

Presented by:

Coach Serena Vanni



POST - ROTTURA

COSA SUCCEDDE DOPO LA FINE DI UNA RELAZIONE

Riconoscere le fasi
del post- rottura per reagire e
agire al meglio
con più consapevolezza

www.serenavanni.it

Il Post - Rottura

Qualsiasi sia il motivo per la fine di una relazione le fasi che vengono dopo sono state scientificamente paragonate a quelle di un lutto.

Questo perché perdere una persona da un giorno ad un altro, come accade dopo la fine di una storia, è uno shock legato alle dinamiche della perdita.

Non solo il dolore emotivo colpisce il lato interiore della persona, ma, vista la velocità in cui cambia lo status relazionale, comporta la trasformazione delle abitudini e quindi una grande confusione.

Spesso si rimane attaccati al passato facendo le solite cose e pensando alla vecchia vita, rifiutando di andare avanti ed è difficile trovare una "guarigione" spontanea in questo stato, tanto che occorre cercare aiuto da un professionista.

Ci sono stati diversi studi su cosa succede emotivamente dopo una perdita (e quindi anche dopo il post-rottura), e sono state individuate delle fasi precise, che si susseguono, mantenendo tempi diversi e mutevoli da persona a persona.



Le fasi Post-Rottura

Questa teoria secondo cui il dolore viene diviso in 5 fasi emotive è stata inventata nel 1969 da una psichiatra di nome Elisabeth Kübler-Ross nel suo libro *La morte e il morire*.

Ogni fase è classificata in base al proprio insieme di emozioni, stati mentali e atteggiamenti, in modo da poter aiutare quelle persone che hanno subito una perdita a riconoscere cosa sta loro succedendo emotivamente, confortandole che è un meccanismo umano identificabile in tutti.

RIFIUTO

si verifica immediatamente dopo una perdita e porta ad essere insensibili e increduli dell'accaduto, o a nutrire speranze di risoluzione.

RABBIA

emerge quando si inizia a fare i conti con la rottura, incolpando il vecchio partner, Dio o un altro potere superiore, o chiunque si possa incolpare, compresi sé stessi”.

CONTRATTAZIONE

arrivano i sentimenti di rimorso e senso di colpa per sentirsi attori e causa della fine della relazione.(scendere a patti non significa che hai finito con la rabbia).

DEPRESSIONE

ossia la fase peggiore e più dolorosa, con una profonda tristezza, una mancanza di interesse nel socializzare o nel fare tutto, chiudendosi spesso in sé stessi.

ACCETTAZIONE

è considerata l'ultima fase del post-rottura e porta alla pace con la situazione. Non significa essere felice che sia finita, anzi potrebbero esserci momenti tristi e arrabbiati, ma sei in grado di gestirli da solo pienamente.





Queste 5 fasi sono un punto di riferimento per tutti quelli che hanno rotto una storia d'amore.

Servono a far capire cosa sta succedendo emozionalmente e a non rimanere in balia della confusione emotiva.

Senza affrettare il processo, perché il dolore potrebbe non ridursi nel tempo.

E poi una rottura non implica solo una sofferenza interna, ma anche dei cambiamenti esterni, quali abitudini, relazioni parentali, amicizie e a volte lavoro, abitazione ed altro.

Per questo a volte la sofferenza POST - ROTTURA non si risolve spontaneamente e serve consultare un esperto in relazioni.

Sono Coach Serena Vanni
esperta di relazioni
psicologia positiva e mindfulness
Lavoro dal 2007 in ambito Olistico e in particolare dal 2018 con i rapporti di coppia, dove ho raggiunto ottimi risultati che mi hanno permesso di creare il metodo G.R.O.
Se ancora non riesci a superare una storia d'amore finita male , puoi richiedere una consulenza gratuita on-line di circa mezz'ora sul mio percorso di 90 giorni.
Scrivimi su Instagram; tik tok ; Facebook;
serenavanni75@gmail.com

