

“Ela também pode ser resultado de traumas, como experiências de abandono ou relacionamentos conturbados no passado”, acrescenta Karliny.

Malefícios

A síndrome do Tarzan é vista como um comportamento tóxico, capaz de causar diversos danos emocionais. Ao entrar rapidamente em novos relacionamentos para evitar a solidão, muitas pessoas deixam de criar espaço para o processo de cura. “Elas buscam no outro uma espécie de ‘salvador’ emocional, tratando o parceiro como um ‘remédio’ externo para preencher um vazio interno”, explica a psicóloga Juliana Gebrim.

Segundo as especialistas, essa dinâmica impede que a pessoa se conheça melhor e se fortaleça emocionalmente por conta própria. “Essa troca constante de parceiros pode se tornar um ciclo vicioso que bloqueia o crescimento pessoal e o autoconhecimento. Além disso, cria uma dependência emocional, na qual a felicidade e a autoestima estão sempre atreladas ao outro”, ressalta Juliana.

Esse padrão também pode intensificar sentimentos de ansiedade e insegurança, já que a busca por um novo amor costuma ser feita de forma impulsiva, sem uma escolha consciente e genuína. “No fim, isso pode levar a envolvimento em relações que não são realmente boas, perpetuando os mesmos erros”, acrescenta Juliana.

A psicóloga Karliny Uchôa complementa que, por essa razão, quem sofre com a síndrome frequentemente enfrenta dificuldades para construir vínculos profundos. “Em geral, entram em relacionamentos apenas para evitar a solidão, o que resulta em conexões mais superficiais”, observa.

A longo prazo, é comum surgir a sensação de que sempre falta algo nos relacionamentos. “Isso ocorre porque, em vez de trabalhar nas próprias questões internas e nas necessidades emocionais, a pessoa tenta encontrar soluções nos outros, o que inevitavelmente leva à frustração”, conclui Juliana.

Como interromper o ciclo

As especialistas apontam que o autoconhecimento é a chave para superar a síndrome do Tarzan. Esse aprendizado, muitas vezes, exige o auxílio de um profissional da área de psicologia. “O primeiro passo é reconhecer o problema e entender que é possível mudar esses padrões de comportamento”, recomenda Juliana.

Por meio da terapia, é possível trabalhar aspectos como autoestima, autoconfiança e independência emocional. O objetivo é ajudar a pessoa a perceber que pode ser feliz e equilibrada por conta própria, sem depender constantemente da validação ou companhia de outra pessoa. “O tratamento também permite identificar e enfrentar questões paralelas, como o medo da solidão e a necessidade de validação, já mencionados”, complementa Karliny.

*Estagiária sob a supervisão de Sibelegromonte

Freepik

COMO IDENTIFICAR A SÍNDROME

Entre os sinais mais recorrentes estão:

- **Dependência emocional excessiva** — “Se a pessoa sente que não consegue ficar bem sozinha e sempre precisa estar em um relacionamento para se sentir completa ou segura, é um indicativo de alerta”, explica Juliana Gebrim.
- **Medo de envolvimento emocional profundo** — Mesmo em um relacionamento, há resistência em se expor totalmente. “Tende-se a manter uma distância emocional para evitar se machucar”, destaca Karliny Uchôa.
- **Busca por validação externa** — O bem-estar emocional dessas pessoas geralmente está atrelado à atenção e à aprovação do parceiro. Elas têm dificuldade em encontrar segurança emocional dentro de si mesmas.

LIDANDO COM OS TÉRMINOS DE FORMA SAUDÁVEL

Os processos de término podem ser desafiadores, mas é possível enfrentá-los de maneira saudável. Um dos passos fundamentais, segundo as psicólogas, é permitir-se sentir as emoções sem julgamento. “Sentir tristeza, raiva ou até alívio é natural. Tentar reprimir esses sentimentos só dificulta o processo de cura. Aceitar o que se está sentindo é essencial para seguir em frente”, aconselha Juliana.

Buscar apoio emocional em amigos e familiares também é importante. Compartilhar o que está vivenciando pode aliviar o peso emocional e proporcionar uma sensação de acolhimento.

Por fim, a reflexão sobre a experiência é crucial. Reavaliar a relação e extrair aprendizados contribui para o crescimento pessoal. “Use o que aconteceu como uma oportunidade para o autoconhecimento e para evitar repetir os mesmos erros em futuras relações”, conclui Juliana.