

# O Poder do Ex em Minha Vida: Sobre a Influência das Relações Cíclicas no Cotidiano das Relações Amorosas

Thiago de Almeida<sup>1</sup>  
Rafael Diniz de Lima<sup>2</sup>

## Resumo

Muitas pessoas ao se desligarem de seus parceiros podem apresentar dificuldades em prosseguir a vida delas sem os mesmos e deixar com que essa relação passada não permita novos relacionamentos. Diante disso, o presente estudo teve como objetivo entender como relacionamentos passados podem ter influências na vida e na constituição de novos relacionamentos para os indivíduos. Para tal foi realizada uma revisão sistemática da literatura nas bases de dados da BvsPsi, Medline, Lilacs e PsycINFO, sem limite de tempo, com os descritores: ex-parceiro, relações cíclicas e os seus correspondentes, em inglês: "ex partner" e "love cyclical relationships". Buscas adicionais forneceram um total de 10 trabalhos. Pode-se constatar que permanecer fixada a histórias passadas podem fazer com que o nível de satisfação sofra um rebaixamento na vida do indivíduo, sendo que contatos com ex-parceiro quase sempre produzem mais ressentimentos e implicações negativas se comparadas às consequências positivas desse contato.

**Palavras-chave:** rompimento; separação; relacionamentos amorosos cíclicos; ex-parceiro.

## *The Power of Ex in My Life: About the Influence of Cyclic Loving Relationships in Everyday Life*

## Abstract

Many people when they leave their partners may have difficulties to continue their lives without them and leave with that past relationship does not allow new relationships. Therefore, this study aimed to understand how past relationships can have influences in life and establishing new relationships for individuals. To this end we carried out a systematic review of the literature in the BvsPsi databases Medline, Lilacs and PsycINFO, no time limit, with the descriptors: ex partner and love cyclical relationships in Portuguese and in English. Additional searches provided a total of 10 studies. It can be seen that remain attached to past history can cause the level of satisfaction suffers a downgrade in the individual's life, and contacts with former partners almost always produce more negative resentment and implications compared to the positive consequences of this contact.

**Keywords:** loving breakup ; loving separation ; love cyclical relationships; ex partner.

---

<sup>1</sup> Psicólogo pela UFSCar. Mestre pelo Departamento de Psicologia Experimental. Doutor pelo Departamento de Psicologia da Aprendizagem, do Desenvolvimento e da Personalidade (IPUSP).

<sup>2</sup> Psicólogo pelo Centro Universitário Paulista – São Carlos (Unicep).

O que passou, passou, mas o que passou  
luzindo, resplandecerá para sempre  
(Goethe)

Os relacionamentos amorosos são um dos temas mais importantes para a vida os seres humanos, sendo os mesmos, fonte de prazer e de gratificação para os indivíduos. Apesar de percebermos melhor essa importância quando o relacionamento ao qual estamos envolvidos não está tão satisfatório, como quando há um rompimento afetivo-sexual com o relacionamento no qual se estava inserido ou como quando um (a) ex-parceiro ameaça a estabilidade de um novo relacionamento amoroso. O rompimento de um vínculo amoroso implica na aceitação do fim de um projeto a dois e a dissolução da identidade desse casal, que também traz sentimentos de fracasso, baixa autoestima, e dúvidas quanto à capacidade de amar e de ser amado (Casado, Venegas, Páez & Fernández, 2001).

Vários autores têm postulado diferentes situações que funcionam como gatilhos de rompimentos. Falta de comunicação e falta de amor, pouca tolerância para situações de infidelidade e/ou maus tratos, diminuição da percepção de intimidade, problemas econômicos e imaturidade (Casado et al, 2001); diferenças de costumes, ideais e valores e a crença de não ser amado reciprocamente (Ferrand, 1996); a percepção do ser amado de ser pouco estimado por seu (sua) parceiro, convivência monótona, as expectativas não cumpridas, insultos e abusos (Almeida, 2012; Gonçalves & Almeida, 2015; Almeida & Lourenço, 2014); diferenças de idade, diferenças percebidas no nível de educação, falta de atração física e/ou atitudes (Hill, Rubin & Peplau, 1976).

Apesar de, muitas vezes, as pessoas romperem seus relacionamentos afetivo-sexuais, por lhes parecer a melhor opção, pelo fato de não os considerarem mais relações prazerosas, é comum que o término de um relacionamento estimado pelos pares seja uma situação que cause uma grande mobilização emocional nas pessoas envolvidas. Durante o processo de luto é comum que algumas reações físicas e psicológicas aconteçam. Reações como desesperança, tristeza, dificuldades de escolher outro objeto de amor são comuns nessa etapa do relacionamento (Almeida & Aguirra, 2013; Sbarra & Mason, 2013). Com o término do relacionamento é comum que se superestime na figura perdida, ou seja, o indivíduo passe a pensar em demais nesse alguém que foi embora, e o pensar nesse outro alguém, pode ser fonte dos mais variados sentimentos. Por si só esse elemento pode gerar inquietação e conflitos nas pessoas que se deparam pensando em situações associadas com o seu relacionamento passado, sobretudo, com a figura do (a) ex-parceiro (a). Tal mecanismo psíquico ser confundido como uma incapacidade de esquecer esse outro alguém, quando na verdade é um aspecto comum a perda de qualquer objeto.

O enlutamento amoroso estará presente nesse momento, pois segundo Hamilton (1987), o conceito de luto, ainda que mantenha relação estreita com sua utilização na linguagem comum, tem o uso específico e refere-se aos processos mentais que se seguem às vivências de perda. Muitos autores (e.g. Aragón & Cruz, 2014) são concordes em afirmar que após um rompimento amoroso, o parceiro abandonado padece de um sofrimento semelhante ao experimentado ao perder um ente querido por morte, posto que toda a perda de uma pessoa amada implica em grandes mudanças em

diferentes esferas da vida de uma pessoa. E, de acordo com Féres-Carneiro (2003), o tempo de elaboração do luto pela separação pode ser maior do que aquele do luto por morte. Estes processos caracterizam-se, de modo geral, pela reação à perda de um ente querido ou à perda de alguma abstração que ocupou o lugar de um ente querido como: um país, liberdade ou ideal de alguém sendo composto pelas mesmas fases que um processo de luto normal, é esperado que esse luto dure até cerca de um ano. Considerando-se que durante esse período de um ano, a pessoa passará por um ciclo temporal de sua vida sem esse outro alguém, ou seja, frequentará lugares, se envolverá em atividades, que rotineiramente eram feitas com esse outro alguém, mas agora se engajará sozinha ou com outras companhias com essas atividades, e se obrigará a se entreter em um processo de ressignificação dessas vivências.

É importante identificar durante as fases do luto se isso não passa a ser uma situação de Luto Complicado. Desta forma, é considerado Luto Complicado (LC), em termos afetivo-sexuais, quando a capacidade funcional do indivíduo está em causa, de tal forma que o impossibilita de retomar as suas atividades normais, anteriores à perda romântica (Horowitz et al., 1997; Prigerson et al., 1995; Shear & Shair, 2005) o qual pode alterar alguns mecanismos biológicos, como o relógio circadiano e o sono, dentre outros ritmos fisiológicos (Reynolds, et al., 1993). No Luto Complicado, o sofrimento é significativamente vivenciado, sendo que o indivíduo pode até mesmo vir a se deprimir em resposta ao término amoroso, não aceitar que o relacionamento terminou e tentar manobras para se reaproximar desse outro alguém, podendo até mesmo fazer o uso da violência, como uma forma de barganha, segundo o que se prevê de acontecer em um processo de elaboração de luto (Kubler-Ross, 1969; 1971). O Luto Complicado tende a durar mais que um ano, onde a pessoa continua fixada psicologicamente no objeto perdido, sendo incapaz de tirar o foco dessa perda.

Quando a relação termina, muitos apresentam uma dificuldade de manter contato com esse ex-parceiro, seja por uma iniciativa ativa do parceiro que rompeu a relação e agora se esquia do ex-parceiro ou seja porque quem foi abandonado entende que se não existe mais um envolvimento amoroso, não deverá haver contato de qualquer outra forma. No entanto, algumas pessoas, sobretudo para as pessoas que foram abandonadas por iniciativas do ex-parceiro, buscam ativamente formas de contactar o (a) ex, por estarem em fases outras do luto que não a aceitação. Mas, há outra possibilidade de ocorrência, aquelas relações que terminam e reiniciam com o mesmo parceiro. Esse fenômeno cientificamente foi intitulado como relações cíclicas (Dailey, Pfiester, Jin, Beck, & Clark, 2009; Venum, 2011).

Pesquisas recentes (Dailey, et al., 2009; Halpern-Meehin, Manning, Giordano, Longmore, 2012; Venum, 2011) sugerem que cerca de 30-50% dos jovens parceiros adultos têm experimentado pelo menos um rompimento e reconciliação amorosa com o seu parceiro atual. Ocorre que esse contato ou tentativas de contato com o ex, e idas e vindas com essa pessoa, pode servir como um fator dificultador para o estabelecimento de novas relações, tanto por não conseguir se desvincular desse alguém, como também novos potenciais parceiros talvez não se sintam confortáveis em investir em alguém que mantém contato com um ex, sendo comum o aparecimento de ciúme, dentre outros elementos que possam depor contra o estabelecimento e a consolidação de novas relações amorosas. Quando se tem filhos, a situação é diferente, já que o contato deverá acontecer de

maneira até regular, existe um elo maior entre eles e o cuidar é de responsabilidade desses pais. Os novos parceiros podem também limitar o contato dessa pessoa com o ex, sendo essa uma situação que possa eliciar ciúme e desestabilizar uma relação nova que possa estar se estabelecendo. Ocorre ainda que alguns filhos influenciam o restabelecimento da relação entre seus pais biológicos.

Ao entrar em um novo relacionamento, é esperado que exista uma certa tendência a comparar o relacionamento estabelecido, com o relacionamento que se teve com o (a) ex. Por exemplo, citar nos primeiros encontros, inúmeros acontecimentos favoráveis ou desfavoráveis com o ex parceiro para a outra pessoa que se quer estabelecer um novo relacionamento é um evento comum, tendo em vista que novos encontros podem ativar a recordação da mais recente relação amorosa estabelecida, provavelmente com o (a) ex parceiro (a). Consequentemente, pode-se fazer um julgamento errôneo dessa nova relação, considerando que essa pessoa tenha passado um tempo significativo com esse (a) ex e que é comum que para os novos relacionamentos não exista tanta intimidade, sendo essa, então, uma comparação inapropriada. Ao entrar nesse novo relacionamento todas as fases da relação que viveu com outra pessoa tenderão a se repetir e, paulatinamente, essa nova relação vai passando a ser mais prazerosa e mais dotada de elementos que a relação do passado pudesse ter sido. Apesar dessa possibilidade, ainda existirão muitas pessoas que não irão conseguir se desvencilhar desse ex-parceiro e passarão suas vidas atreladas a ele.

Haverá situações nas quais alguns parceiros que se sentirão 'traindo' o (a) ex, se eles buscarem novos encontros ou se aprofundarem nas relações que possam estabelecer com novos pretendentes e amigos, por ainda se sentirem vinculadas a (o) ex-parceiro (o) que as (os) abandonou. Sendo psicologicamente dependentes dessa pessoa, vão se auto boicotar em muitas de suas rotinas e práticas, tendo em vista que, dessa forma, alimentam fantasias que essa relação possa se estabelecer novamente. Consequentemente deixam de sair com amigos, ou serem fotografados em eventos sociais, pois pensam que tais conteúdos podem chegar ao conhecimento dos ex parceiros, o que poderia inibir qualquer iniciativa de reatar o relacionamento por parte de quem abandonou o parceiro. Repercussões como essas causam sofrimento significativo, principalmente para quem foi abandonado, fazendo com que as pessoas recorram à psicoterapia, quando não a medicações prescritas e o uso e o abuso de substâncias como álcool e drogas ilícitas para servirem como lenitivos para seu estado emocional fragilizado. Não raramente, os psicólogos e demais profissionais da saúde que recebem tais casos com essas queixas se sentem impotentes, pois não entendem que situações são essas que podem manter a pessoa atrelada a um ex a ponto de não conseguir estabelecer novas parcerias amorosas ou prejudicar os atuais relacionamentos estabelecidos. Não há muita teoria, tampouco pesquisa sobre esse tema para gerar suporte para as pessoas afetadas por essas condições de abandono e de expectativa de retornarem para os relacionamentos anteriores. Diante dessas considerações iniciais, o presente estudo tem como objetivo identificar como a literatura tem tratado desse tema.

## **Método**

Levando-se em conta que o objetivo desse trabalho foi identificar na literatura acadêmica conteúdos relacionados com a questão norteadora dessa pesquisa, qual seja, identificar como a literatura tem abordado cientificamente situações que possam manter a pessoa atrelada a um ex a ponto de não conseguir estabelecer novas parcerias amorosas ou prejudicar os atuais relacionamentos estabelecidos, foi realizada uma busca computadorizada da literatura, utilizando dados dos indexadores BVSPsi, MedLine, Lilacs e PsycINFO, sem limite de tempo, com os termos/palavras-chave: ex-parceiro e relações cíclicas, e os seus correspondentes em inglês, “ex partner” e “love cyclical relationships” e, que forneceu um total de 35 trabalhos, referentes à BVSPsi (0), MedLine (0), Lilacs (12) e PsycINFO (23). Desses, foram excluídas pesquisas que fugiam do tema proposto nesse trabalho por se referirem a trabalhos literários, publicações como livros que não são considerados nesse estudo, onde a busca se restringiu apenas a artigos científicos tendo como descritores, pelo menos, dois dos termos buscados, resultando em zero referências. A partir desse resultado, buscas adicionais no Google acadêmico foram conduzidas. Logo, há que se evidenciar que para a discussão dos dados foram incluídas referências adicionais que corroboram diretamente com os crivos deste estudo. Aproveitou-se das intersecções entre as categorias para discorrermos sobre elas na forma de categorias. A seguir, comentar-se-á pormenorizadamente acerca dos nossos achados.

### **Dificuldades na superação do luto: o antes e o agora**

Ao término de uma relação, pessoas com dificuldades no processo de luto podem não conseguir se desvencilhar da pessoa amada com facilidade. Devido a isso, torna-se comum tentativas de contato, seja por meio eletrônicos ou até mesmo buscas pessoais por esse outro alguém. Tais atitudes podem comprometer o processo de luto, e podem fazer com que esse período venha a ter um sofrimento ainda mais significativo para quem foi deixado, considerando que o ex-parceiro que tomou a iniciativa do rompimento pode não desejar esse tipo de contato, fazendo com que a situação fique ainda mais aversiva entre os pares.

Se formos pensar sob um ponto de vista evolutivo, a relação com o ex poderia ser favorecida em alguns sentidos. Em nossos ancestrais, a expectativa de vida era muito menor, algo em torno dos 40 anos de idade, pelo que se presume, a possibilidade de existir ex-parceiros passa a ser mais escassa (Hayflick, 2000). Ao estar vinculado emocionalmente com alguém, tende-se a pensar que cada parceiro investirá no outro e na relação, sendo esse um fator de proteção, pois logo que cada parceiro tiver uma necessidade que o outro puder contemplar, imagina-se que essa pessoa estará à disposição e oferecerá conforto, dentre outros elementos que possa vir a necessitar. Os homens geralmente eram os caçadores e coletores e, diante desse cenário, ao ter um relacionamento estabilizado com uma mulher, as chances desse homem privilegiar essa parceria em relação a outras possíveis parcerias, eram maiores. Logo, poderia priorizar essa mulher, por exemplo, no acesso a recursos, trazendo grande parte daquilo que ele recolhia na caça/pesca/coleta para essa parceria escolhida. Cabe lembrar que os recursos nesse período eram escassos e essa união entre homens e mulheres poderia ser considerada um fator diferencial para a sobrevivência do outro.

Por todos apresentarem uma função na comunidade, ao terminar um relacionamento era natural que a mulher apresentasse comportamentos como ficar triste, se distanciar do grupo, cair em produção e isso prejudicava todo um coletivo. Logo, era feita uma pressão do grupo sobre esse casal para que se restabelecesse novamente, não prejudicando o grupo. Respostas parecidas com essas ainda são encontradas atualmente, ou seja, diante da situação de um rompimento amoroso é comum que um dos pares tenha um rebaixamento do humor, e muitos podem até mesmo entrar em um processo depressivo (Almeida & Aguirra, 2013). As pessoas costumam não se envolver em atividades, não buscam por novos parceiros, não querem ser vistos ao lado de outros parceiros em potencial. Essas respostas quase sempre tinham como função mostrar o quanto aquela perda está sendo significativa para esse indivíduo e, com isso, mobilizar a pessoa que a deixou para uma possível volta, caso o parceiro que abandonou seja sensibilizado por essa comoção emocional. Logo, se a pessoa abandonada demonstrar que está bem é possível que o outro entenda que o término da relação já foi superado pela mesma e, assim, tenderá a não investir mais nessa pessoa.

A dificuldade de vivenciar o luto pode demonstrar uma dificuldade desse alguém em conseguir romper laços, onde todas as situações que denotem um fim de uma relação social e amorosa estimada causem grande angústia nessa pessoa, sendo que muitos optam por se manter em uma relação, muitas vezes abusivas, do que perder aquele outro alguém (Matos, Machado, Caridade & Silva, 2006; Sá, & Werlan, 2013; Sbarra & Mason, 2013). A figura do outro ao lado é algo que o complementa e faz com que esse indivíduo se sinta confortável. E na ausência dessa figura é como se parte dela não estivesse presente, fazendo com que o sofrimento aconteça de maneira significativa.

É importante entender que o luto será inerente a todas as pessoas, sendo necessária a vivência desse período. Quando bem vivenciado, o período de luto será um momento para se repensar na relação que foi estabelecida e que se acabou, buscando aspectos positivos e negativos que aquela vivência teve para o indivíduo (Almeida & Aguirra, 2013). A partir da vivência saudável do luto é esperado que o indivíduo conseguisse estabelecer novos laços e que outros objetos de amor sejam escolhidos.

Ao término de relacionamento é natural que exista uma quebra da rotina. Dentro de um relacionamento é comum que se estabeleçam rotinas, e essas rotinas a dois são vivências até mesmo de maneira automática. Diante disso, no rompimento é como se passasse a existir um vácuo naquele espaço que anteriormente era ocupado pela presença do outro, o outro já não está mais junto e isso exigirá uma grande capacidade de reorganização por parte desse alguém. No sentido de buscar preenchimento para esse tempo ocioso com atividades que são prazerosas para ela. Se esse tempo não for preenchido com outras atividades, pode ser que as lembranças de um ex-parceiro se tornem ainda mais recorrentes ao ir para lugares que geralmente frequentavam juntos.

### **Reconfiguração da ideia romântica**

Mesmo com o passar dos anos, o romantismo ainda permeia o nosso entorno social. Seja por meio de músicas, filmes e produções artísticas, em suas mais variadas formas, o romantismo é um

aspecto ainda muito presente em muitas pessoas. Antes mesmo do romantismo se sobrepôr como um ideal para os relacionamentos, a ideia da alma gêmea, enquanto um mecanismo idealístico e platônico, que seria uma pessoa que nos completaria em todos os sentidos, sendo essa pessoa única e exclusiva em nossas vidas, de forma que não seria possível uma combinação amorosa com outro alguém. Não raramente, fundamentando-se em entendimentos como esses, muitas pessoas ainda carregam resquícios dessas lógicas, sendo que em vários momentos as pessoas reforçam crenças calcadas nessa ideia platônica. Conseqüentemente, muitos entendem que esse ex-parceiro possa ter sido essa alma gêmea, sendo assim a relação só pode acontecer com essa figura que passou a ser perdida. Então, o indivíduo pode insistir em buscar por esse outro alguém, mesmo que esse outro não demonstre tanto interesse assim (até porque raramente alguém que se insere em um relacionamento amoroso acredita que essa relação amorosa tenha um 'prazo de validade'). Essas atitudes podem fazer com que apareça uma extrema dificuldade de se vincular a outra nova pessoa e, concomitantemente, nutrem uma fixação na pessoa que não está mais namorando/casada. Essa crença pode tornar essa vinculação a esse ex muito duradoura e ser altamente prejudicial a relacionamentos que poderiam ser estabelecidos com outras pessoas. Cabe ressaltar que existem múltiplas formas de se estabelecer parcerias e fazer com que essas se tornem duradouras e ao se limitar essa escolha somente a uma pessoa é limitar a possibilidade de encontrar pessoas que poderiam até nos fazer mais felizes do que essa que se elege como "alma gêmea". Estar aberto a novas experiências e não aceitar que os futuros relacionamentos amorosos em que essa pessoa venha a estabelecer sejam abusivos é uma das formas de ter uma vida amorosa saudável e construir laços que podem perdurar por muito tempo.

### **Um olhar da Psicologia comportamental sobre a questão do rompimento amoroso e algumas possibilidades para a intervenção em psicoterapia**

Outro aspecto que colabora de maneira significativa para essa vinculação a um ex parceiro, pode ser o tempo vivido juntos. Investir em alguém é usar tempo que poderia ser despendido para outras atividades. É comum que haja alguns comportamentos e expectativas típicos em uma interação amorosa, por exemplo, nos habituamos a estimular prazerosamente o outro e a recebermos diversos estímulos prazerosos, trocar carícias e ter comportamentos sexuais com esse alguém. A partir do momento que não tem mais acesso a esses reforçadores, o indivíduo pode apresentar sensações que, até então, não estava habituado, como ser tratado de forma indiferente por essa outra pessoa, não ser mais prioridades na vida dela. Com isso, a pessoa que é deixada começa a apresentar formas distintas de se comportar no intuito de tentar uma reconexão com esse parceiro. Em Psicologia, Skinner (1953), com seus estudos experimentais, cunhou um conceito chamado resistência à extinção, que se caracteriza por mudanças na topografia de uma resposta quando o estímulo reforçador não é apresentado. No caso do relacionamento amoroso, ao se deparar com o fim da relação que é um estímulo reforçador, a pessoa começa a apresentar mudanças de comportamentos que tem como objetivo restabelecer esse algo que foi perdido. A extinção acontece quando uma classe de respostas operante deixa de produzir os reforços que costumavam produzir. A

definição de extinção, de acordo com Keller e Schoenfeld (1968) é composta por três componentes: (a) uma relação entre resposta e reforço já estabelecida, (b) uma quebra entre essa relação e (c) alteração no padrão de resposta quando essa é extinta. Keller e Schoenfeld (1968) definem extinção como operantes que romperam sua relação entre ato e o efeito. Diante da não capacidade de produzir reforço a recorrência da resposta se torna mais provável. Skinner (1953) esclarece que, no processo de extinção operante, uma resposta se torna cada vez menos frequente diante da ausência do reforçamento.

Com relação à mudança em taxas de respostas, Milenson (1970) coloca que existe um aumento na taxa de respostas no início do processo de extinção, e passa a existir uma diminuição gradual. Não existe um padrão regular na forma que isso acontece, em alguns momentos existe uma grande taxa de respostas, e em outros existe uma baixa atividade. A alta e a baixa atividade são características comuns às curvas de extinção, dessa forma, pesquisadores colocam o processo como produto do aumento dos períodos de baixa atividade.

Outro aspecto que cabe ressaltar é que as pessoas não deixam a relação do dia para a noite, geralmente esses comportamentos são pensados por um maior período de tempo, sendo que quase sempre existem pistas ou sinais comportamentais de que esse alguém não está investindo como investirá a tempo atrás nessa relação. O casal deve estar atento aos sinais que o outro apresenta por menor que possam ser essas mudanças, já que isso pode indicar alguma quebra no enlace com esse alguém.

O tempo juntos pode ter construído laços que vão além da interação homem-mulher, e sim ter reunido todo o entorno. Os familiares de certa maneira relacionam de forma vinculada esse ex-parceiro, e podem exercer certa pressão social para que esse casamento se mantenha, muitas vezes, sendo contrário até mesmo à vontade dos indivíduos. Os familiares podem emitir juízos, comentários ou qualquer outro tipo de influência a respeito do casal e até mesmo fazer com que esse outro se lembre o tempo todo desse alguém que se foi, o que pode tornar para a pessoa o período de vivência do luto ainda mais difícil.

Com o passar do tempo é comum que as pessoas abandonadas por ex-parceiros deixem de se envolver em situações de flerte com parceiros em potenciais e, algumas habilidades, de certa forma, acabam por irem se desfazendo. Ao se verem solteiros, essas pessoas podem ter extremas dificuldades de se adaptarem às novas demandas que isso exige, como conversar com parceiros em potencial, ter novos encontros com pessoas relativamente desconhecidas, se arriscar em se envolver com outro alguém, e é diante disso que muitos irão pensar em voltar atrás e ter contato com o ex-parceiro, já que com ele não é preciso ter todo esse investimento, e muitas dessas etapas já foram vivenciadas e consolidadas juntos, assim se tornando mais cômodo o contato com esse ex-parceiro. Logo, a falta de atitude para explorar novas possibilidades e ficar preso a situações do passado pode sinalizar problemas decorrentes de autoestima baixa e/ou traumas que foram provocados pela forma de relação estabelecida com um (a) ex-parceiro (a). É natural que exista esse condicionamento e que alguns marcadores biológicos (por exemplo, atividade elétrica-encefálica) e certas substâncias (como dopamina e norepinefrina) que geram prazer sejam ativadas na presença desse ex-parceiro, sendo comum também que ao estabelecer novas relações esse mesmo mecanismo aconteça com outra



pessoa (Mason, Law, Bryan, Portley, & Sbarra, 2012; O'Connor, Wellisch, Stanton, Eisenberger, Irwin, & Lieberman, 2008). Esse período vai exigir novas habilidades e uma capacidade do indivíduo se adaptar ao novo contexto. O contato com o ex-parceiro poderá ser mais cômodo como pudemos ver, pelo simples fato de já existir um conforto ao lado desse alguém, e as diversas etapas da relação já terem sido vivenciadas ao lado do mesmo. Pode haver recaídas, ou seja, que mesmo após romper um relacionamento hajam encontros esporádicos. Esses encontros podem caracterizar-se na situação que a psicologia convencionou de reforço intermitente, que é a apresentação do estímulo reforçador em intervalos não variados, sendo que o reforço intermitente é o esquema de reforçamento que mais mantém comportamento, ou seja, esses encontros esporádicos que acontecem de intervalos variáveis são os mais difíceis de serem cortados.

Quando a pessoa é quem opta pelo término da relação, o ex-parceiro é quase sempre visto como um meio de comparação. Ao estabelecer uma nova relação é comum que surjam comparações com a relação que estava estabelecida anteriormente, e por mais que a relação anterior pudesse carregar consigo implicações negativas, a tendência quase sempre é essa relação ter uma vantagem na preferência dessa pessoa, pelo menos nos meses iniciais, após o término desse relacionamento (Mason, Sbarra, Bryan, & Lee, 2012).

A volta com um ex parceiro pode apresentar alguns aspectos positivos, dos quais alguns autores evidenciam:

- A conveniência da intimidade já adquirida: por já terem tido outras aproximações afetivo-sexuais é comum que já conheçam o que cada um procura/necessita e saibam maximizar o prazer do outro (Vennum, 2011);
- A despreocupação com o futuro próximo: O dia seguinte é como outro qualquer, não existe nenhuma expectativa de preocupação com esse outro alguém, possa ou não te ligar para prosseguir a relação e vice-versa, como geralmente acontece com parceiros em potencial com os quais não se teve contato anterior (Mason, & Sbarra, 2012);
- A autenticidade da relação: Você tem o espaço para ser autêntico considerando que aquela pessoa já te conhece. Não existe necessidade de novas adaptações, onde as coisas tenderão acontecer de maneiras naturais. Pode haver inclusão de fantasias ou realização de desejos a dois (Dailey, Jin, Pfiester, Beck, 2011; Mason, Sbarra, Bryan & Lee, 2013).

Em 2013, um estudo feito pela Universidade do Arizona, com 137 adultos recém-divorciados, apontou que transar com um ex-parceiro ajudaria essa pessoa a seguir a vida, já que satisfazer o desejo sexual seria algo importante para o processo de luto (Mason, Sbarra, Bryan & Lee, 2013). Os resultados mostraram que a maioria dos participantes (82,5%) se manteve em contato com seu ex depois da separação, e 21,9% deles tiveram relações sexuais. Ainda de acordo com o levantamento, para aqueles que não haviam aceitado o fim da relação, os encontros íntimos ajudaram a amenizar a dor do divórcio, enquanto para os que tinham aceitado, o sexo foi indiferente. Por meio dessa abordagem, os autores sugerem que continuar a ter relações, ao menos sexuais, com o ex pode não ser tão emocionalmente prejudicial como se tinha pensado anteriormente, e que pode, de fato, ter benefícios para aqueles que ainda sofrem com o rompimento.

Insistir em uma relação com ex também pode sinalizar uma incapacidade de estabelecer novos vínculos, ou até mesmo uma baixa autoestima. Em consequência, esses indivíduos tendem a ter crenças de que não são dignos de amor, ou até mesmo não conseguirão encontrar alguém melhor que seus ex-parceiros, crenças que podem ser altamente prejudiciais ao futuro desse indivíduo (Dailey, Jin, Brody, McCracken, 2013; Vennum, 2011).

Muitas pessoas aproveitam esse momento que estão sozinhos longe do parceiro para repensar aspectos referentes ao namoro, e buscar entender os motivos que levaram a se envolver nesse enlace e até mesmo o motivo do fim do relacionamento. Muitos podem se sentir culpados pelo término da relação, enquanto outros realmente acreditam que quando um relacionamento termina é sinal de que não havia mais modos de permanecerem juntos. A volta, se houver, deve ser muito bem pensada por ambos, e deve ter havido uma resolução dos problemas que levaram ao término da relação, para que o mesmo não volte a acontecer.

Falhas na comunicação entre o casal podem ser um motivo pertinente para o término de uma relação, sendo necessário que o casal adquira essa capacidade, e sejam capazes de terem um diálogo aberto. Se houver possibilidade de volta, é interessante que se compreenda as emoções necessárias para lidar com as demandas futuras.

Ao término da relação é esperado que o indivíduo volte o foco de sua vida para si, e se envolva em atividades que sejam prazerosas para ele e recupere sua autonomia. Ao término da relação é normal que ocorra uma reação de abstinência, devido ao Núcleo accumbens sendo essa uma sensação inerente a todo processo de luto (O'Connor, Wellisch, Stanton, Eisenberger, Irwin, & Lieberman, 2008). O Núcleo accumbens é uma parte do sistema nervoso responsável pelo processo de recompensa, sendo o prazer uma condição de sobrevivência a nossa espécie. Por meio de prazer nos reproduzimos, ingerimos substâncias calóricas, além de processos como o sono e aprender novas habilidades passam direta ou indiretamente pelas vias do prazer. É esperado que a pessoa não venha procurar o ex-parceiro tão cedo, já que isso pode indicar que o processo de luto possa sofrer interferências por esse comportamento, podendo não ser vivenciado de maneira saudável. Esse tempo sem o contato com o (a) ex colabora para uma reorganização de prioridades é necessário para um restabelecimento da autonomia.

É recomendável que após o término e um relacionamento a pessoa volte a investir em si, seja em atividades ao qual tinha prazer, ou até mesmo investir no cuidado da própria saúde, que vai desde aspectos biológicos ou até mesmo investimento no cuidado psicológico como uma psicoterapia. Identifique em você aspectos pessoais que considere atraente e valorize-os para que os mesmos sejam vistos como atrativos para novos potenciais parceiros. Para Dailey, Rossetto, Pfiester e Surra (2009), os rompimentos amorosos em muitos casos não sinalizam o fim da interdependência entre os pares, mas sim um momento para redefinir essa relação. Halpern-Meeke et al., (2012), em sua pesquisa mostraram que metades dos jovens adultos apresentaram algum tipo de reconciliação em suas relações atuais. Segundo Venum, Lindstron, Monk e Adams (2014), as relações cíclicas não devem apenas serem vistas como sinal de imaturidade, mas essas relações tendem se prorrogadas para uma coabitação ou até mesmo um casamento, ser fator determinante para a que apareça o estresse entre os casais.

Para catalisar o processo de autonomia da pessoa abandonada em relação ao ex-parceiro, algumas atitudes podem ser tomadas. Por exemplo, manter contato com outras pessoas sejam amigos ou até mesmo parceiros em potencial, para que esses momentos juntos a outras pessoas passem a ser tão prazerosos quanto eram as vivências com o ex-parceiro. Essa atitude pode ajudar a elaborar mais adequadamente as crenças de que só era possível ser feliz ao lado daquela outra pessoa. Se houver algum contato com o ex-parceiro, é importante identificar se houve mudanças significativas no outro para esse relacionamento se estabelecer. Identificar qualquer tipo de abuso por parte do ex-parceiro, também é outra atitude adequada a se tomar. Nesses casos, a volta com parceiros que são negligentes ou agressivos, tende a ser desgastante e improdutiva para o bem-estar e para a saúde psíquica de ambos os parceiros. É importante que a confiança seja reestabelecida, já que esse é um dos recursos mais difíceis de serem reparados em um relacionamento. Muitas vezes, a rede de apoio, ou seja, familiares e amigos são consultados sobre uma possível volta, antes de haver um reate. Redes de apoio são importantes nesse processo de superação da perda do ex e mesmo para se blindar de eventuais investidas do ex-parceiro que abandonou o outro, que tentará, sob os pretextos mais diversos, um reate em caso dessa iniciativa ser dele (Dailey, Rossetto, McCracken, Jin, & Green, 2012). Essa ambivalência e incerteza de paralelamente se ter uma visão positiva do relacionamento, mas não o assumir completamente será foco de análise para alguns autores como no estudo de Dailey, Middleton, & Green (2012).

Muitos parceiros com o desejo de reconquistar o outro têm atitudes como, declarações de amor exageradas, tentativas de convencer o outro por meio da lógica, dizer que não vivem sem a pessoa e até mesmo fazer ameaças podendo ser ameaças de tirarem a própria vida, oferecer presentes ao outro. Isso pode ser produto de um mecanismo em psicologia chamado resistência à extinção, já que diante da retirada de um estímulo reforçador o indivíduo começa a variar respostas para conseguir seu objetivo e conseguir aquilo que se deseja.

Em muitos casos, os mesmos motivos que levaram ao fim do relacionamento podem reaparecer quando o casal reata, criando um clima de instabilidade dentro da relação. Pode surgir nesses parceiros a crença de que o término de um relacionamento é apenas algo ruim, quando na verdade o relacionamento estabelecido já não era mais saudável, e o ficar sozinho passa a ser a melhor opção para ambos. Outro comportamento comum é a crença de que não irá conseguir esquecer aquela pessoa, principalmente quando o relacionamento foi relativamente longo. É comum que essas lembranças ocorram e provavelmente irão perdurar por muito tempo, mas não pode confundi-las com amor ou qualquer sentimento que possa estar envolvido, sendo essa uma reação natural de todo ser humano diante da perda de qualquer objeto. Para Halpern-Meeke et al. (2012), qualidades positivas de dado relacionamento são os maiores motivos para que o casal volte a se encontrar.

Cabe ressaltar que muitos relacionamentos permanecem pelo simples fato das pessoas terem um medo exacerbado de saírem de suas zonas de conforto, acreditando que seja melhor manter uma relação que não esteja indo bem do que reconstruir e começar algo novo com outra pessoa. O termo zona de conforto se caracteriza por um conjunto de comportamentos ao qual o indivíduo está habituado a ter diante as mais variadas situações. Além de que quanto mais tempo passamos com

alguém, maior a tendência de passarmos a gostar dela, ou desenvolvermos sentimentos positivos pela mesma.

Ao tentar uma reconciliação, inicialmente a pessoa deve procurar pensar sobre os motivos do término. E o psicoterapeuta pode auxiliar muito nesse processo. Muitas pessoas pensam em reatar simplesmente para não ficarem sozinhas. São incapazes de lidar com os próprios sentimentos, ou até mesmo julgam que só é possível serem felizes se estiverem em um relacionamento amoroso. É preciso avaliar se existe um sentimento real por esse outro alguém, e se os padrões eram destrutivos quase sempre a volta não será algo positivo. Alguns hábitos podem ser revertidos, mas exigem dos envolvidos um alto envolvimento e disposição de fazer isso pelo outro. Segundo Halpern-Meekin, et al., (2012), pessoas que apresentam reconciliações tendem a manter relações sexuais com o ex mesmo se não voltarem a ter uma relação estabilizada.

Alguns autores que se debruçaram sobre esse tema como Vennum (2011) afirmam que muitos retornos com o ex-parceiro são insatisfatórios, causando estresse significativo, principalmente para quem foi deixado. Podemos caracterizar essa manifestação relacional como relação cíclica que pode ser caracterizada por relações onde ocorrem muitas separações e, depois de um período, o casal reata e passa a viver nessa dinâmica de se separar e voltar. A pesquisa de Vennum (2011) foi realizada com 979 jovens, de menos de 26 anos, que preencheram um questionário com perguntas sobre a duração e os hábitos do relacionamento, o nível de confiança no parceiro (numa escala de 1 a 5) e outras características da relação. Os resultados foram então analisados. A pesquisa concluiu que 40% dos entrevistados estavam em um relacionamento classificado como cíclico. A autora também utilizou os dados do questionário para prever como cada relacionamento estaria 14 semanas mais tarde. Os casais em relações não cíclicas tiveram uma previsão melhor. Ainda, segundo este estudo, apesar dos casais que “vão e voltam” terem relacionamentos mais duradouros, eles tendem a ser mais impulsivos em momentos de decisão. Enquanto os casais “ioiô” tendem a dar saltos dentro de seus relacionamentos, pessoas em relações não cíclicas têm uma tendência menor a precipitarem as decisões de morarem juntas.

Pesquisas como a de Vennum (2011) são indicativas que é importante considerar o que seria mais adequado a fazer quando a relação acaba. Uma sugestão é de que cada elemento do casal rompido possa afastar-se por um tempo para viver um tempo longe dessa relação, para poder perspectivar-la com um distanciamento que pode ser providencial para o próprio bem-estar de cada um dos envolvidos. Pode acontecer de o relacionamento acabar de uma forma que venha a causar sofrimento significativo para ambas as partes. No início desse rompimento, o sofrimento é significativo, mas a recuperação do evento dependerá muito do tipo de ocupação que cada qual se engajar e de suas escolhas consequentes. Posteriormente, refletir sobre quais as melhores posturas a se adotar ante o que cada um passará a aceitar ou a rejeitar na sua vida a partir dos referenciais da relação rompida. Os indivíduos podem adotar o que em psicologia é chamado de estratégias de enfrentamento (coping), que são comportamentos, pensamentos e sentimentos que são usados como mecanismo para enfrentar momentos de dificuldades das mais variadas ordens (Antoniazzi, Dell'Aglio, & Bandeira, 1998). É importante criar uma nova rotina e no período logo após o final da relação, recomenda-se permanecer longe de ambientes e situações que estão condicionados ao ex-

parceiro a fim de não agravar o estado emocional de quem foi deixado, até que, com o passar do tempo esses ambientes e situações sejam ressignificados e dessensibilize-se a dor do abandono. Como acontece com toda a perda, é preciso elaborar o luto, deixar que as lembranças aos poucos gerem um sofrimento menos significativo para a partir daí, entender o que aconteceu. Muitas pessoas abandonam amigos e situações diversas quando iniciam um relacionamento. Logo, uma estratégia de coping que se pode inferir é de tentar retomar esses contatos e situações que a pessoa foi deixando de lado por conta do relacionamento.

Sobretudo, em âmbito psicoterápico e como um recurso útil para a retomada e o reempoderamento da pessoa abandonada, o psicoterapeuta que acolher um caso desses, pode sugerir ao paciente que ele possa estabelecer e começar a realizar aquilo que ele (a) desejava fazer e não podia, quer seja por falta de tempo ou de dinheiro, ou até mesmo por ter todo o seu tempo investido na relação amorosa que terminou. Em suma, indicar para o paciente fazer aquilo que você gostava de fazer e que ele (a) e não tinha a possibilidade quando estava no relacionamento.

O fim do relacionamento é um momento de começar se restabelecer. Em geral, reconciliações costumam gerar mais implicações negativas do que vivências saudáveis, logo, pensar em um novo relacionamento é importante. De acordo com Miller, Perlman e Brehm (2006), a pessoa abandonada pelo ex-parceiro pode se beneficiar de conhecer novas parcerias afetivo-sexuais devido ao fenômeno que eles denominaram de efeito de propinquidade, que diz que quanto mais temos contato com alguém, maiores são as chances de gostarmos ou ter um relacionamento afetivo-sexual com esse alguém. Essa definição se aproxima ao efeito da mera exposição, que quanto mais exposto a um estímulo, maior a propensão a se vincular a ele. Nesse sentido, estar aberto a conhecer novas parcerias é um bom encaminhamento para lidar melhor com a crise que se é produzida diante dessa situação de luto com o ex-parceiro, o qual o psicoterapeuta pode incentivar a pessoa que está passando por esse tipo de situação.

### **Considerações finais**

Pode-se observar por meio deste trabalho como as relações cíclicas são algo constante na vida dos indivíduos, sendo que na maioria das vezes essas relações são fontes de estresse.

Tanto a volta com o ex-parceiro, bem como a dificuldade e a impossibilidade desse evento acontecer tem se mostrado um fator que tende a fazer com que o indivíduo tenha um sofrimento significativo. Sendo que muitas das pessoas não conseguem estabelecer novos relacionamentos por ficarem fixados nesses ex-parceiros, ou por dificuldades em estabelecer novas parcerias. São necessários, sobretudo em âmbito nacional, mais estudos que se aprofundem na temática, por ser um fenômeno recorrente e que servem de estímulo para significativo sofrimento psíquico das pessoas por ele afetadas. Atualmente só existem estudos internacionais que se debruçam sobre esse tema. Essa revisão pode ser tomada como um ponto de partida para que pesquisadores acolham este tema e possam produzir teorias e instrumentais, sobretudo, para um melhor suporte psicoterápico para as pessoas afetadas por esta questão.

## Referências

- Almeida, T. (2012). Rotina em casais: Alguns manejos comportamentais. In Candido V. B. B. Pessoa; C. E. Costa; M. Benvenuti. (Org.). *Comportamento em foco* (V. 1, pp. 9-17). São Paulo: Associação Brasileira de Psicologia e Medicina Comportamental – ABPMC.
- Almeida, T., & Aguirra, D. (2013). O fim do que era para ser para sempre: O que fazer uma vez que o luto pelo rompimento da relação acabou? In T. de Almeida (Org.). *Relacionamentos amorosos: O antes, o durante... e o depois*. (V. 1, pp. 417-435). São Carlos, SP: Compacta.
- Almeida, T. & Lourenço, M. L. (2014). Elementos que podem enfraquecer o amor e o relacionamento amoroso. In T. de Almeida. (Org.). *Relacionamentos amorosos: O antes, o durante... e o depois* (V. 2, pp. 267-302). São Paulo: PoloBooks.
- Antoniazzi, A. S., Dell'Aglio, D. D., & Bandeira, D. R. (1998). O conceito de coping: Uma revisão teórica. *Estudos de Psicologia (Natal)*, 3(2), 273-294. <https://dx.doi.org/10.1590/S1413-294X1998000200006>
- Aragón, R. S., & Cruz, R.M. (2014). Causas y caracterización de las etapas del duelo romántico. *Acta de investigación psicológica*, 4(1), 1329-1343.
- Casado, E., Venegas, M., Páez D., & Fernández I. (2001). Factores psicosociales en la separación de pareja. *Akademias*, 3(2), 7-35.
- Dailey, R. M., Jin, B., Brody, N., & McCracken, A. A. (2013). A dimensional approach to characterizing on-again/off-again romantic relationships. *Interpersona*, 7(2), doi:10.5964/ijpr.v7i2.131
- Dailey, R. M., Jin, B., Pfiester, A., Beck, G. (2011). On-again/ off-again dating relationships: What keeps partners coming back? *Journal of Social Psychology*, 151, 417-440. doi:10.1080/00224545.2010.503249
- Dailey, R. M., Middleton, A. V., & Green, E. W. (2012). Perceived relational stability in onagain/ off-again relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 29, 52–76. doi: 10.1177/0265407511420192
- Dailey, R. M., Rossetto, K. R., McCracken, A. A., Jin, B., & Green, E. W. (2012). Negotiating breakups and renewals in on-again/Off-again dating relationships: traversing the transitions. *Communication Quarterly*, 60(2), 165-189.
- Dailey, R. M., Rossetto, K. R., Pfiester, A., & Surra, C. A. (2009). A qualitative analysis of on-again/off-again romantic relationships: “It’s up and down, all around.” *Journal of Social and Personal Relationships*, 26, 443-466. doi: 10.1177/0265407509351035
- Dailey, R. M., Pfiester, A., Jin, B., Beck, G., & Clark, G. (2009). On-again/off-again dating relationships: How are they different from other dating relationships? *Personal Relationships*, 16, 23-47. doi: 10.1111/j.1475-6811.2009.01208.x
- Féres-Carneiro, T. (2003). Construção e dissolução do laço conjugal na terapia de casal. In T. Féres-Carneiro (Org.). *Família e casal: Arranjos e demandas contemporâneas* (pp. 201-214). Rio De Janeiro: PUC-Rio.
- Ferrand, J. (1996). *Melancolía erótica o enfermedad del amor*. Madrid: Asociación Española de Neuropsiquiatria.

- Gonçalves, O., & Almeida, T. (2015). Um panorama atual acerca do divórcio e das separações amorosas. In T. de Almeida. (Org.). *Relacionamentos amorosos: O antes, o durante... e o depois*. (V. 3, pp. 325-352). São Paulo: Polo Books.
- Halpern-Meekin, M. S., Manning, W. D., Giordano, P., & Longmore, M. (2012). Relationship churning in emerging adulthood: On/off relationships and sex with an ex. *Journal Of Adolescent Research*. Advance Online Publication. Doi: 10.1177/0743558412464524
- Hamilton, V. (1987). The concept of mourning and its roots in infancy. *Psychoanalytic Psychotherapy*, 3(3), 191-209.
- Hayflick L. (2000). New approaches to old age. *Nature*, 403, 365.
- Hill, T., Rubin, Z., & Peplau, L. A. (1976). Breakups before marriage: The end of 103 affairs. *Journal of Social Issues*, 32, 147-168.
- Horowitz, M. J., Siegel, B., Holen, A., Bonanno, G. A., Milbrath, C., & Stinson, C.H. (1997). Diagnostic criteria for Complicated Grief Disorder. *American Journal of Psychiatry*, 154, 904-910.
- Keller, F. S., & Schoenfeld, W. N. (1968). *Princípios de Psicologia*. São Paulo: Herder.
- Kubler-Ross E. (1969). *On death and dying*. New York: Scribner.
- Kubler-Ross E. (1971). *Questions and answers on death and dying*. New York: Touchstone.
- Mason, A. E., & Sbarra, D. A. (2012). Romantic separation, loss, and health: A Review of moderators In M. R. Newman, & A. Nicole (Eds), *Health and social relationships: The good, the bad, and the complicated*, (pp. 95-119). Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Mason, A. E., Sbarra, D. A., Bryan, A. B., & Lee, L. A. (2012). Staying connected when coming apart: The psychological correlates of contact and sex with an ex-partner. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 31(5), 488-507.
- Mason, A. E., Law, R. W., Bryan, A. B., Portley, R. M., & Sbarra, D. A. (2012, set). Facing a breakup: Electromyographic responses moderate self-concept recovery following a romantic separation. *Personal Relationships*, 19(3), 551-568.
- Matos, M., Machado, C., Caridade, S. & Silva, M.J. (2006). Prevenção da violência nas relações de namoro: Intervenção com jovens em contexto escolar. *Psicologia: Teoria e Prática*, 8(1), 55-75.
- Miller, R., Perlman, D., & Brehm, S. (2006). *Intimate relationships*. New York: MCGraw-Hill.
- Millenson, J. R. (1970). *Princípios de análise do comportamento*. Brasília: Coordenada.
- O'Connor, M. F., Wellisch, D. K., Stanton, A. L., Eisenberger, N. I., Irwin, M. R., & Lieberman, M. D. (2008). Craving love? Enduring grief activates brain's reward center. *Neuroimage*, 42(2), 969-972.
- Prigerson, H., Horowitz, M., Jacobs, S., Parkes, C., Aslan, M.... et al. (2009). Prolonged grief disorder: Psychometric validation of criteria proposed For Dsm-V And Icd-11. *Plos Med*, 6(8).
- Prigerson, H., Maciejewski, P., Reynolds, C., Bierhals, A., Newsom, J., Fasiczka...et al. (1995). Inventory of complicated grief: A scale to measure maladaptive symptoms of Loss. *Psychiatry Research*, 59, 65-79.
- Reynolds, C. F., Hoch, C. C., Buysse, D. J., Houck, P. R., Schlernitzauer, M., Pasternak, R. E.... et al. (1993). Sleep after spousal bereavement: A study of recovery from stress. *Biological Psychiatry*, 34, 791-797.

- Sá, S. D., & Werlang, B. S.G. (2013). Personalidade de mulheres vítimas de violência doméstica: Uma revisão sistemática da literatura. *Contextos Clínicos*, 6(2), 106-116. <https://dx.doi.org/10.4013/ctc.2013.62.04>
- Sbarra, D. A., & Mason, A. E. (2013). The dark side of divorce. In N. A. DeWall (Ed.), *The Oxford Handbook of Social Exclusion* (pp. 77-91). New York: Oxford University Press.
- Shear K, Shair H. (2005). Attachment, loss, and complicated grief. *Developmental Psychobiology*, 47, 253–267.
- Skinner, B. F. (1953). *Science and human behavior*. New York: Mc Millan.
- Venum, A. V. (2011). *Understanding young adult cyclical relationships* (Doctoral dissertation). College of Home Economics, Florida State University, Tallahassee, Florida.
- Venum, A., Lindstrom, R., Monk, J. K., & Adams, R. (2014). “It’s complicated”: The continuity and correlates of cycling in cohabiting and marital relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 31(3), 410-430.

**Endereço para correspondência**

thiagodealmeida@thiagodealmeida.com.br

Enviado em 11/08/16

Aceito em 06/10/2016