case study method in social inquiry*. *Educational researcher*, 7(2), 5-8. doi:10.3102/0013189X007002005
- Zinker, J. C. (2001). *A busca da elegância em psicoterapia*. São Paulo, SP: Summus Editorial.
- Yin, R. K. (2015). *Estudo de Caso-: Planejamento e métodos*. Porto Alegre, RS: Bookman editora.
- Yontef, G. M. (1998). *Processo, diálogo e awareness: ensaios em Gestalt-terapia*. São Paulo, SP: Summus Editorial.

Agradecimentos: O presente trabalho foi realizado com o apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – Brasil (CAPES) – Código de Financiamento 001.

Submetido em: 31.08.2021

Aceito em: 25.11.2021