

DONNA MODERNA.COM  [ABBONATI](#) [IN EDICOLA](#) Seguici su [SHOPPING DONNA](#)

Bellezza | Moda | Sfilate | Cucina | Mamme | Matrimonio | **Sesso** | Salute | Casa | Attualità | Go

► Kamasutra ► Eros e psiche ► Single e coppia ► Divorzio ► Vietato ai maggiori di 18 ► Video ► Sondaggi ► Test ► Quiz ►

Tutti e due!

Home - Sesso

Istruzioni erotiche



Shopping strategico!
I suoi abiti ti parlano di lui: ecco come decifrare stile e...

Il cassetto delle delizie
I prodotti più sexy per accendere l'eros

C'è vita dopo il divorzio
I consigli per affrontare una nuova vita da single

ULTIMI



Differenza di età

Affrontare il divorzio

C'è vita dopo il divorzio!

di Sophie - 28/11/2011

I consigli della life-coach per affrontare la nuova vita da single con ottimismo, imparando a sfruttare la fine di un amore come una preziosa occasione di rinascita personale



Photoshot

I **divorzi** e le **separazioni**, le storie d'amore che finiscono, sono sempre più frequenti e quello che ci si chiede, quando si è coinvolti in prima persona, magari dopo tanti anni insieme è: che vita si può fare, dopo il divorzio?

Tornare single e iniziare una nuova vita senza il partner, indipendentemente da "chi ha lasciato chi", non è certo una passeggiata. La fine di un matrimonio o di una convivenza, implicano non solo allontanarsi da chi si è amato o magari si ama ancora, ma anche affrontare il fallimento di una relazione, mettersi faccia a faccia con sé stessi e con cosa non ha funzionato, mettersi di nuovo in gioco e cambiare drasticamente abitudini.

Ma nonostante la sofferenza, c'è un modo per **affrontare il divorzio e in generale la fine di un amore in modo costruttivo, trasformandolo in una possibilità** per creare un futuro - ma anche un presente - più felice. "C'è la reale possibilità che il divorzio sia

un'occasione di rinascita perché a volte una storia ci imbriglia in dei ruoli che non ci soddisfano

o non ci appartengono del tutto, che non ci permettono di fare quello che vogliamo e di esprimere ciò che siamo, quindi **liberarci** di una storia vuol dire anche liberare le potenzialità della nostra vita e avere l'occasione di farla come la vogliamo davvero", spiega Francesca Zampone, esperta in coaching del cuore di Accademia della Felicità. Ecco i suoi **consigli** per vivere questo delicato momento al meglio.

- **Sfogati!** - "Abbandonarsi al dolore più sfrenato, alla disperazione d'amore che segue la fine di una storia, invece di cercare a tutti i costi di combatterlo e di essere *forti*, è un ottimo modo affrontarlo e superarlo. Molto meglio farlo subito, per 3 ore, piangendo a più non posso sul divano di casa, piuttosto che tenersi dentro questa sofferenza per i 3 mesi successivi. Così si fa fluire il dolore, e a poco a poco finirà".

- **Innamorati di te stessa!** - "Per ricominciare, bisogna innanzitutto imparare ad amare sé stessi: come si fa? Attraverso la cura di sé, che non è solo l'aspetto fisico, ma soprattutto quello emotivo. Ad esempio, imparando a riconoscere i segnali che invia il corpo, iniziando a sentire, seguire e rispettare i propri ritmi e i propri desideri: se ho sonno dormo, se non ho voglia di uscire non esco. Si tratta di entrare in contatto con la *vera* te stessa, per uscire dagli schemi dell'abitudine, del senso del dovere, imparando invece a riconoscere e scegliere di cosa hai bisogno per essere felice. Sarà l'origine di un cambiamento molto positivo. E serve forse dire che amare sé stessi ci rende persone più attraenti? Un presupposto fondamentale per **trovare un nuovo compagno**".

- **Rilancia sui tuoi desideri** - "Questo è un ottimo momento per concentrarti su te stessa e cercare di capire che cosa desideri dalla tua vita, di dare spazio alle tue passioni e ai tuoi obiettivi. Quindi chiediti: c'è qualcosa che ho sempre desiderato fare e non ho mai fatto? E poi agisci! Sarà anche un'ottima fonte di distrazione."

- **Evita le sofferenze inutili...** - "Cerca di eliminare tutto quanto possa dare un appiglio alla tua sofferenza: non c'è davvero motivo di soffrire di più dello stretto indispensabile. Quindi, almeno finché non sentirai che hai superato la separazione, è meglio non frequentare le stesse persone che frequenta l'ex, o gli amici in comune. Non si tratta di tagliare i ponti per sempre, ma nell'immediato è un ulteriore stress, perché spesso fa sentire di dovere di essere per forza forti,

simpatici... E poi bisognerebbe di evitare anche luoghi in cui sappiamo che potremmo incontrare l'ex-partner, così come quelli che si frequentavano insieme."

- **...e le cose inutili** - "Elimina almeno 21 oggetti che appartengono alla tua vita passata: è un gesto con un potere *rituale*, che aiuta a prendere distanza dal passato per iniziare a guardare al presente e soprattutto al futuro!"

- **Stai in buona compagnia** - "Per superare più in fretta un momento critico come il divorzio è importante circondarsi di persone che ci stimolino positivamente e ci diano ottimismo per affrontare la nuova realtà, che siano di supporto. Le persone giuste sono quelle che vedono il bello che c'è in noi e che di conseguenza ci restituiscono un'immagine positiva, come uno specchio. Allontanati invece, da chi è *vampirizzante* e toglie energia."

- **Prendi ispirazione!** - "Scegli modelli femminili positivi di donne che sono state bene da sole, che hanno avuto successo da sole. Ti aiuterà a capire che hai bisogno di un uomo per essere felice e realizzate."

- **Compartimenti stagni** - "Chi divorzia spesso non riesce a pensare che quella sofferenza che sembra così opprimente e totalizzante in realtà non durerà per sempre. Quindi bisogna *attrezzarsi* anche per quando quel dolore sarà passato, costruendo passo passo una nuova vita, senza lasciarsi andare o trascurarne degli aspetti, come quello economico - magari spendendo troppo - o lavorativo".

- **Affronta il fallimento a testa alta** - "La fine di qualcosa è sempre positiva perché è l'inizio di un cambiamento profondo. I fallimenti esistono, certo, e fanno parte della vita, ma rappresentano anche il modo più veloce per imparare dai propri errori per non commetterli più, e per migliorare sé stessi, diventando persone più felici."