



# AMOR

## A DINÂMICA DO FIM DOS RELACIONAMENTOS

DANIEL MARQUES

# Amor: A dinâmica do fim dos relacionamentos

Uma das maiores dificuldades, que tanto homens como mulheres, em tempos atuais, tendem a atravessar, respeita aos seus relacionamentos. Devido às características inerentes a uma sociedade moderna, nomeadamente, o isolamento, ausência de autoexpressão, ansiedade de cariz económico e pressões profissionais, torna-se cada vez mais difícil vivenciar emoções de partilha verdadeiramente emocional. Como tal, sempre que um relacionamento profundo se desenvolve, um conjunto de emoções a que não estamos habituados se manifestam, nomeadamente emoções associadas a outros planos da existência, pondo em causa a nossa individualidade e projetos de vida. Muitas vezes, ainda que o relacionamento caminhe para uma negatividade crescente, tanto emocionalmente como psicologicamente, insistimos em manter essas relações no medo de ficarmos sós ou não voltarmos a encontrar outra pessoa como a que nos despertou tais sentimentos. O amor, por estes motivos, pode ser visto como algo positivo e negativo, e, igualmente, por essa razão, é temido. No sentido de promover a reflexão sobre os relacionamentos e o término de relações negativas, tendo por base dezenas de conversas mantidas com pessoas que encontraram nos conselhos aqui apresentados respostas mais eficientes do que nas consultas tidas com muitos psicólogos, este livro foi criado para auxiliar face às carências que existem perante a apresentação de soluções possíveis nestes casos. Esta obra encontra-se assim numa perspetiva distinta e com resultados práticos, que permitem uma aplicação direta e mais objetiva face ao encontrar de soluções pessoais para esta problemática. À parte da experiência referida, é de realçar ainda uma investigação exaustiva realizada a nível pessoal, com pessoas, homens e mulheres, de países do mundo inteiro, no sentido de verificar as suas sugestões e ideias face à resolução de relações negativas. É tendo por base também a junção de todas as sugestões num plano comum que esta obra foi pensada. Por fim, importa dizer que é uma obra que tem por base as estratégias mais eficientes que o autor concluiu durante a sua aplicação com inúmeros indivíduos de ambos os性os que o procuraram sistematicamente durante anos no sentido de encontrar respostas eficientes para os seus

# wikilivros

relacionamentos disfuncionais e dos quais tinham dificuldade em se libertar, não obstante todas as ajudas que recebiam de muitos planos, familiares e médicos, e que consideravam menos funcionais que os conselhos que esta obra reúne. Não obstante, foram tidas ainda em consideração conversas de vários anos tidas com psicólogos especialistas neste campo, atendendo aos conselhos e conhecimentos científicos que se segue nesta área, razão pela qual muitas das observações aqui expostas poderão parecer de senso comum para o âmbito da saúde mental. Importa sobre isto dizer que é normal que estratégias eficientes sejam mais facilmente e amplamente partilhadas, seja em que área for e independentemente da formação do indivíduo que as coloca em prática, desde os meros conselhos informais ao plano médico mais rigoroso. Espera-se com esta obra que o leitor possa conseguir maior clareza no processamento do seu pensamento e consecução de um bom equilíbrio emocional, no sentido de tomar uma decisão madura e correta face ao seu relacionamento, qualquer que seja essa decisão.

[Clique aqui para obter este livro](#)