

Vale a pena dar uma segunda chance ao ex?

Por Mayra Stachuk



É comum cair em tentação após o fim de um relacionamento e voltar para os braços do ex, esquecendo em segundos tudo o que ficou para trás. E, como se não bastasse, encher o coração de esperanças de novo. É uma decisão arriscada, mas nem sempre errada, segundo os especialistas em relacionamentos amorosos. “O que não pode é dar esse passo sem colocar na balança uma série de aspectos da história do casal”, diz a psicóloga Ana Paula Mallet, da Casa da Mulher, da Unifesp. “E, durante essa reflexão, é importante garantir que o outro não invada seu espaço, não interfira na sua decisão”, completa o psicólogo Thiago de Almeida, da USP. A seguir, dicas do que deve ser ponderado antes de reatar aquele namoro que ainda deixa saudade e injetar uma dose extra de expectativas.

Além do amor

É provável que a sensação mais típica de quem está considerando uma volta seja “eu ainda o amo, o que estou fazendo?”. Mas existem outros sentimentos que permeiam uma relação além de paixão e amor. E dificilmente temos consciência deles. O medo de ficar só, segundo Ana Paula, é um dos mais frequentes. Há ainda a sensação de posse e de inferioridade. “Há quem se sinta inferior, ou por insegurança ou pelo comportamento arbitrário do parceiro, e fique descrente de si própria, fechando-se para outras relações e tornando-se dependente daquela”, afirma a psicóloga. É nesse momento que se determina: a decisão foi conformista, embasada no medo de se abrir para o novo? Ou realmente se ponderou que o que se tinha era maior do que o que causou a separação? Por isso, antes de tomar qualquer decisão, considere qual era a tônica daquela relação.

Lista de motivos

Ciúme excessivo? Brigas? Hábitos do outro que se tornaram insuportáveis de conviver? Influência de terceiros? “Acontece de um casal não ter maturidade emocional para lidar com interferências externas e acabar se separando por pressão da família, intrigas de amigos e até inveja. É preciso força para se blindar desse tipo de problema, que é mais recorrente do que se imagina”, afirma Ana Paula. Ela própria já atendeu casos de mães com inveja da felicidade das filhas e de pais descontroladamente ciumentos. Fora isso, há a questão palavra versus atitude. “Retomar um relacionamento que não está atendendo a expectativas demanda esforços das duas partes. É preciso ver se há vontade ou disposição de ambos para fazer essas mudanças, senão um acabará se anulando”, diz Thiago. “E, dependendo do problema, não se resolve em um mês ou com uma simples promessa.” Ou seja, uma coisa é alguém prometer que vai controlar o ciúme, por exemplo, mas na prática isso nem sempre funciona. Sem um acompanhamento ou tratamento, uma pessoa excessivamente ciumenta pode voltar, sem que perceba, a fuçar e-mail, celular e até documentos do parceiro.

A sombra da traição

Rompimentos por quebra de confiança costumam ser os mais delicados, segundo os especialistas. Isso porque um dos principais pilares de uma relação é a segurança, a crença na outra pessoa, acima de tudo. E uma vez quebrado esse elo, nem sempre se consegue reconstruí-lo. “A mentira corrói a relação, mas existem casos e casos. Relacionamento é um aprimoramento constante e não se pode ser rígido e inflexível aos erros dos outros”, diz Ana Paula, lembrando também que existem pessoas que se boicotam por medo. “Há quem tenha medo de ser feliz, há quem tenha medo de ser abandonado e abandone antes. O medo aprisiona. E muitas das traições que discuti em meu consultório estavam inseridas nesse contexto. Houve uma paciente que inventou uma traição só para testar a reação do parceiro, para ver se era como ela esperava.” O que vale avaliar nesse caso, então, é não só os motivos daquela quebra de confiança, mas se você é capaz, realmente, de perdoar e não deixar que a sombra a acompanhe.

Vale a pena dar uma segunda chance ao ex?

<http://revistamarieclaire.globo.com/Revista/Common/0,,EMI160317-17736,00-VALE+A+PENNA+DAR+UMA+SEGUNDA+CHANCE+AO+EX.html>