



Consigli su come superare un tradimento

Autore : Redazione

Data: 18/05/2019

Il tradimento sancisce quasi sempre la fine di un rapporto di coppia, tra infedeltà, dolore e insicurezza. Eppure superarlo non è impossibile, basta solo seguire i consigli giusti.

Hai appena scoperto di essere stato tradito dal tuo partner e ti sembra che il mondo ti stia crollando addosso? Pensavi che la tua relazione si basasse su solide fondamenta, ma ti sei dovuto ricredere? Ti senti umiliato dall'infedeltà del tuo partner e ammettere



di aver subito un simile trattamento ti mette a disagio di fronte agli altri? In questi casi, soffrire è assolutamente normale. Il tradimento, infatti, è tra le peggiori cause della fine di un rapporto di coppia e talvolta arriva come un fulmine a ciel sereno. Non sempre si è in grado di riconoscerlo: spesso la relazione sembra andare a gonfie vele e non c'è nulla, nell'atteggiamento del proprio compagno o della propria compagna, che faccia presupporre una vita parallela e l'esistenza di un amante. I campanelli d'allarme a volte tardano a farsi sentire, ma quando arrivano è difficile ignorarli. Che lo si scopra presto oppure tardi non fa alcuna differenza: la **delusione per un tradimento** è sempre grande e, spesso, provoca nella persona che lo subisce effetti devastanti che si ripercuotono anche nelle sue relazioni successive. Insicurezza, mancanza di fiducia, diffidenza, gelosia esasperante e sospettosità sono solo alcuni esempi di come l'infedeltà subita possa compromettere i tuoi rapporti interpersonali, minacciando la tua felicità e privandoti del piacere di nuovi incontri. Ma sei sicuro che ne valga davvero la pena? La verità è che un tradimento non sempre vien per nuocere. In questo articolo ti darò alcuni **consigli su come superare un tradimento** e su come affrontarne al meglio le conseguenze, senza che queste danneggino le tue future relazioni.

Hai subito un tradimento? Non incolparti

Se sei stato **tradito**, probabilmente l'hai scoperto in seguito a una mutazione nel comportamento del tuo **partner**. Questo cambio di atteggiamento può manifestarsi in diversi modi: lui o lei inizia a essere meno presente, distaccato e talvolta irritabile; diventa vago quando deve dare **spiegazioni** e, probabilmente, evita anche il **contatto fisico**.

Se sei stato tradito, a un certo punto della tua storia ti sei sentito quasi certamente **trascurato**. Questo è avvenuto perché al centro dell'attenzione del tuo partner non c'eri più soltanto tu, ma una terza persona che, col tempo, ha finito per essere la sola destinataria di determinate **attenzioni**. E di certo la colpa di tutto questo non è tua.

Se pensi di aver causato l'**allontanamento del tuo partner** e continui a rimproverarti per non aver fatto abbastanza affinché la vostra **relazione** rimanesse solida, smetti subito di incolparti. Rifletti piuttosto sul fatto che, se il tuo partner avesse voluto risolvere una situazione sgradita o avesse avuto dei **dubbi** su di voi, avrebbe potuto semplicemente parlatene. Se non l'ha fatto, è perché non aveva intenzione di aggiustare le cose.

Nella maggioranza dei casi, chi tradisce lo fa solo per il proprio **piacere personale**. Se il tuo partner ti avesse amato davvero avrebbe aperto una finestra di dialogo con te,



piuttosto che scappare nel letto di qualcun altro, non credi? Perciò ecco il primo dei **consigli per superare un tradimento**: non dare mai la colpa a te stesso per quello che è successo.

Superare il tradimento: ridimensiona la storia con il tuo ex

Accettare un **tradimento** è sempre difficile, ma rassegnarsi all'idea di aver amato la persona sbagliata lo è ancora di più. Se stai cercando di **superare il tradimento** del tuo partner, stai sicuramente attraversando quel difficile periodo in cui l'ipotesi di qualunque altra persona al tuo fianco ti sembra impossibile.

In passato, hai trascorso momenti felici con il tuo compagno e probabilmente pensavi di passare insieme a lui o lei il resto della tua vita. Non è semplice accettare di aver avuto al tuo fianco qualcuno che, nonostante le apparenze, sia stato in grado di farti tanto male, ma se vuoi cominciare a stare meglio dovrai ripartire anche da questa consapevolezza: ti sei fidato di qualcuno che non meritava la tua **fiducia** e che, con ogni probabilità, non era la persona che diceva di essere. Alla luce di ciò, vedrai ridimensionarsi pian piano anche l'importanza che davi alla vostra **relazione**.

Tradimento: per superarlo dedica del tempo a te stesso

Se hai subito un **tradimento** da poco, di sicuro non fai che pensarci. Hai sempre l'immagine del tuo partner davanti agli occhi e ogni cosa ti ricorda i momenti che avete trascorso insieme. La fase che stai attraversando è una delle peggiori, perché sei combattuto tra i diversi sentimenti di **amore** e **odio**. Sei a un punto cruciale del tuo processo di "guarigione" dal tradimento e di fronte a te hai solo due possibilità: puoi decidere di **perdonare**, dando un'altra possibilità al tuo partner, oppure puoi decidere di voltare completamente pagina. Non si tratta di una scelta facile, per questo è necessario dedicare del tempo a te stesso.

Circondati di persone amiche, fai le cose che ti piacciono, esci, ritagliati dei momenti tutti tuoi. In questa fase, è molto importante che tu riesca a valutare oggettivamente non solo quello che ti è accaduto, ma anche le **ricadute emotive** che il tradimento ha avuto su di te. Solo quando avrai raggiunto la giusta consapevolezza, potrai decidere se perdonare o andare avanti per la tua strada.

Se deciderai di dare una **seconda possibilità** al tuo partner, dovrai essere perfettamente conscio che l'unico modo per andare avanti nella relazione è lasciarsi definitivamente tutto alle spalle: **rimuginare sull'argomento**, manifestare



continuamente **sospetti** e **dubbi** o lanciare frecciate non servirà a niente, e il risultato sarà disastroso. Per questo, prima di decidere di tornare insieme a lui o lei, rifletti bene sulle conseguenze e chiediti se sei disposto davvero a perdonare. Se hai dubbi o insicurezze, allora forse è meglio troncare il rapporto. Non essere precipitoso, e prenditi tutto il tempo necessario per guardare le cose dalla prospettiva giusta.

Se hai subito **adulterio** durante il matrimonio, ti consiglio di leggere anche questo articolo sulle [conseguenze legali del tradimento](#).

Conseguenze del tradimento: non perdere la fiducia nell'altro sesso

Se stai leggendo questo articolo molto probabilmente sei stato tradito o comunque sospetti di aver subito un **tradimento**. Una conseguenza molto comune in chi scopre l'**infedeltà** del proprio partner è la perdita di **fiducia** nei confronti dell'altro sesso.

La tendenza a vedere tutto negativo è molto diffusa quando si attraversa un periodo difficile e scoprire di essere stato tradito di certo non è il massimo della gioia. Hai tutto il diritto di sentirti deluso e triste, ma non puoi lasciare che rabbia e dolore si insinuino nella tua vita, né che un sentimento di completa **diffidenza** condizioni le tue relazioni future.

Non farti divorare dal **rancore**, ma sfrutta la sofferenza a tuo vantaggio per farti maggiore forza e ricominciare a ricostruire la tua vita. Non tutte le persone sono uguali e il fatto che il tuo partner ti abbia tradito non vuol dire che tutti gli uomini o tutte le donne siano fatti allo stesso modo.

Non rinchiuderti in una bolla di **commiserazione**, piuttosto conosci nuove persone, fai nuove esperienze, e non lasciarti intimorire dall'idea che, affezionandoti a qualcun altro, possa ricapitarti la stessa cosa. La verità è che non puoi sapere quello che ti aspetta.

Soltanto guardandoti intorno riuscirai a vedere con nuovi occhi quello che ti è successo. Magari scoprirai che il tuo **ex** non era poi un granché e ti renderai conto che finora ti sei solo accontentato di un **amore mediocre**. Vorresti davvero continuare a pagare tu le conseguenze di tutto questo? Fidati: meriti molto di più e là fuori è pieno di persone da **incontrare**.

Tradimento: superalo guardando avanti



Se sei stato tradito è molto probabile che tu abbia deciso di troncare definitivamente il rapporto con il tuo **ex partner**. Hai attraversato giorni difficili e quasi certamente hai avuto la sensazione di non essere compreso da nessuno.

Chi non è mai stato tradito non potrà mai immaginare quanto grande possa essere lo **sconvolgimento emotivo** conseguente alla scoperta dell'**infedeltà** del proprio compagno o della propria compagna. Per superare questo momento di **crisi interiore** c'è bisogno di tanto impegno e soprattutto di tanta forza d'animo: qualsiasi cosa sia successa, non incolparti, perché in una coppia si è sempre in due e le cose, quando c'è una reale volontà, si superano insieme dialogando; ridimensiona la concezione idilliaca che avevi del tuo ex e della tua **storia d'amore**, se così si può ancora definire; dedica del tempo a te stesso e alle persone che conosci, non chiuderti a riccio e non avere paura di **fare nuovi incontri**; non perdere mai la **fiducia nell'altro sesso**, perché fortunatamente il mondo è pieno di gente straordinaria.

Infine, l'ultimo dei **consigli per superare un tradimento** è guardare sempre e comunque avanti. Considera quello che ti è successo soltanto come una **fase transitoria** della tua vita, da cui trarre insegnamenti importanti.

Prendi tutto il meglio e il peggio dalla tua vecchia relazione e fanne tesoro per il futuro.

Quando la rabbia e il dolore per quello che ti è successo cominceranno pian piano ad affievolirsi, inizierà per te un periodo di vera **rinascita**. Potrai fare un bilancio oggettivo del tuo trascorso e sarai in grado di stabilire senza **condizionamenti emotivi** quanto hai dato e quanto hai davvero ricevuto durante la tua **relazione passata**. Esserne consapevole ti renderà più forte e aggiungerà un pizzico di sicurezza in più al tuo carattere nei rapporti con l'altro sesso. Chi l'ha detto che il **tradimento** viene solo per nuocere? D'ora in avanti guardalo da una nuova prospettiva: se non l'avessi mai scoperto avresti continuato a **vivere nella menzogna**, mentre ora puoi di nuovo risplendere.

GUARDA IL VIDEO

Note:

Autore immagine: tradimento di i [ThiagoSantos](#)