

Como agir quando uma relação longa não te faz mais feliz?

KATIA DEUTNER

Colaboração para o UOL



Avalie se o seu relacionamento precisa ser revisto ou se é hora de colocar um fim

DEZ ERROS COMUNS DE QUEM ACABA DE TERMINAR UM RELACIONAMENTO

SAIBA QUAIS SÃO OS 10 MOTIVOS QUE FAZEM HOMENS E MULHERES TRAÍREM SEUS PARCEIROS

Já são muitos anos de união e você percebe que as discussões passaram a ser mais constantes, que vocês não saem mais e nem se divertem juntos. É quando você se dá conta de que essa relação, que parecia estável e segura, não lhe faz mais feliz. O que fazer? Primeiramente, ter calma. Decisões definitivas requerem um tempo de amadurecimento e paciência.

Dizer que é preciso conversar é um lugar-comum e que não resolve se o casal não souber fazer isso. "É por essa razão que os casais precisam desenvolver o diálogo. Para haver comunicação eficaz, é necessário que cada um compreenda o que busca no relacionamento e como são as emoções que se associam a essas necessidades", diz o psicólogo Oswaldo Rodrigues Jr., do Instituto Paulista de Sexualidade.

Expressar sentimentos é o primeiro passo para chegar a um acordo. "É preciso entender o que cada um sente. Está no rosto, no corpo, nas palavras. A compreensão não é um sinal de ataque – e as partes não podem se sentir atacadas", diz o psicólogo. Conversar honestamente faz com que os pontos ruins e bons venham à tona e sejam esclarecidos. "Tem de deixar claro o que está acontecendo, mostrar como as coisas chegaram a este ponto, pois nenhuma

relação longa chega a um nível de insatisfação de repente", afirma a psicóloga e psicanalista Blenda de Oliveira, da Sociedade Brasileira de Psicanálise de São Paulo.

Esperar que o parceiro seja sempre o mesmo também pode ser um erro. As pessoas mudam com o tempo. "Passam a ter necessidades distintas que nem sempre o parceiro, por estar acomodado em uma situação conjugal, percebe as mudanças ou as diferentes demandas do outro", explica a psicanalista. Se você não está feliz na relação, talvez tome uma das atitudes a seguir: lutar para permanecer junto, afinal há amor, ou partir para outra história. Seja qual for a sua decisão, esteja consciente de que ela mudará sua vida. **Abaixo, especialistas mostram pontos importantes para quem quer recuperar ou terminar a relação. Veja, também, dicas para ter relações saudáveis e faça o teste: seu relacionamento tem potencial para ser duradouro?**