

# Conheça os sinais que indicam desgaste no seu relacionamento

O psicólogo e escritor Alexandre Bez, especialista em relacionamentos, aponta algumas características desse problema

**07/05/2013 21:58:55**

Muitas vezes, sem grandes explicações, estamos felizes e realizados em uma relação. Porém, essa sensação pode ser alterada rapidamente por algumas atitudes contrárias que desencadeiam rupturas relacionais. A partir daí inicia-se uma nova era, onde impera a angústia, a incerteza e o sofrimento. Aquele convívio que era tão agradável, agora, adquire uma nova amplitude negativa, gerando uma sensação completamente oposta.

Não podemos esquecer que estamos falando de sentimentos, sensações, paixões, etc. E estas estão intimamente condicionadas a nossa estrutura psíquica. Entretanto nossa constituição mental está presa a uma série de variáveis de ordem mental diferenciadas entre si. São estas que regulam nossos comportamentos, ações e atitudes que influenciam de modo absoluto nossas reações. Essas por sua vez, inferem diretamente nas sensações e sentimentos dos casais, pois operam no âmago de suas almas, mudando sem prévio aviso o curso relacional que antes estava tão agradável e aconchegante, para uma postura nada confortável.

Por conta dessa gama de questões amorosas distorcidas pela mudança comportamental, e pela revelação do caráter verdadeiro que decidi preparar um minucioso estudo romantizado, que se tornou um livro intitulado: O que era doce virou amargo !!! Para desempenhar tal tarefa, espelhei-me nas condições psicopatológicas que envolvem uma discreta deficiência sentimental e nos sintomas que indicam algum transtorno psicoemocional mais severo. Com o auxílio da terminologia CFM (Característica Funcional mental), pude ser apoiado expressando de forma verdadeira o sofrimento dos casais e revelando a angústia residida em sua psico-Gênese.

A partir desse estudo, pude chegar a algumas possíveis soluções e dicas sobre o que fazer, como proceder, e principalmente como lidar com infinitas questões do amor. Confira quatro das 44 atitudes apresentadas no livro O que era doce virou amargo !!!, que podem desgastar o seu relacionamento

1) CFM: Obsessão e Compulsão:

Obviamente que em toda relação há preocupação, o encurtamento da distância e o contato pessoal

como o virtual. Esses são ingredientes que necessitam existir, é uma forma de demonstrar o sentimento. Entretanto, essa questão não pode passar do limite da normalidade que acaba justamente quando o outro invade o seu espaço, tornando a sua vida um verdadeiro "inferno".

## 2) CFM: Incongruência Relacional:

Por uma questão de cunho pessoal e psicológico, a pessoa entende, de que o (a) companheiro (a), não comporta-se como deveria "supostamente proceder", dentro de sua ótica pessoal. Tenta sucessivamente "mudar" as particularidades de cada parceiro (a), não respeitando sua privacidade e gosto.

3) CFM: Ciúmes: Um "veneno" em qualquer relação quando sai de uma perspectiva normal e aceita numa relação. Ele precisa constar mais de um modo saudável, equilibrado e não neurotizado "indicando uma irreal posse".

4) CFM: Idoneidade: Essa deveria possuir uma posição cativa, em todos os relacionamentos. A falta dela acarreta inúmeras ações desagradáveis, tornando o relacionamento cansativo, desrespeitoso, completamente tóxico e proporcionando uma enorme coleção de dissabores.

Por Alexandre Bez