



## Viva! Mais

Edição 488

6 de fevereiro de 2009

### Amor&Sexo

---

## Coloque a ex dele em seu devido lugar

Ela persegue seu namorado e quer estragar sua vida? Tire a garota-problema da frente sem sofrer

por Daniele Maia



Coloque a 'querida' em seu devido lugar, mas sem perder a elegância, claro. Afinal, você é completamente diferente dela, certo?  
Foto: Divulgação

Se você não é o primeiro amor do seu parceiro, muito provavelmente sempre haverá uma pedra ou melhor, uma ex-namorada no caminho. E o jeito para não deixar o ciúme atrapalhar a relação a gente conhece de cor e salteado: acreditar em seu próprio taco e repetir para si mesma a máxima de que o passado não importa mais. Mas será que isso basta quando a ex é uma mala e insiste em estar presente, das piores maneiras possíveis, na vida do seu amado?

A situação é difícil. O melhor a fazer, no entanto, é ignorar. Mesmo quando seu sangue ferver ao saber da última aprontada dela, evite ao máximo entrar em disputas ou provocações. Abra o jogo com seu namorado, mas lembrando que você já está no time vitorioso, não precisa se rebaixar. 'Fazer cena, brigar ou partir para a guerra com a antiga parceira dele só vai desgastar seu relacionamento. Mantenha a calma, exija que ele se posicione e fique na sua', diz a psicoterapeuta de casais Dra. Karina Brito, do Instituto de Psicoterapia Comportamental do Rio de Janeiro.

E se a ex passar dos limites, chame-a para uma conversa uma única e definitiva vez, em prol de colocar os pingos nos is. Veja, abaixo, outras nove maneiras simples para colocá-la no devido lugar. Sem perder a elegância, claro. Afinal, você é completamente diferente dela, certo?



## 9 LIÇÕES PARA SE LIVRAR DA ANTIGA PARCEIRA DO SEU AMADO

1 - Evite bater de frente com ela. Em vez disso, exija que ELE deixe claro que a namorada agora é você.

2 - Se encontrar com ela, cumprimente com cordialidade. Não precisa dar abraço e puxar papo, mas também não vire a cara. Você não quer parecer mal-educada, certo?

3 - Tente conviver da melhor maneira possível caso a ex seja a mãe dos filhos do seu amor. Mas não permita que isso seja uma desculpa para a criatura ligar a toda hora ou aparecer sem ser chamada. Freio na moça se ela fizer algo do tipo! Como? Chame seu namorado para uma boa conversa. Sem brigas (mas com firmeza), fale que a outra está extrapolando e que você não vai tolerar.

4 - A antiga namorada é a queridinha da sua sogra? Você não pode fazer nada além de mostrar que também merece ser respeitada. Exemplo: peça para não ser obrigada a conviver com a ex. Se o pedido não for atendido, conte para seu namorado e faça com que ele converse com a mãe.

5 - Imagine que, quando o namoro de vocês começou, ele já era amiguinho da antiga parceira. Nesse caso, você precisará de muito jogo de cintura! Aceite uma maior convivência com ela; no entanto, sempre que não gostar de algo, coloque seu amado a par da situação. Respeite a maturidade da amizade dos dois, mas admita que fica incomodada com a presença dela em excesso.

6 - Muito importante: mesmo que venha a conviver pacificamente com a ex, jamais - jamais mesmo! - faça dela sua confidente.

7 - Quando ela ligar, diga a seu namorado que ele pode atender na sua frente sem problema. Aja com naturalidade. Assim, você evitará que ele fale às escondidas.

8 - Mesmo que ela use e-mail, torpedo de celular ou Orkut para infernizar sua vida, não revide a provocação. Apague as mensagens e siga como se nada tivesse acontecido. Entrar na briga ou fazer disso um motivo de estresse com seu namorado só dará munição para a pessoa. E é isso mesmo que ela quer: atralhar a relação de vocês.

9 - A simples existência da ex incomoda você? Procure analisar as razões desse sentimento. Ela faz algo que justifique isso ou é você que está insegura e com baixa autoestima? Ao descobrir a resposta, ficará muito mais fácil lidar com a situação.