

E-BOOK GRATUITO

Está sem chão *após o término?*

*Quatro fases para atravessar o fim de um
relacionamento com Deus, um passo de cada vez.*

Phillipe

@OPHILLIPEE

Talvez você tenha chegado aqui *sem chão.*

Pode ser que o término tenha sido ontem. Pode ser que já faça meses e ainda doa. Talvez você tenha escolhido terminar, talvez a decisão não tenha sido sua. Cada história é diferente, e eu não vou fingir que conheço a sua.

Mas, se você está lendo isto, é provável que algo tenha saído do lugar. A rotina mudou. A cabeça volta sempre às mesmas conversas. E aquela pessoa que fazia parte dos seus dias, de repente, não faz mais.

Este e-book não tem uma fórmula para a dor passar rápido. Ele é um caminho em quatro fases para atravessar esse momento com Deus no centro, cuidando do seu coração, da sua fé e da sua rotina.

Você não precisa estar bem para começar. Só precisa dar o próximo passo.

Leia no seu ritmo. Se uma página pesar demais, pare, ore e volte depois.

QUEM ESCREVE

Meu nome é *Phillipe*.

Tenho 34 anos, sou cristão e violinista. Acredito em Deus, no poder da oração e na importância de construir uma intimidade verdadeira com Ele.

Não estou aqui para falar de algo que nunca vivi. Eu também já passei pela dor de um relacionamento que chegou ao fim. Tive momentos de muita tristeza, em que até buscar forças para continuar parecia difícil.

O que fez diferença foi a minha intimidade com Deus. Eu O busquei em oração, na igreja e nos louvores. Mesmo nos dias difíceis, entendi que precisava me aproximar ainda mais dEle.

O fim de um relacionamento não precisa ser o fim da sua vida. Pode ser o começo de uma transformação.

Este e-book não é sobre conquistar alguém de volta. É sobre reencontrar a paz, fortalecer a fé e aprender a seguir em frente com Deus.

ANTES DE TUDO

Você não precisa *se humilhar*.

Quando um relacionamento termina, muita gente procura uma saída rápida para a dor. Alguns bebem. Outros saem para tentar esquecer. Tem quem fique ligando, mandando mensagens, implorando por mais uma chance.

Você não precisa fazer isso. Não precisa se humilhar para alguém voltar, nem fugir da sua dor, nem destruir a sua vida porque um relacionamento acabou.

O primeiro passo é mais simples: orar. Vá conversar com Deus. Abra o coração, fale o que está sentindo. Se precisar chorar, chore. Diante dEle, você não precisa fingir que está tudo bem.

“Perto está o SENHOR dos que têm o coração quebrantado e salva os de espírito oprimido.”

SALMOS 34:18

Repare: Deus não está perto só de quem está bem. Ele está perto de quem está quebrado.

Nem todo término *é igual*.

Algumas pessoas saíram de um relacionamento bom, que simplesmente acabou. Outras saíram de uma relação que as machucou. E há quem precise continuar em contato por causa dos filhos, do trabalho ou de alguma responsabilidade em comum.

Os princípios deste e-book servem para todas essas histórias, mas a aplicação muda. Quando for o caso, vou mostrar como adaptar.

Ninguém precisa caminhar sozinho. Procure pessoas que querem o seu bem: seu pastor, alguém da sua igreja, um amigo maduro na fé. Pessoas que ouvem, aconselham e ajudam a caminhar. Não as que alimentam a tristeza ou incentivam atitudes das quais você pode se arrepender.

UM CUIDADO IMPORTANTE

Este material é uma reflexão pessoal e espiritual. Ele não substitui acompanhamento profissional. Se a tristeza estiver muito intensa ou durar muito tempo, atrapalhando seu sono, seu trabalho ou o cuidado com você, procure também um psicólogo. Buscar ajuda não é falta de fé. Deus também cuida de nós por meio de pessoas.

Quatro fases, *uma travessia*.

01 Aceitar

Reconhecer a dor e parar de brigar com o que já aconteceu.

02 Cortar

Fechar as portas que mantêm a ferida aberta, sem transformar limite em vingança.

03 Reconstruir

Recuperar a rotina, o cuidado consigo e a vida com Deus.

04 Recomeçar

Aprender com a história e voltar a construir a própria vida.



Os primeiros 7 dias e uma oração

Para começar hoje.

Uma fase prepara a outra. É difícil cortar o que você ainda não aceitou, e é difícil reconstruir com a ferida aberta. As fases não têm prazo. Volte a qualquer uma delas quantas vezes precisar.

Cada fase termina com uma pergunta para responder com calma. Se puder, use um caderno ou o bloco de notas do celular.

VERSÍCULOS: ALMEIDA REVISTA E ATUALIZADA (ARA)

FASE

01

Aceitar

*“Tudo tem o seu tempo determinado, e há tempo
para todo propósito debaixo do céu [...] tempo de
chorar e tempo de rir.”*

ECLESIASTES 3:1,4



Doeu. *E tudo bem doer.*

O primeiro impulso depois de um término costuma ser não sentir. Engolir o choro, fingir que está bem, postar uma foto sorrindo. Só que dor engolida não vai embora. Ela fica esperando.

Sentir tristeza, saudade ou raiva não é sinal de fé fraca. Diante do túmulo de um amigo, Jesus chorou (João 11:35). Ele não teve pressa de parecer forte.

Aceitar não é concordar com tudo o que aconteceu, nem dizer que não doeu. É parar de brigar com o fato de que acabou.

1 **Dê nome ao que você sente.**

Tristeza, saudade, raiva, vergonha, alívio. Às vezes, tudo no mesmo dia. Fale com Deus exatamente assim.

2 **Separe a pessoa da ideia.**

Você sente falta de quem ela era ou de quem esperava que ela fosse?

3 **Não meça a sua dor pela dos outros.**

Cada término tem o seu peso.

“Ao anoitecer, pode vir o choro, mas a alegria vem pela manhã.”

SALMOS 30:5

As perguntas que talvez *fiquem sem resposta.*

Nossa mente tem uma facilidade enorme de ficar presa em dois lugares.

NO PASSADO

- “E se eu tivesse feito diferente?”
- “E se eu tivesse falado aquilo?”
- “Será que eu poderia ter evitado o fim?”

NO FUTURO

- “E se essa pessoa voltar?”
- “E se eu nunca encontrar outra pessoa?”
- “E se eu ficar sozinho?”

Enquanto você vive entre o que passou e o que talvez aconteça, esquece de viver o presente.

Algumas perguntas terão resposta com o tempo. Outras, talvez nunca. Dá para seguir em frente mesmo sem entender tudo.

“As coisas encobertas pertencem ao SENHOR, nosso Deus, porém as reveladas nos pertencem [...].”

DEUTERONÔMIO 29:29

A sua parte, *não a culpa toda.*

Todo relacionamento tem duas pessoas. Reconhecer os seus erros é maturidade. Carregar sozinho a culpa pelo fim não é humildade. É um peso que não é seu.

Leve a Deus o que foi seu. Peça perdão onde for preciso. E deixe com Ele o que não está nas suas mãos.

“Se confessarmos os nossos pecados, ele é fiel e justo para nos perdoar os pecados e nos purificar de toda injustiça.”

1 JOÃO 1:9

PARA RESPONDER COM CALMA

Numa folha, faça três listas: “O que foi meu”, “O que não foi meu” e “O que eu não sei”. Depois, entregue as três a Deus em oração. A terceira costuma ser a mais difícil de soltar.

Não era assim que você queria que terminasse. Mas não é assim que a sua história termina.

Quando você para de brigar com o fim, fica mais fácil fechar as portas que ainda mantêm a ferida aberta. É disso que fala a próxima fase.

FASE

02

Cortar

“Sobre tudo o que se deve guardar, guarda o coração, porque dele procedem as fontes da vida.”

PROVÉRBIOS 4:23



Ferida que você [^]cutuca *não fecha.*

Ver os stories, reler a conversa, ouvir “a nossa música”. Cada vez que você faz isso, o término recomeça do zero. Guardar o coração é fechar essas portas.

1 Silencie ou pare de seguir.

Não é infantilidade. É cuidar do que Deus confiou a você.

2 Arquive conversas e fotos.

Não precisa apagar hoje. Só tirar da frente.

3 Não peça notícias a amigos em comum.

Notícia da pessoa costuma reabrir a ferida.

4 Troque a madrugada no celular por oração.

Bateu vontade de mandar mensagem? Fale com Deus primeiro.

| *Distância não é castigo para o outro. É remédio para você.*

SE VOCÊS TÊM FILHOS OU PRECISAM CONVIVER

Distância total pode não ser possível. Nesse caso, o limite é o assunto: fale só do necessário, com respeito e de forma objetiva. Prefira mensagens a ligações longas e não discuta a relação na hora de buscar os filhos ou no trabalho.

Saudade *não é decisão.*

A saudade vai aparecer. Numa música, num lugar, num domingo à tarde. Sentir saudade não significa que você deve voltar. Significa que aquilo foi importante.

Quando ela vier forte:

1 Espere antes de agir.

Dê a si mesmo 24 horas antes de mandar qualquer mensagem. Muitas vezes, a vontade passa.

2 Ore antes de digitar.

Conte para Deus o que você queria dizer para essa pessoa.

3 Fale com alguém de confiança.

Dizer em voz alta ajuda a enxergar.

SAUDADE OU DECISÃO?

A saudade fala do que você sente. Uma decisão consciente de retomar fala do que mudou. Antes de pensar em voltar, pergunte: o que levou ao fim foi resolvido, ou só a falta apertou? Essa decisão se toma com calma, com oração e com conselho. Nunca de madrugada.

E se a pessoa *voltar*?

Às vezes a pessoa reaparece com um “oi”, como se nada tivesse acontecido. Antes de responder, ore. E pergunte:

1 O que mudou?

Voltou com explicação e atitude, ou só com saudade?

2 Isso me traz paz ou ansiedade?

Decisões tomadas na ansiedade costumam machucar.

3 É carinho ou carência?

Seja sincero com você mesmo.

PARA ENCERRAR COM RESPEITO

“Que bom que você está bem. Eu estou seguindo em frente. Que Deus te abençoe.”

SE A PESSOA SUMIU SEM EXPLICAÇÃO

“Você foi embora sem explicar. Se quiser conversar de verdade, me conta o que aconteceu.”

QUANDO VOCÊ JÁ SABE A RESPOSTA

Não responder também é uma resposta.

Se a relação teve agressão, ameaça ou controle, não reabra essa porta sozinho. Converse com alguém de confiança antes de qualquer contato.

Limite *não é vingança.*

Fechar portas é diferente de punir alguém. O limite protege você. A vingança prende você à outra pessoa.

A vingança se disfarça bem: a indireta no story, a foto postada para ser vista, o silêncio usado para provocar, falar mal da pessoa para todo mundo.

Antes de postar ou responder, pergunte: “Estou fazendo isso para me cuidar ou para atingir alguém?”

“Se possível, quanto depender de vós, tende paz com todos os homens.”

ROMANOS 12:18

PARA RESPONDER COM CALMA

Quais portas você vai fechar nesta semana? Perfis, conversas, lugares, horários. Escreva cada uma e o nome de alguém que pode ajudar você a manter isso.

Com as portas fechadas, sobra espaço. E esse espaço precisa ser ocupado com cuidado. É aí que começa a reconstrução.

FASE

03

Reconstruir

*“Os que esperam no SENHOR renovam as suas
forças [...] correm e não se cansam, caminham e
não se fatigam.”*

ISAÍAS 40:31

Comece *pelo mínimo*.

Depois de um término, até o básico pesa: levantar da cama, comer direito, sair de casa. Não espere ter vontade para começar. Comece pelo mínimo e deixe a vontade vir depois.

A rotina mínima:

- Orar antes de pegar o celular.
- Ler um versículo e levá-lo para o dia.
- Dormir e acordar em horários parecidos.
- 20 minutos de movimento. Uma caminhada já conta.
- Comer comida de verdade e pegar um pouco de sol.
- Estar na igreja e perto de quem tem fé.

Cumprir uma promessa pequena feita a si mesmo é o primeiro tijolo da autoestima.

Nos dias em que nada disso parecer possível, escolha um item só. Já é um passo.

Cuidado com o que *parece alívio*.

1 Beber para esquecer.

Esquece por uma noite. Cobra a semana inteira.

2 Alguém só para tapar o buraco.

O vazio que ficou não é do tamanho de uma pessoa. Não tente resolvê-lo às pressas.

3 Se isolar aos poucos.

Às vezes é descanso. Às vezes é fuga. Volte para perto de quem ama você.

4 Trabalhar até não sentir.

Ocupar a cabeça ajuda. Fugir dela, não.

“A minha graça te basta, porque o poder se aperfeiçoa na fraqueza.”

2 CORÍNTIOS 12:9

Paulo ouviu essas palavras quando pediu a Deus que tirasse dele um sofrimento. A resposta não foi uma fuga da dor, mas força para atravessá-la. A sua fraqueza não afasta você de Deus.

O seu valor não foi embora *com essa pessoa.*

Quando alguém vai embora, é comum concluir que você não era suficiente. Mas o fim de um relacionamento não define o seu valor.

Autoestima não volta com pensamento positivo nem com a aprovação de alguém. Volta aos poucos, com atitudes pequenas e com a lembrança de quem você é diante de Deus.

“Graças te dou, visto que por modo assombrosamente maravilhoso me formaste; as tuas obras são admiráveis, e a minha alma o sabe muito bem.”

SALMOS 139:14

Retome o que é seu. Pense no que ficou de lado durante o relacionamento ou depois do fim: um projeto, um estudo, uma amizade, o serviço na igreja, algo que você gostava de fazer.

PARA RESPONDER COM CALMA

Escreva três coisas que você gostaria de retomar. Ao lado de cada uma, o primeiro passo, por menor que seja.

Aos poucos, a rotina volta a ter forma. Um dia você percebe que já não pensa na pessoa o tempo todo. É hora de olhar para a frente.

FASE

04

Recomeçar

*“Eis que faço coisa nova, que está saindo à luz;
porventura, não o percebeis?”*

ISAÍAS 43:19

Aprender *sem romantizar a dor*.

Um dia você percebe que só pensou na pessoa à noite. Depois, só de vez em quando. É sinal de que algo está sendo curado.

Nem todo sofrimento precisa ser chamado de “propósito” para ter valor. Mas toda história pode ensinar alguma coisa. Antes de abrir o coração de novo, escreva os seus padrões:

1 O que eu não aceito mais.

Sumir sem explicação. Promessa sem atitude. Me sentir sozinho estando acompanhado.

2 O que eu preciso receber.

Constância, respeito, prioridade. E alguém que caminhe na mesma fé.

3 O que eu ofereço.

Padrão alto sem entrega é só cobrança.

4 O que eu não quero repetir.

Atitudes minhas que machucaram alguém ou me fizeram mal.

PARA RESPONDER COM CALMA

O que essa história me ensinou sobre mim, e não só sobre a outra pessoa?

Sem pressa *para outra pessoa.*

Recomeçar não significa encontrar alguém logo. Ninguém precisa de um novo relacionamento para provar que superou o anterior.

Existe um tempo bom em que você volta a se sentir em paz: com Deus, com os amigos, com os seus projetos. Não trate esse tempo como uma sala de espera.

Quando chegar a hora de se relacionar de novo, você vai saber melhor o que procura, e por quê.

“As misericórdias do SENHOR são a causa de não sermos consumidos, porque as suas misericórdias não têm fim; renovam-se cada manhã. Grande é a tua fidelidade.”

LAMENTAÇÕES 3:22-23

Recomeçar é voltar a construir a sua vida, no seu tempo, com Deus perto.

Antes do celular, *os joelhos.*

Se tem uma coisa que eu queria que você levasse deste e-book, é esta:

Em vez de pegar o celular para procurar quem foi embora, dobre os joelhos e converse com quem nunca deixou de ouvir você.

Não faça da pessoa que saiu da sua vida o centro de tudo. Deus continua sendo Deus, mesmo quando alguém decide ir embora.

Você pode ficar triste. Pode sofrer. Só não transforme essa dor no lugar onde vai morar para sempre.

A sua história não acabou. Você ainda tem uma vida para viver, uma fé para fortalecer e muita coisa para aprender. E o primeiro passo começa agora.

— Phillipe

Os primeiros *7 dias*.

Sete dias não são um prazo para superar o término. São um começo. Se um dia pesar demais, repita o anterior ou faça só metade. O importante é não parar de caminhar.

Dia 1 **Desabafar**

Escreva numa folha tudo o que você está sentindo, sem filtro. Depois, leia para Deus como uma oração. Não precisa de palavras bonitas.

SALMOS 62:8

Dia 2 **Fechar portas**

Silencie a pessoa nas redes e archive as conversas. Se vocês precisam manter contato, defina sobre quais assuntos vai falar.

PROVÉRBIOS 4:23

Dia 3 **Pedir companhia**

Conte para alguém de fé como você está de verdade. Uma mensagem basta: “Posso te contar uma coisa que estou vivendo?”

GÁLATAS 6:2

Dia 4 **Mover o corpo**

Caminhe 20 minutos sem fone, conversando com Deus. Se 20 for muito, faça 5.

ISAÍAS 40:31

PARA COMEÇAR HOJE

Os primeiros *7 dias.*

Dia 5 **Voltar à comunhão**

Vá a um culto, a uma célula ou a um encontro da sua igreja. Não precisa conversar com todo mundo. Só vá.

HEBREUS 10:25

Dia 6 **Olhar com gratidão**

Escreva três coisas pelas quais você agradece hoje. Se lembrar da relação ainda machuca, escolha só coisas do presente.

1 TESSALONICENSES 5:18

Dia 7 **Retomar algo seu**

Faça uma coisa que era sua e tinha ficado de lado. Pode ser pequena: ler, cozinhar, tocar, encontrar um amigo.

ISAÍAS 43:19

Terminou os sete dias? Comece de novo pelo dia que mais ajudou. A caminhada continua.

Uma *oração*.

Senhor, eu não entendo tudo o que aconteceu. Mas eu escolho confiar em Ti.

O meu coração está cansado. Tu conheces cada lágrima, até as que eu não mostrei para ninguém.

Tira de mim o que ficou de mágoa, de culpa e de medo. Cura o que eu não consigo curar com as minhas forças.

Me dá forças para não voltar ao que me feriu e paz para deixar ir o que não era para mim.

Abençoa quem foi embora. E me ensina a me ver como Tu me vês.

Eu entrego o meu coração nas Tuas mãos. Caminha comigo, um dia de cada vez.

Em nome de Jesus, amém.

Uma última coisa.

Você não precisa terminar esta leitura com tudo resolvido. Se saiu com um pouco mais de clareza sobre o próximo passo, já valeu.

Volte a estas páginas quando precisar. Continue orando, fique perto de quem ama você e peça ajuda sempre que o peso ficar grande demais.

O fim de uma história
não é o fim de você.

Deus ainda está escrevendo a sua.

“Sara os de coração quebrantado e lhes pensa as feridas.”

SALMOS 147:3

Se este material ajudou você, envie para alguém que está passando por isso. E, se quiser continuar a conversa, estou no Instagram: @ophillipee.

Deus abençoe todos.
