



# Com superar un desamor quan has sigut l'amant en una relació?

Quan es produeix una infidelitat, hi ha tres persones afectades: **la persona enganyada, la infidel i l'amant.**

Tots tenim molt clar que la víctima en aquests casos és la persona enganyada i que la culpable és la persona infidel, però **què passa amb l'amant?**

Si t'has trobat en aquesta situació, és probable que t'hagis sentit molt sol/a. **Tothom et veu com una mala persona per no frenar la infidelitat i ser còmplice d'aquesta.** Ningú es para en cap moment a intentar entendre per què ho vas fer ni com et sents.

És molt probable que si vas decidir participar en la infidelitat és perquè **tu també vas ser víctima d'una manipulació.** El que senties cap aquella persona era molt fort i **tenies l'esperança que deixes a la seva parella i decidís començar una relació amb tu.**

Això, però, gairebé mai passa i la persona infidel s'acaba quedant amb la seva parella. Com pots superar aquesta espècie de ruptura? Doncs el primer que necessites fer és **desfogar-te amb algú de confiança o amb un terapeuta.** Algú que sàpigues que no et jutjarà i que no pensarà que et mereixes aquest dolor.

El següent pas és **establir el contacte 0 amb aquella persona.** Per molt que no fossis tu la seva parella, també t'ha fet mal i **necessites sanar.** No pensis que és culpa teva per pillar-te d'una persona infidel, perquè els sentiments no es poden controlar i **la responsabilitat de respectar la seva parella era seva, no teva.**