

## Come tornare a sorridere dopo la fine di una relazione d'amore

**Pubblicato:** Lunedì 25 Novembre 2019



Si sa, la fine di una relazione è sempre un momento doloroso della propria vita. Si vedono sfumare via i progetti, i sorrisi, le speranze e si entra in un turbinio di emozioni negative:

non si crede che possa esser successo davvero, si affronta qualsiasi cosa con la rabbia, ci si sente tristi, prende piede l'idea che nulla più abbia un senso e si cade in un sentimento di tristezza.

Ma come sempre accade, ci si rialza eccome. Può non sembrare così, eppure i consigli qui di seguito potranno dimostrare che tornare a sorridere è più che possibile.

### Il momento della separazione

Chiudere una **storia d'amore** non è mai facile per nessuno dei due nella coppia. La sensazione di solitudine, di perdita di quel punto di riferimento spesso può portare a cercare di rimanere nella storia, intossicandola o, peggio, a rimanere in contatto seppur con una storia chiusa. Questo è davvero sbagliato e non permette a nessuno dei due di poter andare avanti e **superare il lutto della separazione**.

Se non c'è possibilità di recuperare la relazione, cercare le colpe, sentirsi artefici di tanto dolore o anche solo vittime non funge quasi mai da consolazione anche perché le colpe non sono mai tutte solo da una

parte. Così come fissarsi su una storia che è nata solo per colmare la sensazione di solitudine è la cosa più sbagliata che si possa fare. Sicuramente è difficile, si sa, ma rimettersi in sesto con il proprio tempo è un atto dovuto che nessun altro può fare al posto nostro.

Molto spesso, la perdita porta al voler **recuperare la relazione**, è bene sottolineare che **ricquistare una ex** è possibile ma solo se si evitano determinati errori.

## Come superare la rottura della relazione?

Nel momento in cui una storia finisce bisogna guardare a ciò che resta, la parte più importante è costituita da noi stessi, nel singolo. E da lì bisognerà ripartire.

Questo individuo dovrà imparare a gestire il proprio dolore e pensare di farlo da soli è un grande errore: se la gioia è più bella quando viene condivisa, allora è vero anche che il dolore pesa meno quando è condiviso con altre persone.

Si sa, la voglia di uscire, vedere gente, parlare con gli altri passa quando si prova dolore, ma le **persone che ci amano** e ci vogliono bene sono l'antidolorifico più potente per la nostra anima.

Parlare con qualcuno del dolore, consente di verbalizzarlo, di esternarlo a voce alta e permette, di conseguenza, anche di essere udito dalle orecchie ed elaborato dal cervello.

Inoltre il confronto con chi prova per noi un affetto disinteressato può fornire anche una chiave di lettura più oggettiva a questo sentimento così come a tutta la situazione permettendo di guardare il problema anche dall'altro lato, ovvero quello che non viene offuscato dalla rabbia e dal **dolore emozionale**.

## Prendersi cura di se stessi

Una storia d'amore, quando sana, coccola, si prende cura dell'altro vicendevolmente.

Quando allora finisce, non si dovrebbe rinunciare alle coccole, al prendersi cura di ciò che rimane, ovvero se stessi.

Per rialzarsi è necessario imparare a donare a se stessi quell'amore, anche con piccole attenzioni e coccole quotidiane.

Prendersi cura di sé, regalandosi ogni tanto un dolcetto, il proprio piatto preferito, regalandosi momenti di vero relax, come ad esempio facendosi una maschera viso o prenotando un bel massaggio rilassante.

Anche godere di questi momenti positivi con altre persone può fare del bene al proprio spirito. Uscire con gli amici per un caffè, passeggiare con i propri genitori, fratelli o sorelle, permetterà alla mente di rilassarsi per qualche minuto, di cambiare prospettiva, di cogliere anche il bello che vive al di **fuori di quella storia ormai finita**.

Certamente il dolore non svanirà così velocemente, ci vorrà un po di tempo affinché possa essere elaborato e superato, andrà via gradualmente, ma con il tempo adeguato il dolore lascerà il posto a nuove sensazioni positive e gioiose che al **momento della rottura** sembravano quasi un miraggio.

## Riconquistare un ex

Ma se proprio non si riesce a superare questa cosa e si è convinti che quella era la storia più importante della propria vita, come abbiamo già menzionato si può provare a ritornare sui propri passi per

recuperare la relazione, non solo se si parla di una ex ragazza ma anche sul [come riconquistare un uomo](#).

Ci sono portali specialistici sull'argomento che permettono di comprendere a pieno ogni singolo passo per ottenere il risultato desiderato, ecco qui un brevissimo sommario:

- Passaggio obbligato è prendersi del tempo per sé, esaminare gli eventuali errori commessi, le motivazioni per cui questa storia è finita.
- Successivamente, per riconquistare un ex, sarà assolutamente necessario sentirsi positivi ed emanare positività all'altro.
- La parte più difficile, ovvero capire davvero i propri errori, migliorarsi e dimostrare che davvero si è diventati persone migliori e comportarsi in questo modo costantemente nel tempo.
- Poi è fondamentale migliorarsi, anche fisicamente, ad esempio cambiando look.
- Arriva il momento del contatto, siate amichevoli e tentate la riconquista, quasi come se fosse la prima volta, solo che avete come vantaggio la conoscenza della persona.

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it