

VIVER BEM

No fundo, é preciso (se) amar

Nem todo relacionamento dura a vida toda. Às vezes, melhor: é uma libertação para as duas partes. Encare a situação

TATIANE CALIXTO

DA REDAÇÃO

É claro que ninguém entra no jogo para perder e nem troca juras pensando em terminar. Mas é bem provável que, pelo menos uma vez na vida – é mais certo que sejam algumas –, aquilo que era eterno finde. E que se morra de amor, mas continue passando bem. Sim, bem.

Assim como é quase uma certeza viver decepções amorosas também é sobreviver a elas. E, mais do que isso, ser feliz. “Às vezes, o fim do romance é necessário para que ambos se libertem de algo que não está trazendo a felicidade recíproca”, diz o psicólogo Thiago Almeida, especialista no tratamento das dificuldades do relacionamento amoroso.

Ele alerta: ficar em um namoro ou casamento ruim é pior do que enfrentar a solidão. “Mas, muitas vezes, a relação já não está boa e nos fazemos de cegos, fingindo que o amor é o mesmo porque o fim é doloroso.”

Segundo a psicóloga Mariângela Torres Luz, o ser humano não lida bem com perdas e a dor das frustrações. E o fim de um relacionamento acaba representando tudo isso. No entanto, afirma, é importante ter em mente o que Vinicius de Moraes já dizia: que seja eterno enquanto dure. “Temos que saber que é pertinente ficar enquanto for uma relação saudável”, afirma. Caso contrário, ponto final.

NA OUTRA LINHA...

Não há receita para esquecer o ex-companheiro e nem fórmula mágica para acordar plena ou pleno no dia seguinte ao término do relaciona-

mento. Mas é bom entender que encarar a situação pode ajudar a construir um relacionamento futuro mais feliz.

“Tal como o afeto é algo que demora a se estabelecer, esquecer emocionalmente alguém também o é”, compara Almeida. Tanto ele quanto Mariângela afirmam que o rompimento representa um período de luto para o ser humano. De forma geral, atravessamos o luto por etapas: negação, raiva, barganha, tristeza profunda e aceitação.

“É importante elaborar os sentimentos e, depois, trabalhar a autoestima, reavaliar a vida, fazer novos amigos e atividades que deem prazer. É importante construir uma nova etapa feliz e não se preocupar tanto com um novo namoro porque os relacionamentos não podem ser muletas. Você tem que estar feliz com você”, avalia Mariângela.

Se o fim do relacionamento deixou cacos no chão, a psicóloga diz que é preciso juntá-los. “Não se deve entrar num relacionamento quebrado porque ninguém dá aquilo que não tem”. Mariângela explica que, com feridas abertas, as chances são grandes de se cometer os mesmos erros ou buscar pessoas com os defeitos da anterior – e, assim, deixar o caminho aberto para relacionamentos tóxicos.

“Pessoas com autoestima baixa têm dificuldades para se relacionar tanto consigo mesmas quanto com outras. Aprender a se conhecer é fundamental. Por isso, é válido meditar, a fim de identificar os pontos fortes e fracos, o que precisa ser fortalecido para que seja possível superar dificuldades”, orienta Almeida.

Morrer de amor e continuar vivendo

Faça do tempo seu aliado

Ficar remoendo o passado ou tentando antecipar as coisas acaba não ajudando em nada. Aproveite o presente para fazer o que gosta, se fortalecer. Assim, sem muito estresse, você estará se preparando para viver algo especial

Novas metas

É bem provável que você tivesse planos com seu ex-par. Mas isso ficou para trás. É importante que você se pergunte o que quer e estabeleça novas metas com base naquilo que deseja e te faz feliz.

Saiba se impor

Você vai precisar, sim, dos amigos e familiares. Mas saiba entender o que você quer e imponha-se! Sair, fazer a fila andar? Só se você estiver afim. Caso contrário, saiba dizer não e entender o seu momento.

Cuide de você

Tenha um olhar menos duro com você mesmo. É importante ter foco e viver a vida, mas nesta fase é normal não acordar tão bem e se perceber triste. Se tiver que chorar, chore. Mas não deixe isso permanecer por muito tempo. Recorra aos amigos, à família e, se necessário, não tenha receio de buscar ajuda em uma terapia.

Abra-se para o novo

Melhor do que ficar bisbilhotando o ex é encontrar novas motivações para o seu dia. Que tal aproveitar a nova fase e começar a fazer aquele curso que você sempre adiou ou iniciar uma atividade física? Permita-se coisas novas.

Para amar mais, amor-próprio

■ ■ ■ No novo capítulo da vida, após a separação, se amar e aprender a se colocar em primeiro lugar é algo decisivo, de acordo com a psicóloga do Grupo São Cristóvão Aline Melo. Segundo ela, parar de focar em agradar os outros é um dos pontos-chave no desenvolvimento do amor-próprio. “Ao contrário do que muitos pensam, o amor-próprio não é um egoísmo. A pessoa que se ama trata os outros com mais amor também e possui vínculos mais saudáveis.”

Normalmente, quando pensamos em amor, diz Aline, é comum associarmos o sentimento ao outro. Porém, é necessário refletir como o amor está sendo projetado em nós e por nós. A psicóloga garante que, ao fortalecer o amor-próprio, a pessoa terá mais condições de reconhecer suas carências e inseguranças, evitando projetá-las no parceiro.

Entender o término como o fim de um ciclo é importante para fazer um balanço. O que você não quer ou não pode mais deixar acontecer em uma relação?

Ter isso em mente pode ser útil para se livrar das armadilhas de um relacionamento tóxico e manter a autoestima e respeito por você mesmo

ARTE: MONICA SOBRAL/AT

Antes só do que viver infeliz

■ ■ ■ Letícia, de 26 anos (e que não quis ter o sobrenome divulgado), terminou recentemente um namoro de quatro anos. “A gente pensava em se casar. Quando percebemos, o relacionamento já estava desgastado. Terminamos, voltamos, mas descobri uma traição. Meu mundo caiu”, admite.

Letícia conta que passou por um período muito ruim porque não conseguiu evitar fazer comparações e afastar o sentimento de rejeição. Mas, segundo ela, foi fundamental analisar de maneira mais madura o relacionamento que tinha.

“Percebi que não estava feliz, era mais algo como costume ou comodidade.” Foi a partir daí que conseguiu caminhar.

Ela confessa que não foi fácil, mas aos poucos foi se afastando do passado. Voltou para a academia, enfrentou cinema sozinha e passou a se curtir mais.

“Eu comecei a aproveitar a minha companhia e isso está sendo legal para a minha autoestima. Eu sobrevivi”, comemora.