

Fasi della separazione





Le fasi non sono
sempre vissute in
un ordine
particolare e non
sono sempre vissute
da entrambi i
partner

LE FASI DELLA SEPARAZIONE SONO 5:

LE FASI DELLA SEPARAZIONE SONO 5:

NEGAZIONE



LE FASI DELLA SEPARAZIONE SONO 5:

NEGAZIONE

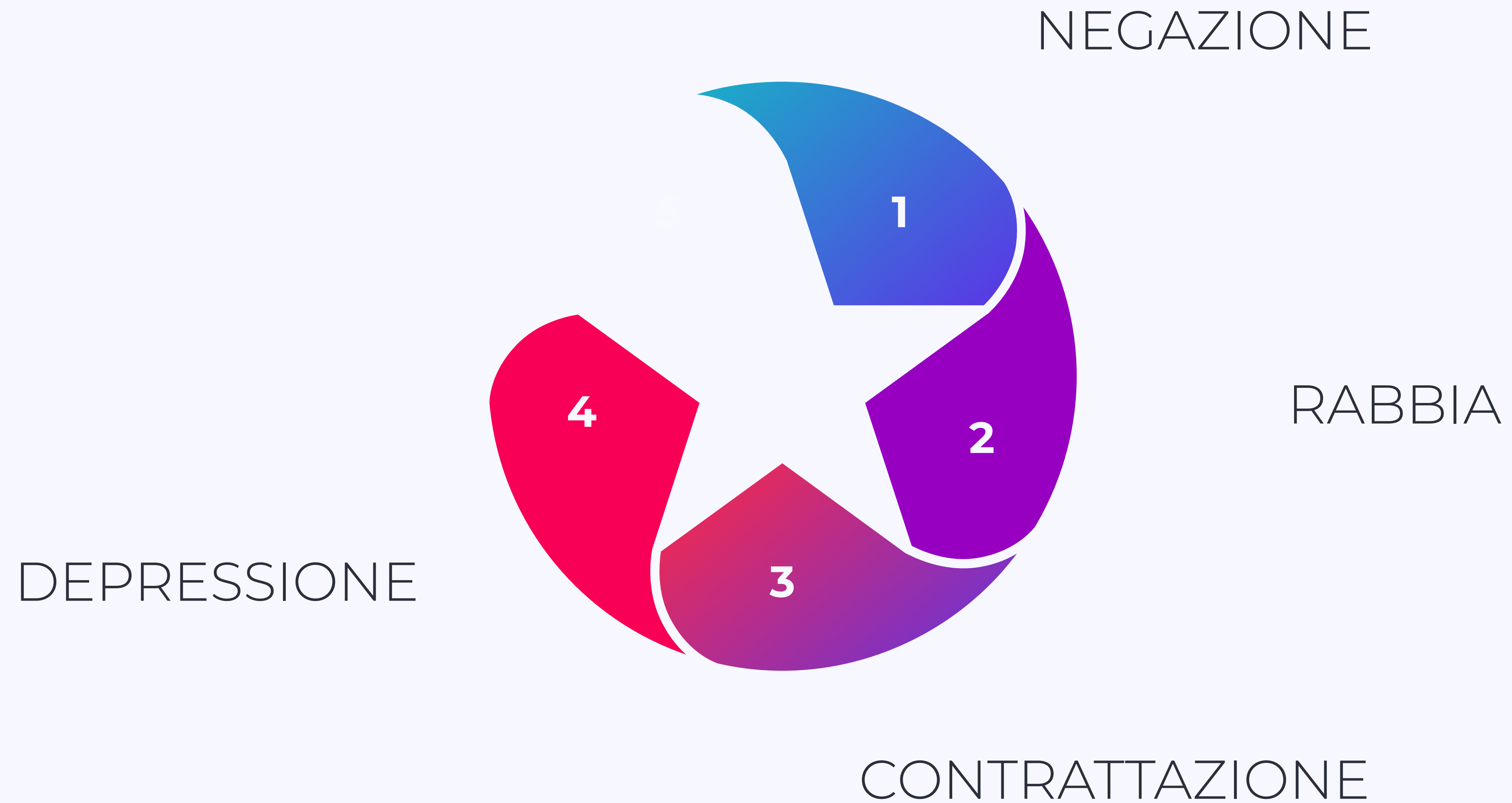


RABBIA

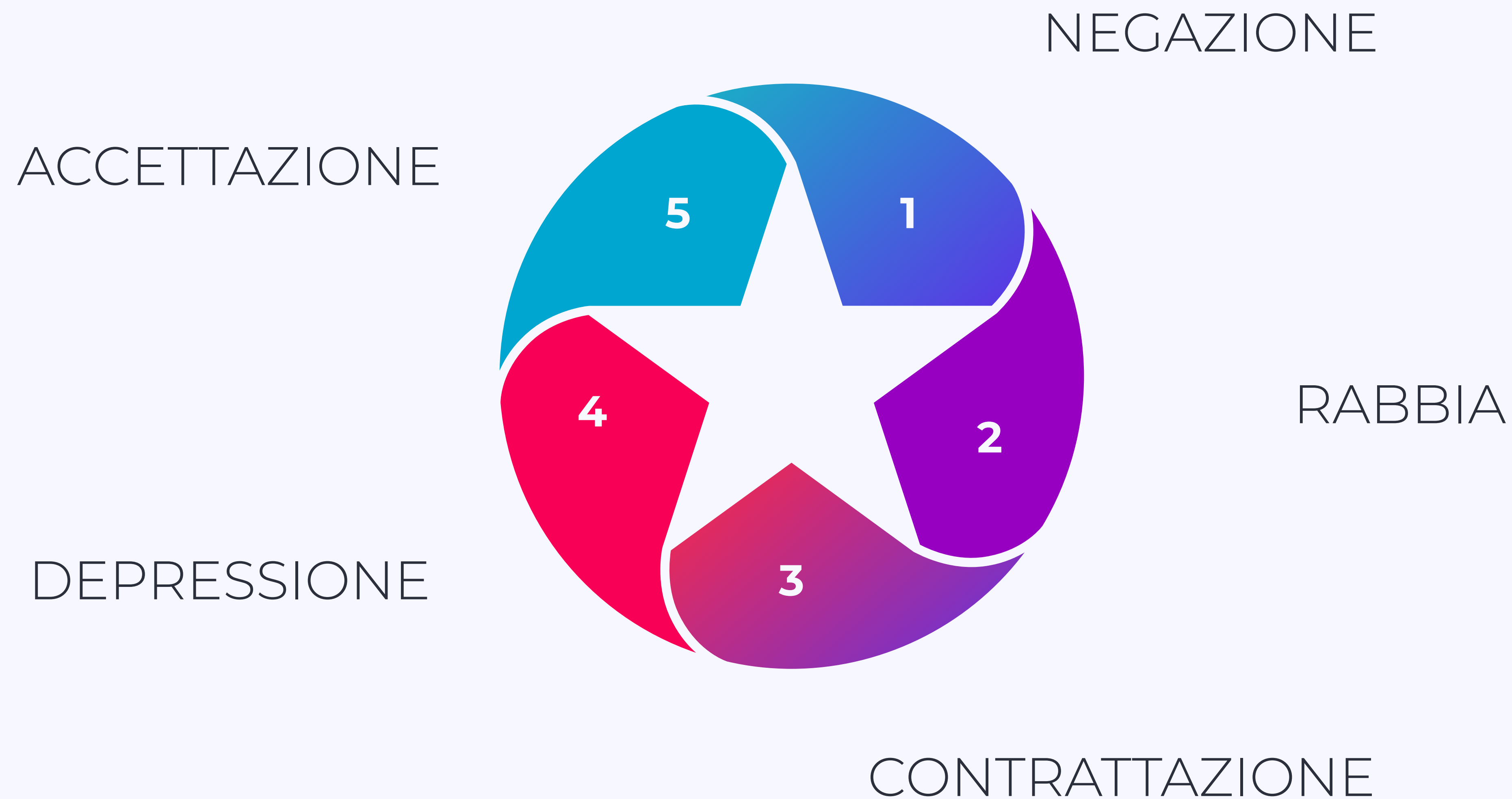
LE FASI DELLA SEPARAZIONE SONO 5:



LE FASI DELLA SEPARAZIONE SONO 5:



LE FASI DELLA SEPARAZIONE SONO 5:



NEGAZIONE



“No, non è possibile”

“No, non è possibile”

“Non ci credo”



Non vogliamo
credere alla
verità, e
preferiamo
negarla piuttosto
che accettarla





Il partner che non se
l'aspettava può fare
fatica a credere che
tutti quegli anni
insieme stiano ormai
giungendo al termine





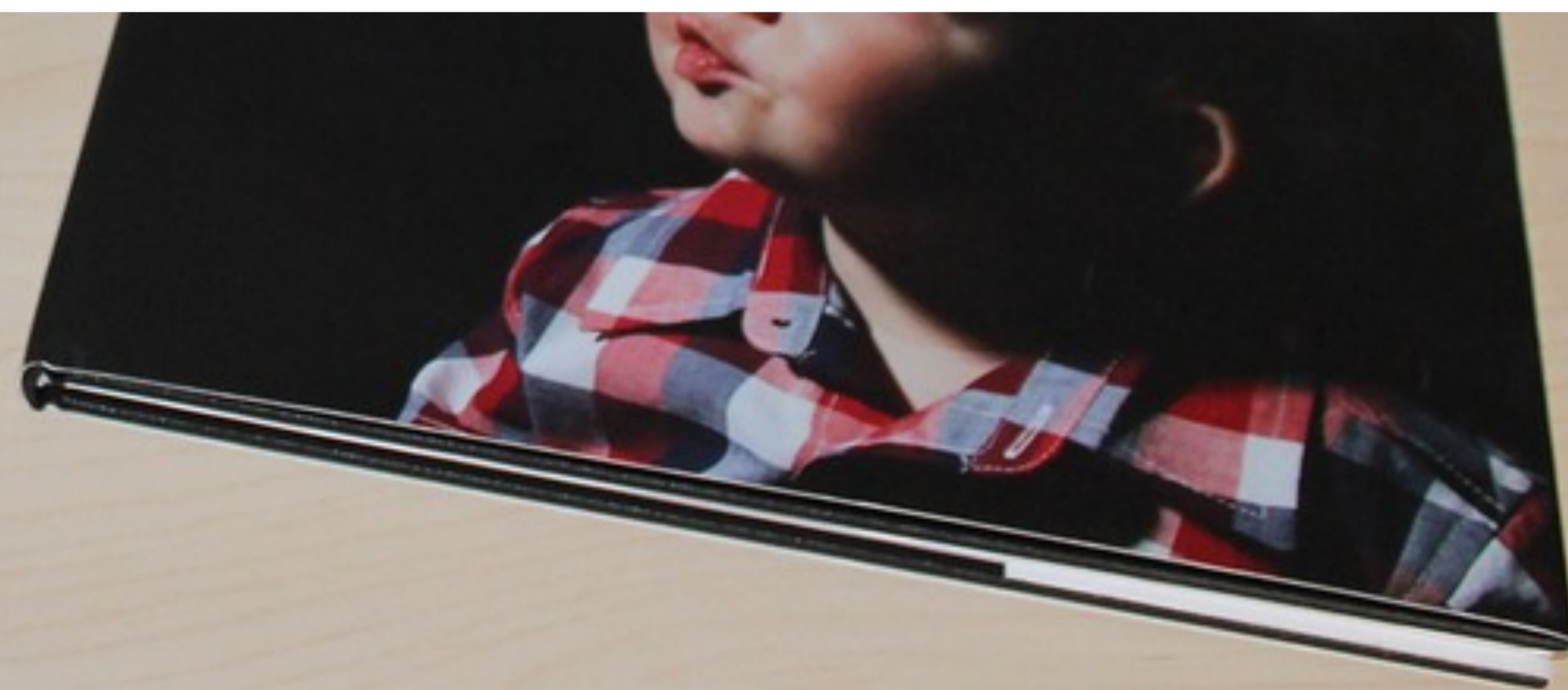
Perché?







Tempo carico di ricordi condivisi



La negazione può fornire un po' di
conforto rispetto al dolore della verità

Dà un senso di
sostegno, anche
se falso





Consigli per superare il rifiuto:



Consigli per superare il rifiuto:



**Esamina la
situazione e
chiediti se ci sono
stati dei segnali**

Era nell'aria da molto
tempo?

Consigli per superare il rifiuto:



**Esamina la
situazione e
chiediti se ci sono
stati dei segnali**

Era nell'aria da molto
tempo?

Lasciati andare

Esprimi le tue
emozioni
in modo aperto e
onesto

Consigli per superare il rifiuto:

**Esamina la
situazione e
chiediti se ci sono
stati dei segnali**

Era nell'aria da molto
tempo?

Lasciati andare

Esprimi le tue
emozioni
in modo aperto e
onesto

**Se hai delle
convinzioni
irrazionali**

cerca di analizzarle e
di riconoscerle
come tali

A close-up photograph of a person's hand crumpling a piece of yellow paper. The hand is positioned in the lower right, with fingers tightly curled around the paper. The paper is crumpled into a ball, with some blue and green patterns visible on its surface. The background is a dark, textured surface. A white rectangular box with a black border is overlaid on the hand, containing the word 'Rabbia' in a black serif font.

Rabbia