



Ana Carolina
coloca suas
poesias
na roda > 5



“Todo
mundo tem
um lado
bagaça” > 8

Amizade com ex vale a pena?

Para psicólogos, há casos em que manter contato é benéfico. Em outros, pode ser uma armadilha e atrapalhar relações futuras

Kariny Baldan

Namoros e casamentos começam com sentimentos bons, de carinho e afeto. Mas nem sempre duram.

Quando rompem, alguns casais optam por manter a amizade. Outros acreditam que é hora de vida nova e o ex deve ficar de fora, para não atrapalhar. Há ainda quem decide transformar o antigo amor em “persona non grata”.

Mas quando vale a pena ser amigo do ex? Será que esse contato pode ser um empecilho para conhecer alguém no-

vo? Amizade com ex é saudável?

Psicólogos entrevistados pelo AT2 afirmam que não há uma resposta definitiva e há situações em que pode existir amizade e outras em que qualquer vínculo é prejudicial.

Segundo Thiago de Almeida,

psicólogo especializado em tratamento das dificuldades de relacionamentos amorosos, o laço deve ser totalmente cortado quando a separação for traumatizante.

“Se tiveram bom convívio, vale a pena manter a amizade. O ex pode ser um ótimo amigo”, afirma ele.

Contudo, cada caso deve ser avaliado individualmente. A psicóloga e terapeuta de casais Margarete Volpi orienta: “Após o término, tudo deve ser voltado para o ‘eu’. ‘Co-

mo me sinto tendo meu ex participando da minha vida de solteirice?’, ‘Isso me afeta?’, ‘Qual será meu sentimento?’ e ‘A sensação é boa ou ruim?’. Isso deve ser questionado sempre”.

Na opinião da secretária Cláudia Vieira, 20, amizade com ex dá abertura para recaídas. “Não precisa virar inimigo, mas é melhor manter distância para não atrapalhar ou impedir futuros relacionamentos.”

ESPECIALISTAS

Mais facilidade

“Jovens que fazem parte da geração da instantaneidade têm maior facilidade em continuar amigo do ex, até porque normalmente fazem parte dos mesmos grupos. Às vezes, os namoros são tão rápidos que a relação nem sedimenta”.



Margarete Volpi, psicóloga e terapeuta de famílias e casais

Autoavaliação

“Quando um casal se separa, muitas emoções, histórias e sentimentos estão envolvidos. Vai depender de cada pessoa saber dosar o que ainda sente. Cada um dos parceiros também deve avaliar se quer ou não continuar amigo do ex”.



Thiago de Almeida, psicólogo especializado no tratamento de dificuldades em relacionamentos amorosos.

Unidos pelo filho

O término do relacionamento da executiva de vendas Carolina Barros de Abreu, 36, e do empresário Daniel Pinciara Azevedo, 34, não foi motivo para afastamento. Por causa do filho, Cauet de Abreu Pinciara, 13, a amizade permaneceu.

“Nossa relação sempre foi tranquila. Por isso, o Cauet não sentiu tanto a separação na épo-

ca”, contou Carolina. Os dois participam da criação do menino.

Os exs se encontram nos eventos do filho, passaram o Natal do ano passado em família e até fizeram escalada em conjunto com os atuais parceiros.

Segundo Daniel, o apoio de sua esposa e do namorado de Carolina é fundamental. “Todos entendem que é bom para o Cauet.”

> ...O CASAL TIVER FILHO em comum, e precisar tomar decisões em conjunto sobre a criação. A amizade entre os pais pode fazer com que o impacto da separação seja mais ameno no filho.

Atenção!

> CASO UMA DAS PARTES ainda tiver sentimentos amorosos pelo outro, a amizade poderá alimentar as esperanças dessa pessoa em reatar.
> SE UM DESEJA MANTER a amizade e o outro não, a decisão deste deve ser respeitada. Tentar forçar amizade pode ser pior.

Não vale a pena se...

> ...O TRAUMA da separação foi muito grande. A forma como o relacionamento terminou pode ser emocionalmente desgastante.
> ...O (A) ATUAL PARCEIRO (A) se sentir desconfortável em participar de situações em que seu (sua) ex estiver presente.
> ...A AUTOESTIMA estiver abalada. Isso pode criar o desejo de manter o laço, mas apenas por acreditar que não consegue nada melhor. Nesse caso, há necessidade de buscar ajuda psicológica profissional.
> ...O EX FOR CONTROLADOR, que

quer acompanhar tudo o que acontece. Pode ser um entrave ao seu futuro.

> ...HOVER DESCONFORTO em ter ex acompanhando sua nova rotina de solteirice.

Atenção!

> SE O TÉRMINO foi difícil, no primeiro

momento pode existir raiva. Tire um tempo para se recuperar.

> MESMO QUE NÃO sejam amigos, não há mal em cumprimentar o outro ao se encontrarem por acaso.

> EX-CASAIS que têm filhos também podem optar por não manter amizade, apenas uma boa relação para garantir o bem-estar do filho.



MANTER OU NÃO A AMIZADE?

Vale a pena se...

> ...A SEPARAÇÃO for amigável, sem brigas e nem traumas. O ex-casal pode dar continuidade a uma relação de companheirismo.
> ...O CASAL deu a volta por cima em relação a situações-problema. Assim, pode ser mais fácil para as duas partes retomarem a amizade.
> ...AINDA SE preocuparem com a felicidade e o bem-estar do outro. Após a convivência, é natural que esse sentimento ainda exista.
> ...OS DOIS PERTENCEM ao mesmo círculo social. Casais jovens, normalmente, têm maior facilidade em continuar amigos por integrarem o mesmo meio.
> ...O ATUAL PARCEIRO se sentir confortável com a situação. Se deseja um relacionamento saudável, a opinião dele deve ser considerada.