

SENTIMENTOS PREDOMINANTES, APÓS O TÉRMINO DO RELACIONAMENTO AMOROSO, NO INÍCIO DA ADULTEZ JOVEM

Predominant feelings after the termination of a romantic relationship in the
beginning of young adulthood

Daiana Cristiane Bielski¹; Eliana Piccoli Zordan²

¹Acadêmica do Curso de Psicologia – URI Erechim - Email: daianacristianebielski@hotmail.com

²Professora do Curso de Psicologia – URI Erechim - Psicóloga. Mestre em Psicologia Clínica. Doutora em Psicologia. Email: epzordan@gmail.com

Data do recebimento: 11/10/2014 - Data do aceite: 03/12/2014

RESUMO: O relacionamento amoroso é compreendido como um fenômeno afetivo social que abrange os sentimentos e os processos de comunicação na dinâmica das relações amorosas. Este estudo teve como objetivo compreender a vivência de adultos jovens ao término do relacionamento amoroso. Participaram 30 indivíduos: 13 homens e 17 mulheres, entre 20 e 25 anos, residentes em Erechim. O instrumento utilizado foi a Escala de Vivência de Sentimentos Após o Término de Relacionamentos Afetivos, analisada segundo as instruções de seus autores. Os resultados indicaram uma predominância de sentimentos positivos, tanto para os homens como para as mulheres, embora em intensidades diferentes. Esses achados sugerem maior sofrimento feminino, o que pode estar associado ao predomínio da educação diferenciada que, para elas, valoriza o relacionamento amoroso enquanto que, para eles, enfatiza o aspecto profissional. Conclui-se que a ênfase nos sentimentos positivos está relacionada a aspectos individuais, do estágio de vida e contextuais. Quanto aos fatores individuais, estes envolvem características de personalidade e história de vida. Em relação à adultez jovem, compreende um período de experimentação e menor dependência do (a) parceiro(a). Já o contexto atual caracteriza-se por relacionamentos mais frágeis, com ênfase na individualidade e maior confiança na busca por novos relacionamentos.

Palavras-chave: Relacionamento Amoroso. Término do Relacionamento Amoroso. Adultez Jovem.

ABSTRACT: Romantic relationship is understood as a social affective phenomenon that encompasses the feelings and processes of communication involved in the dynamics of love relations. The objective of this study was to investigate the experience of young adults after the end of a romantic relationship. Participants were 30 adults, 13 men and 17 women, aged from 20 to 25 years old, residents of Erechim. The instrument used was the “Scale of Feelings Experienced after the Termination of Romantic Relationships. Data analysis was performed following the instructions of the authors. The results indicated a predominance of positive feelings after the termination of a romantic relationship, both for men and for women, though intensity differed. These findings suggest greater female suffering, which may be associated with the prevalence, of differentiated education that, for women, love relationships are more valued, while for men, it emphasizes professional aspects. We concluded that the positive feelings prevailing is related to individual aspects of the life cycle and contextual stages. Regarding the individual factors, they involve personality characteristics and life history. In relation to young adulthood, it comprises a period of experimentation in which there is less dependence on the partner. The current context is characterized by more fragile relationships, emphasizing individuality and a greater confidence in the search for new relationships.

Keywords: Romantic Relationship. Termination of Romantic Relationship. Young Adulthood.

Introdução

O relacionamento amoroso é compreendido como um fenômeno afetivo social, objeto de estudos das Ciências Humanas e Sociais. Abrange o cotidiano e os hábitos dos relacionamentos, o processo histórico de construção dos papéis na conjugalidade e sua dimensão jurídica, a consciência do valor atribuído aos vínculos nas relações afetivas, como também, os sentimentos e os processos de comunicação envolvidos na dinâmica das relações amorosas (CRUZ; MACIEL, 2012).

O desejo pessoal de encontrar o parceiro ideal corresponde à principal característica das relações amorosas. Atualmente, esse desejo convive com a facilidade em desistir da relação frustrada e seguir buscando uma nova relação prazerosa, o que é estimulado por fatores externos, tais como mídia, novas

tecnologias e artes em geral, que enfatizam a busca de uma grande paixão. Somos influenciados desde que nascemos com a informação de que, se não encontrarmos no outro a felicidade, deixamos de vivenciar o desejado bem-estar subjetivo (SILVA NETO; MOSMANN; LOMANDO, 2009).

As relações amorosas estão presentes nas diferentes etapas do ciclo evolutivo, entretanto, manifestam-se e apresentam especificidades e peculiaridades nas diversas fases, sendo necessário delimitar a que momento da vida estamos nos referindo.

Em se tratando da adultez jovem, esta caracteriza-se como uma época de significativas mudanças nos relacionamentos pessoais. Momento em que os indivíduos estabelecem, renegociam ou consolidam laços baseados na amizade, na sexualidade e no amor. Ao assumirem a responsabilidade por si mesmos, exercitam o direito de tomar suas

próprias decisões, passando a emergir a tarefa determinante desse período, fundamental para o desenvolvimento humano, que é estabelecer relacionamentos íntimos. Os relacionamentos tornam-se essenciais nessa etapa de vida, em que os jovens adultos decidem casar, formar parcerias sem se casarem, formar parcerias homossexuais, viver sozinhos, ter ou não ter filhos (KUDO; BORGES, 2014; PAPALIA; OLDS; FELDMAN, 2006). Atualmente, a sociedade reconhece vários arranjos amorosos, tais como: casal, namorados, companheiros, parceiros, “ficantes”, entre outros (CRUZ; MACIEL, 2012; FÉRES-CARNEIRO; ZIVIANI, 2009).

Na sociedade altamente móvel de hoje, o término do relacionamento pode ocorrer em algum momento do namoro, noivado ou casamento (GIKOVATE, 2008). A literatura aponta muitos estudos sobre os sentimentos em relação ao término do casamento (FÉRES-CARNEIRO, 2003; FÉRES-CARNEIRO; DINIZ NETO, 2010; LAMELA; CASTRO; FIGUEIREDO, 2010; LINARES, 2010; ZORDAN; STREY, 2011), bem como sobre a associação entre amor e casamento (FALCKE; ZORDAN, 2010; ROCHA-COUTINHO, 2004; ROUDINESCO, 2003). Todavia, há poucos estudos acerca do término dos relacionamentos, em outras condições amorosas e em diferentes etapas do ciclo vital.

O término de um relacionamento amoroso é uma situação vivenciada pela maioria dos indivíduos em sua vida adulta. A literatura assinala que o luto é uma resposta ao rompimento de um vínculo significativo para o indivíduo e, quanto mais intenso o vínculo e a dependência do(a) parceiro(a), mais difícil poderá ser o processo de luto (KOVÁCS, 2002; RÍOS-GONZÁLEZ, 2005). Esse é uma resposta natural e esperada após uma perda, simbólica ou concreta importante, que, segundo Varela (2006), compreende 5 etapas: negação, raiva, negociação, aceitação

e superação. Nesse sentido, exige da pessoa uma reorganização interna e/ou externa, promovendo novas formas de lidar com as situações que se apresentam (SILVA, 2009).

Na visão de Marcondes, Trierweiler e Cruz (2006), a ruptura é a quebra de vínculos, de laços emotivos, sexuais e afetivos, criados tanto pelo amor como pelo ódio, pelas brigas e pelas reconciliações. Embora seja uma vivência dolorosa para ambos, geralmente sofre mais aquele que se percebe como preterido (GIKOVATE, 2008). Essa dor é, com frequência, sentida fisicamente. São comuns dores no peito, sensação de sufocamento, falta de ar, disfunção sexual, incapacidade de trabalhar efetivamente, alterações no peso, insônia e outros transtornos do sono (PEREIRA et al., 2012).

Nesse contexto e pela relevância do tema, esta pesquisa buscou identificar os sentimentos predominantes em adultos jovens após o término de relacionamentos amorosos.

Metodologia

O método utilizado neste estudo foi quantitativo com uma abordagem descritiva.

Participantes

Participaram desta pesquisa 30 indivíduos, sendo 13 homens e 17 mulheres, independentemente da orientação sexual, na faixa etária entre 20 e 25 anos, residentes no município de Erechim. Os critérios de inclusão foram: ter vivenciado o término de um relacionamento amoroso, que tinha durado pelo menos, 6 meses; não estar namorando; não ter vivenciado, ainda, uma situação conjugal (coabitação ou casamento).

A amostra foi constituída, por conveniência, a partir da sugestão de pessoas conhecidas que indicaram prováveis participantes.

Instrumentos

Para a coleta de dados, foi utilizado um questionário anônimo que contemplava dados sociodemográficos e a Escala de Vivência de Sentimentos Após o Término de Relacionamentos Afetivos (PEREIRA et al., 2012). Esse instrumento foi composto por 37 questões, sendo oito relacionadas a sentimentos positivos, e as outras 29 a sentimentos negativos. Nelas, o participante deveria assinalar, em uma escala Likert de cinco pontos, o grau de intensidade: nunca, pouco, moderadamente, frequentemente, extremamente.

Procedimento da Coleta de Dados

O projeto de pesquisa foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões – Câmpus de Erechim e aprovado de acordo com a Resolução 466/12, do Conselho Nacional de Saúde – CNS (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2012), sendo que o número do Certificado de Apresentação para Apreciação Ética (CAAE) é 24196113.0.0000.5351. Os participantes foram informados sobre todos

os procedimentos da pesquisa e, depois, receberam o Questionário Anônimo, contendo os dados de identificação e a Escala de Vivência de Sentimentos Após o Término de Relacionamentos Afetivos para serem preenchidos.

Procedimentos de Análise dos Dados

A Escala de Vivência de Sentimentos Após o Término de Relacionamentos Afetivos foi analisada conforme a proposta dos seus autores, considerando-se os maiores índices de ocorrência dos sentimentos que mais predominaram após o término do relacionamento amoroso. Os valores dos itens positivos foram invertidos, para que os sentimentos positivos e negativos fossem analisados com igualdade de valores. Consideraram-se como positivos os sentimentos ligados ao bem-estar e à melhoria no estado geral do indivíduo e, como negativos, os sentimentos ligados à infelicidade e ao mal-estar.

Resultados e Discussão

Os dados sociodemográficos, coletados no início do questionário anônimo, são apresentados no quadro I.

Quadro I. Caracterização dos participantes

Participantes	Sexo %	Orientação Sexual				Média Idade	Tempo de duração do último relacionamento	Há quanto tempo terminou	Terminou com briga %		Quem terminou %			Continuou amando %		
		Het.	Hom.	Bis.	Em branco				Sim	Não	Eu	Ele(a)	Ambos	Não	Pouco	Sim
M	43,3	13				21	1 ano e 8 meses	1 ano e 1 mês	30,8	69,2	30,8	0	69,2	15,4	53,8	30,8
F	56,7	15			02	21	2 anos	1 ano e 4 meses	64,7	35,3	41,2	29,4	29,4	52,9	29,4	17,7

Fonte: Bielski; Zordan (2014).

A partir dos dados foi constatado que a média de idade dos participantes foi de 21 anos e predominou o sexo feminino, com uma porcentagem de 56,7 % (17 mulheres). Com relação à orientação sexual, 28 participantes identificaram-se como heterossexuais, e 2 do sexo feminino não responderam a esse quesito. A média de duração do relacionamento amoroso (que foi rompido) variou de 1 a 2 anos, para ambos os sexos. Com relação há quanto tempo os participantes haviam terminado seu relacionamento, constatou-se que as mulheres romperam há mais tempo do que os homens, sendo que a média de tempo do término delas foi de 1 ano e 4 meses, e a média deles foi de 1 ano e 1 mês.

Quanto à forma como a relação terminou, 69,2% dos homens afirmaram que foi amigável e 64,7% das mulheres informaram que foi com brigas. Em relação à decisão do término, 69,2% dos homens assinalaram que foi de ambos e 41,17% das mulheres destacaram terem tomado a atitude de romper o relacionamento, o que corrobora os resultados de pesquisas anteriores com a predominância feminina nesta iniciativa (FÉRES-CARNEIRO, 2003).

Em relação a quem continuou amando após o término, verificou-se que, dentre os homens, 53,84% continuaram nutrendo sentimentos amorosos pouco intensos pelas ex-parceiras, enquanto 52,9% das mulheres não cultivaram sentimentos amorosos pelos ex-parceiros.

A vivência desses adultos jovens, ao terminarem o relacionamento amoroso, foi compreendida a partir dos sentimentos positivos e negativos analisados pela Escala de Vivência de Sentimentos Após o Término de Relacionamentos Afetivos. Sendo assim, o sentimento positivo que predominou com o término do relacionamento amoroso, com maior incidência nas mulheres, foi o sentimento de “felicidade”, em 58,8%. No

entanto, para 41,1% dessas mulheres tal sentimento fluiu moderadamente. O sentimento de “alívio” foi constatado por 52,9% das participantes, sendo atribuído igualmente entre as ocorrências moderadas, frequente e extremamente. Quanto a “conseguir distrair-se com outras coisas”, esse quesito foi atingido por 52,9% das mulheres, embora nenhuma tenha assinalado ter “conseguído se distrair” com intensidade extrema.

Já, entre os homens, os sentimentos com maior incidência foram os de “felicidade”, “satisfação” e “alívio”. Com efeito, os sentimentos de “felicidade” e a “satisfação com a nova vida” atingiram a mesma porcentagem: 76,9%. Porém, a “sensação de alívio” foi assinalada por 69,2% deles. Esses dados demonstram que os homens apresentam uma predominância maior de sentimentos positivos do que as mulheres.

Com relação aos sentimentos negativos, as mulheres apresentaram com maior intensidade os sentimentos de “desprezo” pelo ex-parceiro, “medo da solidão”, “tristeza e mágoa”, “preocupação com o que iria acontecer”, “raiva” do ex-parceiro, “decepção com o término” e “choro constante”. O “medo da solidão”, “tristeza e mágoa” foram os que predominaram, com 76,4%, seguidos pela “preocupação com o que iria acontecer” em 70,5% das respostas. “Choro e raiva” foram assinalados por 64,7% das mulheres, a “decepção com o término” foi marcada por 58,8%, e o “desprezo pelo ex-parceiro”, por 52,9% delas.

Esses achados, ao indicarem que 64,7% das mulheres sentiram “raiva” e 52,9% “desprezo pelo ex-parceiro” confirmam a descrição de Maldonado (2000 apud MARCONDES; TRIERWEILER; CRUZ, 2006) de que os sentimentos de raiva anestesiavam a dor de lamentar o que não deu certo. E, em meio ao ódio, ao ressentimento e à dor, vem a tendência a denegrir, difamar e rebaixar o (a)

ex-parceiro (a) para convencer-se de que “não perdeu grande coisa”. No momento em que um dos parceiros evidencia os defeitos mais do que as qualidades do outro, torna-se mais leve o sofrimento pela separação e, portanto, mais fácil de ser superado.

Os homens, comparados às mulheres, revelaram ter maiores sentimentos de “arrependimento” (38,4%), e de “culpa” (30,7%). Do mesmo modo, 38,4% deles identificaram sentimentos de “tristeza e mágoa”, bem como “irritação constante”. Além disso, 30,7% assinalaram os itens que seguem: “estava incerto do que fiz”, “preocupava-me com o que iria acontecer”, “pensava que era uma grande perda”, “senti raiva” e “estava desiludido”.

Ao mesmo tempo, verificou-se que, entre os homens dessa amostra, os sentimentos negativos não foram tão intensos, o que pode estar relacionado às expectativas culturais de que devam omitir tais sentimentos, associados aos relacionamentos amorosos.

Os resultados dessa pesquisa apontam a predominância de sentimentos positivos, após o término do relacionamento amoroso, tanto para os homens como para as mulheres, embora em intensidades diferentes. Num primeiro momento, esses dados parecem ir ao encontro dos apontados nos diversos estudos que destacam o sofrimento e o luto decorrentes da ruptura dos relacionamentos amorosos (GIKOVATE, 2008; MARCONDES, TRIERWEILER; CRUZ 2006; RÍOS-GONZÁLEZ, 2005; SILVA, 2009; KOVÁCS, 2002). Contudo, considerando as etapas do luto, apontadas por Varela (2006), podemos inferir que esses adultos jovens estariam nas últimas etapas do luto, isto é, aceitação e superação. Além disso, confirmam a facilidade em desistir da relação frustrada e seguir em busca de uma nova relação satisfatória (SILVA NETO; MOSMANN; LOMANDO, 2009).

As mulheres atingiram níveis maiores de sentimentos negativos, quando comparadas aos homens, o que revela um maior sofrimento, por parte delas, frente à ruptura de um relacionamento amoroso.

Esses resultados corroboram os de Pereira, et al. (2012), os quais afirmam que homens e mulheres diferem na depressão provocada após o término, pois estas relatam uma depressão mais severa. O que se identifica, pois, é que os homens tendem a vivenciar o sofrimento de maneira mais amena do que as mulheres, comportando-se e manifestando seus sentimentos de forma discreta.

Considerações Finais

Neste estudo, constatou-se que, após o término do relacionamento amoroso, houve uma predominância de sentimentos positivos tanto para homens como para as mulheres, embora em intensidades diferentes, pois o nível de sentimentos positivos para os homens foi superior ao das mulheres. Além disso, as mulheres atingiram níveis mais elevados de sentimentos negativos quando comparadas aos homens, o que indica um maior sofrimento por parte delas.

Esses achados podem estar relacionados a aspectos culturais que caracterizam a diferenciação de gênero, pelos quais as mulheres ainda são educadas com uma maior valorização do relacionamento amoroso, estimuladas a encontrarem um parceiro, enquanto que os homens são educados com maior ênfase no aspecto predominantemente profissional, preponderando a expectativa de que eles devam exercer maior autocontrole, não se envolvendo tanto nos relacionamentos amorosos e, também, não expressando sofrimento quando dessas rupturas.

O fato de prevalecerem os sentimentos positivos e não os negativos, como era esperado

em outros tempos, pode estar relacionado aos novos valores que regem a sociedade contemporânea, dentre eles, a repulsa ao sofrimento, o consumismo, o hedonismo, a descartabilidade e a efemeridade. Ao mesmo tempo, a sociedade está mais permissiva, aceitando, com maior naturalidade, a troca de parceiros e a vivência de relacionamentos amorosos seriais.

Nesse sentido, também se constata certa falta de comprometimento nos relacionamentos amorosos, de uma forma geral, visto que o “ficar” tem sido mencionado como a forma de relacionamento mais frequente na atualidade. Essa categoria de relacionamento afetivo surgiu entre os adolescentes, difundiu-se para outras etapas do ciclo vital e caracteriza-se pela superficialidade, sem

maiores consequências e/ou profundidade nos envolvimento.

Tais dados aportam uma contribuição para compreender como indivíduos, nessa faixa etária, estão lidando com o término de suas relações amorosas, entretanto, é preciso relativizá-los e contextualizá-los a uma cidade, de médio porte, do interior do Rio Grande do Sul. Por outro lado, considerando-se a importância dos relacionamentos amorosos e de suas rupturas para a saúde mental e para a qualidade de vida, é mister que outros estudos sejam desenvolvidos, com amostras de maior dimensão, para contribuírem amplamente com a compreensão e as possibilidades de intervenções psicossociais e psicoterapêuticas frente ao fenômeno.

REFERÊNCIAS

- CRUZ, R. M.; MACIEL, S. K. O estudo dos relacionamentos amorosos em diferentes campos disciplinares. In: CRUZ, R. M.; WACHELKE, J. F. R.; ANDRADE, A. L. de. **Avaliação e medidas psicológicas no contexto dos relacionamentos amorosos**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2012.
- FALCKE, D.; ZORDAN, E. **Amor, Casamento e Sexo: Opinião de Adultos Jovens Solteiro**. Arq. bras. Psicol. Rio de Janeiro, v. 62, n. 2, 2010. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S180952672010000200013&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 10 dez. 2014.
- FÉRES-CARNEIRO, T. Separação: o doloroso processo de dissolução da conjugalidade. **Estudos de Psicologia**, 8(3), 367-374, 2003.
- FÉRES-CARNEIRO, T.; DINIZ NETO; O. **Construção e Dissolução da Conjugalidade: Padrões Relacionais**. Paideia, Ribeirão Preto, SP, v. 20, n 46, p. 269-278, maio/ago. 2010. Disponível em: <T Féres-Carneiro, O Diniz Neto - Paidéia, 2010 - SciELO Brasil>. Acesso em: 10 dez. 2014.
- FÉRES-CARNEIRO, T.; ZIVIANI, C. Conjugalidades contemporâneas: um estudo sobre os múltiplos arranjos amorosos da atualidade. In: FÉRES-CARNEIRO (org). **Casal e família: permanências e rupturas**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2009.
- GIKOVATE, F. **Uma história do amor...com final feliz**. São Paulo: MG Editores, 2008.
- KOVÁCS, M. J. **Morte e o desenvolvimento humano**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2002.
- KUDO, S. S. P. O.; BORGES, L. S. O rompimento amoroso na vida de mulheres adultas: uma análise da elaboração do luto a partir da Gestalt-Terapia e da Terapia de Família. **Revista Brasileira de Terapia Familiar**, v. 5, n. 1, p. 176-198, jul., 2014.

LAMELA, D.; CASTRO, M.; FIGUEIREDO, B. Pais por inteiro: avaliação preliminar da eficácia de uma intervenção em grupo para pais divorciados. **Psicol. Reflex. Crit.** vol. 23 no. 2 Porto Alegre, 2010. Disponível em: <www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-79722010000200016&script>. Acesso em: 10 dez. 2014.

LINARES, J. L. Paseo por el amor y el odio: la conyugalidad desde una perspectiva evolutiva. **Revista Argentina de Clínica Psicológica**, v. 19, p. 75 -81, 2010. Disponível em:<www.abrap.org/3PaseoporelAmoryelOdio.pdf>. Acesso em: 10 dez. 2014.

MARCONDES, M. V.; TRIERWEILER, M.; CRUZ, R. M. Sentimentos Predominantes Após o Término de um Relacionamento Amoroso. Brasília: **Psicol. cienc. prof.** v. 26 n. 1, 2006. Disponível em: <www.scielo.br/pdf/pcp/v26n1/v26n1a09>. Acesso em: 12 maio. 2014.

PAPALIA, D. E.; OLDS, S. W.; FELDMAN, R. D. Desenvolvimento Psicossocial na Idade Adulta. In: PAPALIA, D. E.; OLDS, S. W.; FELDMAN, R. D. **Desenvolvimento humano**. Porto Alegre: Artes Médicas, 2006.

PEREIRA, A. C.; SOUZA, J. de; MARCONDES, M. V.; TRIERWEILER, M.; CRUZ, R. M. Sentimentos predominantes no término de relacionamentos amorosos. In: CRUZ, R. M.; WACHELKE, J. F. R.; ANDRADE, A. L. de. **Avaliação e medidas psicológicas no contexto dos relacionamentos amorosos**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2012.

RÍOS-GONZÁLEZ, J. A. **Los ciclos vitales de la familia y la pareja**. Madrid: CCS, 2005.

ROCHA-COUTINHO, M. L. Novas opções, antigos dilemas: mulher, família, carreira e relacionamentos no Brasil. **Temas em Psicologia**, n. 12 (1), 2004, p. 2-17. Disponível em: <pepsic.bvsalud.org/pdf/tp/v12n1/v12n1a02.pdf>. Acesso em: 10 dez. 2014.

ROUDINESCO, E. **A família em desordem**. Rio de Janeiro: Zahar, 2003.

SILVA, D. R. Famílias e situações de luto. In: OSORIO, L. C.; VALLE, M. E. P. do; COLS. **Manual de Terapia Familiar**. Porto Alegre: Artmed, 2009.

SILVA NETO, J. A. da; MOSMANN, C. P.; LOMANDO, E. **Relações amorosas & internet**. São Leopoldo: Sinodal, 2009.

VARELA, P. **Amor puro y duro**: Psicología de la pareja, sus emociones y sus conflictos. Madrid: La Esfera de Los Libros, 2006.

ZORDAN, E. P.; STREY, M. N. Separação conjugal: aspectos implicados nessa decisão, reverberação e projetos futuros. **Pensando Famílias**, v. 15, p. 71-88, 2011.