

TRADIMENTI ESTIVI

La parola “tradire” (latino tradere) ha un significato opposto rispetto al suo comune utilizzo, infatti quello reale è dare, consegnare, mettere in mano.

Il tradimento estivo è frutto di un bisogno di libertà, di fuggire dal grigiore invernale e, spesso, è perpetuato da chi ha bisogno di ritrovare fiducia in sé stesso e rivalutare i propri bisogni.

Statisticamente pare sia in aumento il tradimento femminile, soprattutto tra le donne di 50 anni che, fino a qualche tempo fa avevano come loro unico scopo il benessere della famiglia. La nuova visione della vita, il maggior valore dato a sé stesse, complice il relax, il sex appeal di una pelle abbronzata, comportano una maggior produzione di *estradiolo* l'ormone che rende le donne più seducenti.

In ogni caso, maschi e femmine, dopo un primo inebriante momento, si trovano, inevitabilmente a fare i conti con la propria coscienza.

E allora che fare?

Confessare o non confessare?

E se l'avventura viene scoperta, cosa possono fare le coppie?

Il tradimento in una relazione si manifesta in modo variegato e il tradimento sessuale è solo uno di questi.

Le coppie, che si trovano a vivere una crisi dovrebbero rivolgersi ad uno psicologo-psicoterapeuta e affidarsi ad una psicoterapia mirata che non si muova solo su basi clinico tradizionali, ma che utilizzi anche metodologie psicologiche innovative quali la *Mindfulness*, le tecniche di rilassamento, il *lifetrap-emotion* per far emergere quali sono le problematiche di coppia e, insieme, risolverle.

A cura della Dott.ssa Mariolina Palumbo *Psicologa Clinica*.