Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro, v3, 2022/03

ISSN 2178-6925

COMO SUPERAR UM TÉRMINO DE RELACIONAMENTO: UMA REVISÃO NARRATIVA

HOW TO OVERCOME A RELATIONSHIP break up: A NARRATIVE REVIEW

Emanuel Santos de Araujo Filho
Acadêmico em psicologia pela Universidade Salvador, Brasil.
Pesquisador pelo laboratório de estudos em Biologia, Filosofia e Psicologia (BIOFIP)
E-mail: emanuelfilho616@gmail.com

Emilly Santos da Silva Carmo
Graduanda em Psicologia pela Universidade Salvador, Brasil.
Membro do Laboratório de Estudos em Biologia, Filosofia e Psicologia (BIOFIP).
E-mail: emilly_ssc@hotmail.com

Gabriela de Lima Cerqueira
Graduanda em Psicologia pela Universidade Salvador, Brasil. Membro do Laboratório de Estudos em Biologia, Filosofia e Psicologia (BIOFIP).
E-mail: gabriela27cerqueira@gmail.com

Graziiella Oliveira Boaventura Carneiro
Graduanda em Psicologia pela Universidade Salvador, Brasil. Membro do Laboratório de Estudos em Biologia, Filosofia e Psicologia (BIOFIP).
E-mail: grazicarneiro45@gmail.com

João Gabriel Ribeiro Nunes Moreira.
Graduando em psicologia pela Universidade Salvador, Brasil.
Membro do Laboratório de Estudos em Biologia, Filosofia e Psicologia (BIOFIP).
E-mail: jgnunes1706@gmail.com

Daniela Gomes Carneiro
Graduanda em Psicologia pela Universidade Salvador, Brasil.
Membro do Laboratório de Estudos em Biologia, Filosofia e Psicologia (BIOFIP).
E-mail: dangoes.1943@gmail.com

Gabriel Costa dos Santos Chaves
Graduando em Psicologia pela Universidade Salvador, Brasil. Membro do Laboratório de Estudos em Biologia, Filosofia e Psicologia (BIOFIP).
E-mail: gabrielcschaves@icloud.com

Rodrigo Barbosa Nascimento
Graduado em Psicologia pela Universidade Salvador, Brasil.
Pós-Graduando em Neuropsicologia. Coordenador do Laboratório de Estudos em Biologia, Filosofia e Psicologia (BIOFIP).
E-mail: nascimentolag@gmail.com

ISSN 2178-6925

Recebido 05/03/2022. Aceito 18/03/2022

Resumo

As relações amorosas são fundamentais para a vida humana, entretanto, frente ao rompimento dessas relações, o indivíduo passa por muito sofrimento psíquico e muitas vezes não sabe lidar com o término; nesse contexto, fazem-se necessárias estratégias para lidar com tal situação. Sendo assim, esse estudo objetiva sistematizar achados presentes na literatura científica a respeito das estratégias de enfrentamentos utilizadas pelo indivíduo após o término de seus relacionamentos amorosos. Com vista esse objetivo, foi realizada uma revisão narrativa de literatura (RNL) com intuito de atender aos objetivos delimitados e encontrar possíveis pesquisas para compor a nossa mostra a partir de critérios de inclusão e exclusão produzidos antes da busca. A seleção dos estudos guiou-se a partir dos seguintes descritores: término; relacionamento; estratégia de enfrentamento nas bases Pubmed/Medline, Bvs/Lilacs, Scielo/Pepsic, Ebsco, PsychInfo (APA) e Google Acadêmico. Foram encontradas como estratégias de pós término de relacionamento: percepção de controle, tempo, uso de instrumentos psicológicos, produção de sentido, regulação emocional, cognição social, autonomia, autoconhecimento e sexo. Dentre essas, o apoio social se destaca como uma das mais significativas, seguida da racionalização. Por fim, conclui-se que ainda que algumas estratégias se apresentem como as mais frequentes, isso ainda não as classifica como mais eficazes. Posto isso, evidencia-se a necessidade de maiores estudos experimentais que façam um comparativo entre as estratégias coletadas. Além disso, esse estudo também pode conduzir para uma integração entre as estratégias como a melhor alternativa para lidar com o fim de relacionamento.

Palavras-chave: Estratégia de enfrentamento; Relacionamento amoroso; Término.

Abstract

Love relationships are fundamental to human life, however, when these relationships break up, the individual goes through a lot of psychological suffering and often does not know how to deal with the breakup; in this context, strategies are needed to deal with such a situation. Therefore, this study aims to systematize findings present in the scientific literature regarding the coping strategies used by individuals after the end of their romantic relationships. With this objective in mind, a narrative literature review (RNL) was carried out in order to meet the defined objectives and find possible research to compose our sample based on inclusion and exclusion criteria produced before the search. The selection of studies was guided by the following descriptors: termination; relationship; coping strategy in Pubmed/Medline, Bvs/Lilacs, Scielo/Pepsic, Ebsco, PsychInfo (APA) and Google Scholar databases. The following were found as post-terminating relationship strategies: perception of control, time, use of psychological instruments, production of meaning, emotional regulation, social cognition, autonomy, self-knowledge and sex. Among these, social support stands out as one of the most significant, followed by rationalization. Finally, it is concluded that although some strategies present themselves as the most frequent, this still does not classify them as the most effective. That said, it is evident the need for further experimental studies that make a comparison between the strategies collected. In addition, this study can also lead to an integration between the strategies as the best alternative to deal with the end of the relationship.

Keywords: Breakup; Coping; Love Relationship.

ISSN 2178-6925

Introdução

Não é de hoje que términos de relacionamentos são considerados difíceis. Camões, grande poeta e escritor português do século XVI, descreveu o amor como 'ferida que dói e não se sente', porém é possível contradizê-lo; quando o término de relacionamento amoroso acontece e esse amor se dilui, a ferida fica exposta e é nesse momento que sentimos a dor. Em outras palavras, cientificamente falando, com o término de relacionamento amoroso acontece um desequilíbrio emocional cuja recuperação envolve um gasto da energia psíquica que pode acarretar características típicas do luto grave, como deterioração física e nervosa (MARCONDES; TRIERWEILER; CRUZ, 2006).

Entende-se, portanto, que términos de relacionamentos amorosos são experiências estressoras, que acarretam sofrimento e perturbações para quem a vivencia (MASON et al., 2012). O sujeito que sofre por vezes busca formas de lidar com esse sofrimento e/ou amenizá-lo recorrendo a estratégias intra ou interpessoais, que influenciam diretamente na significação do momento vivenciado por cada um. Segundo o psicólogo Richard Lazarus e a psicóloga Susan Folkman (1984), as estratégias de enfrentamento servem como respostas cognitivas que objetivam proteger o organismo de situações estressoras, através de ações e pensamentos (FOLKMAN, 2012). Logo, é perceptível que as estratégias de enfrentamento são, em si, mecanismos adaptativos que permitem a preservação da espécie.

Esses mecanismos podem vir em forma de *copings*, podendo ser dividido como dois processos, internos ou externos, sendo o primeiro aquele que o sujeito não precisa de outros indivíduos para realizar, como a racionalização[1], cognição social[2] e regulação emocional[3]. Por outro lado, a segunda alternativa, como o próprio nome sugere, está relacionada a estratégias que envolvem o meio externo

[1] O conceito de racionalização pode ser associado em seis diferentes dimensões: o proposito (busca consciente de realização de objetivos), calculabilidade (capacidade de adequação de meios e fins), controle (quando a ação é desenvolvida de forma autônoma), coerência logica (quando não apresenta contradições), universalidade (quando abstração, generalidade e impessoalidade se opõem ao particularismo) e sistematicidade (quando as partes da organização estão integradas visando à consecução dos fins almejados) (SELL, 2012)

[2] Segundo Fiske e Taylor (2008), a cognição social é um campo da psicologia social que investiga a forma como as pessoas compreendem as outras pessoas e elas mesmas no ambiente social.

[3] A regulação emocional é definida como uma estratégia de enfrentamento saber lidar com as emoções de maneira adaptativa pode levar a redução da intensidade das mesmas e da sua exacerbação (PIRES, 2014);

ISSN 2178-6925

em que o sujeito está inserido, tais como o apoio social[4], criação de vínculos e utilização de instrumentos psicológicos. Através dessas alternativas é possível se mobilizar contrário a ações comuns pós término uma vez que, quando a pessoa está diante da incerteza, do medo e da insegurança, é frequente capaz de atitudes sem lógica, irracionais e impulsivas (MARCONDES et al., 2006 apud MALDONADO, 1995).

É, portanto, entendendo a necessidade de criação de estratégias de enfrentamento para lidar com o término de relacionamento, que o estudo realizado se faz de extrema importância, uma vez que este propõe elencar as estratégias mais assertivas apresentadas na literatura cientifica fornecendo um auxílio aos indivíduos que estão passando por essa situação e indicando as melhores formas de se adaptar. Sendo assim, através de uma revisão narrativa da literatura de caráter descritivo, o presente artigo buscou sistematizar os principais achados a respeito da temática “estratégias de enfrentamento pós término de relacionamento amoroso”.

Método

Diante da elaboração dessa revisão narrativa de literatura (RNL), de caráter descritivo — um método de levantamento de dados que permite mapear as informações de maneira investigativa — o presente artigo teve como objetivo sistematizar achados presentes na literatura cientifica a respeito das estratégias de enfrentamentos utilizadas por indivíduos após o término de seus relacionamentos amorosos.

Inicialmente, para realização do estudo em questão foi confeccionado o detalhamento metodológico delimitando o seguinte tema: Estratégias de enfrentamento pós término de relacionamento. A partir disso, elaborou-se uma pergunta com vista a nortear o trabalho: “Quais as estratégias de enfretamento mais frequentes e com mais eficácia podem ser utilizadas após um término de

[4] O apoio social consiste em toda e qualquer informação que leva a pessoa a acreditar que é cuidada, amada, estimada e valorizada, e que pertence a uma rede de comunicação e obrigação mútua; é, também, qualquer informação, falada ou não, envolvendo auxílio material ou não, oferecida por grupos ou indivíduo, com os quais haveria contatos sistemáticos, resultando em efeitos emocionais e/ou comportamentos positivos. (BIN et al., 2014)

ISSN 2178-6925

relacionamento amoroso?". Depois disso, foram traçados o objetivo geral desse estudo: analisar e sistematizar as estratégias de enfrentamento pós término de relacionamento mais comuns e de maior predominância nos estudos coletados. Dentro desse objetivo, os objetivos específicos são: 1) realizar uma sistematização dos achados a respeito das estratégias de enfrentamento pós término de relacionamento amoroso presentes na literatura cientifica, 2) identificar as mais recorrentes, 3) observar dentre elas, quais possivelmente seriam as mais eficazes.

Com vista a atender os objetivos delimitados e o encontro de possíveis pesquisas para compor a nossa amostra, foram delimitados alguns critérios de inclusão e exclusão; os critérios de inclusão foram: artigos originais; artigos de revisão integrativa; artigos de revisão sistemática com ou sem metanálises; ensaios teóricos; ensaios clínicos, todos sem restrição quanto à língua. Quanto aos de exclusão constam: relatos de experiência; livros; monografias; teses; dissertações; resenhas de livros; revisões narrativas; artigos que mencionavam outros profissionais não psicólogos; artigos que apresentavam psicoterapeutas não diplomados em psicologia, bem como artigos sem clareza metodológica, artigos que não apresentavam objetivo, conclusão de maneira clara ou condizente com a proposta do estudo em questão. Ainda no que se refere à seleção dos estudos, a pesquisa se guiou a partir dos seguintes descritores: término (*breakup*); relacionamento amoroso (*love relationship*); estratégia de enfrentamento (*coping*), nas bases Pubmed/Medline, Bvs/Lilacs, Scielo/Pepsic, Ebsco e PsychInfo (APA), Google Acadêmico.

Finalizada a construção do detalhamento metodológico, deram-se início às pesquisas nas bases de dados supracitadas utilizando, como já mencionado, os descritores selecionados e aplicando os filtros previamente definidos dos quais, após a filtragem por título, restaram 42 artigos na amostra final. Essa etapa de pesquisa representa o momento de coleta de dados mencionado por Lakatos e Eva Maria (2003)

Dando seguimento à elaboração da pesquisa, os artigos escolhidos foram divididos entre os autores para a leitura integral, sendo proposta a elaboração de fichamentos realizados para cada artigo contendo informações relevantes sobre os estudos e a construção de um pequeno texto apontando os nossos entendimentos.

ISSN 2178-6925

Essa etapa pode ser entendida como o processo de análise dos dados coletados (LAKATOS; EVA MARIA 2003). Durante esse processo, um total de 22 artigos foram excluídos por não trazerem informações condizentes com a nossa proposta e se encaixarem nos critérios de exclusão.

É valido ressaltar que uma seleção de artigos paralela foi realizada na base de dados google acadêmico utilizando descritores não encontrados no DeCS. Nessa etapa, 5 artigos foram selecionados, mas, após a leitura integral, 4 foram excluídos.

Resultados

A produção desse estudo teve em sua construção uma amostra de 20 artigos no total, descrevendo em seu corpus a divisão de estratégias caracterizadas em internas e externas. O primeiro refere-se aos artigos que trazem estratégias para alívio dos sintomas após um término de relacionamento que podem ser realizadas pelo próprio indivíduo. Já o segundo se refere a estratégias que demandam a presença de relações interpessoais para a melhora do sujeito. Os artigos e informações estão evidenciados do Quadro 1.

QUADRO 1. RESULTADOS DA PESQUISA

Nº	AUTORES	TÍTULO	POPULAÇÃO	CLASSIFICAÇÃO DE ESTRATÉGIA	ANO
1	BARBER, L. L.; COOPER, M. L..	Rebound Sex: Sexual Motives and Behaviors Following a Relationship Breakup	Uma amostra final de 170 participantes que contribuíram com um total de 1.673 relatórios de angústia semanais e 1.503 relatórios semanais de autoestima e sexo. A amostra final foi de 66% mulheres.	EXTERNO	2013
2	BASTOS, V.; ROCHA, J. C.; ALMEIDA, T. D.	Os efeitos do rompimento de um relacionamento amoroso em estudantes universitários.	Participaram neste estudo 100 estudantes do Ensino Superior, dos quais 81 do sexo feminino (81%) e 19 do sexo masculino (19%), com idades compreendidas entre os 18 e os 36 anos (M=	INTERNO	2019

ISSN 2178-6925

			21,19, SD= 3,593). Todos estes estudantes experienciaram pelo menos uma perda de um relacionamento amoroso, tendo sido excluídos os que não vivenciaram nenhuma perda amorosa.		
3	BRODBECK, J.; BERGER, T.; ZNOJ, H. J.	An internet-based self-help intervention for older adults after marital bereavement, separation or divorce: study protocol for a randomized controlled trial.	72 participantes.	EXTERNO	2017
4	BRODBECK, J. et al.	Evaluation of a guided internet-based self-help intervention for older adults after spousal bereavement or separation/divorce: A randomised controlled trial.	110 pessoas (79% mulheres e 31% homens).	EXTERNO	2019
5	DEL PALACIO-GONZÁLEZ, A.; CLARK, D. A.; O'SULLIVAN, L. F.	Cognitive processing in the aftermath of relationship dissolution: Associations with concurrent and prospective distress and posttraumatic growth.	A amostra consistiu em 148 estudantes de diferentes universidades no leste do Canadá que experimentaram um não - separação do relacionamento conjugal nos 4 meses anteriores. A idade média era de 20 anos (SD = 3.4) e 78% (n = 116) eram mulheres.	INTERNO	2016
6	FRANCOEUR, A et al.	Social Cognition as Mediator of Romantic Breakup Adjustment in Young Adults Who Experienced Childhood Maltreatment.	482 estudantes universitários (81,2% mulheres e 18,8% homens).	INTERNO E EXTERNO	2020
7	GARABITO, S et al.	Ruptura de pareja en adultos jóvenes y salud mental: estrategias de afrontamiento ante el	Foram considerados para este estudo 220 adultos (66,8% mulheres e 33,2% homens.	EXTERNO	2020

ISSN 2178-6925

		estrés del término de una relación.			
8	GARCÍA, F. E.; MARTÍNEZ, I. D.	Ruptura de pareja, afrontamiento y bienestar psicológico en adultos jóvenes.	Participaram deste estudo 227 pessoas, universitárias e profissionais, sendo 104 (45,8%) homens e 123 (54,2%) mulheres.	INTERNO E EXTERNO	2013
9	HALFORD, W. K.; SWEEPER, S.	Trajectories of adjustment to couple relationship separation.	Uma amostra de conveniência de 303 indivíduos recentemente separados (169 mulheres; 134 homens).	EXTERNO	2013
10	KNÖPFLI, B.; MORSELLI, D.; PERRIG-CHIELLO, P.	Trajectories of Psychological Adaptation to Marital Breakup after a Long-Term Marriage.	A amostra foi composta por 113 homens e 195 mulheres.	EXTERNO	2016
11	LAMPRAKI, C et al.	Social Loneliness after Divorce: Time-Dependent Differential Benefits of Personality, Multiple Important Group Memberships, and Self-Continuity.	1719 pessoas.	INTERNO E EXTERNO	2019
12	MEARNS J.	Coping with a breakup: negative mood regulation expectancies and depression following the end of a romantic relationship.	Estudo 1: 583 (372 estudantes de graduação do sexo feminino e 211 do sexo masculino). Estudo 2: 114 (81 mulheres e 33 homens completaram o Estudo 2). Estudo 3: 78 (71 estudantes do sexo feminino e 7 do sexo masculino).	INTERNO	1991
13	MOLLER, N. P et al.	Relationship of Attachment and Social Support to College Students' Adjustment Following a Relationship Breakup.	Os participantes foram 261 alunos matriculados em cursos de graduação, sessenta e um por cento dos participantes eram mulheres, 38% eram homens e 1%	EXTERNO	2003

ISSN 2178-6925

			não se identificou.		
14	NORONA, J.C et al.	Predicting post-breakup distress and growth in emerging adulthood: The roles of relationship satisfaction and emotion regulation.	Com uma amostra de adultos emergentes (N = 110; 72% mulheres.	INTERNO	2018
15	RAJABI, S.; NIKPOOR, N.	Comparison of the effectiveness of the transactional analysis training and emotion regulation on the improvement of love trauma syndrome: Dealing with the problems caused by the separation and love break up.	44 participantes.	EXTERNO	2018
16	SAKRAIDA T. J.	Stress and coping of midlife women in divorce transition	Os participantes foram 154 mulheres.	INTERNO E EXTERNO	2008
17	SAMIOS, C.; HENSON, D.; SIMPSON, H.	Benefit Finding and Psychological Adjustment Following a Non-Marital Relationship Breakup	140 pessoas (72,9% mulheres e 27,1% homens).	INTERNO	2014
18	SOLTANI, M.; FATEHIZADE, M. A.	The Effectiveness of Compassion Focused Therapy on Depression and Rumination after Romantic Relationship Breakup.	Foram selecionados entre 65 voluntários	EXTERNO	2020
19	THUEN, F.; RISE, J.	Psychological adaptation after marital disruption: the effects of optimism and perceived control.	658 recém-divorciados (58,1% eram do sexo feminino)	INTERNO	2006

ISSN 2178-6925

20	YSSELDYK, R.; MATHESON, K.; ANISMAN, H.	Forgiveness and the appraisal-coping process in response to relationship conflicts: implications for depressive symptoms.	Uma amostra de 658 recém-divorciados. Dos participantes, 58,1% eram do sexo feminino.	INTERNO	2006

Fonte: os autores (2021).

Após a análise do quadro 1 contendo a amostra final dos 20 artigos selecionados, percebeu-se um maior quantitativo de produções nos anos 2013, 2019 e 2020, e em contraponto temos os anos de menor produção sendo 1991, 2008, 2009, 2014, 2017 como representado na Tabela 1.

TABELA 1. QUANTITATIVO DE ARTIGOS PRODUZIDOS

ANO	QUANTIDADE DE ARTIGOS PORDUZIDOS
1991	1
2003	1
2006	2
2008	1
2013	3
2014	1
2016	2
2017	1
2018	2
2019	3
2020	3

Fonte: os autores (2021).

A Tabela 2 apresenta os achados referente a categorização estabelecida pelos autores das estratégias encontradas nos presentes artigos, tomando como base a numeração do Quadro 1.

TABELA 2. CATEGORIZAÇÃO DAS ESTRATÉGIAS

TIPOS DE ESTRATEGIAS	NUMERAÇÃO DO ARTIGO
INTERNAS	1; 4; 12; 14; 17;19;20

ISSN 2178-6925

EXTERNAS	2; 3; 6; 8; 9; 11; 13; 15; 18
INTERNA E EXTERNA	5; 7; 10; 16

Fonte: os autores (2021)

A tabela 3 contém os achados referente aos tipos de estratégias de enfretamento mais encontrados nesse estudo e o quantitativo de artigos referente a cada um deles

TABELA 3: TIPO DE ESTRATÉGIAS

ESTRATEGIAS	**NUMERAÇÃO DO ARTIGO**
RACIONALIZAÇÃO / AVALIAÇÃO COGNITIVA	1; 4; 12; 14; 16; 17;
APOIO SOCIAL	16; 7; 10; 6; 13; 8; 2; 3
OTISMISMO/ PRODUÇÃO DE SENTIDO	17
REGULAÇÃO EMOCIONAL	5
COGNIÇÃO SOCIAL	5
PERCEPÇÃO DE CONTROLE	19; 20
AUTONOMIA	7;
AUTOCONHECIMENTO	10
TEMPO	8; 9
SEXO	11
INSTRUMENTOS PSICOLÓGICOS	15; 18

Fonte: os autores (2021).

A partir da Tabela 3 foi possível fazer uma análise — em porcentagem — da frequência das estratégias apresentadas nos artigos. Foram feitas aproximações numéricas que apontam para o apoio social como a estratégia mais frequente (≅30,8%) e a racionalização/ avaliação cognitiva aparece em segundo lugar (≅ 23,1%). Estratégias como percepção de controle, tempo e instrumentos psicológicos possuem uma frequência de ≅ 7,7%; já as demais estratégias- otimismo/produção de sentido, regulação emocional, cognição social, autonomia, autoconhecimento e sexo- possuem ≅ 3,8%.

Discussão

ISSN 2178-6925

É comum que após o término de relacionamento amoroso os indivíduos se sintam tristes, angustiados, ansiosos, com baixa autoestima e em luto; esse é um período de encerramento de ciclo e, como consequência, é natural que aconteça uma desordem emocional e comportamental; porém, níveis elevados das emoções e a predominância de alguns desses sintomas dos pós término podem indicar um forte sofrimento psíquico (NASCIMENTO et al., 2021). Sendo assim, pode-se afirmar que muitos indivíduos acometidos por essa situação acabam por ir em busca de estratégia de enfrentamento, a fim de lidar melhor com o período de pós término e retomar as rédeas da própria vida, o que despertou, então, a necessidade de investigar na literatura as principais estratégias utilizadas por esse grupo, tendo a racionalização como destaque em alguns desses achados.

Um estudo realizado com 148 estudantes por Del Palacio-González, Clark e O'Sullivan (2016) demonstrou que o pensamento deliberado sobre o assunto pode trazer benefícios após o fim de um relacionamento amoroso, caso esses pensamentos produzam no sujeito uma tentativa de entender a separação. De acordo com os autores, isso acontece porque dar sentido à separação pode trazer mudanças positivas. Seguindo ainda esse raciocínio, Mearns (1991, apud ANTONOVSKY, 1987) após três diferentes estudos (com população total de 697 pessoas) constatou que o planejamento e as estratégias elaboradas diante de um problema trazem resultados emocionais mais positivos, enquanto a evitação do problema está ligada a resultados de enfrentamento negativos. Segundo esse achado, pode-se afirmar que sujeitos com maior senso de coerência são mais flexíveis ao lidar com as demandas da vida, encarando-as como menos ameaçadoras e mais gerenciáveis.

Um ensaio clínico realizado por Bastos, Rocha e Almeida (2019) com 100 estudantes do Ensino Superior evidenciou que a dificuldade de regulação emocional é um fator contribuinte para o luto prolongado e diminui os sintomas referentes ao fim do relacionamento; no entanto, o referido estudo não trouxe de forma clara a regulação emocional como uma estratégia de enfrentamento. Em contrapartida, uma pesquisa feita por Samios, Henson e Simpson (2014), com população de 140 pessoas, concluiu que o ajuste emocional e a identificação dos fatores que podem contribuir para a regulação emocional após o fim de um

ISSN 2178-6925

relacionamento são essenciais para a superação do término. Segundo esse estudo, pode-se afirmar que buscar terapias baseadas em significado produz emoções positivas quando o sujeito elabora os aspectos positivos do término de modo a que a angústia experimentada possa dar sentido à questão.

De acordo com Norona et al. (2018) em uma pesquisa com 124 israelenses, a avaliação cognitiva[5] alta está relacionada com o crescimento intrapessoal pós separação, proporcionando insights, melhor perspectiva do que se fazer futuramente e o amadurecimento do sujeito que está iniciando a vida adulta. Além disso, os autores observaram que quanto maior a satisfação com o relacionamento, menor o sofrimento com o término. Ainda sobre estratégias cognitivas, pesquisa com questionário online respondida por 482 estudantes universitários conduzida por Francoeur et al. (2020) afirmou que uma das formas de enfrentar um término de forma menos danosa é através da cognição social que se refere a um conjunto de técnicas relacionadas a compreensão da própria emoção, autorregulação e entendimento de si e dos outros, que podem ser aplicadas pelo próprio sujeito para ajudá-lo a passar por esse período difícil.

Portanto, pode-se perceber através dos achados que a regulação emocional e estratégias cognitivas, tais como a avaliação e a cognição social, são fortes aliados no que se refere a um melhor enfrentamento do término de relacionamento. Esses dois fatores, somados a racionalização, podem proporcionar ao indivíduo um maior entendimento do período que está sendo vivenciando, assim como possibilitar uma reflexão crítica acerca dos acontecimentos e uma elaboração mais coerente desse período atípico para o sujeito, que passará a melhor administrar seus sentimentos e emoções. Diante disso, supõe-se que um indivíduo que consiga unir essas estratégias a seu favor, poderá aliviar o seu sofrimento durante o pós término reduzindo os escores de luto prolongado e inquietações psicológicas.

Outro estudo realizado por Thuen e Rise (2006) com 658 recém-divorciados, objetivando perceber até que ponto o otimismo e o controle de indivíduos divorciados estão relacionados a uma boa adaptação psicológica após o término do

[5] A avaliação cognitiva pode ser entendida como um conjunto de habilidades mentais fundamentais para a obtenção de conhecimento. Essas habilidades estão relacionadas ao pensamento, raciocínio, abstração, linguagem, memória, atenção, criatividade, capacidade de resolução de problemas, entre outras. Elas possibilitam ao sujeito a reflexão sobre as informações adquiridas e sua aplicação no cotidiano (SUEHIRO e LIMA, 2016)

ISSN 2178-6925

relacionamento, constatou que quando a percepção de controle[6] é alta, os indivíduos precisam recorrer menos ao otimismo para enfrentar situações adversas da vida. Outro estudo que corrobora com esse achado foi realizado por Sakraida (2008), com 154 mulheres de meia-idade divorciadas, no qual se percebeu que a aceitação e a resignação são vistas como respostas passivas, ao passo que um maior controle emocional pode ser eficaz na diminuição da angústia. Além disso, Lampraki et al. (2019) realizaram um ensaio clínico randomizado com uma amostra de 1.719 pessoas e os resultados mostram a importância de buscar o autoconhecimento, a promoção da individualidade e ser mais extrovertido.

Dessa forma, diante desses achados é coerente afirmar que indivíduos que mantêm uma postura ativa diante da situação, buscando formas de enfrentamento ativo e controle emocional como estratégias de enfrentamento, geralmente conseguem lidar melhor com o pós término e a administração das emoções, destacando também a importância da percepção de si mesmo e do buscar conhecer-se como colaborador desse processo de superação. Por fim, Ysseldyk, Matheson e Anisman (2009) após a realização de três estudos com população total de 184 pessoas, perceberam que o perdão impediu a piora de respostas emocionais nas situações, melhorando o bem-estar e a saúde psicológica dos envolvidos, pois ele devolve a sensação de controle e maior probabilidade de resolução do conflito.

Para além das estratégias de enfrentamento de cunho intrapessoal, ou seja, aquelas que o indivíduo busca de forma mais intimista e se conectando consigo mesmo, há também quem busque outras formas de lidar com as consequências do término através das relações interpessoais, voltando-se para as possibilidades que o meio oferece, tais como o apoio social, os vínculos afetivos, terapias e instrumentos psicológicos. Nesse sentido, pode-se citar como formas de lidar com o término a busca por orientação e apoio, bem como a busca de recompensas alternativas, descargas emocionais, a análise lógica, a reavaliação positiva e a resolução de problemas (SAKRAIDA, 2008).

[6] Percepção de Controle: é um recurso psicossocial associado à qualidade de vida e bem-estar. Diz respeito a crenças pessoais acerca da própria capacidade para controlar eventos e ameaças. (KHOURY e SÁ-NEVES, 2014).

Um estudo mais recente, realizado por Garabito et al. (2020) a partir de um grupo com 220 pessoas, reafirma que o apoio social é um forte aliado para uma sensação de bem-estar pós relacionamento, acompanhado do desenvolvimento de autonomia e a evitação do problema que, por consequência, levam a uma melhor validação de si mesmo, melhor relação com outras pessoas, propósito de vida e crescimento pessoal. Ainda nessa perspectiva, pesquisas feitas por Moller et al. (2003), com um grupo de 241 estudantes, não graduados, buscaram entender como funciona o apoio social e a conexão social entre universitários após o fim de um relacionamento, concluindo que esse apoio e um estilo de apego seguro podem contribuir para o ajuste emocional. Ademais, as experiências passadas podem repercutir no tipo de estratégia usada, e o aconselhamento é visto como uma intervenção que permite ao sujeito utilizar o apoio social para melhor superar o término de relacionamento.

Dentre as estratégias possíveis, García e Martínez (2013), após um estudo com 227 pessoas, citaram que o uso de substâncias alcoólicas e níveis altos de preocupação podem acabar acarretando sintomas depressivos. No entanto, buscar o conforto social é um forte aliado para lidar melhor com a situação do término de relacionamento, gerando assim satisfação com a vida, melhor interação social e desenvolvimento de si mesmo. Outrossim, segundo um ensaio clínico randomizado realizado por Lampraki et al. (2019), pessoas que têm apoio social lidaram melhor com a solidão do que pessoas que não tinham mais vínculo social após o casamento. Portanto, é possível imaginar que fazer vínculos sociais é benéfico para a diminuição da solidão pós término e a presença de recursos sociais e psicológicos parece trazer benefícios tanto para os divorciados quanto para os casados.

Sendo assim, ressalta-se que o apoio social é uma eficaz estratégia para lidar com a adversidade do pós término. Diante desses achados, podemos supor que fortalecer os vínculos e sentir que há pessoas que podem ajudar nesse processo é reconfortante e promove satisfação, acolhimento e reajuste emocional. Já outra estratégia de enfrentamento encontrada faz referência ao tempo e seus benefícios. Um estudo realizado por Knöpfli, Morselli, e Perrig-Chiello (2016), com amostra composta por 113 homens e 195 mulheres, reforça a compreensão de

ISSN 2178-6925

Halford e Sweeper (2013) quando trazem o entendimento comum de que o melhor remédio para o sofrimento pós fim de relacionamento é o tempo. O estudo apresenta um dado interessante a respeito da relação entre a maturidade e a velocidade de melhora, sendo os indivíduos mais velhos mais facilmente adaptados ao sofrimento pós término.

Rajabi e Nikpoor (2018) investigando 44 participantes a fim de verificar a eficácia do Treinamento de Análise Transacional (AT) e a Terapia de Regulação da Emoção (TER), em estudantes universitários com a Síndrome do Trauma Amoroso (LST) após a ruptura de um relacionamento, comprovaram que ambos foram eficazes em reduzir o LST na população estudada. O estudo concluiu também que os participantes conseguiram melhorar a maneira como lidam com a ineficácia de relacionamentos, familiarizando-se com o roteiro de sua vida (RAJABI e NIKPOOR, 2018)

Outra pesquisa produzida por Soltani e Fatehizade (2020) com 65 voluntários, mostrou que, diante das questões vivenciadas após o término de relacionamento, algumas pessoas podem apresentar emoções e comportamentos que mudam a forma com que o indivíduo enxerga a si mesmo; esse estudo teve como objetivo verificar a eficácia da terapia com foco na compaixão em depressão após uma separação e os resultados foram satisfatórios. Segundo os autores, o aumento da compaixão reduziu aspectos concernentes ao enfretamento evitativo, e as técnicas que compõem a terapia, como a atenção plena, técnicas de respiração e memórias compassivas, podem reduzir a depressão. Por conseguinte, a terapia focada na compaixão pode diminuir a ruminação e a visão negativa que o sujeito tem de si mesmo (SOLTANI e FATEHIZADE, 2020)

Portanto, a partir das análises feitas, é possível concluir que o uso de instrumentos psicológicos é um recurso eficaz para lidar com situações de término de relacionamento. Além disso, outro instrumento que pode ser considerado é a intervenção online, abordada em um ensaio clínico randomizado conduzido por Brodbeck, Berger e Znoj (2017), com um grupo de 72 pessoas que vivenciaram o luto conjugal ou separação/divórcio. O objetivo desse estudo foi investigar a eficácia de um programa guiado de autoajuda, via internet, com duração de 10 semanas, com pessoas as quais relataram má adaptação com o luto conjugal e a

ISSN 2178-6925

separação; o estudo constatou que houve sentimento de satisfação e experiencias de esclarecimento e autoconhecimento dos participantes para com o programa.

Um ensaio clínico randomizado com o mesmo objetivo anteriormente citado, conduzido também por Brodbeck et al. (2019), com uma amostra de 110 pessoas, avaliou a eficácia da intervenção de autoajuda baseada na internet para sintomas de luto conjugal e separação em comparação a um grupo controle em lista de espera. Nesse estudo, os autores observaram uma diminuição significativa nos sintomas de luto, de depressão e sintomas psicopatológicos em geral; houve uma melhora também na sensação de solidão e amargura, comparado ao grupo controle. Não houve diferença significativa nos resultados entre as pessoas que sofreram luto conjugal e separação/divórcio. No geral, todos os participantes da intervenção ficaram “satisfeitos” ou “muito satisfeitos”.

Por fim, uma pesquisa feita por Barber e Cooper (2013), com uma amostra de 170 participantes, buscou fazer um contraste entre o rompimento e o comportamento sexual logo após a separação. Os resultados obtidos apresentaram variáveis que corroboram o sexo pós rompimento como estratégia de enfretamento para alguns indivíduos, como também identificou os padrões comportamentais que facilitam o uso dessa estratégia para a melhor adaptação do sujeito frente ao desafio do fim do relacionamento.

É notório, portanto, o grande quantitativo de estratégias existentes que podem ser utilizadas após o término de um relacionamento amoroso, tanto internas quanto externas, cabendo ao indivíduo escolher aquela com que melhor se identifica para lidar com a separação.

Conclusão

Diante dos desafios enfrentados em fins de relacionamentos amorosos e dos impactos psicológicos que afetam alguns indivíduos, este trabalho buscou sistematizar as principais medidas de enfrentamento para superar um término de relacionamento amoroso**.** Assim, dentre as principais estratégias de enfrentamento usadas estão a racionalização/avaliação cognitiva e apoio social, sendo essas, divididas em duas categorias: internas e externas respectivamente.

ISSN 2178-6925

Em relação as estratégias internas, aquelas do âmbito intrapessoal, a racionalização e avaliação cognitiva foram as mais citadas, referindo-se a medidas que demandam do sujeito uma melhor compreensão do processo de separação e, consequentemente, um novo significado perante o contexto. Ademais, a avaliação cognitiva é um conjunto de habilidades que permite ao sujeito um maior controle das suas emoções, melhor senso crítico frente a questão apresentada e crescimento pessoal.

No que se refere às estratégias de natureza interpessoal, o apoio social foi a mais frequente, sendo essa uma estratégia que consolida os vínculos afetivos gerando, desse modo, uma sensação de acolhimento e reajuste emocional. Além disso, intervenções terapêuticas auxiliam o sujeito na promoção de emoções positivas, como também em novas percepções que atribuem aspectos positivos em relação ao rompimento, ressignificando, desse modo, a situação vivenciada.

Destarte, é perceptível que as estratégias de enfrentamento realizadas pós término de relacionamento são, individualmente, artifícios poderosos para redução dos danos advindos desse processo. Logo, podemos supor, com base nos achados, que a utilização de mais de uma estratégia, realizadas simultaneamente, poderia aumentar substancialmente a probabilidade de uma melhora efetiva. Pode-se combinar, por exemplo, a racionalização com um apoio social; mesmo sendo estratégias presentes em espectros diferentes, uma envolvendo fatores internos e a outra fatores externos, são extremamente compatíveis e por isso podem ser realizadas em conjunto.

Assim, tomando como base os achados aqui presentes e as divisões realizadas, indicamos o uso dessas estratégias de enfrentamento, principalmente como complementares entre si. Vale ressaltar que, em casos mais graves, a busca por um profissional qualificado é indispensável.

Posto isso, a partir da seleção dessas estratégias foi possível organizar as medidas de enfrentamento mais citadas para uma melhor adaptação ao final de relacionamento amoroso e, dessa forma, tornar mais acessível essas informações. Faz-se necessário destacar que a divisão dessas estratégias não implica uma categorização isolada, haja vista que ambas se interrelacionam no intuito de promover um melhor ajuste emocional.

A respeito das possíveis lacunas presentes na literatura científica dentro dessa temática, é necessário realizar mais estudos experimentais na área, uma vez que estes são essenciais para um melhor embasamento dessas estratégias, tendo como intuito ampliar o conhecimento. Ademais, a falta de estratégias especificas para os gêneros e poucos estudos tratando da eficácia de cada uma das estratégias são também lacunas percebidas nessa revisão.

Por fim a limitação desse estudo encontra-se no fato de que, embora os dados encontrados sejam relevantes, os resultados obtidos referem-se a estratégias mais frequentes e não as mais eficazes, como proposto nos objetivos específicos, além da escassez de artigos sobre essa temática e poucas publicações brasileiras. É importante salientar a necessidade de buscar maiores evidências cientificas e fomentar mais discussões acerca das estratégias de enfrentamento após o fim de um relacionamento amoroso.

Referências

BARBER, L. L.; COOPER, M. L. Rebound Sex: Sexual Motives and Behaviors Following a Relationship Breakup. **Arch Sex Behav**, v.43, p.251–26, 2013. https://doi.org/10.1007/s10508-013-0200-3.

BASTOS, V.; ROCHA, J. C.; ALMEIDA, T. D. Os efeitos do rompimento de um relacionamento amoroso em estudantes universitários**. Psicologia Saúde & Doenças**, 2019. DOI: 10.15309/19psd200210.

BIN, G.; COSTA, M. C. S.; VILA, V. da S. C.; DANTAS, R. A. S.; ROSSI, L, A. Significados de apoio social de acordo com pessoas submetidas à revascularização do miocárdio: estudo etnográfico. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v.67, n.1, p.71-77, 2014. doi: 10.5935/0034-7167.20140009.

BRODBECK, J.; BERGER, T.; ZNOJ, H. J. An internet-based self-help intervention for older adults after marital bereavement, separation or divorce: study protocol for a randomized controlled trial. **Trials**, v.18, n.1, p.21, 2017. doi:10.1186/s13063-016-1759-5.

BRODBECK, J.; BERGER, T.; BIESOLD, N.; ROCKSTROH, F.; ZNOJ, H. J. Evaluation of a guided internet-based self-help intervention for older adults after spousal bereavement or separation/divorce: A randomised controlled trial. **Journal of Affective Disorders**, v.252, p.440–449, 2019. doi: 10.1016/j.jad.2019.04.008.

DEL PALACIO-GONZÁLEZ, A.; CLARK, D. A.; O'SULLIVAN, L. F. Cognitive processing in the aftermath of relationship dissolution: Associations with concurrent and prospective distress and posttraumatic growth**. Stress and Health**, v.33, n.5, p.540–548, 2016. doi:10.1002/smi.2738.

FOLKMAN, Susan. **Stress, Health, and Coping:** synthesis, commentary, and future directions [Estresse, saúde e enfrentamento: síntese, comentários e direções futuras]. Oxford University Press, 2012. http://dx.doi.org/10.1093/ oxfordhb/9780195375343.013.0022.

FRANCOEUR, A.; LECOMTE, T.; DAIGNEAULT, I.; BRASSARD, A.; LECOURS, V.; HACHE-LABELLE, C. Social Cognition as Mediator of Romantic Breakup Adjustment in Young Adults Who Experienced Childhood Maltreatment. **Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma**, v.29, n.9, p.1125–1142, 2020. doi:10.1080/10926771.2019.1603177.

GARABITO, S.; GARCÍA, F. E.; NEIRA, M.; PUENTES, E. Ruptura de pareja en adultos jóvenes y salud mental: estrategias de afrontamiento ante el estrés del término de una relación. Psychologia. **Avances de la Disciplina**, v.14, n.1, 2020. https://doi.org/10.21500/19002386.4560.http://www.scielo.org.co/scielo.ph p?script=sci_arttext&pid=S1900-23862020000100047.

GARCÍA, F. E.; MARTÍNEZ, I. D. Ruptura de pareja, afrontamiento y bienestar psicológico en adultos jóvenes. **Ajayu**, **La Paz**, v.11, n.2, p.42-60, 2013. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-1612013000200003.

HALFORD, W. K.; SWEEPER, S. Trajectories of Adjustment to Couple Relationship Separation. **Family Process**, v.52, n.2, p.228–243, 2013. doi:10.1111/famp.12006. PMID: 23763683.

KHOURY, H. T. T.; SÁ-NEVES, A. C. Percepção de controle e qualidade de vida: comparação entre idosos institucionalizados e não institucionalizados. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v.17, n.3, p.553-565, 2014. doi: 10.1590/1809-9823.2014.13012.

KNÖPFLI, B.; MORSELLI, D.; PERRIG-CHIELLO, P. Trajectories of Psychological Adaptation to Marital Breakup after a Long-Term Marriage. **Gerontology**, v.62, n.5, p.541–552, 2016. doi:10.1159/000445056.

LAKATOS.; EVA MARIA. **Fundamentos de metodologia científica** (5. ed.). São Paulo: Atlas, 2013.

LAMPRAKI, C.; JOPP, D. S.; SPINI, D.; MORSELLI, D. Social Loneliness after Divorce: Time-Dependent Differential Benefits of Personality, Multiple Important Group Memberships, and Self-Continuity. **Gerontology,** v.65, p.275-287, 2019. doi:10.1159/000494112.

LAZARUS, Richard. FOLKMAN, Susan. **Stress, appraisal, and coping** [Estresse, avaliação e enfrentamento]. Springer, 1984.

MARCONDES, M. V.; TRIERWEILER, M.; CRUZ, R. M. Predominant feelings after the end of a love relationship. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v.26, n.1, p.94-105, 2006.

MASON, A. E.; LAW, R. W.; BRYAN, A. E.; PORTLEY, R. M.; SBARRA, D. A. Facing a breakup: Electromyographic responses moderate self-concept recovery following a romantic separation. **Personal Relationships**, v.19, n.3, p.551-568, 2012.

MEARNS J. Coping with a breakup: negative mood regulation expectancies and depression following the end of a romantic relationship. **Journal of Personality and Social Psychology,** v.60, n.2, p.327-334, 1997. doi: 10.1037//0022-3514.60.2.327. PMID: 2016673.

MELO L. P. de.; CARLOTTO M. S.; RODRIGUEZ S. Y.; DIEHL L. Estratégias de enfrentamento (coping) em trabalhadores: revisão sistemática da literatura nacional. **Arq. bras. Psicol,** v.68 n.3, p.125-144, 2016.

MOLLER, N. P.; FOULADI, R. T.; MCCARTHY, C. J.; HATCH, K. D. Relationship of Attachment and Social Support to College Students' Adjustment Following a Relationship Breakup. **Journal of Counseling & Development,** v. 81, n.3, p.354-369, 2003. https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2003.tb00262.x.

NASCIMENTO, R. B.; ARAUJO FILHO, E. S.; CERQUEIRA, G. L.; CARNEIRO, D. G.; CARMO, E. S. S. Após o fim de um relacionamento amoroso: uma revisão narrativa. **Pubsaúde**, v.7, a233, 2021. doi: https://dx.doi.org/10.31533/pubsaude7.a233.

NORONA, J.C.; SCHARF, M.; WELSH, D.P.; SHULMAN, S. Predicting post-breakup distress and growth in emerging adulthood: The roles of relationship satisfaction and emotion regulation. **Journal of Adolescence,** v.63, p.191-193, 2018. https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2018.01.

PIRES, J. Regulação Emocional em Psicoterapia: um guia para o terapeuta cognitivo-comportamental. **Psico-USF**, v.19, n.2, p.355-357, 2014. doi: 10.1590/1413-82712014019002016.

RAJABI, S.; NIKPOOR, N. (2018). Comparison of the effectiveness of the transactional analysis training and emotion regulation on the improvement of love trauma syndrome: Dealing with the problems caused by the separation and love break up. **Archives of Psychiatry and Psychotherapy**, v.20, n.4, p.17-28, 2018. doi: 10.12740/APP/99970.

SAKRAIDA T. J. Stress and coping of midlife women in divorce transition. **West J Nurs Res**, v.30, n.7, p.869-887, 2008. https://doi.org/10.1177/0193945907311324. PMID: 18174375.

SAMIOS, C.; HENSON, D.; SIMPSON, H. Benefit Finding and Psychological Adjustment Following a Non-Marital Relationship Breakup. **Journal of Relationships Research**, v.5, 2014. https://doi.org/10.1017/jrr.2014.6.

SELL, C. E. Racionalidade e racionalização em Max Weber. **Revista Brasileira de Ciências Sociais**, v.27, n.79, p.153-172, 2012. doi: 10.1590/S0102-69092012000200010.

SOLTANI, M.; FATEHIZADE, M. A. The Effectiveness of Compassion Focused Therapy on Depression and Rumination after Romantic Relationship Breakup: a single case study. **Clinical Psychology Studies**, v.10, n.37, p.63-90, 2020. doi: 10.22054/JCPS.2020.50657.2304.

SUEHIRO, A. C. B.; LIMA, T. H. de. Instrumentos usados na avaliação cognitiva no ensino fundamental: análise da produção científica. **Avaliação Psicológica**, v.15, p.67-76, 2016.

THUEN, F.; RISE, J. Psychological adaptation after marital disruption: the effects of optimism and perceived control. **Scandinavian Journal of Psychology**, v.47, n.2, p.121-128, 2016. doi:10.1111/j.1467-9450.2006.00499. x.

YSSELDYK, R.; MATHESON, K.; ANISMAN, H. Forgiveness and the appraisal-coping process in response to relationship conflicts: implications for depressive symptoms. **Stress**, v.12, n.2, p.152-166, 2009. doi: 10.1080/10253890802228178.