

Capítulo 9 – Luto amoroso e pensamentos distorcidos diante de uma situação de perda: mitos e verdades³³

Thiago de Almeida
Maria Luiza Lourenço

*Esqueçamos com generosidade aqueles que não podem
nos amar
(Pablo Neruda).*

Considerações Iniciais

Quem nunca sofreu uma dor de cotovelo por precisar superar um rompimento amoroso que atire a primeira pedra, pois todos nós sabemos que uma hora ou outra na vida já passamos também por essa situação e que a sensação de ser rejeitado ou abandonado pode agregar bastantes sofrimentos e mágoas (o que, na maioria das vezes, acontece). É quase inevitável que os relacionamentos amorosos terminem um dia e, se isso acontece quando um 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. Podemos dizer então que a dor da perda é natural para qualquer ser humano e que é tão normal quanto necessária.

No capítulo 16 do livro *Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois* (Volume 1), procurei, juntamente com outro autor, abordar o tema do rompimento amoroso e as suas consequências imediatas, em médio e longo prazo, para a vida,

³³ Nossos agradecimentos especiais a Renata da Silva Menezes pela leitura atenta e contribuições ao nosso capítulo.

sobretudo, da pessoa que foi abandonada. Percebi, ao longo de todas as indicações de leitura que fiz para os meus pacientes, desde a data de lançamento desse capítulo, em 2013, que ele ajudou muitas pessoas. No entanto, um tema como esse é impossível de ser esgotado, dadas as mais diferentes formas de luto amoroso que as pessoas podem enfrentar. Daí, eu resolvi discorrer um pouco mais sobre o assunto, procurando focar, no presente capítulo, algumas indagações que pairam na cabeça das pessoas que sentem a dor da perda do parceiro, especialmente, para aqueles que sentiram ou ainda sentirão a dor do abandono. Logo, procurei reunir, para elaborar este capítulo, algumas dúvidas as quais percebi que ficaram sem ser respondidas, em relação às dúvidas que os meus pacientes trouxeram ao meu consultório, desde que me propus a tratar desse tema no primeiro volume desta série. Aconselho você, leitor(a), se não teve a oportunidade de ler o capítulo: “O fim do que era para ser para sempre: o que fazer uma vez que o luto pelo rompimento da relação acabou?”, que o faça para que, juntamente com o capítulo presente, você que passou, passará ou quer ajudar alguém que está passando por uma situação como essa, saiba como superar da melhor forma possível essa situação. Paralelamente a essa leitura, peço que também faça a leitura do capítulo *A influência de relacionamentos passados para novas histórias de amor*, contido no livro: *Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois* (Volume 3), principalmente, se você se preocupa com a ameaça do fantasma do(a) parceiro anterior de seu atual parceiro. Creio que esses capítulos se completem e sejam uma introdução para o presente capítulo. Dessa forma, o presente texto permitirá alguns entendimentos sobre o luto amoroso e alguns encaminhamentos para lidarmos melhor, quando o fizermos, com essa situação que não precisa ser tão complicada.

O que são erros ou distorções cognitivas e como esse assunto se relaciona com a perda amorosa?

O título deste capítulo foi um chamariz para convidá-los a conhecer um pouco mais as dinâmicas que acontecem durante a perda de um parceiro, mesmo que a gente esteja somente achando que nosso parceiro está se distanciando da gente e que o rompimento efetivamente não se oficializou por nenhuma das partes ou, principalmente, quando o rompimento já ocorreu e você está sem saber o que fazer.

Sou um psicoterapeuta cognitivo-comportamental e o termo mais adequado para tratarmos desse assunto delicado é “erros cognitivos”. A Terapia Cognitivo-comportamental, doravante a chamaremos de TCC, foca no modo como as pessoas sentem, pensam e agem, buscando ajudá-las a superar as suas situações problemáticas e quando elas se sentem perturbadas por estarem enfrentando alguma dificuldade. Vamos entender, pormenorizadamente, o que significa esse termo e como ele se relaciona ao processo de perda diante de uma situação de rompimento amoroso. Primeiramente, o termo cognição deriva do verbo latino “cognoscere” e significa “conhecer”. Quando tratamos do assunto cognição, costuma-se fazer referência a tudo o que está relacionado com o conhecimento. Em outras palavras, a acumulação de informações que adquirimos através da aprendizagem ou experiência.

A definição mais aceita de cognição é a habilidade para processar informações através da percepção (estímulos que recebemos através dos diferentes sentidos), conhecimentos adquiridos através da experiência e nossas características subjetivas, que nos permitem integrar todas essas informações para avaliar e interpretar nosso mundo. Em outras palavras, a cognição é a habilidade que temos para assimilar e processar as informações que recebemos de diferentes meios (percepção, experiência, crenças, sonhos, lembrança, entre outros elementos) para que sejam convertidas em conhecimento.

Existem diversos tipos de processos cognitivos. Um dos mais importantes é a linguagem, que é a nossa capacidade de comunicação, sendo ela verbal ou não verbal (como gestos e entonação de voz, somente para citarmos duas possibilidades). A percepção, a assimilação de informação, a reflexão, o pensamento lógico, a concentração e a memória são outros exemplos de elementos cognitivos. Por exemplo, por meio da percepção, um dos processos cognitivos essenciais, atribuímos significado a estímulos sensoriais, a partir de histórico de vivências passadas. Outro exemplo, por meio da atenção, uma outra função cerebral, conseguimos fixar a atenção sobre um ponto, temos o poder de conectar com o agora e capturarmos a essência de um dado estímulo.

Um dos principais objetivos da TCC é nos mostrar como os nossos pensamentos, atitudes e crenças acerca de nós mesmos e do mundo a nossa volta têm um efeito imenso sobre a nossa forma de interpretar o nosso entorno e o modo como nos sentimos. Em outras palavras, se estamos nos sentindo, por exemplo, angustiados, maiores são as chances de elaborarmos um fluxo de pensamentos distorcidos que influenciam negativamente mais ainda o nosso modo de agir, pensar e de nos comportar. Em outras palavras, os pensamentos distorcidos podem nos levar a tomar decisões não adequadas, tirar conclusões precipitadas ou supor o pior das pessoas que nos cercam e das situações com as quais nos deparamos. Sem perceber, a todo momento, cometemos erros cognitivos que são distorções negativas da realidade. Mas, quando eles acontecem de forma muito frequente, esses pensamentos se tornam armadilhas automáticas que nos causam infelicidade e mal-estar. A TCC tem como objetivo reestruturar a percepção do paciente, seus pensamentos e, enfim, toda a sua cognição, a fim de interpretar o mundo de forma mais realista, adequada e funcional. O que ela nos propõe é uma mudança na nossa maneira de gerir as nossas experiências pessoais. Sobretudo, em uma situação de perda de um parceiro(a), o qual estimávamos, ocorre um desarranjo psicológico na nossa vida que debilita as nossas forças, faz com que

a gente fique sem dormir, sem comer direito e por aí vai. Quando um casal decide pela separação, essa escolha representa a resposta final a um conjunto de frustrações pessoais acumuladas que foram resultado da não realização de esperanças e anseios mútuos. Sendo assim, o rompimento amoroso expressa e expõe, socialmente, a discórdia existente entre o casal e, principalmente, o desejo de uma das partes, ou das duas, de romper uma relação de convivência. Em relações mais duradouras, a família, em geral, sofre um abalo em sua base quando um dos cônjuges decide ir embora e são evocadas percepções de perda, fracasso, desamparo, abandono, rejeição, medo, insegurança e incertezas. É um processo complexo que mobiliza sentimentos ambivalentes em suas mais diversas fases (pré e pós-separação) e, por mais que o casal anseie por isso, depara-se com uma nova situação, com repercussões internas (afetivas), familiares, sociais, laborais. Logo, ao entendermos esses erros cognitivos que vou apresentar para você, ao longo deste capítulo, gostaria de habilitar você a responder de forma mais saudável a algumas das mais comuns situações que ocorrem quando se está para perder um parceiro amoroso. Seja porque ele está sinalizando que quer debandar da relação, seja, principalmente, quando a notícia do término já é do seu conhecimento e você não sabe como agir, a partir desse momento.

De acordo com autores relacionados à TCC, como Beck (1976), Beck (1997, 2007, 2013). Beck; Alford (2000), Dobson; Dobson (2009), Knapp (2004), Leahy (2006), McMullin (2005), Wilson; Branch (2011), as funções cognitivas são essenciais para o ser humano. Mas, qual é a importância dos processos cognitivos? Sem as faculdades cognitivas, os seres humanos estariam fechados em si mesmos. Graças aos aspectos cognitivos podemos tomar decisões da melhor forma possível. Em outros termos, garantem nossa adaptação ao entorno e a nossa sobrevivência, enquanto indivíduos conscientes. No entanto, nem sempre acertamos na resolução de uma situação problema da forma mais adequada possível. Em Terapia Cognitivo-Comportamental, psicólogos e pacientes trabalham, em conjunto, com a reeducação de pensamentos e de

crenças (expectativas) distorcidas ou disfuncionais. As expectativas são aquilo que esperamos de nós mesmos, dos outros e do mundo. Para diferentes pessoas, suas expectativas podem ser realistas, muito altas ou muito baixas e quando há uma imposição em alcançá-las, elas se tornam obrigações. Frequentemente, expectativas não condizentes com realidade são a principal causa de problemas emocionais. Por exemplo, pessoas perfeccionistas podem estabelecer metas inatingíveis, levando-as a sentirem-se fracassadas, a despeito de suas qualidades e talentos. Outro exemplo é que uma expectativa muito baixa pode levar à depressão, estimulando a presença de pensamentos e sentimentos de menos-valia. Essas distorções ocorrem devido a alguns erros cognitivos, ou seja, dos nossos processos mentais como a percepção, a memória, entre outros. Então, podemos entender erros cognitivos como padrões de respostas que perpetuam os pensamentos automáticos (sabotadores) e as crenças que os geraram. Mas, o que são os pensamentos automáticos ou sabotadores?

Pensamentos automáticos ou sabotadores são os nossos diálogos internos, que ocorrem em forma de pensamento ou de imagens mentais, relacionados a interpretações negativas da nossa realidade. Todos temos essas conversas internas e automáticas o tempo todo. Essas vozes internas ficam nos dizendo o que fazer o tempo todo. Os pensamentos automáticos derivam das nossas crenças mais profundas. Dessa forma, todos cometemos alguns erros cognitivos em menor ou maior grau. Que tal, então, a partir de agora você começar a identificá-los em seu dia a dia para poder se libertar das consequências negativas da influência deles? Abaixo descreverei alguns tipos de erros cognitivos e darei como exemplo algumas distorções cognitivas:

- 1) Maximização do negativo ou catastrofização: Consiste em antever um futuro negativo, sem considerar os resultados mais prováveis e, dessa forma, você pode aumentar o que de ruim pode acontecer, sem ver o todo. Em outras palavras, é pensar que o pior vai acontecer, sem levar em consideração a possibilidade de

ocorrerem outros desfechos. Exemplos: “Sei que esse parceiro também irá me abandonar ou trair como fizeram todos os outros.”, “Se essa pessoa se separar de mim, não saberei viver.”, “Se essa pessoa me deixar, nunca mais encontrarei outra pessoa que me queira.”, “Se eu não tiver filhos com esse parceiro, nunca conseguirei ter com mais ninguém.”, “A dor da separação me consome a cada dia, e meus dias não são os mesmos...”;

2) Minimização do positivo: Reduz a importância das próprias realizações, considerando as experiências positivas como irrelevantes. Exemplos: “Se eu tenho tudo o que eu tenho é por pura sorte, não que eu seja uma pessoa esforçada.”, “Se o meu parceiro está comigo é por falta de opção, não porque eu seja uma parceira valorosa.”, “Só estão me elogiando porque são meus amigos.”;

3) Dicotomias ou pensamentos TUDO ou NADA: Pensamentos dicotômicos são aqueles pensamentos polarizados, isto é: “Ou 8 ou 80”. São aqueles para os quais não encontro um meio termo. Exemplos: “Ou ela vai me largar ou ela vai me trair.”; “Vou colocar ele contra a parede, ou ele vai preferir as amigas dele ou a mim.”, “Ou eu tenho um bom relacionamento, desde o início, ou então é melhor nem começar.” Sabemos, intelectualmente, que entre o preto e o branco há várias tonalidades, mas esta distorção só permite vermos “ou isto ou aquilo”: “Se eu não tiver uma pessoa que me ame, não sou nada.”, “Antes mal acompanhada do que só, pelo menos, eu tenho marido.”, “Não posso perder essa pessoa para outra, ele é o homem da minha vida. Onde iria encontrar alguém igual?”, “Fui amada ou usada?”;

4) Supergeneralização: De uma pequena parte de exemplos ou situações vividas, o indivíduo parte para o todo para justificar sua crença: “Nunca faço nada certo.”, “Sempre sou abandonada.”; “Todas as mulheres só querem o meu dinheiro e nada mais.”; “Todo mundo na minha família ficará a favor dela se ela me abandonar.”, “Como pude errar isso de novo? Não sirvo para nada, mesmo.”, “Sou um inútil. Não consigo nem manter um relacionamento amoroso.”, “Devo ser louca, mesmo... Nem eu me suporto mais.”, “Me sentia e não me sinto capaz de fazer alguém

gostar de mim.”, “É impossível eu ser amado.”, “Fracassei nesse relacionamento também! Jamais vou conseguir ter alguém comigo.”, “Ninguém se preocupa comigo.”;

5) Inferência arbitrária ou leitura de pensamento: Distorção esta que consiste em conclusões erradas que você tira, quando você interpreta o que os outros estão pensando, baseadas em poucas evidências reais e associa ideias que não necessariamente se subordinam. Por exemplo: “Fulano não prestou atenção no que eu dizia porque minha conversa estava chata.”, “Ela deve estar achando que sou um idiota.”, “Como pude dizer isto? Pela cara do meu parceiro, eles devem estar pensando que sou maluco.” Quando na verdade, a pessoa em questão pode estar muito preocupada com outro problema;

6) ‘Ditadura’ dos deveria: Consiste na criação de regras rígidas para si ou para os outros. Exemplos: “Eu tenho que... se não...”, “Preciso buscar meu equilíbrio.”, “Os outros deveriam...”, “E se eu tivesse tentado mais? Eu deveria ter feito isso ou aquilo...”;

7) Abstração seletiva: Distorção que ocorre quando você tira uma conclusão negativa radical que ultrapassa o limite da situação e desconsidera todo o contexto. Em outras palavras, ocorre quando se focaliza um detalhe e desconsidera os outros. Exemplos: “Hoje só tive problemas.” (quando você supervaloriza um acontecimento dentre outros 10 acontecimentos positivos que aconteceram no seu dia), “Dei mancada essa semana inteira com meu parceiro.” (quando você hiperdimensiona e lastima algo que você fez em detrimento de tantas outras coisas que você certamente fez pelo parceiro);

8) Personalização: O indivíduo se vê como o único responsável pelo que acontece, sem levar em conta inúmeras variáveis, levando a conclusões precipitadas. Exemplos: “Isso só pode estar acontecendo comigo. Todo relacionamento que início começa e termina dessa mesma forma.”, ou ainda, “Ele não me cumprimentou hoje. Já sei: ficou zangado com o que eu disse ontem.”, desconsiderando-se completamente os motivos alheios.

E, por que pensamos assim? Uma das razões para tal erro cognitivo, segundo Almeida e Aguirra (2013, p. 417) é que:

[...] 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. (ALMEIDA E AGUIRRA, 2013, p. 417).

Logo, quando essas promessas não são cumpridas, ficamos frustrados diante das nossas expectativas não satisfeitas. Um dos primeiros entendimentos acerca dos rompimentos amorosos que eu gostaria de compartilhar com você é que dificilmente o término de namoro, noivado ou casamento vai ser prazeroso ou aliviante (BASTOS; ROCHA; ALMEIDA, 2019). Raramente vai transcorrer tranquilamente, a não ser que os dois lados estejam no mesmo momento emocional, ou seja, não sintam mais amor romântico um pelo outro, que concordem em ser apenas amigos ou simplesmente enjoaram um do outro e não querem nem mais conviver com a outra pessoa. E isso é muito, muito raro. O que é costumeiro é sentirmos raiva, tristeza e por aí vai. Na sessão seguinte, discorrerei mais pormenorizadamente sobre os principais erros cognitivos que acontecem em uma situação de rompimento amoroso para que não precisemos ter um sofrimento maior do que ele pode ser.

Principais erros cognitivos encontrados no processo de luto

Uma das principais situações que eu encontro, sobretudo para os homens em se tratando de rompimento amoroso é as pessoas tentarem conter a dor da perda e a tristeza resultante dessa experiência, como se pudessem colocar essa dor debaixo de uma grande pedra imaginária. Infelizmente, isso não é possível, a dor da perda do ser amado é real e é inevitável. É claro que podemos tocar a nossa vida do jeito que bem entendermos, mas não é bom

acharmos que essa dor pode se sublimar espontaneamente e, principalmente, de uma hora para a outra.

Uma das principais necessidades, quando surge a dor da perda do ser amado, é a de nos emanciparmos dessa dor. Afinal, quem tem qualquer dor física ou psicológica tem pressa. A dor nos evoca uma percepção de que perdemos o controle de alguma instância física e psicológica e, sem dúvida, queremos superar essa dinâmica o quanto antes. Seja a dor do rompimento amoroso, de âmbito psicológico, seja outras, é bom que compreendamos, uma hora ou outra, que só a podemos eliminar temporariamente. Não adianta alimentarmos alguma fantasia de onipotência ao dizermos para nós mesmos: “Eu já esqueci completamente do meu parceiro anterior. Ele para mim é uma flor de plástico. Não cheira, tampouco fede”, pois certamente estaremos nos enganando e procrastinando vivermos fases importantes desse processo de luto amoroso.

Não que seja um processo consciente, mas, inconscientemente, talvez nos sintamos fracos ou mais fragilizados ao admitirmos que não superamos a dor do fato de que o outro nos deixou e os inúmeros sofrimentos implicados dessa situação. Daí, gostamos de verbalizar para os outros e, sobretudo, para nós mesmos: “estou livre do meu ex”, principalmente quando a outra pessoa nos abandona. Certamente, estamos nos enganando. Fique ciente disso. O luto amoroso ocorre, pois, de uma forma ou de outra, investimos tempo e recursos diversos no ser amado, anteriormente escolhido para trilhar conosco parte de nossas vidas. Dessa forma, quando tentamos nos enganar dizendo que eliminamos totalmente a tristeza decorrente do fato ocorrido, acabamos por causar a nós próprios mais sofrimento em longo prazo.

Uma frase atribuída a Shakespeare já nos alertava de que não podemos impedir que os pássaros da tristeza sobrevoem as nossas cabeças, mas certamente podemos impedir que construam ninhos sobre elas. Nesse sentido, gostaria de abrir um pequeno esclarecimento sobre as emoções e, mais especificamente, sobre a emoção da tristeza. As emoções cumprem um papel muito importante, ajudam a dirigir a nossa conduta e a agir rapidamente.

Entre elas, as mais relevantes são as emoções básicas: surpresa, nojo, medo, alegria, tristeza e raiva.

Neste momento, vamos nos concentrar na emoção da tristeza. Tristeza é inevitável, sofrimento é opcional. Não queremos estar tristes. Nós tentamos libertar-nos da tristeza porque desejamos viver o que tínhamos projetado para nós, sem ela estar presente em nossas vidas. Queremos que a tristeza vá embora para podermos continuar a nossa vida como estava acontecendo até então. Infelizmente, não existe um remédio instantâneo que nos faça parar com a tristeza que estamos sentindo. Entretanto, muitas vezes transformamos a tristeza em sofrimento. Logo, a tristeza somente estará associada ao sofrimento se assim o quisermos e, por norma, este é um hóspede que queremos despachar de nossas casas o tão rapidamente possível. Muitas pessoas, sobretudo os homens, acham que a tristeza não tem serventia alguma e o melhor é que fique escondida para não causar mais problemas ainda. Quero que saibam todos: tristeza é uma emoção normal, tal como a alegria, ela é natural e decorrente de uma necessidade de um olhar interno, de reavaliação dos nossos comportamentos, dessa forma, é contrária à impulsividade. Por isso a tristeza reduz o nível de atividade, com o objetivo de economizar recursos e de evitar que façamos esforços desnecessários. Faz-nos parar para pensar e tentar perceber melhor o que sentimos e por quê. Suprimir qualquer uma de nossas emoções não é a única nem a melhor maneira de administrá-las em nossas vidas. Tentar consertar o que não pode ser concertado é a raiz do problema, para além do fato de essa tentativa ter custos pessoais e sociais muito elevados.

Evitar sentir ou viver emoções é algo fadado ao fracasso pessoal, podendo, inclusive, tornar-nos adoentados, de forma física ou psicológica. Há um equívoco ao pensar que reprimindo ou ignorando totalmente uma tristeza estamos conseguindo “escapar” de qualquer mal-estar que ela nos cause, pois acontece o contrário, ela se fortalece ainda mais, porque ela quer ser “ouvida”, percebida e compreendida. Temos que lembrar que o sofrimento é mais causado pela nossa luta contra a situação de tristeza originada do

rompimento amoroso que pela própria tristeza em si. Recusar lidar com essa experiência implica, muitas vezes, alienar-nos em distrações quaisquer na tentativa de evitar tomar consciência de que temos mesmo um problema. Um exemplo disso, geralmente, homens que são abandonados por suas parceiras se envolvem em comportamentos de beber em excesso, fumar em excesso, comer em excesso, engajar-se em comportamentos sexuais em excesso, como se tais comportamentos fossem reparatórios para tristeza que estão sentindo porque não querem lidar com uma aparente sensação de impotência diante do fato do rompimento amoroso. Nesse sentido, é importante estar alerta e nos impor limites. Se você se endividar ou engordar 20 quilos em um mês, a sua situação-problema atual, brevemente, só vai piorar. Mime-se um pouco, mas evite comportamentos destrutivos e nada saudáveis. É preciso tomar cuidado para não ficar mais triste do que antes.

Outro exemplo, próximo de minhas práticas clínicas, que posso citar é quando as pessoas me procuram tendo sido abandonadas pelo parceiro ou sentindo que serão abandonadas pelo parceiro. Como a duração da consulta é de 50 minutos e eu prefiro que o paciente dê vazão as suas dificuldades, peço que ele realize, como “lição de casa”, a leitura do capítulo 16 do livro *Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois* (Volume 1), que discorre sobre o luto. Alguns, quando veem que o capítulo é sobre perder parceiro, nem o leem. Outros abandonam a leitura em algum ponto. Somente poucos completam a leitura do capítulo, o que me mostra quais são os pacientes que têm uma menor e uma maior tolerância à frustração. Aqueles que se destacam são os controladores, que não queriam que a perda amorosa acontecesse. Em outras palavras, convivem com a negação e tentam manipular a vida e os acontecimentos, produzindo ainda mais sofrimento para as suas vidas. Certamente, essas pessoas percorrerão um caminho em psicoterapia maior que aquelas outras que completam a leitura sugerida.

Conclusão: por mais antagônico e paradoxal que possa parecer, a tristeza é uma energia muito útil para que tenhamos uma

vida mais feliz. Com isso não estou dizendo que “entrar no fundo do poço” é a solução. Apenas, estou querendo dizer que se as emoções em excesso podem atrapalhar, a falta delas deixa a vida totalmente sem graça. Dessa forma, tristeza é um aspecto inerente à vida do ser humano, mas o sofrimento pode ser opcional. Feitas essas considerações, podemos entender melhor a necessidade de acelerar o processo de luto amoroso, principalmente por parte daqueles que foram abandonados na relação amorosa que vivenciavam. Por último, e não menos importante: procure limitar o tempo que passa sofrendo. Por mais que seja necessário se permitir sentir a tristeza, você precisa compreender que chega um ponto em que é necessário seguir em frente. Não é saudável deixar que um término impeça você de crescer e ser feliz na vida. Separe um tempo para processar o que aconteceu, mas não tenha medo de seguir em frente com novas experiências.

Achamos que de uma semana para a outra, ou pior, de um dia para o outro podemos nos desapegar física e psicologicamente do outro. Ledo engano. Nos primeiros dias, semanas e meses, a partir do rompimento amoroso, por mais que possamos agora considerar o(a) parceiro(a) com quem estávamos alguém relativamente indesejável, ele(a) nos faz falta e causa uma espécie de abstinência psicológica, tal como uma droga psicoativa que deixa os seus efeitos de “quero mais” (PANHO; ALMEIDA, 2015). No entanto, voltarmos ou não agora é uma decisão da outra pessoa. E não tem mais, mais. E isso dá raiva e gera tristeza, tal impotência diante desse fato. Não há mais opção, não há mais jogadas, só resta se resignar, ou bola para a frente. Já a outra pessoa tem a decisão, tem o poder do “vamos tentar de novo?”, tem o poder de mandar um e-mail e retomar o assunto. Claro que toda relação nos deixa marcas, afinal, tivemos momentos bons e outros nem tanto e, geralmente, saímos magoados(as) do relacionamento, mesmo que não assumamos isso. Sempre vai existir algum estímulo ou evento que nos vai fazer lembrarmos-nos de um momento vivido com o outro, seja ele bom, seja ruim em nossa opinião.

Na luta para superarmos o mais rapidamente possível, ao lidarmos com emoções difíceis como a tristeza e a raiva, pensamentos, memórias desagradáveis, sensações não desejadas, procuramos queimar as etapas do processo de luto, a saber: negação, raiva, barganha, tristeza profunda, buscando chegar à aceitação da ausência do outro em nossas vidas. Mas aí está o grande erro cognitivo, a “ditadura dos deveria” já ter me esquecido dele, dela. Tudo tem seu tempo. Um ovo, para fritar, tem um tempo, um ovo, para cozinhar, tem outro tempo, um ovo, para assar, tem um tempo diferente dos outros dois. Tudo é uma questão de *timing*, ritmo, e não adianta quereremos evitar caminharmos o passo a passo desse processo. Como se a dor causada pelo sofrimento de nos sentirmos excluídos da relação não bastasse, a pessoa abandonada pensa nela, preocupa-se demasiadamente com seu estado atual, sente ter dor, antecipa ainda mais o futuro e aterroriza-se ao pensar numa vida com sofrimento. Queremos nos livrar tão logo do sofrimento amoroso que acabamos por dar um tiro em nossos próprios pés, causando-nos maior dor e sofrimento possível. Como já foi explicado, a tristeza e o sofrimento são dois fenômenos diferentes. Nós não temos que nos identificar com o sofrimento e se nós o fazemos, estamos a causar-nos ainda mais sofrimento. Mas, nada de querer catalisar o processo, ele terá o seu tempo próprio para se processar dentro das nossas “cabeças”, pois diferentes relações possuem diferentes interações e, conseqüentemente, diferentes tempos para nos apegarmos e desapegarmos do outro, quando necessário.

Acontece que, quando rompemos com alguém que amamos muito, ou, melhor, quando alguém rompe conosco, ficamos achando que aquela perda é o fim do mundo. Mas acredite: não é! A vida não precisa acabar ali. Costumamos ser melodramáticos e deixamos de enxergar as milhares de possibilidades e situações que teremos que enfrentar ainda pela vida. Vamos, sim, nos apegar, mesmo que paulatinamente, a novos projetos, a novos amores. Existe, sim, vida após o namoro, noivado, casamento e demais relacionamentos afetivo-sexuais. Procure, inicialmente, engajar-se

em atividades produtivas e satisfatórias para você que não envolvam o(a) ex-parceiro(a), sem se sentir culpado(a) de estar seguindo a sua vida. Certamente, o fim do relacionamento lhe causará aquele desânimo e abatimento, de tal forma que você vai sentir que estará a nadar contra a maré. Contudo, ao contrário do que você pode imaginar, você pode fazer desse momento o mais produtivo da sua vida. Trabalhar, conhecer novas pessoas e do seu meio social, engajar-se em novos projetos. Criar e trabalhar são sempre ótimos refúgios. Aproveite para tocar aquela ideia que estava perdida entre os compromissos do relacionamento que se findou. Não fique pensando que fará isso ou aquilo para se desvencilhar daquela pessoa que um dia amou. Caso contrário, essa orientação de pensamentos pode lhe causar mais abatimento, como se fizesse uma oração ao contrário, porque é como se impuséssemos um ponto final ou confessássemos uma falha em nossas escolhas amorosas. Mas, afinal, quanto tempo leva para uma pessoa esquecer a outra? Como dissemos, isso dependerá de muitas circunstâncias, por ora, viva e deixe viver. Como diriam os poetas arcadistas: *carpe diem* (viva o dia) e se der, *“carpe noctem”* (viva a noite).

De forma parecida, como não queremos sentir tristeza em uma situação de luto amoroso, também não queremos sentir raiva do(a) parceiro(a) que amamos, como se, ao fazermos isso, depreciássemos o amor que sentimos um dia pelo outro. A raiva é o sentimento que emerge quando a pessoa se vê submetida a situações que causam frustração ou que são hostis. A vivência que surge dessa emoção se categoriza como desagradável, junto a uma sensação de tensão que nos motiva a agir. É uma emoção de muitas faces e, em muitos casos, ambígua, pois dependendo da situação pode ser vista como mais ou menos justificada. Por exemplo, quando sentimos a necessidade de fazer doer no outro a tristeza que ele nos causou, quando nos abandonou ou traiu a nossa confiança. Uma pessoa que investe muitos de seus recursos no relacionamento amoroso, no qual estava inserido e veja nele o único sentido da sua vida, talvez reaja com raiva e sede de vingança

contra quem a abandonou. Pensamos, sim, em nos vingarmos, em retaliar o ocorrido, em xingar, em esbravejar, em comunicar ao outro o quanto estamos nos sentindo magoados. Em outros casos, a pessoa volta a agressão, originada pela raiva, para si própria e cai numa profunda depressão. Então, qual é a função da raiva? Como já dito, todas as emoções têm um propósito e são fundamentais para a nossa sobrevivência, bem como para o desenvolvimento psicológico e social. A raiva também tem uma função específica. A raiva é uma emoção cuja função é permitir a reparação perante a frustração vivida, a injustiça e a ofensa sofrida ou percebida e possibilita a restauração do sentimento de integridade e o estabelecimento de limites da pessoa que a sente. A raiva, pela tensão muscular que provoca, aumenta a nossa força e energia e cria em nós um impulso para a ação que visa defender os nossos direitos e impor limites em face à invasão do espaço pessoal. Por trás da manifestação da raiva, você provavelmente está se sentindo ignorado(a), decepcionado(a), usado(a) e rejeitado(a). Lidar com essas situações desencadeiam episódios de vulnerabilidade e forçam o uso da raiva como método de relaxamento. E é bem essa a função da raiva: sensibilizar o outro o quanto estamos frustrados pelas atitudes e comportamentos que nos feriram. Em nível orgânico e fisiológico, identificamos no corpo um aumento excessivo da ativação e uma preparação para a ação. Observamos um aumento da atividade cardíaca, no tônus muscular e na amplitude respiratória. Além disso, observa-se um aumento significativo da adrenalina no sangue, que, por sua vez, aumentará a tensão cognitiva. Mas, não confunda raiva com agressão. Se precisa de um tipo de liberação dessa quantidade de energia que veio à tona, vá até uma academia descontar o nervosismo usando um saco de pancadas.

Ocorre que muitos de nós fomos educados com a ideia de que externar emoções como raiva, tristeza ou o medo são indícios de fraqueza e que deveriam ser evitados a qualquer custo; e que a expressão da raiva, por exemplo, é altamente condenável, sendo imprescindível a necessidade de agradar os outros o tempo todo.

Conseqüentemente, a falta de permissão para que possamos admitir e expressar as emoções e a desvalorização delas faz com que muitas pessoas entrem em processos de negação, repressão ou distorção dessas emoções, em vez de as regularem e as expressarem adequadamente, aumentando consideravelmente o tempo do luto. Dessa forma, o silenciar da raiva impossibilita que o outro que nos ofendeu tome ciência do dano que causou e que tenha possibilidade de o reparar. Nesses casos, a internalização da raiva acaba por dar lugar a quadros de depressão e ansiedade, somente para citarmos algumas possibilidades. Em outras palavras, ao querermos ser melhores que o outro, não manifestando a nossa indignação por meio da externalização da raiva, podemos estar nos condenando a uma vida mais infeliz e insatisfatória do que, de fato, merecemos. Dessa forma, da próxima vez que sentir raiva do ser amado, que o abandonou, lembre-se: ela é a nossa força de luta e transformação. Quando sofremos pela separação de um(a) parceiro(a), ela é quem nos acompanhará inevitavelmente na retomada da própria vida. Sem uma pitada de raiva, os sofrimentos não teriam fim. Portanto, dar vazão às emoções como a raiva é se permitir entrar em contato com as próprias fraquezas e sombras; assim se conhece os próprios limites, aprende e amadurece. No entanto, é preciso recorrer a ela com a devida consciência para aproveitar de sua sabedoria emocional. Respostas sempre enfiadas podem tanto ferir nossas relações afetivas mais preciosas quanto gerar uma cadeia de mágoas e situações mal resolvidas, para nós e para os outros. Devemos também ter cuidado nos momentos da explosão para que não nos engajemos em atos de violência contra o outro, seja ela física, psicológica, seja de qualquer outra natureza. Proporcionalmente, quando a projetamos apenas para dentro, podemos sentir o seu efeito devastador por meio de um intenso sofrimento psíquico ou da presença de inúmeras doenças que podem se associar a ela. É comum para as pessoas enfiadas a dificuldade de lidar com as frustrações; geralmente, “explodem” diante do ataque de alguém ou quando as suas expectativas, vontades e opiniões não são correspondidas. Muitas

vezes, depositamos sobre o outro a obrigação de apoiar nossas ideias, de pensar como nós pensaríamos em determinada situação ou de realizar nossos desejos, sem perceber que esse tipo de atitude não colabora para a construção de relações verdadeiras e maduras, aquelas em que podemos ser quem somos e crescemos no diálogo com as individualidades.

Para descobrir o que há por trás da sua raiva, ouça os seus pensamentos. Se está repetindo mentalmente algo como "Ninguém nunca vai me amar." (Generalizações), "Fulano deveria ter feito isso." (Ditadura dos deveria), talvez você esteja sentindo rejeição. Pense nisso por um tempo até discernir melhor o que está acontecendo com você. Há de se evidenciar também que a raiva costuma se tornar objeto de intensas preocupações nossas. Por exemplo, se você fala frequentemente mal do seu "ex" ou foca em todos os episódios desagradáveis que ocorreram entre vocês, é sinal de que você está obcecado por essa pessoa. Em outras palavras, a raiva o cegará, impedindo que você siga em frente.

Conclusão: Não resista à tentação de recorrer à raiva. Amadureça também com essa experiência (ou apesar dela). Você provavelmente sentirá, em algum momento da sua perda, raiva. Não tente parecer uma pessoa racional, negando esse acontecimento para você por muito tempo, como se fosse anormal sentir raiva por uma pessoa de quem um dia já gostou ou amou. Acredite, isso é normal e até necessário. Procuramos justificativas para o comportamento do outro quando estamos na fase anterior, da negação. Esconder a dor e esconder a nossa raiva não são atos saudáveis, tampouco adaptativos no processo de superação do rompimento amoroso. A raiva é uma é uma emoção que tem um sentido próprio, que tem uma função, por mais desagradável que ela lhe pareça quando você sentir ou passar por essa experiência. Mais um apontamento: ao contrário do que muitos pensam, é possível retomar a amizade com uma pessoa com quem você namorou ou teve um rolo. Se não conseguirem ser amigos, talvez vocês conquistem pelo menos um respeito mútuo. É importante que consigam estar no mesmo espaço sem trocar farpas. No

entanto, não se force a se reconciliar para provar a si mesmo ou a outra pessoa que você é um ser humano superior: se não consegue superar a mágoa, não é preciso forçar uma reconciliação.

Um outro erro cognitivo, de natureza da “ditadura dos deveria”, é de quem foi deixado achar que “deveríamos ter uma última conversa”. Ok, somos seres racionais em busca de explicações. Isso nos dá uma certa sensação de zona de conforto. Mas, atenção: se a pessoa, que até então dizia amá-lo(a) (mesmo que tenha sido ontem ou na semana passada), não lhe deu explicações razoáveis e compreensíveis, ela não merece seus “cabelos brancos” de preocupação. Não se torture em busca de porquês e quando você começou a desgostar de mim. O problema com um confuso fim de relacionamento é que você nunca vai encontrar todas as respostas que você está realmente procurando, quaisquer que sejam suas perguntas, quaisquer que sejam as respostas que lhe forem dadas ou ainda quaisquer que forem as oportunidades para tentar satisfazer sua curiosidade. Você fantasia um milhão de situações diferentes a respeito de por que uma história, que, até então, ao menos para você, era satisfatória, acabou por partir seu coração. Então, não perca tempo à procura de saber por que o relacionamento terminou. Respire fundo e procure recriar o seu futuro a partir desse término. Procure evitar toda intimidade, física e emocional, pelo menos por um bom tempo com a pessoa em questão, essa é uma prática bem-vinda. Estar perto dela pode ser confortável e conveniente, mas manter uma relação estranha com um(a) “ex” não é uma boa ideia. Assim que a intimidade acabar novamente, você passará por todo o processo de sofrimento mais uma vez, atualizando a dor para a sua vida.

Quantos pacientes meus eu já vi se humilhando atrás de seus ex-parceiro(a)s na tentativa de uma explicação, quando, na verdade, eles só queriam que frases parecidas com “a gente não dá mais certo junto, vou seguir o meu caminho, daqui por diante, sem você na minha vida” fossem completamente resetadas. Esse é mais um exemplo de fantasia de onipotência, como se a gente pudesse controlar o que se passa na cabeça do outro utilizando o pretexto

de uma última conversa. Daí, um erro cognitivo pode desembocar em outro ou em vários. Por exemplo, eu acho que eu deveria ter essa conversa (Ditadura dos deveria), caso o contrário, eu vou me afundar na minha dor (Pensamento dicotômico). Saiba que quanto mais pensar negativamente acerca de si mesmo(a), mais vai estar se menosprezando e ocultando seu valor. Que deixemos de ser hipócritas. O que ocorre é que, quando somos notificados do abandono do outro, não queremos dar “sopa para o azar” e deixar que a pessoa tenha a chance de conhecer outras pessoas mais interessantes do que nós. Quantos e quantos pacientes, sobretudo homens, já disseram para mim: “Eu não aceito dar um tempo para ela como ela me pediu, eu não aceito ser amigo de ex-namorada” (Pensamento dicotômico). Eu sei da grande necessidade que temos de arranjar pretextos para devolver pertences para os nossos ex-parceiros, de recolher de volta algo que tenhamos dado a eles, mas, novamente, vamos agir com calma. Nenhum movimento maior deve ser feito em momentos de precipitação emocional. Não é bom agir enquanto estamos em crises, quaisquer que elas sejam.

Muitos términos de relacionamentos amorosos são de rolos ou casos, namoros, casamentos que nunca existiram de fato. E não estou falando de relacionamentos platônicos, mas, sim, de relações que, de fato, nunca existiram na cabeça de um dos parceiros. São relações de uma pessoa só, sendo que o outro parceiro nunca de fato deu muita importância para a relação. São casos de amor de uma pessoa só. Sequer podem ser chamados de relacionamentos amorosos. São unilaterais do começo ao final, com alguma interação da outra parte. Somente um dos parceiros amou, cuidou, sofreu, doou-se. O outro sempre esteve ali, mas, de certa forma, esteve somente no aspecto físico, pois nunca deu a devida atenção ao outro(a) e quando deu, foi somente por momentos, por necessidade, por dó ou, ainda, por egoísmo de querer algo em troca.

Infelizmente, casos assim existem aos montes. Um dos parceiros acredita que só ele(a) amando basta e que é uma questão de tempo para contagiar o outro com o seu grande sentimento.

Portanto, vive em negação e se esquece que, na realidade, um relacionamento é feito por duas pessoas. Muitos casais vivem dessa forma por comodidade, por preguiça e não fazem questão de enxergar o óbvio. Quando o(a) parceiro(a) que não ama resolve dar um basta na relação porque cansou ou encontrou, de fato, outro(a) parceiro(a) que lhe causa calafrios, o(a) parceiro(a) que ama sofrerá um baque e não conseguirá aceitar o término da relação, pois sempre amou por dois, sempre achou que isso bastasse, que era o suficiente. Muitas pessoas fazem questão de não perceber essa não relação, talvez por comodismo, medo de ficar só, acreditar que uma relação funciona desse jeito, amar demais, achar-se autossuficiente, teimosia e outros fatores mais. Provavelmente, pessoas que vivem tais dinâmicas afetivas tenham problemas, traumas e outros fatores de ordem psicológica decorrentes de uma criação deficiente, repressora, problemas com pais separados, enfim, ela necessita de ajuda psicológica para melhorar sua autoestima, segurança e rever sua visão de um casamento, um relacionamento.

Infelizmente, o luto, ao findar esse tipo de relacionamento, também fará com que essa pessoa sofra muito, pois ela não se imagina sem a outra e ficará sempre a espera de que a outra pessoa volte. Sentir-se-á traída e ao mesmo tempo esperançosa de uma possível volta, pois acredita que a outra relação não existe, é somente um passatempo do(a) parceiro(a). Dificilmente ela perceberá que a outra pessoa sempre foi egoísta, manipuladora.

Muitas mulheres e homens também, muitas vezes, deixam-se levar por parceiros que não querem nada sério com eles. Muitas vezes são pessoas carentes de amigos, companhias para festas, baladas, viagens etc. e querem se sentir valorizadas, queridas, paparicadas por um tempo. Mas aí existe um outro problema, porque muitas pessoas que caem na lábia dessas criaturas são pessoas carentes, inseguras, com baixa autoestima, a procura de um amor, de fato, e não percebem que o outro é muitas vezes um manipulador, que somente quer que seu ego seja inflado, quer companhia, quer ser paparicado, quer estar presente.

Nem sempre essas pessoas manipuladoras são más e querem o mal do outro. São pessoas egoístas que pensam no seu bem-estar e, por esse motivo, esquecem que o outro tem sentimentos. Tais pessoas normalmente se apaixonam com facilidade, pois, por um breve período, sentem-se amadas, queridas. Quando resolvem abrir o jogo e contar ao outro que não querem nada sério, que não pretendem ter um relacionamento com esse outro, a situação poderá virar um inferno porque eles podem ter parceiros que não lhes darão tréguas, que tentam, barganham para não haver a inevitável perda, que ficarão insistindo até a exaustão numa possível “volta”. São parceiros que estarão presentes na vida do outro com telefonemas, uso das redes sociais, visitas não autorizadas, fofocas, invasão de privacidade, mexer com a família e amigos e outros problemas. De fato, muitas pessoas não aceitam um não como resposta e, infelizmente, até pessoas com problemas psicológicos podem estar nesse rol, pois, de fato, nunca sabemos quem entra em nossas vidas, como a pessoa é de fato, o que pretende fazer. Enfim, todo cuidado é pouco quando entramos numa relação.

O luto de um rompimento faz parte de qualquer tipo de relação, independentemente de tempo e de intensidade do relacionamento. No final, todos acabam sofrendo, seja por bem seja por mal. Mesmo que um casal, estando ambos numa relação tóxica, resolva terminar o relacionamento, ambos irão sofrer, pois, antes de estarem na situação que gerou a ruptura, foram por algum tempo “felizes”, vivenciaram um casamento, um namoro normal.

Muitas pessoas dizem que viveram um inferno no relacionamento, que querem esquecer o período que viveram com o(a) parceiro(a), mas uma relação não começa de maneira tão insatisfatória. Normalmente, o casal foi feliz por um tempo, curto ou longo, mas no momento da separação esse período feliz é esquecido, é jogado na lama, no esquecimento. E isso acontece com muitos casais.

Normalmente, aqui no Brasil e em outras partes do mundo, um casal se conhece, as duas pessoas se gostam, apaixonam-se,

entram numa relação afetiva tradicional ou não. Então, essa atração inicial entre as partes existiu, não foi forçada por costumes tradicionais como existe em alguns países da Ásia, da África, com algumas comunidades religiosas, sociedades patriarcais etc. Então fica difícil dizer que a relação foi ruim o tempo todo, mas quando as pessoas estão magoadas, com raiva, o sofrimento faz com que se esqueçam dos momentos bons, felizes e os parceiros poderão se tornar até inimigos para o resto da vida.

Muitos parceiros se tornam *personas non gratas* e literalmente morrem para a outra pessoa e são retiradas de uma parte da história da vida do(a) parceiro(a) como se nunca tivessem existido. Existem mágoas que nunca são esquecidas e as pessoas necessitam engajar-se em processos psicoterápicos para tentar minimizar esse sentimento, um luto que nunca acaba e desgasta e consome a vida da pessoa, que pode se tornar apática, fria, intolerante, teimosa.

Felizmente, existem pessoas que conseguem dar a volta por cima. São traídas, sofrem, passam por seu momento de luto, mas conseguem superar esse momento. Contam com ajuda de amigos, família, muitas vezes é necessário fazer psicoterapia, mas têm uma relação de bem com a vida, conseguem perceber os bons momentos vivenciados no relacionamento e não jogam ao vento os anos vividos com o(a) parceiro(a). E se encontram um(a) novo(a) parceiro(a), não têm medo de começar de novo numa tentativa de continuar a ser feliz.

Muitas mulheres, principalmente na Terceira Idade e Quarta Idade, quando terminam um relacionamento e mesmo quando ficam viúvas, conseguem superar o período de luto e continuam a viver bem sua vida, frequentando saraus, bailes, festas, viagens, namorando, fazendo novos amigos e muitas vezes vivendo sozinhas e felizes. Atualmente, vivemos, como disse Bauman (2004), a era do Amor líquido, da fluidez das relações, onde as pessoas se tornam mais distantes umas das outras para que não haja sofrimento quando do término de uma relação, uma certa fragilidade dos laços humanos; e onde as pessoas se tornam mais

inseguras, o que traz novos problemas para o mundo moderno, criando pessoas mais depressivas, com medo de relacionamentos.

Ninguém em sã consciência quer sofrer, quer se magoar, quer ficar doente. Infelizmente, a vida nem sempre é do jeito que a gente quer. Mesmo casais com relacionamentos sólidos, com anos de vivência podem passar por turbulências na relação, passar por fazes de luto, de mágoas. É necessário maturidade para compreender certas passagens “não felizes” numa relação. Todos estão sujeitos a passar por problemas, que podem ser resolvidos sem passar pelo trauma da separação, sem o luto e sem, por isso, deixar de acreditar que tudo pode dar certo.

Mais um equívoco ao tratarmos de rompimentos e suas consequências para o cotidiano é saber que é bem normal reconhecer no próximo parceiro coisas boas a partir dos referenciais anteriores (ex), o que não significa necessariamente que se deveria voltar para o parceiro anterior. Você e seu ex-parceiro tinham uma história a dois, experiências diversas, logo, é natural que você reconheça em novos pretendentes e parceiros afetivos-sexuais algumas similaridades em relação ao ex-parceiro.

Geralmente, na busca pelo nosso reequilíbrio emocional, depois de um rompimento com nossos ex-parceiros, buscamos o colo de amigos. Em um relacionamento, a gente acaba abrindo mão de uma coisa ou outra que fazia parte da nossa rotina, antes do namoro. Seja aquele encontro semanal com as amigas, aquela leitura sagrada antes de dormir, aquela liberdade de poder escolher ficar em casa em um sábado e colocar em dia todas as músicas que você quer ouvir, todas as bandas que você quer desbravar. Ou o contato com aquele ex-namorado que se tornou um amigo, mas de quem você precisou manter certa distância. Às vezes, a gente nem percebe do que abrimos mão. Afinal, a rotina ao lado dele(a) também era gostosa. Mas, resgatar esses compromissos com você mesmo(a), que eram só seus, consola e conforta o coração. Contudo, para algumas pessoas, atravessar essa fase somente com a ajuda dos amigos não é suficiente. Em outras palavras, você pode se dar a chance de conhecer melhor outras pessoas. Quem sabe aquela que

vivia tentando chamar a sua atenção? Mas, não necessariamente precisa recorrer a essa alternativa, você pode ser parte do amor que você tanto procurou no ser amado que a(o) abandonou, independente de novas provisões de amor e sexo, por exemplo. Mas não vá achando que um amor vai espontaneamente curar outro amor tal qual um passe de mágica. Depois do término da relação, a busca por outro amor pode ser dolorosa. Dói porque você realmente não está inteiro. Ou porque há uma parte de seus sentimentos presos à relação que se desfez e, para complicar, uma parte de você tenta incessantemente encontrar na atual relação características daquela pessoa do passado. Você age dessa maneira sem ter consciência, sem querer se machucar nem ferir o atual pretendente. Mas os dois acabam sofrendo juntos. Essa dor provém justamente da constatação de que seu atual amor não é quem você está procurando, porque quem realmente deseja está no seu passado. É aquela pessoa que mexe contigo, com seus bons sentimentos e até com sua raiva e frustração. Dá até medo pensar em como a pessoa pode estar se divertindo, neste momento, longe de você. E ninguém quer ser o tapa buraco da vida de ninguém.

Querer virar a página já é uma grande atitude a ser tomada. Orgulhe-se de pensar dessa forma. Geralmente, os obstáculos internos que atrapalham a entrega para o novo relacionamento costumam estar ligados ao grau de satisfação que você tinha com o(a) parceiro (a) anterior, além da sensação de ter se habituado ao jeito do outro. Estar a dois requer estar inteiro na relação para dar certo, respeitar o espaço do que já foi vivido e não ficar preso ao que passou. E tudo isso é difícil quando você ainda não esqueceu o parceiro (a) anterior. O mais importante neste momento é entender que você está totalmente dividido e pode, sim, sentir-se ambivalente: uma parte quer seguir em frente e encontrar alguém que esteja disposto a amar, enquanto o outro lado sofre todo dia com a distância de quem ainda ama.

Se estiver passando por essa situação, neste momento de sua vida, você acha que pode se entregar a uma nova relação e amar de verdade outra pessoa? Além disso, você acredita que vai encontrar

alguém que preencha todos os requisitos de um parceiro que você quer? Talvez não, afinal você não está em condições que lhe permitam nem mesmo reconhecer essa pessoa, já que ainda não terminou seu ciclo amoroso anterior.

Uma última dica, quando estiver passando por momentos de rompimento amoroso, ouça músicas. Ouvir músicas tristes quando se está para baixo não é uma má opção. Ao contrário do que se pode imaginar, de que certas músicas podem nos deixar mais para abaixo ainda, segundo alguns estudos (e.g. LEE, ANDRADE e PALMER, 2003), as músicas com um tom de “sofrência” criam uma conexão sua com o(a) cantor(a), que compartilha a sua dor, fazendo com que você não sinta que está sozinho(a). Em outras palavras, as pessoas preferem determinadas músicas com base em experiências recentes. Por exemplo, uma pessoa que teve apenas uma troca frustrante com alguém tem mais probabilidade de escolher música com raiva. Da mesma forma, aqueles com o coração partido escolhem músicas tristes. E, de acordo com a pesquisa de Lee, Andrade e Palmer (2003), em alguns casos, as pessoas que estão com seus corações partidos dizem que preferem ouvir uma música de rompimento chorosa a chorar no ombro de um amigo empático. Curioso, não é? Dessa forma, chore, esbraveje e cante junto para expressar suas emoções de modo saudável. Quando terminar, você se sentirá melhor. Afinal, as músicas têm um efeito terapêutico comprovado, reduzindo a frequência cardíaca e aliviando o estresse (SCHLOSSER, 2014; SCHLOSSER et al., 2016).

Considerações finais

O rompimento amoroso implica na vivência de muito sofrimento, desilusão e frustração com relação ao outro por quem um dia nutrimos os mais belos sentimentos e, também, em relação à própria vida. Você pode até pensar que todo discurso racional, de conforto e de consolo, é pouco eficaz diante da sua situação. Afinal, o que você, no fundo, no fundo, quer é recuperar o *status quo* da situação anterior, qual seja, voltar com o(a) parceiro(a) com o(a)

qual teve a ruptura. No entanto, espero ter contribuído com alguns conhecimentos sobre a dinâmica do final dos relacionamentos amorosos. Como vimos, na dinâmica cognitiva da separação amorosa há, assim, a elaboração de um luto emocional. Existe uma perda daquilo que sonhamos com relação ao outro e ao casamento. Tudo uma hora termina, até mesmo os relacionamentos amorosos. Toda separação implica a vivência de muito sofrimento, sendo uma das experiências mais dolorosas pelas quais o ser humano pode passar. A separação é um processo complexo, vivido em diferentes etapas e em diferentes níveis. Quando nos debruçamos a pensar a respeito do fenômeno da separação amorosa, forçamo-nos a constatar a presença de morte na vida, isto é, os até então enamorados vivenciam uma sensação de morte recíproca: cada um tem que morrer em vida dentro do outro. Superar uma pessoa que você ama pode parecer impossível, mas não se preocupe: há uma luz no fim do túnel. Com tempo e com a cabeça no lugar certo, a dor desaparecerá e você voltará a se sentir como antes. Quando os relacionamentos afetivos são rompidos pelos seus membros, algumas alterações dos processos cognitivos mostram-se presentes e constantes na maioria das pessoas.

Como vimos, não podemos simplesmente obliterar da nossa vida o outro que amávamos como se não tivéssemos passado por essa experiência somente porque ele teve a iniciativa do rompimento amoroso. Mas, felizmente, há algumas atitudes que podem ser tomadas para que venhamos a suportar e até superar com menor dificuldade a dor da rejeição pelo fim de um relacionamento amoroso. E, como vimos, sejam de valência positiva, negativa ou neutra, o certo é que todas as emoções, como a raiva e a tristeza, que foram comentadas neste capítulo, cumprem funções que favorecem nossa sobrevivência. A negação desses estados emocionais não vai levar você para lugar nenhum. Se continuarmos a acreditar no mito cultural de que “uma boa vida é uma vida sem tristezas, tampouco angústias existenciais”, como aquelas com as quais nos deparamos em um momento de rompimento amoroso, estamos a entrar num embate que,

certamente, não poderemos ganhar. Essas emoções não vão embora se forem ignoradas. Não dar ouvidos às suas emoções somente farão com que elas explodam mais tarde, de uma forma ou de outra. Por outro lado, também trazem o perigo de, por sua intensidade, dominarem a nossa conduta. É preciso entender que somos mais do que as nossas próprias emoções momentâneas. Isso significa que devemos aceitar que nós não somos essas emoções, somos um conjunto de pensamentos e vários outros sentimentos, que são diretamente relacionados com elas. Logo, a virtude está no caminho do meio, da ponderação. Nem lá, nem cá.

Referências

- ALMEIDA, T.; AGUIRRA, D. O fim do que era para ser para sempre: o que fazer uma vez que o luto pelo rompimento da relação acabou? In: ALMEIDA, T. (Org.). **Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois**. São Carlos: Compacta, 2013. v. 1; p. 417-425.
- BASTOS, V.; ROCHA, J. C.; ALMEIDA, T. Os efeitos do rompimento de um relacionamento amoroso em estudantes universitários. **Psicologia, Saúde & Doenças**, Lisboa, v. 20, n. 2, p. 402-413, ago. 2019.
- BAUMAN, Z. **Amor líquido: sobre a fragilidade dos laços humanos**. Rio de Janeiro: Zahar, 2004.
- BECK, A. T. **Cognitive therapy and the emotional disorders**. New York: International Universities Press, 1976.
- BECK, A. T.; ALFORD, B. A. **O poder integrador da terapia cognitiva**. Porto Alegre: Artmed, 2000.
- BECK, J. S. **Terapia cognitiva: teoria e prática**. Porto Alegre: Artmed, 1997.
- BECK, J. S. **Terapia cognitiva para desafios clínicos: o que fazer quando o básico não funciona**. Porto Alegre: Artmed, 2007.
- BECK, J. S. **Terapia cognitivo-comportamental**. Porto Alegre: Artmed, 2013.

- DOBSON, D.; DOBSON, K. S. **A terapia cognitivo-comportamental baseada em evidências**. Porto Alegre: Artmed, 2009.
- KNAPP, P. Princípios fundamentais da terapia cognitiva. In: Knapp, P. **Terapia cognitivo-comportamental na prática psiquiátrica**. Porto Alegre: Artmed, 2004. p. 19-41.
- LEAHY, R. L. **Técnicas de terapia cognitiva: manual do terapeuta**. Porto Alegre: Artmed, 2006.
- LEE, C.; ANDRADE, E.; PALMER, S. Interpersonal relationships and preferences for mood-congruency in aesthetic experiences. **Journal Consumer Research**. 2013, 40, 382–391.
- MCMULLIN, R. E. **Manual de técnicas em terapia cognitiva**. Porto Alegre: Artmed, 2005.
- PANHO, J. M.; ALMEIDA, T. A influência de relacionamentos passados para novas histórias de amor. In: ALMEIDA, T. (Org.). **Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois**. São Paulo: PoloBoks, 2015. v. 3, p. 27-50.
- SCHLOSSER, A. O som do coração: influência da música nos relacionamentos amorosos. In: ALMEIDA, T. (Org.). **Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois**. São Paulo: Polo Books, 2014. v. 2, 97-112.
- SCHLOSSER, A. et al. Representações sociais de término de relacionamentos amorosos em músicas do sertanejo universitário. **Psicologia em Revista**. (Belo Horizonte), v. 22, n. 2, p. 407-427, ago. 2016. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-11682016000200010&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 10 jan. de 2020. <http://dx.doi.org/DOI-10.5752/P.1678-9523.2016V22N2P407>.
- WILSON, R.; BRANCH, R. **Terapia cognitivo-comportamental para leigos**. Rio de Janeiro: Alta Books, 2011.