



PAINÉIS

O TÉRMINO DE UM RELACIONAMENTO AMOROSO: SENTIMENTOS PREDOMINANTES E IMPACTOS NA VIDA DIÁRIA APÓS A SEPARAÇÃO

Katiane C. S. Goulart
Luciana Lazarini
Bianca C. Bronini
Ana Paula Parada
Elisângela M. M. Pratta
Thiago de Almeida (ITES)
katianepsico@yahoo.com.br

INTRODUÇÃO

O término de um relacionamento amoroso é uma situação vivenciada pela maioria dos indivíduos em sua vida adulta. Féres-Carneiro (2003) ressalta que, embora a separação possa ser, às vezes, a melhor solução para um casal cujos membros não se consideram capazes de continuar tentando ultrapassar suas dificuldades, ela é sempre vivenciada como uma situação extremamente dolorosa, havendo um luto a ser elaborado. Ultimamente, o processo de separação amorosa vivenciado pelos componentes da relação, muito mais que antes, devido às transformações sociais e, conseqüentemente de princípios e valores, acarreta muito sofrimento físico e psíquico ao indivíduo. Embora, a separação tenha se tornado algo comum e freqüente nos dias atuais, ainda é vivenciada com muito sofrimento pelas pessoas, desse modo, prejudicando a vida pessoal, familiar, profissional, acadêmica e saúde física e psíquica.

Devido à dificuldade de se estabelecer uma única forma de vivenciar a separação, bem como compreender o sofrimento físico e psíquico dos indivíduos resultantes dessa separação, o presente estudo objetiva investigar como homens e mulheres vivenciam o processo de dissolução da relação conjugal, e busca compreender as formas de enfrentamento e os sentimentos emergentes após o término de relacionamento amoroso.

MÉTODO

Participantes

Este estudo contou com a participação de seis pessoas, de ambos os sexos, na faixa etária de 21 a 30 anos. Todos são discentes da Universidade Camilo Castelo Branco na cidade de Descalvado/SP, dos cursos de Letras, Fisioterapia e Pedagogia. Os participantes foram selecionados de acordo com os

critérios, a seguir, descritos: (1) Ter vivenciado um término de relacionamento amoroso no período de um mês a um ano, a fim de padronizar um tempo específico com relação a vivência da separação; (2) Estar dentro da faixa etária de idade estabelecida pela pesquisa, visando a padronização da idade; (3) Não estar namorando atualmente; (4) Ter vivenciado um relacionamento amoroso (namoro) durante o período igual ou maior a um ano; (5) Não ter vivenciado uma situação de se casar; e, (6) Não apresentar história de comprometimento psicológico ou psiquiátrico graves, na tentativa de evitar conteúdos específicos de quadros psicopatológicos.

Materiais

Esta pesquisa utilizou os seguintes materiais: (1) Roteiro de Triagem, contendo os critérios para a seleção dos participantes para a entrevista, relativos à faixa etária, vida relacional e saúde mental; (2) Entrevista Semi-Estruturada, contendo tópicos relativos à vida atual, família, infância, adolescência e vida amorosa do participante. Esta tem o intuito de realizar uma investigação mais ampla dos aspectos relacionados ao desenvolvimento, personalidade e relacionamentos do indivíduo, em seu contexto social; e, (3) Gravação e transcrições das entrevistas.

Procedimentos de Coleta de Dados

Ao entregar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), as pesquisadoras o leram e explicaram as informações contidas no TCLE a fim de que os participantes tivessem uma visão mais clara da colaboração delas. Após o esclarecimento de todas as possíveis dúvidas, o termo era assinado. Nesse momento, o sigilo era enfatizado aos participantes e esclarecido o uso do gravador, o qual não foi recusado por nenhum participante. As entrevistas foram gravadas em áudio e posteriormente transcritas e digitalizadas.

Procedimento de Análise de Dados

Para a análise qualitativa do material, este estudo utilizou em sua etapa de planejamento, o esquema trazido por Biasoli-Alves (1988) para realização das entrevistas. Nele, observaram-se seis etapas: (1) construção do roteiro; (2) execução da entrevista e registro literal dos dados; (3) transcrição literal; (4) as leituras das transcrições; (5) sistematização dos dados; e, (6) a redação.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Referente aos relacionamentos amorosos pode-se citar que houve pontos em comum entre os entrevistados. Todos relataram que os primeiros namoros ficaram registrados como um relacionamento significativo mais precoce, vivenciando o seu término com intenso sofrimento, embora tenham relatado percepções agradáveis no início do relacionamento. Nesse sentido, os resultados corroboram com a literatura que ressalta como a de Almeida, Rodrigues e Silva (2008), os quais caracterizam o início de uma relação amorosa os indivíduos como um processo, no qual as pessoas depositam nele, um conjunto de desejos e expectativas que quase sempre lhes cegam parcialmente para a realidade. Mas, como pode se pressupor, a paixão é transitória, e a relação amorosa realmente começa quando se consegue sair de um aparente estado de transe e encarar a

realidade assim como ela é. Em outras palavras, investir no conhecimento da fase inicial do relacionamento amoroso pode diminuir consideravelmente desassossegos que poderiam ser evitados como a dor de uma separação e mesmo contribuírem para a manutenção da relação.

Os resultados obtidos demonstraram que as mulheres vivenciam o processo de separação buscando isolamento e experienciando o luto, enquanto os homens buscam o contato social como forma de se livrarem do sofrimento causado pela separação. Frente a isso homens e mulheres vivenciam o luto pela separação, porém por meio de estratégias de enfrentamento diferenciadas, o que pode estar ligado a própria expectativa em relação aos gêneros.

Nesta pesquisa, observou-se também que a maioria dos homens mostrou tentativas de se livrarem do sofrimento causado pela separação por meio de atividades de lazer com amigos, tentando dar um novo sentido para suas vidas, ou então, vivenciando outras aventuras que deixaram de realizar durante o relacionamento. No que se refere às mulheres, o luto mostrou ser vivenciado com muito sofrimento, pelo fato de idealizarem a relação, criando expectativas irreais. Elas, então, sinalizam não entender o fato do ex-companheiro procurar rapidamente se relacionar novamente com outra pessoa.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A relação entre os resultados obtidos no grupo de homens e mulheres para este estudo fornece algumas informações sobre como cada gênero vivencia o processo de separação amorosa, em que se pode constatar as diferenças quanto as estratégias de enfrentamento do sofrimento e as mudanças ocasionadas. Porém, pode-se dizer que todos os participantes desse estudo vivenciaram o luto pela separação com sofrimento e dor.

Verificou-se que os homens tendem a vivenciar o sofrimento de maneira mais amena do que as mulheres, comportando-se e manifestando seus sentimentos de forma discreta. Os resultados obtidos demonstraram que as mulheres vivenciam o processo de separação buscando isolamento e experienciando o luto, enquanto os homens buscam o contato social como forma de se livrar do sofrimento causado pela separação. Frente a isso homens e mulheres vivenciam o luto pela separação, porém, por meio de estratégias de enfrentamento diferenciadas, o que pode estar ligado à própria expectativa em relação aos gêneros.

REFERÊNCIAS

- Almeida, T., Rodrigues, K. R. B., & Silva, A. A. (2008). O ciúme romântico e os relacionamentos amorosos heterossexuais contemporâneos. *Estudos de Psicologia (UFRN)*, 13, 83-90.
- Biasoli-Alves, Z. M. M. (1988). Intersecções das abordagens qualitativas e quantitativas. In D. G. Souza, V. R. Otero, & Z. M. M. Biasoli-Alves (Orgs.). *Anais da 18ª Reunião Anual de Psicologia da Sociedade de Psicologia*. (pp. 487-489). Ribeirão Preto, SBP.
- Féres-Carneiro, T. (2003). Modelos de família e intervenção terapêutica. *Interações*, 8(6), 57-80.