

## Relacionamentos

# Infidelidade: traição ou oportunidade?



A fidelidade numa relação é considerada como um dos elementos mais simbólicos da unicidade do casal. Numa era em que as possibilidades de escolha e troca de parceiros são múltiplas, a fidelidade é vista como o compromisso que diz: «Escolhi-te, és especial!», sendo um elemento de valorização, importância e exclusividade, bem como de segurança.

**A** fidelidade marca a fronteira entre o que está dentro e o que está fora do casal, e tenta confirmar que: «Estás aí quando eu precisar de ti?», «Irás proteger-me quando for necessário?», «Serás sincero no que é fundamental?», «Nunca me farás mal intencionalmente?», «Irás amar-me para sempre?». Neste seguimento e no sentido inverso à procura de segurança, também se podem começar a colocar questões relacionadas com a autonomia: «Sou livre para fazer o que quero sozinho?», «Temos que ir dormir à mesma hora?», «Poderei sair apenas com os meus amigos(as)?».

### A união entre duas pessoas

Na união de duas pessoas, frequentemente, se referem necessidades que podem não estar a ser preenchidas, como a necessidade de proximidade ou de diferenciação; de sermos especiais e de aumento da autoestima, que todos temos. E, neste difícil encontro de necessidades mútuas, a infidelidade é frequentemente uma via para as satisfazer, especialmente **quando temos dificuldade em nos aperceber do que precisamos e em comunicá-las ao outro.**

Estas necessidades podem ser vastas

## É possível ultrapassar uma traição?

A experiência diz-nos que sim, dependendo de cada casal. Enquanto alguns casais limitam-se a sobreviver guardando a sensação de que algo ficou quebrado para sempre, outros conseguem transformar esta crise numa oportunidade e reestruturar a relação. Ouvem a mensagem que está a ser dita, procuram formas diferentes de se preencher um ao outro, comunicar muitas vezes de formas novas, mostrar-se transparentes e resgatar o desejo que sentem um pelo outro.

**A infidelidade poderá ser uma oportunidade para melhorar a relação, e a terapia conjugal pode dar uma ajuda preciosa,** na medida em que cria um espaço onde o casal se possa expressar emocionalmente, revê os mecanismos e padrões que estão por detrás da infidelidade de forma a poder modificá-los, compreendendo o seu significado.

e alargadas ao desejo de uma conexão emocional maior ou diferente, desejo sexual, liberdade, novidade, autonomia, confiança ou intimidade. A verdade é que da nossa experiência enquanto terapeutas quem tem uma relação extraconjugal tem um desejo de preencher essas necessidades, quer sejam individuais, quer sejam relacionais, para recapturar partes perdidas de si próprio ou a sensação de estar vivo.

**A infidelidade torna-se, por vezes, um caminho, aparentemente, mais fácil e**

**imediate para não enfrentar os verdadeiros conflitos conjugais e individuais.**

Contudo, não tem que significar que já não há amor entre o casal. Pode haver amor e não ser nele que as suas necessidades se preenchem.

### O impacto da infidelidade

Com a evolução das relações, já reparou na quantidade de papéis que a outra pessoa tem de desempenhar para satisfazer estas necessidades? A outra pessoa tem de ser o maior amor, o melhor amigo, o



melhor pai, o melhor confidente, o melhor companheiro e o equivalente intelectual. E cria-se a ideia ou a esperança de que nós somos insubstituíveis, irrepreensíveis e os únicos na vida dessa pessoa. A infidelidade diz-nos que não somos.

**A infidelidade tem um profundo impacto na segurança emocional das pessoas,** individualmente e do casal como um conjunto. Se antigamente o casamento aparecia como um ato comercial onde a infidelidade estragava os acordos económicos, agora que se trata de um ato de amor, a infidelidade ameaça a identidade pessoal e conjugal. Coloca a desconfiança, o ciúme e a culpa em cima da mesa, faz questionar a relação, o Eu e o outro.

**A pessoa traída sente uma dor aguda e dramática uma vez que representa um poderoso ataque à sua autoestima:** «Quem sou para o(a) meu(minha) companheiro(a)?, quem fui?, e quem somos a partir da infidelidade?»; Sente-se desvalorizada, muitas vezes culpada, confusa, abandonada o que pode levar a extrema ansiedade e depressão. Criam-se pensamentos recorrentes e intrusivos, que de forma obsessiva interrogam em detalhe o “quando?”, “como?”, “onde?” o que causa um grande sofrimento, e simultaneamente faz evitar o confronto com a sua própria influência nas dificuldades da relação. Por outro lado, a pessoa que trai também sofre, sente frequente e igualmente culpa, ambivalência entre o seu sistema de valores de lealdade e desejos contrapostos, bem como medo do futuro do próprio e da relação.

O casal entra em crise aberta, e o seu mundo emocional fica caótico, baseado agora na desconfiança permanente e na insegurança. Quem foi traído fica com a pergunta fundamental: «Como posso estar seguro(a) de que não me voltará a ser infiel? Termina a relação?»; E a pessoa que traiu questiona: «O quê e quanto me vai custar esta infidelidade?», «Quero sair desta relação?».

As respostas a estas perguntas são do casal e da disponibilidade e capacidade que ambos possam ter para enfrentar as suas participações mais ou menos conscientes que levaram aos conflitos e infidelidade. **A resposta prende-se com este confronto, responsabilização e desejo de criar uma nova relação, com a mesma pessoa.**



### O que podem os casais fazer?

**1.** Para algumas pessoas, seria talvez importante que a outra pessoa admitisse que fez algo de errado quando cometeu a infidelidade, mas é importante percebermos que em muitos casais que passam por situações de traição, o elemento que teve a relação extraconjugal frequentemente se arrepende por ter magoado o seu companheiro ou companheira, mas não se arrepende da experiência em si mesma.

**2.** É muito importante que ambos os elementos do casal se envolvam com as suas próprias necessidades enquanto pessoas individuais e, se quiserem, investir em ambos enquanto casal, estabeleçam para si e em conjunto o que querem e precisam na vida de uma forma aberta e honesta consigo e com o outro.

**3.** As rotinas de bem-estar são extremamente importantes. Muitas vezes estes casais encontram-se imersos em obrigações e preocupações e assim é natural observar a diminuição do desejo, do prazer sexual e da atenção a si próprios e ao outro. Pode ser importante rodear-se de pessoas que lhes fazem bem, como os amigos, fazer actividades que lhes dêem prazer (sozinhos ou acompanhados).

**4.** Deixar as perguntas e as dúvidas que se instalam sobre a traição (Como fizeste? Quantas vezes? Com que intensidade? Ele(a) era melhor que eu?) e que nos deixam acordados à noite, provocando dor. – Em vez disso, fazer perguntas investigativas: «O que é que esta traição significa para ti?» «O que é que pudeste expressar lá que não podias expressar aqui comigo?», «Como é que te sentiste ao voltar para casa?», «O que é que valorizas em nós?».

**5.** Todas as traições têm o poder de redefinir as relações. Cada casal irá definir a importância que a traição terá e como a irão utilizar em proveito da evolução da relação ou em seu prejuízo. Podemos olhar para as traições de uma perspectiva dual e global: mágoa e traição de confiança por um lado, crescimento e autodescoberta por outro. O que significou para cada uma das pessoas e como ouvimos o que o outro nos está a dizer? **2**



Ana Sousa (\*)  
e Vanessa Damásio (\*\*)

(\*) Psicóloga Clínica  
(\*\*) Psicoterapeuta Conjugal e Familiar