



Abandonada: Por que Algumas Mulheres se Culpam Tanto

Description

Ser abandonada dói. E não é só drama, exagero ou fraqueza. É aquele vazio que aparece depois do término inesperado, quando a casa fica silenciosa demais e a cabeça barulhenta demais.

Primeiro vem a perda. Logo depois, o sentimento de rejeição. Mas o pior não é ele ter ido, é o que acontece dentro de você quando ele vai. A mente vira tribunal, e você vira réu. Se eu fosse diferente? Se eu tivesse feito mais? Parece lógico, não? São que não é.

Então, continue lendo e descubra por que essa culpa aparece e como ela te prende mais do que o abandono em si.

O que é Se Sentir Abandonada?

Se sentir abandonada não é só sobre ele ter ido embora. Não é apenas o término, o vazio ou o silêncio que ficou. Em outras palavras, é aquela sensação de alguém ir embora do nada, sem conversa, sem aviso e sem te dar chance de reagir.

Ou seja, não é só ausência, é perda de conexão emocional. É quando o chão some, a segurança vai embora e você fica se perguntando em que momento tudo desandou.

Por que Algumas Mulheres se Culpam por Terem Sido Abandonadas



Muitas mulheres abandonadas não sofrem só pela ausência, mas pelo que a mente faz depois que tudo acaba. E, quase sempre, esse alvo acaba sendo ela mesma.

Então, confira os principais motivos:

A culpa como falsa sensação de poder

Quando você pensa "se eu fosse diferente", surge uma ilusão de controle emocional. Pois, no fundo, é menos doloroso acreditar que foi descartada por algo que fez do que aceitar que não tinha poder nenhum sobre a escolha do outro.

A fantasia do "eu ideal que teria sido amada"

A mente cria um personagem imaginário: a versão "perfeita" que teria sido escolhida. Mais calma, menos intensa, mais silenciosa. Assim, o sentimento de abandono se mistura com a idealização no relacionamento, virando comparação constante consigo mesma.

[Saiba como desapegar do seu ex!](#)

O que Fazer Quando Se Sente Abandonada?

Depois que a poeira baixa, muitas mulheres abandonadas ficam presas na própria cabeça. Mas, seguir remoendo não resolve e só prolonga a dor. Portanto, esse é o momento de sair do looping mental e voltar ao presente, com atitudes internas simples, mas honestas.

Então, confira como fazer isso:

Parar de renegociar o passado

Ficar relendo conversas, revivendo atitudes e insistindo nos e se não traz resposta só mantém a ferida aberta. No fundo, renegociar o passado é uma tentativa de escapar da realidade.

Para quem carrega trauma de abandono, aceitar o fim é mais do que admitir que alguém foi embora e a deixou largada às traças sem explicações.

Dicas:

- Apague mensagens antigas que você trocou com seu ex
- Pare de imaginar diálogos que nunca vão acontecer
- Sempre que a mente voltar, traga o foco para o agora, não para o e se

Aceitar não apaga a dor, mas impede que ela continue se repetindo.

Corta quem alimenta o "e se"

Nem toda conversa ajuda, viu? Tem gente que só joga o peso do "vai que ele volta". Ficar ouvindo isso te puxa para uma expectativa onde não tem e atrasa a aceitação.

Se afasta de quem vive romantizando dor e promessas.

Evita amiga que fica stalkeando ou criando teorias.

Fica perto de quem te traz pro agora, não pra novela.

[Veja de forma detalhada como parar de stalkear seu ex nas redes sociais!](#)

Nomear o que é perda e o que é fantasia

Muitas vezes, a dor não vem só do que acabou, mas do que você esperava que fosse. Por isso, separar a perda real da fantasia ajuda a diminuir a autocrítica. Especialmente quando ele deu ghost, a mente preenche o vazio com histórias que dificultam o desapego emocional.

Dicas:

- Liste o que ele realmente fez, não o que você imaginava que faria
- Reconheça quais promessas existiram só na sua expectativa
- Questiona se a dor vem da ausência ou da idealização

Em outras palavras, quando a fantasia cai, a dor muda de lugar e começa a perder força.

Reconstruir valor sem validação de retorno

Depois do abandono emocional, é comum medir o próprio valor pela chance de ser escolhida de novo. No entanto, isso não mantém você presa à validação externa. Reconstruir o valor próprio é parar de se olhar pelos olhos de quem foi embora e voltar a ser sua própria referência.

Dicas:

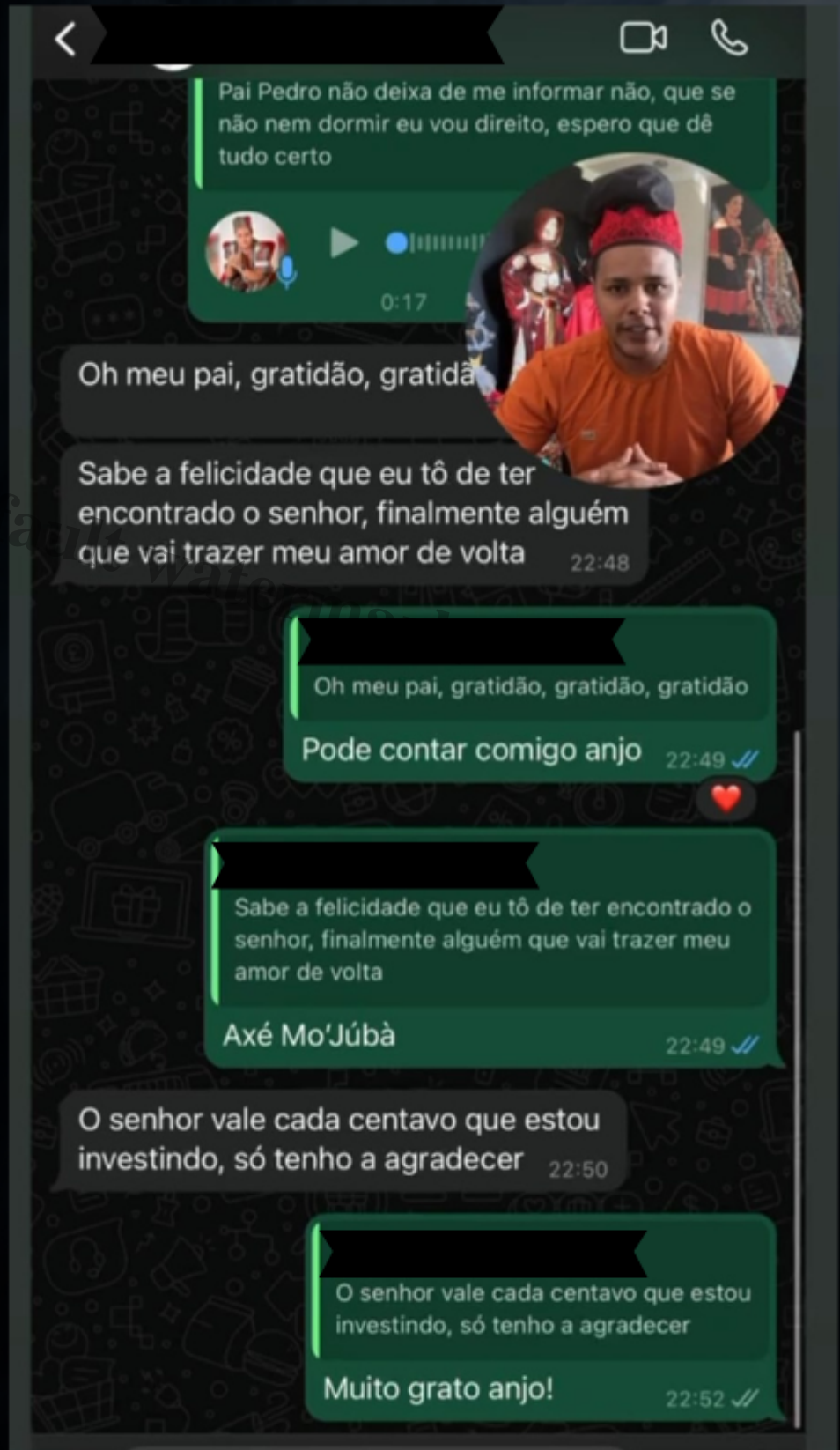
- Corte o hábito de imaginar o que faria ele voltar
- Reforce escolhas que não dependem da aprovação de ninguém
- Lembre-se diariamente de quem você era antes de tentar agradar

Logo, quando o foco volta para você, o abandono perde o poder de definir quem você é.

Trazer a Pessoa Amada de Volta Após o Abandono

Se, ainda assim, você sentir que deseja trazer a pessoa amada de volta, existe o **Selamento Espiritual**. Esse ritual entra em ação quando algo quebra o laço emocional, independentemente de como o relacionamento terminou.

Trabalhando a raiz emocional do afastamento, o Selamento entregue à entidade **Iyami Oxorongá**, reorganizando o elo afetivo. Então, a partir disso, a pessoa passa a procurar, ligar e até implorar pela retomada da relação, não por impulso, mas com consciência, entrega real e decisão própria.



Pai Pedro
Quimbanda Luciferiana

(Mais uma cliente satisfeita após realizar o Ritual de Selamento Espiritual com o Pai Pedro. Ela finalmente encontrou alguém que entende sua dor e ajuda a trazer de volta quem ama)

[Descubra o que significa sonhar com o ex!](#)

Conclusão: Como Curar o Trauma de ser Abandonada

Sentir-se abandonada dói, e isso é inevitável. Mas o que destrói de verdade vem depois, quando a culpa vira hábito e você começa a se punir pelo que não controlou. Culpar-se não muda o que aconteceu. Só prolonga a ausência. Lucidez não apaga a dor ?? mas impede que ela vire identidade.

Se você quer saber mais sobre como o Selamento Espiritual pode transformar seu relacionamento e trazer a reconciliação verdadeira, [entre em contato com Pai Pedro agora mesmo!](#)

E se você quiser acompanhar mais sobre o trabalho do Pai Pedro e aprender mais sobre o Selamento Espiritual e outras práticas espirituais, não deixe de seguir suas redes sociais. Acesse seu [Instagram](#), [Facebook](#), [YouTube](#) e [TikTok](#) para vídeos, dicas e depoimentos que vão te ajudar a entender como essa prática pode transformar sua vida amorosa. Fique por dentro de tudo e entre em contato para mais informações.

Gostou do conteúdo e quer compartilhar sua opinião ou tirar dúvidas sobre o **Selamento Espiritual**? Deixe seu comentário abaixo! Estamos aqui para ajudar e adoramos saber como podemos apoiá-lo em sua jornada de reconciliação.

Category

1. Relacionamento

Tags

1. Relacionamento
2. Selamento Espiritual
3. União amorosa

Date Created

16/02/2026

Author

zenivox-camilo-copywriter