



La tècnica que recomanen els psicòlegs per no cometre una infidelitat

[inicicentrareport] **Les relacions són complexes i totes elles corren el risc de patir una infidelitat.** Com explica el psicòleg Mark Travers "les persones poden ser infidels perquè les seves relacions han perdut novetat o passió o perquè un dels membres de la parella sent que les seves necessitats emocionals o sexuals no estan sent satisfetes".

I sí, per molt que no ho vulguis, podria passar-te a tu. **Podries conèixer a una persona atractiva amb qui tens connexió i sentir-te temptat/da a fer-li un petó.** La diferència està entre aquells que decideixen fer front a la temptació i respectar a la seva parella i els que no.

La revista *Journal of Sex Research* ha compartit una tècnica que ajuda a les parelles a agafar perspectiva i veure les coses amb claredat. Es tracta d'internar "**veure la situació des de la perspectiva de la parella i esforçar-se per sentir i pensar com ho faria la parella**". És a dir, posar-se en la pell de l'altra i sentir compassió per ella.

Pot semblar fàcil, però no ho és. La majoria de persones que són infidels és perquè no són capaces de pensar en els sentiments de la seva parella. Es tracta, doncs, de deixar de banda aquest enfocament egocèntric i **pensar en el benestar de la persona que s'estima.**

Això, però, no serà suficient. També és important **entendre perquè ha sorgit la necessitat de tenir una aventura amb una altra persona i treballar la relació.** Potser cal recuperar la passió sexual o reforçar la connexió emocional. Sigui com sigui, cal parlar amb l'altra persona i prendre una decisió.

[ficientrareport]