



# El trauma que estàs passant si alguna vegada t'han sigut infidel

[inicentrareport]Que la teva parella et sigui infidel, que el teu millor amic comparteixi un secret teu, que la teva família et deixi malament... **Sentir-te traït/da per la gent que estimes és molt dur i pot tenir seqüeles importants, arribant a produir un trauma per traïció.**

El primer que et dirà la gent del teu entorn és que passis pàgina, però és molt difícil tancar la ferida. Com més dependència es té del traïdor/a, més costa superar-ho. De fet, alguns experts indiquen que pot arribar a produir **estrès posttraumàtic, per la qual cosa és habitual experimentar ansietat i episodis depressius.**

Com expliquen a *Código Nuevo*, **els infants que pateixen traumes per traïció poden arribar a desenvolupar alexitimia, que és la dificultat de sentir emocions.** També hi ha persones que pateixen experiències de dissociació, que és la sensació d'estar desconnectat/da de la realitat.

A aquest tipus de traumes es vinculen problemes per establir relacions amb altres persones, falta de confiança en els altres i, fins i tot, trastorns de la conducta alimentària (TCA). Per això és tan important tractar-lo i **el primer pas és deixar espai per sentir el dolor i identificar totes les emocions.** Després, caldrà buscar ajuda psicològica.

[ficentrareport]