

## SENTIMENTOS PREDOMINANTES APÓS O TÉRMINO DE UM RELACIONAMENTO AMOROSO .

Roberto Moraes Cruz<sup>1</sup>  
Andréia Chagas Pereira  
Juliana de Souza  
Mariana Valença Marcondes

É possível afirmar que existe algumas características constantes e gerais dos estados emotivos e psíquicos próprios dos momentos de separação, particularmente dolorosos e difíceis de superar, mesmo cada indivíduo sendo único e cada experiência de vida nunca se repetir em sua especificidade. A separação não é só o fim de uma união material, mas também a quebra de vínculos, de laços emotivos, sexuais e afetivos, criados, tanto pelo amor, como pelo ódio, pelas brigas e pelas reconciliações. Dependendo de quem é o responsável pelo término da relação, diferentes tipos de dores são sentidas. Embora seja considerado ruim para ambos, costuma sofrer mais aquele que é percebido como deixado. Para quem quer separar-se, o que predomina, inicialmente, é o alívio, às vezes a euforia, por se ver livre do peso e da tensão da situação infeliz. A sensação de alívio amortece o impacto, mas sempre há a novidade, as mudanças, a passagem de um passado conhecido para um futuro sem previsões. Depois, costumam vir culpa e tristeza. O objetivo deste trabalho foi verificar quais os sentimentos que predominam após o término de relacionamentos amorosos e as diferenças de intensidade dos sentimentos nos homens e nas mulheres. Participaram da pesquisa 300 sujeitos, com idades entre 16 e 61 anos, sendo 150 homens e 150 mulheres. Foi construída uma escala contendo 7 questões para a caracterização dos participantes e do término do relacionamento amoroso e 37 afirmativas referentes a sentimentos negativos e positivos. Diante dos resultados obtidos, houve uma predominância de sentimentos positivos após o término de um relacionamento amoroso, tanto para homens como para mulheres, embora em intensidades diferentes. As mulheres atingiram níveis maiores de sentimentos negativos quando comparadas aos homens. Foi possível observar que os homens tiveram como sentimentos positivos sentidos com maior intensidade a felicidade, o alívio e a sensação de liberdade, enquanto que as mulheres tiveram a sensação de liberdade, a motivação para buscar novas possibilidades de vida e a satisfação com sua nova vida. Com relação aos sentimentos negativos, tanto as mulheres quanto os homens apresentaram maior intensidade nos seguintes sentimentos: irritação, choro e a falta de interesse por suas atividades. Diante de tantos problemas de relacionamento envolvendo tais fenômenos em nossa sociedade, é necessário criar instrumentos de pesquisa que possam auxiliar e analisar de forma científica temas que antes eram considerados obscuros, tornando-os passíveis de medição e controle.

---

<sup>1</sup> Apresentador. Universidade Federal de Santa Catarina. Florianópolis / SC. rcruz@cfh.ufsc.br.