



TRAIDA NUNCA MAIS: PANORAMA DE MULHERES TERAPEUTIZADAS COM ABORDAGEM SISTÊMICA

NEVER AGAIN BETROTHED: OVERVIEW OF WOMEN UNDERGOING THERAPY USING A SYSTEMIC APPROACH

NUNCA MÁS COMPROMETIDAS: PANORAMA DE MUJERES QUE SE SOMETEN A TERAPIA CON UN ENFOQUE SISTÉMICO



<https://doi.org/10.56238/levv16n53-028>

Data de submissão: 08/09/2025

Data de publicação: 08/10/2025

Marcelo Luiz da Fonseca Allevato

Especialista em Micro Fisioterapia

Instituição: Uniceuma

E-mail: drmarcelo_allevato@hotmail.com

Joelma Veras da Silva

Doutora em Saúde da Família

Universidade: Universidade Estácio de Sá (UNESA)

E-mail: joelma.veras@ufma.br

Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-6647-8865>

Marisa Cristina Aranha Batista

Doutoranda em Biotecnologia

Instituição: Universidade Federal do Maranhão (UFMA)

E-mail: marisa.aranha@ufma.br

Dayanne da Silva Freitas

Doutora em Ciências da Saúde

Instituição: Universidade Federal do Maranhão (UFMA)

E-mail: dayanne.freitas@ufma.br

RESUMO

O artigo traz um levantamento de opiniões de mulheres terapeutizadas acerca da concepção que possuem, após serem traídas. O objetivo foi analisar a percepção destas mulheres acerca da efetividade da terapêutica aplicada e dos sentimentos referentes à infidelidade conjugal. Para tanto, foi realizada uma pesquisa de campo, exploratória e descritiva, realizada com 34 mulheres heterossexuais, por meio de questionário semiestruturado via Google Forms, com análise quantitativa e qualitativa dos dados. Como resultado da pesquisa, constatou-se que as 34 participantes, em diferentes períodos de acompanhamento terapêutico, apresentaram mudanças em suas vidas conjugais e pessoais. A maioria (97,1%) relatou não se sentir capaz de lidar com a traição antes do tratamento, mas afirmou que a intervenção foi decisiva para melhorar a comunicação, a clareza nas decisões, a confiança e o respeito no relacionamento, além de ajudar a enfrentar as lembranças da traição. Todas relataram impactos positivos em sua vida pessoal, como reorganização emocional, melhora na autoestima e maior consciência sobre seus papéis na relação, com destaque para a autorresponsabilidade e a imposição de

limites saudáveis. O tratamento foi unânime em promover aprendizados, como o equilíbrio entre dar e receber e o resgate da identidade feminina. A maioria não vivenciou novas traições e todas recomendariam a terapia para outras mulheres, reconhecendo que o processo ajudou a construir uma base emocional mais sólida e consciente.

Palavras-chave: Relações Afetivas. Traição. Mulheres. Terapêutica.

ABSTRACT

This article surveys the opinions of women undergoing therapy regarding their perceptions after being betrayed. The objective was to analyze these women's perceptions of the effectiveness of the therapy and their feelings regarding marital infidelity. To this end, an exploratory and descriptive field study was conducted with 34 heterosexual women using a semi-structured questionnaire via Google Forms, with quantitative and qualitative data analysis. The study found that all 34 participants, at different stages of therapy, experienced changes in their marital and personal lives. The majority (97.1%) reported feeling unable to cope with the betrayal before treatment, but stated that the intervention was decisive in improving communication, clarity in decision-making, trust, and respect in the relationship, in addition to helping them cope with the memories of the betrayal. All reported positive impacts on their personal lives, such as emotional reorganization, improved self-esteem, and greater awareness of their roles in the relationship, with an emphasis on self-accountability and the establishment of healthy boundaries. The treatment unanimously promoted learning, such as the balance between giving and receiving and the recovery of feminine identity. Most did not experience further infidelity, and all would recommend the therapy to other women, recognizing that the process helped build a more solid and conscious emotional foundation.

Keywords: Affective Relationships. Infidelity. Women. Therapy.

RESUMEN

Este artículo analiza las opiniones de mujeres en terapia sobre sus percepciones tras ser traicionadas. El objetivo fue analizar las percepciones de estas mujeres sobre la efectividad de la terapia y sus sentimientos respecto a la infidelidad conyugal. Para ello, se realizó un estudio de campo exploratorio y descriptivo con 34 mujeres heterosexuales mediante un cuestionario semiestructurado a través de Formularios de Google, con análisis de datos cuantitativos y cualitativos. El estudio reveló que las 34 participantes, en diferentes etapas de la terapia, experimentaron cambios en su vida conyugal y personal. La mayoría (97,1%) reportó sentirse incapaz de afrontar la traición antes del tratamiento, pero afirmó que la intervención fue decisiva para mejorar la comunicación, la claridad en la toma de decisiones, la confianza y el respeto en la relación, además de ayudarlas a afrontar los recuerdos de la traición. Todas reportaron impactos positivos en su vida personal, como la reorganización emocional, la mejora de la autoestima y una mayor conciencia de sus roles en la relación, con énfasis en la auto-responsabilidad y el establecimiento de límites saludables. El tratamiento promovió de forma unánime el aprendizaje, como el equilibrio entre dar y recibir, y la recuperación de la identidad femenina. La mayoría no experimentó más infidelidades y todas recomendarían la terapia a otras mujeres, reconociendo que el proceso les ayudó a construir una base emocional más sólida y consciente.

Palabras clave: Relaciones Afetivas. Infidelidad. Mujeres. Terapia.

1 INTRODUÇÃO

A infidelidade é um tema que tem estado presente na história da humanidade e servido de inspiração aos mitos, poesias, romances, filmes, novelas, músicas, uma vez que envolve uma multiplicidade de sentimentos e motivações. Ele pode ser visto com maior ou menor naturalidade a depender da cultura, formação e valores que permeiam cada casal. É um tema polêmico e complexo, não só pelas repercussões que acarreta, como pela variedade de sentimentos que envolve (Grossi, 1998).

O termo adultério está em desuso e é impregnado de significado jurídico, religioso e moral, enquanto a palavra infidelidade é neutra. Seja qual for o status da relação, legalizada ou não, a fidelidade é, quase sempre, uma exigência recíproca entre os parceiros, ou pelo menos uma expectativa. Cada casal tem seu sistema de regras sobre o que é ou não aceitável, o que é ou não infidelidade. Então, a infidelidade é todo ato que viola as regras estabelecidas pelo casal (Fischer, 2006).

O adultério pode ser contra a lei ou contra a vontade de Deus, mas a infidelidade é contra o casamento e, dessa maneira, é um perigo mais relevante e mais pessoal. Ela é a mais perturbadora e desorientadora ação que um parceiro faz com o outro, não necessariamente por causa do sexo, mas por causa do segredo, das mentiras e da quebra da confiança e honestidade do relacionamento (Melo Neto et al., 2021).

A infidelidade pode incluir tanto o pensamento e a fantasia em relação a outra pessoa, que não aquela com quem o indivíduo mantém vínculo amoroso, como o ato sexual em si. Ela pode variar de um encontro, até situações que duram anos. Entre os diversos fatores que têm contribuído para o aumento da infidelidade destacam-se: a inserção da mulher no mercado e trabalho, que tem propiciado encontro com colegas, viagens, almoços, favorecendo situações de intimidade e confidências; os avanços tecnológicos, a exemplo da internet e do celular, que favorecem a aproximação entre as pessoas, podendo gerar maior envolvimento; a própria cultura em que vivemos, caracterizada por mais flexibilidade nos valores (Pittman, 1994).

No âmbito do casal apontam-se: a ocorrência de casos de infidelidade na família de origem; o fato de ambos os parceiros que trabalham estarem tão cansados e estressados, que vão se distanciando física e emocionalmente; a baixa autoestima que os leva a buscar nos relacionamentos extra-conjugais a afirmação de que necessitam; a evitação ou a não resolução dos conflitos no relacionamento que levam ao acúmulo de insatisfação; o desequilíbrio permanente de poder na relação; os eventos de transição que geram estresse no casal, como é o caso do nascimento tardio de um filho ou neto, doença ou morte de um familiar, desemprego (Silva, 2004).

O significado atribuído à infidelidade e às motivações são variadas, assim como as circunstâncias da descoberta e os efeitos subsequentes. Em geral, as pessoas descrevem a si mesmas

como “sem chão”, “estranhas”, “fora de si”, e passam a adotar comportamentos irrationais quando descobrem que estão sendo traídas. No entanto, quando há afeto e a relação amorosa é satisfatória nos aspectos fundamentais, a crise desencadeada pela infidelidade pode favorecer uma intimidade mais profunda e uma relação baseada em apoio mútuo. Com isto, ocorre uma desmistificação da concepção que a infidelidade é sinal de falta de amor e que, necessariamente, acaba o relacionamento (Tokumaru et al., 2010; Treas; Giesen, 2000).

Após a breve revisão feita sobre alguns aspectos da infidelidade conjugal, nos interessamos em realizar esta investigação que objetivou investigar os sentimentos relacionados à infidelidade conjugal, na visão de mulheres que passaram pelas sessões de terapia. Especificamente buscamos compreender as crenças e os sentimentos que permeiam o fato de terem traído ou serem traídas pelos parceiros e se acreditam na efetividade da terapêutica.

Por ser uma experiência que pode ocasionar muito sofrimento aos envolvidos, achamos necessária a realização de mais pesquisas, especialmente na atualidade, caracterizada pela flexibilidade de normas e valores. Esperamos contribuir para a ampliação de conhecimentos sobre o tema, não só junto aos pacientes, como aos profissionais que venham a lidar com as pessoas envolvidas com este tipo de problema no seu relacionamento, a exemplo de terapeutas, médicos, enfermeiros, psicólogos, assistentes sociais e advogados.

2 METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa de campo, do tipo exploratória e descritiva. As participantes frequentavam as sessões de terapia em períodos variados. A amostra foi composta de 34 clientes mulheres, heterossexuais, escolhidas pelo critério de idades diferentes, e mesmo tempo de permanência na terapêutica, selecionou do universo de 300 pessoas atendidas no ano de 2024 e 2025. As idades das clientes entrevistadas variaram entre a média de 25-60 anos, de diferentes cidades e estados, diferentes níveis socioeconômico-culturais.

A pesquisa de campo se deu através de um instrumento de coleta de dados do tipo questionário elaborado do tipo link enviado pelo Google-Forms respeitando-se os preceitos éticos, composto por 20 perguntas semi-estruturadas aplicado após termos de consentimento livre e esclarecido serem assinados com a anuência das entrevistadas. A análise se dará por tabulação de dados aliada às informações da literatura atual.

Após sondagem extraída do pré instrumento, elaborou-se o instrumento de pesquisa, composto de dois segmentos: o primeiro, contendo a caracterização sócio demográfica das clientes da pesquisa e o segundo constituído de três questões que contemplaram o fato de já terem traído ou serem traídas por alguém, bem como os sentimentos experimentados em tais situações, dispostos numa escala tipo Likert, de cinco pontos, onde os valores menores que três foram considerados como concordantes e os

maiores que três, como discordantes. Sendo assim, a média que mais se aproxima de 1, significa maior concordância entre os participantes da pesquisa. O valor exato de três é considerado “indiferente” ou “sem opinião”, sendo o “ponto neutro” equivalente aos casos em que os respondentes deixaram em branco.

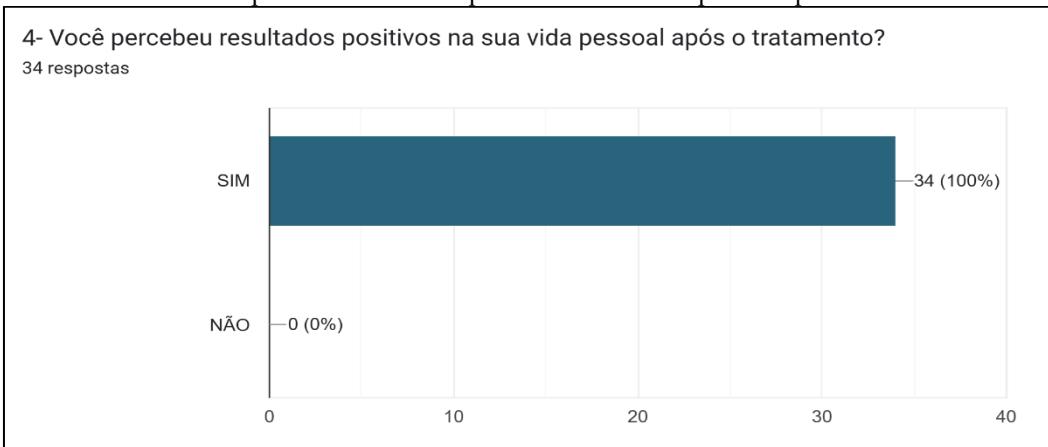
Em seguida, foi feito o contato com as clientes interessadas em participar do estudo, as quais foram informadas dos objetivos do mesmo, sendo-lhes apresentado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), o qual foi assinado. Vale salientar que a pesquisa obedeceu à Resolução 196 do CONEP. Para garantir o sigilo acerca da identidade dos participantes, os questionários recebidos foram identificados por números. Em seguida, procedeu-se à leitura de todas as respostas, sendo os dados conferidos, agrupados e dispostos em termos de frequência, percentual e desvio padrão.

3 RESULTADOS E ANÁLISE DOS DADOS

Como resultado, constatou-se que as 34 participantes frequentaram as sessões de terapia em períodos variados. Quando perguntadas se acreditavam que antes do tratamento tinha a capacidade de lidar com a crise da traição, observou- que a maioria das entrevistadas (97,1%, 33 mulheres) responderam que não. Este mesmo percentual de mulheres (97,1%) afirmou que o tratamento contribuiu para melhorar a comunicação e clareza nas decisões relacionadas à relação e que quando comparando antes e depois do tratamento, perceberam uma evolução no relacionamento em termos de respeito, confiança e parceria e que notou mudanças específicas no comportamento do seu parceiro após o tratamento e que após o tratamento, sente que consegue lidar melhor com as lembranças da traição.

Em relação a perceberem resultados positivos na sua vida pessoal após o tratamento, todas as clientes terapeutizadas responderam que observaram resultados positivos, conforme evidenciam os resultados expostos no gráfico 1.

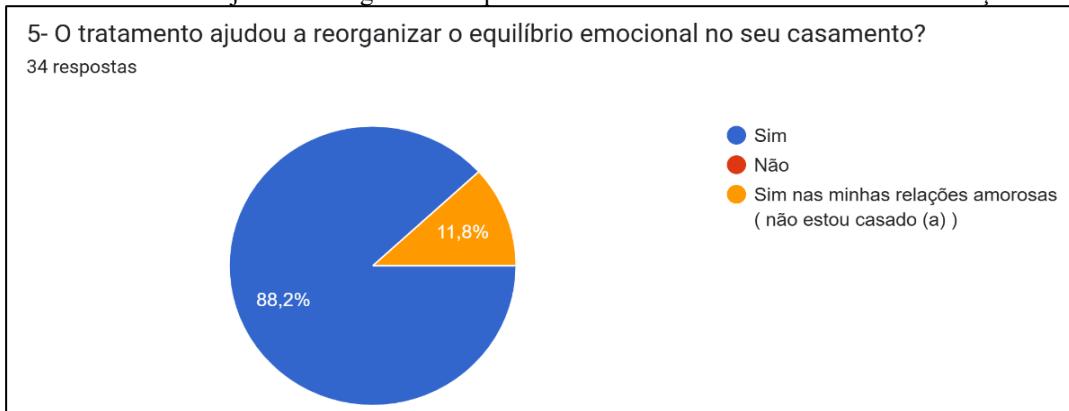
Gráfico 1. Você percebeu resultados positivos na sua vida pessoal após o tratamento?



Fonte: Dados da pesquisa (2024-2025).

Ao serem questionadas se o tratamento ajudou a reorganizar o equilíbrio emocional no seu casamento e/ou relações amorosas, todas as entrevistadas afirmaram que estão mais reorganizadas e equilibradas emocionalmente. Os resultados são evidenciados no gráfico 2.

Gráfico 2. O tratamento ajudou a reorganizar o equilíbrio emocional no seu casamento e/ou relações amorosa



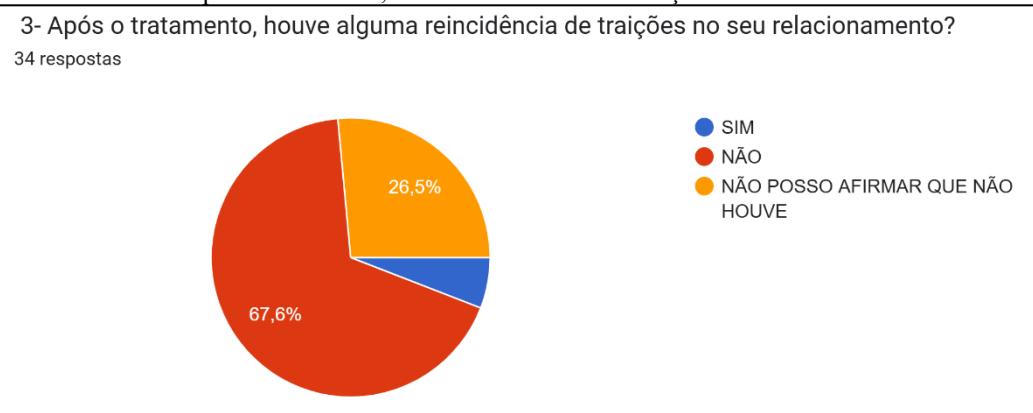
Fonte: Dados da pesquisa (2024-2025).

Ressaltamos que todas as mulheres entrevistadas (100%) afirmam que o tratamento impactou positivamente na relação afetiva e em outras áreas da sua vida, como trabalho, família ou autoestima, que mediante sua experiência pessoal com a terapêutica recomendariam esse tratamento para outras pessoas que enfrentam crises conjugais, ou para outras pessoas que foram traídas, por acreditarem que o tratamento é relevante para quem enfrenta os problemas referentes da traição afirmando que seus receios e/ou dúvidas parciais ou totais foram superados durante o processo terapêutico.

Acrescentaram ainda que consideram que os aspectos abordados no tratamento foram transformadores de forma positiva para elas, auxiliando-as a imporem limites mais saudáveis no relacionamento e contribuindo para melhorarem sua comunicação e clareza nas decisões relacionadas à relação. Todas afirmam que acreditam que as mudanças em suas atitudes ou comportamentos contribuíram de forma positiva na relação e que os aspectos abordados no tratamento foram transformadores de forma que sua visão sobre si mesma e seu papel no relacionamento melhorou, acreditando que o tratamento foi essencial para melhorar significativamente sua relação conjugal. Afirmando que as estratégias e orientações durante o tratamento foram úteis para melhorar a relação. E foi unânime entre as respostas que o tratamento ajudou a criar uma base mais sólida para resolver futuros conflitos no relacionamento.

Quando se levantou se após o tratamento, houve reincidência de traições no seu relacionamento, apenas uma mulher afirmou que soube que foi traída novamente e mais da metade das entrevistadas afirmam que não foram traídas.

Gráfico 3. Após o tratamento, houve reincidência de traições no seu relacionamento



Fonte: Dados da pesquisa (2024-2025).

Quando questionadas se houve durante o tratamento um momento ou aprendizado marcante que transformou sua experiência de como se relacionar, todas as mulheres entrevistadas afirmaram que sim, e a pergunta subsequente solicitava que dessem exemplos de como poderiam caracterizar este momento.

Com base nos relatos obtidos nas entrevistas, é possível perceber um processo significativo de amadurecimento emocional e de ressignificação de experiências pessoais vividas no contexto conjugal. Um dos pontos mais recorrentes nas falas é a conquista da autorresponsabilidade, que se reflete no entendimento de que cada indivíduo é responsável por si mesmo e por suas escolhas dentro da relação. Frases como “a minha vida é minha” e “a minha postura só estava afastando meu parceiro” demonstram uma virada de chave importante no que diz respeito à percepção do próprio papel dentro do relacionamento.

Outro eixo temático que se destaca é o reposicionamento pessoal, que aparece nas falas como um movimento de fortalecimento interno, capacidade de impor limites, e o abandono da postura infantilizada nas relações (“o eu-adulto precisa comandar os comportamentos”). Esse amadurecimento permite à entrevistada falar com mais clareza sobre o que deseja e precisa, destacando sua autopercepção e segurança emocional como frutos de um processo de autoconhecimento.

A priorização de si mesma também é apontada como um aprendizado marcante. Há um reconhecimento de que, ao negligenciar as próprias necessidades, a mulher se coloca em posição de vulnerabilidade e autossabotagem. Essa priorização não é retratada de forma egoísta, mas sim como um ponto de equilíbrio, uma vez que muitas também relatam o entendimento de que as relações devem ser compostas por uma troca justa: “equilíbrio entre o dar e receber”. Essa consciência permite um novo olhar sobre os vínculos, menos centrado na dependência e mais focado na complementaridade e no respeito mútuo.

A temática da traição também aparece como um ponto de ruptura e, ao mesmo tempo, de transformação. Para algumas, esse evento foi o gatilho que as levou a olhar para si e para a relação com mais profundidade. Reconhecer que é possível reconstruir a relação após uma traição, desde que

haja posicionamento claro e consequências bem estabelecidas, é um aprendizado destacado em diversas falas. A noção de que "omitir é uma escolha" evidencia o abandono da ingenuidade ou da idealização do outro, dando lugar a uma visão mais lúcida e realista das dinâmicas conjugais.

Além disso, surgem reflexões sobre como traumas e feridas do passado podem influenciar o presente, com relatos de tomada de consciência sobre como padrões antigos sabotavam as relações atuais. A capacidade de reconhecer e lidar com as próprias sombras é apontada como essencial para uma vivência mais plena e consciente do amor.

Por fim, destaca-se um aprendizado mais profundo sobre a natureza feminina e o papel da mulher dentro da relação. O reconhecimento do "poder da mulher feminina" surge como algo transformador, extrapolando o campo conjugal e impactando outras áreas da vida, indicando um resgate de identidade e autoestima.

Em resumo, os relatos evidenciam um movimento coletivo de crescimento, marcado por mais consciência, responsabilidade, posicionamento e, sobretudo, pela decisão de não mais terceirizar a própria felicidade nem a condução da própria vida. Trata-se de um processo de empoderamento afetivo, que transforma a forma como essas mulheres se relacionam consigo mesmas, com o parceiro e com o mundo.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considerando que as relações extraconjugais é um tema envolvido por muitos tabus, é uma temática relevante para o indivíduo e a sociedade, além disso, provoca as mais variadas emoções e reações entre os parceiros envolvidos. Sendo assim, foi comprovado que os homens traem mais que as mulheres, como apontam os resultados e conforme Almeida (2007), de todas as características que são pesquisadas no que diz respeito à infidelidade, o gênero masculino parece ser o mais constante dos fatores que predizem trair mais que as mulheres. A infidelidade física no homem predomina a tendência a relacionamentos ocasionais, sem envolvimento amoroso, sem cobranças de compromissos, porém a mulher tende a trair fisicamente em busca de atenção, vingar-se do parceiro, buscar novas experiências e principalmente insatisfação no relacionamento. Desde a antiguidade a infidelidade conjugal tem sido praticada, trazendo sérias consequências para os envolvidos e para a relação do casal. Embora seja um tema repleto de tabus e preconceitos, é merecedor de cuidados e atenção por parte dos profissionais da saúde mental, em virtude do sofrimento que ocasiona. Isto foi o que motivou a realização da presente investigação com clientes terapeutizadas acerca do tema.

Entre as conclusões que podemos tirar destacamos: 1. As mulheres declararam acreditar na eficiência da terapia; 2. Na atualidade, a infidelidade conjugal ocorre de forma rotineira sendo vista muitas vezes como algo justificável, porém as mulheres entrevistadas afirmam que a terapia auxiliou a lidarem com seus sentimentos e suas relações amorosas, na família, trabalho e com amigos; 3. Apesar



da maior flexibilidade nos costumes, a fidelidade continua como um grande valor na vida de muitas pessoas; e as mulheres afirmaram que após terapia não tiveram mais informações de novas traições por seus parceiros. Todas as mulheres afirmaram que acreditam na terapêutica e recomendariam para outras pessoas para o enfrentamento das traições.

Reconhecemos as limitações do estudo, uma vez que se trata de um estudo inicial sendo necessário aprofundar o assunto. Os resultados estão restritos a uma parcela de mulheres de uma determinada classe social e de cidades diversas e com predomínio da capital do estado do Maranhão. Contudo, esperamos ter dado uma contribuição aos profissionais que lidam com mulheres, casais e famílias acerca dos motivos e sentimentos que permeiam a infidelidade e em como a terapêutica pode ser eficaz na superação.

Para lidar com o tema, entretanto, é necessário que o profissional esteja bem preparado e isento de julgamentos; que acolha o sofrimento dos envolvidos com respeito e consideração, a fim de possibilitar a abertura e a reelaboração da situação visando ao bem-estar dos parceiros e/ou da família.



REFERÊNCIAS

FISCHER, H. Por que amamos. Rio de Janeiro: Record, 2006.

GROSSI, M. P. Rimando amor e dor: reflexões sobre a violência no vínculo afetivo-conjugal. In: PEDRO, J. M.; GROSSI, M. P. Masculino, feminino, plural. Florianópolis: Ed. Mulheres, 1998.

MELO NETO, M. M. et al. A representação da infidelidade na literatura canônica e na canção popular brasileira. *Brazilian Journal of Development*, Curitiba, v. 7, n. 8, p. 76868-76895, ago. 2021.

PITTMAN, F. A infidelidade e a traição da intimidade. Porto Alegre: Artes Médicas, 1994.

SILVA, E. C. B. Canto de mulher: um estudo de representações no imaginário de mulheres populares. 2004. Dissertação (Mestrado em Ciências Sociais) – PPGCS, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2004. Disponível em:
<http://www.cchla.ufrn.br/cienciassociais/monografias/2004.2/monografia%20de%20araceli%202004.2.pdf>. Acesso em: 10 mar. 2025.

TOKUMARU, R. S. et al. O efeito da infidelidade sobre a atratividade facial de homens e mulheres. *Estudos de Psicologia*, Natal, v. 15, n. 1, p. 103-110, 2010. Disponível em:
<http://dx.doi.org/10.1590/S1413-294X2010000100014>. Acesso em: 10 mar. 2025.

TREAS, J.; GIESEN, D. Infidelidade sexual entre americanos casados e coabitantes. *Journal of Marriage and the Family*, v. 62, p. 48-60, 2000.