



Ex partner: 5 modi per consegnarli all'oblio

Autore : Redazione

Data: 14/12/2018

DimENTICARSI di un vecchio partner non è mai cosa semplice, ma in queste righe vi suggeriamo ben 5 modi per riuscirci senza problemi.

È già passato tanto tempo da quando con il tuo ex avete deciso di lasciarvi. Conta poco che siano passate delle settimane, dei mesi o degli anni da quando la vostra storia è finita: il tempo ha ormai fatto scorrere i titoli di coda ed è ora per voi di andare avanti. Certo, a parole tutto è più semplice, ma dimenticare una persona con la quale



credevi di costruire un futuro solido non è mai facile. I distacchi fanno sempre male, ma non si può vivere di ricordi per tutta la vita. È fondamentale andare avanti dopo la chiusura di qualunque storia d'amore: è per questo motivo che abbiamo deciso di darvi una mano. In queste righe vi daremo delle specifiche indicazioni per dimenticare i vostri **ex partner: 5 modi per consegnarli all'oblio**. Seguendo queste indicazioni potrete finalmente riprendere la vostra vita e guardare all'amore con maggior ottimismo.

Come ritrovare il proprio equilibrio emotivo?

Pensare all'ex con **nostalgia** e tristezza è assolutamente normale, capita a tutti. Il fatto di voler fornirti dei consigli per dimenticarlo non significa che si possa pretendere di stare bene dall'oggi al domani. A dispetto di quanto tu possa pensare, infatti, il primo passo per dimenticare un tuo ex è concederti del tempo per **elaborare la separazione**.

Se ai primi giorni vuoi chiuderti in stanza e stare delle ore a piangere, fallo tranquillamente, è nel tuo diritto ed è importante anche per il tuo **equilibrio emotivo**. Nei primissimi giorni è importante non reprimere le emozioni, ma occorre esternarle in ogni occasione utile: il nostro corpo in quel momento è come un vaso da svuotare, dove tutti i contenuti negativi devono essere eliminati.

Trascorsi alcuni giorni dedicati all'elaborazione del lutto, inizia a muovere i primi passi guardando agli elementi che hanno caratterizzato la vostra vecchia **storia d'amore**. Al momento non badare ai ricordi belli, non sei ancora emotivamente pronto per pensare ai momenti felici senza sprofondare nuovamente nella disperazione. Semmai, analizza tutte le **situazioni negative** che sono successe quando stavi con il tuo ex, molte delle quali avranno sicuramente avuto un peso determinante nella **fine della relazione**.

Pensando alle cose negative inizierai forse a realizzare che l'aver lasciato il tuo ex ha anche dei risvolti positivi. Inoltre, tutti gli esempi negativi che avrai evocato potranno servirti in futuro per non commettere gli stessi errori.

Infine, per poter ritrovare definitivamente il tuo equilibrio emotivo, non biasimarti mai, anche se magari la fine della vostra storia è stata causata da qualche tua negligenza.

Facciamo un esempio limite: il tuo **ex** ti ha lasciato perché ti ha trovato a letto con un'altra persona. Anche se moralmente sei tu ad aver sbagliato, non sentirti eccessivamente nel torto. Del resto, se sei finito a letto con un'altra persona è forse



perché con il tuo ex molte cose già non andavano. In quel caso, l'**adulterio** non ha fatto altro che accelerare una fine già prevista.

Come eliminare tutto quello che ti fa pensare al tuo ex?

Ritrovare l'equilibrio emotivo è solo il primo passo che ti condurrà a dimenticare completamente il tuo ex. Tuttavia, sei in una **fase emozionale** in cui ti senti ancora molto fragile e potrebbe bastare anche un piccolo evento per farti ripiombare nella disperazione. A questo punto, quindi, per evitare qualunque tipo di stimolo che possa farti ricordare il tuo ex, dovrai iniziare un lavoro molto simile alle famose "pulizie di primavera", con la differenza che sono gli oggetti e le situazioni che riguardano il passato a dover finire nel cestino. +

Inizia con **eliminare le foto** e i regali del tuo ex, e qualunque altro oggetto che te lo possa far ricordare. Una volta riempito lo scatolone dei ricordi, puoi anche scegliere di non buttarlo, a patto di relegarlo in fondo alla cantina con la promessa di non aprirlo mai nell'immediato futuro. Fatto questo, dovrai passare al **mondo social**. Qualora il tuo ex sia una persona molto attiva su Facebook, Instagram e affini, l'ideale sarebbe evitare di accedere al tuo account per diverso tempo. Tuttavia, se non vuoi privarti di una tua quotidianità sui social, la prima cosa da fare è eliminare il tuo ex dalle amicizie e cancellare tutte le foto, da te pubblicate, che vi ritraggono insieme. Imposta il tuo **profilo** in modalità privata, affinché non sia visibile da utenti che non fanno parte della tua **rete di amicizie** (il tuo ex in primis).

Tornando nel mondo reale, dovrai imparare ad evitare tutti i luoghi in cui c'è l'alta probabilità di incontrarlo. Qualora abbiate delle amicizie in comune, spiega loro la situazione e frequentali esclusivamente in occasioni in cui il tuo ex non sia presente. Al tempo stesso, con i tuoi amici non dovrai mai fare nessun riferimento al tuo vecchio partner, né dovrai chiedere sue notizie per qualunque ragione. Qualora siano gli altri a volerti parlare di lui, rifiuta con garbo ed educazione qualsiasi tipo di gossip in merito.

Infine, l'ultimo passaggio, ma al tempo stesso il più difficile, prevede di cambiare completamente abitudini. Inizia dalle cose più semplici, magari cominciando a fare dei **cambiamenti di arredo** a casa tua. Successivamente, prova a cambiare **taglio di capelli** e look in generale. In ultimo, esplora nuove attività e prova a frequentare persone diverse: le novità così dirompenti sono un vero toccasana quando si vuole **dimenticare il proprio ex**.

Come iniziare a godersi la vita?



Ritrovato il proprio equilibrio emotivo e fatta tabula rasa di tutto quello che ti poteva ricordare il tuo ex, ha completato la macro fase di “reset”. Devi adesso provare a riempire la tua vita di nuove emozioni, devi riuscire a trovare il sorriso con sempre più frequenza per poterti dire definitivamente guarito. Per farlo bisogna ritrovare anzitutto la gioia all’interno del proprio **nucleo familiare**: i parenti stretti sono quelli che ti vorranno sempre bene, in qualunque occasione, quindi è giusto provare a rendere questo legame ancor più saldo. Inizia con l’andare a trovare sempre più spesso i tuoi nonni, se hai la fortuna di averli ancora, passando con loro quanto più tempo possibile. Prendi come pretesto le “feste comandate” per organizzare maxi **cene di famiglia**, nelle quali trascorrere diverse ore di spensieratezza.

Quando non sei impegnato con la tua famiglia, esci di più che puoi con gli **amici**. Che si tratti di una serata in discoteca o una pizza al sabato sera, non perdere mai l’occasione di svagare la mente e farti quattro risate in compagnia. Le serate con gli amici, poi, sono importanti anche per un altro aspetto: possono infatti farti misurare la tua voglia di interazione con l’altro sesso.

Immagina la scena: sei seduto ai tavolini del bar con i tuoi amici, e vedi passare una bella ragazza (o un bel ragazzo). Se inizi a vederci qualcosa di interessante, o se ti senti addirittura pronto per lanciarti e provare a conoscerla, vuol dire che la “guarigione” è vicina.

Un’altra buona idea per ricominciare a goderti la vita potrebbe essere quella di iscriverti in **palestra**. Si tratta di un’ottima soluzione per due motivi: in primo luogo perché facendo **attività fisica** riesci a tenere il tuo corpo in forma, facendo del bene a te stesso e curando il tuo aspetto; in secondo luogo perché le palestre sono ormai il punto di aggregazione sociale più gettonato dei nostri tempi e offrono l’occasione di conoscere tante belle persone con le quali **stringere nuove amicizie** (in molti casi anche qualcosa in più).

Come trovare definitivamente la pace interiore?

Hai imparato ad elaborare la separazione, ad eliminare i ricordi e a dedicarti ad altro. Sei ormai vicino alla completa guarigione, ma adesso arriva la parte più difficile, che potrebbe essere paragonata ad una sorta di test finale. Tutte le attività finora descritte avevano come finalità principale quella di farti superare il problema, ti abbiamo consigliato di dedicarti anima e corpo ad altro proprio per tenere la tua mente occupata.

Adesso, per capire se davvero hai raggiunto la tua **pace interiore**, devi provare a



passare del tempo in solitudine. Non si tratta ovviamente di fare eremitaggio, ma semplicemente di rimanere anche una sola sera a casa da solo e capire che effetto ti fa.

Potrai dirti guarito solo nel caso in cui inizi a pensare al tuo ex sotto una nuova prospettiva, ovvero come un ricordo piacevole della tua vita passata che ti ha aiutato a crescere e non più come un mostro da uccidere.

Pensare ad una vecchia storia ed evocarne i **ricordi felici** con lucido distacco significa aver completamente dimenticato il proprio ex, almeno nell'accezione negativa del termine, il che contemporaneamente indica che siamo pronti per guardare avanti. In quest'ultima fase riuscirai finalmente a capire quanto possa essere bella la vita da single, dato che ti garantisce la possibilità di vivere esperienze sempre nuove senza dover darne conto a nessuno.

Grazie alla pace interiore, infine, sarai in grado di accettare un **appuntamento galante** solo quando ti sentirai pronto e non sarai più ossessionato dalla logica del "chiodo schiaccia chiodo"

È consigliabile mantenere i contatti con il proprio ex?

Questo paragrafo è quello più importante di tutti, perché e solo seguendo le sue direttive che si evita di vanificare tutti gli sforzi pregressi. A scanso di equivoci, iniziamo con il dire che mantenere i contatti con il proprio ex non è mai una buona idea.

Tante **coppie** si lasciano in maniera più o meno civile e per dimostrare maturità decidono di rimanere amici. Se i due soggetti in questione sono una coppia di algidi svedesi la cosa potrebbe anche funzionare. Noi tuttavia siamo italiani, siamo molto più passionali e non riusciremmo mai a vedere sotto una veste diversa una persona con la quale fino a poco tempo fa condividevamo un'intimità profonda.

Quindi, se il vostro ex vi propone di vedervi di tanto in tanto, anche solo per un semplice caffè, declinate sin da subito l'invito. Se volete dimenticare il vostro **vecchio partner** il taglio deve essere netto e deciso, altrimenti ogni sforzo che proverete a fare sarà del tutto inutile.