

## **A Traição e os Problemas Que Não Queremos Ver**

*“Descobrí que meu marido teve uma amante ano passado. Primeiro ele mentiu, dizendo que não tinha acontecido nada. Depois de três meses de briguinhas à respeito disso, ele acabou admitindo que teve um caso com a ex-colega de trabalho, mas que foi coisa passageira e que se arrependeu. Não sei como resolver essa estória. Ele diz que se arrepende, mas eu não sei se acredito, não consigo perdoá-lo. Que que eu faço?”*

*-- Raíza, Long Beach*

Imagino o quão difícil essa situação deve estar sendo para você, Raíza. Sentir-se confusa é o mínimo que se pode esperar quando alguém descobre ter sido traído pelo ser amado. Você não entrou em detalhes (não sei há quanto tempo vocês estão juntos; se já houve alguma traição de qualquer uma das partes no passado; o quão investidos nessa relação vocês estão; como vocês negociam problemas, etc.), mas você ouviu o que menos esperava: ele admitiu a traição – embora ele tenha minimizado o fato ao explicar que foi coisa rápida, passageira.

Você, confusa, não sabe o que fazer, o que pensar, que atitude tomar porque se quiser salvar o relacionamento vai precisar do seu principal ingrediente: *a confiança* (em inglês, “*trust*”). Como lidar com isso, você quer saber.

Inicialmente, sugiro que você **se faça** uma pergunta: Quero reabilitar esta relação? Vale à pena enfrentar essa crise, ou será melhor me afastar permanentemente? Essas são perguntas reais, sérias e que, provavelmente, você não responderá de supetão. Quando as pessoas são traídas pelos seus parceiros, elas passam por estágios normais de luto (choque, raiva, culpa, tristeza, etc.) e, durante esse período, elas notam que os seus sentimentos variam muito em relação ao que aconteceu. O que não muda é a dor. Porque dói.

Se a sua resposta a minha pergunta tenha sido “*quero reabilitar a relação*”, então sugiro que você considere algumas coisas. Primeiro, que você não é uma vítima. Talvez você não goste do que vou dizer, mas seria possível que você tenha relevado demais alguns problemas sérios no relacionamento de vocês? Será que, em algum momento, você percebeu o distanciamento dele e, ao invés de enfrentar essa questão, você a empurrou para baixo do tapete? Será que você sentiu que alguma coisa não estava certa com ele, percebeu alguma “red flag” (como se diz em inglês), mas teve receio de discutir o assunto com ele?

Quando a verdade é dura na nossa vida, às vezes tentamos ignorá-la. Evitar os problemas já existentes é uma medida de curto prazo: dá alívio na hora, mas não resolve a questão; pelo contrário, pode até comunicar ao outro que “não estamos nem aí”, que não nos importamos com o problema. E se ele já se sente meio afastado de você, a sua postura de evitar ou de ignorar o problema acaba facilitando o comportamento impulsivo e irresponsável por parte dele.

Veja bem, não estou passando a mão na cabeça dele pelo que fez. Na verdade, se estivesse trabalhando com ele em terapia, estaria fazendo exatamente o oposto: estaria enfatizando que a opção e a responsabilidade por traír foi dele, não importa se o motivo inicial do distanciamento tenha sido alguma coisa que você fez. Traiu, omitiu, mentiu, ponto final. Ele tem responsabilidade nisso. E as consequências dele serão ter que esperar até que você tenha confiança outra vez – consequências mais duras do que a gratificação que ele pode ter tido com o *affair*. Essas consequências serão o desafio dele ao reabilitar o relacionamento.

Mas quem me escreveu foi você, não ele. Então vamos aos seus desafios, Raíza. Imagino que passar por esse momento de luto e manter o foco na reconstrução desse casamento será um desafio para você. Certos sentimentos, naturais do luto, podem encadear um processo destrutivo e, por isso, é preciso estar ciente do que você está sentindo.

Vingança, por exemplo, seria uma atitude destrutiva e não levaria a nenhuma conciliação madura entre vocês. A vingança vem da raiva de ter perdido a confiança dele. Vingar-se de alguém não é simplesmente dizer: “Ah é? Então vou sair com o meu ex-namorado e ter um caso também.” Uma vingança menos óbvia seria perpetuar a idéia de que ele é o malvado e você, a vítima. Ele foi o idiota, o carrasco, o malicioso, o mentiroso, o irresponsável.

Esse tipo de atitude vingativa anestesia qualquer possibilidade de você entender qual foi **a sua parte** no processo que culminou com uma decepção tão dolorosa como a traição. A não ser em casos raros (nos quais a pessoa que traiu tenha problemas patológicos), geralmente as duas pessoas têm alguma responsabilidade no distanciamento que iniciou o processo da mentira. Se possível, não se distraia da auto-avaliação nesse momento.

O segundo aspecto disso tudo é considerar se você tem alguma tendência a evitar conflitos. Há pessoas que procuram não ter que lidar com conflito de formas extremamente mirabolantes. Qualquer assunto desconfortável, e a pessoa já está colocando panos quentes para não ter que enfrentar o parceiro e negociar prós e contras. No geral, pessoas que evitam conflito a todo custo tendem a acreditar que coisas muito ruins aconteceriam se, por acaso, elas tivessem que discutir suas próprias vontades com alguém (por exemplo, acreditam que esse alguém ficaria bravo e a reprimiria, criticaria, ou a deixaria.)

Discutir as nossas necessidades e vontades num relacionamento é um quesito muito saudável e ajuda as pessoas a se respeitarem mais. Imagine achar que a sua vontade sempre será a mesma que a dele e vice-versa. Imagine a sua vontade ter que seguir a vontade dele. Seria realístico? Não. Nascemos para sermos pessoas autônomas, seguras e capazes de confiar, de nos dar, de sermos vulneráveis até, mas com independência própria. Achar que um é dono do outro é pura ilusão daquele que tenta iludir, e do que se deixa ser iludido. Ter autonomia é poder pensar diferente, votar diferente, escolher sabor de sorvete diferente, optar por querer ou não fazer sexo, gostar de dormir cedo ou tarde.... Casais cujas partes não têm autonomia são

simbióticos, sofrem de inúmeros problemas e quando decidem enfrentá-los podem correr o risco de ser tarde demais para qualquer reparo.

Durante esta sua fase de recuperação, Raíza, seja sincera com os seus sentimentos. Ao invés de agir negativamente com o seu marido, expresse o que você está sentindo, ou até o que você está com vontade de fazer (de forma não-ameaçadora). Por exemplo, você pode estar sentindo vontade de se vingar, mas, ao invés de “atuar”, você pode “falar” dessa vontade: *“Estou muito ferida, com muita raiva do que você fez comigo; estou com vontade de quebrar todos os seus CDs e jogar as suas roupas pela janela. Mas sei que não adianta fazer nada disso, porque vou continuar me sentindo mal. Me dê um pouco de espaço, eu preciso ficar sozinha agora.”*

No cenário acima, você não teria agido destrutivamente, mas de uma forma sincera e madura. Você teria conseguido expressar o seu sentimento para ele e, ao expressá-lo, teria conseguido se acalmar ao ponto de pedir o que estava precisando na hora: de ficar um pouco sozinha.

Um outro cenário muito comum que perpetua a dobradinha “eu-vítima/ele-malvado” é ficar obcecada por detalhes do *affair*. Querer saber como quando, o que aconteceu. Esse processo de querer saber tudo é natural, faz parte do seu luto, mas não leva a nenhum lugar positivo. Perguntar sobre os detalhes parece ser um desvio de uma pergunta mais profunda: Como foi que você conseguiu mentir pra mim tantas vezes? Como foi que eu acreditei em você? Ter sido traída, provavelmente, foi o que mais machucou nisso tudo. Se você não tiver dificuldade na leitura do Inglês, talvez aprecie o livro “Tell me no lies”, de Bader, Pearson e Schwartz.

Desejo força a você seja qual for a sua decisão. Busque aconchego naqueles com quem você se sente segura (amigos, família, mentores religiosos, psicólogos) e valorize os momentos nos quais você precisa estar só. Às vezes, quando nos sentimos mal, procuramos nos distrair. Lembre-se que distração é apenas um alívio imediato, mas não é tudo: precisamos também pensar sobre o assunto, pensar calmamente, sem agir com precipitação. Isso tudo, Raíza, leva tempo. Caso esteja sendo difícil para vocês dois dialogarem e reabilitarem a relação, sugiro que procurem apoio psicológico de um terapeuta de casal na sua área. Boa sorte!

*Esta coluna não tem a intenção de substituir um contato terapêutico profissional. Ela foi criada como ponto de partida para discussões psicológicas e comportamentais. Mandem suas perguntas para o Cantinho do Divã através do e-mail: jacquelineMFT@hotmail.com*