

POR GIOVANNA KUNZ

Não existem dois termos de relacionamento iguais. A frase pode soar como um clichê, mas resume com precisão uma das experiências emocionais mais complexas da vida adulta. Encerrar um vínculo afetivo não significa apenas deixar uma pessoa para trás, envolve romper rotinas, expectativas, projetos de futuro e, muitas vezes, uma identidade construída a dois. É por isso que, para muita gente, o fim de um namoro ou casamento pode doer tanto quanto uma dor física, mas, nesses casos, o tempo de recuperação não segue um calendário fixo.

Durante muito tempo, acreditou-se que, após o término, os laços afetivos permaneciam ativos, ainda que enfraquecidos, fazendo com que ex-parceiros continuassem, de alguma forma, a suprir necessidades emocionais um do outro. Outra linha defendia o oposto, a ideia de que esses laços são completamente abandonados e deixam de existir. Um estudo recente ajuda a entender melhor o que realmente acontece nesse intervalo entre o fim e o desapego total.

Uma pesquisa publicada em março de 2025 na revista *Social Psychological and Personality Science* analisou o comportamento emocional de 320 participantes que passaram por terminos de relacionamento. Conduzido pelos pesquisadores Jia Y. Chong e R. Chris Fraley, o estudo buscou responder uma pergunta simples, mas difícil: quanto tempo leva, de fato, para alguém superar completamente um ex-parceiro?

Os resultados mostraram que, para a pessoa média, os laços afetivos não desaparecem de forma abrupta. Eles são gradualmente abandonados ao longo do tempo, levando, em média, 4, 18 anos para se dissolverem de maneira significativa, com o ex de tornando apenas “alguém que a pessoa conhecia”.

O estudo também revelou que esse tempo não é igual para todos. A persistência do vínculo emocional é influenciada por fatores como o estilo de apego de cada indivíduo e, principalmente, o contato contínuo com o ex-parceiro. Pessoas que mantêm conversas frequentes, que seguem a vida do outro pelas redes sociais ou têm recaídas emocionais tendem a prolongar o processo de superação. Assim, embora a maioria eventualmente siga em frente, para algumas pessoas os resquícios do apego nunca desaparecem por completo.

Falta da rotina

Na prática, essa experiência é vivida de forma intensa e cotidiana, como relata Mariana Silva (nome fictício), 21 anos, estudante. Segundo ela, o término foi uma decisão conjunta, motivada pelo desgaste da relação. “O processo de término foi uma decisão dos dois porque o relacionamento já estava muito desgastado e tinha muitas brigas”, conta.

QUANTO TEMPO LEVA PARA SUPERAR UM EX?

Pesquisas, relatos e especialistas explicam por que o apego emocional pode sobreviver por anos após um término de relacionamento



Freepik

Apesar do acordo mútuo, a dor veio com força depois. “O pior é a falta da pessoa no dia a dia. Eu namorei por três anos, então ele já estava inserido na minha rotina. Eu acordava dando ‘bom-dia’ e conversava por mensagem até dormir”, relembra. Para ela, a ausência no dia a dia foi mais dolorosa do que a frustração com planos futuros que não se concretizaram.

“Eu sofri muito antes e depois também, mas acredito que depois do término eu sofri bem mais, pois senti falta de estar com a pessoa”, diz. A quebra abrupta da comunicação e da convivência diária intensificou a sensação de vazio.

Questionada sobre quanto tempo levou para realmente seguir em frente, ela estima cerca de um ano a um ano e meio. “É esse tempo em média porque, antes disso, a gente ainda pensa na pessoa mesmo que nos detalhes”, avalia. Ainda assim, reconhece que alguns comportamentos atrapalharam esse processo. “Eu acho que talvez o que tenha atrapalhado foi tentar saber da vida dele de qualquer forma. Por meio de fakes, sempre acompanhava as redes sociais.”

Para lidar com a dor, Mariana buscou apoio nos amigos e em mudanças de hábito. “O que mais me ajudou a seguir em frente foram meus amigos”, conta. A academia também se tornou um refúgio e uma ferramenta de reconstrução pessoal. “Depois do término, eu engatei muito mais nesse meio de saúde, mudança de vida, qualidade de vida.” Apesar do sofrimento, ela não se arrepende da intensidade com que viveu o luto. Para ela, permitir-se sentir foi essencial para, aos poucos, deixar a dor ir embora.

Experiência semelhante viveu Henrique Almeida (nome fictício), 23 anos, estudante. Apesar do término também ter sido uma decisão comum, ele relata que sofreu mais após o fim da relação. “Senti os efeitos da abstinência da