



Anatomia da ~ **TRAIÇÃO**

DIMAS RODRIGUES

Copyright © 2022 de Dimas Rodrigues

Todos os direitos reservados.

Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida, distribuída ou transmitida por qualquer forma ou por qualquer meio, incluindo fotocópia, gravação ou outros métodos eletrônicos ou mecânicos, sem a prévia autorização por escrito do editor, exceto no caso de breves citações incluídas em revisões críticas e alguns outros usos não-comerciais permitidos pela lei de direitos autorais.

www.dimasrodrigues.com.br

SUMÁRIO

SOBRE O AUTOR	4
----------------------	----------

PARTE UM: INTRODUÇÃO	6
-----------------------------	----------

O BICHO DE SETE CABEÇAS É REAL	7
--------------------------------	---

O QUE A TRAIÇÃO REPRESENTA AFINAL?	10
------------------------------------	----

COMBINADO NÃO SAI CARO!	13
-------------------------	----

ESSA CULPA NÃO É SUA!	17
-----------------------	----

PARTE DOIS: OS SINAIS DA TRAIÇÃO	21
---	-----------

E SE NÃO FOR?	26
---------------	----

PARTE TRÊS: COMO LIDAR COM A DOR DA TRAIÇÃO	29
--	-----------

A INVISÍVEL PRESENÇA DO ETERNO VILÃO	36
--------------------------------------	----

E COMO FICA A SAÚDE MENTAL DA MULHER?	41
---------------------------------------	----

PARA REFLETIR: AS LENTES SÃO OUTRAS	45
-------------------------------------	----

SOBRE O AUTOR

Ainda não teve a oportunidade de me conhecer? Chegou o momento! Prazer, Dimas. Escritor best-seller, empresário mineiro e especialista em relacionamento. Autor das obras “*Você quer amor ou esmola?*”, com mais de 800 mil exemplares vendidos, “*Sem se amar, não dá!*” e “*É preciso superar!*”. Criador dos cursos *Método TOT* (Como superar o ex de forma efetiva?) e *R10X* (Transforme sua relação na melhor de sua vida!).

Em um eterno processo de desconstrução do machismo, meu grande objetivo é ajudar mulheres para que se sintam mais seguras e realizadas em seus relacionamentos. Com um milhão de seguidores no Instagram, já compartilhei mais de 1200 crônicas sobre relacionamentos baseados em histórias reais.

VENHA INTERAGIR COMIGO TAMBÉM!

VOCÊ ME ENCONTRA NO [@DIMAS_ARV.](#)

Espero, de coração, que esta leitura possa ser, em primeiro lugar, uma ferramenta capaz de ampliar o seu olhar sobre um tema tão sensível e um respiro.

Um abraço carinhoso,

DIMAS RODRIGUES.





PARTE UM

INTRODUÇÃO

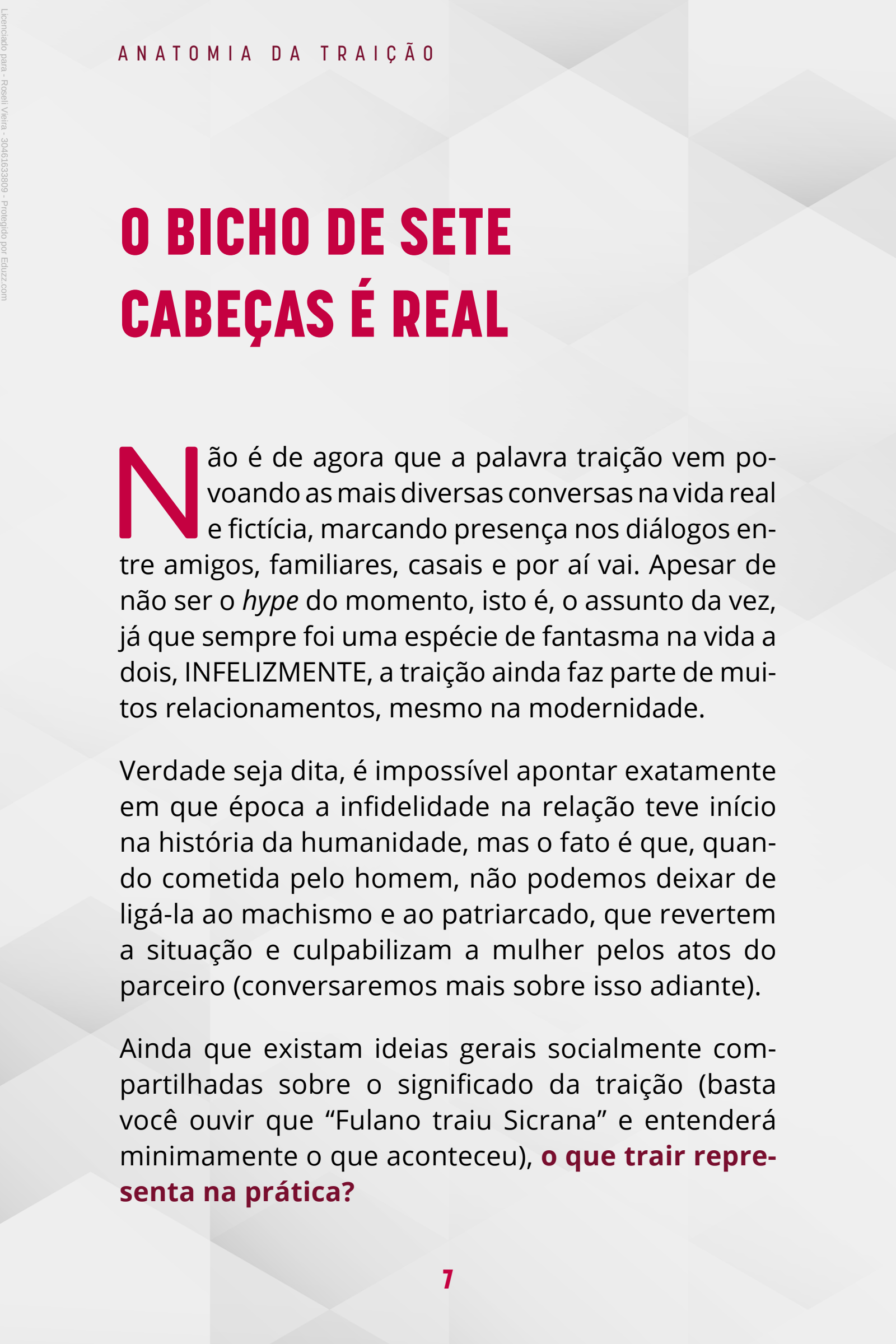


O BICHO DE SETE CABEÇAS É REAL

Não é de agora que a palavra traição vem povoando as mais diversas conversas na vida real e fictícia, marcando presença nos diálogos entre amigos, familiares, casais e por aí vai. Apesar de não ser o *hype* do momento, isto é, o assunto da vez, já que sempre foi uma espécie de fantasma na vida a dois, INFELIZMENTE, a traição ainda faz parte de muitos relacionamentos, mesmo na modernidade.

Verdade seja dita, é impossível apontar exatamente em que época a infidelidade na relação teve início na história da humanidade, mas o fato é que, quando cometida pelo homem, não podemos deixar de ligá-la ao machismo e ao patriarcado, que revertem a situação e culpabilizam a mulher pelos atos do parceiro (conversaremos mais sobre isso adiante).

Ainda que existam ideias gerais socialmente compartilhadas sobre o significado da traição (basta você ouvir que “Fulano traiu Sicrana” e entenderá minimamente o que aconteceu), **o que trair representa na prática?**



Será que temos uma noção real dos impactos que esse ato pode trazer para relação ou estamos sempre no piloto automático e não refletimos sobre isso como deveríamos, por medo do que possamos nos dar conta e pelo **incômodo**, **turbulência** e **dor** que o assunto pode causar em nós?

Bom, se a traição faz parte do enredo de muitos filmes, seriados, livros e da vida em geral (mesmo que não a nossa) e não recebe a devida atenção, é possível afirmar que há, pelo menos da parte de certos sujeitos, uma tentativa de naturalizá-la ou empurrá-la para debaixo do tapete, o que seria conveniente principalmente para os homens, não?

Como exemplos, podemos pensar em quantos ditados populares, memes, músicas e piadas zombando, amenizando e glorificando o ato de trair existem e ganham popularidade.

ANTES DE ESTENDER NOSSA PROSA, DEIXO ALGUNS LEMBRETES NECESSÁRIOS:

1. Não existe esse papo de *"A carne é fraca!"*
2. *"O que os olhos não veem, o coração não sente"* se chama **autoilusão**. (Guarde essa frase!)

3. Trair **não** faz parte da essência masculina. Não caia nessa **falácia** que defende a traição como algo inato dos homens, tirando a responsabilidade de suas costas.
4. SOMENTE aquele quem trai é responsável pelo próprio ato e nunca a pessoa traída, não importa o quanto tentem nos convencer do contrário.
5. Por mais difícil que seja admitir, a traição é sempre uma **escolha**.
6. Sendo uma escolha, **não há justificativas** (discussões frequentes, falta de atenção, frieza, monotonia, perda de interesse, problemas de saúde física/ mental, vida sexual desgastada: nada é motivo!), pois existem diversas formas de evitá-la, uma delas é o diálogo e a honestidade consigo e com o outro, admitindo o que está se passando no seu íntimo e o que realmente deseja antes de se envolver com uma terceira, quarta ou quinta pessoa, machucando de modo incalculável os envolvidos.
7. Por último, mas não menos importante, a infidelidade **não** deve ser vista como algo normal ou natural dentro de uma relação saudável.

O QUE A TRAIÇÃO REPRESENTA AFINAL?

Uma rápida busca no dicionário *Priberam* de Língua Portuguesa indica que o substantivo traição tem como um dos seus significados a **infidelidade conjugal**, o que não é surpresa para ninguém. Curioso é que, ao mesmo tempo, essa palavra responsável por evocar uma série de imagens em nossas mentes pode ser definida como uma **emboscada desleal**; **surpresa vil**, mas o que é trair senão a possibilidade de surpreender negativamente um parceiro com a **quebra de uma promessa ou compromisso**?

De acordo com o jornalista William Park, em uma matéria da BBC, publicada em julho de 2019, “a maioria das pessoas raramente têm uma boa definição do que significa ser infiel e subestima a probabilidade de ocorrer algum tipo de traição, apesar de elas próprias muitas vezes serem infiéis. Também têm pouca noção de como lidariam com a infidelidade caso aconteça, sendo surpreendidas pela reação dos parceiros”.

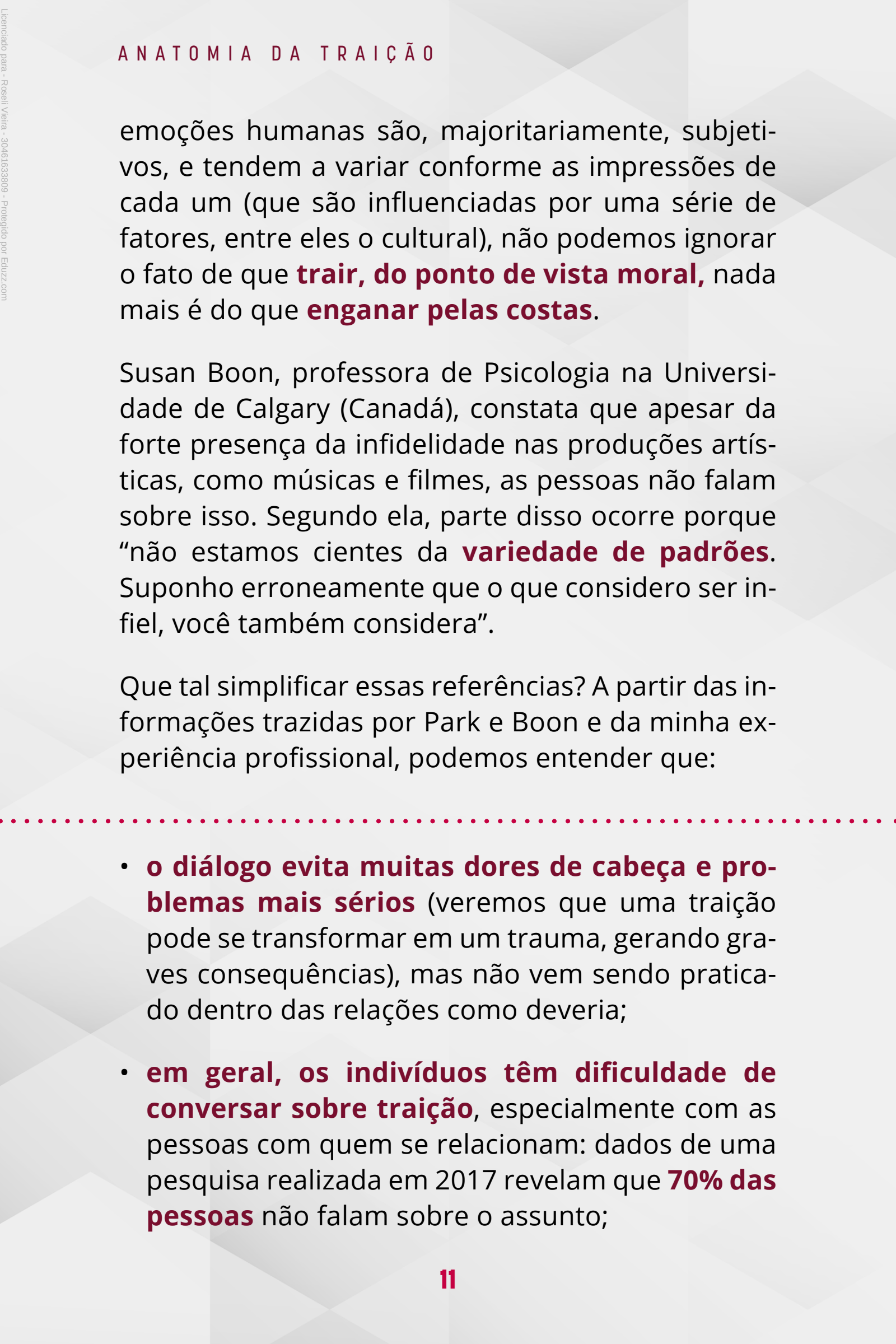
Embora tenhamos que dar o braço a torcer que os assuntos que envolvem toda a complexa gama de

emoções humanas são, majoritariamente, subjetivos, e tendem a variar conforme as impressões de cada um (que são influenciadas por uma série de fatores, entre eles o cultural), não podemos ignorar o fato de que **trair, do ponto de vista moral**, nada mais é do que **enganar pelas costas**.

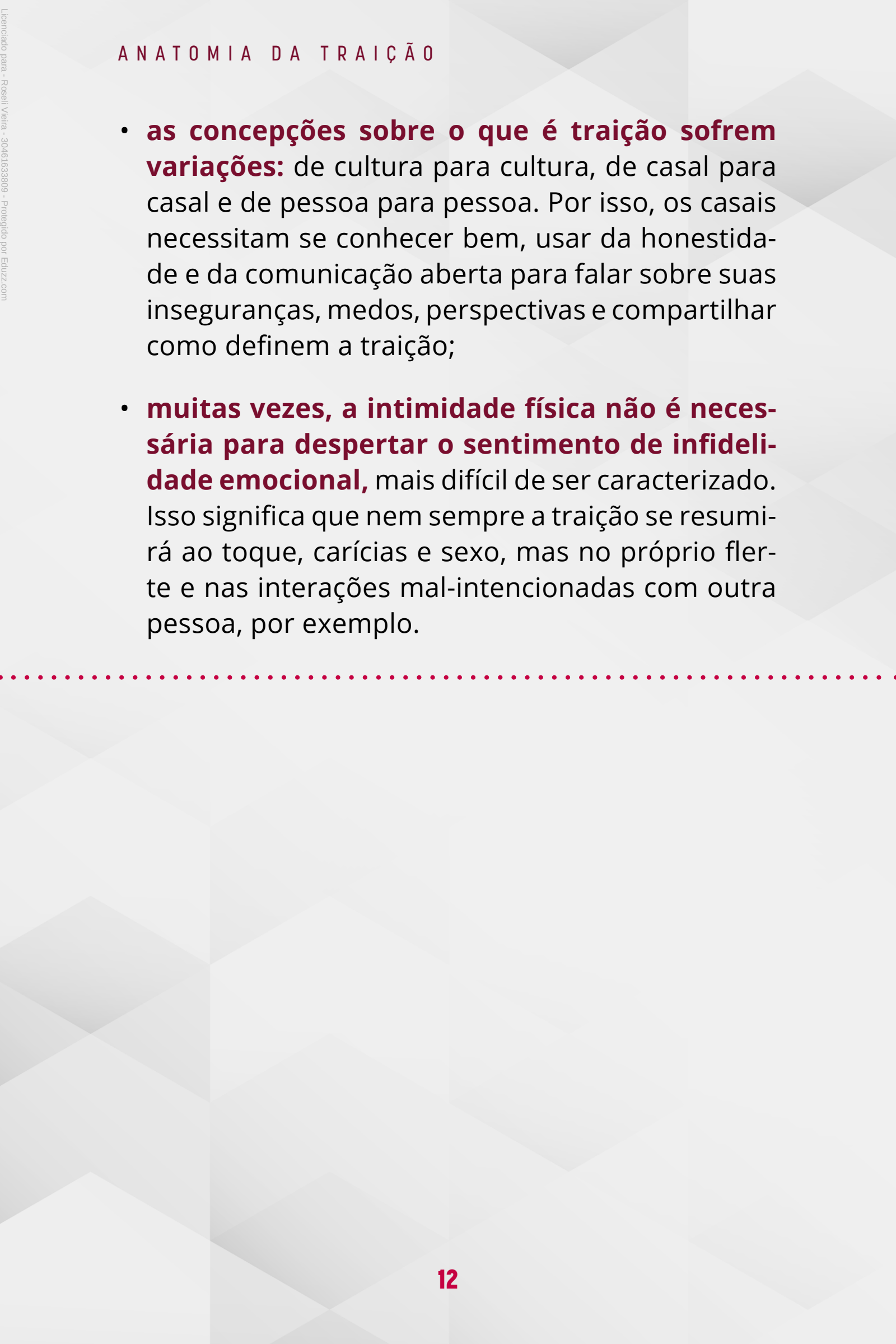
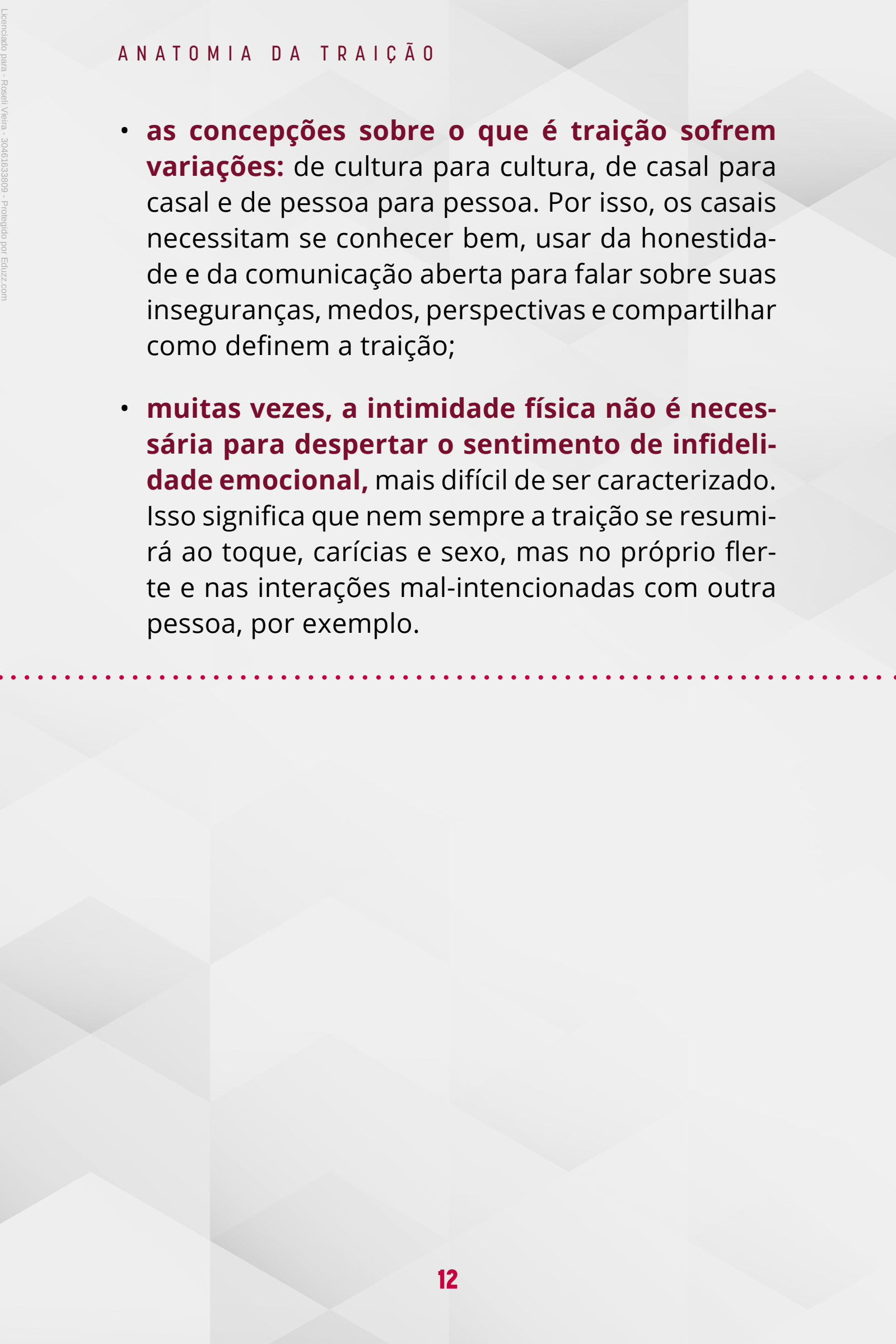
Susan Boon, professora de Psicologia na Universidade de Calgary (Canadá), constata que apesar da forte presença da infidelidade nas produções artísticas, como músicas e filmes, as pessoas não falam sobre isso. Segundo ela, parte disso ocorre porque “não estamos cientes da **variedade de padrões**. Suponho erroneamente que o que considero ser infiel, você também considera”.

Que tal simplificar essas referências? A partir das informações trazidas por Park e Boon e da minha experiência profissional, podemos entender que:

- **o diálogo evita muitas dores de cabeça e problemas mais sérios** (veremos que uma traição pode se transformar em um trauma, gerando graves consequências), mas não vem sendo praticado dentro das relações como deveria;
- **em geral, os indivíduos têm dificuldade de conversar sobre traição**, especialmente com as pessoas com quem se relacionam: dados de uma pesquisa realizada em 2017 revelam que **70% das pessoas** não falam sobre o assunto;



- **as concepções sobre o que é traição sofrem variações:** de cultura para cultura, de casal para casal e de pessoa para pessoa. Por isso, os casais necessitam se conhecer bem, usar da honestidade e da comunicação aberta para falar sobre suas inseguranças, medos, perspectivas e compartilhar como definem a traição;
 - **muitas vezes, a intimidade física não é necessária para despertar o sentimento de infidelidade emocional,** mais difícil de ser caracterizado. Isso significa que nem sempre a traição se resumirá ao toque, carícias e sexo, mas no próprio flerte e nas interações mal-intencionadas com outra pessoa, por exemplo.
-

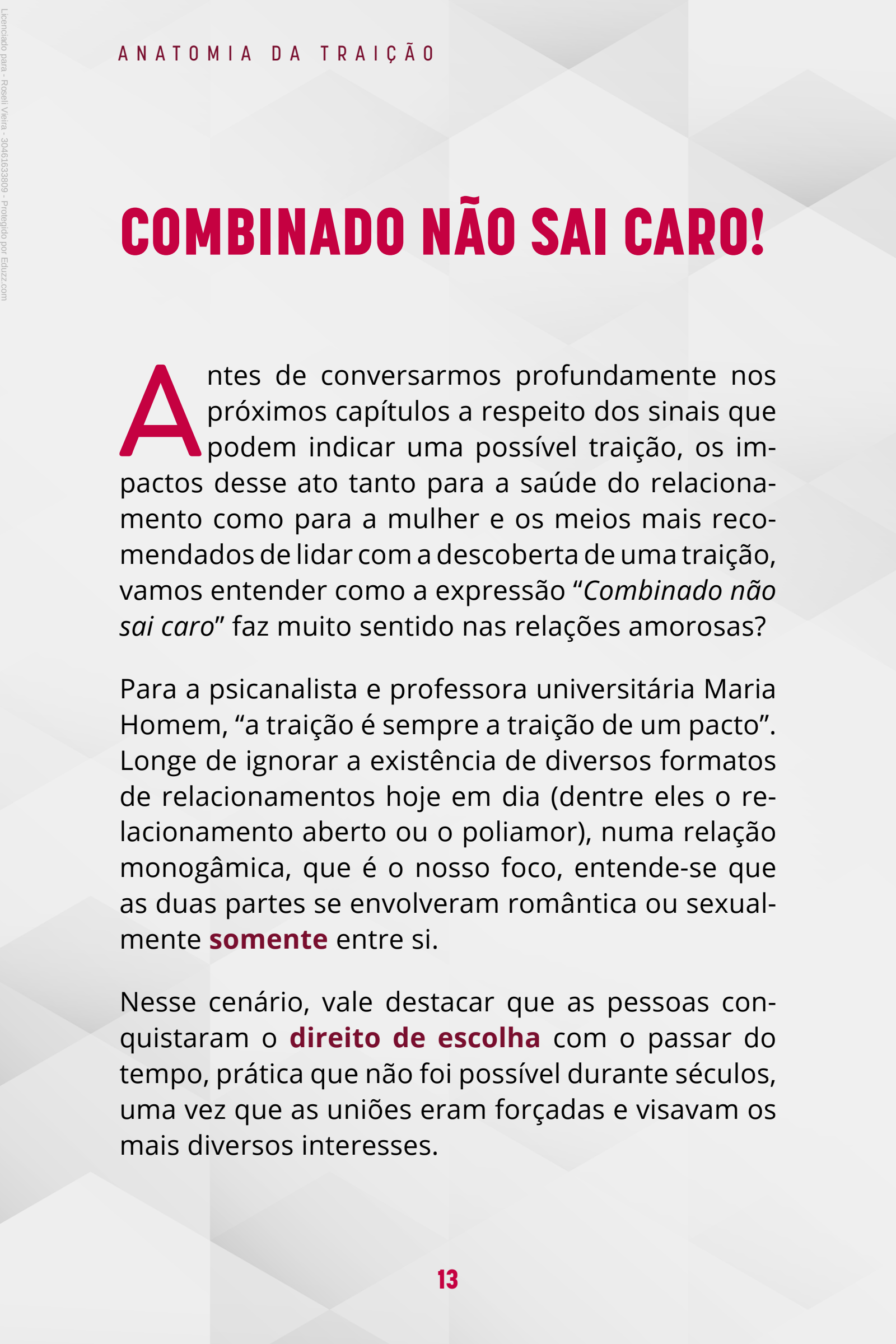


COMBINADO NÃO SAI CARO!

Antes de conversarmos profundamente nos próximos capítulos a respeito dos sinais que podem indicar uma possível traição, os impactos desse ato tanto para a saúde do relacionamento como para a mulher e os meios mais recomendados de lidar com a descoberta de uma traição, vamos entender como a expressão “*Combinado não sai caro*” faz muito sentido nas relações amorosas?

Para a psicanalista e professora universitária Maria Homem, “a traição é sempre a traição de um pacto”. Longe de ignorar a existência de diversos formatos de relacionamentos hoje em dia (dentre eles o relacionamento aberto ou o poliamor), numa relação monogâmica, que é o nosso foco, entende-se que as duas partes se envolveram romântica ou sexualmente **somente** entre si.

Nesse cenário, vale destacar que as pessoas conquistaram o **direito de escolha** com o passar do tempo, prática que não foi possível durante séculos, uma vez que as uniões eram forçadas e visavam os mais diversos interesses.



Luiz Carlos Prado, psiquiatra e especialista em terapia familiar e de casal, reforça que “as relações extraconjugais têm diversos objetivos, desde objetivos voltados apenas pelo prazer sexual ocasional até os casos amorosos longos e extremamente envolventes” (PRADO, 2009).

Sem dúvidas, poderíamos passar páginas e páginas discutindo e nos questionando sobre o conceito de (in)fidelidade, pois o que não falta são teóricos e estudiosos sobre o tema, entre eles Solange Maria Rosset, psicoterapeuta e professora, que acredita que “cada casal define seus acordos e o que é considerado traição ou não fica a encargo dos sujeitos das relações. Estas definições podem depender de inúmeras variáveis, como as crenças em relação a casamentos” (ROSSET, 2004).

No entanto, proponho olhar com mais cuidado para o **compromisso firmado entre duas pessoas que se propuseram a construir um relacionamento a dois**. Eu me pergunto: por que ferir a mulher com quem escolhi estar por livre e espontânea vontade? Se estou insatisfeito ou infeliz numa relação atual, por que não usar da sinceridade e evitar sensações e sentimentos negativos, como a decepção, a culpa, a dor, a raiva, o arrependimento, entre muitos outros?

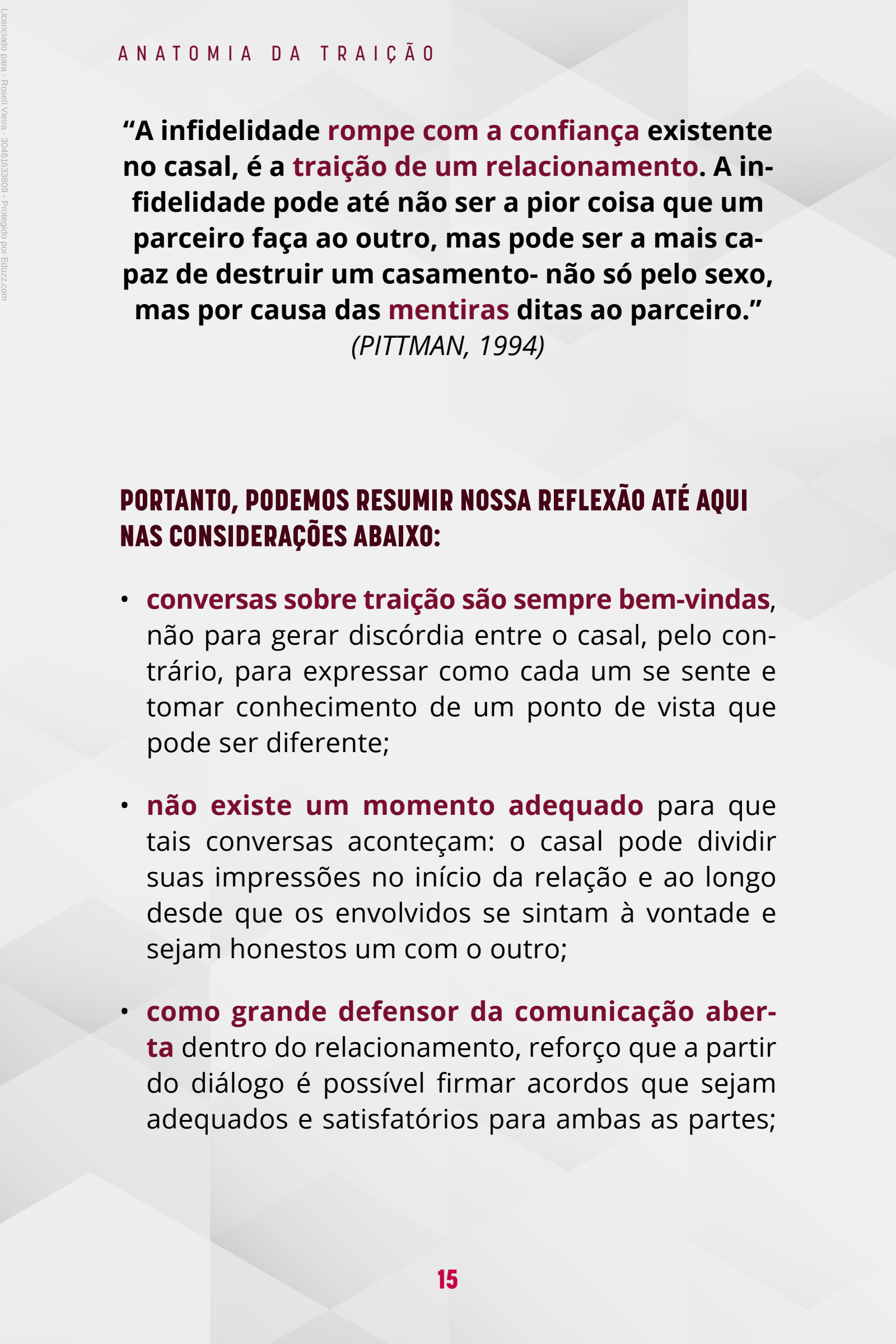
Quanto a esse assunto, Frank Pittman, falecido psiquiatra e autor americano, enfatizou na década passada na sua obra chamada *Mentiras privadas: a infidelidade e a traição da intimidade*:

“A infidelidade **rompe com a confiança existente no casal, é a **traição de um relacionamento**. A infidelidade pode até não ser a pior coisa que um parceiro faça ao outro, mas pode ser a mais capaz de destruir um casamento- não só pelo sexo, mas por causa das **mentiras** ditas ao parceiro.”**

(PITTMAN, 1994)

PORTANTO, PODEMOS RESUMIR NOSSA REFLEXÃO ATÉ AQUI NAS CONSIDERAÇÕES ABAIXO:

- **conversas sobre traição são sempre bem-vindas**, não para gerar discórdia entre o casal, pelo contrário, para expressar como cada um se sente e tomar conhecimento de um ponto de vista que pode ser diferente;
- **não existe um momento adequado** para que tais conversas aconteçam: o casal pode dividir suas impressões no início da relação e ao longo desde que os envolvidos se sintam à vontade e sejam honestos um com o outro;
- **como grande defensor da comunicação aberta** dentro do relacionamento, reforço que a partir do diálogo é possível firmar acordos que sejam adequados e satisfatórios para ambas as partes;



- **Não se esqueça que esses acordos** devem estar bem claros, então nada de deixar pontas soltas, coisas importantes nas entrelinhas, esperando que uma pessoa seja capaz de entender o que não foi discutido de forma objetiva ou o que não foi sequer verbalizado;
- **independentemente do relacionamento** (namoro, noivado, casamento), da sua duração e do que se entende por traição, todas as atitudes que envolvem mentira, omissão e envolvimento físico ou emocional com intenções para além de amizade machucam, certo? Na dúvida, fica o recado: **NÃO FAÇA!**

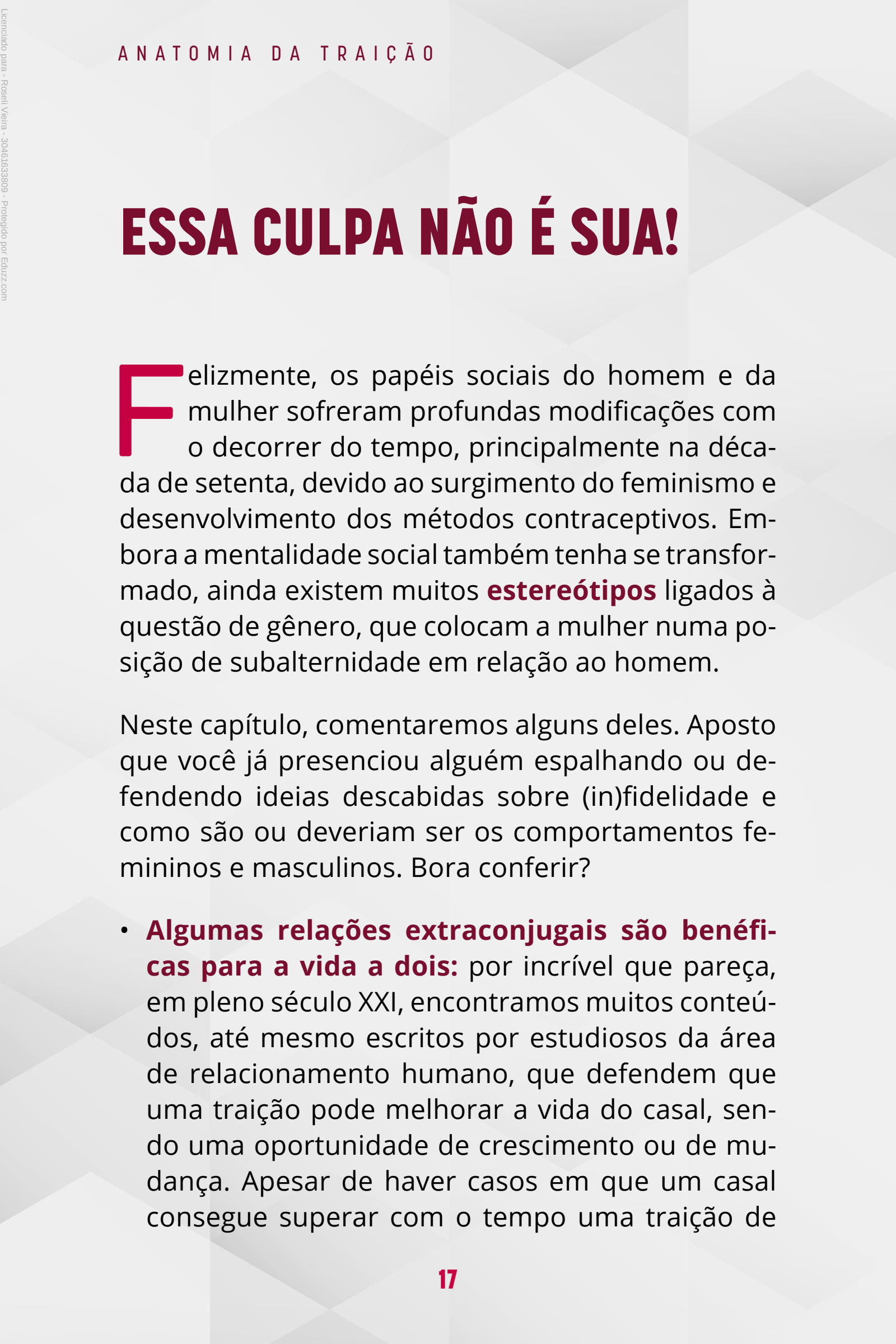
Quem dera que todos os homens tivessem contato com o conteúdo deste e-book, se colocassem no lugar de suas parceiras e se disponibilizassem a encarar suas próprias questões e decisões, não é, leitora?

ESSA CULPA NÃO É SUA!

Felizmente, os papéis sociais do homem e da mulher sofreram profundas modificações com o decorrer do tempo, principalmente na década de setenta, devido ao surgimento do feminismo e desenvolvimento dos métodos contraceptivos. Embora a mentalidade social também tenha se transformado, ainda existem muitos **estereótipos** ligados à questão de gênero, que colocam a mulher numa posição de subalternidade em relação ao homem.

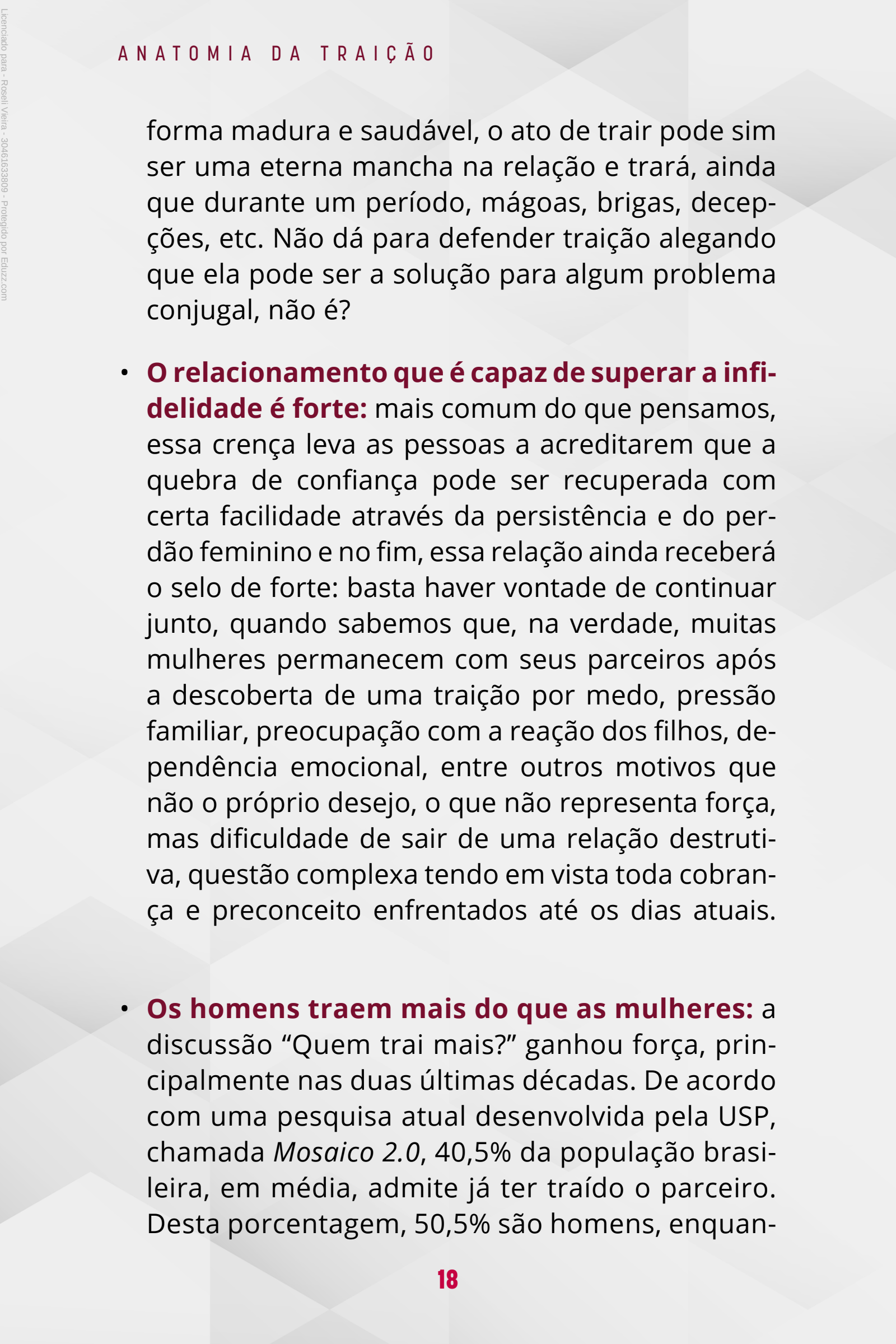
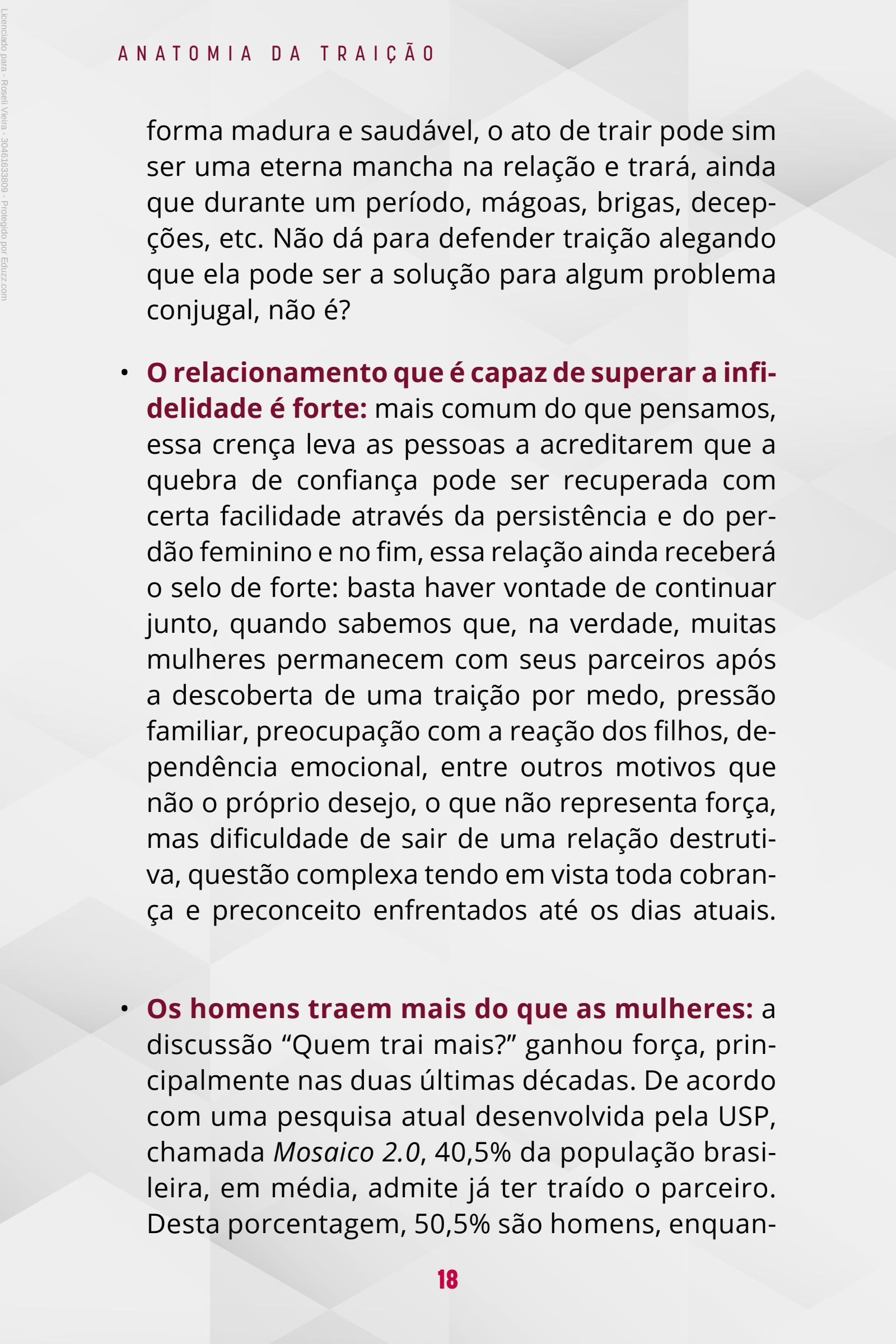
Neste capítulo, comentaremos alguns deles. Aposto que você já presenciou alguém espalhando ou defendendo ideias descabidas sobre (in)fidelidade e como são ou deveriam ser os comportamentos femininos e masculinos. Bora conferir?

- **Algumas relações extraconjugais são benéficas para a vida a dois:** por incrível que pareça, em pleno século XXI, encontramos muitos conteúdos, até mesmo escritos por estudiosos da área de relacionamento humano, que defendem que uma traição pode melhorar a vida do casal, sendo uma oportunidade de crescimento ou de mudança. Apesar de haver casos em que um casal consegue superar com o tempo uma traição de



forma madura e saudável, o ato de trair pode sim ser uma eterna mancha na relação e trará, ainda que durante um período, mágoas, brigas, decepções, etc. Não dá para defender traição alegando que ela pode ser a solução para algum problema conjugal, não é?

- **O relacionamento que é capaz de superar a infidelidade é forte:** mais comum do que pensamos, essa crença leva as pessoas a acreditarem que a quebra de confiança pode ser recuperada com certa facilidade através da persistência e do perdão feminino e no fim, essa relação ainda receberá o selo de forte: basta haver vontade de continuar junto, quando sabemos que, na verdade, muitas mulheres permanecem com seus parceiros após a descoberta de uma traição por medo, pressão familiar, preocupação com a reação dos filhos, dependência emocional, entre outros motivos que não o próprio desejo, o que não representa força, mas dificuldade de sair de uma relação destrutiva, questão complexa tendo em vista toda cobrança e preconceito enfrentados até os dias atuais.
- **Os homens traem mais do que as mulheres:** a discussão “Quem trai mais?” ganhou força, principalmente nas duas últimas décadas. De acordo com uma pesquisa atual desenvolvida pela USP, chamada *Mosaico 2.0*, 40,5% da população brasileira, em média, admite já ter traído o parceiro. Desta porcentagem, 50,5% são homens, enquan-



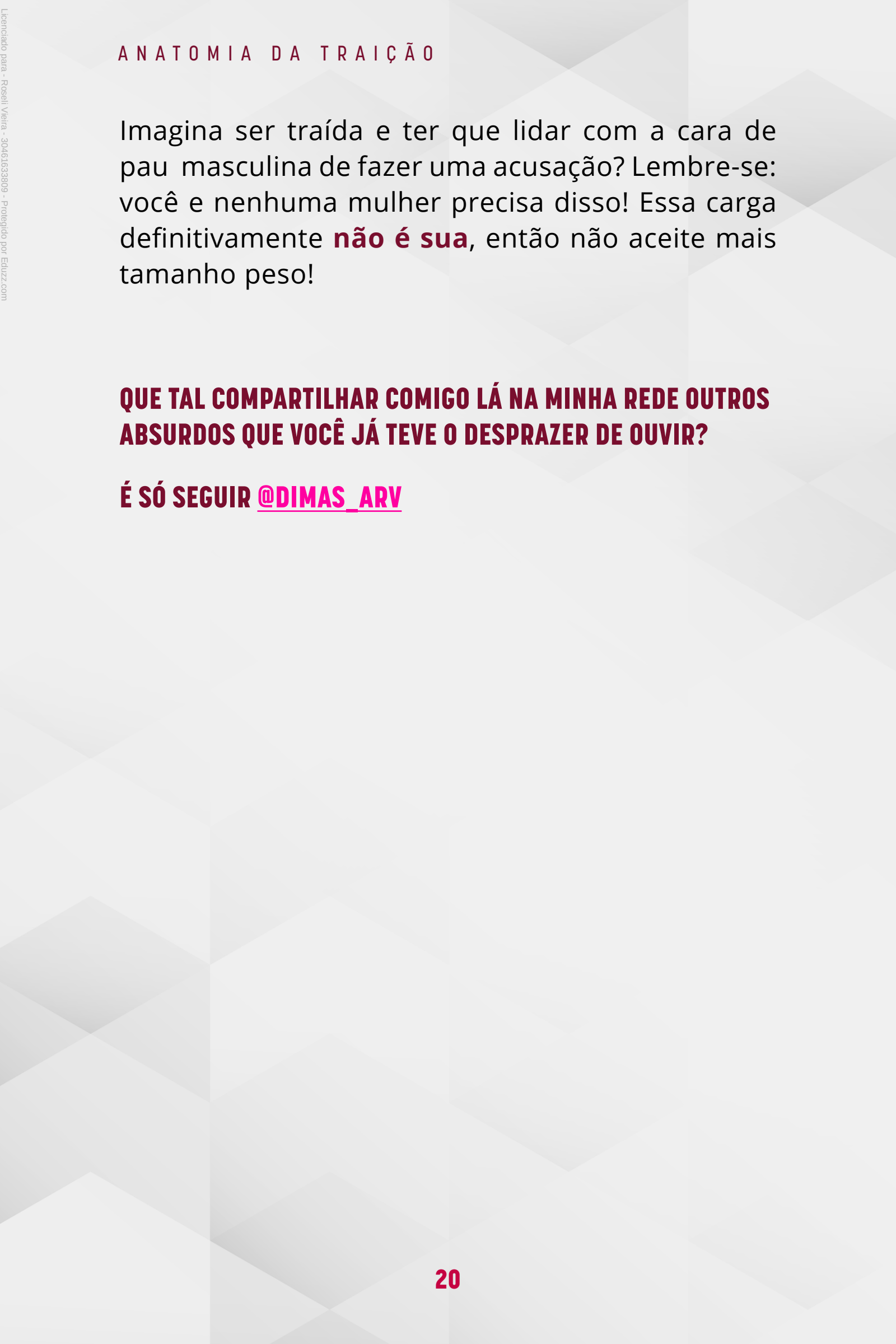
to 30,2% são mulheres. Para Cris Borges, psicóloga e especialista em medicina sexual, “o mais propenso a trair, durante a história, foi o homem, pois a mulher era um ser menos social. A mulher não tinha direito nem a trabalhar. A vida social da mulher era limitada”. Aceitar passivamente que o homem trai mais, seja por fatores biológicos ou sociais, é uma armadilha extremamente perigosa, porque dá a entender que a mulher precisa aprender a perdoar o parceiro ou então viver à espera de um deslize, o que não é nem um pouco saudável.

- **Os motivos que levam o homem a trair estão ligados à própria relação:** esse é o famoso “passar pano”! Uma coisa é repensar e questionar se vale a pena continuar em um relacionamento quando há muita turbulência e o bem-estar de alguma ou ambas as partes está prejudicado, outra bem diferente é tentar justificar um ato desonesto atribuindo culpa à pessoa traída. Excesso de trabalho, tédio, distância emocional, longos silêncios, falta de atração são problemas, mas jamais razões para impulsionar uma pulada de cerca. Afinal, sempre é possível abrir o jogo, buscar uma solução a dois, romper antes de machucar mais ainda a pessoa com quem está, propor outra dinâmica para a relação, etc.

Imagina ser traída e ter que lidar com a cara de pau masculina de fazer uma acusação? Lembre-se: você e nenhuma mulher precisa disso! Essa carga definitivamente **não é sua**, então não aceite mais tamanho peso!

QUE TAL COMPARTILHAR COMIGO LÁ NA MINHA REDE OUTROS ABSURDOS QUE VOCÊ JÁ TEVE O DESPRAZER DE OUVIR?

É SÓ SEGUIR [@DIMAS_ARV](#)



PARTE DOIS

OS SINAIS DA TRAIÇÃO

OS SINAIS DA TRAIÇÃO

Você já parou para pensar no quanto nossas atitudes como um todo se modificam dependendo do momento e da situação que estamos vivenciando? Isso significa que assim como expressamos, por exemplo, alegria, ansiedade, medo e tristeza, também alteramos, em maior ou menor grau, nosso comportamento quando queremos ocultar algo, uma vez que não existe um mestre de disfarce infalível.

Sendo assim, quando uma pessoa trai (independentemente de ser uma traição casual ou frequente) é natural que ela mude suas atitudes de alguma forma, seja em termos de ações concretas (chegar mais tarde do trabalho, faltar compromissos, permanecer distante fisicamente), seja no plano mais subjetivo (passar a se comunicar de forma diferente, demonstrar frieza ou falta de interesse).

ESSES SÃO APENAS ALGUNS EXEMPLOS. VAMOS CONFERIR OUTROS?

Antes de avaliarmos possíveis indícios, não se esqueça que quaisquer **mudanças de comportamento** devem ser um **sinal vermelho de alerta**.

- **Mudança de rotina:** Dimas, você está dizendo que mudar um horário na agenda ou alterar qualquer aspecto no trabalho ou na rotina em geral pode ser um sinal de traição? Minha resposta é: nem sempre. Uma simples mudança isolada pode significar nada, porém mudanças mais radicais e de uma hora para outra costumam ter um porquê por trás.

Imagine a seguinte situação: você tem um parceiro que costumava ser seu companheiro para tudo e “de repente” ele começa a te incentivar a fazer programas sempre com outras pessoas. É minimamente estranho que “sem mais nem menos” ele deixe de te acompanhar em eventos sociais e diminua ou pare de fazer programas a dois, certo?

Outro exemplo fictício: seu esposo tem um horário fixo de trabalho e costuma chegar à casa em determinado horário. Do “nada”, ele passa a chegar atrasado ou fazer horas extras com frequência ou sempre em determinado dia. Ora, que mudança foi essa?

- **Mudança no sexo:** nesse aspecto é importante dar atenção tanto para o aumento da atividade sexual como para a redução dessa frequência e também para a melhora ou piora da interação entre quatro paredes, digamos assim. Vamos entender isso melhor!

Exemplo: sua vida sexual com seu namorado estava fria há tempos e você começa a se dar conta que ele está te provocando e trazendo mais novidades para a cama, ou seja, ele parece estar disposto a mudar a dinâmica. Obviamente, ele pode sim estar se esforçando para apimentar as coisas, mas uma mudança repentina sem justificativas convincentes ou diálogo pode ser suspeita.

Um outro extremo é demonstrar falta de interesse ou apetite sexual. Se você tinha um relacionamento onde o sexo estava presente e a transa passa a não existir sem mais nem menos ou você percebe desculpas para evitar o sexo, ligue sua antena, passe a observar outros comportamentos e, claro, chame-o para uma conversa, deixando claro que você notou essa mudança.

- **Cuidado e preocupação excessiva com o celular, computador e afins:** não só o cuidado, mas o uso excessivo de celulares, computadores, tablets e redes sociais pode ser um indicativo, principalmente se também forem acompanhados de outras mudanças, como o ato de levar sempre o celular quando levantar, trocar senhas e ficar preocupado e paranoico se está sendo observado. Todas essas são atitudes que podem apontar um desconforto por algum motivo ou medo de ser descoberto. Se o celular do seu parceiro sempre esteve disponível e agora ele não desgruda dele, então certamente tem algo de errado.

- **Humor:** alterações repentinas e persistentes, falta de paciência ou oscilações de humor também entram na lista de sinais de infidelidade.

Exemplo 1: seu parceiro sempre foi uma pessoa extrovertida e comunicativa, mas em pouco tempo e sem razão aparente se tornou reservado.

Exemplo 2: Você tinha um noivo bem-humorado e percebe que ele passou a estar sempre tenso, nervoso e preocupado.

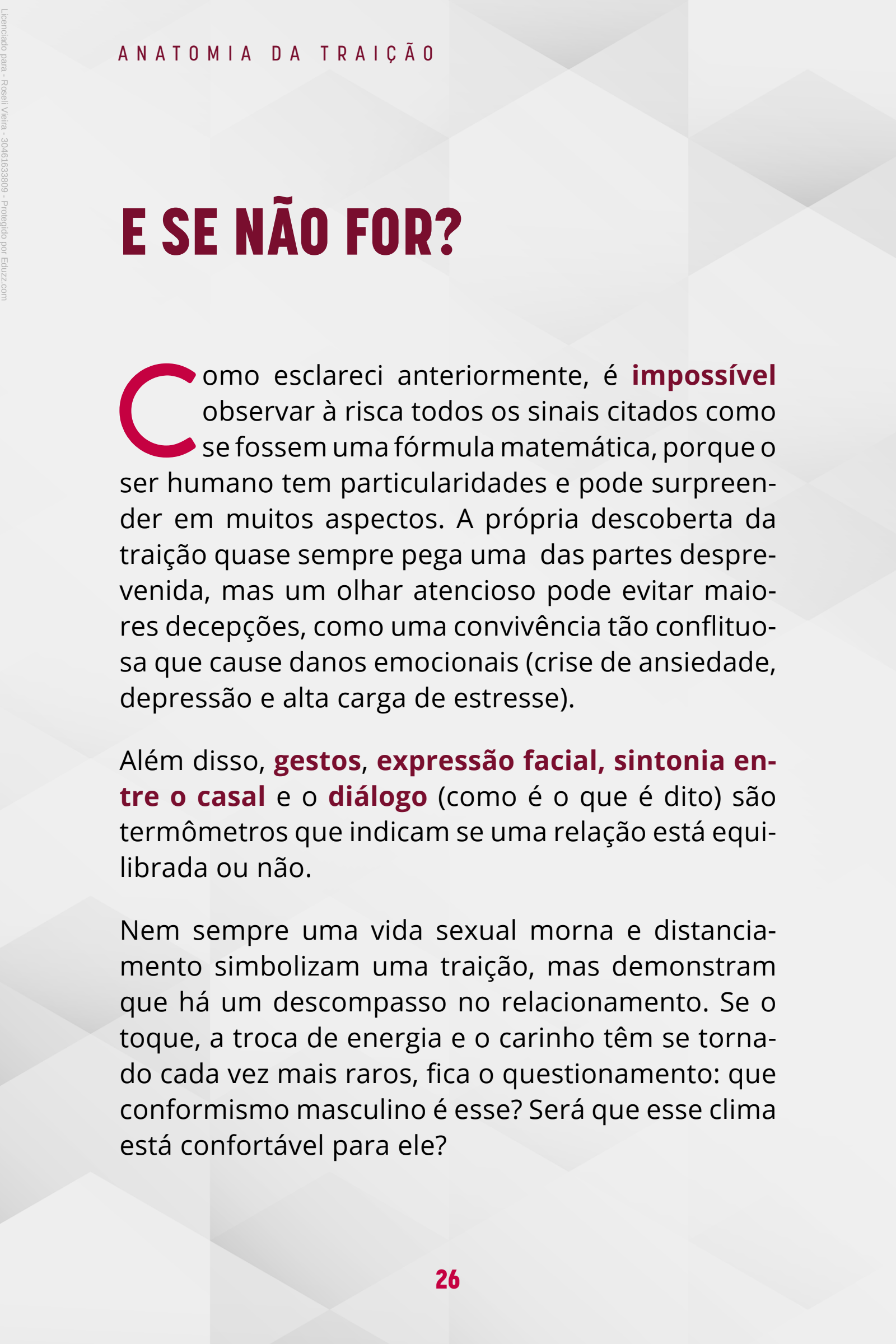
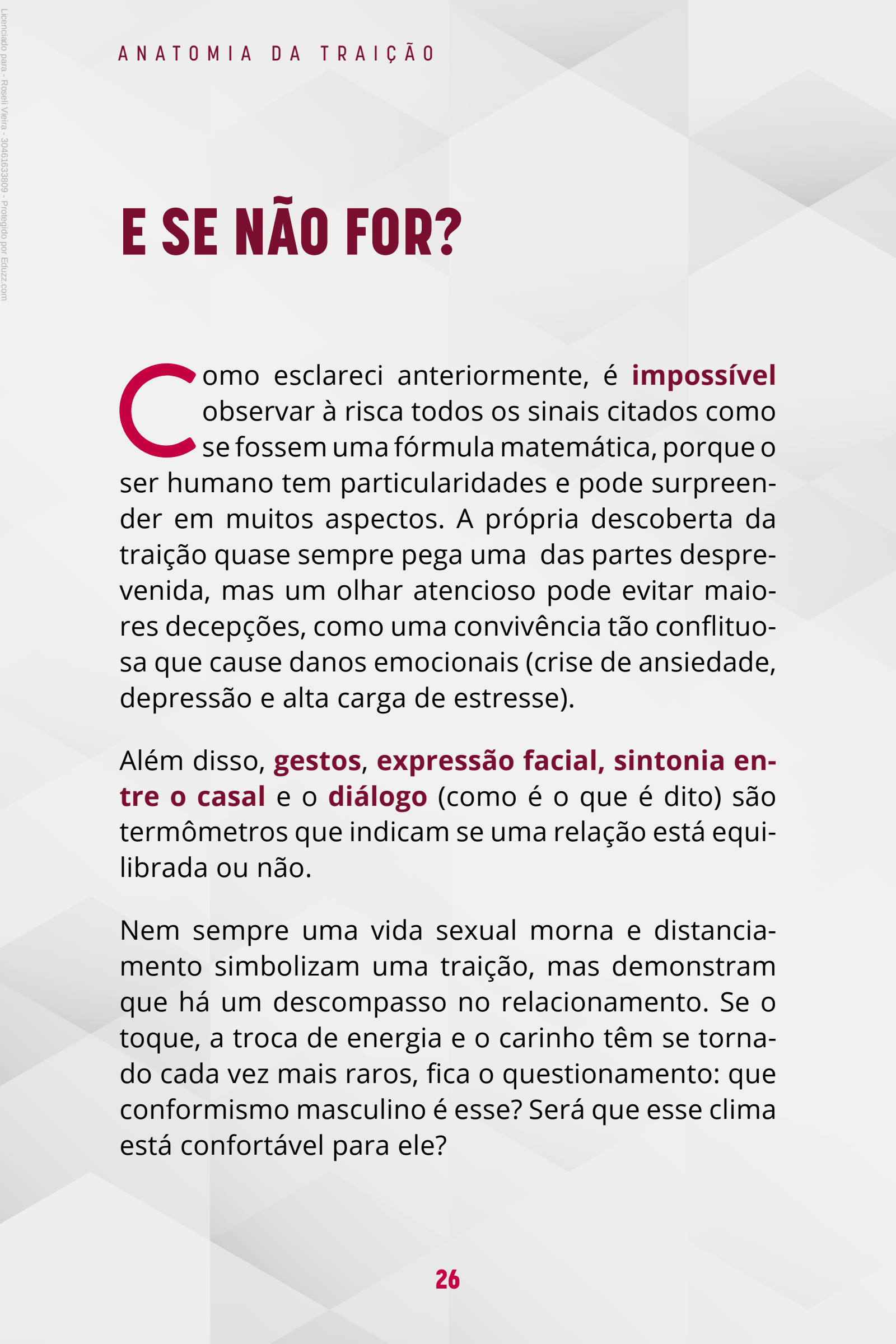
- **Mentiras:** comecemos dando o braço a torcer que mentiras sempre serão negativas, independente do que as tenham impulsionado. Se você começa a descobrir uma mentira atrás da outra é sinal que algo estranho está ocorrendo, não é mesmo? Nada de engolir mentiras e ignorar o que pode estar acontecendo bem na sua frente!

E SE NÃO FOR?

Como esclareci anteriormente, é **impossível** observar à risca todos os sinais citados como se fossem uma fórmula matemática, porque o ser humano tem particularidades e pode surpreender em muitos aspectos. A própria descoberta da traição quase sempre pega uma das partes desprevenida, mas um olhar atencioso pode evitar maiores decepções, como uma convivência tão conflituosa que cause danos emocionais (crise de ansiedade, depressão e alta carga de estresse).

Além disso, **gestos, expressão facial, sintonia entre o casal** e o **diálogo** (como é o que é dito) são termômetros que indicam se uma relação está equilibrada ou não.

Nem sempre uma vida sexual morna e distanciamento simbolizam uma traição, mas demonstram que há um descompasso no relacionamento. Se o toque, a troca de energia e o carinho têm se tornando cada vez mais raros, fica o questionamento: que conformismo masculino é esse? Será que esse clima está confortável para ele?



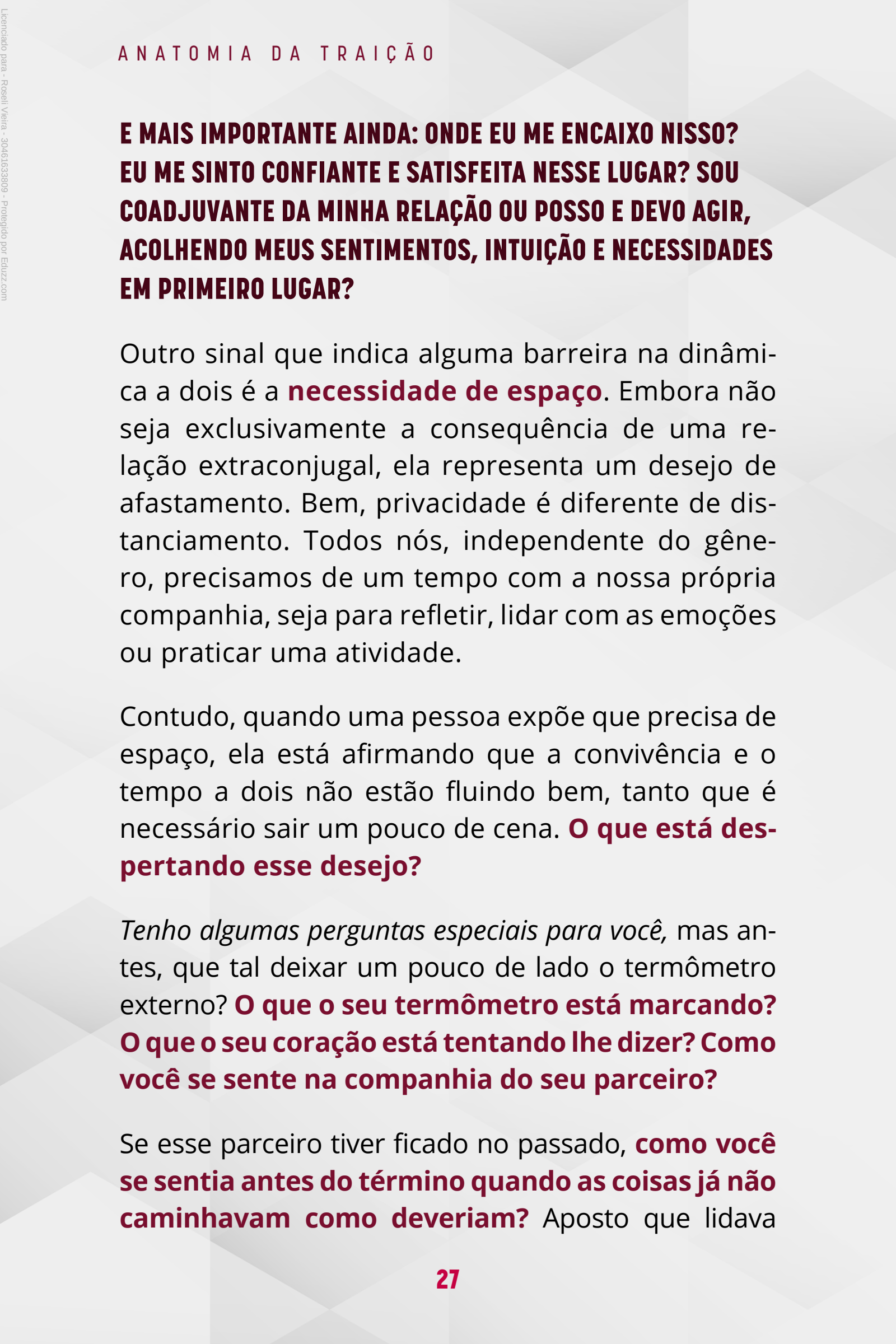
E MAIS IMPORTANTE AINDA: ONDE EU ME ENCAIXO NISSO? EU ME SINTO CONFIANTE E SATISFEITA NESSE LUGAR? SOU COADJUVANTE DA MINHA RELAÇÃO OU POSSO E DEVO AGIR, ACOLHENDO MEUS SENTIMENTOS, INTUIÇÃO E NECESSIDADES EM PRIMEIRO LUGAR?

Outro sinal que indica alguma barreira na dinâmica a dois é a **necessidade de espaço**. Embora não seja exclusivamente a consequência de uma relação extraconjugal, ela representa um desejo de afastamento. Bem, privacidade é diferente de distanciamento. Todos nós, independente do gênero, precisamos de um tempo com a nossa própria companhia, seja para refletir, lidar com as emoções ou praticar uma atividade.

Contudo, quando uma pessoa expõe que precisa de espaço, ela está afirmando que a convivência e o tempo a dois não estão fluindo bem, tanto que é necessário sair um pouco de cena. **O que está despertando esse desejo?**

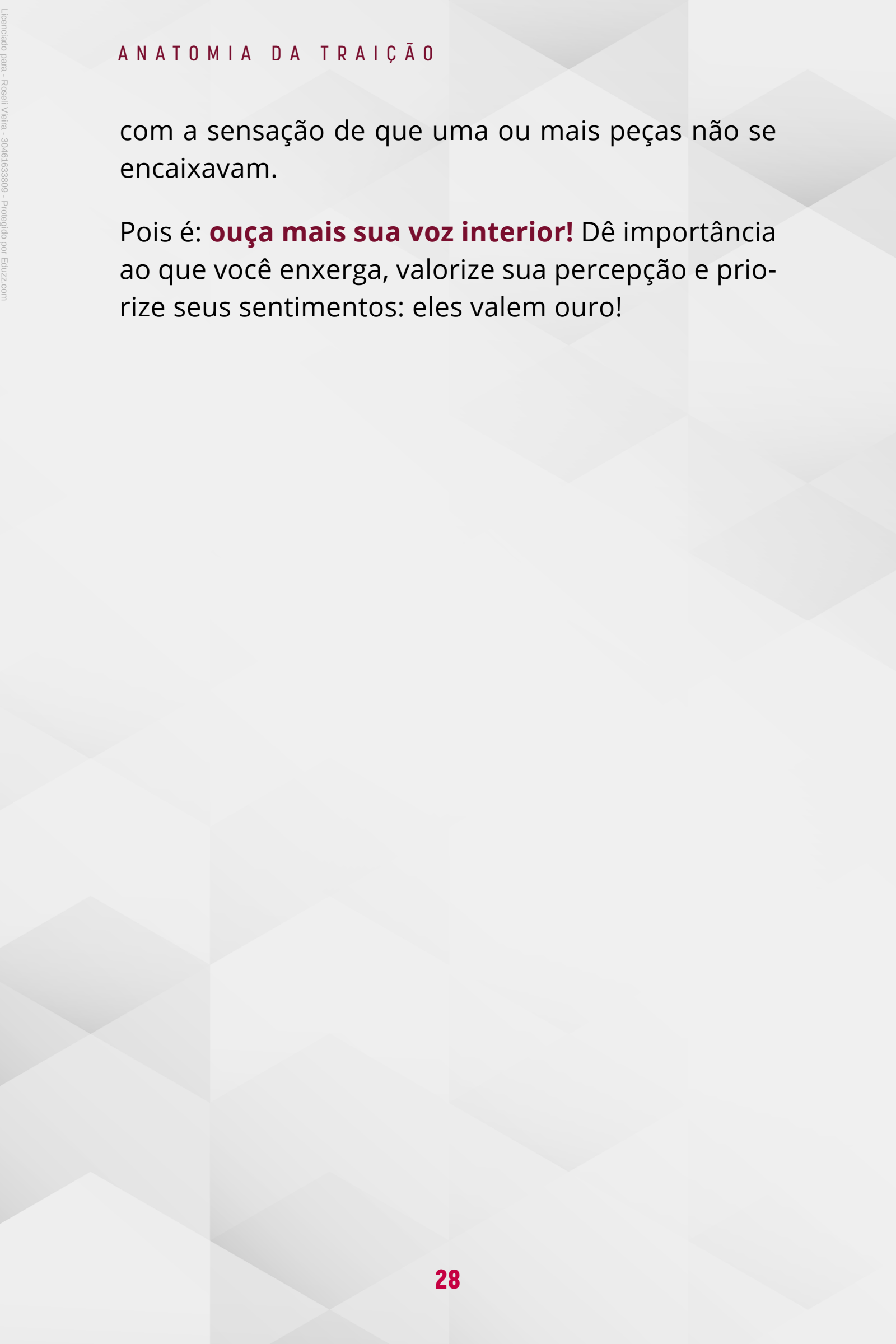
*Tenho algumas perguntas especiais para você, mas antes, que tal deixar um pouco de lado o termômetro externo? **O que o seu termômetro está marcando? O que o seu coração está tentando lhe dizer? Como você se sente na companhia do seu parceiro?***

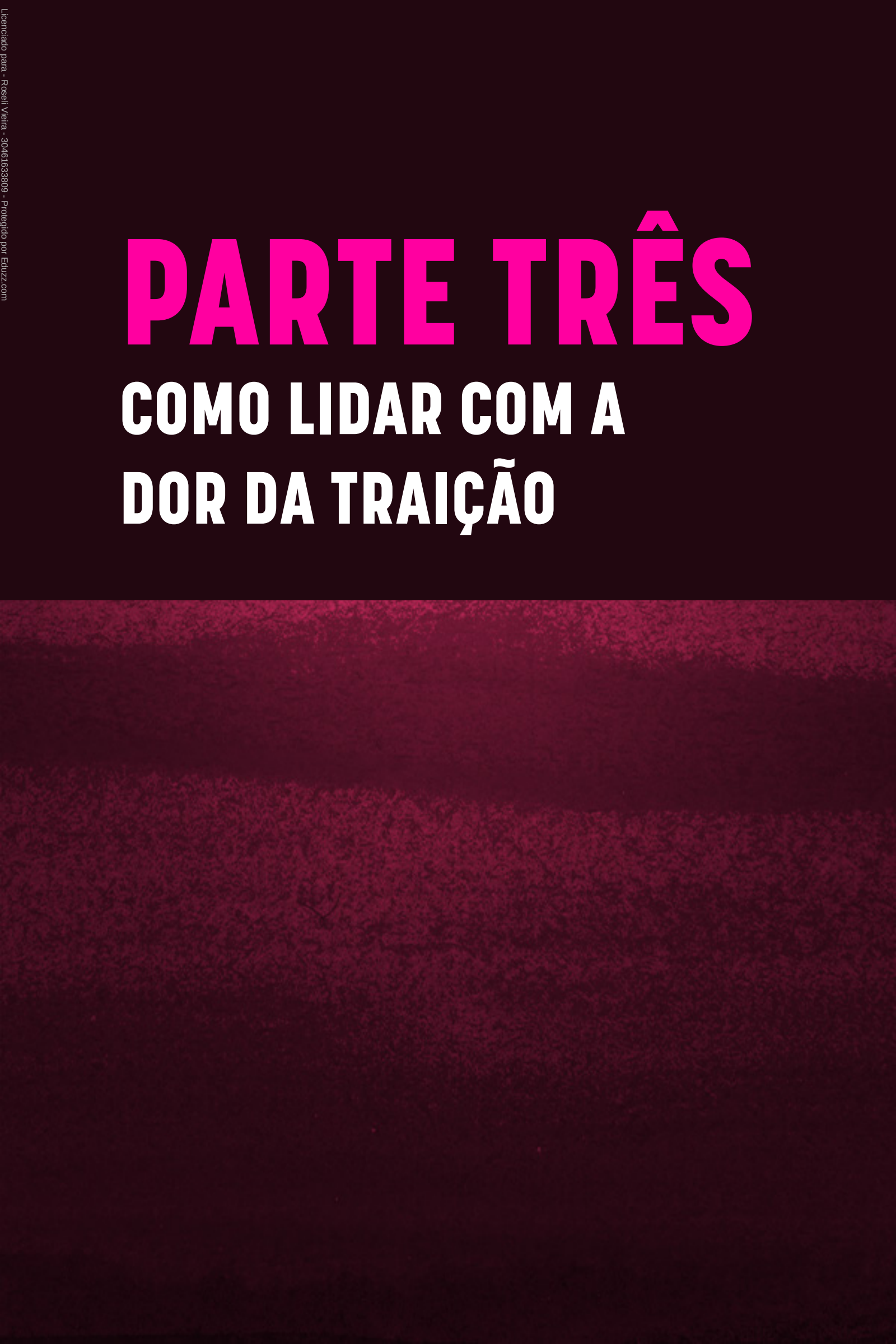
Se esse parceiro tiver ficado no passado, **como você se sentia antes do término quando as coisas já não caminhavam como deveriam?** Aposto que lidava



com a sensação de que uma ou mais peças não se encaixavam.

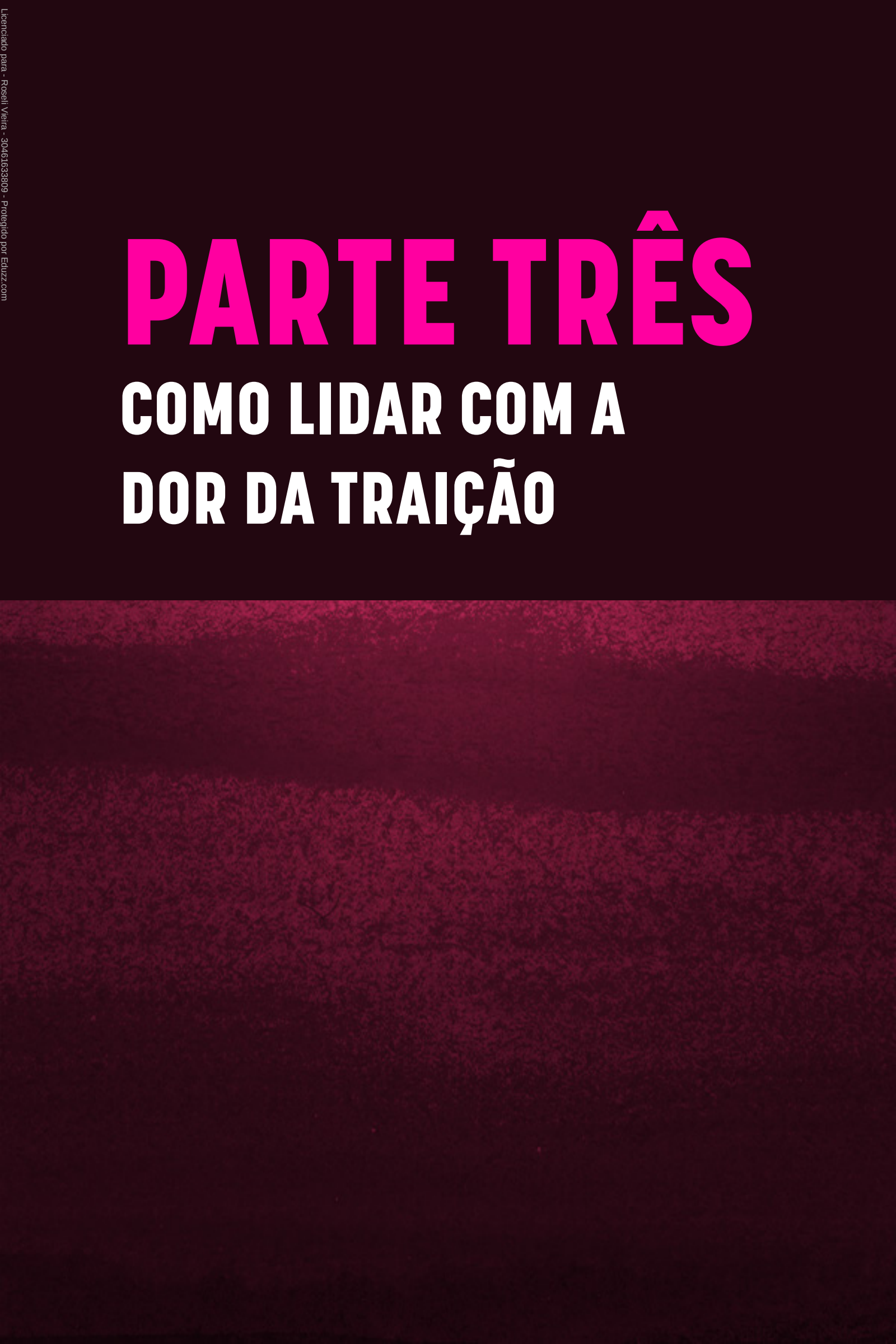
Pois é: **ouça mais sua voz interior!** Dê importância ao que você enxerga, valorize sua percepção e priorize seus sentimentos: eles valem ouro!





PARTE TRÊS

**COMO LIDAR COM A
DOR DA TRAIÇÃO**



COMO LIDAR COM A DOR DA TRAIÇÃO

Descobrir uma traição, processar uma mistura de sentimentos que surgem depois disso e tomar decisões após essa mácula obviamente é um processo complexo que leva tempo. Não importa como a infidelidade veio à tona: através de um confronto, de uma conversa (finalmente) franca iniciada pelo parceiro, de um flagra, de terceiros, entre outras formas, trata-se sempre de uma **dor**, de uma **sensação de desamparo** e **rompimento da confiança, estabilidade e união**. Por isso, acredito que as palavras não deem conta da avalanche que nasce no interior de quem descobre que foi traído.

Neste capítulo, conversaremos sobre algumas reações comuns pós- descoberta da infidelidade e como lidar com elas e com o parceiro de forma madura, consciente e saudável.

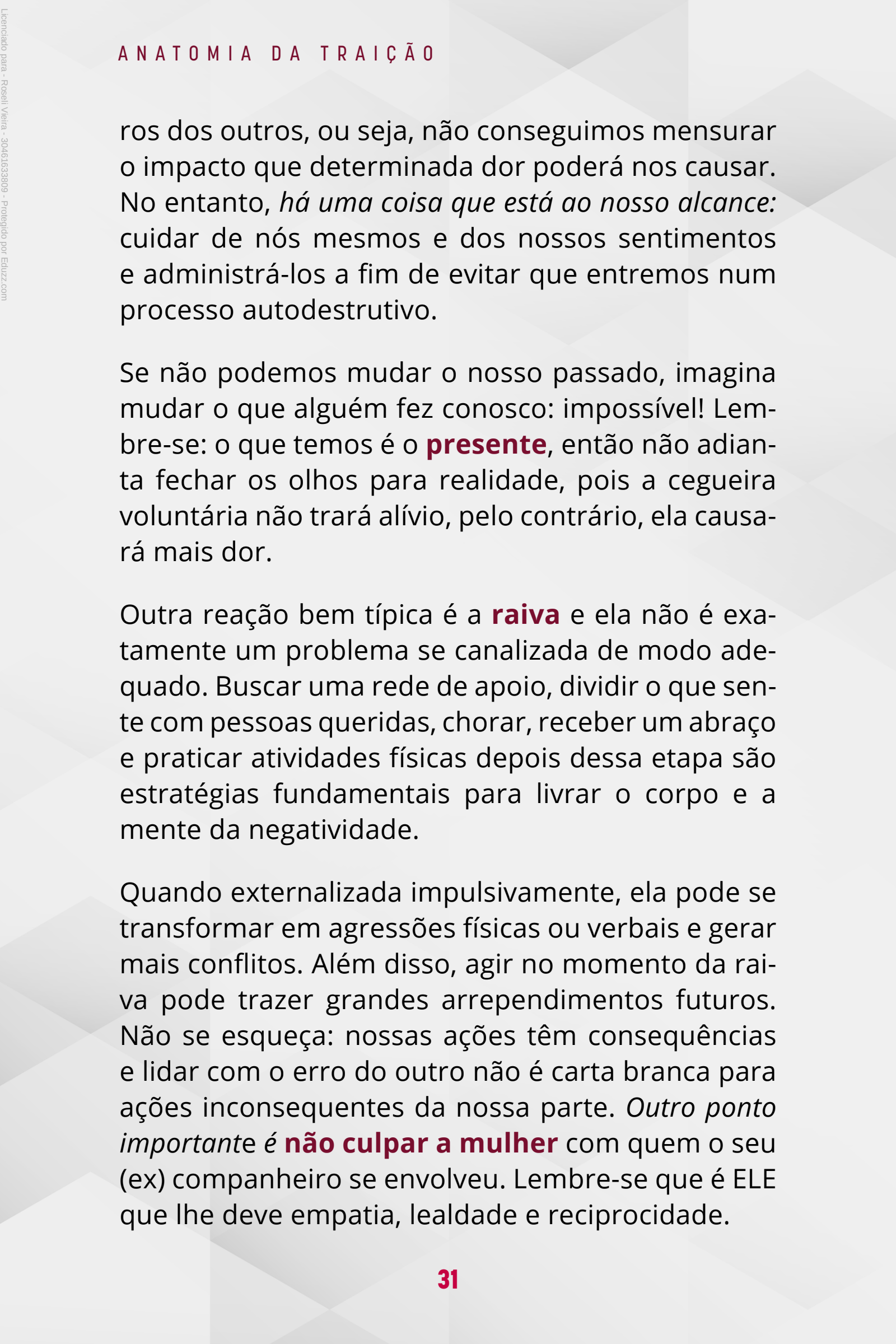
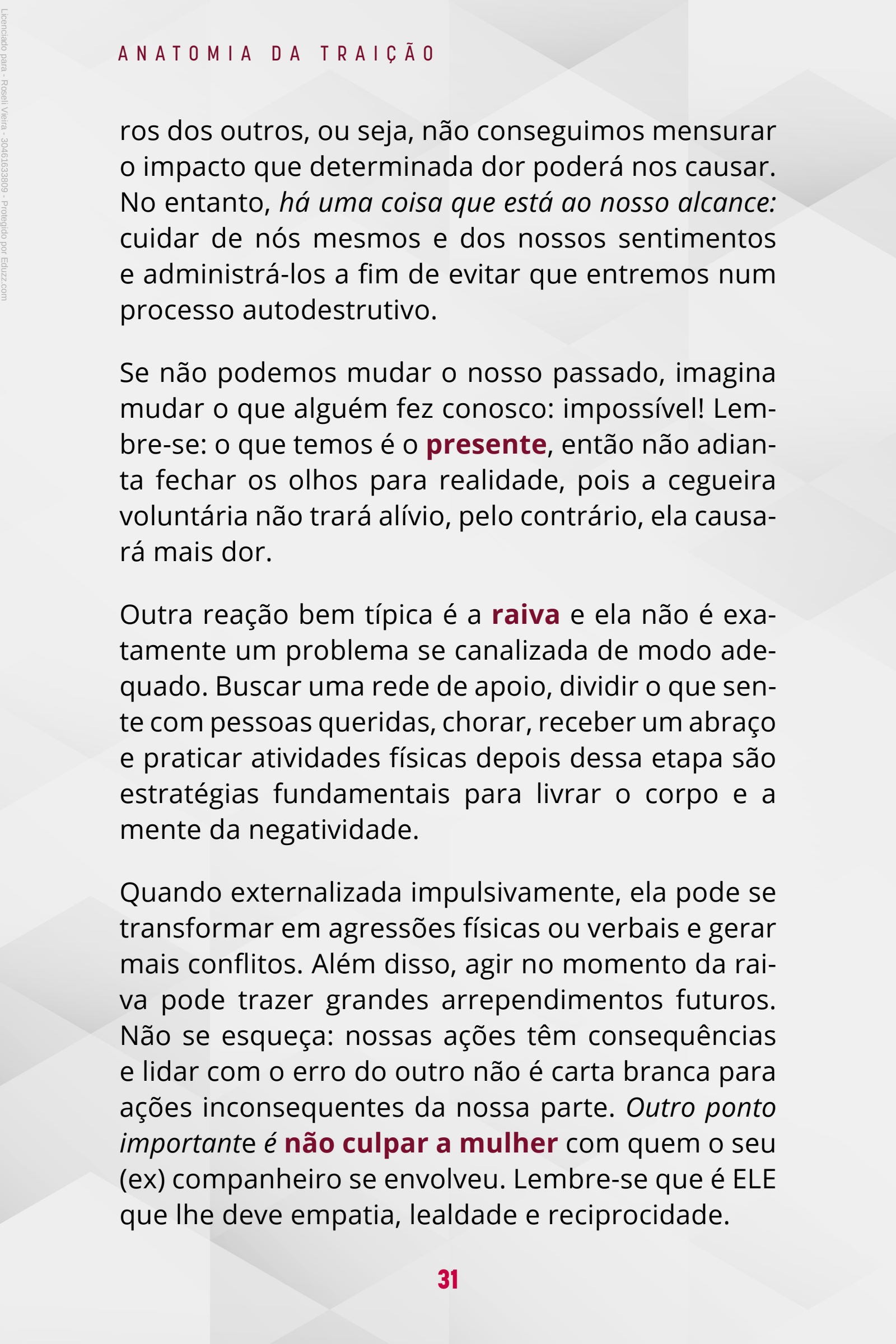
Primeiramente, é preciso reforçar que muitas pessoas caem em negação nesse momento tão difícil. A **negação** nada mais é do que uma **falsa tentativa de auto blindagem**, uma vez que não temos total controle de como seremos atravessados pelos er-

ros dos outros, ou seja, não conseguimos mensurar o impacto que determinada dor poderá nos causar. No entanto, *há uma coisa que está ao nosso alcance*: cuidar de nós mesmos e dos nossos sentimentos e administrá-los a fim de evitar que entremos num processo autodestrutivo.

Se não podemos mudar o nosso passado, imagina mudar o que alguém fez conosco: impossível! Lembre-se: o que temos é o **presente**, então não adianta fechar os olhos para realidade, pois a cegueira voluntária não trará alívio, pelo contrário, ela causará mais dor.

Outra reação bem típica é a **raiva** e ela não é exatamente um problema se canalizada de modo adequado. Buscar uma rede de apoio, dividir o que sente com pessoas queridas, chorar, receber um abraço e praticar atividades físicas depois dessa etapa são estratégias fundamentais para livrar o corpo e a mente da negatividade.

Quando externalizada impulsivamente, ela pode se transformar em agressões físicas ou verbais e gerar mais conflitos. Além disso, agir no momento da raiva pode trazer grandes arrependimentos futuros. Não se esqueça: nossas ações têm consequências e lidar com o erro do outro não é carta branca para ações inconsequentes da nossa parte. *Outro ponto importante é não culpar a mulher* com quem o seu (ex) companheiro se envolveu. Lembre-se que é ELE que lhe deve empatia, lealdade e reciprocidade.



Não poderia deixar de fora a **culpa** e o **arrependimento**. Pode parecer inacreditável, mas muitas mulheres traídas se culpam acreditando que elas agiram de uma forma que levou o parceiro a trair. Já tivemos essa conversa, se preciso, volte alguns capítulos e releia “*ESSA CULPA NÃO É SUA!*”. Mais uma vez repito: não somos responsáveis por atitudes que não as nossas!

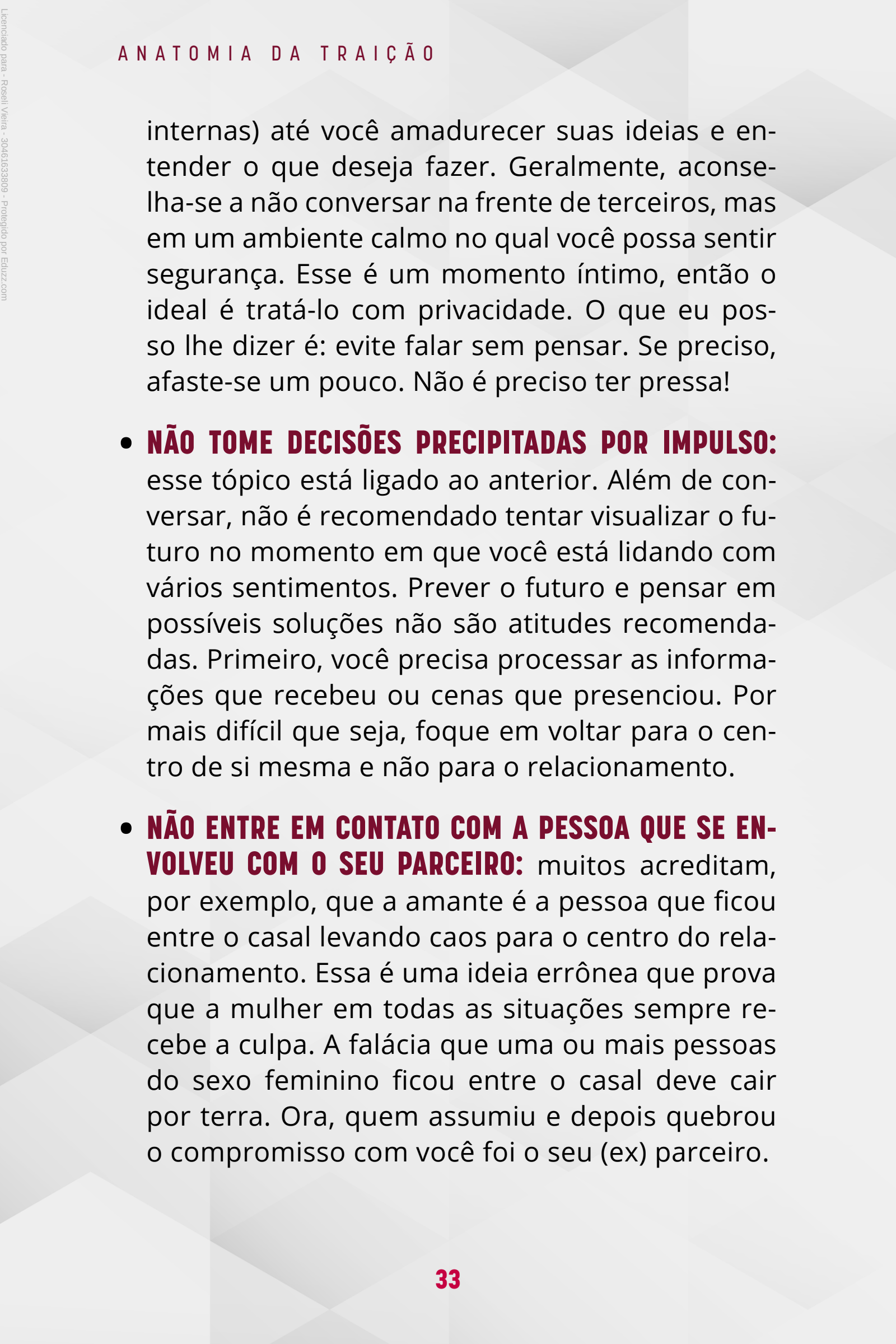
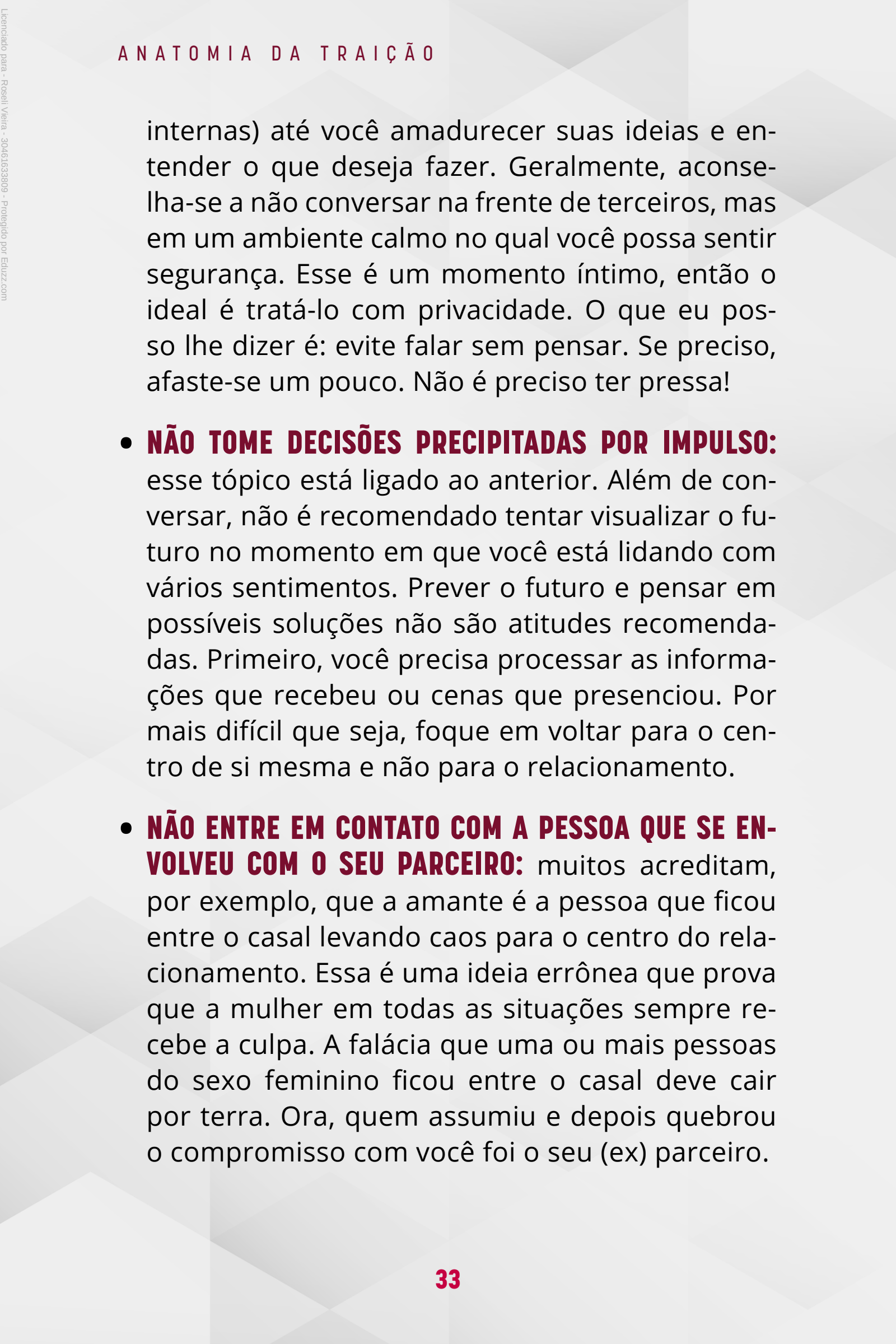
O arrependimento também não servirá de nada. É aquela história: não dá para voltar atrás, então ficar imaginando situações diferentes e eternos “E se...?” só despertará mais emoções negativas.

E como encarar e agir em relação não só a si mesma, mas ao parceiro? Baseado não só na minha experiência profissional, mas na visão de psicólogos renomados sobre o tema, selecionei algumas sugestões:

- **NÃO CONTROLE O SEU CHORO:** chorar é uma forma poderosa de liberar emoções, então não sinta orgulho ou constrangimento. Permita-se expressar o que está sentindo. Respeite o seu momento, evite posts nas redes sociais sobre o assunto e cerque-se de pessoas queridas que poderão lhe dar suporte.
- **NÃO CONVERSE NO CALOR DA EMOÇÃO:** esse é o ponto primordial, avaliar qual é o momento mais adequado para conversar sobre o assunto. Às vezes serão necessárias várias conversas (inclusive as

internas) até você amadurecer suas ideias e entender o que deseja fazer. Geralmente, aconselha-se a não conversar na frente de terceiros, mas em um ambiente calmo no qual você possa sentir segurança. Esse é um momento íntimo, então o ideal é tratá-lo com privacidade. O que eu posso lhe dizer é: evite falar sem pensar. Se preciso, afaste-se um pouco. Não é preciso ter pressa!

- **NÃO TOME DECISÕES PRECIPITADAS POR IMPULSO:** esse tópico está ligado ao anterior. Além de conversar, não é recomendado tentar visualizar o futuro no momento em que você está lidando com vários sentimentos. Prever o futuro e pensar em possíveis soluções não são atitudes recomendadas. Primeiro, você precisa processar as informações que recebeu ou cenas que presenciou. Por mais difícil que seja, foque em voltar para o centro de si mesma e não para o relacionamento.
- **NÃO ENTRE EM CONTATO COM A PESSOA QUE SE ENVOLVEU COM O SEU PARCEIRO:** muitos acreditam, por exemplo, que a amante é a pessoa que ficou entre o casal levando caos para o centro do relacionamento. Essa é uma ideia errônea que prova que a mulher em todas as situações sempre recebe a culpa. A falácia que uma ou mais pessoas do sexo feminino ficou entre o casal deve cair por terra. Ora, quem assumiu e depois quebrou o compromisso com você foi o seu (ex) parceiro.

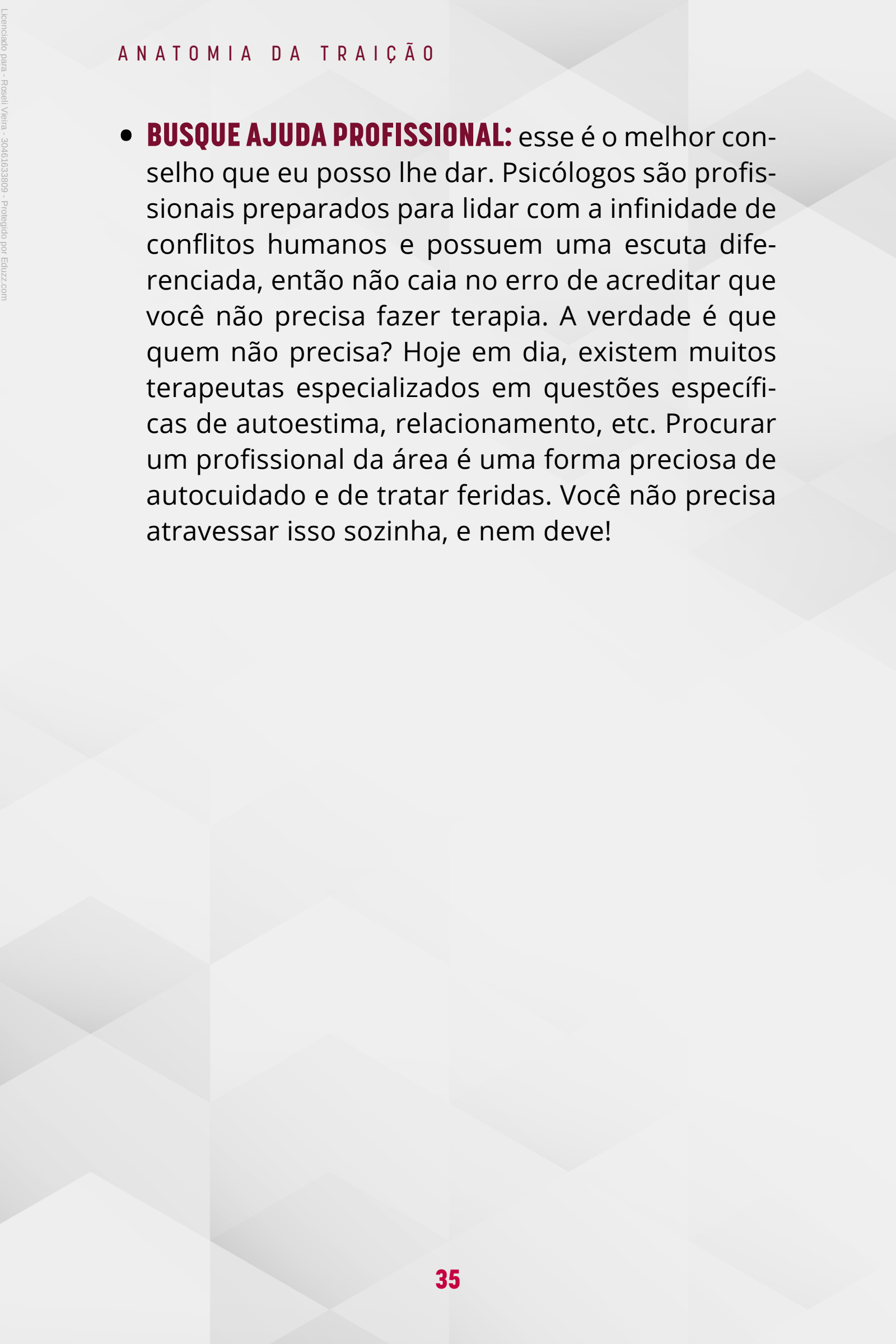
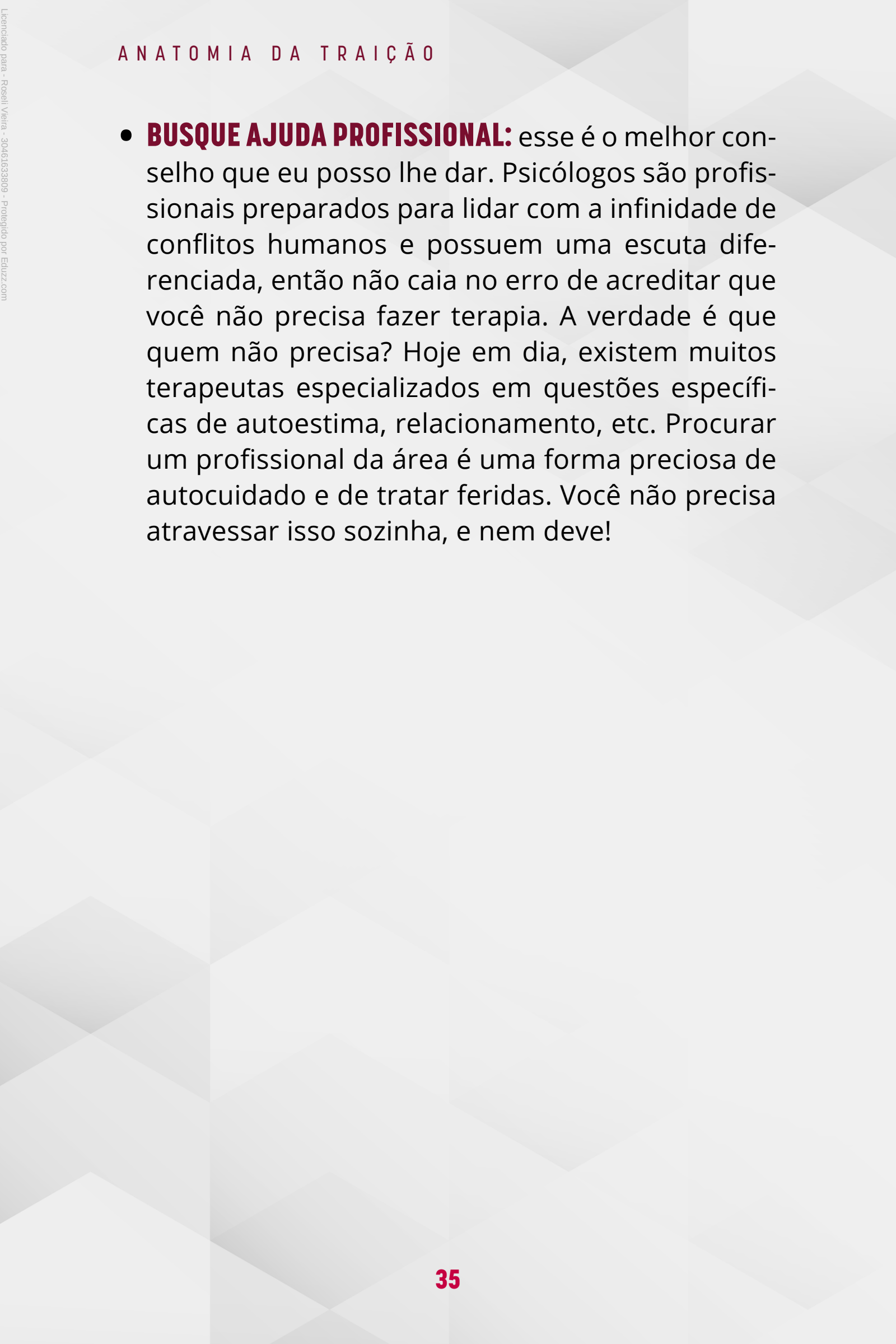


Sabemos inclusive que às vezes essa mulher é iludida com promessas que nunca serão cumpridas. Por isso, ainda que apareça um desejo de confrontá-la e dizer o que está sentindo (é claro, nas situações em que você já a conhecia ou possui informações sobre), controle esse impulso. Lembre-se que essa interação **não será benéfica** para ambas as partes. Nos casos em que a única informação é o nome, não utilize as redes sociais para descobrir o perfil e enviar mensagens ofensivas/ questionadoras ou cometa o famoso "*stalking virtual*", prática de perseguir alguém.

- **ANALISE O CONTEXTO E COMO ESTÁ SE SENTINDO:** ninguém lhe conhece melhor do que você. Obviamente, você está lidando com uma tempestade, mas avalie as circunstâncias: O seu parceiro está tentando reverter a situação culpando-a? Ambos estão alterados? Você tem condições de organizar seu pensamento minimamente? Perceber a forma como o seu corpo e sua mente estão reagindo nesse primeiro momento é importante para pensar no próximo passo. Agora é a vez de focar em si mesma!

Está se sentindo extremamente triste e instável? Vá para algum lugar seguro e não fique sozinha. Se estiver sentindo necessidade de falar sobre as suas emoções, procure uma pessoa de confiança.

- **BUSQUE AJUDA PROFISSIONAL:** esse é o melhor conselho que eu posso lhe dar. Psicólogos são profissionais preparados para lidar com a infinidade de conflitos humanos e possuem uma escuta diferenciada, então não caia no erro de acreditar que você não precisa fazer terapia. A verdade é que quem não precisa? Hoje em dia, existem muitos terapeutas especializados em questões específicas de autoestima, relacionamento, etc. Procurar um profissional da área é uma forma preciosa de autocuidado e de tratar feridas. Você não precisa atravessar isso sozinha, e nem deve!



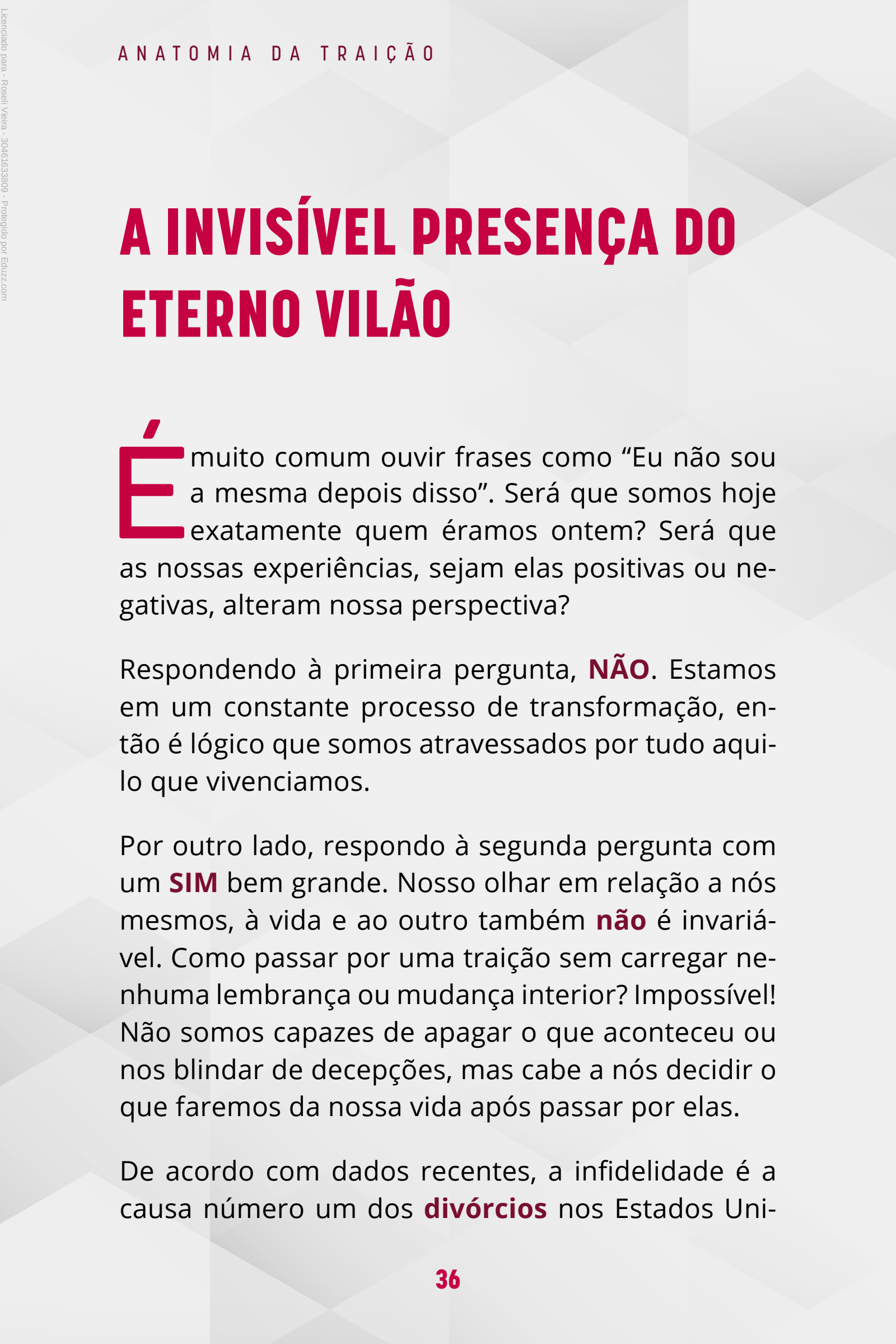
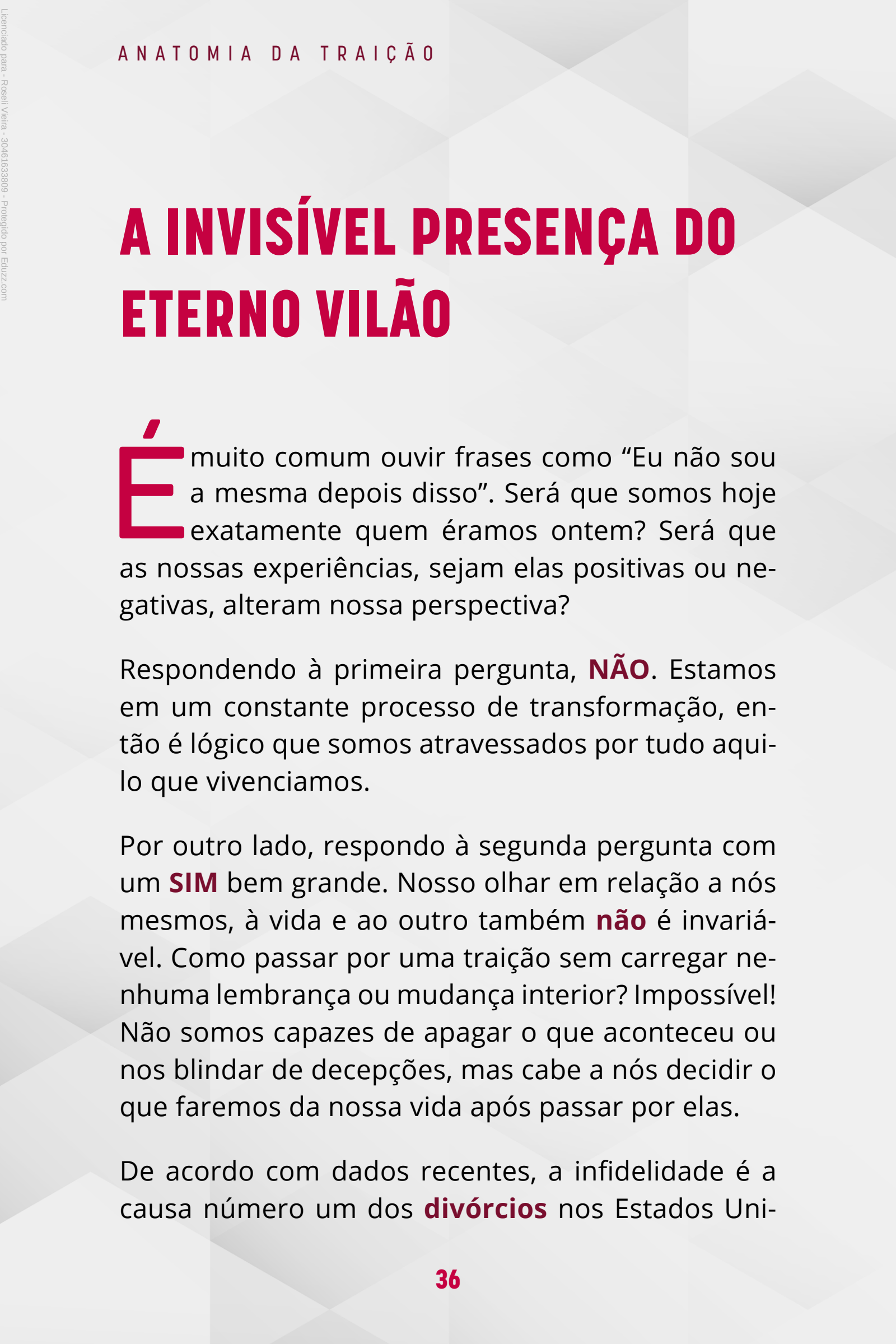
A INVISÍVEL PRESENÇA DO ETERNO VILÃO

É muito comum ouvir frases como “Eu não sou a mesma depois disso”. Será que somos hoje exatamente quem éramos ontem? Será que as nossas experiências, sejam elas positivas ou negativas, alteram nossa perspectiva?

Respondendo à primeira pergunta, **NÃO**. Estamos em um constante processo de transformação, então é lógico que somos atravessados por tudo aquilo que vivenciamos.

Por outro lado, respondo à segunda pergunta com um **SIM** bem grande. Nosso olhar em relação a nós mesmos, à vida e ao outro também **não** é invariável. Como passar por uma traição sem carregar nenhuma lembrança ou mudança interior? Impossível! Não somos capazes de apagar o que aconteceu ou nos blindar de decepções, mas cabe a nós decidir o que faremos da nossa vida após passar por elas.

De acordo com dados recentes, a infidelidade é a causa número um dos **divórcios** nos Estados Uni-



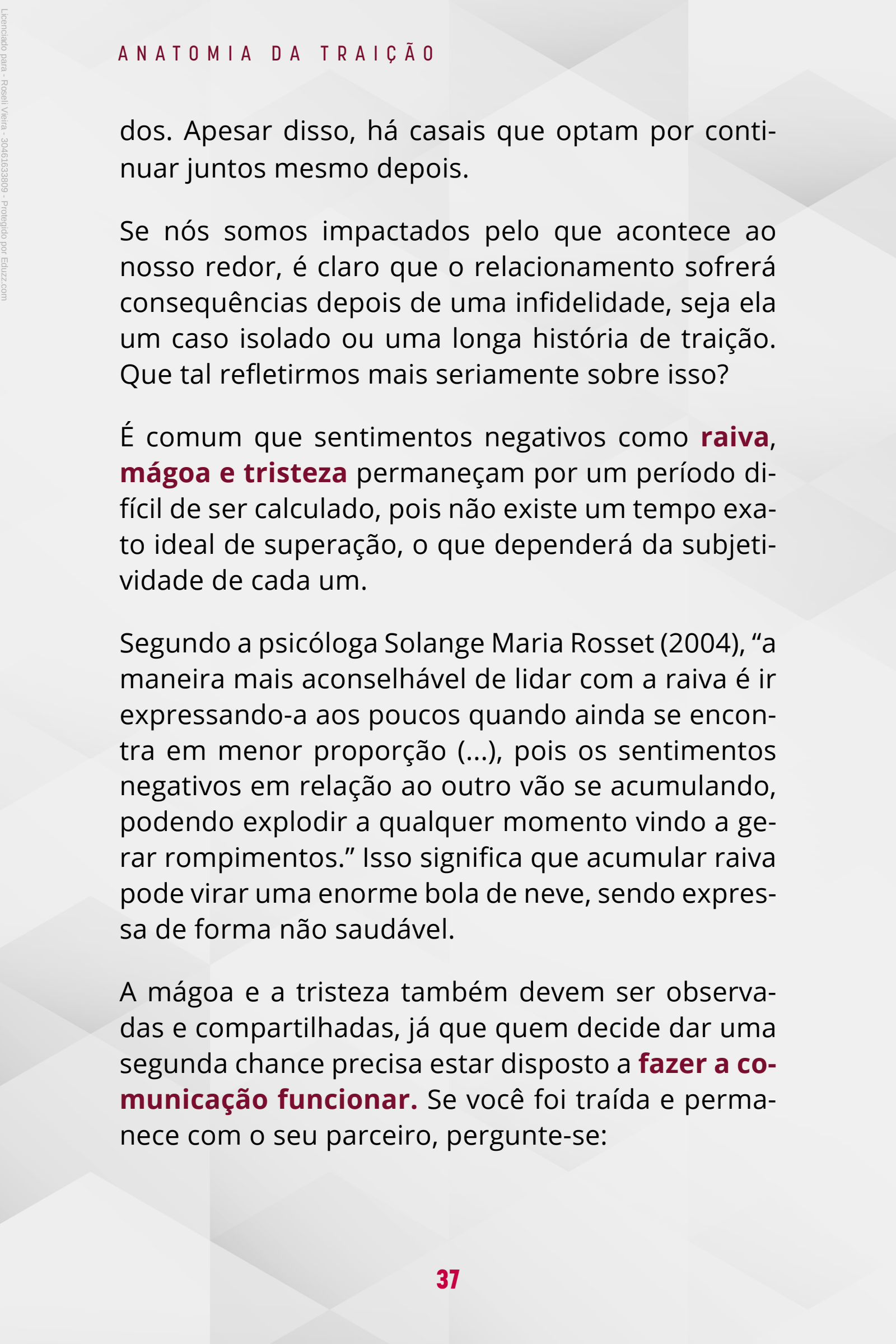
dos. Apesar disso, há casais que optam por continuar juntos mesmo depois.

Se nós somos impactados pelo que acontece ao nosso redor, é claro que o relacionamento sofrerá consequências depois de uma infidelidade, seja ela um caso isolado ou uma longa história de traição. Que tal refletirmos mais seriamente sobre isso?

É comum que sentimentos negativos como **raiva, mágoa e tristeza** permaneçam por um período difícil de ser calculado, pois não existe um tempo exato ideal de superação, o que dependerá da subjetividade de cada um.

Segundo a psicóloga Solange Maria Rosset (2004), “a maneira mais aconselhável de lidar com a raiva é ir expressando-a aos poucos quando ainda se encontra em menor proporção (...), pois os sentimentos negativos em relação ao outro vão se acumulando, podendo explodir a qualquer momento vindo a gerar rompimentos.” Isso significa que acumular raiva pode virar uma enorme bola de neve, sendo expressa de forma não saudável.

A mágoa e a tristeza também devem ser observadas e compartilhadas, já que quem decide dar uma segunda chance precisa estar disposto a **fazer a comunicação funcionar**. Se você foi traída e permanece com o seu parceiro, pergunte-se:

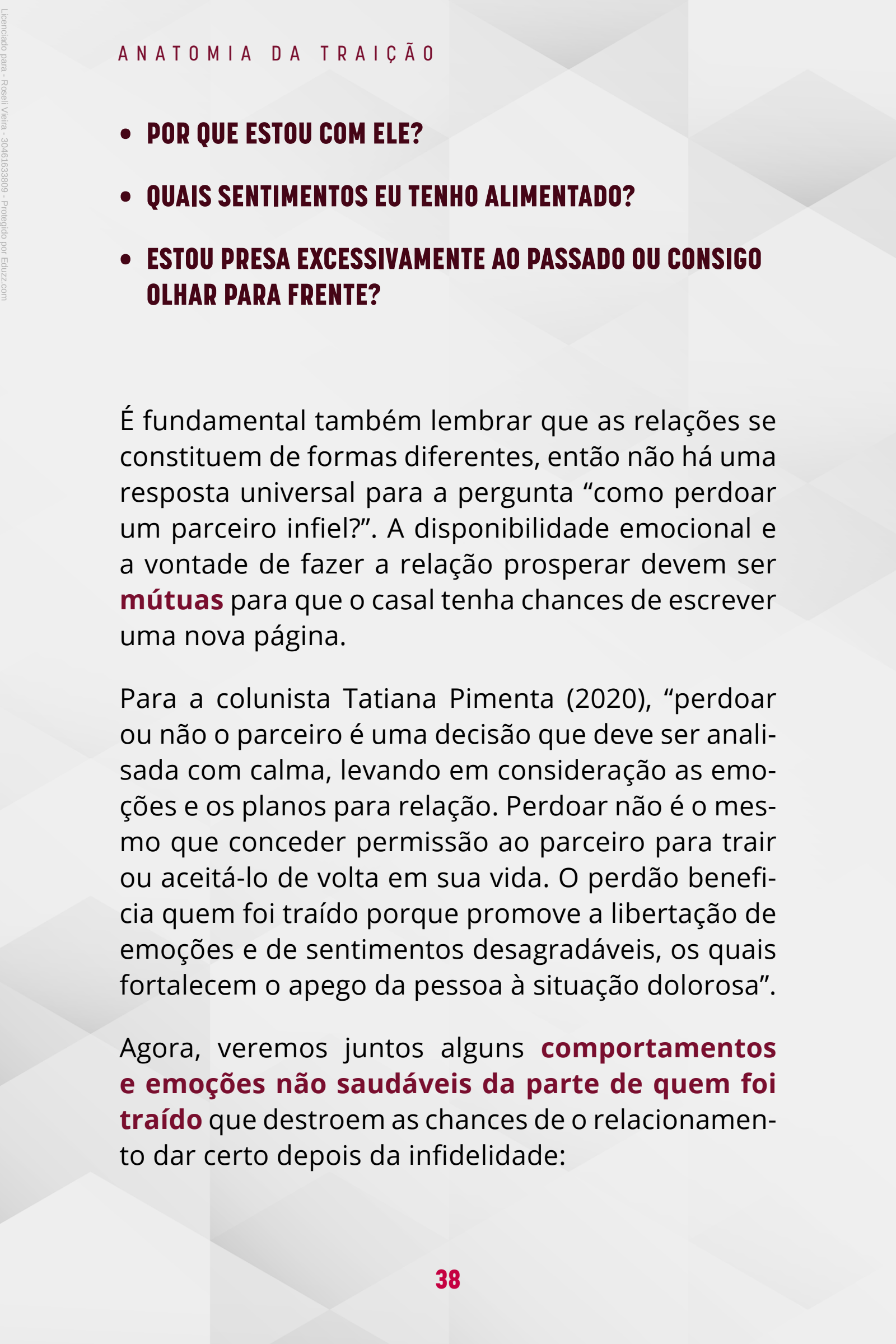


- **POR QUE ESTOU COM ELE?**
- **QUAIS SENTIMENTOS EU TENHO ALIMENTADO?**
- **ESTOU PRESA EXCESSIVAMENTE AO PASSADO OU CONSIGO OLHAR PARA FRENTE?**

É fundamental também lembrar que as relações se constituem de formas diferentes, então não há uma resposta universal para a pergunta “como perdoar um parceiro infiel?”. A disponibilidade emocional e a vontade de fazer a relação prosperar devem ser **mútuas** para que o casal tenha chances de escrever uma nova página.

Para a colunista Tatiana Pimenta (2020), “perdoar ou não o parceiro é uma decisão que deve ser analisada com calma, levando em consideração as emoções e os planos para relação. Perdoar não é o mesmo que conceder permissão ao parceiro para trair ou aceitá-lo de volta em sua vida. O perdão beneficia quem foi traído porque promove a libertação de emoções e de sentimentos desagradáveis, os quais fortalecem o apego da pessoa à situação dolorosa”.

Agora, veremos juntos alguns **comportamentos e emoções não saudáveis da parte de quem foi traído** que destroem as chances de o relacionamento dar certo depois da infidelidade:



- **VINGANÇA:** a traição por vingança e o desejo de fazer o outro sofrer podem trazer a falsa sensação de alívio, porém acabam trazendo dor para quem a pratica. Não faz sentido manter uma relação com a intenção de machucar alguém.
- **ATITUDES PASSIVO-AGRESSIVAS:** agir dessa forma é com certeza um tiro no próprio pé e jamais será o caminho indicado para superar a confiança perdida.
- **CIÚME E CONTROLE EXCESSIVO:** dar uma segunda chance alimentando paranoias e atitudes controladoras causará angústia, uma sensação de sufocamento e situações desconfortáveis para os dois. Sendo assim, permanecer na relação é prolongar o sofrimento.

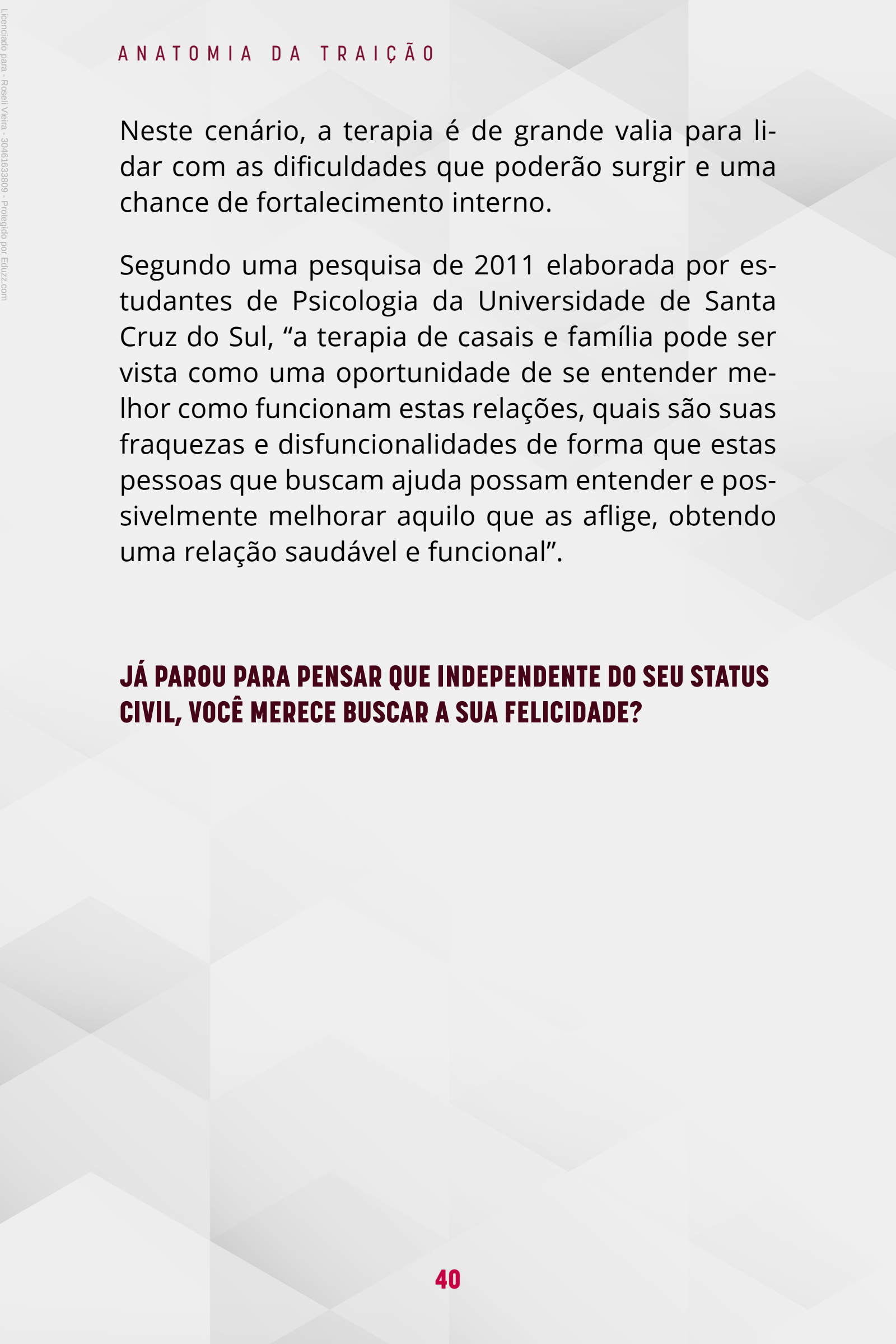
Por esses e outros motivos, a traição pode ser vista como um eterno fantasma que cerca a relação. Nem sempre é possível espantá-lo, sendo necessário perceber com maturidade quando o melhor passo for a **separação**.

Caso a vontade de permanecer juntos e lutar pelo que foi construído a dois seja **recíproca**, o casal deve manter um diálogo aberto, principalmente a mulher traída, que deve se sentir livre para propor mudanças na dinâmica da relação, falar sobre suas emoções e expressar suas preocupações, medos e anseios.

Neste cenário, a terapia é de grande valia para lidar com as dificuldades que poderão surgir e uma chance de fortalecimento interno.

Segundo uma pesquisa de 2011 elaborada por estudantes de Psicologia da Universidade de Santa Cruz do Sul, “a terapia de casais e família pode ser vista como uma oportunidade de se entender melhor como funcionam estas relações, quais são suas fraquezas e disfuncionalidades de forma que estas pessoas que buscam ajuda possam entender e possivelmente melhorar aquilo que as aflige, obtendo uma relação saudável e funcional”.

JÁ PAROU PARA PENSAR QUE INDEPENDENTE DO SEU STATUS CIVIL, VOCÊ MERECE BUSCAR A SUA FELICIDADE?



E COMO FICA A SAÚDE MENTAL DA MULHER?

 psicanalista Gley P. Costa (2006) destaca que “uma das maiores dificuldades do ser humano é lidar com a separação e a perda.” No decorrer deste livro, compreendemos que a infidelidade deixa marcas na visão de mundo e no interior tanto de quem a pratica como de quem a sofre.

Como eu me atenho ao público feminino, conversaremos um pouco sobre o **bem-estar emocional da mulher** durante e após a descoberta de traição.

Primeiramente, é válido lembrar que toda traição é uma **escolha unilateral**, trazendo ao mesmo tempo dor devido ao ato em si e rompendo a confiança que foi depositada na pessoa e na relação.

EM SEGUNDO LUGAR, VIMOS QUE UMA RELAÇÃO MONOGÂMICA ENVOLVE TRÊS PILARES BÁSICOS. SÃO ELES:

- **COMPROMISSO DE FIDELIDADE;**
- **CONFIANÇA;**
- **RECIPROCIDADE.**

Lidar com uma traição é um tipo de luto, que assim como todos os outros existentes, deve ser **respeitado e validado**. No senso comum, geralmente há uma associação entre o luto e a morte, mas psicólogos defendem que ele pode ser provocado por uma série de fatores como perda de emprego, rompimento familiar, crise financeira, afastamento de pessoas queridas, etc.

Portanto, se você conhece alguém ou já passou/está passando por isso, **procure e ofereça (quando possível) acolhimento**. Se você estiver atravessando esse processo, busque ajuda profissional. Entenda que grandes decepções como a infidelidade gera quebra de expectativas, sonhos e planos. Além disso, quando o trauma emocional não é tratado, a depressão e a ansiedade podem surgir, tornando essa ferida insuportável.

A dor causada por uma desilusão amorosa é tão legítima quanto o sofrimento proveniente da perda física de um familiar ou amigo, por isso divida-a com aqueles que possuem condições de ajudá-la de fato (pro-

fissionais da área de saúde e pessoas que formam a sua rede de apoio). Saiba que ter com quem contar torna essa fase **menos solitária e angustiante**.

Por último, não podemos esquecer que às vezes a descoberta da traição leva ao **divórcio** ou **término do namoro/noivado**, que pode ser:

- **ORIUNDO APENAS DO DESEJO MASCULINO, QUE APROVEITA A SITUAÇÃO PARA PÔR FIM AO RELACIONAMENTO;**
- **DECISÃO CONJUNTA DO CASAL;**
- **DECISÃO APENAS DA MULHER QUE ENTRA EM DESACORDO COM O HOMEM;**
- **DECISÃO QUE ACONTECE APÓS TENTATIVAS DE RECONSTRUIR A RELAÇÃO.**

Não importa o contexto específico, qualquer rompimento costuma ser delicado, especialmente quando envolve filhos, pets, divisão de bens e processo judicial.

Passar por um divórcio, que nem sempre é harmônico, gera uma alta carga de estresse, podendo ser mais uma ferida a ser curada.

Tendo em vista todos esses impactos no bem-estar não só emocional como físico (ganho ou perda de peso, insônia, dor de cabeça), não poderia afirmar que existe um caminho fácil a ser percorrido senão

o resgate da autoestima, a libertação da sensação de culpa, o foco em um estilo de vida saudável e muito, muito amor próprio.



PARA REFLETIR

AS LENTES SÃO OUTRAS

Algumas pessoas acreditam que a vida é um constante aprendizado. Há situações, obviamente, muito dolorosas que ninguém gostaria de passar, mas que podem sim ser importantes para fazermos uma **autoavaliação** e adotarmos uma **nova perspectiva**.

Ainda que seja difícil de enxergar, a maneira que nos relacionamos com os outros e com nós mesmos e as consequências dessas relações nos dão a oportunidade de **enxergar o que precisa ser mudado**.

Antes de embarcar de cabeça em um relacionamento, é fundamental definir limites claros sobre o que é apropriado ou não fazer, dividir não só nossas inseguranças, mas **como** e **o que** desejamos viver na companhia de alguém. Isso não é uma garantia, porém pode alinhar as expectativas e evitar mal-entendidos.

“Ah, Dimas, mas agora que já fui traída, o que adianta?” **Nunca é tarde** para buscar nos sentirmos confortáveis e confiantes num relacionamento.

Grandes desapontamentos quando não trabalhados são capazes de levar as pessoas a desacreditar no amor ou em relações longas e estáveis. Não permita ser tomada pela desesperança, pois nem todas as histórias se repetem, uma vez que cada relacionamento é único e possui sua própria dinâmica.

ANTES DE PENSAR EM ENCONTRAR ALGUÉM, AVALIE SE ESTÁ DISPONÍVEL EMOCIONALMENTE PARA UM NOVO ENVOLVIMENTO.

E não se esqueça que:

- **TORNAR-SE UMA PESSOA FRIA, DURA E FECHADA NÃO IMPEDE UMA TRAIÇÃO, JÁ QUE É IMPOSSÍVEL CONTROLAR AS ATITUDES E DESEJOS ALHEIOS.**
- **SE VOCÊ NÃO SE COLOCAR EM PRIMEIRO LUGAR, NINGUÉM O FARÁ.**
- **NÃO SE ARREPENDA DE TER SIDO A PARTE BOA DA HISTÓRIA.**
- **NENHUMA RELAÇÃO SERÁ TÃO BOA QUANTO A SUA RELAÇÃO COM O SEU AMOR-PRÓPRIO.**
- **VOCÊ É A ÚNICA PESSOA QUE ESTARÁ COM VOCÊ MESMA PELO RESTO DA SUA VIDA, LOGO É SUA OBRIGAÇÃO SE AMAR.**

Por fim, agradeço imensamente a sua companhia até aqui. Desejo que você adote novas lentes para reconstruir sua jornada!

Dimas.



@DIMAS_ARV