

Introdução

Erin sentou-se imóvel na frente do notebook. Não fazia ideia de quanto tempo tinha ficado ali, apenas olhando para a tela, incrédula. "Não vejo a hora de ver você de novo. Você mudou a minha vida. Finalmente encontrei minha alma gêmea." Uma mulher chamada Amber mandou essa mensagem para o marido de Erin. Ela mal conseguia entender o que tinha acabado de ler. Sua mente desligou, e ela ficou paralisada. Aquele momento tão breve mudaria sua vida para sempre. Sentiu-se traída e completamente destruída.

Se você já passou pela descoberta de que seu par teve um relacionamento extraconjugal, provavelmente sabe como Erin se sente. A avalanche de sentimentos dolorosos que surgem pode tornar difícil seguir em frente e realizar as tarefas básicas do dia a dia. A enxurrada de pensamentos conflitantes sobre como isso pôde acontecer — e os *flashbacks* e questionamentos persistentes sobre o que realmente aconteceu — pode ser tão perturbadora que você não consegue fazer nada. Quando pensa em como *deveria* reagir, as únicas soluções que vêm à mente são clichês dignos de novela que você sempre achou ridículos. Então, o que você *deve* fazer? Como dar sentido a isso e reconstruir sua vida?

Escrevemos este livro para conduzir você durante essa fase angustiante da vida e para ajudar a encontrar as melhores respostas. As melhores respostas para você talvez não sejam boas para o seu par e certamente não são iguais para todos os casais. Mas, com empenho, cada pessoa tem a chance de seguir em frente de forma saudável.

Seguir em frente de forma saudável significa *recuperar-se* da traição a fim de buscar o futuro desejado. Significa saber o necessário sobre o que aconteceu e *por que* aconteceu para tomar uma decisão sábia acerca da manutenção do relacionamento ou da separação. Significa proteger-se para não

se magoar de novo, sem carregar o peso esmagador e doloroso da raiva, da suspeita, da culpa e da vergonha pelo resto da vida.

Neste livro, você vai conhecer um processo que ajudou muitos casais a superarem a traição de maneira saudável. Vamos apresentar um conjunto claro, porém flexível, de passos baseados em nosso tratamento cientificamente comprovado para infidelidade. Esse tratamento é fruto de décadas de experiência clínica coletiva e o ensinamos a outros terapeutas há muitos anos. Nós três somos psicólogos clínicos e terapeutas especializados em trabalhar com casais com dificuldades de relacionamento, sendo a infidelidade uma das nossas principais áreas de trabalho. Também somos professores universitários e pesquisadores e realizamos pesquisas sistemáticas sobre essas questões. Escrevemos vários artigos e ministramos oficinas frequentes para terapeutas nos Estados Unidos e em outros países sobre formas de apoiar casais em recuperação da traição. Toda essa experiência em diferentes áreas contribuiu para o processo de recuperação sobre o qual você vai ler aqui.

Por que se empenhar nesse trabalho, especialmente quando você se sente tão triste e impotente pelo trauma da traição? ***Porque os problemas que você está enfrentando agora não desaparecem com o tempo.*** A intensidade da dor pode diminuir um pouco, mas isso não resolverá questões que são essenciais para seguir em frente. Se você apenas esperar a dor passar ou tentar resolver os problemas na ordem errada, pode acabar tomando decisões das quais se arrependerá. Também é provável que fique com muita raiva acumulada e mágoas não resolvidas. Logo após a revelação da traição, as tarefas mais importantes são encontrar uma forma de lidar com a turbulência emocional e saber como enfrentar o dia a dia com a pessoa com quem você vive sem piorar as coisas ou deixar outras esferas da vida desmoronarem. Depois de cuidar dos aspectos imediatos da sua vida, pense sobre o seu par, você e a sua história juntos, para descobrir o que tornou o relacionamento vulnerável a uma traição. Pense em como poderia mudar as coisas no futuro para que essa relação ou um próximo relacionamento esteja em um terreno mais sólido.

Esse é um trabalho importante a fazer para se reconstruir após uma traição. Seguir o processo descrito neste livro pode ajudar no desenvolvimento de uma nova compreensão de si e do seu par. Você pode construir uma nova visão do que significa estar em uma relação séria e saudável. Mesmo que não acredite agora, é possível que seu relacionamento fique ainda mais forte e melhor do que era antes da traição, se você quiser.

PARA QUEM É ESTE LIVRO?

- Este livro é para qualquer pessoa que já tenha passado por uma traição. Atualmente, cerca de 25% dos homens e 15% das mulheres já se envolveram sexualmente com alguém fora da relação em algum momento da vida. Esse número sobe para quase 45% dos homens e 35% das mulheres quando consideramos envolvimento emocional sem sexo. Além disso, a infidelidade pode se manifestar de diversas formas, nem sempre se encaixando em categorias bem definidas. Isso pode deixar a pessoa confusa, isto é, questionando-se se o que aconteceu foi realmente uma traição. A pessoa sabe que é ruim, sente-se traída, mas não sabe exatamente que nome dar ao ocorrido.
- Uma traição significa envolver-se com outra pessoa de maneira romântica, emocional ou sexual, quebrando as expectativas e os padrões importantes do relacionamento. Isto é, outra pessoa (ou mais de uma) está incluída na relação de um jeito que deveria ser exclusivo do seu relacionamento, e os limites foram ultrapassados. Para muitos casais, esses limites podem ser definidos como **não** ter envolvimento sexual com outra pessoa ou **não** se envolver emocionalmente com outra pessoa. Mas e se uma das partes estiver apenas fantasiando com alguém e nem sequer falar com a pessoa? Isso é traição? E interagir em salas de bate-papo *on-line* com alguém que nunca vai conhecer pessoalmente? Ou visitar *sites* pornográficos secretamente? Dependendo do casal e do que um espera do outro, essas situações podem significar ultrapassar limites importantes e parecer uma traição. Para alguns casais, no entanto, algumas ações (assistir pornografia, por exemplo) podem ser aceitáveis e estar dentro dos limites do permitido. De qualquer forma, os limites do *seu* relacionamento são específicos, independentemente do que outros casais fazem (ou *não* fazem).

Com o avanço da tecnologia e a diversidade de relações, as formas de ultrapassar limites importantes também se expandem. Não importa o termo usado para definir o ocorrido – traição, infidelidade, caso, relacionamento extraconjugal, sexo casual, entre outros, dependendo da duração ou da intensidade. Às vezes, nenhuma

palavra parece ser definidora, mas você sente que seu par “cruzou a linha”, o que causa tristeza e confusão, fazendo você duvidar da relação e da pessoa com quem vive. Isso geralmente acontece quando há uma mentira envolvida.

- Este livro é para quem está em um relacionamento sério, seja casamento ou não. Seu estado civil não define o compromisso um com o outro, as expectativas de cada um ou os limites determinados entre vocês como casal e outras pessoas. Da mesma forma, os princípios que fundamentam a importância dos limites se aplicam independentemente do seu gênero ou da sua orientação sexual, embora cada casal tenha sua própria definição de limites. Alguns casais definem limites que abarcam terceiros, como relacionamentos não monogâmicos que envolvem outras pessoas de forma romântica ou sexual. Ainda assim, há muitas expectativas sobre esses relacionamentos em sua diversidade, e os limites podem ser violados.
- Você terá benefícios com a leitura deste livro se acabou de descobrir a infidelidade ou se está sofrendo com ela há tempo. O caso pode ter terminado há muito ou pouco tempo, ou ainda existir. Muitas vezes, a dor e a confusão são intensas, e o processo a seguir é basicamente o mesmo nessas diferentes situações.
- Este livro vai ajudar na sua recuperação, seja você quem traiu ou quem foi traído. Ao usarmos “você”, na maioria das vezes estaremos nos referindo à pessoa traída. Nossa experiência demonstra que, *em geral*, a pessoa traída fica mais traumatizada do que a que cometeu a infidelidade; por isso, é mais provável que busque ajuda. No entanto, às vezes, nos dirigimos a quem traiu (e deixamos claro quando isso acontece). Também falaremos com vocês dois como casal, pois há mais chances de superar essa situação e ficar bem quando ambos buscam compreender plenamente o que aconteceu.
- O programa apresentado nesta obra pode ser útil para você, com ou sem a participação da outra parte da relação. Se seu par também lê-lo, mesmo que vocês se esforcem separadamente, *você* é quem ganha. Quem traiu precisa ser sincero consigo mesmo para decidir se está pronto para cortar de vez o contato com a pessoa de fora. Precisa descobrir como demonstrar cuidado com a pessoa traída e

arrependimento após o fim do caso, além de entender os motivos que levaram à infidelidade. Se seu par se dispuser a refletir sobre essas questões, a confiança e a intimidade entre vocês poderão ser reconstruídas.

COMO SEGUIR O PROGRAMA APRESENTADO NESTE LIVRO?

No cenário ideal, vocês leriam cada capítulo e seguiriam juntos o processo de reconciliação aqui descrito. O trabalho sugerido pode ser feito individualmente, em grande parte, mas algumas atividades exigem conversas ou ações em conjunto. Sabemos que a realidade é imperfeita; talvez, por diversos motivos, você precise encarar o programa sozinho, pois talvez seu par seja daquelas pessoas que não gostam de livros de “autoajuda” ou, ainda, simplesmente se recuse a discutir o que aconteceu.

Pode ser que você já tenha terminado o relacionamento por conta da infidelidade, mas queira explorar a experiência para lidar com os acontecimentos. Essa é uma jogada sábia, pois muitas pesquisas (incluindo a nossa) sugerem que, se eventos traumáticos de relacionamento (como uma traição) não forem abordados adequadamente, seu impacto negativo poderá afetar relações futuras. Se você tem filhos com a pessoa, esta leitura pode ajudar a lidar com ressentimentos que, se não forem tratados, podem prejudicar a relação de coparentalidade e, conseqüentemente, o bem-estar dos filhos.

Sejam quais forem os motivos, a leitura individual desta obra promoverá *insights* e aumentará sua compreensão, fortalecendo você para decidir sobre o futuro do seu relacionamento, caso ainda o tenha. Além disso, depois de aprender a refletir sobre a traição e a abordar sua vida de outra maneira, você poderá, até certo ponto, mudar seu relacionamento, ainda que seu par não esteja envolvido nas mesmas iniciativas. Duas pessoas trabalhando juntas são mais eficazes do que uma para realizar mudanças, mas uma só já é melhor do que nenhuma. Ainda que sua união termine, você pode aprender algo útil para seu próprio crescimento. Portanto, leia este livro por você e pelo seu relacionamento – atual ou futuro. Se você estiver fazendo algum tipo de terapia, converse sobre esta obra com o profissional da saúde mental a fim de que vocês, em conjunto, explorem as possíveis aplicações da leitura.

Apresentamos o conteúdo na ordem que tem sido mais útil para os casais que atendemos, e os capítulos geralmente se baseiam um no outro. No entanto, se certas questões parecerem mais importantes para você no momento, leia na ordem que desejar.

O QUE GANHO SEGUINDO O PROGRAMA?

Com base nos casais que acompanhamos durante o processo de tratamento, sabemos que o primeiro grande desafio provavelmente será lidar com o sofrimento inicial, evitando causar mais danos ao relacionamento e realizando as tarefas do dia a dia.

A Parte I aborda como lidar com o trauma logo após descobrir a traição. A leitura pode ajudar você a:

- enfrentar sentimentos intensos – os seus e os do outro;
- conversar sobre assuntos extremamente desafiadores;
- decidir como seguir com a rotina do dia a dia, desde as tarefas domésticas e as finanças até a criação dos filhos;
- descobrir como continuar morando juntos enquanto se reestruturam (dormir na mesma cama? Ter relações sexuais?) e em quais situações faz sentido a separação imediata;
- estabelecer limites com a pessoa com quem seu par se envolveu, que talvez não queira terminar o caso;
- determinar se e o quanto vocês vão falar sobre a traição a outras pessoas, incluindo filhos, familiares e amigos próximos;
- cuidar de si, mesmo que pareça pouco importante – por exemplo, buscar apoio de amigos e consultar um médico quando necessário.

Depois de recuperar certo equilíbrio no relacionamento, a Parte II ajudará você a examinar os fatores que podem ter deixado a relação vulnerável à traição. A leitura pode ajudar você a:

- analisar como foi o relacionamento até então – se ocorreu de acordo com seus sonhos, o que mudou, se seus alicerces foram abalados e por quê;
- entender os eventos que levaram um de vocês a trair;
- compreender o que realmente significa “infidelidade” e como os limites podem acabar sendo ultrapassados, mesmo não havendo intenção de machucar alguém;
- reconhecer como o ambiente, os eventos ou outras pessoas contribuíram para a traição;
- entender como a pessoa que sofreu infidelidade pode, sem querer, contribuir para a vulnerabilidade da relação, mesmo não sendo responsável pela decisão do outro de trair;
- evitar a comodidade de se contentar com explicações incompletas ou parcialmente precisas apenas para não se aprofundar em assuntos difíceis;
- chegar a uma explicação que faça sentido a respeito da traição.

A Parte III orienta a tomada de boas decisões para seguir em frente — separadamente ou como casal. Sua leitura pode ajudar você a:

- entender o que significa “seguir em frente” e como superar sentimentos de mágoa que aprisionam;
- prever e lidar com recaídas, seja separadamente ou como casal;
- continuar fortalecendo o relacionamento e minimizando riscos futuros, caso decidam mantê-lo.

Embora não saibamos quais decisões tomará no futuro, temos certeza de que esta obra pode guiar você por um processo saudável de reconstrução. Esperamos que a leitura alivie a dor e a incerteza ao longo do caminho. Neste momento, entender o que aconteceu, descobrir como lidar com o dia a dia e diminuir a mágoa são objetivos importantes. Então, vamos começar.

PARTE I

Como parar de sofrer?

1


O que está acontecendo com a gente?

“Faz três semanas que descobri. De certa forma, parece que foi ontem e, ao mesmo tempo, parece que faz tempo. Quando começo a achar que estou ficando bem, desmorono de novo. Fico impaciente, sinto ansiedade. Não consigo me concentrar, não consigo dormir, esqueço as coisas em casa e no trabalho. Tentamos conversar, tentamos nos evitar, mas não adianta. Nada resolve. Essa não é a pessoa com quem me casei. A confiança que eu achava que existia entre nós acabou, e não consigo me imaginar confiando de novo. Nada mais faz sentido.”

O QUE ESTÁ ACONTECENDO COMIGO?

Se você acabou de saber que seu par teve um caso, você está tendo uma das experiências mais traumáticas que uma pessoa pode enfrentar. (Se você é a pessoa que traiu, provavelmente também está enfrentando problemas, e falaremos sobre isso mais adiante neste capítulo.) Existem inúmeros tipos de eventos traumáticos, de inundações e acidentes de avião à infidelidade, e qualquer um pode ser devastador. No entanto, desastres naturais e falhas mecânicas são involuntários e geralmente inevitáveis. A traição ocorre por uma decisão deliberada da *pessoa com quem você divide sua vida*, uma pessoa que deve amar e cuidar de você, proteger do resto do mundo e tratar com respeito, dignidade e honestidade. Para muitas pessoas, poucas traições são tão dolorosas e disruptivas.

Compreender o impacto de eventos traumáticos e como as pessoas costumam superá-los pode ajudar você a ampliar seu olhar sobre o que está acontecendo em seu relacionamento e o que provavelmente acontecerá no futuro. Então, primeiro, o que *é* um evento traumático?

 O trauma é um evento negativo significativo, ou uma série de eventos, que destrói suposições importantes ou crenças fundamentais sobre o mundo ou sobre pessoas específicas – neste caso, seu par e seu relacionamento.

Eventos traumáticos causam transtornos em todas as esferas da vida – nos pensamentos, nas emoções e nos comportamentos.

Você parte do princípio de que seu relacionamento era um porto seguro e que seu bem-estar estava em primeiro lugar para seu parceiro ou sua parceira, seja nos momentos que passavam juntos ou não. Achava que havia valorização com relação a você e à união estabelecida. Você esperava honestidade e que nada muito importante da vida do seu par fosse escondido de você. Por fim, você esperava que a pessoa honrasse os compromissos assumidos – verbalizados ou subentendidos.

Então, o que acontece que torna uma traição tão dolorosa? Se você for como a maioria das pessoas, é perturbador se seu par tiver ultrapassado limites importantes no relacionamento e que deveriam ser respeitados. Talvez vocês tenham conversado sobre esses limites (por exemplo, “Não gosto que você converse com a pessoa que namorava antes”) ou eles parecessem tão óbvios que você achou que seriam respeitados (“Você não pode ter relações sexuais com alguém além da pessoa que está com você; fidelidade é básico, nem precisa ser discutido”). Havendo ou não essa conversa, todos os casais criam limites em torno da relação, e essas imposições ditam a interação com outras pessoas. Exemplo: “Isso só a gente faz; esse espaço do nosso relacionamento é só nosso, ninguém entra. Não fazemos isso com outras pessoas”. Tais combinações podem ser diferentes conforme o casal. Em traições, os limites rompidos geralmente envolvem a vida sexual do casal (beijar e tocar intimamente outra pessoa) ou conexões românticas paralelas (encontrar-se com outras pessoas quando o relacionamento é exclusivo, ou tratar colegas de trabalho de forma excessivamente especial). Se essa linha é ultrapassada, é comum sentir-se traído e triste.

Para alguns casais (e talvez também para você), pode ser considerada uma violação dos limites do relacionamento o par demonstrar *sentimento* de intimidade emocional com outra pessoa, mesmo que seja apenas um vínculo emocional sem qualquer ação física (por exemplo, fantasiar e ter fortes sentimentos por outra pessoa). O ponto principal é: *se você descobriu que seu par teve um caso ou agiu de forma infiel, isso é indicativo de que limites importantes do relacionamento foram ultrapassados de alguma forma*. Os limites nos protegem e nos dão segurança. É ainda pior se a outra pessoa tenta esconder, minimizar ou até mentir sobre o que aconteceu, pois fica muito mais difícil restabelecer a confiança.

É importante que as duas partes sejam claras sobre quais linhas foram violadas. Ao longo do livro, vamos conversar sobre diferentes limites que, quando ultrapassados, podem causar uma tempestade na relação. Provavelmente você conhece alguns deles. É importante, também, que o casal entenda como essa violação aconteceu. Considerar que "simplesmente aconteceu" não vai evitar outras traições no futuro.

Embora seja fundamental entender a traição e como aconteceu, muitas vezes isso não é suficiente, pois o impacto vai muito além dessas questões específicas. Descobrir traição da pessoa com quem você divide uma vida pode abalar outras crenças importantes sobre essa pessoa e sobre o relacionamento. Após descobrir a traição, quais dos pensamentos a seguir você já teve?

- Você se questiona se a pessoa é realmente quem você supunha – uma pessoa confiável ou que se importa com você.
- Suas certezas sobre o relacionamento são abaladas – você não vê mais sua união como uma fonte de apoio e felicidade.
- Você chega a conclusões extremas e negativas sobre a traição – ao pensar, por exemplo, que a pessoa traiu *de propósito* para gerar mágoa.
- Você tem medo de que essa não seja a primeira nem a última traição da pessoa no relacionamento em que vocês estão.
- Você se sente impotente e tem a sensação de que o relacionamento está fora do seu controle.

Reconhecer a traição pode levantar questionamentos acerca dos próprios sentimentos e crenças. Por exemplo, você:

- acha burrice não ter percebido a traição antes;
- não confia mais em suas percepções sobre o relacionamento ou se culpa por não ter ouvido seus familiares e amigos;
- pensa que talvez não seja atraente o bastante ou seja inferior.

O risco de episódios de depressão e ansiedade após uma traição é alto, assim como em qualquer perda significativa. A traição envolve muitos prejuízos: perdem-se segurança e previsibilidade, sonhos para o relacionamento e para o futuro, além da inocência e da confiança. Soma-se a isso a perda de elementos únicos e especiais que só o casal compartilhava: sexo, romance e abertura emocional, a qual permitia falar sobre pensamentos e sentimentos mais íntimos.

É possível o surgimento de outros sentimentos negativos, como raiva, ansiedade, medo, culpa e vergonha. A raiva é uma reação comum quando somos tratados injustamente, e as traições parecem muito injustas. Faz sentido ficar com raiva? Com certeza. O medo e a ansiedade surgem quando nos sentimos vulneráveis e a vida parece imprevisível – de repente, não há mais segurança nem estabilidade, pois a traição derruba a estrutura construída no relacionamento.

A culpa geralmente surge se você pensa que tem responsabilidade pelo ocorrido ou fez algo errado. Ao tentar entender a traição sofrida, algumas pessoas concluem: “Em algum nível, deve ser minha culpa. Devo ter feito alguma coisa para que isso acontecesse”. Esses sentimentos também são compreensíveis, mas não se engane: ***se houve traição da outra parte, a culpa não é sua***. Na Parte II deste livro, ajudaremos você a descobrir seu papel na construção do relacionamento, mas a pessoa que traiu precisa assumir a responsabilidade pelas próprias ações, o que inclui a decisão de ter um caso.

Quais dos sentimentos a seguir você já teve? Talvez eles ainda não tenham surgido, mas ocorram eventualmente no futuro.

- Você sente emoções fortes e avassaladoras, como raiva, depressão ou ansiedade.
- Às vezes, você não sente nada, apenas vazio e apatia.

- Você se sente muito vulnerável.
- Seus sentimentos são imprevisíveis, mudam conforme o dia ou a hora.
- Você não sabe bem o que sente ou o que quer, seja agora ou no futuro.

A traição desorganiza o estado emocional. Os sentimentos podem mudar de um minuto para o outro ou ser muito confusos, incompreensíveis. Talvez você não esteja sentindo nada e ache isso errado. Pesquisas sugerem que o trauma muitas vezes é seguido pela sensação inicial de apatia, possivelmente como forma de proteção contra a sobrecarga de sentimentos intensos. Geralmente, tais sentimentos afloram no futuro. Com quais das seguintes situações você se identifica?

- Revive lembranças, imagens e sentimentos dolorosos relacionados à traição. (Discutiremos isso mais adiante no Capítulo 2.)
- Sente que suas emoções podem sobrecarregar você ou estão fora de controle.
- Tem períodos de apatia, em que parece não sentir nada.

Se você *está* vivenciando emoções intensas, suas atitudes talvez mudem muito, podendo até ser caóticas em alguns momentos. Quando não podemos mais acreditar no que achávamos correto, provavelmente não agiremos mais da mesma forma. Talvez você grite sem motivo com o atendente do supermercado ou compareça ao trabalho do seu par sem avisar, com a intenção de conversar, mas então mude de ideia imediatamente, indo embora de forma abrupta. Talvez você se veja indo à casa da pessoa pivô da traição sem ter a menor ideia do que fazer nem dizer. É possível que, às vezes, você aja de maneiras contrárias a seus próprios valores, o que pode agravar ainda mais uma situação já complicada. Pesquisas sugerem que algumas pessoas podem se tornar fisicamente agressivas com seu par infiel ou com quem participou da traição. Embora a raiva seja comum, agressões são problemáticas e potencialmente perigosas. Se você está com dificuldade de controlar sua raiva, convém pular para a parte desta obra que aborda como lidar com emoções intensas (Capítulo 3).

Quais das seguintes situações já aconteceram com você?

- Age de forma desorientada, olhando fixamente para o vazio ou andando sem rumo, por exemplo.
- Cria isolamento emocional ou físico, por exemplo, mantendo-se em silêncio por longos períodos, evitando interagir com as pessoas e procurando lugares para ficar só.
- Cobra várias vezes uma explicação sobre o comportamento do par, questionando, por exemplo, “Como você pôde fazer isso comigo?”.
- Busca vingança, atacando a pessoa que cometeu infidelidade verbal ou fisicamente, destruindo coisas pessoais ou prejudicando seus relacionamentos com outras pessoas.
- Tenta se reafirmar, tendo relações sexuais mais frequentes e intensas com seu par na tentativa de compensar possíveis queixas anteriores nesse aspecto.

Provavelmente serão percebidas mudanças no dia a dia com seu par, com pensamentos como “Eu realmente vou levantar e fazer café para alguém que me traiu?”. Vocês costumavam se despedir com um beijo rápido, mas isso passou a ser estranho. Talvez, quando seu par tentar dar um abraço, você se afaste em razão das lembranças dolorosas. Ou, ao contrário, talvez você queira mergulhar nesse abraço para sentir que ainda há vínculo. Vocês ainda devem sair para jantar com os amigos? Se sim, vocês se mostram frios e distantes ou fingem ser um casal feliz, enquanto, na verdade, tudo o que você quer é gritar? Comportamentos que você considera certos, que se tornaram rotineiros e quase automáticos, passaram a ser estranhos, repugnantes ou perigosos.

A questão é que a traição é algo sério, *traumático*. Envolve limites ultrapassados e crenças fundamentais abaladas, percepções sobre seu par, sobre seu relacionamento e até sobre você mesmo. Provavelmente muitos sentimentos surgirão – a maioria negativos, levando-o a dizer e fazer coisas que não parecem combinar com seu jeito. É doloroso e horrível, mas também é uma reação normal ao que aconteceu. Nossa pesquisa e nosso trabalho clínico com casais nos mostram que, se você passar pelo processo de recuperação de maneira saudável, esses sentimentos não permanecerão tão fortes quanto são no começo e não estarão presentes o tempo todo. Tudo pode melhorar.

O QUE ESTÁ ACONTECENDO COM O NOSSO RELACIONAMENTO?

Parte do que está acontecendo com vocês como casal é resultado direto da turbulência interna de cada um. Vamos encarar: não importa o quanto seu par esteja lidando bem com os próprios sentimentos – o relacionamento dificilmente fluirá se você ainda estiver enfrentando o trauma inicial da descoberta da traição. É improvável conseguir expressar-se de forma eficaz e escutar o que o outro tem a dizer. Pode ser difícil realizar tarefas rotineiras compartilhadas, como pagar contas, tomar decisões sobre os filhos, mandar o carro para a oficina. Quando essas tarefas não são feitas, as consequências negativas de negligenciá-las podem resultar em mais estresse. A companhia telefônica ameaça cortar seu telefone, um dos filhos se envolve em problemas na escola, o barulho no capô do carro se transforma em um grande conserto e vocês estão sem dinheiro para pagar.

Tudo isso pode acontecer mesmo que seu par esteja lidando bem com os próprios sentimentos, mas a verdade é que as chances de o outro estar lidando bem são mínimas, e é provável que ele também esteja enfrentando um caos interno. Nesse momento, sua mágoa e sua raiva podem ser intensas ao ponto de você não sentir empatia. Isso é compreensível, mas, para integrar de forma mais eficaz, em algum momento você precisará compreender melhor o que o outro está sentindo – quando esse momento chegar, leia as páginas 14 a 19. Por enquanto, lembre-se de que seu par também está enfrentando sentimentos difíceis, como confusão e incertezas sobre o futuro, ansiedade, solidão, mágoa, raiva, culpa ou vergonha. Mesmo *você* lidando bem com os sentimentos, há uma boa chance de o relacionamento ainda estar abalado em razão das emoções do outro.

Seu turbilhão de sentimentos somado ao do seu par pode formar um grande caos. Em certos momentos, você pode se achar disponível para um diálogo construtivo, mas a outra pessoa não consiga, e vice-versa. Ainda, qualquer sentimento enfrentado pode desencadear reações igualmente intensas e difíceis para as duas partes.

Para entender por que isso acontece, é importante considerar que, após uma traição, as conversas têm três funções: comunicar, preservar e reconstruir. Devido ao trauma, o diálogo pode mostrar-se complicado:

1. **É muito difícil para a outra parte da relação ouvir o que você acha que precisa ser dito.** Você quer que seu par entenda a confusão mental e os sentimentos horríveis causados pela traição. Essas emoções são intensas, de difícil expressão. Se a outra pessoa se importa com você, ouvir você expressar seus sentimentos será desconfortável ou até doloroso, especialmente se ela também estiver sentindo culpa ou vergonha, afinal, essa pessoa causou seu trauma. Portanto, ouvir você pode aumentar a angústia e o impulso de recuar ou recusar a escuta quando você estiver expressando seus sentimentos. É provável que, a esse ponto, a voz se eleve, pois aparentemente a pessoa não está ouvindo. Porém, quando o outro lado já está na defensiva ou sobrecarregado pela intensidade dos sentimentos alheios, o afastamento e a irritação se tornam ainda mais evidentes. Isso causa a sensação de que a pessoa não ouve nem compreende o que você está dizendo. É um ciclo vicioso de querer que a pessoa entenda o que você sente, mas, em vez disso, sentir que ela não dá atenção.

2. **A necessidade de segurança resulta na tentativa de se proteger um do outro.** Além de querer compreensão da outra parte, ambos querem ter a sensação de segurança, mas não é possível senti-la se você tiver medo de se magoar novamente. Quando nos sentimos ameaçados, temos como opções lutar ou fugir. Se você escolhe lutar em resposta ao perigo, você parte para a ofensiva e mantém os outros afastados, ameaçando fazer-lhes mal. Por isso, em um esforço para se proteger, você pode acabar punindo o seu par verbalmente: “Como você pode ser tão cruel? Eu odeio você!”, “Você não tem caráter? Vou contar tudo para as crianças.”

Forçar o controle da situação pode ser outra forma de lutar pela segurança: “Você nunca mais vai sair de casa sem que eu saiba para onde vai e sem dar notícias.”; “Você não é confiável. Quero que todas as nossas contas bancárias fiquem em meu nome.” A agressão física pode ser outra maneira de buscar segurança, mesmo quando iniciada por alguém fisicamente menor e menos poderoso. É uma forma de dizer “Fique longe de mim ou vou machucar você”. No entanto, em um relacionamento, “lutar” raramente é uma forma eficaz de alcançar a segurança, além de desencadear ataques e retaliações.

Ao optar por fugir em vez de lutar, a pessoa pode recuar fisicamente (exigindo quartos separados) ou verbalmente (ficando em silêncio e recusando-se a interagir). Outros tipos de fuga podem ser mais sutis. Por exemplo,

alguns casais levam uma vida juntos, mas conversam apenas sobre assuntos superficiais, ignorando questões mais difíceis, sem reconstruir a relação íntima.

O que torna tudo complicado e confuso é que o esforço para criar segurança pode surtir o efeito contrário. Por exemplo, se sua fala deixar a pessoa irritada e na defensiva, cada um de vocês pode estar tentando se sentir seguro, mas o sentimento será de ameaça. Pode acontecer, também, de você se retrair e o outro tentar contornar a situação com atitudes carinhosas, desencadeando medo e raiva em você, provocando o afastamento.

3. Para reconstruir o relacionamento, não basta ter boas intenções; é preciso aplicar as estratégias certas no momento certo. Ainda que ambos estejam tentando, cada um à sua maneira, a reconstrução da relação pode não estar acontecendo. A pessoa que cometeu infidelidade geralmente tenta recuperar o relacionamento afirmando que a relação extraconjugal não significou nada ou que não tinha percebido o quanto o relacionamento era importante. Já a pessoa que foi traída às vezes tenta resgatar o relacionamento simplesmente tentando não pensar na traição ou procurando entender o que a motivou. Embora essas tentativas possam, em última análise, refletir o objetivo correto, podem falhar se não forem bem pensadas.

- **Esta é a coisa certa a fazer?** O esforço pode ser inútil, danificando o relacionamento em vez de restabelecê-lo. Por exemplo, insistir na aproximação pode fazer a pessoa sentir-se sufocada e desesperada para se afastar.
- **Este é o momento certo?** Boas estratégias devem ser implementadas na ordem certa. Insistir em longas discussões sobre o motivo da traição – embora seja parte crucial para restaurar a segurança de longo prazo no relacionamento – não será construtivo se o casal ainda se sentir emocionalmente vulnerável ou achar que não há escuta. O momento certo para ter discussões difíceis pode ser fundamental para ouvir de verdade o que a pessoa tem a dizer.

Felizmente, estratégias ineficazes e discussões em momentos inoportunos podem ser evitadas. A propósito, o objetivo deste livro é oferecer estratégias eficazes de se comunicar, restabelecer a proteção e reconstruir sua segurança individual e do casal – tudo em uma sequência e um prazo que ofereçam maior probabilidade de sucesso.

NOSSO RELACIONAMENTO TEM FUTURO?

Essa dúvida pode ser o maior problema que você está enfrentando. Vocês podem realmente se recuperar? É possível reconstruir um relacionamento confiante, amoroso e feliz?

Talvez. Mesmo quando o cônjuge descobre um caso extraconjugal, a maioria dos casados oficialmente opta por não se divorciar – cerca de 60 a 75% permanecem unidos. Entre os que permanecem juntos, muitos reconstróem um relacionamento amoroso e seguro. No entanto, há casais que não se separam, fazem esforços para se recuperar da traição e mesmo assim seguem com mágoas, desconfiança e infelicidade.

Não está claro até que ponto a infidelidade causa o término de casais unidos informalmente. Há pouca pesquisa sobre o assunto, e eles não precisam lidar com as complicações legais do divórcio. Portanto, do ponto de vista prático e legal, é mais fácil encerrar esses relacionamentos, mas não necessariamente do ponto de vista emocional.

Casais que aceitam envolvimento romântico e sexual com outras pessoas (como em relacionamentos poliamorosos ou abertos) também estabelecem limites (“Você pode dormir com outras pessoas, mas não se apaixonar por elas”), os quais, às vezes, são ultrapassados (secretamente ou não). Não há dados que indiquem se relacionamentos nesses moldes têm maior probabilidade de romper após uma traição. O importante a saber é que não é possível prever o que acontecerá, pois depende do casal, e há muitos fatores a considerar ao tomar decisões.

Se você estiver enfrentando tantas emoções confusas a ponto de sequer ter convicção sobre *querer* continuar seu relacionamento, saiba que está tudo bem! É compreensível. Será preciso descobrir o que vocês querem, e não apenas o que é possível fazer. Para entender se podem reconstruir uma relação segura, enfatizamos na Introdução que *os casais precisam realizar três tarefas críticas*:

1. encontrar formas de lidar com as emoções dolorosas e diminuí-las;
2. entender os motivos da traição;
3. tomar decisões embasadas e claras sobre como seguir em frente.

Se a infidelidade recém foi descoberta, vocês devem concentrar-se na tarefa número 1: encontrar formas de sobreviver ao problema de forma

imediatamente. Sentimentos confusos e perturbadores dificultam a compreensão do ocorrido e prejudicam a interação com o outro. Isso requer lidar com sentimentos fortes para tomar decisões práticas, além de simplesmente cuidar melhor de si. Vocês devem se tocar, dormir juntos, fazer sexo? Como lidar com a raiva? Como começar a conversar sobre a traição sem piorar as coisas? O que fazer quando a rotina diária é interrompida por lembranças repetitivas sobre o ocorrido? Como lidar com a pessoa com quem seu par teve o caso, e o que vocês vão dizer para seus filhos e para os outros?

Com essas questões iniciais resolvidas, você abrirá caminho para entender o que aconteceu e a motivação. O que tornou seu relacionamento suscetível à traição? Quais atitudes são necessárias para eliminar ou reduzir os riscos de nova ocorrência no futuro? Como assegurar consigo e com o outro o comprometimento de mudar? *Responder a essas perguntas é difícil, mas está no cerne da recuperação.* Você precisa se dispor a olhar atentamente para o relacionamento e além dele, para o seu par e para si, se quiser obter respostas completas. Como dissemos anteriormente, você não é responsável pelo que aconteceu, mas é importante descobrir se contribuiu para um ambiente favorável à traição.

Algumas conversas difíceis com Damien levaram Liz a concluir que havia sinais de alerta sobre o distanciamento emocional do marido antes da traição. À época, porém, esses sinais pareciam ameaçadores demais para Liz confrontá-lo diretamente. Para eliminar o risco de o padrão se repetir, Liz concordou que ela deveria questionar Damien sobre o que estaria acontecendo caso ela percebesse novo distanciamento emocional dele. Damien, por sua vez, concordou que seria honesto e direto com ela. Ambos se esforçaram para expressar e responder às preocupações sem raiva. Comprometeram-se a proteger seu relacionamento das situações que podem ter contribuído para a traição no passado e se dispuseram a tornar o casamento sua prioridade. No entanto, foi preciso tempo e empenho para chegar a esse ponto. A recompensa – ambos sentiram – valeu a pena: o casal restabeleceu a segurança emocional, fundamental para um relacionamento íntimo.

Seguros emocionalmente, Liz e Damien se reconciliaram, assim como muitos outros casais. O objetivo deste programa é chegar a uma decisão saudável e embasada sobre como seguir em frente, o que não significa,

necessariamente, reconciliar-se. Você pode sair desse processo de recuperação restaurando seu relacionamento, mudando e fortalecendo-o ou terminando-o. Nesta obra, “seguir em frente” significa interromper o foco na traição e voluntariamente parar de punir o outro. Significa redirecionar sua energia para uma vida emocionalmente satisfatória e produtiva, como casal ou separadamente. A traição nunca será esquecida, mas não dominará mais sua vida.

O passo a passo para se recuperar de uma traição que descrevemos neste livro ajudou muitos casais a seguirem em frente de maneira saudável. A maioria, cerca de 70%, escolhe reconstruir o relacionamento. Muitos deles (quase a metade) reconstruem uma relação íntima mais forte do que antes. Outros casais acham esse processo útil, mas podem continuar enfrentando problemas individuais ou que já estavam presentes em relacionamentos anteriores à traição, como dificuldades sexuais, uso de substâncias e depressão. Há quem passe pelo processo descrito aqui e decida romper o relacionamento; destes, muitos descobrem que o autoconhecimento e a compreensão do outro permite o desenvolvimento de relações mais fortes e profundas no futuro, possivelmente com um novo parceiro.

Recomendamos que a decisão de se separar ou não fique para mais tarde, após melhorar seu entendimento sobre o que aconteceu. Se vocês já tomaram uma decisão de longo prazo, tudo bem, mas sugerimos que mantenham essa definição em aberto e a reavaliem de tempos em tempos, conforme obtiverem novas informações e mais compreensão.

Para tomar qualquer decisão, é importante entender o que estava acontecendo com vocês que “deixou o terreno pronto” para a traição. Se você se dispõe a entender o que o outro está enfrentando no momento, continue lendo. Se ainda não estiver preparado, guarde este livro por um tempo. Para dar andamento ao seu processo de recuperação, você deve continuar a partir daqui e entender melhor a pessoa com quem se relaciona. É comum que nossos relacionamentos mais íntimos e gratificantes também sejam a fonte de nossa maior mágoa e decepção. No entanto, a recuperação é *possível*, mesmo das dores mais profundas. O processo que descrevemos neste livro pode ajudar.


PARA QUEM TRAIU

“Eu sei que estraguei tudo. Esse não é o problema. O problema é não saber como melhorar. Estou fazendo tudo

o que posso, mas nada parece funcionar. Ela quer conversar sobre a traição e eu não quero. Falar sobre isso só parece deixá-la mais chateada. Mas se eu não falo, ela acha que estou tentando esconder alguma coisa, ou que não entendo o quanto está magoada, ou que não me importo com ela. Claro que me importo, é por isso que evito essas discussões horríveis que acontecem toda vez que ela faz perguntas sobre como eu a traí. Nós repetimos as mesmas falas de sempre. Não sei se há algo ao meu alcance neste momento para melhorar as coisas.”

O que posso fazer?

Se seu par acabou de descobrir a traição que você cometeu e você está lendo este livro, já deu um passo fundamental.

 As coisas mais importantes a serem ditas no momento são as seguintes:

- você quer entender o que está acontecendo com cada um de vocês;
- você se dispõe a tentar entender por que a traição ocorreu;
- você quer descobrir a melhor maneira de seguir em frente.

É disso que este livro trata. Será preciso paciência, compromisso e muita dedicação, mas a leitura é um primeiro passo importante.

Talvez você não queira. Há pessoas que cometeram infidelidade e já fizeram as malas, estão “com o pé na porta”. Outras se desculpam e aceitam punições, mas não querem se esforçar para consertar o relacionamento: “Eu terminei com a outra pessoa. O que mais você quer?”. Mesmo *querendo*, talvez vocês não consigam salvar o relacionamento, apesar da paciência, do compromisso e da dedicação. Traições acontecem por várias razões, com qualquer pessoa e em diferentes situações. Portanto, não se pode afirmar que seu relacionamento vai sobreviver.

Como mencionado, alguns casais se separam e outros não. Aqueles que continuam juntos podem construir uma relação melhor e mais forte, já outros continuam carregando mágoa, raiva, desconfiança e infelicidade. O mesmo vale para casais que terminam ou se divorciam após a traição. Para

quem fez o trabalho de se autoconhecer, entender suas próprias necessidades e vulnerabilidades e encontrar uma forma de encarar a traição de um ponto de vista maior, seguir em frente separadamente pode desenvolver relacionamentos novos e mais saudáveis. Para casais que se separam com raiva, confusão ou por não saberem como tomar boas decisões, a vida pode continuar parecendo tão dolorosa ou tão vazia quanto antes.

Como você pode ajudar no processo de recuperação? Para começar, convidamos você a dar três passos muito importantes. Eles não são fáceis, e cada passo pode ser mais difícil do que o anterior.

1. **Esforce-se para entender pelo que seu par está passando.** Se ainda não fez isso, volte e leia este capítulo desde o início para saber como a traição afetou o outro. Essa leitura pode ser desconfortável e até dolorosa, mas você estará comunicando uma importante mensagem ao seu parceiro: "Eu quero entender como você está se sentindo. Às vezes, é difícil ouvi-lo quando você está com raiva ou perguntar como se sente quando você fica em silêncio. Mas eu realmente quero entender para saber melhor como responder".

2. **Comprometa-se com o processo de recuperação.** Vocês não precisam decidir agora se devem permanecer nesse relacionamento por muito tempo. Dedique o tempo e o esforço necessários para entender o impacto da infidelidade, descobrir os porquês e, então, decidir em conjunto como podem voltar à vida plena e enriquecedora, como casal ou separadamente.

3. **Evite causar mais danos.** Por mais óbvio que esse passo pareça, pode ser o mais difícil de todos. No momento, os sentimentos são muito fortes e podem gerar discussões hostis. É muito fácil fazer falsas interpretações e muito difícil evitar a armadilha de ataques e contra-ataques. Nos próximos três capítulos, apresentaremos algumas etapas concretas para evitar mais danos. Citamos, a seguir, algumas atitudes específicas:

- *Tenha paciência.* Não espere que a recuperação seja rápida nem que seu par supere a traição. Não espere responder a tudo com perfeição.
- *Aja com honestidade.* A desonestidade, a dissimulação e as meias-verdades, em última instância, serão mais destrutivas do que a própria infidelidade. Isso não significa que você deva revelar detalhes da infidelidade, pois também poderia ser destrutivo, mas, se disser alguma coisa, diga a verdade. Se seu par fizer uma pergunta e você ainda

não puder responder, apenas diga: “Sei que é importante para você. Não quero mais esconder as coisas e mentir, mas ainda não consigo falar sobre isso.”

- *Seja confiante.* Especificamente, confie no processo. Havendo comprometimento com o processo apresentado neste livro, vocês sairão dessa situação melhores, com menos mágoa, menos raiva e mais bem preparados para seguir em frente e ter uma vida mais feliz.

E eu?

Marcus estava magoado, sentia que Lúcia não lhe dava atenção, completamente envolvida com o bebê e cansada demais para sequer pensar em sexo. Ele imaginou que acessar uma sala de bate-papo com sexo explícito na internet seria uma válvula de escape segura. Não passava por sua cabeça combinar um encontro presencial com alguém. Era tão bom ser desejado, e, de certa forma, ele estava irritado, considerando seu comportamento justo. Mais tarde, quando relembrou a experiência, sentiu-se sujo e envergonhado. Como pôde fazer isso com sua família? O que havia acontecido com ele?

Seu par provavelmente não é a única pessoa a se sentir incompreendida, pois há boa chance de você também se sentir assim. Talvez você esteja vivenciando uma diversidade de sentimentos.

Confusão. “Como me meti nessa bagunça? Como eu saio disso? Como consertar as coisas?”

Mágoa. “Ela não percebe que eu não queria machucá-la? O que mais eu posso dizer? Por que ela não pode me desculpar?”

Irritação. “Não é só culpa minha. Sim, eu traí. Mas esse relacionamento está longe de ser perfeito, e isso contou muito. Cansei de levar toda a culpa por essa bagunça. Não aguento mais.”

Culpa ou vergonha. “Eu mereço tudo o que está acontecendo. Quero que ela me perdoe e siga em frente, mas isso é pedir demais. Não suporto ouvi-la falar sobre como se sente. Isso me faz sentir terrível, como se eu

fosse um idiota sem coração. Eu gostaria que ela simplesmente deixasse isso para lá.”

Solidão. “Se eu achava que estava sozinho antes, não se compara a como me sinto agora. Não tenho ninguém. Não sei quanto tempo mais posso continuar assim.”

Incerteza. “Não sei ao certo o que quero. Sei que trair não foi a solução para o que eu estava sentindo, mas não sei qual é a solução nem como descobri-la.”

No processo que está prestes a iniciar, você vai lidar com sentimentos e questões difíceis, estejam vocês trabalhando como casal ou separadamente. No início, seu par pode ter dificuldade em ouvir suas necessidades ou seus sentimentos. A pessoa pode sentir que o relacionamento já está desequilibrado e que você se preocupa só com o que *você* quer. Conforme passa por esse processo e consegue dar atenção à mágoa e à dor do outro, ela pode conseguir ouvir você também.

Recomendamos paciência, honestidade e confiança. Não se pode pedir que vocês façam tudo de uma vez, mas vamos guiá-los pelo caminho. Como terapeutas, testemunhamos a força do trabalho conjunto para recuperar uma união abalada. *Trabalhamos com muitos casais cujo relacionamento se fortaleceu, ficando mais confiável e gratificante para ambos após a infidelidade.* Esperamos que seja assim para vocês, mas, se a separação for necessária, tentaremos colaborar para que ocorra de forma construtiva.

Qual é o próximo passo? Faça os exercícios das páginas a seguir. Se você está lendo este livro individualmente, mas gostaria que seu par se envolvesse, diga algo como: “Sei que isso é difícil, mas quero que encontremos uma maneira de resolver essa situação. Tem um livro que talvez possa nos ajudar. Eu li o primeiro capítulo e parece fazer muito sentido. Por favor, leia esse capítulo e me avise quando terminar. Preciso saber se podemos nos comprometer com o processo para seguir em frente.” Encontre uma maneira de expressar seu desejo como um convite ou um pedido, e não como uma ameaça ou uma demanda. O importante é sua fala demonstrar preocupação sincera com o relacionamento. Ninguém precisa se comprometer com nada além do desejo de se recuperar e seguir em direção a uma vida proveitosa e feliz.

Se seu par ainda se recusar a participar do processo apresentado neste livro, há três atitudes importantes que você pode colocar em prática:

1. **Siga os ensinamentos deste livro sozinho.** Comece neste primeiro conjunto de exercícios para sua própria recuperação. Você pode restaurar seu relacionamento entendendo o problema e descobrindo formas de evitar que aconteça novamente. Se seu relacionamento acabar, recompor-se intimamente facilitará a busca por uma vida satisfatória – em uma nova relação ou só.

2. **Não perca as esperanças.** Sua recuperação pode mostrar ao seu par os efeitos positivos do programa e os benefícios de juntar-se a você para completá-lo. Tanto nossas pesquisas quanto a experiência clínica mostraram que, em pelo menos metade dos casos em que a pessoa traída começou o programa só, o outro fez esforços para participar em algum momento.

3. **Faça os exercícios que fecham os capítulos individualmente.** Alguns foram feitos para você; outros, para o casal. É possível fazer os exercícios destinados para o casal alterando alguns detalhes. Você terá nossa ajuda nesses casos.

EXERCÍCIOS

O objetivo dos exercícios ao final de cada capítulo é que você aplique o que aprendeu. Colocando as ideias aqui discutidas em prática no seu relacionamento, você progredirá em direção à recuperação.

Em alguns exercícios, será necessário escrever – para isso, use um caderno ou um dispositivo eletrônico para responder às perguntas. Se o casal estiver fazendo os exercícios juntos, sugere-se que cada um escreva suas próprias respostas. Para o exercício deste capítulo, recomendamos que, mesmo lendo juntos, vocês o façam separadamente e não compartilhem suas respostas por enquanto. Dedique um tempo para si e descubra o que está acontecendo com você agora.

Quando estiver avançado na leitura, você pode voltar nestes exercícios e ver como as coisas mudaram durante a jornada. Escrever suas respostas, portanto, ajudará a visualizar seu progresso. Reserve o tempo que precisar para cada exercício e não tenha pressa para se concentrar, entender e planejar o futuro.

EXERCÍCIO 1.1 Entendendo suas reações ao que aconteceu

Antes de tudo, você precisa estar ciente de sua realidade. Por enquanto, é necessário saber o que se passa com você. Mais tarde, pediremos que tente entender seu par e a infidelidade ocorrida.

Releia as reações comuns após a descoberta de uma traição (páginas 5 a 8), incluindo pensamentos, sentimentos e comportamentos. Use essa lista para esclarecer quais têm sido as suas reações.

Pensamentos, suposições e limites

Uma traição não só faz você se sentir mal, mas também destrói suas crenças sobre seu relacionamento, sobre seu par e sobre você. *Liste as principais crenças ou visões que tinha antes e que mudaram por causa da traição. Quais limites foram ultrapassados? Por exemplo:*

“O que mais me machuca é achar que você era a única pessoa com quem eu podia contar, e agora não posso mais” ou “Eu tinha certeza que nunca faríamos isso com outras pessoas. Como você pode dizer que não é nada sério e que estou exagerando?” ou “Sempre achei que não conseguiria me virar por conta própria. Mas, depois de lidar com tudo isso, acho que sou mais forte do que imaginava.”

Sentimentos

Quais são os principais sentimentos percebidos agora e desde que a traição foi descoberta? Você está com raiva, triste, com medo? Sente confusão, apatia? Sente alívio pela traição ter sido descoberta? Durante a conversa com seu par, você sentiu algo positivo, como carinho, proximidade, segurança ou qualquer outro sentimento bom?

Liste seus principais sentimentos e tente vinculá-los ao que você está pensando no momento ou o que acabou de acontecer. Por exemplo:

“Fico com muita raiva quando você se recusa a falar sobre o que aconteceu.” ou “É uma frustração ouvir as mesmas perguntas toda hora.” ou “Sempre que discutimos assuntos dolorosos, sinto mais esperança.”

Comportamentos

Quando há mágoa envolvida de ambas as partes, as ações podem ser diferentes do habitual. Isso é compreensível, mas esse comportamento, se duradouro, não promoverá melhora – pode até piorar. *Liste as principais mudanças de comportamento percebidas em você que podem atrapalhar sua recuperação e a restauração do seu relacionamento. Por exemplo:*

“Digo coisas cruéis, e às vezes isso me faz sentir pior.” ou “Me isolo, mesmo sabendo que precisamos conversar.” ou “Agora quero saber onde meu par está e o que está fazendo o tempo todo. Questiono várias vezes ao dia.”

Talvez algumas mudanças de comportamento tragam uma sensação boa. Liste-as também. Por exemplo:

“Estou conseguindo me defender agora, e isso é bom.” ou “Estou falando com mais honestidade agora. Se isso criar conflito entre nós, teremos de lidar com isso. Mas eu gosto dessa nova parte de mim.”