



CENTRO UNIVERSITÁRIO DOUTOR LEÃO SAMPAIO – UNILEÃO
CURSO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

PRISCILLA RAQUEL FERREIRA SOARES FERNANDES TEIXEIRA

**RESSIGNIFICAR DEPOIS QUE ACABA: AS DIFERENTES FORMAS DE
ENFRENTAMENTO FRENTE AOS TÉRMINOS DE RELACIONAMENTO**

JUAZEIRO DO NORTE - CE

2018

PRISCILLA RAQUEL FERREIRA SOARES FERNANDES TEIXEIRA

**RESSIGNIFICAR DEPOIS QUE ACABA: AS DIFERENTES FORMAS DE
ENFRENTAMENTO FRENTE AOS TÉRMINOS DE RELACIONAMENTO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito total para à obtenção do título de graduada no curso de Psicologia pelo Centro Universitário Doutor Leão Sampaio.

Orientadora: Jessica Queiroga de Oliveira

JUAZEIRO DO NORTE – CE

2018

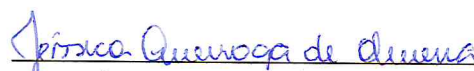
PRISCILLA RAQUEL FERREIRA SOARES FERNANDES TEIXEIRA

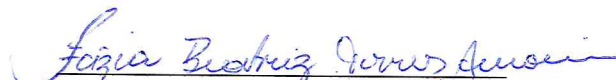
RESSIGNIFICAR DEPOIS QUE ACABA: AS DIFERENTES FORMAS DE ENFRENTAMENTO FRENTE AOS TÉRMINOS DE RELACIONAMENTO

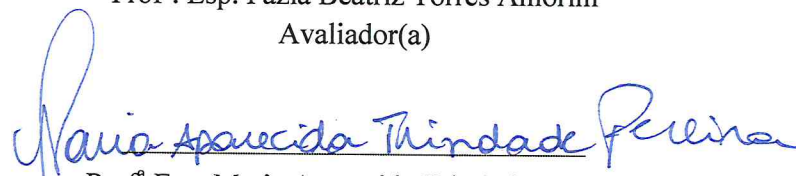
Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à coordenação do curso de Psicologia do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, como requisito para obtenção de grau de Bacharelado em Psicologia.

Aprovado em: 14 / 12 / 18

BANCA EXAMINADORA


Prof^ª Ma. Jessica Queiroga de Oliveira
Orientador(a)


Prof^ª. Esp. Fázia Beatriz Torres Amorim
Avaliador(a)


Prof^ª Esp. Maria Aparecida Trindade Pereira
Avaliador(a)

RESSIGNIFICAR DEPOIS QUE ACABA: AS DIFERENTES FORMAS DE ENFRENTAMENTO FRENTE AOS TÉRMINOS DE RELACIONAMENTO

Priscilla Raquel Ferreira Soares Fernandes Teixeira¹
Jessica Queiroga de Oliveira²

RESUMO

A pesquisa consistiu em analisar os diferentes modos de enfrentamento nos fins de relacionamento, frente a situação de perda de um vínculo afetivo, levando em conta a contribuição enquanto acadêmica do curso de psicologia para auxiliar os jovens diante do sofrimento causado após o rompimento do relacionamento, bem como se tem buscado ressignificar suas vidas depois da perda desse vínculo afetivo. De início, teve-se a oportunidade de conhecer os teóricos para facilitar nosso entendimento sobre o tema, em seguida, foi realizada uma pesquisa qualitativa, com entrevistas semiestruturadas em uma Clínica Escola- SPA (Serviço de Psicologia Aplicada) do Centro Universitário Leão Sampaio na Cidade de Juazeiro do Norte-CE. A pesquisa buscou compreender como os participantes vivenciaram o fim do relacionamento e como se enxergam antes e depois desse rompimento. Em meio ao estudo, os dados encontrados mostram que o sofrimento se apresenta em formas distintas entre os indivíduos e que todos que passam por esse processo possuem resquícios negativos que ajudam no processo de mudança de comportamento. Além disso, a pesquisa mostra que a ressignificação da vida ocorre, principalmente quando a dor já está amenizada e, assim, passam a ver uma nova perspectiva de vida e de futuro.

PALAVRAS – CHAVE: Relacionamento; Fim do relacionamento; Dor ou Luto; Ressignificação da vida.

ABSTRACT

The research consisted in analyzing the different modes of coping in the ends of relationship, in the face of the loss of an affective bond, taking into account the contribution as academic of the course of psychology to help young people in the suffering caused after the rupture of the relationship, as well as whether it has sought to re-signify their lives after the loss of this affective bond. Initially, we had the opportunity to know the theorists can facilitate our understanding on the subject, then a qualitative research was carried out, with semi-structured interviews in a Clinic School-SPA (Service of Applied Psychology) of the University Center Leão Sampaio in the City of Juazeiro do Norte-CE. The research sought to understand how the participants experienced the end of the relationship and how they see before and after this breakup. In the middle of the study, the data found show that suffering occurs in different ways among individuals and that all who go through this process have negative traces that help in the behavior change process. In addition, research shows that the resignification of life occurs, especially when the pain is already softened and thus start to see a new perspective on life and future.

words.

Keywords: Relationship; end of relationship; Pain or Mourning; Resignation of life.

¹Discente do curso de psicologia da UNILEÃO. Email: priscillapsicologia@icloud.com

²Docente do curso de psicologia da UNILEÃO. Email: jessicaqueiroga@leaosampaio.edu.br

1 INTRODUÇÃO

Falar sobre relacionamento amoroso é algo que vem ganhando espaço nas clínicas psicológicas, uma vez que a forma afetiva como os sujeitos estão lidando com os relacionamentos e seus rompimentos na atualidade. Contudo, na proporção que vem surgindo as mais diversas formas de se relacionar, os rompimentos amorosos também tem se apresentando em maior frequência.

Todas as pessoas ficaram ou irão ficar um dia melancólicos por conta de ter terminado um relacionamento. De certa forma, a atitude é normal e já esperada, onde posteriormente virá a fase de superação do relacionamento anterior e, conseqüentemente, o processo de preparo para as próximas relações. No entanto, a forma como cada pessoa lida com o momento de dor/luto se modifica. Enquanto alguns indivíduos, não obstante aos sentimentos negativos, rodeiam-se de amigos, pensamentos e posições favoráveis e construtivas, nutrindo-se da autoestima e na busca de superar o fim de forma proveitosa; por outro lado, outras pessoas entram em um ciclo de possessão, tornando-se impossibilitado de continuar.

Segundo a psicologia, ser possessivo é algo que é intrínseco aos seres humanos e umas das principais causas dos surtos emocionais que induz as maneiras imprevistas ao fim de um relacionamento. Ciúmes, possibilidade de controle são ações provenientes do inconformismo de pessoas que não sabem lidar com perda e acaba agravando ainda mais o processo da dor/luto.

No entanto, o fim de um relacionamento deve ser um acordo, considerado pelos envolvidos no relacionamento. Mas sabemos que tem sempre um dos parceiro que busca ampliar este processo, isso por que alguns indivíduos deixam para discutir a afinidade quando já não existe mais relação, ou seja, já está no término. Portanto, o consentimento é a melhor saída para que se possa evitar sujeições futuras.

Nesse contexto, surgiu o seguinte questionamento: por que existem pessoas que conseguem passar das fases do “luto” do fim do relacionamento sem muitos danos psicológicos e existem outras pessoas quem não sabem como lidar com o sofrimento sozinhos? Ou mais: é preciso ressignificar depois que acaba o relacionamento? Nós profissionais da psicologia podemos facilitar a vida destas pessoas para que não causem danos psicológicos, sociais ou pessoais?

É neste caminho que iremos seguir nossa pesquisa, tentando entender tais questionamentos, baseados em teorias empíricas e a própria vivência dos indivíduos, por meio da relação teoria e prática.

O tema desta pesquisa surgiu através de uma inquietação particular, sobre alguns conflitos amorosos, o quanto o ser pode amar, ser amado e o que acontece antes, durante e após o processo de rompimento do relacionamento amoroso.

Parece, portanto, que para a área da psicologia, este pode ser um assunto relevante no sentido de que o profissional poderá auxiliar na compreensão acerca das formas de enfrentamento frente os términos de relacionamento, uma vez que isso ainda tem sido um tema bastante discutido no ambiente psicoterápico.

Com isso, a pesquisa teve o propósito de analisar os diferentes modos de enfrentamento nos fins de relacionamento, frente a situação de perda de um vínculo afetivo, levando em conta a contribuição enquanto acadêmica do curso de psicologia para auxiliar os jovens diante do sofrimento causado após o rompimento do relacionamento. Além disso, identificar impactos psicológicos causados nos sujeitos após o rompimento do relacionamento, bem como esclarecer como através do diálogo é possível obter uma ajuda a mais para encarar a perda afetiva inesperada.

Vale ressaltar que a dependência afetiva não desaparece de repente. De saída teremos que suportar duas dores: a de não termos mais aquela pessoa que amamos e a parte que apresenta o coração machucado. Essas feridas da rejeição são muito poderosas pois atacam diretamente a autoimagem e confiança em si. Nós, seres humanos (racionais), pensamos assim: se fomos rejeitados é por que não possuímos mais valor ou simplesmente por que não possuímos o valor suficiente para ser amado por aquela pessoa que gostaríamos.

Está neste estado de desilusão amorosa/afetiva faz com que o indivíduo tenha uma leitura nada realista do seu interior, da sua plenitude como pessoa. Por certo, estes momentos trazem consigo sentimentos que lhes proporcionam grandes sofrimentos emocionais que variam sua intensidade de pessoa para pessoa, ocasionado, de certa forma, atitudes precipitadas que podem ocasionar fatos que afetam a vida pessoal e as relações com outras pessoas, visto que vemos casos de pessoas atentarem até mesmo com a própria vida por não aceitar o fato de uma separação afetiva.

No entanto, colocamos em “xeque” que o problema de afetar substancialmente a vida das pessoas ao perder a pessoa que ama, onde chega até a tirar sua própria vida ou a de outrem, surge do sentimento de “posse”, de achar que aquilo que é seu não pode ser de mais ninguém; ou até mesmo pelo fato de pensar que diante de tanta dedicação exposta ao parceiro(a), ficar em um estado de abandono, segue a premissa que é algo que machuca o ego e, sobretudo, aflige a auto imagem e confiança de si.

2. ESTUDOS PSICOLÓGICOS PARA O ENFRENTAMENTO DO TÉRMINO DO RELACIONAMENTO AMOROSO

Quando falamos de pessoas nas mais diversas particularidades e individualidades, compreendemos que ninguém é capaz de amar da mesma maneira, muitas vezes um sempre ama mais do que o outro, dentro de uma relação, nesse caso quem mais ama, se apega mais, criando uma expectativa muito maior em relação ao seu parceiro. “Essa relação de apego está diretamente ligada à infância do sujeito, uma obrigação de proteção e cuidado” (BOWLBY, 2009).

Segundo Chalhub & Rodrigues (2009), são vários fatores em nossas vidas, que serão capazes de auxiliar nossas decisões, “fazendo com que nossas emoções e comportamentos, numa relação amorosa, se torne um tipo dependente ou não”. Quando falamos desta dependência nos referimos ao quanto um indivíduo se apoia e confia a sua existência ao outro deixando totalmente a sua vida presa à outra, anulando totalmente o seu amor-próprio:

Depender da pessoa que se ama é uma maneira de se enterrar em vida, um ato de automutilação psicológica em que o amor-próprio, auto respeito e “a nossa essência são oferecidos e presenteados irracionalmente e faz ver o anormal como normal, inverte os valores e pisoteia os princípios” (CHALHUB; RODRIGUES, 2009, p. 11).

Guedes e Assunção (2006) trazem as relações amorosas como “uma troca onde um possa oferecer ao outro aquilo que se é possível dentro de uma relação”, desde que seja recíproco. Na proporção que não houver reciprocidade, a relação começa a ser interrompida. Hoje em dia está cada vez mais difícil, encontrar relacionamentos duradouros uma vez que os sujeitos vem se tornando mais individualistas.

Ao falarmos em rompimento amoroso, podemos perceber que este tipo de relação faz parte do desenvolvimento do ser humano, destacando o quanto por vezes são causadores de sofrimento, não apenas pelo fato da rejeição, mas por todos “os fatores envolvidos principalmente no quanto o parceiro estava envolvido na vida do outro” (ALVES, 2017).

Essa separação muitas vezes é sentida como um Luto, conceituado como perda de alguém amado, no qual exigirá que o sujeito ressignifique a sua vida emocional. O termino de uma relação amorosa exige um trabalho psíquico, para que se possa passar do processo de luto, no qual demandas referentes à subjetividade do casal precisam ser cuidadas. “A difícil batalha de superar o ressentimento é frequente nos términos de relacionamento” (LEVY; GOMES, 2011).

Diante disso, podemos perceber o quanto o fim de um relacionamento traz mudanças à vida do sujeito, principalmente quando se trata de um fim inesperado, onde muitas vezes os sentimentos de raiva, insegurança, a vontade de vingança se fazem presentes. Com a presença dessas lástimas “o sujeito fica mais vulnerável a externa-los e até mesmo a querer retornar o relacionamento” (ALVES, 2017).

O capítulo tem o objetivo de mostrar um conjunto de procedimentos necessários para ajudar o psicólogo a entender os caminhos que facilitam a vida de um sujeito que tem problemas de deixar de apegar a um relacionamento. Neste primeiro momento, buscar-se-á teorias sobre o comportamento humano que ajude o futuro profissional a entender por onde deve observar e quais os procedimentos indispensáveis para ajudar no comportamento de uma pessoa.

2.1 Estudos epistemológicos sobre comportamentos humanos

Entender o comportamento de uma pessoa não é uma tarefa tão fácil. Existe uma complexidade que varia conforme eventos na história. Isso por que é a partir dos processos históricos que explica os padrões de comportamento, na qual variam conforme a sua complexidade. Reconhecendo cada um, podemos então fazer uma relação com os fatos atuais. No livro, *PSICOLOGIA E ANÁLISE DO COMPORTAMENTO: Conceituações e Aplicações à Educação, Organizações, Saúde e Clínica* (2014), através do texto *História comportamental: definições e experimentação*, dos autores Costa; Soares (2014, p. 62), apresenta três tipos de variação e seleção que explicam os padrões de comportamento:

(...) o tipo filogenético, deve-se investigar a seleção natural, ou seja, a história de evolução de uma determinada espécie; no tipo ontogenético, a história comportamental de cada indivíduo é o foco de análise e no tipo cultural, o interesse está na história de um determinado grupo, sociedade ou civilização e suas práticas culturais.

Contudo, vários são os autores/estudiosos que primam em trabalhar com uma ação imprevista do presente baseado um evento do passado, dentre eles podemos citar Branch, (1987), Ferster & Skinner (1957), Sidman (1960), Skinner (1974), Weiner (1969). Já outros autores preferem focar no “estudo do controle das variáveis do presente”. Não há ainda um consenso de como se trabalhar o comportamento e, se tem, precisa de uma profundidade no assunto, saindo, de certa maneira do objetivo da nossa pesquisa.

A nossa ideia é entender o comportamento, seja no presente, seja no passado. Com isso, iremos focar sobre o que é o padrão de comportamento, o modo de agirmos, sentirmos e pensarmos. Para isso, é preciso saber o que é um padrão. Segundo Cruz; Cruz (1991, p.18):

Um padrão relaciona-se a tudo aquilo que é utilizado como base para uma avaliação, seja ela quantitativa ou qualitativa. O comportamento, por sua vez, refere-se ao desempenho, atuação, reação ou resposta de uma pessoa, num determinado contexto. A designação "Padrão de Comportamento Humano" é compreendida como o conjunto de atitudes e reações do cliente, em face da doença, que serve de base para um julgamento deliberado ou diagnóstico (...)

É algo que se repete que tem regras lógicas e tem que ter uma forma definida. Ou seja, é uma maneira de agir que sempre se repete diante de uma situação semelhante. Por exemplo, se a pessoa explode por qualquer eventualidade, mesmo que o fato tenha pouca relevância, ocorre neste instante um padrão de comportamento. Esta ação acontece com pessoas que querem que ocorram situações como estas pré-determinadas e, caso não aconteça, surge uma ira/raiva que acabam saindo do controle e, esse padrão de comportamento e isso se repetir toda vez que a pessoa for contrariada.

Constantemente estamos aprendendo a criar padrões, no entanto, é considerado normal. Quando estamos diante de algo que é novo, nunca visto, procuramos sempre vincular este novo a um padrão que já existe e passamos a repetir para reconhecer este padrão. Ou seja, quando a pessoa ver algo mais ou menos parecido com aquilo se conhece, identifica este novo (que pode ser objeto ou ação) com aquilo que já se conhece, isso por que, segundo Cruz; Cruz (1991, p.20), existe “dentro do indivíduo vários padrões que surge desde a infância e vem se acumulando no decorrer de nossas vidas”.

E quando estes acontecimentos são corriqueiros, aqueles em que são passados até mesmo por gerações, não causam tantos problemas em algumas pessoas, mas tem casos que essa repetição pode se transformar em problemas, pois estes acontecimentos se tornam destrutivos, na qual chamamos de “compulsão”, esta, que por sua vez, pode levar o indivíduo a destruir a sua vida ou de outros, a locura. Se levarmos em conta a comportamentos dentro dos relacionamentos, podemos perceber que, segundo Ferreira (2009, s/p), existem:

(...) comportamentos que se repetem e funcionam como uma espécie de “padrão” relacional, constituindo-se característica típica na estrutura dos contatos estabelecidos. Além disto, podemos afirmar que a forma como o sujeito firma contato, com o meio em que vive, é que define sua existência neste. Uma existência saudável dependerá do nível de qualidade envolvido na forma de manter contatos.

Geralmente estas pessoas que possuem padrões repetitivos/ou repetição mecânica, apresentam um padrão de comportamento, às vezes, destrutivo, isso quer dizer que preferem acreditar que tem uma insatisfação em suas vidas e passam a colocar sempre a culpa nas situações externas. Isto é, tudo que acontece na vida desta pessoa é culpa dos outros, visto que não se responsabiliza pelos seus atos. Esta ação é reconhecida como um padrão de repetição que acabam trazendo para a suas vidas os mesmos tipos de relacionamentos, os mesmos tipos

de problemas e, no final, a pessoa sente as mesmas sensações/sentimentos que são: sensação de fracasso, frustração, tristeza, ansiedade, insegurança, às vezes, depressão, tudo gerados por que o indivíduo não estar conseguindo sair dos padrões já conhecidos.

Para a Autora (ibidem 2009, s/p) “a forma dela agir culpando o outros faz com siga a vida sempre sofrendo”, podendo se manifestar em vários aspectos na vida, no casamento, no namoro, na criação dos filhos, no trabalho, enfim, em várias situações cotidianas.

Podemos chegar a seguinte propositiva: Em que situação o padrão de comportamento acontece? No caso o repetitivo. Para o Franco et. al. (2015, p.340) acontece quando se tem “uma forte tensão emocional, ou quando uma situação acontece com frequência, com isso este padrão se fixa mais fácil ou por que não estamos atentos com as escolhas que fazemos”, isso é, não estar conscientes destas suas escolhas.

Podemos ilustrar bem isso é quando um empregado leva uma bronca do chefe e não reage, quando este chega em sua casa aquela raiva reprimida é jogada para fora, ou seja, esta pessoa briga com sua esposa e, por respeitar o marido não revida, em seguida, a esposa joga a raiva reprimida e dar uma bronca no filho; o filho para não ir contra a mãe, daí, o filho vai e maltrata seu animal de estimação. Esse exemplo mostra bem o padrão de comportamento, pois ocorrem momentos de repetição, por que a agressão ocorre para aqueles que têm menos força.

Zago (2018, s/p) diz que começamos “a formar estes padrões de repetição desde a infância e é, basicamente na relação entre pais e filhos, constrói estes padrões”. São nos traumas grandes ou pequenos que começa a nossa vida, onde tudo nasce. Vale ressaltar que tudo isso é inconsciente, ou seja, não fazemos por que queremos, por capricho, não se tem consciência do que está se fazendo. É importante enfatizar que estes padrões acometem ambos os sexos, por que, por vezes, são traumas da infância.

Para controlar estes padrões de comportamento repetitivo não é fácil, isso por que essas reações comportamentais já estão consolidadas desde muito cedo. No entanto, o indivíduo pode até perceber esta compulsão de agir, e até tenta ou fala que da próxima vez não vai agir da mesma forma.

É muito difícil, mas segundo Franco et. al. (2015, p.348), não é impossível, visto que “é possível buscar ajuda profissional, na qual estes profissionais darão oportunidade do sujeito perceber este problema, ou tomar consciência do padrão de repetição”, bem como reconhecer quais são os traumas que no passado ajudaram a possuir esta problemática (onde está a raiz dos problemas), para que em última instância possa tomar para si a

responsabilidades dos problemas, então responsabiliza-se, tirar de sua consciência que a culpa de que tudo que ocorre consigo é culpa dos outros.

Além disso, Zago (2018, s/p) corrobora dizendo que seja interessante e “importante que saibamos o que realmente queremos que saibamos escolher melhor, os nossos caminhos, as nossas atitudes, a forma como se pensa” (positividade com relação a nossa vida), e passar a tomar decisões baseada nessa nova percepção, pelo conhecimento que se adquire de si mesmo, para que possa sair dos padrões repetidos do passado. Acredita-se que estes sejam os caminhos adequados para começar a controlar os padrões de comportamentos.

Depois de reconhecer como o padrão de comportamento se origina, suas causas e em quais gêneros são acometidos podemos nos embasar nos ensinamentos dos autores Medeiros; Moreira (2007) e Haydu et. al (2014) que explica com clareza “os princípios básicos do comportamento, bem como se fazer a análise clinicamente”. Para isso, iremos nos direcionar aos reflexos inatos e ao comportamento operante para facilitar a compreensão do profissional da psicologia ao fazer a análise de pacientes no processo de luto após o término do relacionamento.

Quando temos a percepção de um comportamento reflexo ou do termo reflexo, ligamos diretamente esse nome a agilidade. Isso se ver muito que falamos “olha o reflexo daquele garoto” ou “salvo mediante reflexo do goleiro”, estes são exemplos de verbalizações do senso comum indicado para utilizar o reflexo. No entanto, o termo reflexo dentro da psicologia vai ser vista em outra dimensão, isto é, terá outro significado. Reflexos aqui têm a ver com algo diretamente ligado a uma relação em que existe um ambiente que, modificado, causa uma resposta no organismo. Os reflexos podem ser considerados inatos e operantes.

Entender estes tipos de reflexos é se posicionar de maneira correta frente aos diagnósticos de pessoas frente aos seus problemas psicológicos, bem como conseguir buscar ações que possam modificar esta problemática.

Segundo Medeiros; Moreira (2007, p.18) “os reflexos inatos são inerentes às espécies”, ou seja, as espécies já carregam em seu código genético, é a relação entre o sujeito (organismo) e o ambiente. Os estudantes de psicologia/psicólogos costumam utilizar o termo Reflexo Inato para fazer uma relação entre ambiente e organismo, diretamente uma relação direcional.



Figura 1 – mudança no ambiente produzido pelo organismo Medeiros; Moreira (2007, p.18).

Um grande exemplo do reflexo inato é a dilatação ou contração das pupilas. O que acontece, ao entrar no ambiente altamente iluminado a nossa pupila vai se contrair para regular a entrada de raios na córnea, na parte traseira do globo ocular. Com isso, não temos um processo de controle (características do reflexo inato) sobre estes eventos e nem passamos por um processo de aprendizagem (característica do comportamento operante) deste processo. Simplesmente ocorre sem nosso controle.

A função dos Reflexos Inatos, segundo Medeiros; Moreira (2007, p.25) está na graciosa relação com a aptidão. “A aptidão é o reprodutivo do sujeito que vai fazer com que as espécies consigam propagar os seus genes, a sua relação genética; alastrando a sua espécie, esse indivíduo obviamente vai sobreviver”. A manutenção da vida é um dos fatores mais preponderantes dentro dos reflexos inatos, pois imagina só se você tivesse que passar por um processo de aprendizagem para realizar a função de fugir, lutar. Seria algo provável a extinção de muitas espécies. Estas ações simplesmente ocorrem automaticamente, visto por que já vem em nossa carga genética, não sendo preciso passar por um processo de aprendizagem. Contudo, isso tem algo muito importante para o sucesso reprodutivo da espécie, da manutenção da vida.

No entanto, “o reflexo é uma relação entre o estímulo (ambiente) e uma resposta, no qual o estímulo elicia a resposta” (HAYDU ET. AL, 2014, p.15). Este termo eliciar serve apenas para o comportamento inato. Neste caso para o comportamento operante o termo seria comportamento emitido, visto que é o comportamento que passou por um processo de aprendizado.

Para Medeiros; Moreira (2007, p.48) no “comportamento operante tem um estímulo, à resposta e a consequência”, ou seja, há uma tríade em que tem uma relação de probabilidade, onde existirá uma probabilidade alta, obviamente, de a minha resposta ocorrer. Em contrapartida, o comportamento inato/reflexo inato à resposta será, certamente, eliciada.

Outra característica do Reflexo Inato que podemos identificar é “a intensidade e magnitude da resposta” (MEDEIROS; MOREIRA, 2007, P.26), um exemplo bem clássico é um indivíduo cortando uma cebola. Ao cortá-lo a cebola irá lacrimejar, a depender da quantidade de cebola que esta pessoa estiver corando é que é possível medir a magnitude da resposta, pelas quantidades de lágrimas. Então, se temos a intensidade do estímulo (quantidade de cebola) se tem a magnitude da resposta, que pode ser medidos em mililitros (ml).

É interesse entender a relação desta propriedade, principalmente nos casos do tema de estudo em questão (término do namoro e/ou relacionamento). Conhecer como se mede o comportamento, possibilitando quantificá-lo, modelá-lo e controlá-lo, ação básica de psicólogo.

Dentro desta análise do comportamento do Reflexo Inato temos algumas propriedades que devemos conhecer. Reconhecer as leis do reflexo vem, segundo Haydu et. al (2014, p.16), desde quando estudiosos tiveram a curiosidade de compreendê-las, já “que é uma característica a nível filogenética”, ou seja, passa de espécie para espécie, na qual acreditavam que existiam diversas leis do reflexo e que estas estariam presente em todo o reino animal. Dados que, por meio de muitas pesquisas foram comprovado. Com isso, é possível fazer análises de algumas destas leis, em específico a lei da intensidade e magnitude.

Para Medeiros; Moreira (2007, p.23) “quanto maior a intensidade do estímulo, maior a magnitude da resposta”. Os autores mostram o seguinte exemplo:

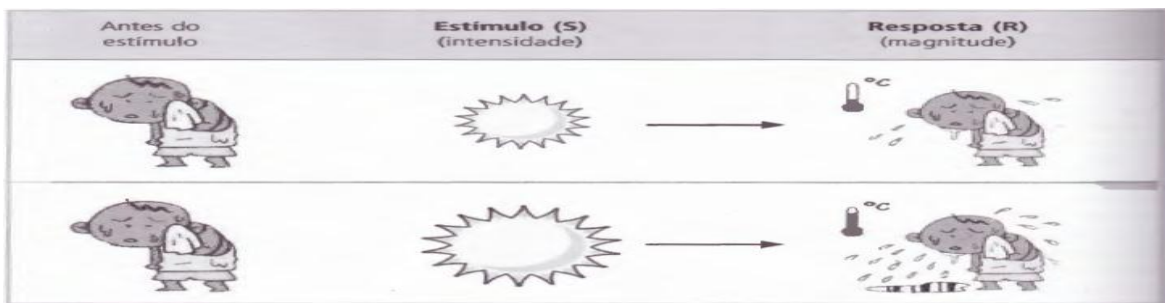


Figura 2- intensidade mínima do estímulo necessária para eliciar uma resposta. Medeiros; Moreira (2007, p.23)

Se observarmos a lei percebemos que quanto maior a intensidade do estímulo, maior será a magnitude da resposta. Se levarmos em conta o nosso estudo em questão, podemos perceber que se o relacionamento for um tanto quanto intenso para um dos sujeitos, mais dificuldades ele terá dificuldade de superar a perda. Esta lei facilita o psicólogo entender a magnitude do caso a partir do momento em que o paciente mostrar qual a intensidade que levou a ter o sofrimento.

Outra lei que devemos destacar é a lei do limiar. Esta, por sua vez, é reconhecida quando “existe uma intensidade mínima do estímulo necessária para eliciar uma resposta” (MEDEIROS; MOREIRA, 2007, p.23). Isto é, um determinado estímulo eliciou (provocar uma resposta automática) a resposta deste sujeito de começar qualquer ação, isso vai dizer que existe uma intensidade mínima do estímulo para eliciar uma resposta. Existe uma determinada força para conseguir uma resposta. Vale ressaltar, que todos temos um limiar para responder

e, este limiar, é uma característica de cada sujeito. Não existe uma regra geral, os limiares são ditados de forma individuais.

Prosseguimos estudando as leis ou propriedades do reflexo, destacando a lei da latência. Esta, sem dúvida é muito importante para compreendermos as forças do estímulo e as forças da magnitude. A lei da latência “é o tempo que leva da apresentação do estímulo a ocorrência da resposta” (MEDEIROS; MOREIRA, 2007, p.24). Como entender isso? Podemos destacar a ação de suar. Aos 30° Celsius podemos começamos a suar sem a presença do estímulo. Ao entrar em uma sala com a temperatura de 55° Celsius o suor vem com mais rápido do que demorou com os 30°C, ou seja, o limiar do indivíduo, a apresentação do estímulo à apresentação da resposta demorou menos segundos para intensificar. No entanto, quanto mais tempo se passará entre a apresentação do estímulo é a ocorrência da resposta, ou seja, maior será a latência da resposta. Então, a latência nada mais é do que o tempo que leva de se apresentar um estímulo e a ocorrência da resposta.

Agora entender os efeitos de eliciações sucessivas da resposta. Os autores, (HAYDU ET. AL, 2014, p.16) mostram em sua pesquisa dois efeitos que nos ajudam a compreender os reflexos do comportamento humano, dentre eles estão: “a habituação e potenciação”. Para eles a habituação se dar a partir do momento em que a pessoa habitua-se com o estímulo de modo frequente, isto é, a partir do momento que o estímulo é passado em uma mesma intensidade por certo período de tempo, o indivíduo acaba se habituando a sua resposta. Corroborando dizendo: “A magnitude de sua resposta acaba sendo habituada” (MEDEIROS; MOREIRA, 2007, p.24).

Outro feito é potenciação que, ao contrário há habituação, o sujeito vai estar em volto no mesmo estímulo, ainda não elicia uma resposta. Como exemplo podemos citar um caso de um palestrante que, por horas, ao ministrar sua palestra, usa frequentemente uma palavra, ou terminar uma frase, como “Ok”. Esta palavra repetida por muitas vezes, com o passar do tempo, vai se potencializando e vai irritando, começando desde então a ter resposta, a irritação.

Veja que estes dois casos apresentados se enquadram bastante no momento em que o psicólogo estiver realizado as observações no paciente que sofre de “luto” após o fim do relacionamento.

Essa parte teórica aqui apresentada é de suma importância por que traz uma relação direta com a psicologia, com a forma com que o profissional de se portar diante dos problemas apresentados.

As pessoas muitas vezes são pegas de surpresa por frases como essas: "Eu não sei por que fiz isso!" "foi mais forte que eu", "não consegui me controlar". O que vemos nestes argumentos são situações que se apresentam com características de raiva, de ira, de ódio, que podemos destacar que são emoções que muitas vezes não se tem um controle ou só podemos produzir esse controle através do comportamento operante. O não ter um controle parte de um reflexo inato, reconhecido com algo importantíssimo para a manutenção da vida. Imagine só se um animal não tivesse o reflexo de fugir de uma presa, de certo já teríamos a extinção de muitas espécies, só resistiram os mais fortes. Então, a emoção vai ser um processo importantíssimo para a manutenção da vida, para manter a relação com a vida.

Vamos falar agora sobre o comportamento operante. Geralmente este é conhecido como "aquele que está diretamente relacionado às alterações no ambiente" (MEDEIROS; MOREIRA, 2007, p.47) e algumas características se destacam, iremos explicar melhor. Normalmente chamamos o operante de "ação", vamos lembrar que no reflexo falamos de reação, respostas que, de alguma forma, tem um impacto de reagir ao ambiente. O operante não se enquadra nessa categoria, ele é uma ação. Toda ação, no caso do operante, é voluntária, então está sob o domínio de quem a executa e está relacionada, em contrapartida, ao reflexo do funcionamento do sistema nervoso central que coordena a musculatura estriada, em outras palavras, todos os movimentos que se consegue coordenar.

O comportamento operante é muito diferente de um reflexo, ou seja, contar uma piada é muito diferente que simplesmente salivar, espirrar ou sentir um arrepio. Esses reflexos, comportamentos simples, podem ser facilmente eliciados, por certos, podemos gotejar limão na língua de alguém e, inevitavelmente, a pessoa salvará como resposta, isso é uma reação reflexa. Agora se gotejarmos limão e fazer a pessoa contar uma piada ou pintar um quadro como resposta. Esses comportamentos não são simples reflexos são operantes.

Outro aspecto que é importante é que o operante é cem por cento (100%) apreendido (MEDEIROS; MOREIRA, 2007, p.48), no entanto, este "não é uma resposta que tem características inatas e sim obedece a outra regra na interação do organismo com o ambiente", a regra que nós podemos definir da seguinte forma: "o estímulo, a resposta operante e a consequência atuando sobre essa relação estímulo-resposta" (HAYDU ET. AL, 2014, p.18), em outras palavras, o que se quer dizer é que a resposta produz consequências e vai sendo modificada por esta consequência.

No entanto, da mesma forma que dizemos que o reflexo do estímulo produz a resposta e que esta relação emite uma resposta (existe um termo importantíssimo que é chamado o estímulo elicia resposta), ou seja, uma vez que a resposta ocorre, em outras

palavras, uma vez que a resposta é emitida, esta emissão vai produzir consequências e as consequências vão alterando responder. Esse processo chama-se aprendizagem operante ou condicionamento operante.

“O comportamento não pode ser automaticamente posto em ação por um estímulo, como se diz a linguagem popular, ele é o tipo de comportamento que depende da vontade” (HAYDU ET. AL, 2014, p.20), mas ainda que não seja possível obrigar o organismo a emitir um operante existem formas de tornar mais provável que um determinado operante se repita. Uma dessas formas é através do reforço, segundo os autores, uma vez que a consequência é capaz de alterar o comportamento, alterar a sua probabilidade, iremos chamar essa consequência de reforçadora; “é uma consequência que estabelece e que faz com que a resposta seja efetiva”, segundo Medeiros; Moreira (2007, p.50).

Vejam um exemplo: uma pessoa conta uma piada de uma festa, se alguém rir é mais provável que ele conte outras piadas. Outro exemplo imagine uma artista que pinta quadros com paisagens praias e paisagens de montanhas, se as paisagens em praia venderem mais é mais provável que este pinte novos quadros com paisagens de praias. Esses exemplos mostram que um comportamento operante tem mais chances de se repetir quando as consequências são reforçadoras. No entanto, considera-se um conceito importantíssimo no contexto do comportamento operante e, basicamente, o que temos são consequências alterando comportamento. Já no reflexo temos a apresentação de estímulos fazendo com que o nosso organismo entre em funcionamento.

O reforço aumenta as chances daquele comportamento voltar a se repetir, uma vez que a consequência é capaz de alterar o comportamento, alterar a sua probabilidade, iremos chamar essa consequência de reforçadora, é uma consequência que estabelece e que faz com que a resposta seja efetiva. No entanto, considera-se um conceito importantíssimo no contexto do comportamento operante e, basicamente o que temos são: consequências alterando comportamento. Já no reflexo temos a apresentação de estímulos fazendo com que o nosso organismo entre em funcionamento. Então, a resposta operante é aquela que é modelada, que é alterada, que é modificada pela consequência que produz.

Estamos falando o tempo todo em consequências reforçadoras mas, o que é enfim, uma consequência reforçadora? Em linguagem popular costuma-se dizer que uma consequência reforçadora é uma consequência agradável. Então comportamentos que resultam em consequências agradáveis são comportamentos que tem mais chances de se repetir do que aqueles que têm consequências desagradáveis ou consequências neutras. Mas será que assim mesmo? O problema é que cientificamente é difícil definir o que é agradável.

Medeiros; Moreira (2007, p.50) diz que “não é errado dizer que coisas agradáveis são reforçadoras, mas é inexato, pois não sabemos exatamente o que faz algo ser agradável”. Exemplificando: perceba que a comida pode ser agradável quando uma pessoa está com fome e ser desagradável quando esta está farta. Sem falar que em alguns casos, coisas consideradas desagradáveis e dolorosas podem ser reforçadores, no caso de uma pessoa masoquista, onde passa que a dor e o desconforto são reforçadores.

Já Skinner prefere dizer apenas que uma consequência reforçadora é uma consequência que aquele organismo irá procurar. O pesquisador fez vários experimentos com reforçadores e, nesse processo, ele descobriu que é possível construir comportamentos aos poucos, passo a passo. Ou seja, digamos que o pesquisador deseja que um pombo dê um giro de 360 graus, como fazer isso? Bom, segundo Skinner, usando modelagem. Nesse processo, o pesquisador espera alguns segundos até o pombo girar o corpo só um pouquinho e, quando isso acontece, o pesquisador reforça esse pequeno giro com alimento, então este espera que o pombo gire um pouco mais do que antes, só alguns graus a mais, então reforça esse giro maior com mais alimento. O processo continua e continua até o pombo, finalmente, completar um giro de 360° que é o comportamento desejável. A partir daí o pombo terá que dar sempre esse giro completo para continuar recebendo o reforçador.

Pela modelagem, o comportamento do giro de 360° é rapidamente desenvolvido passo-a-passo. Perceba que nenhum estímulo obriga o pombo a girar, o que motiva o comportamento do pombo de ir girando, cada vez mais, é a consequência reforçadora, nesse caso, a consequência de receber o alimento.

Outra de “formas de alterar a probabilidade de um comportamento operante ser emitido é utilizando estímulos discriminativos” (MEDEIROS; MOREIRA, 2007, p.53), ou seja, criando um contexto favorável ou desfavorável aquele comportamento, exemplo: sabe aquele rapaz que conta piadas no meio dos amigos? Pois é, se os amigos que sempre riem destas piadas estiverem com ele numa festa a probabilidade de ele contar piadas será maior, pois o contexto será favorável. Agora se o mesmo estiver entre estranhos, carrancudos, a probabilidade de contar uma piada será menor, já que o contexto não é tão favorável assim. As companhias, nesse caso específico, são estímulos discriminativos, pois alteram a probabilidade do comportamento ser emitido.

Vale ressaltar que não devemos confundir estímulos discriminativos com reforço, ambos influenciam a probabilidade de um comportamento se emitir. Mas quando falamos em estímulos discriminativos estamos nos referindo “a um contexto que pode favorecer ou desfavorecer a emissão de um comportamento” (MEDEIROS; MOREIRA, 2007, p.53), ou

seja, o estímulo discriminativo influencia antes de o comportamento ser emitido, já quando falamos em reforço estamos nos referindo da consequência que foi gerada por um comportamento que já ocorreu.

Todas as variáveis ambientais que aumentam ou diminuem a probabilidade de um operante vir a ser emitido são estímulos discriminativos, mas percebe-se que o estímulo discriminativo não desencadeia nenhum nível de comportamento operante apenas influencia na probabilidade de ele ocorrer ou não.

Se levarmos em conta todos os conceitos apresentados sobre comportamento podemos perceber que é de grande valia para ajudar, dentro da psicologia, pacientes que têm dificuldades de desapegar de uma pessoa após o término do relacionamento, em vista de que ao modificar as variáveis ambientais deste paciente tende a aumentar a probabilidade destes de visualizar situações antes não percebidas e, assim, conseguir tomar atitudes coerentes frente a problemática.

2.2 Sentimentos predominantes frente ao relacionamento amoroso

Tudo o que acontece na vida é espelho do que existe dentro do indivíduo. Dentro de cada um de nós existe um programa, que ao nascer herdamos através do DNA crenças dos pais, dos avós, dos ancestrais, visto que ninguém nasce como uma tela branca e, no decorrer da sua existência, se acumula mais programas por meio da convivência com outras pessoas e, acaba se instalando crenças de algo que se acredita como verdade/absoluta. Podemos exemplificar alguns tipos de crenças: a crença herdada de sua mãe quando afirma que nenhum homem não presta ou herança de seu pai que diz que mulher não vale nada, são todas interesseiras. Então isso é um programa, uma crença que vai te impedir ou afetar seus relacionamentos em meio a sua vida.

Em meio a isso, esses programas que temos dentro de nós somados a autoimagem, que é como é que você se vê, a forma de você se amar de verdade, possuir auto estima, pode ser desgastada, causando uma insegurança pôr o indivíduo não se achar belo o bastante e faz com que atraia relacionamentos que vão se conectar com essa autoimagem negativa de si. Contudo, o relacionamento não vai ser assim gostoso, forte, mais sim um relacionamento fraco que vai atrair uma pessoa que está vibrando nessa frequência negativa, e esta pessoa que está ao seu lado vai te tratar como você se trata.

Vale ressaltar que não atraímos o que queremos, mas sim o que nós somos. No entanto, Bielski; Zordan (2014, p.97) sistematiza algumas perguntas que são fundamentais para ajudar na autoimagem: “O que você é por dentro de verdade? Como é que são as suas

crenças com relação ao relacionamento?” A partir destes questionamentos é possível perceber que, por muitas vezes, nós vibramos em frequência negativa e que acabamos atraindo relacionamentos que não existe um sentimento verdadeiro, por que mais gostoso de que ter um relacionamento é se relacionar com alguém que lhe faça bem, que deixe os momentos a dois gostoso e agradável, até por que estamos com uma pessoa não porque precisamos, mas pra que esta venha somar, te completar.

Muitas vezes, encontramos pessoas com uma eterna carência, que vive em um eterno desespero se não tiver “a pessoa” não terá mais ninguém, visto que se acha incapaz de encontrar outra, daí passa a se rastejar, se humilhar para tê-la em sua vida, por que não se sente merecedor (a) de ter algo melhor, por não ter se dado o amor que tem que se dar, que é o amor próprio. Para Bielski; Zordan (2014, p.98) é esse “amor que se tem que dar ou preencher primeiro, sendo que o amor por si mesmo que vai curar essas feridas” e, então, reverter esse programa, vai eliminar e trocar informação dessas crenças limitadoras que estão te conectando com tudo que não está gostando na sua vida.

É esse tipo de sentimento, falta de amor por si mesmo, autoimagem negativa por achar que não é boa bastante, que é feia, não é magra, está velho (a) demais, não se achar tão inteligente, não se achar tão interessante, que reflete uma vibração que se está emanando, visto que tudo que se sente, se pensa com relação ao seu íntimo é reflexo de um programa que fica dentro de si e espelha para fora criando e atraindo um relacionamento com aquele indivíduo.

Ninguém cria a pessoa que se tornou. Essa é uma função sua, ou seja, é mera tarefa sua de criar este personagem. Com isso, se quer um príncipe, primeiramente é preciso que se transforme em uma princesa; é preciso se amar de verdade e, tendo consciência disso primeiro, o outro que está sendo a causa do sofrimento, não mais vai ser relevante, já que a cura se deve vir do amar próprio, do auto perdão, de se desculpar, parar de se julgar e de se condenar pelas coisas já feitas, por tudo que já viveu, é a hora de atrair alguém que te ame de verdade e vai viver um relacionamento amoroso ou feliz/delicioso.

Segundo Almeida et. al. (2008, p.85) para ajudar o indivíduo a curar esse programa, isto é, “limpar essas informações destrutivas é preciso buscar ter concepção de frases poderosas que ajude na autoestima”. Quando se tem algo muito desafiador no relacionamento, o importante não é julgar, condenar o feito, é preciso ter consciência que o que se estar vivendo é uma oportunidade de crescer e se gostar mais, visto que vai lhe oportunizar a ver o que tem dentro de si, pois o golpe de ser deixado por algum revela que você não se ama de verdade, que se deixou de lado muito tempo. Reconheça que o que está fora só revela o que

você é por dentro. Atraímos o que nós somos, e não o que queremos. Perceber ou ter a consciência do que está acontecendo é ter a oportunidade de curar o que tem dentro de você para que aquilo se dissolva e nunca mais se repita na sua vida.

É interessante que se perceba que por mais difícil que você julgue, por mais ódio que esteja sentindo no término do relacionamento, reconheça que experimentando este sentimento negativo se cria mais situações perturbantes, possibilitando que o universo traga situações que vai afetar seu interior. O ideal é que se habite o amor próprio, e o amor por tudo e por todos, e a vida terá um caminho mais leve.

Existem muitas variáveis que torna uma pessoa prisioneira no término de um relacionamento. Algumas pessoas possuem uma personalidade persistente, teimosa, daquele tipo de pessoa que fica com a ideia fixa e, no entanto, não consegue ir em frente. Segundo Haack; Falcke (2015, p.32) “existem também pessoas que são muito apegados a imagem que criaram a respeito daquele relacionamento”, ou seja, é como se as duas pessoas tivessem se tornado uma (na concepção de uma das pessoas) e aí quando há o rompimento, que a outra parte não quer seguir com aquele acordo, a pessoa não consegue se perceber como um indivíduo, como uma figura isolada.

Porque as pessoas se apaixonam? Por que de alguma maneira, segundo Haack; Falcke (2015, p.33) parece que aquela pessoa vai levá-lo para outro estado de espírito, para uma vida nova, para o momento diferente. Então, quando termina o relacionamento o indivíduo se recusa a voltar para sua vida; e aí que está, se a vida pessoal não é uma vida necessariamente produtiva, com sentido, a probabilidade de voltar para a sua vida fica distante, já que acha que não tem mais graça e isso leva a ficar presa em um término de relacionamento.

Existem alguns sinais que mostram que o relacionamento já acabou. Almeida et. al. (2008, p.87) dar alguns exemplos, como “o diálogo do casal (quando já não há mais este diálogo tão aberto quanto antes), os momentos de intimidade” normalmente são momentos que oscila entre tristeza, frieza e brigas ou quando o casal já não consegue mais ter uma comunhão emocional, não se sentem pertencendo um na vida do outro, então começam a pensar e fazer planos que não inclui necessariamente a outra pessoa. Por outro lado, à vida sexual também se mostra deficiente nesse sentido, é como se as pessoas vivessem em sintonias diferentes e, daí aparecem alguns prenúncios como tristeza constante, dar um desânimo de saber que vai ficar com a pessoa em um feriado ou final de semana e a busca constante de sempre procurar o que fazer para não ficar ao lado da outra pessoa.

Quando se termina um namoro/relacionamento a fase recente é a mais delicada, porque os dois estão machucados, ainda doem bastante. No entanto, é preciso ter uma sensibilidade extra e, que, é interessante o casal conversar quando tiverem naquele desfecho para que se possa, através do diálogo, entrar no acordo para cada um manter-se no seu espaço, manter uma dose de discrição, sem nada muito espalhafatoso, já que nessa hora é uma fase meio que de afastamento, de esfriamento, de recuar, já que ambos estão sentidos (mesmo que não foi quem decidiu), ou seja, segurar a ansiedade.

Ocorre geralmente em término de namoros alguns traumas que acabam ficando no subconsciente algumas frases como: nunca mais eu vou me apaixonar de novo; todas as mulheres ou todos os homens são iguais, vai acontecer a mesma coisa na próxima vez. Contudo, será que podemos nos livrar dessas concepções que podem nos afligir a alma? Haack; Falcke (2015, p.35) diz que “as coisas só se repetem se o indivíduo não muda”, porque as pessoas acham que a culpa é do outro, por exemplo, quando uma mulher encontra um homem que não presta, então a mesma vai achar que próximo não vai prestar também.

Com isso, o homem vai prestar ou não prestar na medida do quanto a mulher presta também, ou seja, se pessoa continua se comportando do mesmo tipo de jeito é capaz de se chegar ao mesmo resultado. Então se o indivíduo não mudar é possível que se repita os mesmos padrões de relacionamento que não funcionaram no relacionamento anterior. Para isso, é importante que busque em você aquilo que não funcione, aquilo que, de repente, é um defeito que não se quer abrir mão e, ocorrendo a mudança, há probabilidade de se encontrar um relacionamento saudável.

Para Almeida et. al. (2008, p.89) “não tem como esquecer um relacionamento amoroso nunca, principalmente os que tiveram longevidade”. Para ele, o que vai ocorrer é a resignificação daquela história. Por exemplo, pode-se imaginar que você tinha um brinquedo na infância que era muito importante aos cinco anos de idade; aos dez anos não era mais tão importante; já aos 20 se for importante fica preocupado e com 30 já não tem que lembrar daquele brinquedo porque você colocou outras coisas significativas no lugar. Agora se em um relacionamento uma pessoa pegou a outra pessoa e a colocou em trono, absoluto, no reinado, para o resto da vida, e continua realimentando as memórias, dando novas informações para a memória, no entanto, fica mais difícil a pessoa esquecer.

Na verdade, para “esquecer”, ou melhor dizendo, deixar de lado é preciso colocar novas informações significativas no lugar; isso não quer dizer encontrar um novo amor para esquecer o antigo, mas reencontrar seus projetos, fazer aquilo que se tinha deixado um pouco

de lado para priorizar o relacionamento, é interessante viajar um pouco e tentar encontrar novos caminhos para que dê um novo significado.

Não existem condições ideais para a recuperação no término do namoro, (ALMEIDA ET. AL. 2008, p.88), ou seja, “condições rápidas, onde ninguém sofra e tudo fique agradável no final”. Pelo contrário, é difícil, é raro, e às vezes acontece, mas acredita-se que tudo vai do “tato” da pessoa. Com isso, não espere condições ideais, essa é a primeira coisa, encare o fato de que vai haver algum nível de tristeza, um nível de cobrança, mas a maneira de comunicar as coisas é muito importante. Portanto, é importante haver respeito e, por exemplo, ao terminar um relacionamento é preciso assumir a sua parte na história e colocar em “pratos limpos” tudo que ocasionou o término do relacionamento.

A traição é dos fatores para término do namoro. Para Carneiro (2004, p.368) leva em conta “a traição dizendo que é algo muito polêmico por que normalmente a nossa cultura estabeleceu que a traição seja o ponto final de qualquer tipo de relacionamento”, mas a traição é indicativo de algumas coisas ou de traços de personalidade (de um dos dois, ou seja, a pessoa tem uma personalidade que se compromete mas não cumprir o que foi acordado entre o casal), e às vezes sinaliza uma dificuldade do relacionamento uma dificuldade de comunicação.

Vale ressaltar, que o autor deixa claro que sempre achamos que a traição é fruto de um mal caratismo e, ponto final, mas às vezes a traição é uma busca por respostas, por estranho que pareça, às vezes, por exemplo, homens ou mulheres quando buscam uma relação fora do namoro, do casamento estão buscando algum tipo de alívio, algum tipo de frescor, algum tipo de resposta que não conseguem encontrar um relacionamento, visto que o relacionamento está bloqueado para certas conversas difíceis.

Então as pessoas se pedem verdade, mas às vezes não se toleram ouvi-la. Se um vai abrir o jogo em relação alguma coisa, o parceiro ou a parceira de repente se mostra indisponível para aquilo e a relação vai se tornar superficial e, às vezes, uma outra pessoa que está próxima, no trabalho (por exemplo), algum amigo que vai se mostrando mais cativante, mais carinhoso, quando a pessoa se dá conta já está emocionalmente envolvida e a sexualmente envolvida naquela questão.

Contudo, não é necessariamente um mal caratismo, o que não quer dizer também que é algo agradável, gostoso, legítimo essa decisão. Carneiro (2004, p.368) diz que “tem menos mal caratismo e, às vezes, mais fragilidade da relação”.

Enfim, se as pessoas tem como desenvolver a capacidade de seguir em frente e reencontra-se, se descobrir, então achamos que essa é a chave da superação. Ter a ousadia e a coragem de se redescobrir uma nova situação.

2.3. Conceituando a psicologia cognitiva e entendendo como combater o fim do relacionamento amoroso

A psicologia pode ser utilizada a partir do evento de um término do relacionamento, visto que as relações, muitas vezes, amorosas trazem sofrimentos para as pessoas durante e, especialmente, depois do término, isto é, no tocante do fato do “terminar”, do fim. Com isso, buscou-se os conceitos da psicologia cognitiva com a ideia que se possa refletir sobre estes termos de relacionamento na qual pode se reduzir este sofrimento e até terminá-lo como um todo. Silva et. al. (2010, p.336) mostra como deve ser feito os tratamentos cognitivo-comportamentais:

Os tratamentos cognitivo-comportamentais enfocam as distorções cognitivas e as crenças disfuncionais às quais atribuem um papel causal importante no problema. Tais tratamentos são muitas vezes estruturados na forma de programas psicoeducativos que ensinam estratégias de coping adequados. Além disso, lançam mão do amplo arsenal clínico das psicoterapias cognitivas, incluindo as diferentes estratégias de reestruturação cognitiva dos pensamentos automáticos, das suposições e regras acerca de situações concretas do cotidiano e das crenças centrais dos pacientes.

É importante perceber que a psicologia busca, neste ponto específico, observar o indivíduo frente ao que este pensa sobre as coisas, a maneira como interpreta os fatos e eventos, para em seguida, determinar como a pessoa se sente. Para Gaue; Souza (2018) a psicologia cognitiva tem-se o modelo cognitivo, onde significa que nossos pensamentos influenciam em nossas emoções e sensações corporais. Da mesma maneira, “as nossas sensações corporais afetam nossas emoções e nossos pensamentos” (GAUE; SOUZA, 2018, p.18).

Existe toda uma relação entre estes três eventos (observar o indivíduo frente ao que este pensa sobre as coisas, a maneira como interpreta os fatos e eventos e determinar como a pessoa se sente) que acontecem dentro do indivíduo, por exemplo, quando uma das pessoas não quer mais está no relacionamento, esta vai interpretar que ao terminar a relação se beneficiará, ou seja, sentirá aliviada ao terminar. Então, a maneira como a pessoa que terminou pensa, como interpreta a relação e o seu final, faz com que, provavelmente, não se sinta mal ou muito mal por terminar.

Ao contrário, a outra parte do casal queira continuar, no entanto, vem do fato de ter o pensamento de que terminar não é benéfico, não é interessante, ocasionando muito mais sofrimento. Então, isso fica muito evidente que a maneira como a pessoa pensa, sobre o final e, sobre a relação, determina a maneira como vai se sentir ao término do relacionamento. Como se constitui as terapias cognitivas- comportamental segundo Dobson; Dozois (1998, p.19)

Diversas abordagens terapêuticas atuais estão dentro do âmbito da terapia cognitivo-comportamental definida anteriormente. Todas essas abordagens compartilham uma perspectiva teórica, que pressupõe a ocorrência de processos internos encobertos, chamados “pensamentos” ou “cognições”, e que os eventos cognitivos possam mediar a mudança cognitiva. Além disso, essas abordagens pressupõem que a mudança comportamental não precisa envolver mecanismos cognitivos elaborados. Em determinadas formas de terapia cognitivo-comportamental, as intervenções podem ter pouco a ver com avaliações cognitivas, mas depender muito da ação e mudança de comportamento por parte do cliente. De fato, muitos teóricos cognitivo-comportamentais dizem explicitamente que, por causa da hipótese mediacional, a cognição não apenas pode, como deve alterar o comportamento, de maneira que uma mudança comportamental pode ser usada como um índice indireto de uma mudança cognitiva. Os resultados verdadeiros da terapia cognitivo-comportamental naturalmente variam de cliente para cliente, mas, de modo geral, os dois principais índices usados para a mudança são a cognição e o comportamento.

Um conceito de Albert Ellis, psicólogo cognitivista, mostrado por Dobson; Dozois, (1998, p.24), relata que muitos dos sofrimentos dos transtornos mentais, das doenças, das coisas mais difíceis que o psicólogo lida na psicologia clínica, têm a ver “com a diferença entre a maneira como a pessoa pensa e a realidade como é, ou seja, existem muitos pensamentos sobre a realidade do “dever ser” ou “ter que ser” de uma determinada maneira”.

Então, se essa pessoa está numa relação e, a mesma, imaginou que esta relação deveria ser para sempre, para a vida inteira, ou seja, possuía uma imagem, uma ideia sobre o futuro, na qual imaginava que a realidade tinha que ser ou, deveria ser, daquela forma que foi idealizado. Com isso, ao haver a ruptura da relação, aqueles pensamentos sobre o futuro, frente as esperanças e expectativas que foram depositados naquele relacionamento acabam, provocando um olhar pessimista sobre o futuro, visto que desejava que as coisas fossem da maneira como foi idealizada. Diante disso, passa a se sentir mal e a sofrer bastante.

Para diminuir o sofrimento, é importante enfatizar, que nem sempre as coisas acontecem na maneira como queremos, podemos até fazer planos, ter ideias, sonhos de coisas sobre o futuro, mas nem sempre a realidade vai está ligada com a maneira como se pensa. Então, Dobson; Dozois, (1998, p.30) corrobora dizendo que “quanto menos pensamentos sobre o que ‘deve ser’ tiver sobre ‘o que pode’ acontecer no futuro, mais tranquilo e flexível ocorrerão os eventos”. Obviamente, que se podem ter objetivos e metas, mas é preciso ter

bastante flexibilidade sobre como as coisas podem mudar, isto é, a maneira como se vive hoje não é mesma maneira como se viveu há anos atrás e, muito provavelmente, não vai ser a maneira como vai ocorrer os eventos no futuro.

Vale ressaltar que a vida vive em constante mudança e, a maneira como se pensa e sente, bem como as nossas relações, tem muito a ver com a rigidez mental sobre o futuro, isso por achar que essa relação tem que continuar ou deveria continuar, provocando assim muito sofrimento. Quanto menos esse pensamento, ou mesmo, se poder evitar este tipo de pensamento de que “tem que ser” e “deve ser”, será bem melhor, pois evita sofrer. Diante disso, são as ideias e pensamentos sobre o futuro de um relacionamento diante de sua flexibilidade que vai facilitar ou amenizar o sofrimento. Isso acontece, conforme Silva et. al. (2010, p.337), por que

Pessoas tentam evitar emoções e sensações aversivas da mesma forma que aprenderam a evitar eventos aversivos no mundo externo. Enquanto é possível fugir ou esquivar de situações desagradáveis, nossos eventos privados sempre estão presentes, não importam nossas escolhas. Tentar correr dos nossos próprios sentimentos e sensações permite que estes dominem nossa vida. O tratamento inicia-se com o reconhecimento da dor e o abandono de tentativas improdutivas de controlá-lo. Promove-se a disposição de vivenciar os eventos plenamente como eles são. Ajuda-se o paciente a identificar seus valores pessoais mais profundos, auxiliando a direcionar seus esforços ao alcance de seus objetivos de vida e a realizar atividades repletas de sentido em vez de essa oferecer espaço indevido à dor.

Uma outra forma de diminuir o sofrimento no término de uma relação, segundo Dobson; Dozois, (1998, p.32) “é mudar e entender que o presente vai ser diferente, ter mais aceitação sobre as mudanças no momento presente”. Ou seja, em uma relação se cria hábitos entre o casal, desapegar desse reforço positivo (por não estar juntos naquele momento), causam no indivíduo muito sofrimento.

Outra situação relevante é aceitar que as coisas mudaram. Percebendo isso é interessante se fazer outros planos, sair com os amigos ou mesmo ficar em casa, ver um filme, isto é, entender por mais que não esteja nos planos de alguém uma quebra de vínculo drástica, isso pode acontecer e que vivemos sempre em processos de mudança. Isso são situações que ajuda e facilita no processo de sofrimento. Portanto, quanto mais esse pensamento de não aceitação, mais sofrimentos também no presente. E, é a maneira como se interpreta o momento presente que se vai fazer com que ocorra o rompimento deste vínculo.

Falamos dos pensamentos do futuro e do presente, agora é importante falar sobre o pensamento do passado e, Dobson; Dozois, (1998, p.33) diz que é interessante entender que, muitas vezes, “ficar lembrando, ficar cultivando a nostalgia, as lembranças, cenas do passado, pode gerar sentimento de tristeza, de lamento, dor e, conseqüentemente, sofrimento”.

Com isso, por certo período de tempo, é interessante se livrar de todos os objetos e até de lembranças do antigo relacionamento, uma vez que traz muito sofrimento e, em meio a isso, ainda ocorre comparação do que foi no passado pelo que está acontecendo agora, principalmente quando a pessoa quer ou gostaria que a relação não tivesse terminado. Contudo, entender esse processo em deixar essas imagens passadas e, deixá-las de lado sem ficar alimentando e cultivando essas memórias do passado, até que a relação seja superada, é essencial para evitar o sofrimento e diminuir esses aspectos de tristeza. Nesse processo a terapia cognitivista ajuda a partir:

Entrelaçamento da emoção, da cognição e das dinâmicas interpessoais com os processos corpóreos que explicam o porquê de abordar variáveis psicológicas da dor crônica na clínica. A complexidade desse entrelaçamento se reflete no campo dos tratamentos psicológicos. Se a dor está intimamente relacionada às dimensões emocional, cognitiva e interpessoal, faz sentido que o tratamento psicológico possa agir por cada uma dessas. De fato, chama atenção que os tratamentos psicológicos com apoio empírico são muito diversos nas suas fundamentações teóricas e técnicas. (...) Certos tratamentos focam especificamente na emoção, outros na cognição, outros na interação com o ambiente e ainda outros na aceitação. (SILVA ET. AL. 2010, p.337)

Enfim, o fim do relacionamento é uma dor difícil, momento em que muitos se perdem nessa hora a um desespero, a uma questão do que se vai fazer da vida, pois é hora de recomeçar, reconstruir a sua história, começar a caminhar de novo e é um momento muito delicado, visto que a dor da rejeição, que é um sentimento tão presente nessa hora, é uma dor muito séria. Então, se não conseguir sozinho é importante se fazer um trabalho psicológico, com profissionais, para que possa facilitar o processo da perda.

2.4. Entendendo o significado da dor após o fim de um relacionamento

Provavelmente quase todas as pessoas adultas, universalmente falando, já passaram pelo processo da dor emocional e, quem não passou, infelizmente um dia poderá passar. Aquela sensação horrível, dolorosa parece que vai trazer a morte; pouca coisa é tão angustiante quanto uma decepção amorosa, com isso aparece as seguintes perguntas: o que acontece dentro das pessoas quando passa por isso? O que acontece dentro do cérebro quando se passa pelo sofrimento de um término de relacionamento? Silva, Filho (2011, p.139) relata que é a “estrutura do seu cérebro que é ativada quando você passa pelas dores emocionais e sociais”, como a dor do coração partido, a dor de uma separação ou de uma rejeição, essa mesma estrutura também é ativada quando você passa pelas dores físicas”, como por exemplo, a dor de bater ou de quebrar a uma perna.

Com isso, Ramos (2015, p.240) explica que as “mesmas estruturas cerebrais que são responsáveis pela mediação das dores físicas também estão envolvidas na mediação das dores emocionais”. No entanto, podemos fazer uma análise da seguinte propositiva: será que efeito de analgésicos sobre a dor de ter perdido alguém, ajudaria a diminuir a angústia de uma separação ou de uma rejeição ou de um processo de luto?

É muito comum ouvir expressões quando se refere a dores emocionais idênticas aos que se utiliza frente às dores físicas (dores do corpo). Por exemplo, quando se fala que um namoro lhe “machucou”, neste caso entende-se que o indivíduo foi “machucado” emocionalmente. Curiosamente os cientistas vêm observando que, em várias culturas diferentes e em diversos períodos históricos diferentes, esse fenômeno ocorre, ou seja, parece que o ser humano tem certa tendência a utilizar os mesmos termos e a mesma linguagem para se referir às dores emocionais e as dores físicas.

Ter uma grande decepção amorosa, ter passado pelo um término difícil de um relacionamento ou, de alguma maneira, ter perdido ou ter sido rejeitado por uma pessoa amada certamente essas experiências são muito dolorosas, isto é, certamente não de causar uma angústia, como poucas coisas na vida. Será que existe uma razão para isso? Será que está acontecendo algo no nosso cérebro que faz com que as dores físicas e as dores emocionais tenham alguma semelhança? Para responder essas perguntas, buscamos o apoio de Oliveira et. al (2017, p.06) que relata que:

(...) precisamos olhar diretamente para o cérebro das pessoas que estão passando por essa experiência, já que o cérebro das pessoas que passam pela dor emocional da rejeição, algo interessante acontece. Uma importante estrutura cerebral parece estar envolvida quando sentimos esse tipo de dor, é o giro do cíngulo anterior, uma longa estrutura localizada na parte frontal do nosso cérebro na linha medial, ou seja, a linha do meio. Essa estrutura apresenta ativação quando as pessoas são submetidas a sensação de rejeição, quando lembram de um término de relacionamento romântico recente, quando estão em luto por causa da morte de uma pessoa amada e até mesmo quando simplesmente olham para rostos com expressões faciais de desaprovação.

Recentes estudos explicam, segundo os autores, que a parte dorsal do giro do cíngulo anterior, ou seja, a parte que fica mais próximo ao “topo da cabeça” é uma espécie de “sistema de alarme” no cérebro. Se levarmos em conta o contexto literal, um bom sistema de alarme precisa de duas funções essenciais: a primeira função é de interpretação de informação para que o alarme seja capaz de detectar um problema e, a segunda função, é de alerta para avisar as autoridades o que importa, qual o problema efetivamente está acontecendo.

Não é muito diferente no que cérebro, o giro do cíngulo anterior tem um papel na detecção de problemas, esse é o seu papel na detecção de problemas, chamado o papel cognitivo. Para Silva; Filho (2011, p.139) “esse papel cognitivo costuma envolver uma certa

quebra de expectativas”, afinal, eventos como o rompimento de um relacionamento, a morte de uma pessoa o amada ou mesmo uma crítica que você recebe, costumam ser eventos inesperados. Os estudos mostram que quanto mais inesperado um evento for, mais intensa tende a ser a dor causada por este, mas essa “mesma estrutura cerebral também tem um papel de alerta” (IBDEM, 2011 p.140), ou seja, de avisar que tem um problema acontecendo e, esse papel, é um papel afetivo. Para Ramos (2015, p.241) corrobora dizendo que:

Costumamos interpretar esse aspecto afetivo como angústia, ou seja, a agonia, a sensação ruim que acompanha as dores emocionais. Mas o que isso tem a ver com a dor física? O que isso tem a ver com quebrar a perna, por exemplo, ou qualquer outra dor do corpo? Será que existe uma relação no cérebro, entre essas dores diferentes? Quando você bate a perna existe um aspecto da dor física que é sensorial; esse aspecto funciona como um mapa que ajuda você a saber onde a dor foi e qual foi a intensidade do estímulo que gerou a dor. Esses aspectos sensoriais envolvem algumas estruturas cerebrais, especialmente o córtex somatossensorial que é uma espécie de mapa sensorial do corpo em nosso cérebro.

Por exemplo, ao abrir a caixa craniana e estimular eletricamente o córtex somatossensorial, estímulos elétricos e certos pedaços deste vão fazer com que sintamos que foi tocada qualquer parte do corpo. Se mudar de lugar e estimular outro pedaço do seu córtex somatossensorial a de se sentir em outras partes. É literalmente um mapa das sensações do corpo dentro do cérebro.

É interessante enfatizar que saber onde é a dor e qual foi a intensidade do estímulo, de fato, faz parte da experiência de dor, em que seguido a isso, existe um outro elemento que faz parte da dor: a agonia, a sensação ruim que acompanha aquilo que é doloroso, e Oliveira et. al (2017, p.08) explica quem é responsável, no cérebro, por essa agonia, por essa angústia da dor é:

O giro do cíngulo anterior, isto é, a mesma estrutura do seu cérebro que é ativada quando você passa pelas dores emocionais e sociais, como a dor do coração partido, a dor de uma separação ou de uma rejeição. Essa mesma estrutura também é ativada quando você passa pelas dores físicas como, por exemplo, a dor de bater ou de quebrar a sua perna.

Um bom exemplo disso, segundo os autores, é em pacientes que sofrem de fortes dores crônicas, dores que são intratáveis. A pessoa sente dor quase o tempo inteiro e nada resolve. Conforme autores acima citados, nos anos 50 os médicos começaram a realizar nessas pessoas uma cirurgia chamada “cingulotomia”.

Essa cirurgia consiste em remover parte do giro do cíngulo anterior do orçamento ou desconectar essas partes do restante do cérebro. O resultado dessa cirurgia é muito intrigante. O paciente diz ao médico que ainda sente dor, sabe apontar para onde a dor está e sabe dizer qual é a intensidade da dor, mas agora diz que a dor não

incomoda mais, que a dor não causa angústia e a dor não é agonizante (OLIVEIRA ET. AL, 2017, p.09).

Para os autores, esse aspecto da agonia, da angústia, da sensação subjetiva ruim associada à dor é mediado por uma estrutura que é chamada de “giro do cíngulo anterior dorsal” e, se essa mesma região do cérebro também está envolvida nas dores emocionais, então, a mesma cirurgia, “cingulotomia”, também deve ter efeito sobre as dores emocionais. De fato, a “cingulotomia” é usada no tratamento da depressão, por exemplo.

Vale ressaltar ainda que existem substâncias que funcionam como analgésicos substâncias estas que diminuem a experiência de dor que sentimos. Uma das mais potentes categorias de analgésicos é a dos opioides (morfina, por exemplo). Outro exemplo de opioide é a endorfina que é produzida pelo nosso próprio corpo e que costuma nos dar aquela sensação de relaxamento depois de fazer exercícios na academia ou depois de fazer uma atividade física intensa. Oliveira et. al (2017, p.24) explica que uma das

(...) estruturas do cérebro com a maior concentração de receptores de opioides é justamente o giro do cíngulo anterior e como as mesmas estruturas cerebrais que são responsáveis pela mediação das dores físicas também estão envolvidas na mediação das dores emocionais, então os efeitos de analgésicos sobre dor emocional ajudarão a diminuir a angústia de uma separação ou de uma rejeição ou de um processo de luto, fato este que é comprovado por pesquisadores americanos que recentemente demonstraram que a ingestão de paracetamol que é popularmente conhecido como tylenol é capaz de diminuir a intensidade dessas dores emocionais.

É possível está pensando agora o para que dessa angústia, da sensação ruim, afinal, a maioria das pessoas detesta sentir dor, mas apesar de tudo isso a dor é muito importante, visto que Silva; Filho (2011, p.142) expõe que “a dor é um mecanismo que mantém as pessoas afastadas de coisas potencialmente perigosas”, ou então, mantém-se imóvel um pedaço do nosso corpo que precisa ficar parado para que este consiga se recuperar de uma doença ou de um machucado. Além disso, a dor é um sinalizador de alerta que avisa que tem alguma coisa errada acontecendo no nosso corpo para que se possa fazer alguma coisa a respeito.

Imagine a importância disso para a sobrevivência dos nossos ancestrais, a prova cabal da importância da dor, visto que “é uma condição muito rara chamada insensibilidade congênita a dor” (IBIDEM, 2011, p.139) que faz com que as crianças nasçam sem a capacidade de sentir dor. Essas crianças frequentemente morrem nos primeiros anos de vida, por que se machucam muito, não percebem e, por causa disso, desenvolvem sérias infecções. E se a dor física é tão importante para a nossa sobrevivência, qual é a razão das dores emocionais? Por que a rejeição à separação ou a perda de alguém que nos amamos é tão dolorosa?

Sampaio (2009, p.06) explica que em 1943 o psicólogo americano Abraham Maslow publicou um artigo científico que descrevia uma hierarquia das necessidades humanas, ou seja, este apontava quais eram as necessidades mais fundamentais e como as menos fundamentais se construíam somente depois que as mais básicas estivessem atendidas.

Essa hierarquia de necessidades ficou muito famosa e até hoje utilizada por alguns professores e livros. Esta é tipicamente apresentada na forma de uma pirâmide conhecida como “a pirâmide de Maslow”. Banov (2015, p.00) mostra a pirâmides da motivação humana apresentada da seguinte forma:

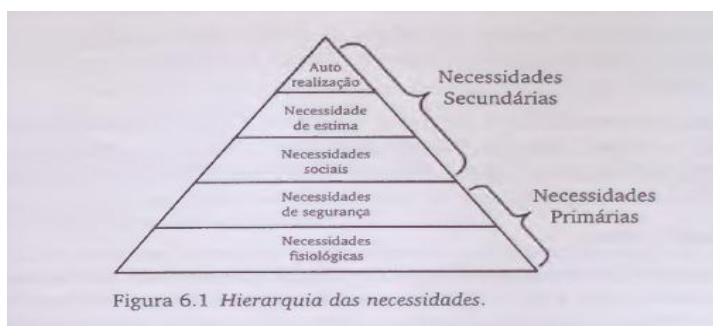


Figura 3- A hierarquia das necessidades identificada na pirâmide de Maslow

Observando a figura percebeu-se que, em primeiro lugar, mostra a satisfação de necessidades fisiológicas básicas como a água, o ar, a alimentação, o sono e descanso. Essa será a motivação primária da nossa espécie. Após praticar as necessidades fisiológicas, o ser humano focará nas necessidades de segurança e isso envolve a segurança pessoal, a segurança financeira, saúde, bem-estar, a segurança contra acidentes e doenças.

Quando as necessidades de segurança são atendidas, o ser humano se guiará para as necessidades de amor e pertencimento. Se às necessidades de amor e pertencimento estão devidamente atendidas, então ser humano buscará a satisfazer as necessidades de estima, que envolvem a autoestima e autorrespeito. Finalmente, quando todas as necessidades abaixo são plenamente atendidas, o ser humano se dedicará a satisfazer as necessidades de autorrealização. Nesse nível, o indivíduo buscará ser o melhor que este é capaz de ser, buscará expressar o seu potencial máximo, sendo que este varia entre os indivíduos e pode ser atingido nas mais diversas áreas da vida como as artes, os negócios, a família, entre outros.

Isso é a hierarquia de Maslow, um modelo muito conhecido dentro da psicologia. O uso da pirâmide é muito frequente para demonstrar as necessidades e as motivações humanas. Tem alguns autores como Branco; Silva (2017) que discorda de Maslow em alguns pontos, principalmente frente às posições que cada necessidade esta localizada. Os mesmos decorrem

que esse problema se deriva do fato de que os seres humanos são mamíferos e que são capazes de se cuidar sozinhos, ou seja, incapazes, inclusive de cuidar das necessidades mais básicas, como por exemplo, beber água, comer e, mesmo das necessidades de segurança. Inclusive os autores ditam que isso é um problema para todos os mamíferos.

Por que apresentar esta concepção? Se pensarmos na criança humana, pode-se observar que é um dos filhotes mais frágeis de toda natureza, sem o cuidado dos pais, da família ou de pelo menos algum cuidador primário a criança não é capaz de se alimentar, nem ao menos é capaz de beber água, bem como incapaz de se proteger e, portanto, não é capaz de satisfazer as partes mais básicas da pirâmide de Maslow.

Contudo, Branco; Silva (2017) enfocam que neste ponto ocorre um dos maiores equívocos da hierarquia de Maslow, visto que o estudioso não percebeu que, por sermos mamíferos, a nossa principal necessidade é a “necessidade social”, visto que precisamos de pessoas para sobreviver, se precisa do apoio, da segurança e do carinho que só outros seres humanos conseguem nos oferecer. É algo para a nossa sobrevivência, visto que sem isso os seres humanos morrem nos primeiros meses de vida.

Com isso, a grande necessidade humana primária, ou a nossa necessidade mais básica, ou seja, a verdadeira base da nossa hierarquia de necessidades é, na verdade, a necessidade de apoio social, considerado como fator chave de sobrevivência, isso significa que vai ser uma grande prioridade para o nosso cérebro.

A grande prioridade do nosso cérebro é pensar sobre outras pessoas. Se as relações sociais são tão importantes para a nossa sobrevivência, no entanto, é completamente natural que nosso cérebro vem equipado com um sistema de detecção de problemas inesperados na nossa vida social e de alerta a respeito desses problemas. Esse mecanismo é a dor, a dor emocional derivada da rejeição, da perda e da separação. Tal como mexer uma parte do corpo ou “magoar” uma ferida aberta foi perigoso para sobrevivência dos nossos ancestrais, perder uma pessoa querida ou ser rejeitado por uma pessoa amada também se torna perigoso.

Isso nos ensina uma grande lição. As dores emocionais, as dores sociais, a angústia de uma separação ou de uma decepção amorosa, são tão reais quanto qualquer outra dor que se tenha, seja uma perna quebrada, uma dor de barriga ou uma dor de cabeça. Dificilmente você diria para alguém que está com uma dor física para “sair dessa” ou até “deixa de frescura”, “parar com isso”. No entanto, curiosamente, com certo ar de arrogância e superioridade se costuma desdenhar das dores emocionais das pessoas mais ou menos deste jeito. Isso é ignorância do funcionamento neurofisiológico e psicológico dos seres humanos.

Contudo, é preciso que se entenda a dor emocional como “aspectos sensoriais, afetivos, autonômicos e comportamentais” (BRANCO; SILVA, 2011, 139), na qual se pode afirmar que as dores emocionais é, de fato, uma das experiências mais dolorosas que se pode viver. Precisa ser vista com um olhar diferenciado e tratado por especialistas com vista em trata-lo de forma eficaz e menos traumática possível.

3 METODOLOGIA

3.1 Universo da Pesquisa

O presente estudo foi realizado no Centro Universitário Leão Sampaio, localizado na cidade de Juazeiro do Norte, no Estado do Ceará. Universidade que possui vários cursos de graduação e pós-graduação presencial e a distância, na qual o curso escolhido foi a psicologia, nas salas do SPA (Serviço de Psicologia Aplicada), visando que ao entrevistar os sujeitos o espaço possa oferecer maior conforto, segurança e privacidade para os entrevistados sem que haja o risco de interrupções durante a entrevista e, até mesmo, que outras pessoas possam ter acesso as respostas dos pesquisados.

3.2 Sujeitos

As pessoas que fizeram parte esta pesquisa foram acadêmicos do curso de psicologia do 1º ao 9º semestre, do sexo masculino e feminino, do Centro Universitário Leão Sampaio, Juazeiro do Norte/Ceará. Tais sujeitos contribuíram para responder os questionamentos abordados neste estudo. Alunos do curso de psicologia de ambos os sexos masculino e feminino; Que sofreram desilusão amorosa ou decepção que sofreram transtornos psicológicos e emocionais diante da perda do vínculo afetivos nos últimos 02 anos e tenham ressignificado.

3.3 Procedimentos de coletas de informação

A seguinte pesquisa teve a princípio o embasamento empírico na literatura através de livros, periódicos, revistas, artigos, tese de doutorado, entre outros; posterior a isso o projeto foi submetido ao comitê de ética do Centro Universitário Leão Sampaio, Juazeiro do Norte/Ceará.

Seguida da aprovação do comitê de ética me aproximei dos sujeitos de estudo, por meio de conversas informais, respeitando os critérios de inclusão. Isso me permitiu uma aproximação direta com os alunos do curso psicologia do Centro Universitário, fator que

contribuiu para solicitar a autorização da pesquisa; durante este processo repassei os objetivos da pesquisa para todos os interessados.

As informações foram colhidas através de uma entrevista semiestruturada, que foi marcada de acordo a disponibilidade do entrevistado, em no qual pudéssemos ficar a vontade e o entrevistado não se sentisse constrangido para responder as perguntas apresentada e assim realizar a concretização dos objetivos. Segundo Manzini (2015, p.04) apud Triviños (1987, p. 146):

A entrevista semi-estruturada tem como característica questionamentos básicos que são apoiados em teorias e hipóteses que se relacionam ao tema da pesquisa. Os questionamentos dariam frutos a novas hipóteses surgidas a partir das respostas dos informantes. O foco principal seria colocado pelo investigador-entrevistador. Complementa o autor, afirmando que a entrevista semi-estruturada “[...] favorece não só a descrição dos fenômenos sociais, mas também sua explicação e a compreensão de sua totalidade [...]” além de manter a presença consciente e atuante do pesquisador no processo de coleta de informações (TRIVIÑOS, 1987, p. 152).

Associada a esta técnica de coleta de informação realizei outras perguntas que pudessem estimular os participantes a responder com eficiência as perguntas elencadas no roteiro, da qual se caracteriza, segundo Manzini (1990/1991, p. 154) com a complementação das “questões inerentes às circunstâncias momentâneas à entrevista. (...) esse tipo de entrevista pode fazer emergir informações de forma mais livre (...)”.

Acredito que tais técnicas de coleta de informação foram de encontro com os objetivos propostos. Esclareci a utilização do Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE) aos estudantes de psicologia; uma cópia do mesmo foi entregue a cada participante e através de uma leitura clara e explicativa foram esclarecidos os objetivos da pesquisa, bem como os direitos e deveres do sujeito e sobre as questões éticas envolvidas, logo tal ação sanou qualquer dúvida dos candidatos a respeito do estudo.

3.4 Análise dos Dados

Após obtenção das falas da entrevista semiestruturada, organizamos a transcrição no programa Word. Os extratos de falas foram analisados de forma a construir categorias de análise. A discussão dos achados pautou-se na literatura científica pertinente à temática.

4. ANÁLISE E RESULTADOS

Após a apresentação da trajetória teórica sobre término de relacionamento e suas consequência psicológicas, bem como a sintetização das respostas colhidas em meio as

respostas das entrevistas, propõe-se uma exposição dos “achados”, buscando sempre fazer um paralelo entre as falas e os teóricos estudados.

Iniciamos tentando entender como o indivíduo se ver antes do relacionamento e depois do fim deste, visto que estamos sempre repetindo alguns comportamentos que trazemos desde a nossa infância pelo simples fato de, inconscientemente, buscar preencher algumas lacunas efetivas. Dentre tantas as respostas destacam-se quatro que representam alguns achados teóricos apresentados na pesquisa.

Acredito que antes mais imatura claro e, depois, um pouco mais preparada com possíveis futuros términos. Eu era mais emotiva, mais entregue, mais dada e aí eu comecei a guardar mais para mim, a ficar mais para mim, não mostrar tudo (Entrevistado 1).

Antes do relacionamento era dependente da pessoa, agora eu me sinto mais imponderada, que acho que estou mais forte, caso eu passo por isso novamente (Entrevistado 3).

Uma pessoa mais madura, com muito mais experiente do que antes (Entrevistado 5).

Acredito que antes eu era muito imatura, até por que foi um relacionamento que eu comecei muito nova, tipo, tinha 15 anos e foi um relacionamento muito duradouro e foi o único relacionamento que eu tive, assim, sério mesmo, então foi de 15 anos até agora né 24 anos, e foi algo assim, tanto pelo relacionamento, mas também pelo fato de eu não ter amadurecido, em questões de idade, em questão de conviver com outras coisas, outras pessoas e tudo. Eu acho que eu era assim, uma pessoa muito imatura que não tinha muito conhecimento sobre as coisas, sobre a vida, ainda vivia muito, assim, no mundo da fantasia, e durante, eu também tinha muita coisa que é, pra mim, ainda era tudo assim muito perfeito, muito bonito e que depois, hoje, eu vejo as coisas assim com mais maturidade; hoje eu consigo enxergar as coisas, a realidade mesmo, dos fatos, acho que um fim do relacionamento ele causa muito isso, questão do estão de você conseguir enxergar o real mesmo da coisa; a realidade como as pessoas são de verdade (Entrevistado 6).

Levando em conta as respostas, devemos discorrer que todas as pessoas que passaram por uma experiência traumática da perda, mudam seus comportamentos, deixando de lado de ser um indivíduo “fraco” ou imaturo, diante de seguir sozinhos e se tornando preparados para enfrentar novos relacionamentos, de forma não seguir as mesmas ações e mais conscientes no ato de agir sem que possa se machucar posteriormente.

Vale ressaltar que estas pessoas para chegarem neste processo de lucidez que fez promover a mudança de comportamento, tiveram que passar por momento de dor e luto, que por meio da teoria cognitiva-comportamental explica que “a mudança comportamental desejada pode ser efetuada por meio da mudança cognitiva” (DOBSON, DOZOIS, 2018, p17).

Seguindo a concepção do atual modelo de relacionamento, “ficar” sem compromisso ou relacionamento aberto, procurou saber se as pessoas acreditam que isso tem influenciado e como estas encaram um relacionamento sério. Para os entrevistados, em sua unanimidade, acreditam que existe uma influência sim, visto que, no processo de “ficar” tudo pode ocorrer

mesmo sem tem um relacionamento sério, no entanto, explicam que é um processo que não vem interligada a preocupação de ter uma relação mais consistente, por que o “fica” dar espaço para fazer outras ações, sem que tenha que dar satisfação de suas ações a outra parte. O entrevistado 3, resume todas as outras respostas:

Sim, muito. Acho que as pessoas hoje em dia levam tudo na brincadeira, que tipo ficar aqui, ficar ali. Só que eu acho que vai de cada pessoa; a pessoa deve escolher o que ela quer, mais quando encontrar alguém que realmente goste, que realmente se apegue e possa viver aquele sério de uma forma mais correta.

Com isso, sem ter a preocupação de apresentar um sentimento entre as partes, se banalizou alguns traços da manifestação de um desenvolvimento amoroso, fazendo com que o amor se baseasse em somente “atração sexual e na realização e consumação desta (...) e cada indivíduo é responsável por manter sua subjetividade, diminuindo-se cada vez mais as relações interpessoais” (SCHIMITT, IMBELONNI, 2011, p.4).

Além disso, explorou a possibilidade de entender quais foram os principais impactos que os entrevistados sofreram depois que o relacionamento acabou, bem como saber como as pessoas agiram diante deste impacto. As respostas se resumem da seguinte forma:

Psicologicamente me acarretou em crise de ansiedade, em transtornos que tenho até hoje; ou seja, eu consigo lidar com as crises de ansiedade por que eu aprendi que eu não posso enlouquecer por causa disso, eu aprendi a trabalhar. Mais foi isso que me acarretou, transtornos psicológicos, com muita bagunça psicológicas (Entrevistado 1);

Eu não aceitei não. Não sei se isso é uma resposta. Eu não aceitei, eu fiquei agressiva assim, minha autoestima baixou, achei que não conseguia mais gostar de ninguém, mas depois de um tempo deu certo. Não sei se era a resposta que você esperava (Entrevistado 2).

Acho que só a perda de algumas amigas (Entrevistado 3).

O principal impacto foi eu ter visto que eu reconheci o erro e terminei o relacionamento (Entrevistado 4).

Me sentir confortável com outra mulher depois, demorou um bom tempo (Entrevistado 5).

O que me causou mais impacto e o que me prejudicou mais foi a questão da relação com o outro, com os outros, com minha família, com as pessoas próximas (Entrevistado 6).

Se observarmos as respostas, sempre que saímos de um relacionamento sempre ocorrem conflitos que acabam gerando alguns transtornos que, em alguns casos, precisam ser tratados por profissionais especializados e, que se não tratados de maneira adequada, pode acarretar problemas psicológicos para toda a vida.

Segundo Dobson, Dozois (2018, p17), “existem três classes principais de terapias cognitivo-comportamentais, (...) são terapias que trabalhem com as habilidades de enfrentamento, com as de resolução de problemas e com os métodos de reestruturação

cognitiva”, contudo, essas terapias “são voltadas para diferentes graus de mudança cognitiva, e não comportamental”, ou seja, identifica e altera as formas de como os indivíduos possam acentuar a influência de acontecimentos negativos. No entanto, a terapia ajuda a reduzir “impactos os eventos negativos”.

Adiante, buscou-se saber dos pesquisados sobre o que fizeram para amenizar o sofrimento que lhe foi causado após o término do relacionamento. Nesse caso, as respostas mostram as seguintes situações: isolamento, busca de novas amizades, tentativa de se relacionar com outras pessoas e, ainda, busca de fazer atividades que pudesse substituir a falta, conforme o entrevistado 1, que relata “*Eu escrevo, eu gosto de escrever e, de alguma forma eu consigo transformar o que eu sofro, no caso no relacionamento e escrituras que não sejam tão dolorosa, estão sofridas mas que tem um desabafo escondido*”.

Analisando as falas podemos relacionar com as palavras de Carneiro (2013, p. 370), quando diz que “Toda separação implica a vivência de muito sofrimento (...)”, contudo, buscar meios para superar este momento é típico do ser humano, onde, vale ressaltar que o autor enfatiza que o estilo de sofrimento se difere entre homens e mulheres, que destacam-se a seguinte fala: “enquanto os homens enfatizaram mais os sentimentos de frustração e fracasso no processo de separação, as mulheres ressaltaram sobretudo a vivência da mágoa e da solidão”. O que vemos que são situações semelhantes e formas de percebê-la diferente. Daí se pode observar que cada indivíduo escolhe a maneira de amenizar a dor da perda/luto.

Quando o autor acima diz que “toda separação implica a vivência de muito sofrimento”, procurou-se reconhecer dos entrevistados se estes procuraram conversar com pessoas próximas ou procuraram ajuda psicológica para facilitar o processo de luto. Somente um entrevistado buscou ajuda de profissionais da psicologia, os demais procuraram conversar ou desabafar com familiares e amigos. Dentre algumas falas, podemos destacar:

Sim, sim. Eu sou uma pessoa que não consigo guardar muitas coisas para mim, eu converso com minha mãe, eu converso com minha cunhada, com minhas amigas; fui atrás de um apoio psicológico, uma psicóloga e conversava até com ele mesmo (eu fui sim atrás); minhas tias. Passamos juntos um ano e dois meses (Entrevistado 2)

Conversar sobre os problemas com alguém traz alívio, novas noções da vida, uma visão diferenciada de futuro, visto que no momento de luto umas das coisas que mais ajuda a amenizar o sofrimento é desabafar, é apresentar os sentimentos negativos que são trazidos com as perdas e, dependendo das palavras ouvidas, ajuda a melhorar a autoestima e a prosseguir com mais facilidade.

Também o profissional em psicologia é o profissional especializado a ajudar de forma consciente sobre o problema apresentado, visto que trabalha com terapias e, Dobson, Dozois (2018, p.20) diz que “as terapias cognitivo-comportamentais são híbridos de estratégias comportamentais e processos cognitivos, com o objetivo de levar à mudança comportamental e cognitiva”.

Seguindo, perguntou-se aos entrevistados se achavam que nunca iria esquecer o (a) ex e se jamais fosse capaz de amar alguém novamente. É interessante apresentar as respostas:

Hoje, atualmente existe outro relacionamento, mas depois que sai deste que estamos falando, eu só conseguir, talvez por questão de vontade própria, de achar que eu precisava realmente justamente por causa destas crises, me entender para poder entrar no relacionamento, no caso acabei com 15 anos e hoje tenho 19, quatro anos depois (Entrevistado 1).

Não, esse meu término vai fazer 3 anos agora. De relacionamento sério eu só namorei uma vez e eu achava que não ia gostar mais de ninguém. Tentei voltar com ele, mas ele não quis, por que foi ele que terminou, passei um ano ainda sem conseguir se apegar a ninguém, só por que ano passado eu consegui passar por todas as fases, por que dizem que tem fase de aceitação? Mas eu passei por todas. (Entrevistado 2).

Sim, a gente sempre acha quando perde essa pessoa, assim especial, você acha que não encontrar ninguém que substitua, mas acaba que encontramos (Entrevistado 3). Pensei, em determinados momentos, eu pensei isso, só que quando passa um tempo a gente percebe que não é nada daquilo, que é só coisa de momento, emoção de momento, sentimento de momento (Entrevistado 4).

Achei, e eu pensava isso por quase um ano eu fiquei achando isso, mas depois eu vi que era capaz de fazer isso de novo (Entrevistado 5).

Eu não sentia mais nada por ele, mais mesmo assim eu sofri muito com o fim do relacionamento, por que você acostuma com aquela pessoa, mesmo que não tinha mais, eu sei que eu gostava dele, eu agostava dele como pessoa e tudo, não tinha mais, aquela questão, não tinha nada desejo nem nada e, eu não, tipo assim, eu sofria por que eu gostava, mas não por que eu amava. E, eu consegui me envolver com outras pessoas (Entrevistado 6).

Levando em conta as respostas, percebemos que é sempre difícil enfrentar este momento de dor, pois os resquícios que persistem se tornam dificuldades de se relacionar com outras pessoas, sentimento forte que não oportuniza ver um outro relacionamento como algo que vai fazer bem a sua vida, mesmo de forma superficial (“o fica”). Além disso, existe a baixa autoestima que, dependendo de que forma o indivíduo foi descartado, pode dificultar a pessoa voltar a se ver como antes. Diante disso, Almeida et. al. (2008, p.87).

Quando uma pessoa tem uma autoestima rebaixada, provavelmente é tomada por fortes ilusões com respeito ao que pode esperar dos outros, tem tendência a abrigar fortes temores, além de ter uma forte predisposição para manifestar desapontamentos e desconfiar das outras pessoas. É muito comum que pessoas com baixa autoestima escolham seus cônjuges para conseguir algo que lhes falta: pode ser a estima que esperam que o outro tenha por si; pode ser alguma qualidade que veem no outro e sentem que lhes falta; pode ser o movimento e a ação que o outro faz e que espera que faça por si, entre outras hipóteses.

Os autores deixam claro que autoestima rebaixada proporciona uma forma de esperar que as outras pessoas lhe vejam como nos vemos. Isso é leva a desapontamentos, medo, desconfiança em tudo que se refere a relacionamento. No entanto, é importante que se procure ajuda profissional para facilitar este momento.

Procurou-se saber, também, se os entrevistados em algum momento se sentiram culpados ou fizeram se sentir pelo fim do relacionamento. Para isso, dois pesquisados disseram que não sentiram culpados, por que “*independente dos motivos eu sei que não tive culpa, eu não me senti culpado*” e “*Me culparam de alguma forma, mas eu não me senti culpada (entrevistado 5); me culparam, porém, eu ignorei*” (**Entrevistado 4**).

Já os demais deixaram claro que se sentiram muito culpados, não pelo que o fato de ter terminado o relacionamento, mas por ter apresentado certo preconceito frente às decisões que foram tomada ou por ter sido “apontados” por pessoas próximas (como a família ou o(a) ex.). Sobre isso, o que foi visto é que dependendo do motivo que tenho ocorrido o fim do relacionamento sempre existirá “um culpado” que, geralmente, se apresenta ao que sofre mais.

Quanto saber sobre como falar sobre o fim do relacionamento na atualidade se apresenta da seguinte forma as respostas:

Comparado há anos atrás é um pouco mais suave, mas não importa quanto tempo passa, sempre que eu vou falar ou que eu vou ter acesso a essas lembranças e momentos vai ter algo incomodando, algo que no fundo vai machucar (Entrevistado 1).

Sim, por que ele terminou dizendo que a culpa era minha, mas não era minha era totalmente minha. Eu tive que esperar o tempo passar para ver que eu não tinha tanta culpa (Entrevistado 2).

Engraçado (sorriu). Por conta desta história, que é uma história bem conturbada de hoje ele namorar com outro homem e eu saber disso. Hoje a gente é até amigo e sabe, a gente saiu junto e tudo. Só que eu respeito e eu sei que ele mentiu pra mim quando me trocou dizendo que era uma mulher, só que não era e eu sei de tudo (Entrevistado 3).

De boa, normal, eu não tenho problema (Entrevistado 4).

Tranquilo, de boa, não me deixa mais desconfortável, antes eu me sentia, agora não. Agora é normal, é como falar de história antiga (Entrevistado 5).

Hoje é bem mais tranquilo, sabe; por ser algo que acho que, assim, com o tempo você vai amenizando as coisas, mas durante o processo, eu acho, era complicado pra mim falar, não tinha uma hora que eu não falasse nisso, até com os meninos e tal, pra mim não chorar, pra mim não machucar, eu não conseguia (Entrevistado 6).

Apesar das respostas serem bem individuais, se assemelham quando a maioria mostra que o tempo é o melhor “amigo” deste processo. Se levarmos em conta o nível quantitativo do sofrimento que são passados pelo término do relacionamento para se chegar

ao processo do “conforto” de se falar deste momento dolorido, podemos afirmar que, por mais sofrimentos que se passa no processo de rompimento de relacionamento, sempre chegará o momento de conseguir falar sem muitos danos e para Carneiro (2013, p. 372) “Desconstruir a conjugalidade após a separação e, simultaneamente, reconstruir a identidade individual, é um processo lento e vivenciado com dificuldade pelos ex-cônjuges”.

Saber se os entrevistados pensaram em alguma atitude drástica para amenizar a sua dor, é tentar descobrir algumas consequências emocionais que levam os indivíduos a agirem de forma inconsciente ou consciente para fugir deste momento de dor que, em alguns casos, é difícil de ser superado. Vale ressaltar que somente houve três casos que se apresentou preocupante, frente as ações que foram colocadas.

*(...) aí eu ficava, pensava em sair de casa e sumir e já me dopei com muitos remédios, que eu não sabia ao certo quais eram, só peguei tomei, mas só resultou em dormir e assim passar várias horas dormindo, várias mesmo. Mais ai foi como eu falei, eu consegui contornando os poucos (**Entrevistado 1**).*

*Pensei, passou pela minha cabeça, passou mais eu tinha a consciência que eu não ia fazer aquilo. É por que eu achei que nada fazia mais nada sentido e eu ainda fiz uma coisa, eu tomava remédio para ansiedade e eu não aguentava mais, aquela agonia, aquele choro, não consegui dormir eu acordava cinco horas da manhã, era chorando, eu não comia, tudo que olhava lembrava dele, ai eu lembrei deste remédio, aí podia só tantas gotas aí eu botei a mais do que podia, eu nunca mais fiz isso, graças a Deus. Mais eu não coloquei assim, tipo pra matar, tirar minha vida, eu queria amenizar aquela agonia eu estava sentindo; aí eu coloquei, tipo, umas 60 gotas, não passou nem 30 minutos dormi e acordei no outro dia (**Entrevistado 2**).*

*Passava, assim, vinha várias coisas na cabeça, tinha momentos que dá aquela sensação que eu queria morrer, eu queria desaparecer, eu não queria estar ali, teve até um dia que foi quando eu estava realmente decidida e eu já tava procurando outro local pra mim morar e tudo, que eu falei para minha mãe e, ela, depois meu pai ligou para mim dizendo que ela estava no hospital e tal, e que ela tava dizendo que ia morrer e a culpa era minha e tudo, e aquela pressão na minha cabeça e tudo e eu tava aqui na faculdade e a minha vontade era de pegar a moto e entrar na frente do carro e tudo, depois, eu não conseguia nem levar a moto, sei lá, de tanta dor, de tanto sofrimento, por que eu não queria ver minha família passando por isso, porém, eu não conseguia mais manter o relacionamento, não conseguia mais (**Entrevistado 6**).*

Dentre estes depoimentos, a entrevista 6 evidencia que a vontade de fazer algo com a sua vida era providencialmente pela pressão psicológica que a sua família fazia sobre a decisão da mesma. O que mostra é que nem sempre tentar fazer algo contra a vida ou tomar uma atitude drástica vem somente pelo sofrimento em si, mas também se gera diante de várias situações do contexto em que está inserida; isto é, pode surgir do sofrimento que está vivenciando pelo término do relacionamento ou pelo simples fato das pressões psicológicas advinda da sociedade.

Para finalizar, buscou-se entender se os entrevistados já se consideram recuperados desse processo do fim, além disso, se já estão recuperados, como foi que estes encontraram a ressignificação após o fim do relacionamento.

Foi difícil, muito difícil, até por que é... Seguir em frente para mim significava que algum dia eu teria de relacionar com outra pessoa e que eu teria que deixar de aquilo que já passou para trás realmente, por que eu, de uma forma, iria enxergar o que já tinha acontecido em uma nova pessoa que não tinha nada a ver e aconteceu; além da ansiedade, insegurança, entre outros fatores, me acompanhou até hoje, mas como eu falei, eu tento não jogar para cima de uma pessoa que não tem nada a ver o que já aconteceu antes e eu hoje consigo lidar com isso bem melhor claro, né, tudo que aconteceu (Entrevista 1)

Quando foi passando comecei a pensar em mim, a me cuidar, vou descontar na academia, melhorar minha autoestima. Fui pensar em mim. Cuidar de mim. Na verdade é complicado até você tentar se ajudar (Entrevista 2)

Sim, já me considero recuperado deste fim, é importante, não sei foi legal, por que acho que você só consegue encarar outras pessoas é, tipo, está aberto a novos relacionamentos se você conseguir ressignificar, senão você vai estar sempre presa aquele relacionamento anterior (Entrevista 3).

Eu me considero recuperada sim deste fim, e é como eu já disse nas perguntas anteriores, o fato de ter superado não é por que eu amava muito ele, gostava muito dele e eu simplesmente esqueci não, ele simplesmente não era o que eu queria para mim, então, foi isso que eu utilizei para ressignificar (Entrevista 4).

Sim, (...) Eu percebi que eu já tinha superado quando passou três dias e eu não tinha lembrado dela, (...) aí desde então, eu só lembro quando falam ou tocam no nome dela, eu não sinto mais nada, não tenho contato com ela, foi morar em outra cidade. Hoje eu me sinto bem mais maduro muito mais experiente com relacionamento agora, acredito que no próximo vou saber lidar com as brigas que tinha estas coisas que não sabia antes (Entrevista 5).

(...) eu acho que mesmo assim, eu ainda não consegui me recuperar, por que vem uma dependência afetiva, tem uma carência que você, tem coisas, tem momentos que você passa na sua vida, que você tinha aquela pessoa que hoje você não tem mais; (...) Então, acho que é onde eu consigo e ressignificando, assim, dando novos sentidos, que querendo ou não, mesmo quando você passa muito tempo com pessoas a sua vida é um sentido, um sentido com aquela pessoa e, depois, você tem que buscar novos meios de você ressignificar sua vida, dá sentido e tornar ela interessante, que não é fácil (Entrevista 6).

Analisando os achados, pode-se perceber que todos os entrevistados já conseguiram ressignificar suas vidas, mesmo com dificuldades, mesmo que ainda existam alguns resquícios que sofre pelo o sofrimento de perder uma pessoa que conviveu por um certo período de tempo. A ressignificação da vida após o término do relacionamento requer uma compreensão emocional que pode ser segundo Franco; Santos (2015, p. 346).

(...) definida como uma série de habilidades e mecanismos de processamento da informação emocional como: a compreensão da relação entre emoções e outros estados mentais; o conhecimento de estratégias de regulação das emoções e a compreensão de respostas emocionais ambivalentes.

Enfim, precisamos conhecer nossas emoções para que possamos saber lidar com nossos sentimentos e, a ressignificação demanda tempo e, sobretudo, demanda ajuda para que possa continuar a vida de forma mais leve e com novas atitudes. Seja com mecanismos sociais

(como amizade) ou por meio de ajuda profissional, levando em conta que perder alguém, dependendo da intensidade do sentimento, é doloroso e, por vezes, fica difícil conseguir sozinho.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nesta pesquisa, constatou-se que, após um término do relacionamento amoroso, houve uma predominância de sentimentos negativos, visto que a maioria apresentou uma intensidade considerável frente ao sofrimento, apesar de amplitudes diferentes, todos conseguiram modificar seus comportamentos ao se relacionar com outras pessoas, ou seja, não conseguem se entregar por inteira, mostrando que ter passado por uma experiência de perda/dor fica sempre resquícios que ajudam na mudança de comportamento.

Os achados também trouxeram que houve alguns impactos após a fim do relacionamento. Estes podem ser considerados como “situações normais” que são trágicas pelo simples fato da mudança de rotina, da convivência e ações constantes que durante algum tempo fez parte do cotidiano. Vale ressaltar que cada indivíduo recebe esses impactos com maior ou menor intensidade e isso é que leva a prevalecer a mostra a acuidade do sofrimento, bem como classificar o tempo da dor.

Além disso, os pesquisados explicitaram que existe a situação da falta de comprometimento dos relacionamentos na atualidade (“o fica”) ser uma influência para não se haver um relacionamento sério e não sentir-se responsabilizados pelo outros, não haver uma responsabilidade afetiva. Ao mesmo tempo, percebeu-se, nas palavras dos entrevistados, que os indivíduos estão cada vez mais permissivos, aceitando, com uma certa naturalidade, a troca de parceiros e a vivência de relacionamentos amorosos seriais.

Outros dados que aportam uma contribuição para compreender como indivíduos o fim do relacionamento estão ligados à forma como tentaram lidar com esta situação recebendo auxílios de pessoas próximas, bem como ajuda de profissionais, como forma de lidar com o sofrimento de um jeito mais tranquilo e menos dolorido.

Além disso, a pesquisa mostra que dependendo da intensidade da dor, pode se buscar atitudes drásticas que ajudem a minimizar a dor, por mais que se tenha a consciência de certas atitudes drásticas de tirar a própria vida pode ser ineficaz a este caso, o fato só se concretiza por que acreditam que a angústia faz com que tome determinadas ações.

O tempo se mostrou na pesquisa como fator preponderante para a aceitação da perda do relacionamento. Apesar de passar por várias etapas do sofrimento, os pesquisados se apresentaram já reestabelecidos emocionalmente, mesmo ainda com sequela que fizeram

ajudar na mudança de comportamento e, hoje, conseguem falar sem que possa sentir angústias frente aos traumas que passaram ao terminar um relacionamento.

Para que o processo de perda possa ficar um pouco mais ameno, buscam auxílios de amigos para que se possam conversar e assim conseguir modificar a rotina antes vivenciada. A procura de momentos diferentes e pessoas diferentes significa que o indivíduo modifica o seu contexto antes estabelecido, como forma de refúgio para a dor.

A maioria dos entrevistados sentem-se culpados por ter acabado o relacionamento, alguns pelo fato de, psicologicamente, ser induzidos a culpa pela pressão da família e, outros, pelos próprios ex companheiros que acabam por coação distorcer esta culpa. Sem nenhuma dúvida, podemos dizer que a pesquisa mostra que a culpa compromete, consubstancialmente o processo emocional, afetando ainda mais a intensidade da dor e, sobretudo, ampliando o tempo de sofrimento.

Enfim, podemos discorrer que todos os entrevistados buscaram ressignificar suas vidas após o término de relacionamento; apesar das ansiedades, inseguranças e alguns resquícios que a dor/luto proporcionou, estes buscaram novos objetivos para suas vidas, por meio da questão da realização profissional, de tentar se relacionar com outras pessoas, a busca da espiritualidade, melhorar a autoestima, entre outras ações.

Entender melhor como os sujeitos da pesquisa é vivenciar a dolorida arte de passar pela dor/luto de sair de um relacionamento. Contudo, isso contribui, sem dúvida, de maneira relevante para os futuros psicólogos ou especialistas na área por ter acesso a contextualização desse processo de dissolução e sua ressignificação frente término do relacionamento, bem como a contribuição teórica para facilitar nas terapias quando solicitadas.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, T. **O percurso do amor romântico e do casamento através das eras**. 2008. Disponível em: <https://www.academia.edu/1020482/O_percurso_do_amor_rom%C3%A2ntico_e_do_casamento_atrav%C3%A9s_das_eras>. Acesso em: 10 de Abril de 2018.

ALMEIDA, Thiago de; RODRIGUES, Kátia Regina Beal; SILVA, Ailton Amélio da. **O ciúme romântico e os relacionamentos amorosos heterossexuais contemporâneos**. Estudos de Psicologia 2008, 13(1), 83-90.

ALVES, Whednagela; LIMA, Joel. **Quando o pra sempre acaba: rompimento amoroso e suas implicações na vida do sujeito**. Juazeiro do Norte, V1, 2017. No prelo.

BANOV, Marcia Regina. **Psicologia do Gerenciamento de Pessoa**. 4ª Edição. Atlas. 2015.

BIELSKI, Daiana Cristiane; ZORDAN, Eliana Piccoli. **SENTIMENTOS PREDOMINANTES, APÓS O TÉRMINO DO RELACIONAMENTO AMOROSO, NO INÍCIO DA ADULTEZ JOVEM. PERSPECTIVA**. Erechim. v. 38, n.144, p. 17-24, dezembro/2014.

BOWLBY, John, 1907- **Apego e Perda. A natureza do vínculo, a trilogia do apego**. V. 1. Tradução de Álvaro Cabral. 3 ed. São Paulo: Martins fontes, 2002.

BRANCO, Paulo Coelho Castelo; SILVA, Luísa Xavier de Brito. **Psicologia Humanista de Abraham Maslow: Recepção e Circulação no Brasil. Phenomenological Studies - Revista da Abordagem Gestáltica - XXIII(2): 189-199, mai-ago, 2017**. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rag/v23n2/v23n2a07.pdf>. Acesso: 05 de Novembro 2018.

CARNEIRO, Terezinha Féres. **SEPARAÇÃO: O DOLOROSO PROCESSO DE DISSOLUÇÃO DA CONJUGALIDADE**. Estudos de Psicologia 2013, 8(3), 367–374.

CHALHUB, Anderson; RODRIGUES, Soraia, **Amor com dependência: Um olhar sobre a teoria do apego**. 2009 Disponível em: <http://www.psicologia.pt/artigos/textos/TL0155.pdf>. Acesso em 15 de Abril de 2018.

CRUZ, I.C.F. da; CRUZ, D. de A.L.M. da. **Os padrões de comportamento humano: uma proposta de tradução dos termos da taxonomia I sobre diagnósticos de enfermagem.** Rev. Esc. Enf. USP, v. 25, n. 1, p. 17-20, abr. 1991.

DOBSON, Keith S.; DOZOIS, David J. A. **FUNDAMENTOS HISTÓRICOS E FILOSÓFICOS DAS TERAPIAS COGNITIVO-COMPORTAMENTAIS.** 2017. Disponível em <https://pt.scribd.com/document/341296986/Fundamentos-Historicos-e-Filosoficos-Das-Terapias-Cognitivas-Comportamentais>. Acesso em 10 de Outubro de 2018.

FERREIRA, Luis Henrique Moura; FIORONI, Luciana Nogueira. **Concepções sobre relacionamentos amorosos na contemporaneidade: um estudo com universitários.** Disponível em: http://www.abrapso.org.br/siteprincipal/images/Anais_XVENABRAPSO/580.%20concep%C7%D5es%20sobre%20relacionamentos%20amorosos%20na%20contemporaneidade.pdf. Acesso: 25/09/2018.

FERREIRA, Thatianny Bezerra Moreira. **Implicações dos comportamentos repetitivos no contexto das relações amorosas.** 2009. Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S180968672009000100005, Acesso: 25/09/2018.

FRANCO, Maria da Glória Salazar d' Eça Costa; SANTOS, Natalie Nobrega. **DESENVOLVIMENTO DA COMPREENSÃO EMOCIONAL. PSICOLOGIA: TEORIA E PESQUISA** Jul-Set 2015, Vol. 31 n. 3, pp. 339-348. Disponível em <http://dx.doi.org/10.1590/0102-37722015032099339348>. Acesso: 25/09/2018.

GERHARDT, Tatiana Engel; SILVEIRA, Denise Tolfo (orgs.). **Métodos de pesquisa / coordenado pela Universidade Aberta do Brasil – UAB/UFRGS e pelo Curso de Graduação Tecnológica – Planejamento e Gestão para o Desenvolvimento Rural da SEAD/UFRGS.** – Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2009.

GOMES, Fernanda S. Nascimento; CORDEIRO, Rosineide de Lourdes Meira. **NAMORO E VIOLÊNCIA: A COMPREENSÃO DOS JOVENS SOBRE ESSE FENÔMENO.** *Fazendo Gênero* 9, Diásporas, Diversidades, Deslocamentos 23 a 26 de Agosto de 2010.

GUEDES, D.; ASSUNÇÃO. L. **Relações amorosas na contemporaneidade e indícios do colapso do amor romântico (solidão cibernética?)**. Rev. Mal-estar e Subjetividade, Fortaleza, v. VI, n. 2, p. 396 – 425, 2006.

HAACK, karla rafaela; FALCKE, denise falcke. **Rel@cionamentos.com: Diferenciando os Relacionamentos Amorosos Mediados e não Mediados pela Internet**. Revista colombiana de psicología vol. 26 n.º 1 enero-junio 2017 issn 0121-5469 impreso | 2344-8644 en línea bogotá colombia - pp. 31-44. 2015. http://www.psicologia.pt/artigos/ver_artigo_licenciatura.php?codigo=TL0155. Acesso em: 15 Abr. 2018.

Haydu, Silvia Aparecida Fornazari, Célio Roberto Estanislau (organizadores). **PSICOLOGIA E ANÁLISE DO COMPORTAMENTO: CONCEITUAÇÕES E APLICAÇÕES À EDUCAÇÃO**, organizações, saúde e clínica / Verônica Bender Londrina: UEL, 2014. 568 p.: il.

LEVY, L.; GOMES, I.C. **Relações amorosas: Rupturas e elaborações**. Rev. Tempo Psicanalítico, Rio de Janeiro, v. 43.1, p. 45-57, 2011.

LUZIA, Josiane Cecília [et al.] (organizadores). **Psicologia e análise do comportamento [livro eletrônico]: saúde, educação e processos básicos**–Londrina: Universidade Estadual de Londrina, 2016.

MANZINI, E.J. **Considerações sobre a elaboração de roteiro para entrevista semi-estruturada**. In: MARQUEZINE: M. C.; ALMEIDA, M. A.; OMOTE; S. (Orgs.) Colóquios sobre pesquisa em Educação Especial. Londrina:eduel, 2006. p.11-25.

MARCONDES, Mariana Valença; TRIERWEILER, Michele; CRUZ, Roberto Moraes. **Sentimentos Predominantes Após o Término de um Relacionamento Amoroso**. PSICOLOGIA CIÊNCIA E PROFISSÃO, 2006, 26 (1), 94-105

MEDEIROS, Carlos Augusto de; MOREIRA, Marcio Borges. **PRINCÍPIOS BÁSICOS DE ANÁLISE DO COMPORTAMENTO**. - Porto Alegre: Artmed, 2007. 224p.: il.; 25 cm.

MOREIRA, Marcio Borges. **PRINCÍPIOS BÁSICOS DE ANÁLISE DO COMPORTAMENTO**. I Marcio Borges Moreira, Carlos Augusto de Medeiros. - Porto Alegre: Artmed, 2007. 224p.: il.; 25 cm.

OLIVEIRA, Cláudia Clarindo; MAUGIN, Cyntia Maugin; OLIVEIRA, Élide Carolina Furtado de; MELO, Fabiane Dantas Pacheco de; SILVA, Fernanda de Cássia de Almeida; DIAS, JESUS, Fernanda Eliza de; PARREIRA, Gabriela Sales; SÉRVULO, Janaína de Almeida; SANTOS, Rosiane de Paula. **REVISTA DE PSICOFISIOLOGIA**, 2017 Laboratório de Psicofisiologia do Departamento de Fisiologia e Biofísica do Instituto de Ciências Biológicas da UFMG. Disponível: Website: <http://www.icb.ufmg.br/lpf>. Acesso: 12 de Outubro de 2018.

RAMOS, Renato T. **Neurobiologia das emoções**. Rev Med (São Paulo). 2015 out.-dez.;94(4):239-45. Disponível em <http://www.scielo.br/pdf/rpc/v35n2/a03v35n2>. Acesso em 05 de Novembro de 2018.

RODRIGUES, Soraia; CHALHUB, Anderson, **Amor com dependência: Um olhar sobre a teoria do apego**. 2009 Disponível em: <http://www.psicologia.pt/artigos/textos/TL0155.pdf>. Acesso em 15 de Abril de 2018.

SAMPAIO, Jáder dos Reis. **O MASLOW DESCONHECIDO: UMA REVISÃO DE SEUS PRINCIPAIS TRABALHOS SOBRE MOTIVAÇÃO**. R. Adm., São Paulo, v.44, n.1, p.5-16, jan./fev./mar. 2009.

SCHMITT, Sabrine; IMBELLONI, Michelle. **Relações amorosas na Cidade Contemporânea**. Estudos de Psicologia 2008, 13(1), 83-90. Disponível: www.psicologia.pt.

SILVA, Daiane Soares; ROCHA, Eliana Porto; VANDENBERGHE, Luc. **Tratamento psicológico em grupo para dor crônica**. Temas em Psicologia - 2010, Vol. 18, no 2, 335 – 343. Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-389X2010000200008. Acesso em 12 de Outubro de 2018.

SILVA, José Aparecido da; FILHO, Nilton Pinto Ribeiro. **A DOR COMO UM PROBLEMA PSICOFÍSICO**. Rev Dor. São Paulo, 2011 abr-jun;12(2):138-51. Disponível em <http://www.scielo.br/pdf/rdor/v12n2/v12n2a11>. Acesso em 05 de Novembro de 2018.

ZAGO, Rosemeire. **DEIXANDO DE RECRIAR PADRÕES**. 2018. Disponível em <https://www.somostodosum.com.br/>. Acesso: 25/09/2018.