

# Infidelidade

## Romances pela Internet

Rui Manuel Carreteiro

Licenciado em Psicologia Clínica

Universidade de Lisboa

Junho de 2003

*Cada dia que passa me sinto mais triste, e só, estou a tomar anti-depressivos e calmantes pois comecei com ataques de pânico há cerca de um ano atrás. Há tempos recebi no computador de casa um email para o meu marido de uma senhora a dizer que o amava. Passam-se meses que não fazemos sexo, todas estas coisas me estão a dar cabo do juízo, pois não acho normal e não consigo confiar nele como confiava. Quando confronto o meu marido com tal, diz-me que apenas falou com ela num Chat e quanto ao resto diz-me que anda cansado e com muito trabalho. Sinto-me triste só me apetece chorar e nem para os meus filhos tenho paciência. Penso várias vezes em bater com a porta mas depois penso e os miúdos? Não têm culpa.*

**Luísa, 35 anos\***

\*Este caso baseia-se em factos reais e foi recebido no espaço "consultório aberto". Alguns dados foram alterados a fim de proteger a identidade dos intervenientes.

Na Internet, sem dados objectivos, é mais fácil soltar as fantasias, imaginar o parceiro de uma forma idealizada e até mesmo apresentar uma imagem idealizada de si próprio. Os romances pela Internet estão a tornar-se num clássico, que culmina geralmente num encontro. Alguns tornam-se em casos amorosos com dimensões sexuais enquanto outros constituem um choque pelo facto da fantasia se desvanecer aquando do contacto com a realidade.

Os romances pela Internet, mesmo os que se mantêm puramente no domínio "virtual", tal como a infidelidade em geral, podem ter várias origens. No entanto, quando o contacto permanece meramente no

“virtual”, o cônjuge tende a desvalorizar a seriedade do caso amoroso pelo facto de não ter um cariz sexual, mesmo que seja evidente uma energia sexual que trespassa.

Neste caso, o cônjuge fará bem em prestar atenção a dois sinais de perigo comuns: passar mais tempo na “companhia” do parceiro “virtual” do que com o cônjuge, e o confidente principal ser o parceiro virtual e não o cônjuge. Se algum destes padrões estiver presente peça ajuda já, antes que a situação se torne mais complicada.

No amor, a fidelidade implica exclusividade: amor por uma só pessoa, relações sexuais só com ela. Como no monoteísmo “não terás outro Deus além de mim”.

Do ponto de vista biológico, em quase todas as espécies animais e fundamentalmente nos mamíferos, o macho difunde e produz milhões de espermatozoides. Na base do seu comportamento sexual está o princípio da inseminação de todas as fêmeas que for possível. A fêmea, pelo contrário, anda à procura de um macho dotado do melhor património genético para garantir uma descendência forte e vencedora.

Assim, o homem é mais estimulado pela diversidade – sente-se fascinado pelo corpo de uma mulher -, a mulher, por outro lado, mesmo quando admira um corpo masculino, não se contenta com isso, desejando galanteio e a promessa de uma relação íntima.

Qualquer traição levante questões sobre a confiança e os valores próprios, mas as traições sexuais tocam-nos profundamente pelo facto de se relacionarem com o amor e com o abandono, activando fantasias e medos arcaicos. No homem, a infidelidade desencadeia sentimentos de impotência, castração. Já na mulher estes sentimentos parecem surgir na beleza corporal – sente-se feia, nada atraente.

A infidelidade pode ter significados diferentes e geralmente não tem nada a ver com o facto de se gostar ou não do cônjuge. Muitos maridos e mulheres não conseguem perceber o que os está a perturbar e cada um procura desesperadamente uma saída para a dor e confusão que sente. Quando as palavras e a compreensão não cumprem este objectivo, é comum o recurso a meios mais primitivos e arrebatados de falar sobre as suas feridas.

Em casais simpáticos, que nunca discutem, por vezes há um medo aterrador de não se controlarem, pelo que a infidelidade proporciona um terreno para uma expressão mais livre e aberta. Em casais que têm medo da intimidade, de se sentirem emocionalmente vulneráveis, a infidelidade e a discussão são duas formas de garantir uma barreira entre ambos. Os dependentes sexuais usam o sexo indefinidamente para anestesiar a dor e preencherem o vazio interior. Para os casais divididos, a infidelidade prende-se com o facto de se estar farto de andar a fazer funcionar o casamento. Por último, nos casos amorosos terminais, a infidelidade é uma forma de acabar o casamento e não a razão pela qual ele acaba.

Os tipos de mudanças que sinalizam a infidelidade começam habitualmente sem aviso. O parceiro começa a criticar tudo sem razão aparente, a vida sexual muda, o nome de uma terceira pessoa começa a surgir abruptamente na conversa ou deixa de ser evocado, a aparência física melhora ou nota-se uma certa indisponibilidade...

Habitualmente sabe-se consciente ou inconscientemente quando é que o parceiro está a ter um caso amoroso, mas nem sempre se está preparado para saber, desvalorizando-se as questões que estão por responder.

É possível que o cônjuge que está a viver uma aventura amorosa tenha deixado algumas pistas. O desconforto que a situação gera é tão grande que inconscientemente são deixadas algumas pistas em que se tropeçam.

Um estudo realizado mostrou que cerca de 89% dos cônjuges sabiam de alguma forma que os parceiros estavam a ter um caso amoroso.

A situação torna-se tão complicada e dolorosa que, algures durante este período é importante procura a ajuda de um psicólogo a fim de realizar uma terapia conjugal ou individual. Por vezes ansiedade é tanta que leva a pessoa a recorrer desesperadamente à medicação. O uso de medicação pode acalmar a pessoa, mas o próprio sujeito está ciente de que não é a medicação que vai resolver os seus problemas e não está disposto a tomar medicamentos eternamente.

Se tem razões para suspeitar que o seu cônjuge lhe é infiel, comunique-lhe o que pensa numa frase breve e simples e aguarde a resposta. Evite as perguntas e as acusações.

Com a infidelidade descoberto o sofrimento é evidente e está presente em cada olhar e em cada palavra. Evite tomar por agora decisões importantes. Há alturas em que o divórcio parece a única resposta, mas não é altura para tomar essas decisões. Deixe a maré acalmar.

Dê atenção aos aspectos emocionais e procure o apoio dos amigos. Deixe de estar obcecado com a situação e permita-se sentir o momento presente. Resista ao desejo de vingança ou retaliação e leve o tempo que precisar. Procure a ajuda de um psicólogo e conte com o seu apoio para, em conjunto, conseguir ultrapassar estas adversidades.