

**TÉRMINO DE  
RELACIONAMENTO**  
Possibilidades para um  
recomeço

**LEONARDO ALVES**

[@leonardoalvespsi](https://www.instagram.com/leonardoalvespsi)  
[programacuidardevc@gmail.com](mailto:programacuidardevc@gmail.com)



© FIM

“Nunca estamos tão mal protegidos contra o sofrimento como quando amamos, nunca estamos tão irremediavelmente infelizes quando perdemos a pessoa amada ou o seu amor”

**Sigmund Freud**

E de repente, aquele seu maior temor aconteceu. Vocês tiveram uma conversa definitiva e grande parte dos seus sonhos perderam sentido. O plano era outro... Ou melhor, eram outros...

Em outros casos, a pessoa amada pode ter simplesmente desaparecido, deixando você em total desamparo e sem chão.

A dor do término de um relacionamento amoroso pode se assemelhar à que enfrentamos quando nos deparamos com a morte de um ser querido. Sim, essa dor pode ser comparada ao sofrimento proveniente da morte de alguém que se ama. Afinal, em ambos os casos, falamos de perdas.

Entretanto, o que pode ser massacrante nos termos amorosos é que o morto ainda permanece vivo. Para alguns, isso pode gerar angústias e dúvidas quanto à partida definitiva dessa pessoa de sua vida.

Sendo assim, o acompanhamento desse processo que sucede o fim de um relacionamento têm se mostrado para muitas pessoas como algo importante e necessário. Nesse sentido, alguns acontecimentos parecem se repetir na vida de alguns sujeitos que passam por esse momento de luto. Conhecê-los pode ajudar a compreender melhor o que está acontecendo na sua vida, neste momento que talvez seja confuso para você.

Ter um luto saudável é uma possibilidade para muitos e espero que essa caminhada pelo conhecimento acerca desse período possa te ajudar na retomada de suas atividades cotidianas, lhe auxiliando a cuidar dessa ferida e prepara-se para um possível recomeço.



Os estágios que serão apresentados a seguir não devem ser encarados como únicos e cronológicos. Como somos sujeitos singulares, eles podem acometer alguns de uma forma e a outros de outra maneira. Bem como podem nem acontecer na sua vida.

Abra-se para a leitura e compreenda que mesmo que esses momentos não correspondam ao que você esteja passando, podem existir alguns aprendizados dentro de cada um deles.

Caso você esteja vivenciando estágios completamente diferentes, ficarei contente em conhecer sua experiência de término de relacionamento. Envie-me um e-mail para que eu possa me aproximar um pouco mais da sua história.

[@leonardoalvespsi](mailto:programacuidardevc@gmail.com)  
[programacuidardevc@gmail.com](mailto:programacuidardevc@gmail.com)

# 1º Estágio

---

## Supervalorização do amor perdido

Quando perdemos alguém que amamos, não conseguimos tirar essa pessoa amada de nossas cabeças. Parece que todas as nossas energias estão focadas nela. Só conseguimos pensar no amor que se foi, nas possibilidades que ficaram para trás.

A verdade é que até você se coloca em segundo plano nesse momento. Não tem vontade de fazer nada. Se cuidar, pra quê? Não há motivos para viver, alguns chegam a pensar.

O único remédio para essa fase é o tempo. Mais uma vez, o grande sábio de todas as horas de dor chega para nos mostrar que é possível voltar a cuidar de si e reinvestir essa energia estagnada em outras áreas de nossas vidas.



**Não conseguir sair desse estágio pode ser sinal de LUTO PATOLÓGICO!!!**

# 2º Estágio

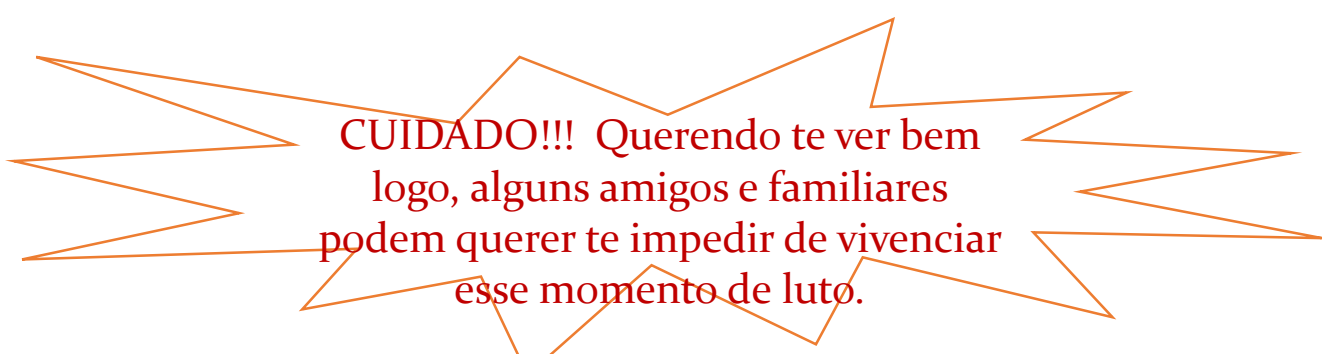
---

## Luto

Após o período de supervalorização do ser amado perdido, iniciamos um processo de redistribuição das nossas energias internas para outras atividades. Agora, voltamos a cuidar de nós mesmos. Começamos a retomar o interesse nas atividades de nossas rotinas. E, apesar da dor, a vida parece ir retomando ao seu eixo.

Aos poucos, tudo vai retornando a ser como era antes, mas ainda assim, você pode querer ter o seu momento de solidão e reflexão. E acredite, você tem esse direito.

A melhor coisa a se fazer nesses primeiros estágios após a perda da pessoa amada é SENTIR. Colocar para fora suas emoções. Não precisa reprimir nada! Basta ser honesto consigo e com os demais e respeitar o seu momento.



**CUIDADO!!!** Querendo te ver bem logo, alguns amigos e familiares podem querer te impedir de vivenciar esse momento de luto.



# 3º Estágio

---

## Saudade

Gradativamente, o que antes era insuportável está se tornando mais natural. Lembrar dos momentos que viveram juntos ainda causa algum desconforto, uma certa angústia. Encontrar na rua ou ver fotos nas redes sociais pode ainda machucar muito.

Mas, saiba que você está no caminho esperado. Está tudo indo bem. Não se pode apressar as coisas. Quem sabe não falta pouco para você se sentir bem para uma outra jornada amorosa?

# 4º Estágio

---

## Lembrança

Agora só restam memórias. Todo o sofrimento ficou para trás. As lembranças vêm de vez em quando, mas apenas um carinho permanece pelo que se foi.

Tente guardar as histórias vividas como boas recordações. Vocês tiveram bons momentos? Vocês foram felizes durante algum tempo? Como é para você se recordar desse período que acabou? Já é possível lembrar das coisas boas? Quais cicatrizes ainda doem?

Volte a atenção para si, para seu corpo e suas memórias antes de querer desistir do amor. É claro que você não precisa de alguém para te completar, mas compreenda-se para sentir o que de fato você deseja. Está tudo bem querer ficar sozinho. Também está tudo bem querer ter um novo parceiro na sua vida.

Pegue leve com você. Alimente sua autoestima. Será que é possível amar alguém antes de se amar?

# Autoestima

---

## Cuidando de si

Falar de autoestima é falar do quanto você cuida de si. É muito fácil saber que precisamos nos amar, nos valorizar e nos respeitar, mas praticar essa postura de amor para consigo nem sempre é tão simples.

Ao longo de nossa vida, vamos passando por algumas situações que podem nos fragilizar, causando marcas em nossa experiência que podem refletir em nossas atitudes perante a vida.

É muito comum ouvir o discurso moral e religioso de que devemos ajudar o próximo. Se colocar em primeiro lugar passa a ser visto como uma atitude egoísta. Você pensa desse jeito? Acredita que se colocar em primeiro lugar seja algo ruim para você?

# Autoestima

---

## Você em primeiro lugar

Se colocar em primeiro lugar é um ato de coragem e de sobrevivência.

Quem já andou de avião sabe: “coloque a máscara de oxigênio primeiro em você para poder ajudar o outro DEPOIS”.



# Algumas considerações

---

## Luto patológico

Cada um tem o seu tempo para passar por esse processo. Respeite o seu! Porém, fique atento para um período de razoabilidade desse momento. Ficar indefinidamente no estágio de SUPERVALORIZAÇÃO DO AMOR que se foi pode ser perigoso.

Caso esse processo demore muito e esteja te incomodando, pode ser um sinal de que algo não está bem.

Procure a ajuda de um psicólogo nesses casos.

# Algumas considerações

---

## Quem disse que você não pode sofrer?

Hoje estamos vivendo uma Era da Felicidade. Precisamos ser felizes o tempo todo e qualquer sinal de fragilidade ou tristeza é visto como danoso para o meio social.

Não ser feliz sempre é considerado uma espécie de doença. Por isso, tome cuidado quando alguns amigos e familiares tentarem te tirar do luto muito cedo.

Você precisa ter o seu momento de solidão, sofrimento e reflexão para poder sair do fundo do poço e voltar com tudo para a sua rotina.

Fugir do luto poderá te causar mais dor e traumas, prolongando o processo e te tornando uma pessoa menos aberta ao amor.

[@leonardoalvespsi](https://www.instagram.com/leonardoalvespsi)  
[programacuidardevc@gmail.com](mailto:programacuidardevc@gmail.com)

# Como ajudar o seu processo?

---

## Sinta de verdade

A melhor dica que pode ser dada para quem está passando por um processo de luto é: chore, grite, sinta raiva ou o que quiser sentir e se respeite!

Não está nada bem! Você está sofrendo e essa dor é real e legítima. Perder alguém que amamos é dolorido sim e você precisa sentir essa dor. Ela não vai te derrotar por si só, mas poderá te ajudar a amadurecer e ter forças para novas experiências que a vida te trazer.

Reprimir qualquer emoção pode ser sempre prejudicial. Emoção deve ser colocada para fora, deve ser sentida e externada. Isso é apenas um sinal de que você está muito vivo!

# Como ajudar o seu processo?

---

## Invista no seu lazer

Conforme o tempo for passando e a dor for se tornando menos insuportável, procure investir um pouco de tempo nas atividades que te traziam prazer. Ou, quem sabe, comece a buscar novas atividades, explorando novidades que te deixam um pouco melhor.

Se distrair um pouco é bom no momento certo. Só assim você consegue ir, aos poucos, redistribuindo suas energias internas e passa a dar menos importância a sua dor da perda.

O tempo é sempre o melhor remédio e o lazer pode ser uma ótima companhia.



# Como ajudar o seu processo?

---

## Faça terapia

Fazer terapia é procurar a ajuda de um profissional que entende os processos psicológicos e pode te ajudar a enxergar as situações de uma forma diferenciada.

Peça referências a amigos e procure um profissional que poderá te ajudar a passar por esse momento com um pouco mais de leveza.

Ele não vai curar a sua dor, mas você poderá se sentir melhor e ter mais confiança para encarar todo o processo da forma mais adequada para você.

# Como ajudar o seu processo?

---

## Aproveite a vida

A vida é o nosso maior bem. Aproveitar os momentos que temos de existência é se permitir ser livre, explorando as possibilidades que o mundo nos apresenta.

Converse com seus familiares e amigos, saia, veja a natureza, aprecie o belo que está ao nosso redor e que, quase sempre, ignoramos.

A natureza é rica em energia boa e pode ajudar, em muito, no nosso processo de reenergização.

Vá para os locais que você mais gosta de ir, entre em contato com a natureza e respire fundo!

Respirar nos lembra que estamos vivos e que temos tempo para nós mesmos!

[@leonardoalvespsi](https://www.instagram.com/leonardoalvespsi)  
[programacuidardevc@gmail.com](mailto:programacuidardevc@gmail.com)



[@leonardoalvespsi](https://www.instagram.com/leonardoalvespsi)  
[programacuidardevc@gmail.com](mailto:programacuidardevc@gmail.com)

# Como ajudar o seu processo?

---

## Programa Cuidar de VC

Você gostaria de ter um acompanhamento ilimitado comigo para te ajudar a superar seu sofrimento?

Sim, Eu Quero!

Se está buscando alguém para poder desabafar e cuidar de você nesse momento difícil, acabou de encontrar.

Isso é inédito!

Explico melhor os detalhes da iniciativa [aqui](#).

Veja e se surpreenda...



O COMEÇO