

Questo sito utilizza cookie per analisi, contenuti personalizzati e pubblicità. Continuando a navigare questo sito, accetti tale utilizzo. Scopri di più

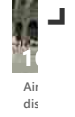
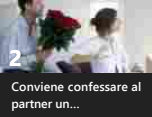
msn lifestyle

cerca nel Web

Accedi

Home Oroscopo Cucina Viaggi Benessere Incontri Diete e pancia piatta

TOP STORIES



Secondo una psicoterapeuta di coppia conviene confessare al partner un tradimento. Per 10 buoni motivi

2/28



Business Insider Italia

Emanuele Orlando
11 ore fa

CONDIVIDI

CONDIVIDI

TWEET

E-MAIL

Confessare il proprio tradimento al partner prima che lui lo scopra è la scelta che meno danneggia il rapporto sentimentale che abbiamo timore di perdere. Lo sostiene **Rita D'Amico**, una **psicoterapeuta** e ricercatrice dell'*Institute of Cognitive Sciences and Technologies*, che da anni si occupa, tra l'altro, di tradimenti e amicizie erotiche. Una parte consistente del suo nuovo libro, *Amori e Infedeltà. Triangoli e relazioni tra vecchie credenze e nuove realtà* (Franco Angeli) è dedicata proprio al tema della confessione dell'adulterio alla persona tradita.

"Va detto subito", spiega, "che confessare non è facile, proprio perché il timore di perdere l'altro è altissimo, così come la paura di essere puniti con ritorsioni di vario tipo. Tuttavia se la confessione è accompagnata dalla ferma intenzione di non ripetere l'errore, così come dal riconoscimento della legittimità della rabbia dell'altro, è senz'altro la scelta migliore".

Ecco dieci motivi per i quali una confessione "precoce" è conveniente.

1. Danneggia meno il rapporto

Alcune ricerche hanno rivelato che la comunicazione non richiesta da parte del partner produce il danno minore sul rapporto. Informare di persona il partner è inoltre il modo attraverso cui **riusciamo a esprimere maggiormente rispetto** sia per lui sia per la relazione con lui.

Leggi anche: La ragione sorprendente per cui persone che vivono relazioni assolutamente felici finiscono per tradire

2. Apre la possibilità di essere considerato degno di fiducia

Una **confessione fatta senza un'accusa** precedente o senza essere stati scoperti è ancora più apprezzata, e l'autore della confessione viene di solito considerato ancora più degno di fiducia e onesto. La confessione può servire a fare **un'impressione migliore sugli altri** e quindi può aiutarci a vincere la loro rabbia e a ottenerne il perdono.

3. Può evitare la punizione

Il partner offeso spesso considera la richiesta di scuse un'espressione delle buone intenzioni dell'infedele e, da questa prospettiva, **le sue reazioni saranno meno violente e severe**. Se poi considera le scuse come sincere, tenderà a credere che il 'colpevole' sia una persona meno cattiva di quanto potrebbe sembrare altrimenti, che si è pentito e che forse **non merita una punizione** che gli serva da lezione.

Leggi anche: Il tradimento più insidioso non è quello fisico: 8 segnali che indicano se sta capitando anche a voi

4. Libera dal senso di colpa

Ottenere il perdono dal partner aiuta l'infedele a liberarsi dal senso di colpa e dalla sua spiacevolezza, anche se **la confessione non deve mai scaturire dalla voglia di scaricarsi**

ALTRO DA BUSINESS INSIDER ITALIA



Dai tunnel sotterranei alla missione su Marte...
BI Business Insider Italia



Lo Zimbabwe è poverissimo, ma non...
BI Business Insider Italia



Addio "passo Amazon". Negli Stati Uniti e in...
BI Business Insider Italia



Business Insider Italia
Visualizza il sito completo

facilmente dal senso di colpa.

5. Aiuta a chiarirci le idee

L'offesa arrecata al partner ci porta anche a mettere in discussione noi stessi: 'Se l'amo e quindi voglio il suo benessere, **come ho potuto** arrecargli così tanto dolore?'. In questi casi la confessione aiuta a chiarirci le idee, assumendo il significato di una **vera e propria prova d'amore**, perché, nonostante le conseguenze negative dell'offesa, scegliamo comunque di parlarne al partner.

6. Far capire all'altro i suoi errori

Quando si confessa un tradimento è **fondamentale non cercare giustificazioni, né tentare di minimizzare l'accaduto**, così come **tentare di dare la colpa all'altro** senza riconoscere la propria, un atteggiamento indice di un'**incapacità di assumersi le responsabilità del proprio destino**. Tuttavia la confessione, se fatta con autenticità, dovrebbe **spingere chi è stato tradito a riflettere anche sulle proprie responsabilità**. Non tutte le colpe sono infatti del partner e del suo amante.

Leggi anche: Sette cose che non si dovrebbero mai fare se state per divorziare

7. È un'occasione anche per chi è stato tradito

La confessione dell'infedeltà, dunque, offre a chi è stato tradito l'**opportunità preziosa di capire quanto sia assurdo pensare di possedere chi amiamo** ed essere **convinti che il suo amore sia dato per scontato e per sempre**. Per far questo però chi ha subito l'infedeltà non deve commettere errori spesso comuni: negare al partner la possibilità di chiarire e riparare; enfatizzare le conseguenze spiacevoli del tradimento; mostrare rancore; essere incapace di comprendere empaticamente quello che può provare il partner che ha tradito, soprattutto se chiede scusa".



© Fornito da Business Insider Italia Secondo una psicoterapeuta di coppia conviene confessare al partner un tradimento. Per 10 buoni motivi

8. Aiuta a capire i motivi dell'infedeltà

Perché la coppia torni a funzionare è **indispensabile comprendere le ragioni** che hanno portato all'infedeltà, inclusi i problemi relazionali, in modo da **rafforzare ulteriormente l'unione e prevenire eventuali infedeltà future**. Mancanza di vicinanza emotiva, comunicazione, onestà e supporto reciproco, ma anche di passione sono i motivi che mettono a repentaglio la coppia.

9. Permette di riconfigurare uno schema diverso

Dall'esperienza del tradimento e della confessione possiamo comprendere maggiormente

noi stessi e riconfigurare uno schema diverso di **quello che vogliamo in un rapporto di coppia**. Per fare questo è necessario però che **entrambi i partner si impegnino a ricostruire la relazione** e assumere una posizione che da un lato rifletta sui momenti di intimità del passato, dall'altra guardi al futuro.

Leggi anche: C'è un modo semplice per rafforzare un matrimonio in difficoltà, ma troppe persone lo ignorano

10. Può spingere a cercare aiuto

Non tutti hanno le capacità di mettere in atto il difficile processo di ricostruzione, a volte è necessario chiedere aiuto a un esperto che affianchi i partner in tutte le fasi, incluse quelle del perdono e della riconciliazione. **Se si ha l'umiltà di cercare un professionista che aiuti la coppia a risolvere i problemi, la passione può riaccendersi.**

ALTRO SU MSN:

Solitudine e tradimenti, Diana si raccontò così (Mediaset)

Sponsorizzato:

Offerta Tablet e PC 2in1: Surface Pro m3 + Tastiera a soli 749€. Acquista >>

[< PRECEDENTE](#)

[SUCCESSIVO >](#)

[< Vai alla Home page MSN](#)

[< Vai a MSN Lifestyle](#)