

## ***Relazione finita: cambio vita e ... girovita.***

### ***Nuovo Look!***

**Spesso l'autostima e l'amore sono strettamente collegati.** Vivere un'appagante e nutriente relazione sentimentale può fortificare il senso di appartenenza, il riconoscimento del proprio valore personale, la fiducia in sé e la propria autostima. Pensiamo a quando ci innamoriamo ed iniziamo un nuovo rapporto e a quanto ci sentiamo vivi, forti, energici, ammaliati e affascinanti! Padroni del mondo e irresistibilmente attraenti e pieni di successo. Tutto risulta più facile e siamo vincenti nel raggiungimento di obiettivi in tutti gli ambiti della nostra esistenza. Nutriti sentimentalmente riusciamo ad essere vincenti anche nel lavoro e nelle relazioni interpersonali di ogni genere. Tutto migliora, anche la comunicazione con il capo da anni insopportabile o l'attivazione di quel progetto o sogno rimasto assopito nel cassetto da tempo.

Al contrario la **fine di un sentimento** può procurare un senso di vuoto, mancanza, fallimento, abbattimento, spossatezza e autosvalutazione. Si traduce in un momento **doloroso, luttuoso e funesto**, in cui sono frequenti e invalidanti le emozioni spiacevoli che procurano frustrazione e prolungato malessere.

Debitamente riconosciuto e sfogato il dolore, ognuno con i propri tempi, fasi e modalità, si manifestano i primi passi verso la "ripresa" con un riaccendersi di amor proprio, stima e cura di sé, accompagnati da un incontenibile desiderio di **cambiamento**, simbolicamente (ma neanche troppo), **manifestabile al mondo intero** a partire da una **spiccata e improvvisa cura della propria immagine fisica**.

Dopo aver appreso la capacità ed il dono di stare, accettare quelle emozioni sgradevoli, scomode e fastidiose quali tristezza, malinconia, rabbia e rancore, la persona può vivere un fluire di emozioni senza opporvisi resistenza. Il che faciliterà una naturale dissolvenza e quindi trasformazione emozionale : come dire, dando spazio alle emozioni spiacevoli si permetterà ad esse di svanire e contemporaneamente di dare spazio a quelle positive e gradevoli.

Ecco che il desiderio di cambiamento si fa strada: si desidera diventare persone nuove e migliori, riprendendo la vita in mano e definendo nuovi obiettivi, da cui

ripartire. Spesso, si inizia con ciò che è **più facilmente e prontamente modificabile: l'aspetto fisico**. Quante donne terminate una storia d'amore cambiano **acconciatura** o quante persone abbandonate dal partner decidono di rifarsi il **guardaroba**, di iniziare una **dieta** o andare in **palestra** per rimodellare e ridefinire il proprio corpo.

Altrettanto fanno parecchi single che, stanchi di star soli, si prendono con buoni propositi cura di sé e al tempo stesso si prefiggono di piacere agli altri, desiderosi di trovare un nuovo partner di vita.

Lavorare sull'immagine di se stessi, sulla propria autostima credo, come counselor, sia un passo delicato e fondamentale per chi vive un momento di crisi e cambiamento di vita, soprattutto in una fase di abbandono o separazione da una relazione affettiva. Più volte ho incontrato clienti che non riuscivano ad amarsi, ad apprezzarsi, ad accettarsi a partire dalla loro immagine fisica esteriore, spesso simbolicamente connessa a quella interiore. Per questo motivo se necessario e richiesto, **accosto volentieri alla mia competenza di counseling una preparazione di consulente di immagine**. Dietro alla cura del proprio corpo e look si cela qualcosa di molto più profondo e significativo, tutt'altro che frivolo e superficiale.

Vi lascio con una frase sentita nella mia formazione di consulente d'immagine. Frase che riporto sul mio biglietto da visita:

