

Il dolore è rimasto per un'eternità, ma il nostro matrimonio era troppo importante per rinunciare. Capire come è successo e come superarlo e riprendersi è stata la cosa più importante. Non ce l'avremmo fatta senza il programma di questo libro.

Ann e Patrick O.

È facile trovare consigli semplicistici e giudicanti su come affrontare un tradimento, ma è difficile trovare un libro come questo. Di gran lunga la risorsa più importante per aiutare a capire il significato del tradimento e a prendere decisioni sane su come andare avanti.

Barry McCarthy, PhD, coautore di *Rekindling desire*

Dopo la rivelazione del tradimento, eravamo entrambi sopraffatti da emozioni estreme. L'approccio graduale delineato in questo libro ci ha fornito un mezzo strutturato e attento per superare i primi due mesi e lavorare per capire come siamo arrivati a questo punto nel nostro matrimonio. Abbiamo superato un periodo molto difficile e ora abbiamo una relazione più forte, grazie alla nostra maggiore comprensione di noi stessi e dell'altro. Senza dubbio, le strategie contenute in questo libro hanno salvato il nostro matrimonio!

John e Sarah H.

Se un tradimento vi ha sconvolti, questo libro può mettervi sulla strada della guarigione, fornendo speranza, direzione e chiarezza. La seconda edizione* parte da una risorsa già classica e la rende ancora migliore per le coppie che hanno diversi background e differenti tipi di relazioni. Questo è *il* libro che raccomando a chiunque stia lottando contro l'infedeltà.

Anthony L. Chambers, PhD, ABPP, ex presidente della American Academy of Couple and Family Psychology

Un libro potente per ogni coppia che affronta le scosse di assestamento che conseguono a un tradimento. È una guida indispensabile per gestire le emozioni dolorose e dare un senso al caos.

Quando si prova un insopportabile senso di solitudine, questo libro aiuta a trovare un modo per sentirsi ascoltati, visti e, soprattutto, compresi.

Rhonda Goldman, PhD, Dipartimento di psicologia clinica,
The Chicago School of Professional Psychology

Riflessivo, compassionevole e pratico. Gli autori guidano il lettore attraverso le fasi chiave della scoperta e del recupero da un tradimento. Se siete stati feriti da un tradimento o se ne siete responsabili, dovreste leggere questo libro.

Andrew Christensen, PhD, coautore di *Differenze (in)conciliabili*

La seconda edizione di questo libro eccezionale è la migliore risorsa disponibile sull'argomento. Gli autori sono i più grandi esperti e hanno decenni di esperienza pratica con le coppie. Raccomando questo libro a tutti coloro che lottano per navigare nel vortice di un tradimento e per uscirne con una vita migliore.

William J. Doherty, PhD, autore di *Take back your marriage*

Gli autori hanno ideato un programma per aiutare le coppie a superare un tradimento, a capire perché è avvenuto e a considerare le opzioni migliori. Un capitolo particolarmente utile fornisce suggerimenti per parlare con i figli, i familiari e gli amici... Ricco di casi di studio e di esempi su come applicare le informazioni; raccomandato.

Library Journal

Sia il partner ferito sia il partner che ha tradito sono trattati in modo specifico con indagini stimolanti sulle loro esperienze... Il tema di fondo della speranza è presente in tutto il libro.

Journal of Couple and Relationship Therapy

Un tesoro di saggezza clinica saldamente informato da una base di ricerca clinica... Un libro profondamente compassionevole.

The Family Psychologist

PSICOTERAPIA DELLA FAMIGLIA E DELLA COPPIA

Douglas K. Snyder
Kristina Coop Gordon
Donald H. Baucom

Superare un tradimento

Un programma
per affrontare
la crisi, guarire
e andare avanti
insieme o separati

GIUNTI
PSICOLOGIA

Psicologia.io

Gli acquirenti di questo libro hanno il permesso di fotocopiare il Foglio di lavoro per riassumere i fattori correlati al tradimento (pagina 278) per uso personale o per l'uso con i clienti. Questo foglio di lavoro può essere fotocopiato dal libro, ma non può essere archiviato o distribuito da siti intranet, siti internet o siti di condivisione di file, né reso disponibile per la rivendita. Nessun'altra parte di questo libro può essere riprodotta, tradotta, archiviata in un sistema di recupero dati o trasmessa, in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo, elettronico, meccanico, fotocopia, microfilmatura, registrazione o altro, senza l'autorizzazione scritta dell'editore.

Traduzione di *Giulia Tamini*

Titolo originale: *Getting Past the Affair: A Program to Help You Cope, Heal, and Move On – Together or Apart*. Second edition

Copyright © 2023 The Guilford Press.

The Guilford Press è una divisione di Guilford Publications, Inc.

Questa edizione è pubblicata in accordo con The Guilford Press.

Tutti i diritti riservati.

È vietata la riproduzione dell'opera o di parti di essa con qualsiasi mezzo, se non espressamente autorizzata dall'editore.

www.psicologia.io
www.giuntipsy.it
www.giunti.it

© 2026 Giunti Psicologia.io S.r.l.
via Fra' Paolo Sarpi 7/A, 50136 Firenze – Italia

Prima edizione: gennaio 2026



Stampato presso Poligrafici il Borgo S.r.l. – Bologna (BO)

A tutte le coppie che hanno condiviso con noi le loro lotte intime per superare un tradimento. Le vostre testimonianze sono una dimostrazione del potenziale di guarigione dell'amore, dell'impegno e del duro lavoro.

Indice

Nota degli autori e ringraziamenti.....	11
Introduzione	13
 PARTE I. COME POSSIAMO SMETTERE DI SOFFRIRE?	
CAPITOLO 1 – Cosa ci sta succedendo?.....	25
CAPITOLO 2 – Come possiamo affrontare la giornata?	49
CAPITOLO 3 – Come parliamo con l’altro?	75
CAPITOLO 4 – Come ci comportiamo con gli altri?	105
CAPITOLO 5 – Come ci prendiamo cura di noi stessi?	133
 PARTE II. COME È SUCCESSO?	
CAPITOLO 6 – La colpa è della nostra relazione?.....	151
CAPITOLO 7 – È stato il mondo intorno a noi?.....	189
CAPITOLO 8 – Come può il mio partner avermi fatto questo?...	209
CAPITOLO 9 – Qual è stato il mio ruolo?	239
CAPITOLO 10 – Come faccio a dare un senso a tutto questo?...	265
 PARTE III. COME POSSIAMO ANDARE AVANTI?	
CAPITOLO 11 – Come posso superare il dolore?	281

SUPERARE UN TRADIMENTO

CAPITOLO 12 – Questa relazione può essere salvata?	311
CAPITOLO 13 – Cosa ci aspetta?	337
Risorse aggiuntive.....	347
Informazioni sugli autori	351

Nota degli autori e ringraziamenti

Questo libro è nato da decenni di pratica clinica, dalla nostra ricerca empirica e dalle discussioni con colleghi fidati sui mezzi migliori per aiutare le coppie che lottano per riprendersi da un tradimento. Dalla sua prima edizione*, pubblicata nel 2007, il libro ha guidato questo processo di recupero per decine di migliaia di coppie e ha ricevuto il Self-Help Seal of Merit dall'Association for Behavioral and Cognitive Therapies. Nel 2009 abbiamo pubblicato anche un libro complementare** per i professionisti della salute mentale e altri consulenti che aiutano le coppie a riprendersi da un tradimento, e da allora abbiamo formato migliaia di professionisti dediti a promuovere il recupero da un tradimento utilizzando queste risorse.

Nei sedici anni trascorsi dalla prima edizione, il percorso verso la guarigione è rimasto in gran parte invariato, anche se la natura delle relazioni di coppia e dei tradimenti si è evoluta. Le relazioni che non rientrano nel modello delle coppie sposate eterosessuali sono diventate più frequenti e più comuni. Le tecnologie emergenti consentono di mantenere più facilmente un coinvolgimento segreto con una persona esterna alla relazione. L'uso dei social media aumenta la probabilità che il trauma di una relazione diventi di dominio pubblico, in modi che possono rendere più difficile il recupero. Questa seconda edizione riflette questi sviluppi in modo diretto e intenzionale.

* Quando nel testo si parla di prima e seconda edizione ci si riferisce alle edizioni originali. La presente, unica versione italiana, è la trad. it. della seconda edizione originale (n.d.r.).

** Cfr. D. H. Baucom, D. K. Snyder, K. Coop Gordon, *Tradimenti. Come aiutare le coppie a superarli*, trad. it., Giunti Psicologia, Firenze, 2023.

Le vignette di casi presenti in questa edizione riflettono una diversità molto più ampia nei modelli di relazione di coppia, nell'etnia e nella cultura. Sono tratte dalla nostra ricerca e dalla nostra pratica clinica. In tutti i casi, i nomi e le informazioni identificative sono stati modificati.

Lungo il percorso, diverse persone hanno fornito un incoraggiamento e un'assistenza speciali per facilitare il completamento di questo lavoro. Ringraziamo i nostri redattori di The Guilford Press, in particolare Kitty Moore, il cui costante incoraggiamento e la cui pazienza non sono mai venuti meno nonostante il superamento di numerose scadenze. Kitty e il suo collega, Chris Benton, hanno fornito intuizioni acute che hanno contribuito a guidare le revisioni della prima edizione. Il sostegno e l'incoraggiamento dei nostri colleghi, studenti e clienti sono stati fondamentali. Il nostro pensiero è stato spesso affinato da vivaci discussioni sulle ferite relazionali, sul perdono e sulle strategie per promuovere il recupero.

Siamo particolarmente grati a Emily Carrino, un'aspirante e dotata psicologa clinica della University of North Carolina, le cui prospettive uniche e i cui commenti attenti si riflettono in modo importante in questa edizione rivista. Emily ha portato un punto di vista fresco e una notevole saggezza sulla natura mutevole delle relazioni, sulle tecnologie emergenti e delle considerazioni speciali relative alle coppie non tradizionali, che hanno migliorato in modo significativo questa seconda edizione del libro.

Soprattutto, siamo profondamente grati per il costante incoraggiamento dei nostri partner, senza i quali non avremmo potuto completare questo libro. La vostra comprensione e il vostro amorevole sostegno durante la prima e la seconda edizione ci hanno sostenuto e rafforzato nei momenti in cui ne avevamo più bisogno. Grazie per aver condiviso con noi il meglio di ciò che una relazione intima può offrire.

Introduzione

Erin rimase seduta immobile davanti al portatile. Non sapeva da quanto tempo fosse lì e fissava lo schermo incredula. «Non vedo l'ora di stare di nuovo con te. Hai cambiato la mia vita, ho finalmente trovato la mia anima gemella». Una persona di nome Amber aveva scritto quelle parole a suo marito. Erin riuscì a malapena ad assorbire ciò che aveva letto. Il suo cervello si era spento e si sentiva intorpidita. In un momento, la sua vita era cambiata per sempre. Si sentiva completamente distrutta e tradita.

Se avete scoperto che il vostro partner ha avuto una relazione, probabilmente sapete come si sente Erin. Le ondate di emozioni dolorose possono rendere difficile mettere un piede davanti all'altro e proseguire con le proprie attività quotidiane. La raffica di pensieri contrastanti su come può essere accaduto – e i flashback e le domande ossessionanti su ciò che è realmente accaduto – può distrarvi a tal punto da non riuscire a fare nulla. E quando pensate a come dovreste reagire come partner tradito, le uniche soluzioni che vi vengono in mente sono i cliché da soap opera di cui avete sempre riso. Quindi, cosa dovreste fare? Come potete dare un senso a tutto questo e rimettere insieme la vostra vita?

Abbiamo scritto questo libro per accompagnarvi in un momento angosciante della vostra vita e condurvi alle risposte migliori per voi. Le risposte migliori per voi potrebbero non essere le migliori per il vostro partner – e certamente non per la coppia che vive in fondo alla strada. Ma ognuno di voi ha la possibilità di andare avanti in modo sano, se si impegna in un duro lavoro.

Andare avanti in maniera sana significa riprendersi *personalmente* dal tradimento, in modo da poter perseguire il futuro che desiderate. Significa sapere abbastanza di quello che è successo e del *perché* è successo, da poter decidere consapevolmente se restare insieme o separarsi. Significa proteggersi dal rischio di essere feriti di nuovo, senza portarsi dietro il fardello straziante della rabbia e del sospetto o del senso di colpa e della vergogna per il resto della vostra vita.

In questo libro troverete un percorso che ha aiutato molte coppie a superare il tradimento in modo sano. Vi forniremo una serie di passi chiari ma flessibili, basati sul nostro trattamento per il tradimento, che è stato studiato scientificamente, un trattamento che è nato da molti decenni di esperienza clinica collettiva e che abbiamo insegnato ad altri terapeuti per molti anni. Tutti e tre siamo psicologi clinici e terapeuti specializzati nel lavoro con le coppie con difficoltà relazionali, e l'infedeltà è una delle nostre principali aree di lavoro. Siamo anche professori e ricercatori universitari che conducono ricerche sistematiche su questi temi. Abbiamo scritto numerosi articoli e condotto frequenti seminari per terapeuti negli Stati Uniti e all'estero, per aiutare le coppie che stanno lottando per riprendersi da un tradimento. Tutta questa esperienza in questi diversi ambiti è stata impiegata nel processo di recupero di cui leggerete in questo libro.

Perché dovreste intraprendere questo lavoro, soprattutto quando vi sentite così abbattuti o impotenti a causa del trauma del tradimento? ***Perché i problemi con cui state lottando in questo momento non spariranno con il tempo.*** L'intensità del vostro dolore potrebbe diminuire un po' con il tempo, ma questo non vi aiuterà ad affrontare questioni importanti che sono essenziali per andare avanti. Se cercate semplicemente di aspettare che il dolore passi, o affrontate i problemi e le questioni nell'ordine sbagliato, potrete facilmente prendere decisioni di cui poi vi pentirete. Potrete anche ritrovarvi con un dolore e una rabbia irrisolti. Subito dopo la rivelazione di un tradimento, gli obiettivi più importanti sono trovare un modo per gestire il turbamento emotivo e sapere co-

me affrontare la giornata con il vostro partner senza peggiorare le cose o lasciare che il resto della vostra vita vada in pezzi. Dopo esservi occupati degli aspetti immediati della vostra vita, potrete trarre beneficio da un'attenta analisi del vostro partner, di voi stessi e della vostra storia insieme, in modo da capire cosa ha reso la vostra relazione vulnerabile a un tradimento e come potrete cambiare le cose in futuro, in modo che questa relazione o una futura sia più solida.

Si tratta di un lavoro importante che dovreste fare e del modo migliore per riemergere integri dopo un tradimento. Seguire il processo descritto in questo libro può aiutarvi a sviluppare una nuova comprensione di voi stessi e del vostro partner. Potrete uscirne con una nuova visione di ciò che significa avere una relazione impegnata e di come si presentano un partner e una relazione sani. E, anche se al momento probabilmente non ci credete, se è questo quello che desiderate, potrete ritrovarvi con una relazione potenzialmente ancora più solida e migliore di quella che avevate prima del tradimento.

CHI PUÒ USARE QUESTO LIBRO?

- Questo libro è rivolto a tutti coloro che hanno vissuto un tradimento. Attualmente circa il 25% degli uomini e il 15% delle donne commettono infedeltà sessuale a un certo punto della loro vita – e quasi il 45% degli uomini e il 35% delle donne se si includono le relazioni sentimentali (non sessuali). Inoltre, ci sono molti modi in cui il partner può essere infedele o oltrepassare il limite, che non si adattano perfettamente alle categorie e possono lasciarvi confusi: “Era una relazione? So che è terribile, mi sento tradita, ma non so nemmeno esattamente perché o come definire ciò che è accaduto”.
- Un tradimento implica un coinvolgimento romantico, sentimentale o sessuale con un'altra persona in un modo che viola importanti aspettative o standard della vostra relazione. Cioè, un'altra persona o altre persone vengono introdotte nella vo-

stra relazione in modi che avrebbero dovuto essere riservati solo alla vostra relazione intima – i confini sono stati superati. Per molte coppie, questi confini possono essere definiti come **non** essere coinvolti sessualmente con un'altra persona o **non** diventare troppo intimi emotivamente con qualcun altro. Ma se il vostro partner sta solo fantasticando su qualcuno e non lo dice nemmeno all'altra persona, si tratta di un tradimento? E se il vostro partner interagisce online in una chat room con qualcuno che non incontra mai di persona? O visita siti web pornografici di nascosto? A seconda della coppia e di ciò che ci si aspetta l'uno dall'altro come partner, tutte queste circostanze potrebbero comportare il superamento di confini importanti e sembrare un tradimento. Per alcune coppie, invece, alcune di queste azioni (guardare pornografia, ad esempio) potrebbero essere considerate accettabili e rientrare nei limiti di ciò che è giusto fare nella vostra relazione. In ogni caso, i confini della vostra relazione sono i confini della vostra relazione, indipendentemente da quello che fanno (o *non fanno*) le altre coppie.

- Quindi, con l'espansione della tecnologia e con l'esplorazione da parte degli individui di un'ampia gamma di relazioni, i modi in cui i partner potrebbero attraversare confini importanti si espandono, a prescindere dalle parole utilizzate per definirli: una relazione, un'infedeltà, un tradimento, un coinvolgimento esterno, un'avventura di una notte o qualcos'altro, a seconda della durata o dell'intensità. Oppure, nessuna di queste parole può sembrare adatta, ma riconoscete che il vostro partner ha “oltrepassato il limite” in qualche modo importante che vi fa stare malissimo e vi confonde o vi fa dubitare del vostro partner e della vostra relazione. Spesso questo accade quando è presente un qualche tipo di inganno.
- Questo libro è per voi se siete impegnati in una relazione, che siate sposati o meno. Il vostro status giuridico non definisce il vostro impegno reciproco, le aspettative che avete l'uno verso l'altro o i confini che vi aspettate tra voi come coppia e con le altre persone. Allo stesso modo, i principi alla base dell'importanza dei confini si applicano a prescindere dal genere o

dall'orientamento sessuale, anche se ogni coppia ha una propria definizione di tali confini. Alcune coppie accettano confini che vanno al di là di loro due; cioè, potrebbero accettare una relazione non monogama che coinvolge altre persone in modo romantico o sessuale. Anche in questo caso, ci sono tipicamente delle aspettative su come dovrebbero essere queste varie relazioni, e su come questi confini possano essere violati.

- Potrete trarre vantaggio da questo libro sia che il tradimento sia stato appena rivelato, sia che stiate lottando con esso da tempo. Anche se avete appena scoperto il tradimento, questo potrebbe essere terminato da tempo o solo di recente, oppure potrebbe essere in corso. In molti casi, il dolore e la confusione sono altrettanto intensi e il processo da seguire è fondamentalmente lo stesso in queste diverse situazioni.
- Questo libro vi aiuterà a riprendervi, che voi siate il partner ferito (quello che *non ha* avuto la relazione) o il partner che ha tradito. Quando diciamo “voi” qui e nel resto di questo libro, nella maggior parte dei casi intendiamo il partner ferito. Il nostro lavoro ha dimostrato che i partner feriti sono *generalmente* più traumatizzati da un tradimento rispetto ai partner coinvolti, e quindi sono più propensi a cercare aiuto. Ma a volte ci rivolgeremo anche al partner che ha avuto la relazione (e, in quel caso, lo indicheremo chiaramente), così come alla coppia. Avrete la migliore possibilità di uscirne integri e sani se entrambi avrete una piena comprensione di ciò che è accaduto.
- Potete trarre beneficio dal lavoro indicato in questo libro sia da soli sia con il vostro partner. Se anche il vostro partner lo legge, anche se lavorate separatamente, voi ne trarrete beneficio. Le persone che hanno una relazione esterna devono essere oneste con sé stesse e chiedersi se sono pronte a porre fine a qualsiasi coinvolgimento con la persona esterna alla coppia. Devono capire come esprimere il proprio interesse per il partner una volta terminata la relazione, nonché il rimorso. È importante che capiscano perché si sono lasciati coinvolgere in una relazione. Se il vostro partner esplora questi temi, è possibile che la fiducia e l'intimità crescano nuovamente tra di voi.

COME DOVRESTE USARE QUESTO LIBRO?

Idealmente, sia voi sia il vostro partner leggerete ogni capitolo e procederete attraverso il processo di recupero che descriviamo. Potete svolgere gran parte del lavoro suggerito separatamente, ma alcuni aspetti implicano conversazioni o attività da svolgere insieme che vi aiuteranno ad andare avanti. Tuttavia, sappiamo che la realtà è raramente ideale, e potreste ritrovarvi a leggere questo libro da soli per diversi motivi. Forse il vostro partner è una di quelle persone che non amano i libri di “autoaiuto”. O forse si rifiuta di parlare di quello che è successo. O forse avete già chiuso la relazione con il vostro partner a causa di un tradimento, ma volete provare questa attività da soli. Questa è una mossa saggia, perché ci sono molte ricerche (tra cui la nostra) che indicano che se gli eventi traumatici di una relazione, come un tradimento, non vengono affrontati in modo adeguato, il loro impatto negativo potrebbe influenzare le relazioni future. Se avete dei figli con il vostro partner, la lettura di questo libro può aiutarvi a risolvere i risentimenti persistenti che potrebbero altrimenti ripercuotersi sulla vostra relazione di co-genitorialità e influire negativamente sui vostri figli.

Per questi motivi o per altri ancora, se pensate di utilizzare questo libro per conto vostro, le vostre intuizioni personali e la vostra maggiore comprensione possono porvi in una posizione migliore per decidere cosa fare per il futuro della vostra relazione, se siete rimasti insieme al vostro partner. Inoltre, una volta imparato a pensare alla relazione e ad affrontare la vostra vita in modo diverso, potete cambiare la vostra relazione, in una certa misura, anche se il vostro partner non è coinvolto con lo stesso impegno. Sebbene due persone che lavorano insieme per apportare cambiamenti siano spesso più efficaci di una sola, una è comunque meglio di nessuna. E, anche se la vostra relazione finisce, potreste comunque imparare qualcosa di utile per la vostra crescita personale. Quindi leggete questo libro per voi stessi e per la vostra relazione, attuale o futura. Se siete impegnati in una consulenza individuale, mentre state leggendo questo libro, condivi-

dete ciò che state leggendo con il vostro consulente ed esplorate insieme come questo materiale si applica a voi.

Abbiamo presentato i capitoli nell'ordine che si è rivelato più utile per le coppie che abbiamo assistito, e i capitoli in genere si basano sui precedenti, ma se alcune domande vi sembrano particolarmente importanti, potete leggerli nell'ordine che desiderate.

QUALI VANTAGGI OTTERRETE?

Sulla base delle coppie che abbiamo accompagnato in questo processo di recupero, sappiamo che, probabilmente, la prima sfida è quella di affrontare la devastazione iniziale, evitando ulteriori danni alla relazione e gestendo i compiti essenziali in casa.

La Parte I riguarda la gestione del trauma subito dopo aver scoperto il tradimento. Può aiutarvi a:

- Affrontare i sentimenti intensi, vostri e del vostro partner.
- Comunicare su argomenti estremamente difficili.
- Decidere come continuare la vostra routine quotidiana, dalla gestione delle faccende domestiche e delle finanze all'attività genitoriale.
- Cercare di capire come continuare a vivere insieme mentre vi riorganizzate (dovreste dormire nello stesso letto? avere rapporti sessuali?) e in quali circostanze ha senso una separazione immediata.
- Stabilire confini e limiti con la persona esterna alla relazione (quella con cui il partner ha compiuto il tradimento), che potrebbe non voler porre fine alla relazione.
- Stabilire se e quanto condividere con gli altri in merito al tradimento, compresi i figli, i membri della famiglia o gli amici più stretti.
- Prendervi cura di voi stessi anche se sembra una priorità bassa, anche chiedendo aiuto agli amici e andando dal medico quando è necessario.

Una volta che voi e il vostro partner avrete ristabilito un certo equilibrio nella relazione, la Parte II vi aiuterà a esaminare i vari fattori che potrebbero aver reso la vostra relazione vulnerabile a un tradimento. Può aiutarvi a:

- Guardare chiaramente alla vostra relazione nel tempo: se avete realizzato i vostri sogni, come è cambiata, se le vostre fondamenta sono state scosse e da cosa.
- Capire le caratteristiche e gli eventi che hanno portato uno dei due ad avere una relazione extraconiugale.
- Capire cosa significa davvero “infedeltà” e come i confini possono essere superati, anche senza l’intenzione di ferire qualcuno.
- Riconoscere in che modo il vostro ambiente, gli eventi e le altre persone hanno contribuito a creare il terreno per il tradimento o l’hanno resa più probabile.
- Capire come il partner ferito possa involontariamente contribuire alla vulnerabilità della relazione, senza essere responsabile della decisione dell’altro partner di avere una relazione extraconiugale.
- Evitare la tentazione di accontentarsi di spiegazioni incomplete o parzialmente accurate solo per non approfondire argomenti difficili.
- Arrivare a un quadro coerente o a una “narrazione” della relazione che abbia senso.

La Parte III vi guida nel prendere le decisioni giuste per andare avanti, separatamente o insieme. Può aiutarvi a:

- Riflettere su cosa significhi “andare avanti” e come superare i sentimenti invalidanti.
- Anticipare e affrontare le battute d’arresto, sia insieme sia separatamente.
- Continuare a rafforzare la vostra relazione e a minimizzare i rischi futuri, se avete deciso di rimanere insieme.

Anche se non abbiamo la presunzione di sapere quali decisioni prenderete nel corso della vostra vita, siamo certi che la lettura di questo libro potrà aiutarvi a seguire un processo sano durante il vostro viaggio. Ci auguriamo che possa contribuire ad alleviare il dolore e l'incertezza lungo il percorso. In questo momento, capire cosa è successo, capire come affrontare la giornata e soffrire meno sono obiettivi importanti. Quindi, iniziamo.