

Psicólogo revela as 4 frases típicas ditas por quem não ama mais o parceiro

(Foto: Reprodução) – Separados pelo Casamento (2006)

A literatura diz que sabemos quando o amor acabou mesmo antes da pessoa que amamos nos dizer isso. Que nosso coração percebe, sente e pressente isso. Mas não há necessidade de se espiritualizar, porque há certas frases que nos indicam que o amor acabou, mesmo que nosso parceiro ainda não tenha nos dito isso.

Isso não significa que sempre as ouviremos algo quando o amor acabar. Mas, de acordo com Ana María Sepé, doutora em psicologia, especialista e pesquisadora em psicanálise, há algumas frases que se repetem. Ouvi-las e identificá-las pode ser um sinal para conversar e dizer adeus ao relacionamento em que não há amor.

Conforme diz Sepé, “às vezes nos sentimos tão inseguros ou com medo de perder alguém que perdemos a racionalidade de vista”. A psicóloga Silvia Vidal aconselha que “embora a esperança seja a última coisa que se perde, às vezes é preciso perdê-la e ser realista para saber quando parar de insistir e seguir em frente”.

4 frases típicas de um parceiro que deixou de amar você

1. “Você é (insira o insulto aqui)”

Discutir é normal, saudável. Mamen Jiménez, psicólogo e sexólogo, explica que é importante aprender a discutir, pois não se trata de evitar conflitos nos relacionamentos, mas de aprender a administrá-los. Fazer isso da maneira correta é construtivo e ajuda não apenas a se conhecermos melhor, mas

também a fortalecer o vínculo do casal.

No entanto, o problema surge quando não discutimos, mas brigamos e isso se torna um campo de batalha. As conversas acaloradas aumentam, os gritos e os insultos aparecem.

De acordo com o especialista, se essa dinâmica continuar ao longo do tempo, “pouco a pouco o relacionamento pode se desgastar e até mesmo atingir picos de agressão que podem levar à violência verbal e, nos piores casos, até mesmo física”. Não se insulta alguém que você ama de maneira saudável, não importa o quanto você esteja com raiva.

2. “Somos muito diferentes”

“A incompatibilidade em um casal se manifesta em muitas atitudes, primeiro o distanciamento emocional e depois a insatisfação de um em relação ao outro”, diz Sepé. Quando nos apaixonamos, naquela primeira fase do amor não enxergamos os defeitos do parceiro, que tendem a aparecer ao longo tempo.

Se a pessoa repetir que vocês são muito diferentes, podemos estar diante do que a psicologia chama de “incompatibilidade de casal”. Nos venderam que os opostos se atraem, assim como “quem briga se quer”, mas a verdade é que um dos truques para fazer um relacionamento dar certo é ter coisas em comum, especialmente em termos de estilo de vida.

“Não acho que o contexto cultural, os amigos ou qualquer outra coisa seja tão importante quanto os interesses e valores compartilhados. Um casal que não compartilha valores de vida não durará muito tempo”, declarou Nayara Malnero, psicóloga, sexóloga clínica e comunicadora, ao periódico elDiario.es.

As diferenças nesses aspectos podem ser obstáculos intransponíveis em um relacionamento e, de fato, segundo a psicologia, as incompatibilidades são um dos motivos pelos quais deixamos de amar nosso parceiro.

3. “Eu não tenho tempo”

Essa frase é um reflexo de um dos sinais mais claros de que o relacionamento não está indo bem: não temos tempo para ficar juntos. Não ter tempo é um problema de prioridades. Reservamos tempo para o que consideramos importante e, se não for você, é porque talvez não seja mais você.

A vida de um casal é caracterizada por uma escolha diária de estar juntos, de compartilhar não apenas objetivos da vida, mas também o tempo. Se houver um distanciamento emocional entre os parceiros, a falta de comportamentos como intimidade ou interesse na vida um do outro, é um sinal claro de que o relacionamento está se deteriorando, como explica o especialista.

4. “Não estou com vontade/Estou entediado”

É claro que nem você, nem seu parceiro estão lá para entreter um ao outro, mas se um disser que fica entediado ao fazer coisas em casal, especialmente quando não ficava antes, algo mudou.

Se houver uma sensação de tédio no relacionamento, sem interesse ou motivação, e que continue ao longo do tempo, isso é um sinal. Não significa que nunca tenhamos que ficar entediados, haverá fases em que isso acontecerá, mas, de acordo com o especialista, “ficar entediado por muito tempo em um relacionamento pode ser um sinal de que vocês pararam de se divertir juntos, de que não compartilham mais sonhos e desejos e, portanto, se sentem muito solitários”.

Para evitar isso, podemos incluir o método 2-2-2, que, além de manter a paixão, pode nos ajudar a nos livrar do tédio com novos planos. Ou simplesmente procurem algo para fazer juntos que ambos gostem, desde ir ao cinema ou até mesmo fazer um pouco de decoração em casa, mas juntos.

Se você perceber alguma dessas situações, o ideal é começar a

repensar seu relacionamento. Pense sobre isso e veja o que acontece. Primeiro, resolva o que está acontecendo com você sozinho e, depois, com a cabeça fria, converse com seu parceiro. Pode haver algo acontecendo que você não saiba, como algo errado no trabalho, algo sobre o relacionamento que ele gosta ou simplesmente que as coisas mudaram.

Conversando e expondo o que está acontecendo, vocês podem encontrar uma solução juntos. Pode ser apostar no relacionamento e tentar fazer com que ele dê certo, ou sair com respeito e tentar garantir que todo o amor que vocês têm um pelo outro não termine em um rompimento que os magoará ainda mais.

Fonte: Sabrina Costa – MSN e Publicado Por: Jornal Folha do Progresso em 11/02/2025/14:34:09

O formato de distribuição de notícias do [Jornal Folha do Progresso](#) pelo celular mudou. A partir de agora, as notícias chegarão diretamente pelo formato Comunidades, ou pelo canal uma das inovações lançadas pelo WhatsApp. Não é preciso ser assinante para receber o serviço. Assim, o internauta pode ter, na palma da mão, matérias verificadas e com credibilidade. Para passar a [receber as notícias](#) do Jornal Folha do Progresso, clique nos links abaixo siga nossas redes sociais:

- [Clique aqui e nos siga no X](#)
- [Clica aqui e siga nosso Instagram](#)
- [Clique aqui e siga nossa página no Facebook](#)
- [Clique aqui e acesse o nosso canal no WhatsApp](#)
- [Clique aqui e acesse a comunidade do Jornal Folha do Progresso](#)

Apenas os administradores do grupo poderão mandar mensagens e saber quem são os integrantes da comunidade. Dessa forma, evitamos qualquer tipo de interação indevida. Sugestão de pauta enviar no e-mail: folhadoprogresso.jornal@gmail.com.

Envie vídeos, fotos e sugestões de pauta para a redação do JFP (JORNAL FOLHA DO PROGRESSO) Telefones: WhatsApp [\(93\) 98404 6835](tel:5531984046835)– (93) 98117 7649.

“Informação publicada é informação pública. Porém, para chegar até você, um grupo de pessoas trabalhou para isso. Seja ético. Copiou? Informe a fonte.”

Publicado por Jornal Folha do Progresso, Fone para contato 93 981177649 (Tim) WhatsApp: [-93- 984046835](tel:5531984046835) (Claro)

*-Site: www.folhadoprogresso.com.br e -
mail: folhadoprogresso.jornal@gmail.com/ou e -
mail: adeciopiran.blog@gmail.com*