



**“MUDEI PARA O EXTERIOR E
AGORA QUERO ME
SEPARAR”**



Michelle Aguilher
da Costa
PSYCHOLOGICAL SERVICES

O que acontece com você quando migra

- Migrar é uma experiência que atravessa muito mais do que fronteiras geográficas. Ao mudar de país, a pessoa também enfrenta perdas simbólicas: língua, cultura, vínculos familiares, status social e pertencimento.
- É o que Joseba Achotegui chamou de sete lutos migratórios.
- Essas perdas podem gerar solidão, insegurança e sensação de desamparo, sentimentos que facilmente se refletem nas relações mais íntimas, como o casamento.



A psicologia intercultural nos alerta para a complexidade desses fenômenos: decisões que parecem meramente pessoais podem estar profundamente imbricadas em dinâmicas culturais, identitárias e inconscientes.

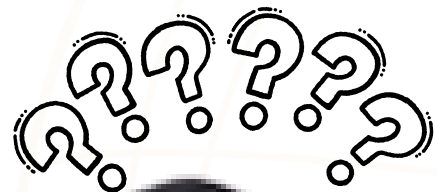
Por isso, refletir de forma estruturada é fundamental para diferenciar se o desejo de ruptura conjugal é efeito da travessia migratória ou expressão de um processo interno mais antigo.

Antes de tomar decisões definitivas, é importante distinguir:

- ☛ O que é efeito da migração e o que é questão do casal?
- ☛ Minha vontade de separação nasce de um desejo profundo ou é uma resposta às angústias do exílio?



Michéle Aguilher
da Costa
PSYCHOLOGICAL SERVICES



5 Atividades Reflexivas

Psicologia Intercultural e Psicanálise
Para decisões mais assertivas



Michéle Aguilher
da Costa
PSYCHOLOGICAL SERVICES

1. Linha do Tempo das Transições

- Como fazer: Criar uma linha do tempo dividida em três fases: antes da mudança, primeiros meses no novo país e momento atual.

Perguntas-guia:

- Quais expectativas eu tinha em relação ao casamento e à mudança?
- O que realmente mudou na dinâmica conjugal após a expatriação?
- Há repetições de conflitos que já existiam antes?

Objetivo: Diferenciar se o desejo de separação vem de fatores migratórios (choque cultural, isolamento, solidão) ou de questões conjugais mais antigas.



Michelle Aguilher
da Costa
PSYCHOLOGICAL SERVICES

2. Cartas Espelhadas

- Como fazer: Escrever duas cartas:
 - Uma para si mesma no Brasil (ou no país de origem), contando como se sente hoje.
 - Outra para si mesma no futuro, já separada.

Reflexão psicanalítica: Quais projeções aparecem? O que espero que o outro (o parceiro) me dê que talvez seja uma necessidade interna não reconhecida?

Objetivo: Identificar desejos inconscientes e separar transferências emocionais da realidade conjugal.



Michelle Aguilher
da Costa
PSYCHOLOGICAL SERVICES

3. O Mapa dos Lutos Migratórios

- Como fazer:

Desenhar um círculo dividido em 7 partes (os 7 lutos migratórios de Achotegui: *língua, cultura, família/amigos, status social, pertencimento, contato com o grupo de origem, riscos/ameaças*).

Marcar em cada área o quanto sente a perda (0 a 10).

Perguntas-guia:

- Estou direcionando a frustração desses lutos para o meu parceiro?
- O que é perda migratória e o que é perda conjugal?

Objetivo: Diferenciar sofrimento migratório de desejo real de separação.



Michelle Aguilher
da Costa
PSYCHOLOGICAL SERVICES

4. A Cadeira Vazia

- Como fazer:

Em dois momentos separados:

- Falar para uma cadeira vazia como se fosse o parceiro, expressando dores e desejos.
- Depois, falar para a cadeira como se fosse o país estrangeiro, revelando medos, solidão e encantos.

Objetivo: Identificar se a raiva ou o desejo de ruptura se dirige ao parceiro ou à experiência migratória em si.



5. O Contrato do Recomeço

- Como fazer:

Escrever duas colunas:

- O que desejo conquistar se me separar.
- O que desejo conquistar se permanecer.

Em seguida, avaliar quais desses pontos dependem do outro e quais são responsabilidade própria.

Reflexão psicanalítica: A decisão é movida por desejo ou por fuga da dor?

Objetivo: Reforçar a noção de autoria da escolha, reduzindo o risco de decisões precipitadas.



Michelle Aguilher
da Costa
PSYCHOLOGICAL SERVICES

POR FIM...

- Encerrar este percurso não significa ter todas as respostas, mas sim abrir espaço para novos modos de escuta de si mesma. As atividades propostas aqui foram pensadas para ajudá-la a distinguir entre o que é efeito da migração com suas perdas, deslocamentos e solidão e o que pertence à sua história conjugal e afetiva.

Por isso, este workbook não pretende dar respostas prontas, mas sim convidar você a olhar para dentro com mais profundidade, para que sua escolha seja menos precipitada e mais coerente com a sua verdade singular.

Seja qual for o caminho que decidir trilhar, que ele seja vivido com consciência, coragem e amor próprio.

Lembre-se: você não precisa atravessar este processo sozinha.

A terapia pode ser um espaço de elaboração mais profundo, onde cada insight aqui iniciado pode se transformar em movimento de vida.

Com carinho, pra você!



Michéle Aguilher
da Costa
PSYCHOLOGICAL SERVICES