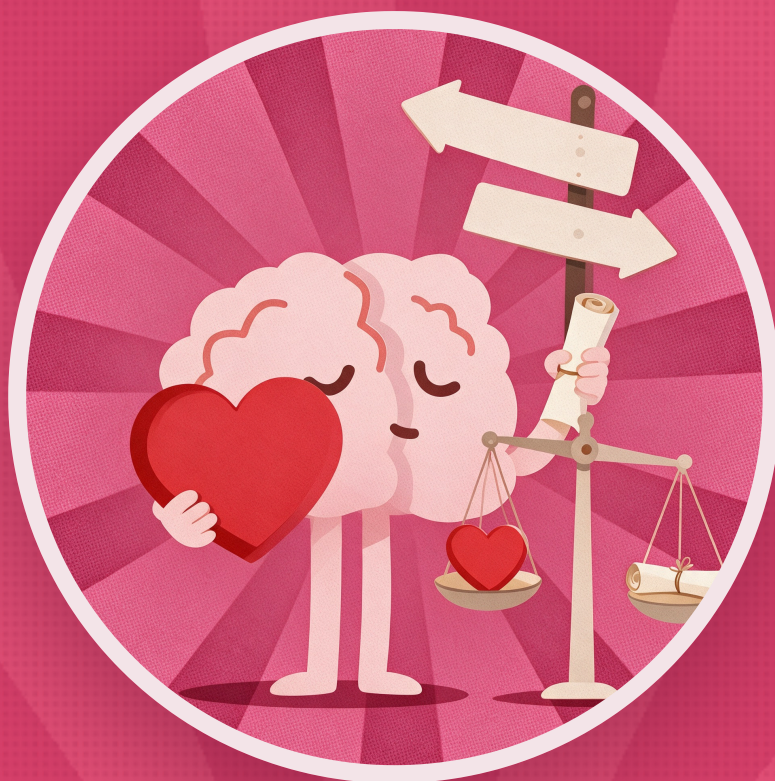




Quem ama traí?

Atividades para aplicar o episódio na sua semana

Antes de começar

No episódio, Alana Anijar olhou para as duas respostas que as pessoas dão à pergunta "quem ama trai?". Para uns, amor e fidelidade nem sempre andam juntos, e a traição seria questão de caráter, escolhas e circunstâncias. Para outros, amar é justamente cumprir os acordos. O ponto em comum: traição é quebra de confiança, e ninguém cumpre um acordo que nunca foi feito.

COMO USAR

Faça uma página por dia, sem pressa. Você pode responder sozinha ou, se estiver numa relação, usar as perguntas como roteiro de conversa com seu parceiro. O objetivo não é achar culpados, e sim deixar claro o que vale para você.

"A traição, no seu significado, é justamente isso: uma quebra de confiança."

1. O que é amar, para você

Alana lembra que amor muda de pessoa para pessoa. Na psicologia, o amor costuma ser descrito em três partes: intimidade, paixão e compromisso. A última não é sentimento, é decisão.

01 Complete com sinceridade: "para mim, amar alguém significa..."

02 Na sua relação atual (ou na última), qual das três partes está mais forte? E qual está mais fraca?

03 Você enxerga a fidelidade como uma escolha diária ou como algo que depende das circunstâncias? Por quê?

2. O que conta como traição

Para cada situação, marque o que, para você, já seria quebra de confiança. Depois compare com o que seu parceiro marcaria.

- ☐ Beijo ou relação sexual com outra pessoa
- ☐ Conversas íntimas e frequentes com alguém, escondidas
- ☐ Flertar ou "dar trela" para alguém
- ☐ Manter perfil ativo em aplicativo de relacionamento
- ☐ Mentir sobre onde estava ou com quem
- ☐ Esconder dívidas ou decisões importantes
- ☐ Contar a outra pessoa o que não conta ao parceiro

01 Vocês já conversaram sobre isso? Em qual item você desconfia que pensam diferente?

3. Os acordos da sua relação

Alana propõe quatro perguntas para todo casal. Responda primeiro sozinha, depois leve para a conversa.

01 Quais acordos precisam funcionar na minha relação?

02 O que seria motivo de término, sem volta?

03 O que seria difícil, mas a gente conseguiria conversar e atravessar?

4. Os momentos de risco

Distância emocional, luto, crise financeira, uma amizade que ocupa o lugar do parceiro. De 0 a 10, quanto a sua relação está distante hoje? (0 = muito conectados; 10 = vivendo como estranhos)



01 Que situação da sua vida hoje deixa você (ou a relação) mais vulnerável? O que está faltando dentro da relação que poderia ser dito?

02 Qual necessidade sua você nunca disse em voz alta ao seu parceiro?

5. Olhando para o seu padrão

SE VOCÊ AMA E NÃO CONSEGUE SER FIEL

A pergunta "será que eu não amo?" é pequena demais. Investigue por que você sente amor e não consegue cumprir o que combinou.

- 01** O que você busca fora que não está pedindo dentro? Que tipo de pessoa você quer ser na vida de quem você ama?

SE VOCÊ VIVE SENDO TRAÍDA

A responsabilidade da traição é de quem trai. Mas o padrão de escolha e de aceitação é algo que só você pode mudar.

- 02** Você está se contentando com um amor que diz amar, mas não cumpre os acordos? O que faria diferente na próxima vez?

6. A conversa desta semana

Escolha um dia para conversar sobre acordos, sem acusação. Registre como foi.

Dia	O que eu quis dizer	Como foi a conversa
Seg		
Ter		
Qua		
Qui		
Sex		
Sáb		
Dom		

01 O que ficou mais claro para vocês dois depois dessa conversa?

Para fechar

01 Depois destes dias, o que você quer fazer com o amor que sente? Que acordo você assume com você mesma?

Traição, vivida ou cometida, não precisa ser atravessada sozinha. Na terapia você entende o que aconteceu, trabalha a confiança e decide com clareza o próximo passo. Sessões 100% online, com psicólogas da Psi do Futuro.

[Encontrar minha psicóloga →](#)

Este material é informativo e não substitui atendimento psicológico ou psiquiátrico. Se você está em sofrimento intenso ou tem pensamentos de morte, ligue para o CVV, número 188 (gratuito, 24 horas). Em emergência, ligue 192 (SAMU).