

Capítulo 16

O fim do que era para ser para sempre: o que fazer uma vez que o luto pelo rompimento da relação acabou?

“Sem o amor, o que significa viver?” (Dom Quixote)

Thiago de Almeida
Denis Aguirra

O tema relacionamentos amorosos é uma das áreas mais importantes (e geralmente problemáticas) da vida das pessoas. De acordo com muitos autores (ALMEIDA; LOURENÇO, 2012) infelizmente, esta importância é mais bem percebida quando a relação não está satisfatória e está ameaçada pela possibilidade de um rompimento. Quando isso acontece, tanto o nosso humor, como a nossa capacidade de concentração, a nossa energia, o nosso trabalho e a nossa saúde, dentre outras dimensões das nossas vidas, podem ser profundamente afetados. Quando os relacionamentos afetivos se rompem, algumas alterações dos estados emotivos e psíquicos mostram-se presentes e constantes, na maioria das pessoas. É como se uma parte de nós mesmo tivesse experimentado uma sensação de morte.

Ninguém começa um relacionamento pensando na possibilidade que um dia ele possa ter um fim ou um prazo de validade. E quando uma pessoa inicia um relacionamento ela deposita grandes esperanças no ser amado, faz grandes investimentos e recebe promessas do amado. Daí, naturalmente ela pode baixar suas defesas e se entregar sem grandes reservas. Infelizmente, é quase inevitável que os relacionamentos amorosos terminem um dia, e se isso acontecer e um



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

dos parceiros ainda está envolvido afetivamente a dor sentida pela perda é grande. Tão pouco comum como um romance que seja eterno é o fato de o fim do namoro ser consensual entre o casal, o que acontece na maioria absoluta das vezes é a mágoa do homem ou da mulher que não concordam com o rompimento.

As pessoas investem nos relacionamentos seja materialmente ou afetivamente, e mesmo que o namoro ou casamento não esteja às mil maravilhas a realidade trazida pela separação machuca, principalmente se ainda resta o sentimento de amor de um dos envolvidos. É bom que tenhamos em mente que, às vezes, o fim do romance é necessário para que ambos se libertem de algo que não está trazendo a felicidade recíproca. Ficar num relacionamento amoroso ruim é pior do que enfrentar a solidão e a dor que vem com a separação.

Enquanto estamos afetivamente envolvidos em um romance idealizamos no outro os nossos sonhos, investimos nesses relacionamentos nossas energias para que tudo continue indo bem, quando ocorrem os primeiros sinais de algo não está bem, fazemos mesmo que instintivamente o que está ao nosso alcance para tentar salvar a relação, mesmo que no fundo saibamos que a melhor opção seria o fim do namoro ou do casamento.

Sabemos que um relacionamento não acaba repentinamente. Trata-se de um longo processo em que ambos os parceiros têm participação, responsabilidade pelo o ocorrido e, na maioria das vezes, não há uma objetividade na culpa que possa ser imputada a um dos parceiros amorosos. Sendo assim, seria imprudente atribuir a um dos dois a culpa pelo fracasso do romance, o mais aconselhável, sendo bastante racional, seria um término planejado que envolvesse uma reunião entre ambos para discutir a melhor maneira de terminar. Como não estamos falando de uma sociedade fundamentada na racionalidade o que geralmente ocorre são meia dúzia de palavras, algumas reclamações e ofensas, e o silêncio no final.

O processo de separação torna seus parceiros vulneráveis e confusos, o sentimento de culpa advindo do fim do relacionamento



Capítulo 16 - O fim do que era para ser para sempre: o que fazer uma...

amoroso os torna menos confiantes, o que antes parecia um porto seguro agora se resume a nada mais do que lembranças e muitas vezes mágoas. O tempo dedicado ao outro, os sonhos que tiveram juntos, tudo se esvaiu em um adeus, e agora é cada uma para si.

Amores tóxicos e relacionamentos mal resolvidos

Alguns relacionamentos amorosos que entabulamos podem promover melhorias em nossas vidas, quando, por exemplo, o parceiro nos estimula mudanças positivas e, portanto, favorecer a nossa qualidade de vida. No entanto, existem relacionamento francamente destrutivos, de maneira que nos sintamos inferiores e diminuídos, pois minam a nossa autoestima, impulsionando que nos comportemos de forma bem pior do que gostaríamos, poderíamos ou deveríamos. Gostaria que pudéssemos entender, aqui para nossos fins, que um amor tóxico é aquele que traz um custo bem maior do que os benefícios implicados para a relação.

A vivência de um amor tóxico pode nos proporcionar a experiência de vivermos em relacionamentos mal resolvidos. Um relacionamento “mal resolvido” traz consigo muitos problemas. Na maioria das vezes, acaba prejudicando os que virão. Leva a pessoa a se fechar para novas oportunidades, para novas relações. Ou, o que pode acontecer, é a pessoa repetir uma similar biografia falida com seus outros relacionamentos. Para evitarmos que tal situação se repita é bom que fechar o “ciclo” do relacionamento fadado ao fracasso por exibir tais características. Quando a pessoa fica presa ao passado, ao ex, e não consegue “encerrar” aquela história da sua vida, acaba prejudicando os futuros relacionamentos e sua própria autoestima. Não que ela deva fazer “de conta” que aquele relacionamento nunca existiu.

É importante reconhecer a sua própria história, tentar aprender com o que aconteceu, entender o que não foi “legal” na relação, e o que pode e precisa melhorar nos próximos relacionamentos. Mas, o que é saudável e adequado é reconhecer este passado como um trampolim para novas possibilidades e não como um sofá e/ou zona de conforto para o qual você pretende se recolher se a sua vida não



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

está próspera como você esperava. Na medida em que a separação constitui a tão desejada solução para um problema que não poderia ser resolvido de outra forma, deveria, então, ser vivida como uma sensação de alívio, mas a mobilização emocional pós-separação, tal como percebida por Maldonado (1995), é intensa, pois a pessoa está diante do medo, da incerteza, da insegurança, que caracterizam a mudança de aspectos importantes de si mesmo. No entanto, são comuns as atitudes irracionais, ilógicas e impulsivas.

E porque as pessoas muitas vezes permanecem em relacionamentos falidos? Porque o relacionamento pode estar cercado por *fortes barreiras que dificultam a saída do relacionamento*. Muitas vezes o relacionamento em si é ruim, mas existem barreiras ainda mais fortes que nos impedem de deixá-lo. Por exemplo, pode haver obstáculos econômicos (os cônjuges são economicamente dependentes), medo de ficar só (por exemplo, quem tem certa idade imagina que terá serias dificuldades para iniciar outro relacionamento) e culpa e dó por fazer o cônjuge sofrer com a separação.

Sobre o luto amoroso

Uma obra de grande impacto na história acerca do estudo da morte é a *Sobre a morte e o morrer* da falecida psiquiatra suíça, Elisabeth Kubler-Ross. Ela pesquisou e trabalhou com esse tema e descreveu cinco fases desse processo de luto ao falar a respeito do cuidado a pacientes gravemente enfermos, destacando a importância da escuta de suas necessidades e seu sofrimento. Essa descrição pode facilitar a compreensão e a percepção sobre o que ocorre com pessoas que vivenciam alguma forma de perda ou luto, pois, dentro da abordagem da Terapia Cognitivo Comportamental, é possível perceber que existem pensamentos e comportamentos comuns às pessoas que se encontram vivenciando cada uma dessas fases. A teoria de da autora é mais conhecida pelos estágios (negação, raiva, barganha, depressão e aceitação) vividos por pacientes que recebem o diagnóstico de doença grave (KUBLER-ROSS, 1967). Na verdade, a autora fala das reações de pessoas nesta situação.



Capítulo 16 - O fim do que era para ser para sempre: o que fazer uma...

De acordo com Bronini et al., (2010) o trabalho necessário para recuperar o equilíbrio emocional e existencial requer um dispêndio de energia psíquica, e esse dispêndio, frequentemente, provoca deterioração física e nervosa, tal como ocorre durante um luto grave.

Um relacionamento não acaba do dia para a noite como estamos acostumados a pensar. Alguns sinais podem nos servir de alerta que o relacionamento está chegando ao fim tais como desrespeito, insensibilidade, longos períodos sem relações sexuais, queda de afetividade e de romantismo.

Fases do luto amoroso

A negação - Nessa fase a pessoa nega a existência do problema ou da situação. Pode não acreditar na informação que está recebendo, tentar esquecê-la, não pensar nela ou ainda buscar provas ou argumentos de que ela não é a realidade. Surge a primeira fase do luto, é no momento que nos parece impossível a perda, em que não somos capazes de acreditar. A dor da perda seria tão grande, que não pode ser possível, não pode ser real. Você se agarra ao que sobrou. Infelizmente, possuímos a propriedade de nos adaptarmos a coisas ruins quando não sabemos lidar com elas de uma forma mais adequada.

Pensamentos	Comportamentos
• “Isso não é verdade!” • “Vai passar.” • “Sempre dou um jeito em tudo, vou resolver isso também.”	• Buscar uma segunda opinião ou outras explicações para a questão. • Continuar se comportando como antes (ignorando a situação). • Não aderir ao tratamento (no caso de doença) ou não falar sobre o assunto (no caso de morte, desemprego ou traição).

A raiva – A raiva surge depois da negação. Nessa fase a pessoa expressa raiva por aquilo que ocorre. É comum o aparecimento de emoções como revolta, inveja e ressentimento. Geralmente essas



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

emoções são projetadas no ambiente externo; percebendo o mundo, os outros, Deus, etc. como causadores de seu sofrimento. A pessoa sente-se inconformada e vê situação como uma injustiça. Mas mesmo assim, apesar da perda já consumada negamo-nos a acreditar. Pensamento de “porque a mim?” surgem nesta fase, como também sentimentos de inveja e raiva. Nesta fase, qualquer palavra de conforto, parece-nos falsa, custando acreditar na sua veracidade.

Pensamentos	Comportamentos
• “Por que eu?” • “Isso não é justo!” • “Por que fizeram isso comigo?”	• Perde a calma quando fala sobre o assunto. • Recusa-se a ouvir conselhos. • Evita falar sobre o assunto.

A barganha ou negociação- Nessa fase busca-se fazer algum tipo de acordo de maneira que as coisas possam voltar a ser como antes. Essa negociação geralmente acontece dentro do próprio indivíduo ou às vezes voltada para a religiosidade. Promessas, pactos e outros similares são muito comuns e muitas vezes ocorrem em segredo. A negociação surge quando o indivíduo começa a por a hipótese da perda, e perante isso tenta negociar, a maioria das vezes com Deus, para que esta não seja verdade. As negociações com Deus, são sempre sob forma de promessas ou sacrifícios.

Pensamentos	Comportamentos
• “Vou acordar cedo todos os dias, tratar bem as pessoas, parar de beber, procurar um emprego e tudo ficará bem.” • “Vou pensar mais positivamente e tudo se resolverá.” • “Deus, deixe -me ficar bem de saúde, só até meu filho crescer.” (pessoa ao saber que está doente)	• Rezar e fazer um acordo com Deus. • Buscar agradar (no caso de uma traição). • Começar academia, parar de beber ou começar a se comportar de forma saudável.



Capítulo 16 - O fim do que era para ser para sempre: o que fazer uma...

A tristeza profunda – Nessa fase ocorre um sofrimento profundo. Tristeza, desolamento, culpa, desesperança e medo são emoções bastante comuns. É um momento em que acontece uma grande introspecção e necessidade de isolamento. Esta fase começa a acontecer quando o indivíduo toma consciência que a perda é inevitável e incontornável. Não há como escapar à perda, este sente o “espaço” vazio da pessoa (ou coisa) que perdeu. Toma consciência que nunca mais irá ver aquela pessoa (ou coisa), e com o desaparecimento dele, vão com ela todos os sonhos, projetos e todas as lembranças associadas a essa pessoa ganham um novo valor.

Pensamentos	Comportamentos
• “Vou acordar cedo todos os dias, tratar bem as pessoas, parar de beber, procurar um emprego e tudo ficará bem.” • “Vou pensar mais positivamente e tudo se resolverá.” • “Deus, deixe -me ficar bem de saúde, só até meu filho crescer.” (pessoa ao saber que está doente)	• Rezar e fazer um acordo com Deus. • Buscar agradar (no caso de uma traição). • Começar academia, parar de beber ou começar a se comportar de forma saudável.

A aceitação – Última fase do luto. Esta fase é quando a pessoa aceita a perda com paz e serenidade, sem desespero nem negação. Nessa fase percebe-se e vivencia-se uma aceitação do rumo das coisas. As emoções não estão mais tão à flor da pele e a pessoa se prontifica a enfrentar a situação com consciência das suas possibilidades e limitações. Nesta fase o espaço vazio deixado pela perda é preenchido. Esta fase depende muito da capacidade da pessoa mudar a perspectiva e preencher o vazio.



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

Pensamentos	Comportamentos
• “Não é o fim do mundo.” • “Posso superar isto.” • “Posso aprender com isto e melhorar.”	• Buscar ajuda para resolver a situação. • Conversar com outros sobre o assunto. • Planejar estratégias para lidar com a questão.

As fases do luto, não possuem um tempo predefinido para acontecerem. Depende da perda e da pessoa. Porém sabe-se que a que leva mais tempo é da fase da depressão para a fase de aceitação, algumas pessoas levam décadas de vida e outras nunca conseguiram aceitar com serenidade a perda. Acontece principalmente no caso de perda de um filho.

As pessoas não passam por essas fases de maneira linear, ou seja, elas podem superar uma fase, mas depois retornar a ela (ir e vir), estacionar em uma delas, sem ter avanços por longo período ou ainda suplantar todas as fases rapidamente até a aceitação. Não há regra. Tudo depende do histórico de experiências da pessoa e das crenças que ela tem sobre si mesma e sobre a situação em questão.

Tem pessoas que podem passar meses ou anos num vai e vem e não chegar à aceitação nunca. Tem pessoas que em poucas horas ou dias fazem todo o processo, isso varia também em função da perda sofrida pela pessoa.

Algumas resultantes do luto amoroso

Segundo Giusti (1987 apud MARCONDES et al., 2006) a separação não é somente o fim de uma união material, mas também a quebra de vínculos, de laços emotivos, sexuais e afetivos, criados, tanto pelo amor quanto pelo ódio, pelas brigas e pelas reconciliações. Dependendo de quem é o responsável pelo término da relação, diferentes tipos de dor são sentidas. Embora seja considerada uma situação ruim para ambos, costuma ter sofrimento mais intenso aquele que é percebido como deixado.



Capítulo 16 - O fim do que era para ser para sempre: o que fazer uma...

Colasanti (1986 apud MARCONDES et al., 2006), afirma que aquele que abandona pode aliviar sua dor por meio do impulso que o levou a agir e o sentido de renovação. Para quem deseja separar-se, o que predomina, inicialmente, é o alívio, e, às vezes, a euforia, por se ver livre do peso e da tensão da situação infeliz. A sensação de alívio amortece o impacto. Há a novidade, as mudanças, a passagem de um passado conhecido para um futuro sem previsões. Depois, costumam surgir culpa e tristeza. Assim, são lembrados os bons momentos e os sonhos desfeitos, a tristeza pelo que poderia ter sido, mas que não foi possível manter.

Os sentimentos de ódio e de frieza, nessas horas, surgem para suavizar ou neutralizar os sentimentos de pesar e culpa. Considerar, pela raiva, apenas os aspectos ruins da relação, anestesia a dor de lamentar o seu fim. Em meio ao ódio, ao ressentimento e a dor, vem a tendência a denegrir, difamar e rebaixar o ex-parceiro para se convencer de que não sofreu grande perda. Assim, os defeitos se ressaltam, enquanto que as qualidades passam a serem reconhecidas em segundo plano. Quanto mais longa e íntima for a união, provavelmente mais desolador será o momento da separação, mesmo se a intimidade era produto de sofrimentos, incompreensões e ofensas (MARCONDES et al., 2006).

Diante da percepção de que a decisão do outro é irreversível, surge a depressão, frequentemente acompanhada pelos sentimentos de autodepreciação, pena de si mesmo, baixa autoestima, bem como ataque ao parceiro com sentimentos de vingança e hostilidade (MALDONADO, 1995; MARCONDES et al., 2006). A depreciação da pessoa amada, segundo Klein e Rivière (1975 apud MARCONDES et al., 2006), pode ser um mecanismo útil de vasta aplicação que nos permite suportar decepções.

As possíveis novas relações do parceiro podem dar início ao ciúme, inclusive em quem nunca o sentiu (MARCONDES et al., 2006). O ciúme e o sentimento de posse emergem, especialmente, quando se perdem todos os direitos: se antes havia a ideia e, “direito de amor exclusivo” sobre uma pessoa, com a separação surge uma profunda



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

sensação de frustração e de impotência. Após a separação, ao mesmo tempo em que se aguça o desejo de possuir e de controlar o outro, acaba-se perdendo toda a motivação para viver e experimenta-se a penosa sensação de estar à deriva (MARCONDES; TRIERWEILER; CRUZ, 2006). Para Wilson (2000 apud MARCONDES; TRIERWEILER; CRUZ, 2006), o término de um romance, pode disparar uma depressão vitalícia, principalmente nas pessoas que têm uma vulnerabilidade predeterminada a vicissitudes românticas e a se deprimir durante esses períodos difíceis.

Apesar de frequentemente esses sentimentos emergirem, algumas pessoas protegem-se do impacto emocional da separação fazendo uma defesa chamada de “anestesia afetiva total”, ficando temporariamente incapaz de vivenciar qualquer sentimento (MARCONDES; TRIERWEILER; CRUZ, 2006). O isolamento também pode ocorrer como forma de alcançar a sensação de paz e de alívio. Vilhena (1991 citado por (MARCONDES; TRIERWEILER; CRUZ, 2006) ao referir-se à separação, enfatiza a questão da “capacidade de ficar só” dos sujeitos e distingue diferentes formas de solidão, ressaltando que a separação, mais do que uma ferida no narcisismo do sujeito, afeta dolorosamente toda sua subjetividade e coloca em risco sua própria identidade. A solidão pode representar uma possibilidade de ficar consigo mesmo ou uma incapacidade de tolerar a indiferença do outro, manifestando-se tanto no isolamento voluntário como na busca compulsiva de companhia.

Pouco a pouco, porém, as emoções que nos mantêm impossibilitados de reagir vão sendo reelaboradas e vividas de maneira mais direta e menos dilacerante (MARCONDES; TRIERWEILER; CRUZ, 2006). De acordo com Viorst (1988 citado por MARCONDES; TRIERWEILER; CRUZ, 2006): “Somos indivíduos reprimidos pelo proibido e pelo impossível, que procuram adaptar-se a seus relacionamentos extremamente imperfeitos. Vivemos de perder, abandonar, e desistir. E, mais cedo ou mais tarde, com maior ou menor sofrimento, todos nós compreendemos que a perda é, sem dúvida, uma condição permanente da vida humana” (p. 243).



Capítulo 16 - O fim do que era para ser para sempre: o que fazer uma...

Apesar disso, a perda não deixa de ser um processo de lamentação difícil, lento e doloroso (CATERINA, 2008). A forma de enfrentamento das perdas pode variar conforme a idade do sujeito, a quem foi perdido e de toda uma história compartilhada. Entretanto, pode-se dizer que, em geral, finda as sucessivas fases de mudanças, após o período de aproximadamente um ano, completa-se a principal parte deste processo.

Encaminhamentos viáveis depois da perda do(a) parceiro(a) amoroso(a)

O melhor momento para começar a procurar alguém com quem se relacionar é quando o luto começa a acabar ou pelo menos quando as lamentações pelo o término do relacionamento passam a diminuir a tal ponto em que se é possível se imaginar estar com outra pessoa.

Antes de conhecer outra pessoa o mais importante é adquirir o autoconhecimento. Pessoas com autoestima baixa têm dificuldades sérias em se relacionar tanto consigo mesmas bem como com outras pessoas. Para melhorar essa situação é necessário aprender a se conhecer, e para isso é importante passar um tempo meditando a fim de identificar os pontos fracos, fortes, o que precisa ser fortalecido, superar algumas dificuldades que eventualmente existam e o mais importante adquirir uma boa autoestima.

Com a autoestima em alta tudo se torna mais fácil. As pessoas ao redor percebem a segurança e tendem a admirar, respeitar e querer se aproximar facilitando assim o processo de conquista. É de extrema importância saber transmitir segurança para as pessoas. Estando seguro de si mesmo inconscientemente estamos nos conquistando e acabamos conquistando quem está ao nosso redor sem saber. Somente estando com a autoestima em alta é possível entrar em um relacionamento sério, pois não haverá inseguranças e o relacionamento com outra pessoa poderá ser duradouro.

Uma vez que nos sentimos seguros precisamos saber onde encontrar alguém para se relacionar. Pessoas estão em nossa volta todas às horas desde que nascemos, crescemos e morremos. Resta a nós



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

mesmos saber identificar com quem queremos nos relacionar, quando, onde e como. Conhecemos pessoas novas todos os dias e muitas vezes não nos damos conta de quantas oportunidades temos.

É preciso perder a ideia fixa de querer conhecer alguém na hora e no momento desejado. Essas coisas acontecem a maior parte das vezes sem ter sido planejado e naturalmente, ao passo que se quisermos forçar a ordem natural das coisas iremos acabar agindo de forma que não agiríamos normalmente e muitas vezes acabando estragando tudo por não estarmos sendo nós mesmos mostrando quem não somos.

Saber se diferenciar dos demais:

Estando seguro de si mesmo, é preciso aprender a se diferenciar dos demais, evidenciarmos os nossos pontos fortes para podermos ser notados e assim ficarmos em destaque em meio aos demais.

Pessoas em destaque têm uma facilidade muito maior em se relacionar com mais pessoas do que se comparado com os demais. Políticos em campanha eleitoral, artistas da televisão, do cinema, e das músicas são exemplos de pessoas que tendem a ser carismáticos e criam nas pessoas interesse e a partir daí tudo se torna mais fácil simplesmente por gerarem um fator de admiração.

Encontrar um(a) pretendente. E, o que fazer após encontra-lo (a)?

Você deve ser notado, mas somente após ser notado existe chance de algum contato inicial. Como estabelecer contato? Iniciar uma aproximação. O mais importante é ter calma e tentar ser o mais natural possível. Cada caso é um caso e os modos de aproximação variam dependendo da situação, mas é crucial estar seguro de si mesmo e tentar ser o mais natural possível e criar coragem ir falar com a pessoa. Mulheres tendem a ser defensivas no primeiro contato e qualquer atitude que elas julguem ameaçadas de alguma forma, elas simplesmente dão um jeito de cortar a aproximação e vão embora. Funciona mais ou menos como uma caçada. É preciso ter calma e saber a hora de agir e não espantar a presa.



Capítulo 16 - O fim do que era para ser para sempre: o que fazer uma...

Uma vez tendo ganhado a atenção da pessoa em potencial é importante seguir um roteiro pré-estabelecido por elas e ter a sorte de corresponder às expectativas delas, caso contrário tudo irá por água abaixo. Jerry Seinfeld, comediante americano, costuma brincar com a situação e comparar com uma entrevista de emprego. Na verdade, as duas coisas funcionam quase que do mesmo jeito. Se a entrevista de emprego for conforme o planejado pelo entrevistador e o entrevistado se enquadrar à vaga em questão, a pessoa é contratada. A única diferença entre uma entrevista de emprego e um primeiro encontro para um relacionamento amoroso é que se tudo ocorrer conforme o planejado entre ambos os lados é que ao final da entrevista de emprego não há chance acabar sem roupa.

Quando já existe um contato é preciso identificar as intenções do nosso alvo, e ver se há uma correspondência, caso não ocorra é importante saber fazer essa leitura para não tomar um fora e ter que conviver com aquela situação chata de ser rejeitado. Pessoas se aproximam por vários motivos. Interesses em comum, trabalho, amizade ou visando um relacionamento amoroso. Saber diferenciar amizade de uma intenção de relacionamento amoroso é o mais difícil de saber. Normalmente o contato entre ambos é muito parecido, e uma má interpretação normalmente gera ações inadequadas e inconvenientes.

Um modo de descobrir se existe interesse mútuo é ir com calma e seguir algumas etapas. Primeiramente precisamos tentar nos aproximar mais da pessoa e conversar bastante. Saber fazer uma leitura da linguagem corporal é um bom modo de começar a estabelecer os limites. Convites para programas a dois é um bom modo de testar os limites impostos. Caso sejam aceitos podemos mudar de etapa e investir mais no processo de conquista e procurar mais sinais. Mulheres são muito sutis quanto aos sinais. Caso ela esteja simplesmente interessada na amizade e apenas isso muito dificilmente irão aceitar um convite de programa a sós justamente para evitar um contato maior que o desejado.



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

Muitas mulheres não gostam de ser diretas quando o assunto é relacionamento amoroso por uma série de fatores e se sentem mal em dispensar um pretendente que não tem interesse, algumas tem medo de serem julgadas como grossas ou arrogantes então quando não estão afim simplesmente tendem a se afastar e emitir sinais sutis de que não estão interessadas. Os sinais mais comuns são: rejeitar convites evitando assim aproximação, evitar contato visual durante a conversa, ficar de braços cruzados e a uma distância razoável determinado assim o limite de conforto, se resumir a simplesmente responder o que foi perguntado e não tentar estabelecer uma conversa e principalmente demonstrar interesse por outra pessoa e evidenciar que não existe interesse em ninguém pelo candidato em potencial.

Caso não seja expresso nenhum sinal negativo é preciso saber identificar sinais de interesses que são os opostos dos descritos acima. Normalmente aceitam o encontro a dois, as distancias físicas são muito mais próximas por haver uma maior zona de conforto existindo assim espaço para toques, o contato visual é constante e normalmente fazem questão de não deixar o assunto acabar e contribuem para a existência de outros assuntos, costumam deixar claro não estão se relacionando com ninguém e estão abertas a novas possibilidades e etc.

Ter timing é muito importante nessas horas, pois mulheres não gostam de serem sentidas desprezadas e ao menos que estejam muito interessadas simplesmente se desmotivam com a demora no processo de conquista, e julgam os conquistados lento demais. Por terem uma baixa tolerância à decepção às mulheres tendem a desistir mais rapidamente do processo de conquista com medo de serem rejeitadas, preferem rejeitar e tentar investir em outro conquistador que se mostre interessado e determinado.

As mulheres quando entram em um relacionamento amoroso normalmente visam estabilidade e tendem a fugir dos relacionamentos curtos e sem futuro. Por isso que fazem o processo de conquista ser mais difícil, sendo mais exigente no processo seletivo para evitar futuras decepções.



Capítulo 16 - O fim do que era para ser para sempre: o que fazer uma...

Algumas dicas rápidas para lidar com a dor do luto

Dica 1: Aceite a realidade da perda/afastamento: aceitar a perda leva tempo. Porém, é preciso aceitar que ela existe e que essa realidade vai se impor para que você siga em frente.

Dica 2: Elabore a dor da perda: xingue, resmungue, grite, chore, fale sobre sua perda. Procure deixar doer.

Dica 3: Mudanças geográficas não vão curar a dor. É preciso saber que sua vida tem de seguir.

Dica 4: Se puder, dê um tempo nas redes sociais, sobretudo, tentando verificar o que pode estar acontecendo com ele ou com as pessoas a ele relacionadas.

Dica 5: Recomece a viver para amar no sentido amplo: o importante é sair da relação melhor do que entrou. Afinal, luto não é doença, é um processo contínuo de elaboração que chega uma hora ou outra a um fim.

Dica 6: Fique sem ver o ex por um tempo.

Dica 7: A dificuldade em recuperar as boas emoções neste tempo de espera pode ser atenuada com iniciativas positivas. Então, procure-se entreter em atividades boas por si mesmo (a) que não se relacione com atividades que você realizava com o (a) teu (tua) ex. Faça cursos, leia livros. Vá ao cinema, teatro, parque. Troque de cabeleireiro, guarde roupas, enfim. Com ou sem dinheiro tem opções pra você. O que não vale é ficar em casa rodeada de coisas que o ex te deu. – Não se sinta culpado (a) por sorrir novamente. É comum achar que, passando por isso, por exemplo, não pode achar graça numa piada. Não só pode, como é bom fazer isso. Volte ao trabalho. Cultive a sua fé.

Dica 8: Aproxime-se dos amigos.

Dica 9: Não embarque tão rapidamente em outro relacionamento. Nem sempre preencher o vazio do rompimento amoroso com um novo relacionamento é a melhor saída. É necessário recuperar primeiramente



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

o equilíbrio abalado para podermos fazer novas escolhas. É importante nos lembrarmos que o momento de luto é um momento de crise, e assim é um momento que necessita de cautela redobrada porque, geralmente, a pessoa está em um momento fragilizada. E, sem um adequado discernimento pode escolher novamente parceiros inadequados para se relacionar novamente.

Dica 10: Desacredite de falsas esperanças. Para tal, manter distância do (a) ex e de tudo o que lembra ele (a) é uma forma de se afastar sofrimentos desnecessários. Não é recomendável ficar em contato com o (a) ex no intuito de achar que aquilo vai render uma futura volta.

Dica 11: Lembre-se que toda relação contribui para construir a história de vida, inclusive a tua história passada com o ex.

Dica 12: Não se engane: quando uma relação acaba, na verdade, os dois sabem. Se apenas um ama não existe mais a relação. Mas, um é mais corajoso para tomar a iniciativa de terminar.

Dica 13: Arrastar uma situação em nome de um amor onde não existe reciprocidade acaba desgastando e destruindo o que poderia ser uma lembrança positiva do que aconteceu em sua história de vida.

Dica 14: Esquecer o ser amado definitivamente é impossível, mas ter a convicção de que ele já pertence ao passado e como tal não volta é essencial.

Dica 15: Não se cobre demais em sua recuperação, ou uma superação do teu luto. Não tenha pressa, chore o tempo que for, respeite o seu momento e saiba que uma hora, tudo passa.

Dica 16: Não saia falando mal do outro por aí, pois além de não trazer a pessoa de volta, não vai fazer você esquecê-la e vai ficar muito feio pra você. Mesmo por que um dia vocês voltam, daí imagina só a situação?

Luto é uma palavra que acompanha o ser humano desde sempre, principalmente quando perdemos alguém de quem gostamos muito. É uma espécie de despedida forçada e para sempre.



Capítulo 16 - O fim do que era para ser para sempre: o que fazer uma...

Não importa se o casal está junto há 5, 10, 20 anos ou até mais. O fato é que a qualquer tempo o fim de uma relação é sempre uma experiência dolorosa. Por isso, às vezes nos fazemos de cegos, fingindo que o amor é o mesmo, que ainda há vontade de ficar próximo, de saber como foi o dia... Os sinais de que o relacionamento acabou estão presentes no dia a dia, mas não é fácil identificá-los, pois brigas e as crises nem sempre são sinais do fim. Cabe a nós mesmos saber como identificá-los.

Apesar de ser mais fácil sair de uma relação nos dias de hoje, muitos casais não conseguem colocar um ponto final na sua história. E algumas pessoas empurram o relacionamento com sacrifício e só terminam quando “explode uma bomba”. Essa é uma atitude egoísta. No caso de traição, por exemplo, a infidelidade não acontece do dia para noite. O amor acabou antes, afirma.

Considerações finais

O luto é um processo necessário e fundamental para preencher o vazio deixado por qualquer perda significativa não apenas de alguém, mas também de algo muito importante, como um objeto, uma viagem, um emprego, uma ideia, etc.

Atitudes como cobrar demais uma superação ou querer que a vida volte a ser simplesmente como era antes apenas podem arrastar a tristeza para além do que ela normalmente poderia ir. É importante termos em mente que algo de diferente vai ficar para sempre com a falta daquela pessoa, o que não quer dizer que você não será mais feliz.

É importante sabermos que falas como “Amor se cura com outro” ou “A fila anda” compartilham de denominadores em comum: de um simplismo exagerado difundido pela sociedade e de nenhum respaldo científico. É importante sabermos que tal como o afeto é algo que demora a se estabelecer, esquecer emocionalmente de alguém também o é. Portanto, não se pode negar o sofrimento.



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

Apesar de todas as dificuldades que costumam envolver o fim de um relacionamento, é possível com um pouco de lucidez amenizar o sofrimento de ambos. O primeiro passo nesse sentido é deixar a poeira baixar um pouco e tentar conversar um pouco, sobre a situação do casal. Se houver bens materiais envolvidos ou filhos o casal poderá precisar de um auxílio jurídico. No caso específico dos filhos o bem estar, tanto material como emocional destes deve sempre estar em primeiro plano em qualquer discussão.

Resolvidos os problemas de ordem prática vai restar a dor da separação a adaptação que pode não ser muito fácil, o que vai depender do tempo e do envolvimento de cada um no relacionamento amoroso. Em geral as separações de namorados, que não envolvem maiores compromissos além dos sentimentais são mais simples do que a daqueles casamentos de muitos anos.

É perfeitamente compreensível que ninguém quer ficar sozinho, principalmente com um coração partido, mas às vezes ficar sozinho é tudo que uma pessoa recém separada precisa para recomeçar de forma mais sensata a tocar esta nova fase, se envolver imediatamente pode não ser a melhor solução. Então agora que está livre se dê a chance de ser feliz com você mesmo. Conseguindo ser feliz, sozinho (a) sua autoestima virá de forma automática, se sentirá mais alegre, mais independente, mais forte, pronta para recomeçar um novo namoro, ou casamento, levando a experiência dos acertos e erros que levaram ao fim da relação amorosa anterior.

Referências

ALMEIDA, T.; Lourenço, M. L. Infidelidade amorosa e seus desdobramentos: uma análise sob a perspectiva da tríplice contingência skinneriana. In: **Jornada de Análise do Comportamento**, 11, 2012, São Carlos. Anais... São Carlos: Universidade Federal de São Carlos. São Carlos, 2012 a.



Capítulo 16 - O fim do que era para ser para sempre: o que fazer uma...

ALMEIDA, T.; LOURENÇO, M. L. Saúde sexual para o idoso e a questão da Aids. **Psique** (São Paulo), v. 73, p. 48-51, 2012 b.

BRONINI, B. C. et al. O rompimento dos relacionamentos afetivo-sexuais e suas resultantes. In: JORNADA APOIAR: Promoção de vida e vulnerabilidade social na América latina: reflexões e propostas, 8., 2010, São Paulo - SP. **Anais...** Paulo - SP: IP/USP, 2010. p. 376-387.

CATERINA, M. C. **O luto: Perdas e Rompimento de Vínculos.** Associação Psicanalítica do Vale do Paraíba, fevereiro 2008. Disponível em: http://www.apvp-psicanalise.com/Apostila_Luto_Perda.pdf . Acesso em: 12/04/2010.

KÜBLER-ROSS, E. (1987). **Sobre a morte e o morrer.** Tradução de T. L. Kipnis. São Paulo: Martins Fontes. (Original publicado em 1969).

MALDONADO, M. T. **Casamento: Término e Reconstrução.** São Paulo: Saraiva, 1995.

MARCONDES, M. V.; TRIERWEILER, M. & CRUZ, R. M. Sentimentos predominantes após o término de um relacionamento amoroso. **Psicologia Ciência e Profissão**, n. 1, pp. 94-105, 2006.



