

SOS Détresse

O amor à deriva - A infidelidade

A infidelidade acontece infelizmente mais vezes do que aquilo que pensamos.

Para a pessoa que é enganada trata-se de **um abuso de confiança muito doloroso**, que é vivido **como uma traição**. É uma ferida muito profunda, uma vexação que provoca muitas vezes uma grande raiva, mas também angústia, vergonha, dúvidas de si mesmo e sentimentos de culpabilidade.

O parceiro vítima de infidelidade sente-se magoado no seu sentimento de feminilidade ou masculinidade. Sente que é posto em questão e desvalorizado quanto à sua atractividade.

As consequências para a sobrevivência do casal não são certamente iguais se esta traição diz respeito a uma experiência amorosa passageira ou se o parceiro tem uma relação fora do casal que é de longa data e se a mentira se instala progressivamente.

A infidelidade inclui diversos cenários. Pode tratar-se de um momento único, de uma aventura de uma única noite ou de uma paixão louca que irá resultar em encontros secretos. Pode também tratar-se de contactos extraconjugais regulares com o objectivo de viver uma experiência sexual sem compromisso emocional, ou ainda o desejo de viver uma relação estável tendo o carácter de vida dupla. Em todo o caso, a confiança do parceiro e a sua crença na relação são afectadas. No caso de uma traição de longa data, a ferida é particularmente intensa se o parceiro se apercebe de que foi exposto sistematicamente à mentira. Quando a traição é descoberta, o mundo desmorona-se para o parceiro traído.

O modelo de amor ao qual aderimos influencia certamente a maneira como ressentimos a infidelidade. Na nossa sociedade onde domina a imagem do amor romântico, onde as expectativas em relação à fidelidade são grandes, a infidelidade é geralmente vivida como muito vexante.

A infidelidade - um sinal de alarme

Ainda que qualquer tipo de infidelidade afecte as bases da relação, **ela não deve necessariamente resultar numa ruptura**. Em muitos casos, a infidelidade não destrói provavelmente a ligação intacta e satisfatória de ambos os lados.

Muitas vezes a relação está já perturbada, adormecida ou sem futuro.

Por vezes, ignoramos os sinais de alarme que nos dizem que a nossa relação se encontra num impasse. Muitas vezes não queremos ou não podemos reconhecê-los porque estamos ocupados com as nossas preocupações quotidianas, o trabalho, a educação dos filhos.

A infidelidade é portanto por assim dizer uma forma muito dolorosa de avisar que o casal está ameaçado e que deve enfrentar uma mudança.

Aprendemos de forma dolorosa que a nossa relação está numa crise profunda.

Quais são os contextos possíveis da infidelidade?

No caso da infidelidade, reagimos particularmente rápido ao acusar, julgar ou moralizar. Numa primeira abordagem, esta reacção é compreensível porque é provocada por uma dor emocional profunda.

Porém, se ficarmos fixos nesta reacção arriscamo-nos a evitar um questionamento honesto da relação.

Ora, este é necessário para dar uma oportunidade ao casal. Eis o porquê de ser importante compreender as causas possíveis da infidelidade do outro.

Todo o amor, por muito grande que seja, passa por mudanças e crises. Não existe relação durável, em que o amor tenha constantemente a mesma intensidade e em que dê o mesmo sentimento de felicidade e dedicação. **É um processo perfeitamente natural que as relações e os sentimentos evoluam em permanência.**

A vida em comum do quotidiano altera em geral a idealização recíproca do início. Quando as pessoas vivem juntas durante muito tempo, elas conhecem uma grande familiaridade, mas a paixão, o sentimento de ser alguém excepcional para o outro desaparece pouco a pouco. **Nem a nossa esperança, nem o sentimento de êxtase do início fá-lo-ão viver eternamente.**

Uma ligação proibida faz reviver o sentimento amoroso. A isto junta-se a atracção pelo interdito das relações escondidas. Este tipo de ligação assume um estatuto completamente diferente de uma relação estável ou do casamento. O exótico, a falta de compromisso, criam o fascínio e a intensidade particular de um caso. Mas aqui também o sentimento amoroso e a paixão não duram para sempre. Muitas pessoas apercebem-se de que a ligação profunda que se teceu entre os parceiros durante longos anos, cria um sentimento de coesão mais forte do que o fogo da paixão. Por conseguinte, os casos fracassam muitas vezes a partir do momento em que um dos parceiros pede o compromisso do outro. O sentimento de liberdade que é a particularidade desta relação, revela-se uma ilusão e a ligação é de curta duração.

A infidelidade pode assim ser um sinal de que há uma falta afectiva que procuramos compensar noutro lado, junto de uma terceira pessoa. A pessoa carente (carente de reconhecimento enquanto homem ou mulher, carente de se sentir importante para o outro, carente de proximidade emocional ou sexual) quer fugir à banalidade da vida do seu casal e procurar prazer fora do lar conjugal.

É a vontade de saciar as suas próprias necessidades, sem sequer procurar o diálogo ou o confronto com o parceiro. Além disso, não se trata unicamente das necessidades daquele que procura algo por fora. Na maioria dos casos, a pessoa enganada está também frustrada em relação à satisfação das suas necessidades, muitas vezes sem sabê-lo.

Por vezes, existem pessoas que prolongam as infidelidades e que repetem as mentiras e os ferimentos. São muitas vezes pessoas que não se conseguem comprometer porque tiveram relações insatisfatórias desde muito novas. É difícil, até mesmo destrutivo, viver com elas. Paradoxalmente, a sua necessidade de autonomia e a sua falta de compromisso constituem um factor de atracção, mas a tentativa de se ligar a estas pessoas está destinada a fracassar. Estas pessoas sentem uma necessidade intensiva de admiração e de reconhecimento da parte dos outros, embora sejam incapazes de se comprometer numa relação durável.

A infidelidade tem o seu preço

Muitas vezes é preciso pagar um preço pela infidelidade. O desafio é **o mundo comum que construímos**, a familiaridade. Ultrapassámos muitas dificuldades com o nosso parceiro, tivemos o seu apoio e vivemos muitos momentos positivos com ele. Aquele que engana o seu parceiro deve viver com a angústia interior e os sentimentos de culpabilidade porque se arrisca a magoar profundamente o outro. Quando começamos a viver uma vida dupla, não podemos mais ser honestos com os nossos amigos e conhecidos. Podemos-nos trair. Segue-se o jogo das escondidas que pode ser muito destruidor a longo-prazo.

Poderá o nosso casal aguentar a infidelidade?

Consoante o cenário, os recursos interiores dos parceiros para fazer frente a esta crise são muito variados. Em certos casos, a confiança foi desprezada por demasiado tempo para continuar a imaginar uma vida em comum. Em certas situações, um caso pode ser o catalizador para que haja um questionamento e uma evolução positivas. Para consegui-los, é preciso que haja, de ambas as partes, a disponibilidade para uma confrontação no seio da relação e consigo mesmo. Por vezes uma separação temporária pode ser útil, para ver as coisas com clareza e analisar os sentimentos e desejos e questionar-se se queremos continuar na relação.

A escolha consciente a favor do parceiro é a condição necessária para um trabalho eficaz sobre o casal. Os dois parceiros devem exprimir o seu desejo de salvar o casal e de se investir em mantê-lo. É a pessoa que foi traída que deve vigiar constantemente o comportamento do outro para se assegurar de que não vai ser traída novamente. É portanto necessário que o parceiro infiel dê um sinal claro de que está decidido a favor da sua antiga relação e que pede perdão.

Dar uma nova oportunidade à relação

É um processo longo, demorando por vezes vários anos para refazer a relação e encontrar a confiança mútua. É preciso paciência e preparar-se para um caminho difícil e por vezes doloroso. É preciso dedicar muito tempo um ao outro para se aproximarem de novo. É preciso nomeadamente tempo para conversar, a fim de

compreender o que pode levar ao distanciamento e ao declínio do amor antes do episódio de infidelidade. Os parceiros devem então estar conscientes das suas próprias necessidades e ousar reivindicá-las no seio do casal. É preciso desenvolver uma visão da relação no futuro e encontrar meios para vivê-la. Para além deste questionamento indispensável, é preciso partilhar novas experiências positivas e dar uma nova vitalidade à relação. A grandeza da alma de perdoar é outra base. Não é certamente fácil perdoar a infidelidade do seu parceiro. Mas se a relação deve ter uma nova oportunidade, o perdão é indispensável. Perdoar não quer dizer que aprovamos o comportamento do outro. Perdoar significa aliás que procuramos encontrar uma forma de aceitar o que não podemos mudar, mesmo que seja difícil. É preciso tempo para desenvolver esta atitude, porque devemos pensar para além da dor. Enquanto as nossas ruminções e os nossos monólogos interiores andem á volta das acusações e culpabilizações do parceiro e que a cólera ou o espírito de vingança voltem, estamos ainda longe de sair da crise. Apenas quando encontramos a paz interior com o que aconteceu e que já não sentimos mais a necessidade de pensar constantemente nas nossas recordações comuns, é que perdoamos verdadeiramente.

É muito recomendado que o casal procure apoio profissional nesta situação. A infidelidade faz muitas vezes reaparecer os ferimentos pessoais no parceiro “vítima”, o que impede de voltar a confiar. Um acompanhamento psicológico do casal oferece um quadro neutro e protegido para trabalhar estas feridas e a traição e desenvolver uma nova forma de se encontrar.

A honestidade é o primeiro passo

Antes mesmo que o casal possa encontrar uma nova evolução positiva, é preciso que a infidelidade seja admitida. Por respeito e na vontade de encontrar um contacto honesto, é preciso não fazer o outro acreditar que tudo está resolvido. Quando temos a coragem de assumir as nossas responsabilidades pelos actos que cometemos damos ao outro a oportunidade de continuar a investir-se no casal ou de acabar com ele. Não é recomendado confrontar o parceiro com a realidade de forma irreflectida. Devemos em primeiro lugar tomar uma certa distância em relação ao que se passou, apercebermo-nos do quão é importante para nós esta relação fora do nosso casal e como nos situamos em relação ao nosso parceiro actual. As discussões não devem resultar em ferimentos adicionais que poderiam ser evitados.