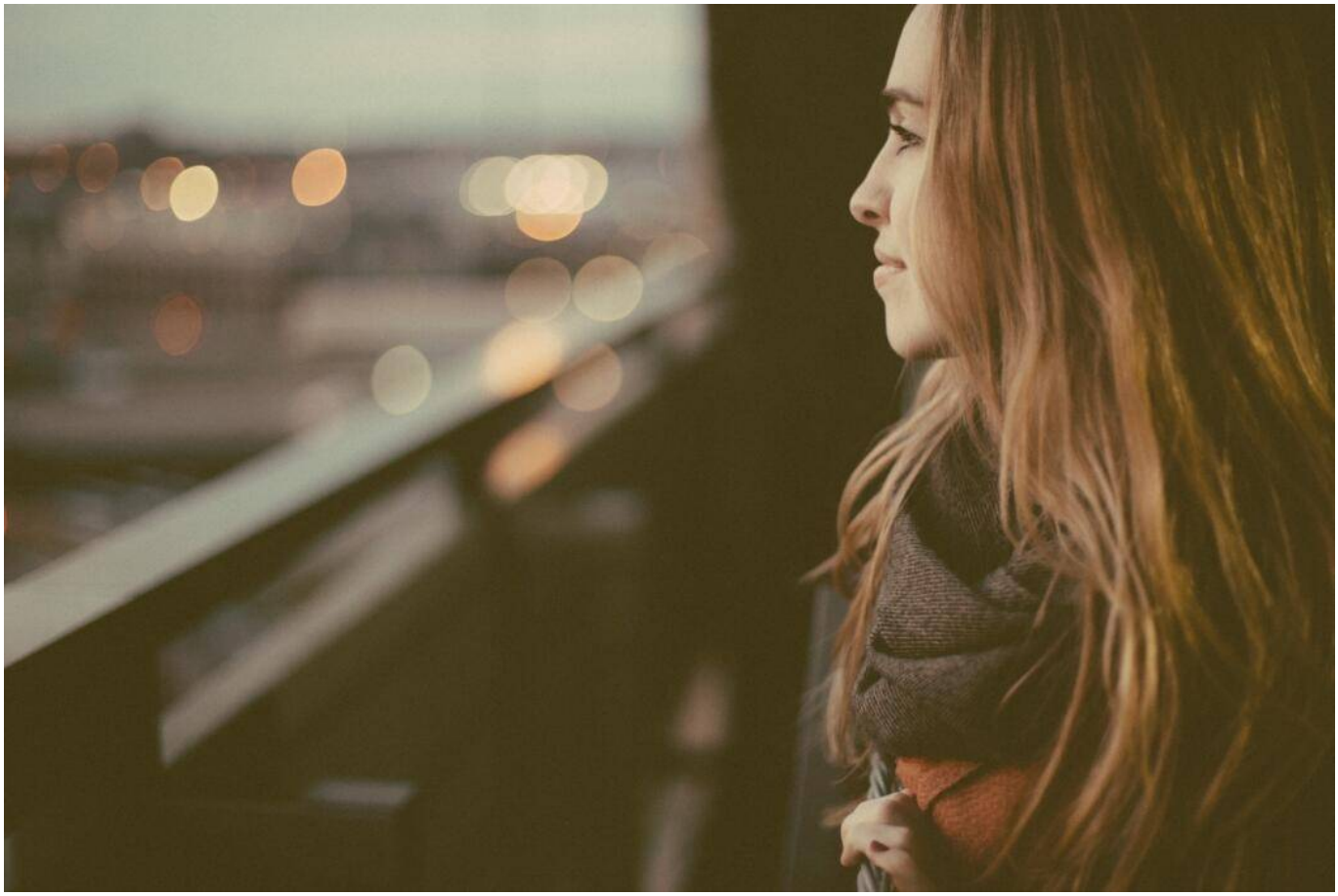
AbruzzoWeb
Tutte le notizie d'Abruzzo a portata di click

MODI PER DIMENTICARE IL PROPRIO EX-PARTNER. COSE DA FARE E DA NON FARE

23 Febbraio 2021



Uscire da una storia può essere più o meno difficile, a seconda della persona e della storia. Tuttavia, comunque sia la situazione, il rischio di passare del tempo a pensare a una vecchia fiamma c'è sempre. Ognuno ha le sue tradizioni o consigli da seguire o dare per provare a dimenticare un ex, ma un'idea o due in più per riuscire in questa impresa sono sempre utili.

Perché le persone tendono a pensare ai loro ex-partner

Lasciar indugiare la mente sui ricordi legati al proprio ex è un ottimo modo per autodistruggersi e soffrire, purtroppo. Ma perché capita a così tante persone di finire in questa tremenda trappola?

Le ragioni possono essere molte, dal desiderio di tornare assieme a quella persona, alla semplice malinconia per i tanti momenti felici. Spesso è il problema maggiore è il desiderio di intimità e complicità che si ha con una persona speciale che ora ha smesso di stare con noi. Può anche essere, più semplicemente, la mancanza di contatto fisico, elemento spesso ignorato nella vita di tutti i giorni. Abbracci e carezze sono piccoli gesti intimi che, nel momento in cui una relazione finisce, vengono persi senza poter sapere quando torneranno. Il tutto è collegato al timore di non riuscire a trovare di nuovo qualcuno o di rischiare di non avere di nuovo una relazione importante. L'ignoto mette paura e nel momento in cui si diventa single ci si va a rifugiare in ricordi felici, ignorando i momenti che hanno portato alla rottura. Non lasciatevi ingannare però, lasciarsi andare alla malinconia può portare anche a conseguenze negative.

Come riempire il vuoto nel tuo cuore

Per riuscire a colmare il vuoto che rimane dopo una relazione ci sono diverse modalità, trucchi e soluzioni, dalla cura di sé all'imparare nuove skills, scoprire la bellezza dei viaggi in solitudine o con gli amici.

Dedica del tempo all'auto-miglioramento. Ora che sei single hai del tempo libero da dedicare a qualcosa che ti piace e che hai sempre voluto imparare a fare o migliorare in qualcosa che già sai fare, perché, si sa, non si finisce mai di imparare. In senso stretto il miglioramento di sé può essere legato a una skill che già conosciamo, ma può anche essere inteso come il miglioramento di altre particolarità di sé. Per esempio, perdi spesso la pazienza e non ti piace? Oppure vorresti essere più capace a parlare davanti agli altri e superare la timidezza?

Dai una possibilità all'online dating. Discussioni recenti su senzapudore hanno provato che conversazione online positive aiutano ad aumentare la propria autostima dopo una rottura e a capire che il mare è pieno di pesci. Non lasciare che una brutta rottura rovini tutto e riprovaci, magari online, dove non incapperai in amici e conoscenti del tuo ex.

Passa del tempo con i tuoi amici. A volte gli amici passano in secondo piano durante una relazione, ma loro ci sono sempre per te ed è giusto non dimenticarli mai. Lasciati consolare e poi riscopri con loro le meraviglie della vita da single e goditi la libertà.

Cose da non fare

Ovviamente ci sono anche cose da evitare quando si esce da una relazione e che possono rischiare di farci fare errori e ricadere nella malinconia, o anche solo rovinare l'umore già instabile così.

Non andare troppo veloce e non pensare di riuscire a superare tutto rapidamente. Una rottura è come una ferita, che grande o piccola che sia richiede comunque del tempo per guarire. Ci sono abitudini che possono farla guarire più velocemente, ma richiede comunque pazienza. Persone diverse, ovviamente, avranno metodi diversi e velocità diverse, ma buttarsi subito e accontentarsi del primo che passa solo per riempire il vuoto è un rischio reale.

Prova a non rendere troppo catastrofica la situazione. Le rotture sono brutte, ma non sono la fine del mondo. Con un po' di pazienza il dolore passa e si può ricominciare senza fatica. E la vita da single ha anche i suoi lati positivi, più libertà, più tempo a disposizione, la possibilità di dare inizio a una nuova grande storia.

Non bloccare il tuo dolore con sostanze nocive. Non cercare la felicità in troppi dolci, non darti al bere o altre cose possano stordire per far passare velocemente il tempo. Sarebbe pericoloso e inutile. Ci sono medicinali che possono venire prescritti in casi particolari, solo se necessari. Altrimenti lascia passare il tempo e concentrati su quello che puoi fare per te per rendere la tua vita migliore.

Superare un ex non è facile, ma non è mai impossibile, si sta male ed è normale, poi, un giorno, passa e si incontra di nuovo una persona speciale. L'importante, anche in mezzo a una tempesta, è di non dimenticare che il sole tornerà sempre.

© 2026 Abruzzo Web Emasi srl - Quotidiano digitale registrato presso il Tribunale dell'Aquila con decreto n° 501 del 2 settembre 2003
Iscrizione al ROC n. 26362 - P.IVA 01812420667
Direttore responsabile Berardo Santilli