

Reconstrução de Relacionamento Pós-Infidelidade: Será Esta uma Alternativa Possível?

Marli Kath Sattler¹

Resumo

A maioria dos contratos de união, embora ocorram exceções, pressupõem um compromisso de fidelidade e de confiança. O impacto que a quebra deste contrato ocasiona na relação é tal, que, frequentemente, resulta na separação do casal.

Até recentemente, o comportamento infiel era interpretado sob o viés da moralidade. Como resultado de um novo olhar sobre o tema, tem sido constatado um redirecionamento no processo terapêutico. O foco atual é centrado na busca de uma melhor compreensão, tanto do funcionamento individual, como do padrão de interação do casal, além dos fatores envolvidos no comportamento de infidelidade. Assim, busca-se auxiliar aos parceiros a identificar as mudanças que consideram necessárias para que permanecessem juntos, se assim o desejarem. Tem-se observado em casais sujeitos à tal situação, uma busca crescente por terapia, com o desejo de avaliar a possibilidade de reconstrução da relação.

Nesse sentido, a experiência clínica tem mostrado que, após um período variável de instabilidade e sofrimento, mudanças positivas na qualidade da relação poderão advir. Entretanto, isso nem sempre ocorre, já que envolve um conjunto de fatores, entre os quais: um melhor entendimento da motivação que levou ao comportamento de infidelidade e dos aspectos a estes associados; a capacidade, de cada um dos cônjuges, de tolerar frustração; bem como o desejo sincero de cada um, de tentar dar uma nova chance ao relacionamento. É mencionada, ainda, a importância da neurociência no processo terapêutico.

Palavras-chave: *infidelidade, relação extraconjugal, reconstrução da relação, satisfação no relacionamento*

Post Infidelity Rebuilding of Marital Relationships: Would That Be a Possibility?

Abstract

The majority of couples, although exceptions may occur, include the pursuing of fidelity and trust in their particular contract, being its rupture a serious problem in relationships, that often leads to a marriage termination.

Until recently, this behaviour was interpreted under a morality perspective, that was recently modified. Nowadays, the therapeutic process is focused both on a better understanding of the individual

¹ Psicóloga, Mestra em Psicologia Clínica, Terapeuta de Indivíduos, Casais e Famílias, Curso de Terapia de Casal e de Família, em Manchester, UK, Sócia Fundadora, Docente, Supervisora e Membro da Coordenação do Domus- Centro de Terapia Individual, de Casal e Família.

functioning and on the pattern of the couple interaction. Also, it is important to understand what has happened, in addition to the identification of changes that each one feels needed to make possible the continuity of the relationship. Under this new perspective, a growing search for help by couples has been noticed, where both partners admit the possibility of rebuilding their relationship.

In this direction, the clinic experiences have been showing that, after a period of instability and suffering, positive changes in the quality of the relationship may occur. But, this is not what always happens, as a successful reestablishment of a marital relationship requires the presence of some fundamental factors, such as: the understanding of what has led to the infidelity and of some factors involved in the unfaithful behaviour; the couple's ability in tolerating frustration; as well as the genuine desire of both partners, to try to give a chance to the relationship. The importance of neuroscience in the therapeutic process is also referred to.

Keywords: *infidelity, extramarital relationships, rebuilding relationships, marital satisfaction*

Possíveis Causas da Infidelidade

Assim como sua definição, que é ampla e complexa, a infidelidade possui motivações diversas na sua origem, e não se restringe à insatisfação sexual no relacionamento. A infidelidade poderá estar associada, tanto a um envolvimento de caráter sexual, quanto emocional, com outra pessoa que não o cônjuge, cuja ocorrência não seja do conhecimento, nem conte com a anuência deste.

O entendimento da infidelidade requer um olhar sistêmico do profissional, de modo a possibilitar contemplar: fatores relacionais, fatores individuais e fatores situacionais.

Fatores Relacionais

Os fatores relacionais se referem aos padrões de interação e de comunicação desenvolvidos pelo casal. Baseados na história familiar e nas experiências pessoais vividas ao longo da vida, cada casal constrói seus próprios contratos, que representam aquilo que é esperado na relação. O padrão de interação tende a se consolidar desde o início da relação, dando origem a expectativas mútuas e a regras que orientam, de forma consciente ou inconsciente, de forma explícita ou implícita, as interações do casal (Kreuz, 2000; Sager, 2004). A capacidade do casal de estabelecer intimidade e proximidade, tanto emocional, quanto sexual, assim como as estratégias de resolução de conflitos, integram esses padrões.

A falta de intimidade e o distanciamento emocional podem se mostrar presentes, desde o contrato inicial, ou se desenvolver com o passar dos anos, criando uma cegueira relacional acerca dos sentimentos e das necessidades mútuas. No que tange aos conflitos, tanto a tentativa de evitá-los, como a frequência excessiva de sua ocorrência, podem constituir fatores de risco para a relação. Segundo Andolfi (2002) a tentativa constante de evitar conflitos e a não expressão de necessidades, introduz uma paz aparente, e que impede os cônjuges de terem conhecimento das insatisfações do parceiro, criando distanciamento e mágoa. Da mesma forma, a ocorrência de conflitos frequentes, mas

ineficazes na resolução dos problemas, também pode aumentar a vulnerabilidade, ou reforçar o desejo de buscar soluções fora da relação (Andolfi, 2002; Kreuz, 2000, Sattler, 2002).

Pesquisas realizadas no Laboratório Gottman (Driver et al., 2016) concluem que não é a presença ou ausência de conflitos que define a relação como satisfatória ou não, e sim, o fato de ambos se sentirem satisfeitos, tanto com a maneira como os conflitos estão sendo manejados, como pelos acordos sendo negociados. Quatro comportamentos que levam à insatisfação relacional, e representam sinais de perigo, em qualquer relacionamento, pela escalada negativa que provocam, são denominados de Cavaleiros do Apocalipse. São eles: a **crítica**, que inclui insultos ou ataques ao caráter; o **menosprezo**, expressando o descontentamento, com comentários depreciativos, desrespeito e desdém; a **atitude defensiva**, que retira a responsabilidade de si próprio e leva ao contra-ataque com acusações ao parceiro; e, por fim, a **obstrução**, que se expressa na retirada do interesse na interação, ignorando ao parceiro, evitando o contato visual ou verbal.

Já, os casais com altos índices de satisfação apresentam, com mais frequência, três estilos de conflito: os **validadores**, os quais conversam a respeito dos problemas, reconhecendo o sentimento do outro e concordando em estabelecer acordos; os **voláteis**, que tendem a entrar em conflitos mais explosivos, com ambos os cônjuges se envolvendo nas discussões. Estes casais expressam, tanto comentários negativos, quanto positivos, e são capazes de expressarem carinho em outros momentos, assim abrandando os momentos de conflito exacerbado. O terceiro estilo de manejar o conflito, conforme descrito pela equipe, é o característico dos que tendem a se esquivar. Neste caso, o que se observa é que as divergências tendem a ser minimizadas, sendo os aspectos positivos da relação enfatizados, e onde o conflito é evitado. Tais características associadas ao estilo **esquivo**, surpreendem, ao contradizer o que, até então, vinha sendo observado pelos profissionais da área, já que, neste caso, apesar de, aparentemente evitarem o conflito, o casal se sente satisfeito com o casamento.

Neste sentido, cabe lembrar o colocado por Fishbane (2016), de que o amor adulto implica em uma oscilação entre conexão, desconexão e reconexão. A autora destaca que, mesmo casais satisfeitos em sua relação têm conflitos, e que a sua capacidade de consertar uma situação de conflito é um ponto essencial para o estabelecimento de relações positivas; ou seja, a capacidade do casal de reparar a relação e de se reconectar, após o conflito, é o que caracteriza uma relação como sendo satisfatória ou não.

Os fatores relacionais, na origem da infidelidade são, portanto, variados: a vida sexual insatisfatória ou ausente; o desequilíbrio crônico de poder e o sentimento de carência e de solidão; a forte crença pessoal contrária à dissolução do casamento e a relação extraconjugal como um fator de estabilização de uma relação insatisfatória. Da mesma maneira, a infidelidade pode representar uma forma de preparar a saída de uma relação não mais desejada; a incapacidade pessoal de dar esse passo sozinho, poderá levar o indivíduo insatisfeito a se envolver com uma terceira pessoa (Kreuz, 2000)

Estudos identificaram relação entre insatisfação conjugal e infidelidade (Blow & Hartnett, 2005), embora, importante frisar que, isso não significa que infidelidade esteja necessariamente associada a relações ruins (Kirshenbaum, 2008). Outros autores, por sua vez, apontam que a inabilidade dos

cônjuges em gerenciar os seus problemas, com o passar do tempo, estes aumentam e desgastam cada vez mais a relação, gerando insatisfação (Costa & Cenci, 2009).

Segundo Afonso (2011), existe uma associação entre o nível de satisfação, o nível de comprometimento com o relacionamento e a fidelidade. Esse autor afirma que o comprometimento dos cônjuges com a relação é considerado um importante preditor de fidelidade conjugal. Já, o comprometimento está relacionado à satisfação sentida na relação, à percepção de alternativas disponíveis. O sentimento de perda despertado pela possibilidade do término da relação demonstra a existência de uma forte vinculação psicológica e motivação para continuar a relação. Portanto, quanto maior o comprometimento do indivíduo com a relação, menor seria o risco de ser infiel.

O inverso, também parece ser verdadeiro. Em uma ampla revisão sobre o tema, Blow e Hartnett (2005) identificaram uma associação entre insatisfação conjugal e infidelidade, como sendo particularmente significativa entre mulheres, e ligadas a situações de infidelidade emocional. Entre estes identificaram, também, casos de infidelidade e a presença de insatisfação com a vida sexual. Outros autores (Atkins et al. 2005) identificaram que, em casais onde ocorre a infidelidade, há uma maior tendência de se identificar maiores níveis de instabilidade, desonestidade, ciúme e discussões sobre confiança, narcisismo e tempo de afastamento entre os cônjuges.

O sentimento de satisfação na relação conjugal resulta, pois, de uma combinação complexa de diversos fatores, tais como: o funcionamento intrapsíquico individual; expectativas e necessidades de cada um dos cônjuges; valores e crenças particulares; especificidades associadas à vida sexual do casal; tipo de interação estabelecida; o equilíbrio de poder; o sentir-se valorizado; a capacidade de o casal resolver, de forma conjunta, os problemas; não podendo se desconsiderar, inclusive, fatores relacionados a níveis de escolaridade, condições socioeconômico e nível cultural (Sattler et al., 2017).

Fatores Individuais/Intrapsíquicos

A Teoria do Apego, desenvolvida por Bowlby (2001), assinala uma associação entre o estilo de apego, vivenciado na infância, com as relações significativas e a escolha das relações amorosas, na idade adulta. De acordo com a teoria, a dinâmica ocorrente nesta última fase, resulta do tipo de vínculo estabelecido na infância, fornecendo elementos importantes para a compreensão da infidelidade (Johnson, 2012).

Desta forma, as experiências de apego vivenciadas influenciariam diretamente na imagem que a pessoa tem de si, de seus parceiros e de seus relacionamentos. As pessoas que, em seu crescimento, desenvolveram um apego seguro, tenderiam a confiar mais em si mesmas e naqueles com quem se relacionam, mostrando-se mais satisfeitas em seus relacionamentos. Já, pessoas que vivenciaram um apego inseguro, mostrar-se-iam ansiosas ou evitadoras de proximidade. Aquelas que desenvolveram um estilo ansioso apresentariam uma visão negativa de si mesmas, sentindo medo de serem abandonadas, bem como dificuldade em confiar no amor do outro, buscando constantemente a reafirmação de amor pelo parceiro. Já, pessoas com um estilo evitador, confiantes apenas em si mesmas, não se sentiriam confortáveis em depender ou contar com o outro, o que interferiria na

construção da intimidade, nas relações afetivas adultas (Bowlby, 2001, Shachner et al., 2012, Johnson, 2012).

As experiências iniciais vivenciadas pelos indivíduos na fase da infância, bem como a forma como então tiveram as suas necessidades básicas supridas, são fundamentais para o desenvolvimento da sua personalidade, autonomia e autoestima, bem como na capacidade de poder confiar e de avaliar as situações de forma adequada (Rauer & Volling, 2007). Uma baixa autoestima contribuiria para a utilização de defesas diante das dificuldades relacionais, com a consequente negação dos próprios sentimentos e necessidades, aumentando a insegurança e a vulnerabilidade no relacionamento (Satir, 1995).

A transgeracionalidade é mais um dos aspectos a serem considerados para uma melhor compreensão do comportamento de infidelidade. A forma como uma pessoa vê ao mundo e a si mesma, bem como o que considera importante e que classifica como certo ou errado, tem origem e é transmitido pela família, de forma implícita ou explícita (Falcke & Wagner, 2005). Em pesquisa realizada por Costa e Cenci (2009), foi destacada a importância dos valores e crenças transmitidos pelas famílias, no sentido de justificar o comportamento de trair.

No contexto clínico, é possível observar que pessoas envolvidas em situações de infidelidade, frequentemente relatam ter experienciado uma história semelhante em sua família de origem. Tal fato sugere que, mesmo tendo sofrido ao observar os reflexos dessa ação na vida de familiares, a possibilidade de comportamento seria uma opção admissível como forma de fidelidade aos comportamentos familiares, no processo de transmissão comportamental transgeracional (Sattler, 2002).

Entre os fatores individuais e intrapsíquicos, outros fatores a serem avaliados poderão ser ainda incluídos: a depressão e o desejo de colorir a vida; a dificuldade de tolerar a frustração; a baixa autoestima; a crise de identidade e o impulso de testar a identidade sexual, a aparência pessoal ou a adequação sexual. Adicionalmente, poderão também ser considerados vários sintomas de transtornos de personalidade, de qualquer dos parceiros; transtornos do desejo sexual; bipolaridade; bem como condições relacionadas ao uso de substâncias (Bagarozzi, 2008; Kreuz, 2000). Como um contraponto, Michele Scheinkman (2008) menciona que, em termos pessoais, a infidelidade pode, também, proporcionar a reconexão com algo perdido em si, pode aumentar a autoconfiança e trazer mais conhecimento sobre si, bem como poderá conduzir a uma reavaliação do próprio casamento.

Fatores Situacionais

Os casais atuais estão colocados diante de grandes desafios. Entre eles, a realidade de a rede da família já não ser tão ampla como em passado relativamente recente e o fato de a mulher ter passado a ser demandada, também, por responsabilidades profissionais. Essas novas configurações sociais sobrecarregam o casal e exigem muita energia para: cuidar da casa; dos filhos; do trabalho e do subsistema conjugal, incluindo-se aí a intimidade emocional e a sexual. O excesso de demandas, dificulta a plena realização do anseio de que a relação conjugal possibilite o compartilhamento e

usufruto de companheirismo, sexo, criação de filhos, assim como da expectativa de que a vida em comum não se torne rotineira.

Ao mesmo tempo, ocorreu um aumento de exposição das pessoas a possíveis situações de sedução diante de seu convívio diário com pessoas atraentes e interessantes, em uma ampla diversidade de ambientes. Com a gradual ampliação da liberdade sexual, ambos, homens e mulheres, tem hoje maior acesso a outras pessoas disponíveis para potenciais novas experiências sexuais. Isto, com certeza, passou a constituir um novo desafio aos casais em relação estável, que podem, em alguns momentos específicos, sejam eles pessoais ou da relação, encontrar mais dificuldades em negar tal oportunidade.

São momentos caracterizados como de vulnerabilidade, entre os quais se incluem as oportunidades criadas em ambiente de trabalho e o envolvimento pela proximidade, ou junto a grupos sociais, quando a pessoa se deixa levar nesta direção, com alguma frequência associado à ingestão de álcool (Blow e Hartnett, 2005). Usualmente, a pessoa se sente recebendo uma atenção específica e especial, que a empolga. Tais acontecimentos, com frequência, despertam, posteriormente, na pessoa, um sentimento de arrependimento, culpa, confusão, ansiedade e medo da consequente possível perda do relacionamento, o que também poderá despertar tristeza, por não reconhecer a si mesmo, nem a seus valores (Kirshenbaum, 2008).

Alguns momentos de transição no ciclo vital familiar, que podem despertar sentimentos de exclusão ou perda, também são descritos como possíveis pontos de vulnerabilidade, especialmente em pessoas com baixa tolerância à frustração e ao sofrimento, entre os quais: a gravidez e o nascimento do bebê; uma doença grave ou prolongada, ou morte de um membro significativo na família de qualquer dos cônjuges; ou o ninho vazio (Kreuz, 2000; Andolfi, 2002; Sattler, 2002).

Existem outros casos em que a infidelidade poderá ser o resultado de um apaixonamento. O sentimento maravilhoso, de estar apaixonado, ocorre em alternância com conflitos, de ambivalência e de ansiedade, sobre como conduzir tal situação, que poderá resultar em uma mudança significativa de vida. Em algum momento surgirá a necessidade de decidir qual parceiro escolher, bem como de manejar o sofrimento consequente: seja dele próprio, frente à possibilidade de deixar a família; ou o causado a terceiros, principalmente à sua família.

Conforme anteriormente exposto, o comportamento, seja o fiel ou o de infidelidade, resulta de um balanço entre: contextos culturais; o funcionamento individual; o padrão de interação na relação e a satisfação a ela associada; a questão familiar transgeracional; e a questão da oportunidade decorrente das circunstâncias vivenciadas.

Os Desafios da Infidelidade

Usualmente, nosso olhar recai apenas sobre as duas pessoas envolvidas na relação conjugal. Mas, ao ampliarmos esse olhar, é possível verificar que a vida de várias pessoas poderá ser afetada pela infidelidade: a pessoa que sofre a infidelidade; a pessoa que comete a infidelidade; a terceira pessoa envolvida; assim como também será afetada a vida dos filhos e de familiares mais próximos.

A pessoa que sofreu a infidelidade tem seu sistema de crenças sobre si, o outro e a relação, alterado. É acometida por sentimentos de confusão, insegurança, raiva, ansiedade, tristeza e vergonha.

Embora cada pessoa apresente reações diferentes, algumas se retraindo e pouco expressando o sofrimento, por funcionamento pessoal ou por medo de perder o parceiro, a maior parte, reage com instabilidade no comportamento (Gordon & Baucom, 1998). Dentro desse turbilhão de emoções intensas, necessita decidir sobre se vai separar ou tentar reconstruir a relação.

Já, a pessoa que traiu, sofre frente à raiva e tristeza do cônjuge, necessitando enfrentar, também, a reação das pessoas que possam ter tomado conhecimento, tais como, os filhos, sua família de origem, a família do cônjuge e, possivelmente, dos amigos. Necessita decidir entre permanecer com o cônjuge, ou levar adiante o novo relacionamento, dando continuidade à situação com quem ocorreu o apaixonamento. Pode vir a sofrer intensamente, tanto em decorrência da descontinuidade do caso, como da perda do cônjuge, ao perceber que a decisão pode ter saído de suas mãos. (Kirshenbaum, 2008, Sattler et al., 2017).

A posição da terceira pessoa também não é simples, requerendo um conjunto de decisões e desafios, caso não se trate, apenas, de sexo ocasional. Com frequência, apenas poderá contar com a companhia eventual do(a) parceiro comprometido em outra relação. Especialmente se a terceira pessoa for solteiro(a), terá limitações no compartilhar, tanto datas especiais, como situações de doença ou tristeza, além de viver com a expectativa de que, em algum momento, o casamento se dissolva e a sua relação seja assumida como única. Necessita, ademais, conviver com a possibilidade de perdas, tanto porque o(a) amante pode decidir terminar o caso, para não perder a esposa ou marido, como pela ocorrência de um novo caso. Conforme Goldemberg (2010), sobre o desejo de fidelidade no relacionamento amoroso, inclusive nas relações extraconjugais, mesmo que não tenha sido formalizado um contrato de fidelidade, a terceira pessoa imagina que seu caso com uma pessoa, comprometida em outra relação, conta com exclusividade sexual. Segundo a autora, essa mesma expectativa, quanto ao comportamento da terceira pessoa ocorre também ao parceiro(a) do caso. Em tais situações triangulares, os integrantes da relação extraconjugal imaginam contar com a fidelidade de seu parceiro do caso, e que este/esta não tenha vida sexual ativa, seja com o cônjuge ou com qualquer outro parceiro.

Cabe observar que, em adição ao desejo de liberdade, em termos de escolhas, as pessoas ainda parecem almejar, em geral, uma relação identificada com comprometimento, intimidade e exclusividade. Apesar da emergente ocorrência de novas configurações, como as de relação aberta ou de poliamor, e da existência de regras claras sobre o funcionamento desses casais, não se tem observado uma redução na expectativa de fidelidade, de parte do parceiro(a). Segundo Scheinkman (2008), ainda que a busca do ser humano seja por um relacionamento seguro e previsível, o desejo de novidade permanece latente, especialmente nas relações mais longas. A autora adiciona que não é simples, o encontro pelos casais, do delicado equilíbrio entre compromissos e desejo, responsabilidades e independência, bem como entre obrigações e liberdade.

A Reconstrução da Relação

Após a ciência da situação de infidelidade, a relação do casal, usualmente, entra em um período de elevada instabilidade e tensão. A confirmação recente da infidelidade pode ter sido precedida, previamente, por um período de conflito, associado a suspeitas, dúvidas e ciúme. A decisão pela busca da terapia, usualmente, resulta do sofrimento e dificuldade em tolerar o clima entre o casal, em decorrência de: conflitos, críticas, culpabilização, lágrimas, perguntas, explicações, ou apenas do distanciamento frio e silencioso. Um dos objetivos do processo terapêutico é dar contenção ao casal, avançar no entendimento do que ocorreu, e possibilitar, a cada um, expor os seus sentimentos. Dessa maneira, cada um terá a oportunidade de avaliar a possibilidade de o casal seguir junto, recuperar a confiança mútua e construir um novo contrato. Nesse processo, os casais terão a oportunidade de refletir sobre a decisão mais adequada ao seu caso particular. Outros detalhes sobre o processo terapêutico poderão ser encontrados em *A Infidelidade no Relacionamento Amoroso* (Sattler et al., 2017).

No sentido de mais profundamente refletir sobre a situação e de acolher esse casal abalado, o terapeuta deverá ter desenvolvida a capacidade de não julgar, bem como deverá ter uma visão não crítica e não moralizadora sobre a infidelidade, de modo a ser capaz de validar de forma sensível, o sentimento de ambos os clientes. Além disso, mesmo sendo um tema doloroso para o casal, e que desencadeia sentimentos e reações fortes, o terapeuta deverá ser hábil o suficiente para manter o foco da sessão por tanto tempo, quanto julgar necessário, assumindo uma postura ativa e receptiva, oferecendo orientações e sendo firme no estabelecimento de limites (Dupree et al. 2007; Sattler et al., 2017).

Para Fishbane (2016), a compaixão, a sexualidade e o amor se baseiam no senso de segurança, sendo a confiança, a chave para a entrega na relação. A autora acrescenta, entretanto, que, mais do que esperar pela garantia de segurança, a aceitação da fragilidade dessa esperança, aliada ao cultivo ativo do romance, é mais eficiente na manutenção do relacionamento.

Sendo a confiança um dos constituintes essenciais do relacionamento de casal, nas relações construídas sobre o pressuposto de monogamia, a ocorrência de infidelidade determina uma situação extremamente crítica na vida do casal, uma vez que a confiança é um componente muito afetado. Ao abordar a questão da reconstrução da confiança, Leahy (2019) menciona que o sentimento inicial, e frequentemente identificado em tais situações, de que não será possível recompor o relacionamento, é natural, já que a situação é muito penosa. O medo de ser magoado de novo, desperta um sentimento de autoproteção. A reconstrução da relação requer, também, uma reconstrução da confiança, exigindo muito esforço por parte do casal, sem que haja a certeza de que tais esforços conduzam a uma reconexão, em um nível que a ambos satisfaça.

Embora a responsabilidade pelas consequências da infidelidade seja da pessoa que a cometeu, o processo de reconstrução da confiança requer a participação de ambos. Diálogos abertos, que contemplem tanto o estabelecimento de regras básicas, como quais comportamentos serão admissíveis, deverão ocorrer. A fim de possibilitar tais diálogos, uma das condições requeridas é que a pessoa que foi traída, apesar da ansiedade, raiva e da tristeza, consiga escutar e a não reagir de forma intensa ou acusatória, caso deseje que seu parceiro compartilhe os próprios sentimentos, bem como entenda os seus. Já, a pessoa que traiu necessita compreender que a insegurança e o ciúme do

cônjuge estarão com seus níveis aumentados, resultando em um comportamento alterado e instável, por um período, e que, diante disso, deverá se dispor a abrir mão de situações, que possam ser identificadas pelo cônjuge, como ameaça ao relacionamento. Em adição, a pessoa que traiu deverá aprender a identificar em si, com clareza, quais situações a tornam vulnerável, de modo a se comprometer a evitá-las. A melhora no processo de comunicação entre os cônjuges, somada a experiências que sejam, por ambos, identificadas como positivas, bem como a intensificação de atividades compartilhadas, constituirão aspectos centrais a esse processo lento de reconstruir a confiança (Leahy, 2019; Gordon & Baucom, 1998).

Recentemente, a neurociência se expandiu, passando a se fazer presente em várias áreas do conhecimento, inclusive na psicologia, dando origem à neuropsicologia. Esta possui um caráter interdisciplinar e se ocupa das relações entre cérebro, manifestações psíquicas e comportamentais do indivíduo (Haase et al., 2012; Fishbane, 2016; Sanini et al., 2020).

Ao longo da sua evolução, o ser humano sempre foi orientado no sentido de buscar a sua sobrevivência. A amígdala, uma pequena área localizada no sistema límbico, também responsável pelas memórias emocionais, especialmente as relacionadas ao medo, se mantém sempre em alerta para identificar o perigo. A infidelidade é, certamente, um dos eventos identificados pela amígdala, como uma situação de perigo intenso e que se soma a outros registros de perigo já presentes, a partir das experiências e vínculos vivenciados desde a infância.

A rede de conexões neuronais, formada a partir das experiências pessoais, desde a infância, é reforçada e se torna enraizada ao ser constantemente ativada. Esta rede neuronal está na base de nossos hábitos, pensamentos, sentimentos e comportamentos, que influenciam diretamente no relacionamento amoroso adulto.

As contribuições da neurociência no trabalho clínico, e a maneira como o funcionamento do cérebro pode afetar as relações conjugais são destacadas, também, por Fishbane (2016). A autora assinala que casais que buscam terapia, com frequência, sentem-se presos a um ciclo de culpabilização e defesa, associado a batalhas pelo poder e à reatividade do cérebro e dá ênfase à contribuição da neuro-educação, como um recurso terapêutico importante na interrupção desse ciclo.

O fenômeno da neuroplasticidade está associado a estímulos ambientais (Haase et al, 2012). Com base neste pressuposto, Fishbane (2016) defende o valor do entendimento, por parte dos pacientes, sobre a forma como o cérebro opera. Segundo a autora, compreender que novas redes neuronais podem vir a ser criadas, contribui na motivação do paciente e dá suporte a mudança. Com base nessa visão, a autora sugere, que, como parte do processo terapêutico, o casal seja esclarecido sobre questões relativas à plasticidade do cérebro, bem como sobre a forma como os caminhos neuronais são ativados diante de uma situação de crítica e de culpabilização pela pessoa amada, o que conduz a uma sensação de ameaça.

Será útil, portanto, esclarecer, que, diante de uma situação de tal natureza, o indivíduo se sente como sendo atacado, o que poderá resultar em uma reação de luta, gerando um comportamento de conflito aberto e de contra-ataque; ou uma reação de fuga, resultando em comportamento de recolhimento e aparente desinteresse. Em tais situações, cada um sente que é vítima do outro, havendo a tendência circular de um exacerbamento de comportamento, por ambas as partes. Devido a isso,

seria importante que cada um aprendesse a identificar suas reações automáticas, bem como, a reconhecer a incorreção das interpretações feitas, relativamente ao comportamento e às intenções do outro, uma vez que tais interpretações normalmente são coloridas pelas respectivas histórias pessoais; e assim, separar o passado do presente. O comprometimento do indivíduo com a mudança, somado ao esforço e a repetição consciente e intencional, poderão levar ao desenvolvimento de uma nova rede de conexões entre os neurônios. Esta nova rede, contando com o auxílio do córtex pré-frontal, permitirá que o indivíduo aprenda a controlar suas reações, frente ao sentimento despertado pelo comportamento do outro; não é suficiente, porém suprimi-las, pontua Fishbane (2016), sendo essencial que cada indivíduo aprenda a identificar, nomear e expressar adequadamente suas emoções e necessidades. Essa aprendizagem possibilita aumentar a comunicação entre o sistema límbico e o córtex pré-frontal, contribuindo para uma reação mais rápida do córtex, fazendo com que, por meio do pensamento, seja reduzida a influência límbica. Identificando o casal como coautores na mudança dos padrões de interação, a integração de emoção e pensamento permite interromper o que a autora refere como sendo a “dança das amígdalas”. Esta alerta, no entanto, para o fato de que as estratégias de sobrevivência não desaparecem plenamente. Mesmo depois de terem trabalhado para a transformação pessoal e da relação, os casais irão, eventualmente, defrontar-se com as memórias e registros da infância. Diante de momentos críticos, e sob estímulos mais intensos, o comportamento previamente desenvolvido poderá ser reativado. É reconhecido, entretanto que as novas conexões neuronais, desenvolvidas pelo esforço repetido e consciente do indivíduo, permanecem disponíveis para acionamento, assim que o córtex deixe de ser inibido. Em tal circunstância, a redução do nível de reatividade da amígdala permitirá que o indivíduo se reconecte consigo mesmo e com o parceiro.

Este processo de reativação da amígdala, em momentos de sobrecarga emocional, encontra-se presente, sendo que com intensidade ainda maior, em pessoas enfrentando uma situação de infidelidade. Cabe destacar que tais lembranças tendem a desencadear *flashbacks*, pela sinalização de perigo por parte da amígdala, sendo tais respostas, em termos emocionais, tão intensas quanto as provocadas na ocasião do conhecimento da infidelidade. O restabelecimento da confiança e da segurança contribuem na diminuição da frequência e intensidade desses *flashbacks*.

A visão clínica-neurobiológica contribui, portanto, para uma maior compreensão da participação do cérebro nos fenômenos psicológicos e sobre como as práticas psicoterápicas auxiliam no processo de mudança, tanto no indivíduo, quanto na interação do casal.

Fatores Que Podem Influenciar Positiva ou Negativamente na Reparação da Relação

Conforme referido anteriormente, o contexto em que ocorre a infidelidade é complexo e envolve múltiplos aspectos. Com base na revisão bibliográfica sobre o tema, bem como na experiência clínica da autora, foram identificadas algumas situações que podem tanto facilitar, como dificultar, a reconstrução da relação, podendo ser apontadas, entre elas, as seguintes:

- A infidelidade aconteceu em decorrência de impulso ou de vulnerabilidade?
- O sentimento de amor entre o casal, ainda existe (mesmo que a instabilidade e a intensidade de emoções decorrentes tornem difícil reconhecê-lo)?

- Ocorreu apaixonamento?
- O cônjuge permanece em contato com a pessoa com quem ocorreu o envolvimento, tal como um colega de trabalho, mantendo ativa a insegurança da pessoa que foi traída, mesmo que a relação extraconjugal tenha já sido encerrada?
- Qual a duração da infidelidade?
- Já houveram outros episódios anteriores de infidelidade?
- A pessoa que traiu, genuinamente deseja restabelecer a relação?
- A pessoa que traiu apresenta condições de tolerar a fase instável do parceiro, que usualmente sucede a descoberta recente?
- Existe uma área intrapsíquica prévia de fragilidade, na pessoa que foi traída, que possa desencadear uma depressão profunda, ou um comportamento impulsivo de raiva destrutiva?
- Existe indicativo de uso de substâncias psicoativas ou de comprometimento emocional no parceiro que foi infiel?
- A pessoa que foi infiel teve o cuidado de se proteger e de proteger ao parceiro, fazendo uso de preservativo, quando exposto à situação de infidelidade?
- A infidelidade ocorreu com uma pessoa próxima do cônjuge traído?
- Houve um período extenso de negação da infidelidade, caracterizando uma dupla infidelidade, fazendo com que o outro duvidasse de sua própria capacidade de avaliar sinais, e se sentir como que estando louco?
- Pode ser identificada uma motivação latente principal para a infidelidade, tal como desejo de sair da relação?
- A infidelidade ocorreu de forma pública, compartilhada com familiares ou amigos, de modo a ser caracterizada como associada ao baixo cuidado com o parceiro(a) e à uma forte infidelidade também emocional?
- Como a infidelidade veio à tona?
- Quem soube da infidelidade e como essas pessoas se posicionaram?

Em suma:

- A relação entre os cônjuges, prévia à infidelidade, pode ser descrita como já muito desgastada, ou possui uma base suficiente positiva, que justifique investir na tentativa de sua reconstrução?
- As condições internas de cada um dos cônjuges possibilitam:
 - o enfrentamento da frustração e do sofrimento, ao longo da fase que normalmente sucede a descoberta da infidelidade?
 - o reconhecimento de sua participação, tanto positiva, quanto negativa, no funcionamento da relação e, frente a possíveis mudanças, apresentam motivação para assumir o compromisso de um novo contrato?

Considerações Finais

Na origem da infidelidade, podem ser identificados vários fatores, tais como: os relacionais; individuais/intrapsíquicos; situacionais; e, ainda, o apaixonamento. Embora tenha sido encontrada uma associação entre níveis de satisfação na relação e no comprometimento (Afonso, 2011; Blow & Hartnett, 2005), a infidelidade não está, necessariamente, associada a relacionamentos ruins (Kirshenbaum, 2008). Assim como a insatisfação com a relação conjugal pode ser a causa da infidelidade, tal insatisfação também pode se constituir em uma consequência da infidelidade. Ou seja, tanto as dificuldades existentes na relação podem contribuir para situações de infidelidade, como a infidelidade poderá contribuir para as dificuldades da relação conjugal. (Previti & Amato, 2004).

É importante que o terapeuta tenha consciência de seus sentimentos e crenças pessoais, a respeito dos diversos temas associados à vida, para que não os projete em suas intervenções. Assim, a partir do momento em que um olhar, inicialmente crítico e moralizador, foi dando lugar a um aumento de compreensão sobre as possíveis causas da infidelidade, o olhar do terapeuta voltou-se para o sofrimento daqueles envolvidos na situação. Dessa forma, o trabalho terapêutico passou a ser o de ajudar o casal a descobrir, tanto o que levou à infidelidade, como o que seria necessário, na visão de cada um, para que se reconectassem, caso assim o desejassem. Como resultado, os casais passaram a ter uma oportunidade diferente daquela que normalmente conseguiam identificar, que era, ou a de uma vida infeliz, com mágoas e punição, ou a de enfrentar a separação, de uma forma imediata, mas igualmente sofrida. É importante que aqueles, envolvidos nessa situação, tenham a oportunidade de refletir sobre a decisão mais adequada ao seu caso particular e que obtenham uma reestruturação interna satisfatória, bem como, de suas vidas como um todo, seja ficando juntos ou separados.

Não existem garantias de um relacionamento bom e duradouro. Existem, entretanto, fatores que aumentam a chance de que este possa se desenvolver nessa direção. O que é identificado por Fishbane (2016), como um "amar ativamente" requer o atendimento a alguns aspectos: o interesse mútuo entre os parceiros; uma comunicação clara, seja na expressão, como na escuta das necessidades recíprocas; e a continuidade de investimento nos vários aspectos que contribuem para a satisfação de um relacionamento, incluída a sexualidade.

Nessa direção, a atenção à sexualidade do casal, no processo terapêutico, é essencial. Os processos químicos desencadeados pelo sexo, renovam a "colinha" entre o casal, contribuindo para sua reconexão. Além do prazer mútuo proporcionado e a ativação do centro de recompensa, o sexo estimula a produção de neurotransmissores, especialmente a dopamina, a oxitocina e a vasopressina (Fishbane, 2016). Essa ativação química, por sua vez, contribui para a redução dos níveis de cortisol, que poderão estar sendo produzidos pelas demandas do dia a dia, pelas atividades profissionais e na vida familiar e conjugal; realimentando, assim, a proximidade e o vínculo entre o casal. Ademais, o entendimento, por parte dos profissionais de que, tanto a insatisfação na relação poderá levar à falta de desejo, e interferir na frequência e qualidade da sexualidade, quanto as dificuldades sexuais prévias do casal poderão estar na origem da insatisfação com o relacionamento, ampliam a importância do papel do terapeuta de casal. Daí a necessidade de o terapeuta, além de ser requerido a ter competência, no que tange as questões interacionais sistêmicas de casal, possuir, também, conhecimentos e o necessário preparo técnico para trabalhar as questões sexuais (Kleinplatz, 2009;

Sattler & Hintz, 2020) ou, caso não os possua, ter consciência da necessidade de encaminhamento dos casais, que necessitam desse ângulo de intervenção, a profissionais com tal capacitação.

A reconstrução de uma relação conjugal insatisfatória exige o trabalho sobre a história familiar e pessoal de cada um, de forma que cada cônjuge possa se conscientizar sobre as necessidades e limitações do seu parceiro, bem como sobre as suas próprias, de modo a poder adequar as expectativas sobre o que a relação pode oferecer. O conhecimento de si mesmo e das mudanças possíveis de serem introduzidas em seu próprio comportamento, que possibilitem identificar que parceiro(a) eu posso e desejo ser, é uma meta importante que deverá acompanhar a tentativa de transformação de qualquer relação.

Dependendo dos vários fatores envolvidos na situação de infidelidade, das características associadas ao funcionamento de cada um dos cônjuges, bem como de sua motivação em direção à reconstrução da relação, o processo terapêutico pode contribuir para a introdução de mudanças positivas na qualidade da relação, bem como para restabelecer a confiança, permitindo ao casal, mesmo frente às dificuldades, uma reconexão com o amor e o desejo, dependendo dos níveis destes ainda presentes.

Embora a terapia tenha limitações, diante do desafio do que fazer pelas pessoas, e ainda que o processo de reconstrução da relação conjugal exija investimento em direção a essa reconstrução, identifica-se tal perspectiva como sendo possível.

Referências

- Afonso, C. M. C. G. (2011). *Estilo de vinculação e relações extra-diádicas: Satisfação relacional e atitudes como mediadores* [Dissertação de mestrado não publicada, Faculdade de Psicologia, Universidade de Lisboa]. Portugal.
- Andolfi, M. (2002). *A crise do casal*. ArtMed.
- Atkins, D. C., Yi, J., Baucom, D. H. & Christensen, A. (2005). Infidelity in couples seeking marital therapy. *Journal of Family Psychology, 19*(3), 470-473. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.19.3.470>
- Bagarozzi, D. A. (2008). Understanding and treating marital infidelity: A multidimensional model. *The American Journal of Family Therapy, 36*, 1–17. <https://doi.org/10.1080/01926180601186900>
- Blow, A. J. & Hartnett, K. (2005). Infidelity in committed relationships II: A substantive review. *Journal of Marital and Family Therapy, 31*(2), 217-233. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2005.tb01556.x>
- Bowlby, J. (2001). *Formação e rompimento de laços afetivos*. Martins Fontes. (Original publicado em 1977).
- Costa, C. B. & Cenci, C. M. B., (2009). A relação conjugal diante da infidelidade: A perspectiva do homem infiel. *Pensando Famílias, 18*(1), 19-34.
- Driver, J., Tabares, A., Shapiro, A. & Gottman, J. (2016). Interação do casal em casamentos com altos e baixos níveis de satisfação. In F. Walsh (Org) *Processos normativos da família: Diversidade e complexidade*. (pp. 57-77). Artmed.
- Dupree, W. J., White, M. B., Olsen, C. S. & Lafleur, T. (2007). Infidelity treatment patterns: A practice-based evidence approach. *The American Journal of Family Therapy, 35*, 327–341.

<https://doi.org/10.1080/01926180600969900>

- Falcke, D., & Wagner, A. A. (2005). A dinâmica familiar e o fenômeno da transgeracionalidade: Definição de conceitos. In A. Wagner (Org.), *Como se perpetua a família? A transmissão dos modelos familiares* (pp. 25-46). EDIPUCRS.
- Fishbane, M. D. K. (2016). *Loving with the brain in mind*. W.W.Norton & Company.
- Fishbane, M. D. K. (2016). Neurobiologia e processos familiares. In F. Walsh (Org) *Processos normativos da família: Diversidade e complexidade* (pp. 553-570). Artmed.
- Goldenberg, M. (2010). *Por que homens e mulheres traem?* Ed. Best Bolso.
- Gordon, K. C. & Baucom, D. (1998). Understanding betrayals in marriage: A synthesizes model of forgiveness. *Family Process*, 37, 425-449. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.1998.00425.x>
- Haase, V. G., Salles, J. F., Miranda, M. C., Malloy-Diniz, L., Abreu, N., Argollo, N., Mansur, L. L., Parente, M. A. M. P., Fonseca, R. P., Mattos, P., Landeira-Fernandez, J., Caixeta, L. F., Nitri, R., Caramelli, P., Junior, A. L. T., Grassi-Oliveira, R., Christensen, C. H., Brandão, L., Filho, H. C. S., Silva, A. G. & Bueno, O.F.A. (2012). Neuropsicologia como ciência interdisciplinar: Consenso da comunidade brasileira de pesquisadores/clínicos em neuropsicologia. *Revista Neuropsicologia Latino Americana*, 4(4), 1-8.
- Johnson, S. M. (2012). Introdução ao apego - Um guia terapêutico para lidar com os vínculos primários e sua renovação. In S. M. Johnson & V. E. Whiffen (Orgs.). *Os processos do apego na terapia de casal e família* (pp. 03-16). Roca.
- Kirshenbaum, M. (2008). *When good people have affairs*. St. Martin's Griffin.
- Kleinplatz, P. J. (2009). The profession of sex therapy. In K. M. Hartlein, G. R. Weeks & N. Gambescia. *Sistemic sex therapy* (pp. 21-41). Routledge.
- Kreuz, A. (2000). La infidelidad en la pareja. In J. N. Góngora & J. P. Miragaia (Orgs.), *Parejas en situaciones especiales* (pp. 66-76). Paidós
- Leahy, R. (2019). *A cura do ciúme*. Artmed.
- Previti, D. & Amato, P. R. (2004). Is infidelity a cause or a consequence of poor marital quality? *Journal of Social and Personal Relationships*, 21(2), 217-230. <https://doi.org/10.1177/0265407504041384>
- Rauer, A. J. & Volling, B. L. (2007). Differential parenting and sibling jealousy: Developmental correlates of young adults' romantic relationships. *Personal Relationships*, 14(4), 495-511. DOI: 10.1111/j.1475-6811.2007.00168.x
- Sager, C. J. (2004). *Contrato matrimonial y terapia de pareja*. Amorrortu.
- Sanini, C., Santos, L. N. & Sattler, M. K. (2020). *Terapia narrativa e neuroplasticidade: Pensando suas conexões*. [Artigo não publicado]. Trabalho de Conclusão de Especialização em Terapia Individual Sistêmica Integrativa. Domus, Centro de Terapia Individual, Casal e Família / Famaqui. Porto Alegre.
- Satir, V. A. (1995). A mudança no casal. In M. Andolfi, C. Angelo, & C. Saccu (Orgs.), *A crise do casal* (pp. 29-37). Summus.
- Sattler, M. K. (2002). A fidelidade saiu de moda? *Pensando Famílias*, 4, novembro, 49-55.
- Sattler, M. K., Tavares, A. C. N. & Silva, I. M. (2017). A infidelidade no relacionamento amoroso. *Pensando Famílias*, 21(1), 162-175.

- Sattler, M. K. & Hintz, H. C. (2020). O olhar da neurobiologia e a inclusão da sexualidade: Novos recursos na terapia de casal. In I. C. Anton. (Org.) *O casal diante do espelho e a reconstrução do vínculo do amor* (pp. 56-65). Sinopsys.
- Schachner, D. A., Shaver, P. R. & Mikulincer, M. (2012). Teoria do apego adulto, psicodinâmica e relações conjugais. In S. M. Johnson & V. E. Whiffen (Orgs.), *O processo de apego na terapia de casal e família* (pp. 17-39). Roca.
- Scheinkman, M. (2008). Para além do trauma da traição: Reconsiderando a infidelidade na terapia de casais. *Nova Perspectiva Sistêmica*, 30(4), 44-66.

Endereço para correspondência

marlisattler@gmail.com

Enviado em 13/03/2021

Aceito em 20/03/2021