

TÍTULO:	<i>FOI TROCADA POR UMA MULHER MAIS NOVA? DÊ A VOLTA POR CIMA!</i>				
DATA DE REGISTRO:	<i>03/07/2013</i>	DATA DE PUBLICAÇÃO:	<i>01/07/2013</i>		
VEICULO:	<i>MDEMULHER</i>		TIPO DE VEICULO:	<i>ON-LINE</i>	
SEÇÃO:	<i>Não possui</i>	PÁGINA:	<i>Não possui</i>	TIRAGEM:	<i>Não possui</i>
LINK RELACIONADO:	http://mdemulher.abril.com.br/amor-sexo/reportagem/traicao/foi-trocada-mulher-mais-nova-traicao-745598.shtml				

Foi trocada por uma mulher mais nova? Dê a volta por cima!

Saiba o que fazer para abandonar o papel de vítima, superar a situação e seguir adiante. Pondere se vale perdoar ou não.

Publicado em 01/07/2013 Reportagem: Mariana Viktor - Edição: MdeMulher

Conteúdo **ANAMARIA**





Antes de tudo, resgate seu amor próprio.
Foto: Getty Images

Descobrir que o companheiro partiu atrás de um rabo de (míni) saia é doloroso até para mulheres fortes como a Pilar, personagem de Susana Vieira na novela *Amor à Vida*. César (Antonio Fagundes), seu marido, está de caso com Aline (Vanessa Giacomini), a secretária mais nova. Pilar ainda não descobriu, mas anda desconfiada. Quando uma traição como essa vem à tona, a primeira coisa que vai ao chão é a autoestima da mulher traída. Deixei de ser atraente, é o pensamento mais comum. Antes de decidir se vai perdoar ou não, o resgate do amor próprio é essencial para superar o baque e crescer.

Três passos para se fortalecer

1. Comece a pensar o que se perde (ou se ganha) com a separação. Faça uma lista do que ganharia dando um ponto final ao casamento e outra do que perderia se o mantivesse. Coloque as duas listas na balança e veja o que pesa mais.
2. Lembre de alguma sensação de vitória como se tudo estivesse acontecendo agora. Recorde do quanto você é, sim, capaz de lidar com tudo o que surgir.
3. Mude de atitude. Se ficar em casa faz você se sentir melancólica, saia. Matricule-se em algum curso, visite amigas divertidas (evite ficar perto de pessoas tristes neste momento). Quebrar a rotina ajuda! Quando voltar para casa e o desânimo bater, tire os móveis do lugar, coloque uma manta no sofá e guarde objetos que trazem lembranças doloridas.

Por que a traição acontece?

O tempo, às vezes, faz o casal deixar o cultivo do amor de lado, o que pode criar brechas para um caso extraconjugal. Um relacionamento se constrói com conquistas diárias, aponta Eliana da Cruz Caligiuri, psicanalista da [Sociedade Brasileira de Psicanálise de São Paulo](#). Em alguns casos, o casal torna a relação morna porque para de investir em sexo e em conversas. Claro que isso não justifica a pisada de bola do outro, mas nos ajuda a parar para repensar a relação e decidir se vale a pena ou não continuar nela.