



"O maior sinal de superação é quando o indivíduo pensa no ex sem sentir dor física ou emocional intensa"

Alessandra Araújo psicóloga e sexóloga

dependência emocional." Ele conta que levou cerca de oito meses para sentir que havia seguido em frente. "O que mais senti falta definitivamente foi da rotina", diz.

Ele reconhece que as recaídas e a manutenção de contato com a ex-parceira dificultaram a superação. Para ele, o que fez diferença, no fim, foi buscar ajuda profissional e retomar atividades que reforçam sua identidade individual. "O que mais me ajudou foi terapia e voltar a praticar hobbies que me faziam sentir 'eu mesmo'."

Processo de luto

Do ponto de vista psicológico, o término de um relacionamento é compreendido como um processo de luto. A psicóloga Flávia Bonani explica que não existe um tempo médio para superar alguém.

"É totalmente individual", afirma. Segundo ela, algumas pessoas iniciam o luto ainda durante a relação, enquanto outras são surpreendidas por um fim inesperado e precisam de mais tempo para assimilar a perda.

As fases do término, segundo a especialista, são semelhantes às do luto tradicional, negação, barganha, raiva, tristeza e aceitação. "Essas fases não são lineares, elas podem oscilar, podem ter altos e baixos", explica. Para seguir em frente de forma saudável, Flávia recomenda terapia, falar sobre o término e buscar novas perspectivas de futuro. Manter contato constante com o ex, evitar o assunto ou se apegar a um futuro que não aconteceu são hábitos que podem prolongar o sofrimento.

A psicóloga e sexóloga Alessandra Araújo, da Clínica Via Vitae, reforça que a superação envolve a perda não apenas da pessoa, mas também do futuro idealizado. Ela explica que, para relacionamentos longos, é comum que o sofrimento mais intenso dure de seis meses a um ano, enquanto a normalização completa pode levar de um a dois anos. "O maior sinal de superação é quando o indivíduo pensa no ex sem sentir dor física ou emocional intensa", afirma.

Estratégias pós-término

Nesse contexto, a chamada "regra do contato zero" surge como uma das estratégias mais recomendadas por especialistas. "Bloqueie o ex das redes sociais, pelo menos temporariamente, e delete o número de telefone. Cortar toda e qualquer comunicação com o ex é essencial para que o cérebro pare de receber a dose de dopamina (recompensa) que a simples visualização do perfil do ex proporciona", indica Alessandra Araújo.

HÁBITOS QUE ATRAPALHAM A SUPERAR O TÉRMINO

- Evitar o assunto, fingir que está bem.
- Manter contato constante com o ex.
- Apegar-se ao futuro que não aconteceu, aquele que você sonhava que poderia viver ao lado daquela pessoa.
- Tentar evitar o luto, como se estivesse tudo bem.

Fonte: psicóloga Flávia Bonani

HÁBITOS QUE AJUDAM A SUPERAR O TÉRMINO

- **Contato Zero (digital e físico):** cortar todo o contato com um ex por um período de tempo após o término, ou permanentemente.
- **Ressignificar o lazer:** crie um cronograma de atividades que preencham os horários antes dedicados ao ex-parceiro. Comece um curso, volte para a academia, chame amigos para sair.
- **Fazer a lista da realidade:** quando a idealização bater, pegue um papel e escreva todos os motivos pelos quais o relacionamento não funcionou, incluindo os defeitos do ex e as brigas. Leia essa lista sempre que sentir saudades da "perfeição" que só existe na memória.

Fonte: Alessandra Araújo psicóloga e sexóloga da Clínica Via Vitae

Outra estratégia comum no pós-término é o que ficou conhecido como "era da vingança", não no sentido literal, mas como uma mentalidade de reconstrução pessoal. Trata-se de usar a dor como combustível para investir em si mesmo, seja por meio de novos hobbies, autocuidado, terapia, seja por mudanças de vida mais profundas, como foi exemplificado por Mariana e Henrique. Ao final desse processo, muitas pessoas percebem que o término, apesar de doloroso, foi um ponto de virada necessário.

Além disso, é importante evitar uma "última despedida" logo após o término, especialmente se o encontro for para renegociar ou buscar intimidade, pois, segundo Alessandra Araújo, o contato físico ou a intimidade emocional imediata confunde o cérebro, que interpreta o ato como reconexão e recompensa, e não como o fim.

"A despedida só é útil se for um encontro breve, em ambiente público, focado em fechar questões logísticas (bens, documentos...) e reforçar a decisão do fim. Se a intenção é buscar conforto ou reviver a paixão, a 'despedida' só prolongará o sofrimento", ressalta a psicóloga e sexóloga.