

metodo rivederti.

La guida per il tuo prossimo passo

Prima di riscrivergli.

7 passi per fare chiarezza dopo una rottura e
capire se e come riaprire il dialogo.

Esercizi · Esempi · Scheda personale

Un nuovo dialogo comincia da una scelta.

Non devi decidere tutto oggi.

Se sei qui, forse hai un messaggio in bozza e molte domande. Questa guida ti propone un ordine: capire cosa senti, guardare i fatti e solo dopo decidere come agire. Puoi usarla anche se scegli di non ricontattarlo.

Un riavvicinamento dipende dalla disponibilità di entrambe le persone. Nessuna frase, pausa o strategia può garantirlo. Il risultato su cui lavoriamo qui è una scelta più chiara e rispettosa.

Come usare queste pagine

Leggi un passo alla volta. Dedica agli esercizi il tempo che ti serve e scrivi per te stessa, senza cercare la risposta “giusta”. Non usare le domande come un test per indovinare cosa pensa l'altra persona.

Un confine da rispettare subito

Se ti è stato chiesto di non scrivere, se sei stata bloccata o se esistono limiti legali al contatto, non cercare canali alternativi. Nei casi di minacce, violenza, controllo o paura, questa guida non è uno strumento per ricostruire la relazione: cerca un supporto qualificato.

Il percorso

1. Fermare l'impulso · 2. Leggere ciò che è successo
3. Ritrovare il tuo centro · 4. Dare spazio, davvero
5. Capire se ricontattarlo · 6. Comunicare con chiarezza
7. Scegliere come proseguire

Materiale informativo per persone maggiorenni. Non è psicoterapia, diagnosi o consulenza sanitaria o legale. Le avvertenze complete sono nell'ultima pagina.

Fermare l'impulso

Prima di mandare un messaggio, chiediti che cosa vuoi ottenere. Condividere qualcosa? Chiarire un punto? Ricevere una rassicurazione immediata? Sono bisogni diversi e non richiedono sempre la stessa risposta.

Prova così. Scrivi il messaggio nelle note, senza inviarlo. Sotto, completa tre frasi: «In questo momento sento...», «Spero che lui risponda...», «Se non rispondesse, avrei bisogno di...».

Rileggilo quando l'urgenza si è attenuata. Se il bisogno è soprattutto trovare conforto, valuta prima una conversazione con una persona fidata.

Una situazione possibile

Hai visto una sua storia e vorresti chiedergli se gli manchi. Prima di scrivere, riconosci il bisogno: vuoi parlare della relazione o calmare il dolore del momento? Se è il secondo, scegli prima un gesto di sostegno per te.

Il bisogno che riconosco in questo momento è...

Leggere ciò che è successo

Un messaggio breve è un fatto. «Non gli è mai importato di me» è un'interpretazione. Una storia sui social può avere molti significati: non è una prova delle intenzioni di qualcuno.

Prova così. Dividi un foglio in due colonne: «Quello che so» e «Quello che immagino». Inserisci cinque pensieri ricorrenti nella colonna corretta. Per ogni interpretazione, scrivi: «Non ho ancora elementi per saperlo».

Questo esercizio non serve a negare ciò che provi. Serve a evitare che una supposizione diventi il motivo di un'azione di cui potresti pentirti.

Fatto o interpretazione?

“Non ha risposto da ieri” descrive un fatto. “Sta cercando di punirmi” attribuisce un'intenzione che non conosci. Puoi prendere sul serio il silenzio senza inventare una spiegazione certa.

Un fatto che conosco e un'interpretazione da lasciare aperta...

Ritrovare il tuo centro

Desiderare un riavvicinamento non significa dover accettare qualsiasi relazione. Anche i tuoi bisogni fanno parte della decisione.

Prova così. Completa: «In una relazione ho bisogno di...», «Non voglio più mettere da parte...», «Per ricominciare dovrebbe cambiare...». Scegli poi un'attività della tua giornata che vuoi proteggere, indipendentemente da un suo messaggio.

Rileggi queste risposte prima di decidere se riaprire il contatto: ti aiutano a ricordare che il tuo obiettivo non è soltanto ricevere una risposta.

Il ritorno non basta, da solo

Immagina di tornare insieme domani, ma con le stesse difficoltà di prima. Che cosa ti farebbe stare bene? Che cosa resterebbe irrisolto? Usa le risposte per distinguere il desiderio della persona dal desiderio di una relazione sostenibile.

Per me, ricominciare avrebbe senso se...

Dare spazio, davvero

La distanza può essere un'occasione per fare chiarezza. Usarla per provocare gelosia o controllare la reazione dell'altro ti mantiene legata agli stessi segnali che stai cercando di interpretare.

Prova così. Identifica un'abitudine che alimenta l'attesa, come controllare gli accessi. Scegli come interromperla oggi e cosa fare al suo posto. Non assegnare alla pausa il compito di farlo tornare.

Se ti ha chiesto di non essere contattato, rispetta la richiesta. Un blocco o un rifiuto non sono un invito a cercare un altro canale.

La pausa non è una leva

Pubblicare qualcosa solo per farlo reagire rende la pausa un altro modo di aspettare. Scegli un'attività che avrebbe valore anche se lui non la vedesse mai.

Oggi recupero spazio per me facendo...

Capire se ricontattarlo

Non esiste un numero di giorni valido per ogni storia. Conta la situazione concreta, ciò che vi siete detti e la tua disponibilità ad accettare anche un esito diverso da quello desiderato.

Prima di scrivere, rispondi:

Ha lasciato aperta la possibilità di parlare?

Ho qualcosa di chiaro e rispettoso da comunicare?

Posso accettare che non voglia rispondere?

Sto rispettando anche i miei confini?

Se una risposta è no, concediti altro tempo. Se nella relazione hai vissuto minacce, violenza o paura, il riavvicinamento non è il passo da privilegiare: cerca un supporto qualificato e una rete sicura.

Tre possibilità legittime

Puoi decidere di scrivere, aspettare o non riaprire il contatto. Nessuna di queste scelte è una sconfitta. Non confondere la presenza di un desiderio con un obbligo di agire.

Oggi scelgo di... perché...

Comunicare con chiarezza

Un messaggio può esprimere un'intenzione, senza pretendere una risposta o nascondere una prova da superare. Evita accuse, promesse enormi e tentativi di suscitare gelosia.

Un esempio da adattare, solo se il contatto è gradito.

«Ciao, ho riflettuto su quello che è successo. Mi farebbe piacere parlarne con calma, se anche per te ha senso. Se preferisci non farlo, rispetto la tua scelta.»

Rileggi la tua bozza: è comprensibile? È autentica? Lascia libertà all'altra persona? Un esempio non è una formula capace di produrre una risposta.

Un controllo prima dell'invio

Leggi il messaggio ad alta voce. Togli le frasi che cercano di far sentire in colpa, le richieste ripetute e i riferimenti a ciò che dovrebbe provare. Conserva un'intenzione chiara e la libertà di rifiutare.

La mia intenzione, in una frase semplice, è...

Scegliere come proseguire

Una risposta positiva apre una conversazione, non risolve automaticamente ciò che vi ha separati. Una risposta negativa può fare male, ma non misura il tuo valore.

Prepara tre possibilità.

Se accetta di parlare, quale argomento vorrei affrontare?

Se rifiuta, a chi posso chiedere sostegno?

Se non risponde, come eviterò di trasformare il silenzio in una sequenza di altri messaggi?

Il passo utile è quello che rispetta la realtà della situazione, la tua dignità e la libertà di entrambi.

Se il dialogo riparte

Ascolta ciò che l'altra persona dice, senza cercare soltanto segnali che confermino la tua speranza. Un incontro può servire a chiarire, non necessariamente a ricominciare. Valuta anche coerenza e rispetto nel tempo.

La scelta che mi rispetta, qualunque sia la risposta, è...

Prima del prossimo messaggio.

Riprendi gli appunti dei sette passi. Questa pagina non è un punteggio: è una fotografia di ciò che sai e di ciò che scegli oggi.

Che cosa so, senza interpretare le sue intenzioni?

Che cosa desidero e di che cosa ho bisogno?

Quale confine voglio rispettare, mio e dell'altra persona?

Quale passo scelgo? Scrivere, aspettare o chiudere il contatto?

Chi o che cosa può sostenermi se l'esito sarà diverso da quello sperato?

La guida è un inizio. La tua storia è specifica.

Tempi, parole, confini e aspettative cambiano da una relazione all'altra. Se desideri un confronto, puoi valutare una chiamata conoscitiva con il Metodo Rivederti.

La proposta: una chiamata gratuita di 30 minuti, senza obbligo di acquisto, per capire la tua situazione e valutare se il percorso è adatto alle tue esigenze.

Prima della chiamata, annota:

- Che cosa vorresti chiarire.
- Che cosa è già stato comunicato tra voi.
- Quale tipo di supporto stai cercando.
- Quali sono i tuoi dubbi sul percorso.

Un confronto non può stabilire con certezza se un'altra persona tornerà. Può aiutarti a definire domande e scelte su cui lavorare.

Hai richiesto di essere ricontattata insieme alla guida? Il team ti contatterà al numero che hai indicato. Per informazioni puoi scrivere a info@metodorivederti.com.

Durante la chiamata potrà esserti presentato il percorso a pagamento, se pertinente alla tua richiesta. La guida e la chiamata conoscitiva restano gratuite.

Leggi queste note.

Finalità e destinatari

Materiale educativo e informativo destinato a persone maggiorenni. Gli esercizi sono spunti generali di riflessione e comunicazione; non costituiscono diagnosi, psicoterapia, trattamento, parere medico o consulenza legale. Non sostituiscono un professionista qualificato né un percorso già in corso.

Nessuna garanzia di risultato

Non sono garantiti riconciliazione, risposta, tempi o specifici effetti emotivi. Le decisioni di un'altra persona non sono controllabili. Esempi e messaggi sono illustrativi, non casi clinici o testimonianze; non dimostrano efficacia scientifica del metodo.

Consenso, confini e sicurezza

Non usare la guida per aggirare blocchi, rifiuti, richieste di distanza o provvedimenti legali. Non giustifica pressioni, sorveglianza o contatti insistenti. Se vivi paura, violenza o stalking, cerca assistenza qualificata. In Italia il 1522 offre gratuitamente sostegno antiviolenza e antistalking, 24 ore su 24. In pericolo immediato contatta i servizi di emergenza.

Benessere e uso degli esercizi

Interrompi gli esercizi se aumentano il disagio. Se la sofferenza è intensa, persistente o interferisce con la vita quotidiana, rivolgiti a un professionista sanitario qualificato. Non rinviare cure o assistenza per applicare questi contenuti.

Diritti e dati personali

Queste avvertenze non escludono responsabilità che non possono essere escluse per legge e non limitano i diritti inderogabili del consumatore. Conserva gli appunti in modo riservato e non inviare chat, documenti o dati di terzi senza una base appropriata. Le eventuali modalità di trattamento dei dati del servizio devono essere descritte in un'informativa separata.

Riferimenti: [1522.eu](https://www.1522.eu) · [AGCM - tutela del consumatore](#). Consultati il 28 settembre 2026.

A cura di Metodo Rivederti · Alfastart Srl · P. IVA 14340330969.

Via Privata del Gonfalone 3, 20123 Milano · info@metodorivederti.com.

© 2026 Alfastart Srl. Tutti i diritti riservati. Uso personale della guida.