



6 consells d'experts per superar una infidelitat

[inicicentrareport]La infidelitat és un problema de parella molt habitual però alhora molt dolorós. És difícil de gestionar perquè ens pot deixar amb l'autoestima baixa i molt poca confiança en nosaltres i els altres. Per això avui et compartim 6 consells de psicòlegs experts de Psicología y Mente per afrontar una infidelitat en el cas que l'hagis patit o la pateixis en el futur.

1. Centra't en tu

Ets la persona que s'ha vist perjudicada directament, tingues clar que des del primer moment la prioritat és el teu benestar i el que et convé a tu.

Si poses el focus en el que necessites, veuràs més clar si val la pena seguir o deixar la relació.

2. Pren el control en la comunicació

Si has patit una infidelitat, et tocarà prendre decisions sobre la relació. Adopta una actitud comunicativa i assertiva, intenta dir tot el que sents i penses i de plantejar obertament les teves condicions si decideixes seguir.

3.No deixis que et faci responsable del que ha passat

Sí, son varies les causes que poden haver desencadenat la infidelitat, però que no et doni la culpa perquè no la tens.

4. Si vols tallar o necessites temps, planteja-ho directament

És molt normal no tenir les idees clares quan acaba de passar, així que sigues honest/a amb el que necessites en cada moment.

5. Si vols donar una segona oportunitat, assegura't que s'ha reparat el dolor

No n'hi ha prou amb una disculpa. L'altra persona t'ha de demostrar que l'importa seguir amb tu i ha de fer actes de reparació del dolor causat. Actes i no només paraules.

6. Ves o aneu a teràpia

La infidelitat és difícil de gestionar emocionalment i psicològicament així que no dubtis a anar a teràpia amb un/a professional si ho necessites.[ficentrareport]