



**pensa
positivo**

Vuoi una vita felice?

Invia **HAPPY ON** al 48462

Info e costi a pag. 81

Felice (anche) senza di lui

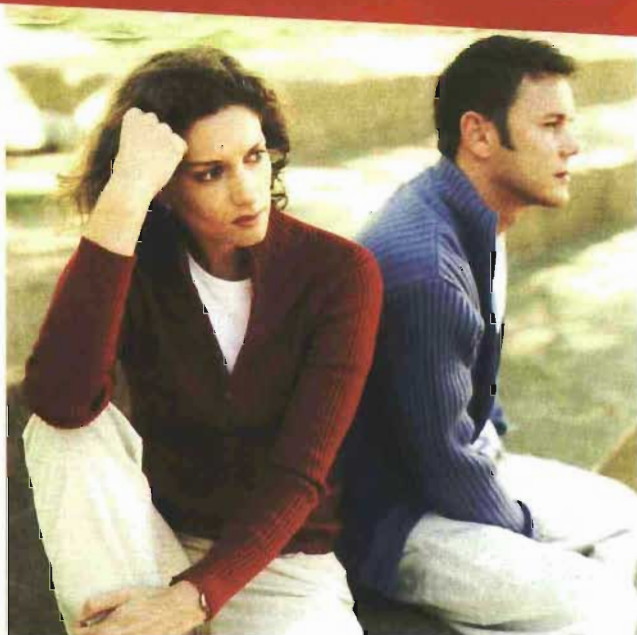
Quando l'amore finisce, comincia un percorso spesso lungo e difficile. Ecco come affrontare la separazione e ritrovare l'equilibrio perduto

«Voglio il divorzio». Con queste parole il tuo compagno ha mandato in fumo anni di vita in comune. Esiste un modo per superare il dolore e il senso di sconfitta? «Sì» assicura Laura Logli, avvocato ed esperta di psicologia giuridica, nel suo libro *Grazie che te ne sei andato*. **La donna nella coppia: diritti e tutele dalla a alla z** (vedi riquadro). «Devi puntare su te stessa e considerare la separazione un'occasione per crescere». La psicoterapeuta Mirella Fassi commenta alcuni passaggi chiave del volume, una guida per difendere la tua dignità in uno dei momenti più duri della tua esistenza.

Preparati ad affrontare un periodo di lutto, utile per realizzare che il tuo ex non è più il riferimento fondamentale della tua vita».

VIA LIBERA ALLA RABBIA

Il profondo senso di fallimento sperimentato da chi è abbandonato: è un altro punto che il libro affronta. La motivazione? «Dopo la separazione, lui non scompare per sempre dal mondo, è "solo" uscito dalla tua esistenza» spiega ancora la psicoterapeuta. «Se sei disperata al pensiero che sia felice con un'altra, non tenerti tutto dentro. Hai il diritto di piangere. E, dopo la fase del



GETTY

dolore, inizia quella della collera. Anche questa è necessaria per arrivare alla consapevolezza che la storia è finita. Quindi sfogati pure e vivi a pieno le tue emozioni: imparerai a conoscerti meglio».

NO AI "SALVAGENTE"

Il testo poi mette anche in guardia da eventuali "scorciatoie" per soffrire meno. La più frequente? Imbarcarti subito in una

nuova relazione. «Spesso è una trappola, perché invece di cercare da sola di recuperare la serenità, affidi questa missione ad altri» conclude Fassi. «La conseguenza è rimanere vittima di una dipendenza affettiva che ti renderebbe ancora più vulnerabile. Quel che ti serve è, invece, un po' di solitudine, per riscoprire i tuoi punti di forza. E per poter ripartire con entusiasmo ed energia».

IDENTITÀ IN SALVO

«Uscire indenni da una separazione non è facile perché la donna investe gran parte della sua sicurezza emotiva nel rapporto di coppia» conferma la Fassi. «Per evitare di mandare in frantumi la tua identità, svincolata da quel "noi" che ha scandito per anni la tua quotidianità, devi darti tempo.



LAURA LOGLI
**Grazie
che te ne sei
andato**
LA DONNA NELLA COPPIA
DIRITTI E TUTELE DALLA A ALLA Z

DALLA PARTE DELLE DONNE

La separazione e il divorzio sono fasi estremamente delicate anche sul fronte legale. Quando lui ti lascia, infatti, rischi di vedere calpestati non solo i tuoi

sentimenti, ma anche i tuoi diritti e i tuoi interessi. In *"Grazie che te ne sei andato"* di Laura Logli (Cairo Editore, 12 €), oltre a una sezione dedicata alla psicologia, ne

trovi anche una dedicata a tutto quello che attualmente la legge prevede per tutelare la donna, spesso la parte più debole, emotivamente ed economicamente. Le pagine del libro ti guidano nell'intricato mondo del diritto di famiglia e ti forniscono, con una sensibilità tutta femminile, dettagli sull'affidamento dei figli, sulla divisione patrimoniale, sull'assegno di mantenimento e molto altro.