O processo do luto de um fim de relacionamento por aplicativos

Autor(res)

Márcia Fernandes Pinheiro De Ávila
Eduarda Freitas Lima Jabur
Marina Yoneyama Santilli

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE UBERLÂNDIA

Introdução

As formas de relacionamento acompanham as mudanças sociais, culturais e tecnológicas. Na contemporaneidade, marcada pela liquidez e pelo imediatismo, os relacionamentos afetivos passaram a ser influenciados pelas redes sociais e aplicativos de namoro, como Tinder e Instagram. Essas plataformas possibilitam conhecer pessoas de forma rápida, mas também favorecem vínculos superficiais e descartáveis, intensificando a frequência de términos. O fim de um relacionamento configura uma experiência de luto, entendido não apenas como resposta à morte, mas como processo de adaptação frente a rupturas e perdas simbólicas. Pesquisadores como Bauman (2004) descrevem essa fluidez como “relacionamentos líquidos”, enquanto Ross (2020) e Caye & Garavelo (2024) abordam modelos de vivência do luto que explicam os sentimentos e oscilações comuns nesse processo. Diante disso, investigar como se configuram os rompimentos originados por aplicativos permite compreender de que forma a tecnologia interfere nas experiências emocionais dos indivíduos.

Objetivo

O estudo objetiva analisar como se configura o processo de luto no término de relacionamentos iniciados por aplicativos e redes sociais, investigando impactos emocionais e diferenças na vivência do rompimento quando comparado a relações presenciais.

Material e Métodos

Trata-se de um estudo empírico, censitário, transversal e de abordagem quantitativa. Participaram 30 indivíduos, com idades entre 22 e 48 anos (média de 31,06), residentes em cinco estados brasileiros (SP, MG, RS, AM, GO) e no Canadá. Todos os participantes tiveram relacionamentos originados em aplicativos/redes sociais que resultaram em término. Foram excluídos aqueles sem vivências desse tipo ou cujos relacionamentos não foram rompidos. A coleta de dados ocorreu via Google Forms entre 27/08 e 02/09/2024, por questionário elaborado pelas pesquisadoras, contendo seis questões sociodemográficas e dez questões sobre a experiência do término, sendo duas abertas e oito fechadas em escala Likert. As respostas foram organizadas em planilhas no Microsoft Excel 2013 para análise qualitativa e quantitativa. Os participantes, todos maiores de 18 anos, autorizaram o uso dos dados conforme os princípios éticos da pesquisa.

Resultados e Discussão

A pesquisa revelou predominância de mulheres (80%) entre os respondentes, o que sugere maior disposição desse grupo em compartilhar sentimentos sobre o fim de relacionamentos. Os homens, em contrapartida, apresentaram resistência, possivelmente devido a fatores culturais que desestimulam a expressão emocional (Fróis, 2020). Entre os fatores que mais motivaram os términos destacaram-se incompatibilidade pessoal (39%) e desinteresse (24%), o que reforça a ideia de vínculos frágeis e descartáveis, em consonância com o conceito de "amor líquido" de Bauman (2004).

Em relação aos sentimentos vivenciados, a tristeza foi o mais recorrente (20%), seguido de decepção, dor e frustração. Esses achados evidenciam que, embora as conexões iniciadas em plataformas digitais sejam permeadas pela praticidade, o impacto emocional do rompimento é semelhante ao de relações presenciais. Observou-se também que 83% dos participantes percebem mentiras frequentes ou muito frequentes nos contatos virtuais, o que contribui para desilusões e instabilidade afetiva (Dela Coleta et al., 2008).

Apesar das dificuldades, apenas 10% relataram que os términos os impediram de voltar a usar aplicativos, indicando que a maioria continua recorrendo a essas ferramentas como principal meio de socialização afetiva. Isso reflete a cultura de consumo imediatista, na qual relações se tornam efêmeras e facilmente substituíveis (Wertonge, 2021).

Por fim, os dados apontam que homens e mulheres vivenciam o luto de maneira distinta: as mulheres tendem a expressar mais sofrimento, enquanto os homens relatam menor abertura emocional. Tais diferenças ressaltam a influência das construções sociais de gênero na forma como cada indivíduo processa perdas e rupturas amorosas.

Conclusão

O estudo demonstra que o término de relacionamentos iniciados em aplicativos configura um processo de luto semelhante ao de relações presenciais, permeado por sentimentos de tristeza, rejeição e frustração. A liquidez dos vínculos digitais favorece a superficialidade e a descartabilidade, mas não elimina a dor da ruptura. Compreender esse fenômeno é essencial para refletir sobre os impactos emocionais das novas formas de se relacionar na era digital.

Referências

BAUMAN, Z. Amor líquido: sobre a fragilidade dos laços humanos. Rio de Janeiro: Zahar, 2004.

BRUNO, J. N. et al. As estratégias de enfrentamento do luto após o término de uma relação amorosa. RSD, v. 11, n. 14, 2022.

CAYE, R. S.; GARAVELO, L. M. C. O enfrentamento do luto pela abordagem do processo dual. Unilasalle, 2024.

DELA COLETA, A. S. M. et al. O amor pode ser virtual? Psicologia em Estudo, v. 13, n. 2, 2008.

FRÓIS, E. S. A construção da expressão de gênero na infância. Pesquisas e Práticas Psicossociais, 2020.

ROSS, E. K. Sobre a morte e o morrer. São Paulo: Martins Fontes, 2020.

WERTONGE, B. Amor Líquido e o uso de Aplicativos de Relacionamento. Intercom, 2021.