

**SEXO OPOSTO**

# Cinco verdades sobre términos de relacionamentos

Por Danilo Barba | **Sexo Oposto** – dom, 11 de jan de 2015 12:04 BRST

[Compartilhar](#)

45

[Tweet](#)[Imprimir](#)

Seus amigos podem ter pouca paciência pra ouvir falar do fim do seu relacionamento (pelo menos até eles mesmos sentirem como é dar com o nariz na porta), mas eu digo: coloque pra fora tudo aquilo que quer sair da sua vida. “Nunca é fácil, e pode haver efeitos colaterais, mas você vai se recuperar no final”, explica Suzanne Degges-White, especialista em transições pessoais e familiares da Universidade Northern Illinois, nos Estados Unidos. Recentemente ela divulgou as cinco verdades incômodas sobre os términos de relacionamentos. Confira a seguir quais são elas (e segure firme!):

## 1. Não é fácil terminar um namoro ou casamento

Existe um disco de ouro antigo chamado “Terminar é Muito Difícil”. O título da canção transmite o grande esforço necessário pra terminar um relacionamento. Não importa o quão confiante você esteja de que está na hora de terminar com a pessoa, provavelmente haverá uma certa dor ao cortar relações com quem você esteve junto até então.



## 2. Isso pode machucar, e muito!

A dor pode existir até mesmo em rupturas necessárias. Enquanto muitos de nós nos sentimos aliviados ao ver um relacionamento insatisfatório chegar ao seu último suspiro, outros podem sentir uma dor muito forte ao ser forçado a reconhecer que um laço foi desfeito. Quando um relacionamento termina, não importa quão válidas sejam as razões, você não perde apenas um parceiro ou amigo,

mas também os seus planos e crenças sobre o futuro. Se esta pessoa for tirada de um grupo social ou grupo de amigos, a ausência pode ser notada e muito sentida.

Se as mulheres são incapazes de manter um relacionamento ou amizade, elas podem se sentir decepcionadas consigo mesmas, e não apenas com os seus parceiros ou amigos. A incapacidade de manter um relacionamento, mesmo se a culpa for da outra pessoa, pode ser percebida como um fracasso pessoal. Em termos de amizades, quando se tem poucos amigos, ou apenas um único amigo próximo, essa perda pode representar um desligamento de um sistema de suporte. Se você estiver nesta situação, lembre-se que ser sua própria melhor amiga é um pré-requisito essencial para o estabelecimento de amizades saudáveis com os outros.

## 3. Amigos em comum podem ser perdidos

Quando um casamento, romance, ou amizade, é perdida, a situação provavelmente vai resultar em “efeitos colaterais” dentro das amizades e laços em comum. Isso pode ser especialmente difícil quando o término com um parceiro ou amigo leva à perda de amigos em comum que você tinha como companheiros e confidentes. Quando amizades ou relacionamentos românticos desmoronam, um dos nossos primeiros instintos é encontrar um ombro amigo. Quando um amigo confidente mostra uma certa lealdade ao seu ex-parceiro ou ex-amigo, isso pode ser uma dose dupla de consequências emocionais.



## 4. Você vai ficar sozinha(o)

Quando a sua rotina regular de experiências compartilhadas é interrompida, não ter algo de positivo para preencher o vazio pode fazer você se sentir muito solitária – mesmo que você esteja feliz por estar livre de um relacionamento ruim. Apesar das novas atividades interessantes que você vai se envolver, o sentimento de solidão às vezes pode se prolongar. Isso é normal, e não

necessariamente um sinal de que você cometeu um erro ao romper o relacionamento ou amizade. No entanto, se a solidão crescer com o tempo e impedir o seu funcionamento normal, você pode conversar com um terapeuta ou psicólogo para te ajudar a trabalhar melhor essa resposta emocional.

## **5. As coisas vão ficar mais fáceis**

Enquanto muitos dizem que o tempo cura todas as feridas, talvez seja mais válido dizer que a distância nos permite manter nosso foco em outras coisas. Os seres humanos são muito resistentes e, mesmo que o desejo de ter a presença de um ex-parceiro ou ex-amigo em sua vida pode não ter desaparecido completamente, com o tempo isso vai ocupar menos espaço em sua cabeça e coração. Quando um relacionamento termina com algo desagradável, você pode ter raiva e tristeza, alívio e decepção, tudo depende dos motivos que levaram a isso. Felizmente, nossos corações e mentes são capazes de tolerar essa sobrecarga sensorial por um período limitado de tempo, por isso, a raiva vai começar a diminuir e a tristeza também.

Eventualmente, a perda vai começar a ser apenas uma parte do seu passado, não do seu presente. Terminar um relacionamento difícil ou insatisfatório pode criar um outro conjunto de desafios emocionais pra você. No entanto, ser capaz de se libertar de uma relação que impede você de desfrutar a vida ao máximo, vale muito a pena. Na verdade, as pesquisas sugerem que os relacionamentos que são insatisfatórios ou prejudiciais são piores para o seu bem estar emocional do que uma ausência de romance ou amizades. E aí, qual é a sua escolha?

### **Leia também:**

**[Guia completo para o divórcio](#)**

**[Sobre homens que não terminam namoro](#)**

**[5 razões para namorar uma mãe solteira](#)**

**[O clube do pró-namoro](#)**