



Sinais do fim

Como identificar que o relacionamento acabou e tomar coragem de terminá-lo

Júlia Reis e Verônica Mambrini, iG São Paulo | 04/12/2010 08:00

Os carinhos diminuíram, assim como as risadas. O sexo esfriou e **as brigas são constantes**. Sintomas de uma relação em crise são facilmente identificáveis. A parte difícil é perceber se tudo isso significa mais que uma fase ruim: será o fim de uma história de amor?

Para a psicóloga e terapeuta sexual Margareth dos Reis, os sinais da mudança no clima do relacionamento podem ser sutis no início, mas a distância entre o casal aparece inevitavelmente. **“Fica claro quando os dois têm mais frustrações e decepções que alegrias**. Eles deixam de cumprir o que imaginavam fazer quando começaram a vida juntos”, aponta.



Foto: Getty Images

Diminuição dos beijos na boca é sinal de crise no relacionamento

Thiago de Almeida, psicólogo especialista em relacionamentos amorosos, **quando uma relação chega ao fim, as expectativas e planejamentos se esgotam**. “Acaba o que dava vontade de estar ao lado daquela pessoa”, diz.



Foto: Alexandre Carvalho – Fotoarena

Laura Sobenes: “Relacionamento é construir coisas juntos, mas isso ia matar nossa vida”

“A gente não transava mais, não se beijava. Perdemos o pique dos passeios legais”, conta Laura Sobenes, fotógrafa, 23 anos. Ela terminou seu namoro de dois anos quando percebeu que as expectativas e a convivência não eram as mesmas do começo. Ela gostava de balada, ele era caseiro. Ela queria sair com os amigos, ele passava bastante tempo na casa da avó. As tentativas de equilíbrio deram certo por algum tempo. “Ele tentou se doar um pouco, me acompanhar, eu tentei manejar na bebida e no cigarro”, conta ela. **Mas as diferenças começaram a machucar**: “Relacionamento é construir coisas juntos, mas isso ia matar nossa vida”, diz.

Em tempos de crise profunda é comum que um dos lados perceba primeiro que não há mais jeito. No caso de Laura, foi o namorado que quebrou o silêncio e questionou o futuro dos dois. Ela concordou. Para

Termômetros da relação

Segundo Thiago, quando o sentimento e o amor estão no fim, há sinais específicos do distanciamento emocional. **“Fui percebendo que ele virou meu amigo”**, conta Laura. Na fase final do namoro, o casal se encontrava apenas uma vez por semana e a rotina tomou conta do dia a dia. **A diminuição dos beijos na boca**, demonstração constante de casais apaixonados, serve de alerta. “O afastamento começa nessa parte e se estende ao restante do contato físico”, aponta Thiago.

As questões cotidianas também ganham um peso maior quando há conflitos emocionais. **Os pequenos defeitos do outro parecem enormes**, por exemplo. “Para os homens, o que era visto como bondade passa



a ser visto como falta de assertividade na companheira”, aponta Thiago. Nesse clima se percebe a **perda da admiração pelo outro**. Assim, queixas objetivas, como as financeiras, viram motivo da discórdia e as reclamações específicas se transformam em críticas à pessoa.

Um sintoma claro de crise é questionar a exclusividade sexual. Quando o desejo de sair com outras pessoas é forte e constante, a crise provavelmente está batendo na porta.

Separar ou dar uma chance?

Se um relacionamento caminha para o fim, não quer dizer que já está enterrado. Por um lado o término é a resposta para todas as frustrações, mas há o receio da precipitação. “Às vezes as pessoas só enxergam o caminho do fim e não testam outras possibilidades”, diz Margareth. Segundo ela, **o que determina se a relação tem condições de continuar é a disposição do casal em tomar atitudes e dialogar sobre as insatisfações**. Sem essa renovação, a tendência é que a união “empobreça e morra”, como define a psicóloga.

Thiago concorda. Para ele, o que diferencia os casais bem sucedidos dos interrompidos é a capacidade de enfrentar e solucionar problemas.

Para dar uma chance ao amor, é preciso renovar a relação e rever projetos a dois. Segundo Lilian Gattaz, psicanalista, o fim do relacionando, em geral, não é equivalente ao fim do sentimento. Mas se o esforço para salvar um casamento ou namoro é grande demais, é possível que mesmo amando uma das partes desista de tentar. “Vale resgatar até o último segundo, mas às vezes você põe todas as suas forças e não tem salvação”, diz. E com o esgotamento, a relação não tem volta.

Sinais do fim

<http://delas.ig.com.br/amoresexo/sinais+do+fim/n1237848255901.html>