



Credito: DR

Adrenalina, culpa e traição

O que move a infidelidade e como superá-la

Angela Masuzzo é Assistente Social registada no Colégio de Assistentes Sociais e Serviços Sociais de Ontário, com prática na área da Psicoterapia e do Aconselhamento/ Terapeuta e Conselheira de Casal, prestando apoio a indivíduos, casais e famílias. É também Terapeuta Certificada em Hipnoterapia Clínica e Practitioner Certificada em Programação Neurolinguística. A sua abordagem é centrada na pessoa e assente em estratégias baseadas em evidência, como a Terapia Cognitivo-Comportamental, a Terapia Centrada na Solução e o Mindfulness, promovendo o bem-estar emocional e o equilíbrio nas relações.

MS: Na sua experiência, quais são as principais razões que levam uma pessoa a ser infiel numa relação?

Angela Masuzzo: Este é um tema polémico que gera muita discordância entre as pessoas. A infidelidade é uma experiência muito dolorosa e os motivos são complexos, podendo estar relacionados com o próprio relacionamento, o plano pessoal e circunstancial. Normalmente, incluem vários fatores, como, por exemplo, a falta de conexão emocional. Nesses casos, a pessoa procura noutras ligações a atenção e apreciação que não sente no relacionamento. Por vezes, também questões pessoais mal resolvidas, como baixa autoestima, experiências traumáticas ou mesmo alguma forma de abuso. A necessidade de intimidade, tanto emocional como física, por exemplo, insatisfação sexual, falta de comunicação entre o casal ou até a incapacidade de resolver conflitos de forma pacífica. Existem também casos em que algumas pessoas procuram uma aventura fora da relação para obter novas experiências e excitação, ou porque têm dificuldade em formar relacionamentos saudáveis que envolvam intimidade emocional.

MS: Que tipo de impacto emocional e psicológico costuma observar nas pessoas envolvidas numa situação de infidelidade, tanto no traidor como na pessoa traída?

AM: Existem vários impactos emocionais e psicológicos que afetam as pessoas que passam por esta experiência dolorosa e devastadora, com diversas consequências. Para a pessoa traída, o impacto pode ser maior, pois a confiança, o sonho e a segurança são quebrados e destruídos. Estes sentimentos tornam-se muito difíceis de ultrapassar, fazendo com que a pessoa não se sinta segura dentro do relacionamento. Na grande maioria dos casos, o casal perde a capacidade de comunicação e não consegue discutir o assunto de forma produtiva para reconstruir a relação, caso essa seja a vontade de ambos. Psicologicamente, a experiência da infidelidade pode desencadear uma descarga de emoções negativas, como ira, raiva, depressão profunda, ansiedade e até sintomas pós-traumáticos. Na minha experiência, há casos em que a pessoa começa a duvidar da sua própria identidade, culpa-se e questiona o seu valor enquanto parceiro ou parceira. É importante também considerar a sensibilidade da pessoa e o seu quadro psicológico no momento da experiência. Muitas vezes, o estado emocional e psicológico já está fragilizado, e a pessoa recorre a medidas mais drásticas como mecanismos de enfrentamento, como o vício em álcool, drogas ou comportamentos de risco. Para o traidor, por vezes, o arrependimento e a culpa permanecem por muito tempo, e a incapacidade de reconquistar a confiança da outra pessoa pode causar stress e ansiedade. A pessoa pode começar a questionar o seu próprio carácter e sentir-se menos valorizada devido aos seus atos. É importante considerar que quem procura relações fora do relacionamento pode também ter dificuldades em confiar plenamente nos parceiros. O medo da rejeição

pode ser um fator presente, especialmente se a infidelidade foi divulgada a familiares, amigos e, por vezes, aos próprios filhos.

Na minha experiência com casais, não é uma jornada fácil, mas é possível reconstruir a relação se ambos estiverem interessados. É aconselhável procurar ajuda profissional, quer para a reconstrução do relacionamento, quer para seguir a vida em frente.

MS: Acredita que, para algumas pessoas, a adrenalina do risco de ser descoberto pode funcionar como um incentivo à infidelidade?

AM: Sim, claro. Há pessoas predispostas a procurar essa adrenalina em outros relacionamentos, e para elas é algo excitante. Poderíamos dizer que, clinicamente, a euforia do excitação está relacionada com a libertação de dopamina - um neurotransmissor e hormona responsável pelo prazer e recompensa.

Também existe a possibilidade de falta de controlo pessoal, em que a pessoa tem dificuldade em autorregular as emoções. A busca de validação, atenção e admiração que recebe do novo parceiro também pode ser um incentivo.

MS: Considera que a infidelidade pode tornar-se um comportamento compulsivo ou viciante, e se sim, como se pode tratar essa tendência?

AM: Sim, na minha experiência com terapia de casal, pode tornar-se um comportamento compulsivo e até viciante, pelos motivos já mencionados. Esse comportamento pode estar associado a quadros clínicos prévios da pessoa. Se analisarmos este contexto, podemos dizer que é necessário abordar cada caso cuidadosamente, explorando a causa do problema através da terapia para transtornos obsessivo-com-

pulsivos e, dependendo do caso, mesmo como um vício. Cada caso é extremamente único e não necessariamente se enquadra nestes parâmetros. Com um profissional da área, num espaço seguro, sem julgamentos e com comunicação honesta, a pessoa pode alcançar um autoentendimento, que permite implementar tratamentos como Terapia Cognitivo-Comportamental, Terapia de Solução, Terapia de Casal, acompanhados de algumas mudanças no estilo de vida. A pessoa pode aprender a estabelecer limites saudáveis na vida para evitar possíveis situações que levem a este comportamento. Cada situação é diferente, pelo que as sugestões de tratamento são muito individualizadas, de acordo com as circunstâncias específicas de cada caso e indivíduo.

RMA/MS



Angela Masuzzo. Créditos: DR.

PORTUGAL À VISTA

cultura | tradição | histórias | lugares

Citytv

Saturdays 7:30 am

**Global
DURHAM**

Saturday 10:30 am
Sundays 10:00 am

