

---

# Come superare la ferita del tradimento

**Autore:** Dorotea Piombo

**Fonte:** Città Nuova

**Le cause di un tradimento possono essere molteplici. Superarlo non è semplice ed è molto di aiuto il supporto di persone care.**

**Elena e Giovanni rappresentavano una coppia solida**, un amore nato sui banchi dell'università e cresciuto tra complicità e sogni condivisi. **Un legame, il loro, che sembrava destinato a durare per sempre.** Eppure, la dura realtà ha infranto l'illusione: **Giovanni ha tradito Elena.** La scoperta del tradimento è stata come un colpo al cuore, un dolore profondo che ha lacerato la fiducia e messo in discussione le basi stesse della relazione. **Il tradimento rappresenta un evento traumatico che colpisce al centro l'autostima e la fiducia in sé stessi e nel partner**, lasciando cicatrici emotive profonde. **Affrontare un tradimento non è un processo semplice.** Il dolore, la confusione e il senso di smarrimento possono sembrare insormontabili. Tuttavia, con il tempo, il supporto adeguato e la giusta dose di resilienza, è possibile superare questo trauma e ricostruire la propria vita. Il primo passo fondamentale è concedersi il tempo e lo spazio necessari per elaborare le emozioni negative scatenate dal tradimento. Rabbia, tristezza, dolore, senso di umiliazione: tutte queste emozioni sono legittime e devono essere vissute senza giudizio. Piangere, urlare, confidarsi con un amico o un familiare: non esiste un modo giusto o sbagliato di affrontare il dolore. **L'importante è non reprimerlo, permettendo a sé stessi di provare e di elaborare le emozioni dolorose. Incolpare sé stessi o il partner per il tradimento non porterà da nessuna parte.** Il tradimento è un atto complesso che spesso ha cause profonde che vanno al di là delle singole responsabilità. Incolpare l'altro rischia solo di alimentare rabbia e rancore, ostacolando il processo di guarigione. È fondamentale assumere un atteggiamento proattivo e **concentrarsi su come superare il trauma, piuttosto che cercare un colpevole.** Una volta che le emozioni iniziali si saranno un po' attenuate, sarà necessario fare una scelta sul futuro della relazione. **Rimanere o andare? Non esiste una risposta giusta o sbagliata.** La decisione deve dipendere da una valutazione sincera dei propri sentimenti e bisogni, tenendo conto di tutti i fattori in gioco, l'importante è scegliere ciò che si ritiene meglio per il proprio benessere e la propria felicità. **Affrontare il tradimento da soli può essere un'impresa ardua.** Non esitare a chiedere supporto a persone care, come amici, familiari o uno psicologo. Il supporto di persone fidate può fornire conforto, comprensione e un prezioso punto di vista esterno. Confidarsi con persone che ci vogliono bene può aiutare a sentirsi meno soli e ad affrontare il dolore in modo più costruttivo. In questo periodo di grande stress è **fondamentale prendersi cura di sé stessi, sia fisicamente che emotivamente.** Seguire una dieta sana, fare attività fisica regolare, dormire a sufficienza e dedicarsi a ciò che piace sono tutti modi per favorire il benessere mentale. Prendersi cura del proprio corpo e della propria mente è fondamentale per affrontare il trauma in modo sano e per accelerare il processo di guarigione. Superare un tradimento richiede tempo e pazienza. Non bisogna avere fretta di buttarsi in una nuova relazione o di dimenticare quanto accaduto. **Concedersi il tempo necessario per guarire è fondamentale** per evitare di ripetere gli stessi schemi in futuro. Precipitarsi in una nuova relazione o cercare di soffocare il dolore rischia solo di ostacolare la guarigione e di esporsi a nuovi traumi. La resilienza è la capacità di adattarsi alle avversità e di superare i momenti difficili. È la forza che ci permette di **trasformare le esperienze negative in opportunità di crescita.** Nel caso del tradimento, la resilienza ci permette di ricostruire la fiducia in noi stessi e negli altri, di imparare dagli errori e di costruire relazioni più sane e appaganti. Le cause del tradimento sono molteplici e complesse, e non esiste una spiegazione univoca che possa applicarsi a tutti i casi. Si tratta di un fenomeno che coinvolge fattori individuali, relazionali e sociali, che si intrecciano e si influenzano a vicenda. Alcune ricerche suggeriscono che **persone con stili di attaccamento insicuro, ansioso o evitante**

---

**potrebbero essere più predisposte al tradimento.** Questi stili di attaccamento possono portare a una ricerca di continue conferme del proprio valore e amore, che può essere soddisfatta in modo distorto attraverso relazioni extraconiugali. In alcuni casi, il tradimento può essere un **tentativo di compensare carenze emotive all'interno della relazione principale.** Ad esempio, una persona potrebbe tradire se si sente trascurata, non amata o non apprezzata dal partner. Una bassa autostima può portare a **cercare conferme esterne del proprio valore,** anche attraverso relazioni extraconiugali. Il tradimento può essere visto come un modo per sentirsi desiderati e attraenti, aumentando temporaneamente l'autostima. Alcuni tratti di personalità, come narcisismo, impulsività o tendenza alla ricerca di sensazioni forti, possono essere associati a un maggior rischio di tradimento. **Una comunicazione inefficace all'interno della coppia può creare incomprensioni, risentimenti e frustrazione,** che possono portare a cercare conforto o evasione in relazioni extraconiugali. **I conflitti non risolti e l'incapacità di affrontare le difficoltà in modo costruttivo possono creare tensioni** all'interno della coppia, aumentando il rischio di tradimenti. **La mancanza di intimità fisica ed emotiva può spingere una persona a cercare altrove ciò che non trova all'interno della relazione** coniugale. La noia e la routine possono portare a una ricerca di nuove emozioni e sensazioni, che possono essere trovate in relazioni extraconiugali. L'esposizione a tradimenti da parte di amici, familiari o conoscenti può aumentare la percezione che il tradimento sia un comportamento accettabile e diminuire le inibizioni individuali. Le norme sociali e culturali relative alla fedeltà e all'adulterio possono influenzare la probabilità di tradire. **In alcune culture, il tradimento è considerato un comportamento più accettabile rispetto ad altre.** È importante sottolineare che non esiste una causa singola e determinante del tradimento. Le cause sono spesso complesse e multifattoriali, e coinvolgono una combinazione di fattori individuali, relazionali e sociali. Inoltre, **è fondamentale ricordare che il tradimento non è mai giustificabile.** Indipendentemente dalle cause, il tradimento **rappresenta una violazione della fiducia e del rispetto** all'interno della relazione, e può causare dolore e sofferenza profonda alla persona tradita. Se stai vivendo una situazione di tradimento, è importante cercare aiuto da un professionista. Uno psicologo può aiutarti a comprendere le cause del tradimento, ad affrontare il dolore e a prendere decisioni per il tuo futuro. Il tradimento può farci mettere in dubbio il nostro valore e la nostra capacità di amare. Ma è importante ricordare che **il nostro valore non dipende da ciò che fanno gli altri. Noi siamo preziosi e degni di amore, indipendentemente da ciò che è accaduto.** \_

***Sostieni l'informazione libera di Città Nuova! Come? [Scopri le nostre riviste, i corsi di formazione agile](#) e [i nostri progetti](#). Insieme possiamo fare la differenza! Per informazioni: [rete@cittanuova.it](mailto:rete@cittanuova.it)*** \_