



SEPARAR depois dos 40

Um guia para mulheres que desejam recomeçar a vida

Marcia Camargos



Copyright © 2010 Marcia Camargos

Diretor editorial **Marcelo Duarte**

Coordenadora editorial **Tatiana Fulas**

Assistente editorial **Karina Danza**

Projeto gráfico e diagramação **Kiki Millan**

Capa **Entrelinha Design**

Ilustração da capa **Maria Eugênia**

Preparação **Ana Maria Barbosa**

Revisão **Telma Baeza G. Dias**

Carmen Costa

Alê Costa

CIP – BRASIL. CATALOGAÇÃO NA FONTE
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

C179s

Camargos, Marcia

Separar depois dos 40 – Um guia para mulheres que desejam recomeçar a vida / Marcia Camargos. – São Paulo: Panda Books, 2010. 140 pp.

ISBN: 978-85-7888-039-2

1. Relações homem-mulher. 2. Separação (Psicologia). 3. Pessoas divorciadas.
I. Título: Separar depois dos 40.

09-5701.

CDD: 306.872

CDU: 392.6

2010

Todos os direitos reservados à

Panda Books

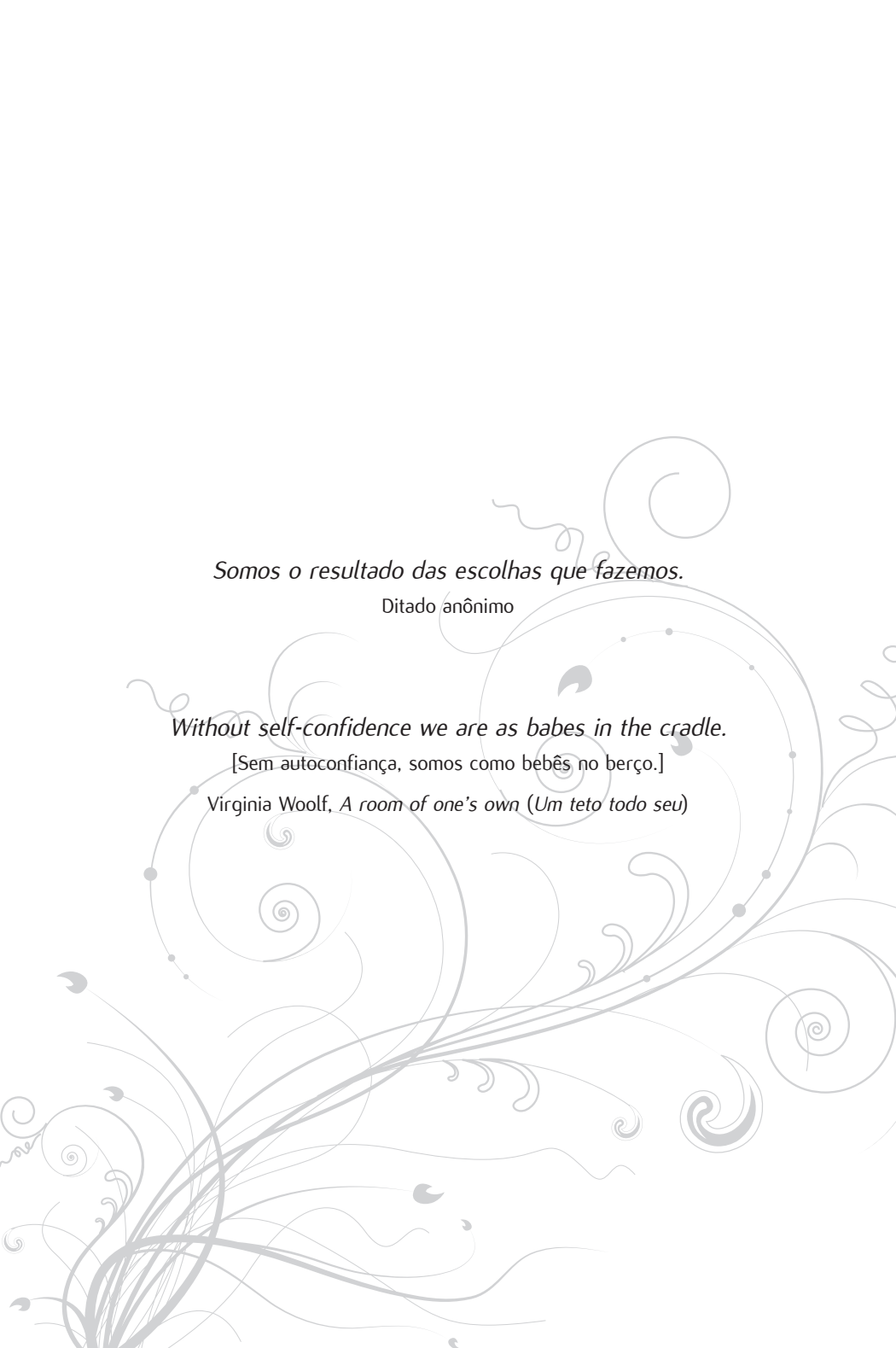
Um selo da Editora Original Ltda.

Rua Henrique Schaumann, 286, cj. 41 – 05413-010 – São Paulo – SP

Tel./Fax: (11) 2628-1323

edoriginal@pandabooks.com.br

www.pandabooks.com.br



Somos o resultado das escolhas que fazemos.

Ditado anônimo

Without self-confidence we are as babes in the cradle.

[Sem autoconfiança, somos como bebês no berço.]

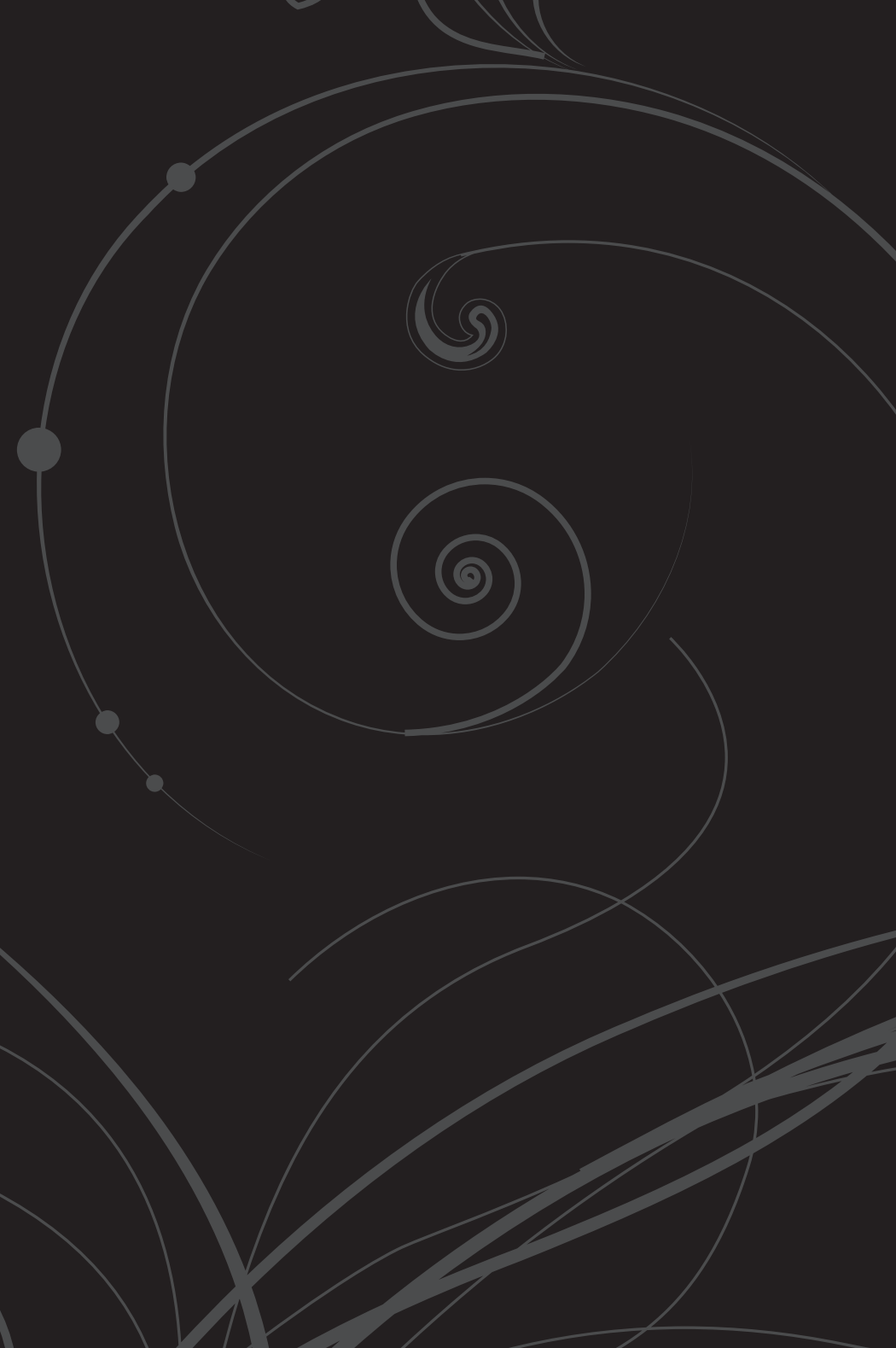
Virginia Woolf, *A room of one's own* (*Um teto todo seu*)

Agradecimentos

Às várias mulheres fortes, bonitas e batalhadoras, que me receberam cheias de carinho e confiança. Com um desprendimento inesperado, me deixaram espiar dentro de seus recônditos mais íntimos, abrindo a vida privada sem medo nem autocensura. A elas, dedico estas páginas.

Sumário

Explicação necessária _____	9
FASE DE REAVALIAÇÃO _____	15
Separar é preciso? _____	17
Ufa, consegui! _____	27
Meu mundo caiu... _____	30
Momento de desintoxicação _____	38
Providências concretas _____	43
Sacudindo a poeira _____	49
O INÍCIO DE UMA NOVA VIDA _____	55
Mudança de papel _____	57
Como agir nos primeiros encontros _____	61
Garimpando companhia _____	64
Disk ex-marido _____	76
De repente, uma transa _____	78
Depois da transa _____	87
Amizade colorida _____	90
O temível reencontro _____	94
Ambos estão com novos parceiros _____	95
Você está acompanhada, ele não _____	96
Ele está com outra, você não _____	96
Quando os amigos dele paqueram você _____	98
Explicando que não vai dormir em casa _____	100
Como lidar com os filhos nessa fase _____	107
É hora de iniciar um relacionamento sério? _____	112
Quando ele é muito mais novo _____	116
Quando ele é muito mais velho _____	122
Antes só do que mal acompanhada _____	125
Para assistir sozinha ou bem juntinho... _____	133
Agora é com você! _____	135
Pós-escrito _____	138



Explicação necessária

Quem gosta de ficar sozinho? Vale tudo para achar o parceiro ideal? E por que tanta gente se casa e depois separa? Pelos cálculos recentes do IBGE, todos os anos, a cada cinco uniões no Brasil, uma delas termina em divórcio, índice que aumentou 11% de 2006 para 2007. Ainda segundo esse levantamento, as mulheres se separam entre os 25 e os 34 anos, ao passo que os homens o fazem na faixa dos trinta. E 70% dos rompimentos ocorrem após uma década de casamento.

Acontece que nos últimos tempos uma leva cada vez maior de mulheres maduras, na faixa dos quarenta ou dos cinquenta anos, está se divorciando após longos matrimônios. Salvo raras exceções, a maioria ocorreu por iniciativa das esposas. E sobre isso ninguém fala. Esparsos são os artigos ou matérias que se debruçam sobre esse universo feminino de descasadas mais amadurecidas. Quando o assunto é casamento e divórcio, os protagonistas estão, invariavelmente, na faixa dos trinta. É como se um manto de silêncio invisível cobrisse tal parcela crescente da população que aparece, sobretudo, nos grandes centros urbanos. São dezenas e dezenas de mulheres que voltam para o “mercado” a cada ano. A maioria é bem resolvida e muitas são ainda atraentes graças a fatores genéticos favoráveis ou à custa de dietas e exercícios físicos diários. Elas raramente estão à procura de um novo casamento, pois preferem diversão, amizade, companheirismo e

prazer. Não têm mais o antigo pavor de ficar sozinhas e por isso não aceitam qualquer tipo de companhia. A dependência cedeu lugar à parceria. Quase sempre realizadas no plano privado e profissional, formam um contingente desprezado pela mídia e ignorado pelos pesquisadores. Parece que poucos se deram conta de tal fenômeno relativamente recente na moderna sociedade do terceiro milênio.

Em vista de tamanha lacuna, achei que valia a pena mergulhar nesse mundo tão pouco explorado. Embora desencadeado pela experiência vivida de fato, este livro não é fruto de um relato pessoal, nem traz apenas minha visão particular. Ouvi mulheres de diferentes áreas de atuação, estilos de vida, gostos e gastos, que aparecem aqui sob pseudônimos por motivos óbvios.

Os depoimentos são informais, sem roteiro prefixado nem limite de perguntas. Por isso as narrativas variam muito entre si, retratando as subjetividades e o jeito de cada uma. Há testemunhos bem factuais sobre o aspecto prático da separação, e outros mais elaborados psicologicamente. O que me move é a tentativa de resgatar vivências semelhantes, dividir com outras pessoas as dúvidas, os anseios e as expectativas de quem enfrenta um divórcio quando já passou dos quarenta. Não pretendi escrever uma obra de caráter científico, com questionários técnicos e tabulação dos resultados. Tampouco tenho a pretensão de esgotar o assunto ou de abarcar absolutamente todo o espectro do problema. Na verdade, o livro baseia-se no prosaico desejo de compartilhar este momento com outras mulheres na mesma situação e faixa etária. Gostaria de mos-

trar, aqui, que muitas experimentaram as mesmas emoções, viveram medos, questionamentos e descobertas de um jeito surpreendentemente similar.

O livro foi feito para ressaltar os pontos em comum entre tantas pessoas que estão enfrentando a separação após um casamento duradouro. Tenta derrubar alguns mitos e estereótipos divulgados pela mídia e cristalizados na nossa cabeça. Quantas vezes escutamos que tem mulher sobrando e homem faltando no mercado? Que a menopausa atrapalha o sexo? Ou que andropausa no homem não é problema, pois só mulher sofre com a queda hormonal? E que o estado de paixão existe apenas na fase de procriação e dura o necessário para gerar frutos para a sobrevivência da espécie?

A ideia é romper com estes e outros preconceitos estampados em certas revistas semanais. Em uma de suas páginas sobre os estados de paixão, dizem que do 15º ao 25º ano de casamento o casal atinge a meia-idade, e a vida sexual, “já rarefeita, é prejudicada pela menopausa”. Também afirmam que o marido se interessa “mais do que nunca” por mulheres mais jovens. Tais tabus encaixavam-se, talvez, na história de nossas mães, mas não se aplica à safra atual de mulheres em geral bem-sucedidas, charmosas, sedutoras e interessantes. Pois não é a menopausa que dificulta a vida sexual, mas a falta de desejo gerada por uma relação moribunda. A libido continua ali, talvez ainda mais forte do que no passado, apenas reprimida sob o peso de um casamento esfriado pela longa convivência.

No fundo, a famosa “balzaquiana” do século XIX agora é a mulher de cinquenta. Para quem não sabe, a expressão foi cunhada após a publicação de *A mulher de trinta anos*, do francês Honoré de Balzac (1799-1850). Por intermédio da sua protagonista, Júlia, ele faz uma apologia às mulheres que, amadurecidas, podem viver o amor com maior plenitude.

“A fisionomia das mulheres só começa a ter significação aos trinta anos”, diz o escritor. “Até essa idade, em seu rosto, os pintores só encontram o rosa e o branco, sorrisos e expressões que repetem o mesmo pensamento, pensamento da juventude e de amor, pensamento uniforme e sem profundidade.” Ou seja, se aos trinta hoje são praticamente garotas, aos quarenta e cinquenta quase sempre exibem um corpo em forma, com a vitalidade sexual explodindo e a carreira profissional em franca consolidação. Como afirmou o colombiano Santiago Gamboa, as mulheres da sua geração são muito belas, “porém também serenas, compreensivas, sensatas e sobretudo diabolicamente sedutoras, isto, apesar dos seus incipientes pés de galinha ou desta afetuosa celulite que capitaneia suas coxas, mas que as fazem tão humanas, tão reais. Formosamente reais”. Herdeiras da revolução sexual da década de 1960 e das correntes feministas, souberam combinar liberdade com coquetismo, emancipação com paixão, reivindicação com sedução.

Enfim, impelida pela vontade de derrubar falsas premissas e com o entusiasmo de quem conseguiu dar a volta por cima, decidi encarar o desafio de compor um painel verossímil dessa fase por vezes até dolorosa, mas muitíssimo rica como um renascer. Para além da

separação em si, este livro fala de encontro. Encontro consigo própria, com seus anseios, desejos, medos e dúvidas. Encontros com pessoas diferentes, que modificam suas perspectivas, fazem você rever valores e mudar de rumos, colorindo a existência.

Por isso quero dividir estas páginas com mulheres maduras, mas também com as jovens e – por que não? – com os homens de todas as idades, para que possam compreender um pouco mais a alma do sexo oposto numa etapa especialmente conturbada. Ao longo destas linhas, vamos tocar em assuntos delicados e falar de coisas profundas, algumas tristes e outras alegres, mas sempre com bom humor e leveza de espírito. Afinal de contas, rir sempre foi o melhor remédio...





fase de
REAVLIAÇÃO



Separar é preciso?

Não pule este item mesmo que a decisão tenha partido dele. Isto vai ajudá-la a entender o processo e saber que nada acontece totalmente por acaso.

Dizem que se chegamos a formular esta pergunta na cabeça é porque não tem mais jeito. No fundo, não é bem assim, e muita gente avalia os prós e os contras antes de dar o passo decisivo. Portanto, a pergunta é pertinente e suscita uma série de desdobramentos e reflexões sobre se vale mesmo a pena separar ou se é melhor continuar casada, apesar de tudo.

Se há filhos, estão praticamente criados e quase terminando o ensino médio. Daqui a pouco entrarão na universidade. Alguns já encerraram os estudos e partem para construir a própria vida. Mesmo que ainda morem com os pais, não precisam mais deles para a maioria das atividades. Aliás, nem querem esta relação tão estreita, pois têm que se firmar como adultos dentro dos seus grupos sociais. Aqueles fins de semana planejados em comum perderam o interesse. Até as viagens de férias que animavam a família inteira fazem parte do passado. Você folheia os álbuns de fotografia ou passeia pelas imagens no computador e fica surpresa ao constatar como o tempo passou rápido! Ainda bem que aproveitaram cada momento juntos, pois aquela época não volta nunca mais. Ficou para trás também a fase de economizar para realizar o sonho de adquirir uma casa na praia ou no campo. Já fizeram isso e todo mundo curtiu cada minuto da vida em família.

Ao lado de uma pequena nostalgia causada pelo “abandono do ninho”, mesmo que apenas no nível emocional, já que a prole continua por perto, surge uma série de questões. Não demandam mais tanta atenção, não há necessidade de mandar tomar banho ou de sentar junto para fazer a lição de casa. Um novo espaço começa a se abrir no ambiente familiar. E sem as correrias domésticas do dia a dia, você se dá conta das próprias carências.

“Ele não queria fazer nada, não saía, então eu ia para a academia e tinha amigos. Pertencio a um grupo, estávamos sempre juntos. Mas eu sentia uma insatisfação e não sabia qual era exatamente o problema.” (Solange, 55, comerciante e empresária)

É como se sobrasse uma energia afetiva da qual não se dava conta. Um potencial ativo, um crédito extra de cuja existência nem desconfiava. Você não sabe direito como direcioná-lo, mas sente que seria até capaz de se apaixonar novamente! No fundo, quer arrumar portas e escancarar janelas, alargar os horizontes e colocar em prática desejos muito antigos, trancafiados a sete chaves na sua alma que se cansou de esperar.

“A gente sai dos quarenta e começa a chegar aos cinquenta com inúmeras questões profissionais e premência de como vai gerir a família e deixar os filhos; há muitas exigências de desempenho. É difícil enfrentar isso tudo sem se vitimizar, surtar ou se culpar durante essa passagem. Tem um nível de cobrança das mulheres que precisam estar bonitas, sensuais, interessantes no casamento, mães ágeis etc.” (Denise, 46, historiadora)

A saúde geralmente vai bem, o físico idem, com o corpo em plena transformação. Os exercícios diários e os cuidados – para quem se dedicou – surtiram efeito, você está em forma. Contudo, as menstruações diminuíram ou cessaram por completo. É a menopausa se aproximando ou que já se instalou sem grandes alardes. Nada preocupante, pelo contrário. Trata-se de uma etapa perfeitamente natural do organismo feminino, que deve ser absorvida com tranquilidade. Com ou sem reposição hormonal, dependendo da decisão particular tomada com critério, pode ser um presente dos céus. Adeus ao incômodo de cada mês, às cólicas e ao inchaço dos seios e do abdômen, e a outros sintomas ligados ao período menstrual. Sem mencionar a felicidade de dispensar os cuidados anticoncepcionais. Dá para abrir mão da pílula, do DIU, do diafragma, e mesmo da camisinha, se tiver um relacionamento estável. Longe de ser o fim do mundo, o climatério indica o término de um ciclo e o início de outro!

É quando a mulher faz um pequeno balanço e descobre que, se o lado profissional vai de vento em popa, o pessoal deixa a desejar. Com mais horas à disposição, depara-se com o inevitável e começa a questionar o casamento. Você e seu companheiro estão distantes um do outro, mal conversam, não saem de casa com a desculpa do excesso de trabalho e não se procuram na cama. Em alguns casos, o ronco atrapalha, e ele acaba mudando de quarto. Sexo, quando há, é automático e sem graça. O tesão secou e o diálogo morreu.

“Transar? Como é mesmo que se fazia? Beijar? Para que, se não gostava mais do cheiro dele e provavelmente a recíproca era verdadeira?” (Ana Paula, 47, fotógrafa)

Claro que seu marido não quer falar sobre isso, e você percebe que está sozinha diante de um fato consumado. Parece que viraram irmãos que nunca trocam carícias nem se lembram de transar. Você recorda quanto gostava de sexo, quanto achava saudável ter relações antes de dormir ou ao raiar do dia. Agora nada disso mais ocorre. Será que o casamento acabou e ninguém enxerga? Será que vale a pena sair por aí em busca de aventuras extraconjugais? É preferível manter o casamento de fachada e continuar praticando sexo solitário? Ou isso não a satisfaz e chegou a hora de se separar?

“Fiquei horrorizada com a perspectiva de uma velhice amargurada pela falta de prazer e de sexo. Eu fantasiava cenas eróticas, ménages à trois e tinha sonhos deliciosamente pervertidos para compensar a abstinência real, pois ele sofria de falta de ereção e não tomava providência nenhuma.” (Adriana, 50, professora universitária)

Saiba que é uma raridade o homem tomar a decisão se não existe outra na parada. Em geral ele vai arrastando com a barriga o casamento fracassado. Excepcionalmente a iniciativa, ainda que dissimulada, pode vir dele. E mesmo quando expõe a vontade, ele precisa de um “empurrãozinho” para finalizar a história.

“Numa tarde, ele sentou-se comigo e disse simplesmente: ‘Olha, eu vou embora amanhã, não tenho mais atração por você.’”
(Solange, 55, comerciante e empresária)

O que fazer ao ouvir tamanho disparate? Solange respondeu à altura, disse que o marido deveria se mudar naquela mesma hora e dia, sem esperar nem mais uma noite.