

ELLE.it

ELLE LOVERS

ISCRIVITI ALLA NEWSLETTER



Digita Qui

cerca &gt;

SFILATE

MODA

SHOPPING

BEAUTY

MAGAZINE

CUCINA

SPOSA

OROSCOPO

SHOWBIZ

BLOG

# ELLE

DECOR

NETWORK ELLE



## Infedeltà: e se facesse bene alla coppia?

*Può innescare un momento di riflessione per rivalutare il rapporto e ristabilire nuovi equilibri. Basta non farsi travolgere. Il parere di uno psicoterapeuta*



Vogliamo azzardare. E se il **tradimento** facesse bene alla coppia? Non vi stiamo incitando all'**infedeltà**, ma a riflettere su quali possano essere gli effetti positivi della trasgressione amorosa. Varie statistiche ci dicono che le scappatelle sono così frequenti (il 90% le sogna, il 50% ci prova, il 20% ci riesce) che

cerchiamo di concentrarci su possibili risvolti benefici.

Ci siamo fatti aiutare da uno psicoterapeuta ed esperto di terapia di coppia, Walter La Gatta, che di recente ha pubblicato con Giuliana Proietti il manuale "Come vivere bene anche se in coppia" (Franco Angeli, 2016), che ci ha offerto alcuni spunti.

### Campanello d'allarme

Il tradimento è un atto estremo. Di sicuro innesca un periodo di riflessione per la coppia. Può aprire scenari drammatici come può, se superato, essere davvero un momento di rinascita, l'occasione per rivalutare il rapporto, per ripartire con nuove motivazioni, per rimodularsi. Questo succede nella pratica clinica, con le coppie che decidono consapevolmente di volerlo superare. Si arriva al tradimento perché l'equilibrio iniziale della coppia evidentemente si era rotto: succede nelle unioni cristallizzate, nelle quali uno dei due si sente ingabbiato e nessuno dei due ha gli strumenti per riparare la situazione. E' vero che quando la routine di coppia viene vissuta come eccessiva, logorante, frustrante, può sembrare meno grave trasgredire al patto di fedeltà.

### Affermazione di sé, della propria autonomia

Si tradisce anche per affermare una parte di sé, per dimostrare a se stessi che si è ancora in grado di farsi desiderare. Indubbiamente, riattivare i meccanismi della seduzione può procurare una appagante sensazione di benessere, di ritrovata vitalità, quasi un effetto-droga. Ma bisogna saper controllare tutte queste emozioni. E' una condizione travolgente che può sfuggire di mano. Inoltre possono insorgere i sensi di colpa e anche quelli vanno gestiti.

### Si ristabilisce un equilibrio

Alla base delle motivazioni di un tradimento, che ne siamo consapevoli o meno, ci possono essere delusioni o frustrazioni perché il partner è assente o non dedica sufficienti attenzioni. Oppure un desiderio di riscatto per torti subiti oppure di vendetta, magari per essere stati traditi. Dunque, può essere una modalità per ristabilire un equilibrio, per fare i conti con il passato e cambiare passo. Il tradimento può non essere scoperto, e il traditore, una volta appagato, può riscoprire il piacere di stare nella coppia stabile.

### Purché non diventi un vizio

L'adulterio non può diventare la normalità, una scappatoia facile a un rapporto che va stretto. Se si trasforma in desiderio di conquista fine a se stesso, difficilmente può essere gratificante. Inoltre l'infedeltà non è la pillola che guarisce la coppia.

### Si può perdonare

Quando il tradimento viene scoperto oppure non si riesce a contenere l'ansia dell'espiazione e si confessa, si aprono gli scenari più diversi. Fondamentale, per superare la crisi, è una confessione piena, completa, leale. Ci si dice tutto con sincerità e senza ambiguità, per ricostruire un rapporto di fiducia. Questa fase deve avere un termine, non si può trascinare all'infinito. Si decide insieme che se ne parla per un mese e poi si sgombrano le macerie.

Daniela Passeri, 9 Maggio 2016

**TAGS: Magazine, affermazione di sé, tradimento, perdono, infedeltà, psicologia, coppia, relazioni**

0 commenti

Ordina per

Meno recenti ▼



Aggiungi un commento...

 Facebook Comments Plugin