

Como superar uma traição: 8 passos para se libertar e seguir adiante

Nesse momento tão assustador e confuso, algumas atitudes podem amenizar as dores e ajudar a resolver o problema de forma menos traumática

Suzane Werdt em 07/01/2015



Foto: Thinkstock

O fantasma da traição está sempre à ronda. Cada pessoa tem seu grau pessoal de preocupação quando o assunto é fidelidade, alguns temem ao máximo fazendo disso um pensamento diário, outros já conseguem abstrair ou conviver com o tema mais tranquilamente. Em qualquer um dos casos, o momento em que esse fantasma realmente aparece na vida de uma pessoa é sempre difícil e assustador.

Se você já passou ou está passando por esse problema, sentiu na pele todas as inseguranças e mágoas que uma traição pode causar. Por mais autoconfiança e equilíbrio emocional que a pessoa tenha, nunca é fácil lidar com uma situação como essa. Pode ser um misto de baixa autoestima, com possessividade, medo, tudo junto.

Lidar com esse momento nunca será fácil. Venha você a perdoar ou não, dependendo das circunstâncias, as feridas deixadas são profundas e demoram a curar ou nunca se fecham definitivamente.

O mais importante começa sendo manter a calma e conseguir racionalizar seus sentimentos, tentando realmente compreender o que aconteceu, meditando sobre o sentimento de posse dos relacionamentos, e medindo os motivos.

Quando uma mulher é traída, a primeira coisa que lhe vem à mente é: Onde eu falhei? Por que isso aconteceu comigo? Ele não me ama mais? Na verdade os motivos para uma traição são muito variáveis, diz Patrícia Camargo, Coach afetiva e Psicanalista. Ela pontua três principais situações que levam a uma traição:

- Homens que traem compulsivamente. “Pelo prazer de trair, por gostarem de estar em perigo e de se arriscarem – estes homens não têm o mínimo comprometimento com o relacionamento. Na verdade não sabem o que querem e não valorizam o que tem. Neste caso, não importa se sua parceira é a melhor do mundo – eles vão trair independente do comportamento dela e do quanto ela se dedica à relação”.
- Homens que estão infelizes no relacionamento. “Estes traem eventualmente. Em um momento de crise da relação buscam conforto em outra mulher, buscam reviver o prazer que tinham antes do relacionamento entrar em crise e ficar desgastado”.
- Homens que prezam o status de estarem casados e de terem uma família, mas não acreditam mais na relação. “Estes mantêm o casamento porque têm ganhos, sejam sociais ou familiares, por causa dos filhos. Não pensam em se separar, mas o casamento, a cumplicidade e o afeto já se perderam faz tempo...” , analisa Patrícia Camargo.

Convivemos com diferentes tipos de relacionamentos e de pessoas. Cada caso é único e compreender racionalmente em que tipo de situação você está inserida é fundamental para poder analisar por que essa traição ocorreu e como seguir em frente da melhor maneira possível.

Independente de sua decisão de terminar ou não o relacionamento e da sua postura diante dessa crise, algumas atitudes podem ajudar a passar melhor por esse momento, estimulando sua autoestima e te ajudando a sair do ciclo vicioso de pensamentos ruins que uma situação dessas pode gerar.

8 passos essenciais para superar a traição



Foto: Thinkstock

1. Racionalize

Entenda o que você realmente está sentindo. Está com medo de perdê-lo? Com raiva? Com a autoestima abalada? Se sentindo culpada? Primeiramente responda a essas perguntas para poder compreender o que você está passando para, a partir daí, poder resolver da forma mais saudável possível. Procure não buscar apenas culpados e falhas, mas sim tente perceber a situação em que você está inserida e como resolvê-la.

2. Não se culpe

Perceba se você pode ter de alguma forma cooperado para isso. Será importante para conseguir superar, mas jamais se culpe pela infidelidade alheia. É papel dele perceber que errou e tentar resolver o problema. Pode até acontecer dele tentar culpar você por esse deslize. Por mais que pareça fazer sentido, você nunca será culpada por um erro como esse.

3. Fique perto de amigos

Não se isole em sua tristeza. Mesmo que seja difícil, tente se cercar de amigos ou familiares pelo maior tempo possível. Se esforce para ter ao seu lado pessoas que te amam e assim você irá impedir sentimentos como autopiedade, depressão e pensamentos ruins constantes.

4. Fuja da possessividade

Relacionamentos amorosos normalmente acabam se confundindo muito com o sentimento de posse. Aos poucos se esquece de que duas pessoas sempre serão diferentes, terão histórias e expectativas diferentes, e a possibilidade de um não pertencer ao outro pode ser incômoda. Não importa quanto tempo duas pessoas fiquem juntas, cada uma tem uma vida própria que jamais poderá ser propriedade de alguém e que seguirá em frente, de uma forma ou de outra.

5. Invista seu tempo em você

Manter a cabeça fria e focar em atividades que te deem prazer, e principalmente, as que você sabe realizar bem. Pode ser uma tarefa bem difícil conseguir ânimo para se mexer. Faça algo que você estava com vontade e que sabe que terá bons resultados. A vitória nessa tarefa irá estimular sua liberdade e autossuficiência.

“Fazer o que gosta, cumprir com o que se propôs, é mais uma maneira de nos fortalecermos em momentos difíceis. Desta forma, preenchamos a cabeça com novas atividades prazerosas e não ficamos remoendo a dor e revivendo nossos erros”, completa Patrícia.

6. Conversem abertamente, sem paixões

É importante que vocês parem e consigam conversar sem brigas e que cada um exponha o que está sentindo, suas mágoas e seus objetivos para o futuro. Ficar sozinha especulando motivos e situações vão transformar você em uma paranoica e provavelmente vai fazer com que você acabe acreditando em criações da sua mente. Conversem de uma vez por todas para, olhando nos olhos, poderem decidir um rumo para essa relação.

7. Cautela com os conselhos dos amigos

Cada um tem suas histórias e traumas e sua forma de lidar com traições. É importante conversar com os amigos para obter apoio e orientação em um momento em que a cabeça não funciona muito bem. Mas esse aconselhamento deve ser bem medido para que você não acabe sendo influenciada de uma forma que pode ser negativa.

8. Supere

Se você decidir ficar com ele, terá que superar. Não vai adiantar nada, ou pode mesmo até piorar mais as mágoas desse relacionamento, ficar sempre lembrando, cobrando ou usando o assunto para chantagens. Mesmo que a relação não continue, o melhor a se fazer é perdoar. Todos cometem erros e sustentar esse mal só vai afetar à você.

Por mais que doa, é necessário que você consiga seguir em frente, deixando cair aos poucos suas mágoas pelo caminho. Não oprima sua tristeza, permita-se chorar, ficar com raiva, desanimar. Só não deixe que esse estado de espírito perdure por muito tempo. A vida continua, sempre, e o melhor disso tudo é que sempre se pode recomeçar.