

A infidelidade conjugal sob diversas abordagens

written by Leybi Cáceres | 27 de Novembro, 2025

OCIDADÃO
Análises e Opiniões

OPINIÃO
Leybi Cáceres



A infidelidade conjugal, entendida como a violação de um contrato afetivo explícito ou implícito entre parceiros, tem sido amplamente estudada pela psicologia clínica, psiquiatria, neurociência e medicina comportamental. As mudanças socioculturais e tecnológicas das últimas décadas alteraram profundamente não só a forma como a infidelidade ocorre, mas também a consciência que cada indivíduo tem do seu ato. A compreensão moderna deste fenômeno exige uma abordagem multidisciplinar que considere fatores biológicos, emocionais, cognitivos, relacionais e morais.

Do ponto de vista neuropsicológico, a fidelidade e a vinculação resultam da interação entre o sistema límbico, responsável pela emoção e resposta de ameaça, e o córtex pré-frontal, responsável pela autorregulação, julgamento moral e

tomada de decisão consciente. A infidelidade representa uma quebra súbita do equilíbrio entre estes sistemas. A ocitocina e a vasopressina modulam o vínculo, enquanto a dopamina reforça comportamentos associados ao prazer e à novidade. A busca de excitação extradiádica, desencadeada por estímulos digitais ou presenciais, pode ativar o circuito de recompensa em detrimento da avaliação das consequências, enfraquecendo o papel do córtex pré-frontal. Assim, a neurobiologia explica por que motivo determinadas pessoas, mesmo conscientes do impacto potencial da traição, cedem ao impulso ou à validação externa.

Na psicologia clínica, a infidelidade é compreendida a partir de múltiplos referenciais teóricos. A psicodinâmica destaca conflitos inconscientes, necessidades não reconhecidas ou tentativas de evitar emoções dolorosas dentro do relacionamento principal. A teoria do apego explica que padrões ansiosos ou evitantes aumentam a probabilidade de envolvimento extradiádico em momentos de stress ou insegurança. A teoria cognitivo-comportamental identifica distorções cognitivas como racionalização (*"mereço ser feliz"*), minimização (*"não é assim tão grave"*) ou externalização (*"a culpa é da relação"*). Estes mecanismos reduzem a percepção consciente do impacto ético e emocional do comportamento, diminuindo a consciência plena do ato.

O conceito de consciência do ato é central para compreender a infidelidade contemporânea. Envolve três dimensões científicas:

- (1) consciência moral, relacionada com o julgamento ético e o sistema de valores;
- (2) consciência emocional, que implica reconhecer as necessidades afetivas próprias e do parceiro;
- (3) consciência consequencial, a capacidade de antecipar o impacto psicológico da ação no outro e em si mesmo.

Numerosos estudos demonstram que indivíduos com maior inteligência emocional, autoconsciência e funcionamento pré-

frontal mais robusto tendem a avaliar melhor riscos e consequências, reduzindo comportamentos impulsivos. Por outro lado, períodos de stress crónico, fadiga emocional e sobrecarga cognitiva diminuem a capacidade de avaliação moral, facilitando decisões precipitadas apesar da consciência parcial de que o comportamento viola o compromisso conjugal.

A tecnologia amplifica este fenómeno ao reforçar estímulos imediatos e diminuir a reflexão ética. As redes sociais aceleram a gratificação dopaminérgica, reduzindo o delay temporal entre impulso e ação. A infidelidade emocional digital – frequentemente iniciada em contextos de anonimato relativo – permite dissociar a fantasia da realidade, diminuindo momentaneamente a consciência do impacto real do comportamento. Paradoxalmente, quando a infidelidade é revelada, a consciência do ato regressa de forma abrupta, gerando culpa intensa, dissonância cognitiva e sofrimento psicológico significativo.

A reação à infidelidade é heterogénea e relaciona-se com perfis psicológicos, traços de personalidade e experiências precoces. Pessoas com dependência emocional sofrem intensamente devido à hiperativação da amígdala e à internalização da rejeição como ameaça existencial. Indivíduos com baixa autoestima reinterpretem a infidelidade como confirmação de inferioridade pessoal. Pessoas com elevado controlo racional experienciam a traição como quebra da previsibilidade, o que provoca desorganização cognitiva. Quem possui crenças rígidas enfrenta um conflito entre valores identitários e realidade emocional. Já quem idealiza o amor vive a traição como destruição simbólica de uma narrativa interna fundamental para o seu equilíbrio emocional. Em pessoas com histórico de abandono, a infidelidade reativa redes neurais de experiências traumáticas, ampliando a dor atual através de mecanismos de memória implícita.

Apesar da devastação emocional, a neuroplasticidade permite reconstrução afetiva quando existe consciência plena do ato,

responsabilidade emocional e compromisso terapêutico. Intervenções como Emotionally Focused Therapy, método Gottman ou terapias integrativas baseadas em neurociência demonstram que a reparação exige transparência emocional, validação afetiva, reestruturação cognitiva e restabelecimento de previsibilidade relacional. Quando a relação não oferece condições de segurança emocional, a separação é vista pela psicologia e medicina como uma intervenção protetora da saúde mental, reduzindo o risco de estados depressivos, somatizações e trauma contínuo.

Assim, a infidelidade deve ser entendida como fenômeno biopsicossocial que envolve desejo, impulso, consciência moral, autorregulação, vulnerabilidade emocional e influência sociotecnológica. O estudo contemporâneo revela que a consciência do ato – ou a sua ausência momentânea – desempenha papel crucial na decisão de trair e no processo de reconstrução posterior. A gestão científica e clínica deste fenômeno exige abordagem integrada que contemple neurobiologia, psicologia profunda, ética, comunicação e saúde mental, permitindo que indivíduos e casais reconstruam a confiança ou redefinam o futuro com maior autoconsciência, maturidade emocional e integridade psicológica.