



## 5 sèries i pel·lícules que has de veure després d'una ruptura (i et faran sentir millor)



Superar una ruptura no és gens fàcil, i de vegades tot el que necessites és una bona sèrie o pel·lícula que t'ajudi a processar els teus sentiments. Per això, hem seleccionat cinc històries que et faran reflexionar, riure o fins i tot plorar, però que al final et recordaran que la vida continua, i que sempre hi ha un nou capítol per escriure. Aquí tens la nostra llista definitiva de sèries i pel·lícules per veure després d'una ruptura.

### 1. *Clara i Claire* (2019)

#### **Per reflexionar sobre la identitat i l'amor**

Aquesta pel·lícula francesa segueix Claire, una dona que, després d'una ruptura, crea un perfil fals en una xarxa social per espionar l'ex del seu amant. El que comença com una curiositat es converteix en una exploració fascinant sobre la identitat, la solitud i les complicacions de les relacions. És una pel·lícula que et farà pensar sobre com ens veiem a nosaltres mateixos i sobre les expectatives que tenim en l'amor.

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=ywRQ6W-graU>

### 2. *Grace and Frankie* (2015)



---

### **Per riure i recordar que sempre hi ha una segona oportunitat**

Aquesta sèrie de Netflix és perfecta per a qui busca riure enmig de tot el caos emocional. Quan Grace i Frankie descobreixen que els seus marits són amants i les deixen, les dues dones completament diferents han d'aprendre a convidaure i donar-se suport. *Grace and Frankie* et recorda que, tot i que les coses no sempre surten com esperes, pots reinventar-te i trobar noves formes de ser feliç, fins i tot després d'una gran desil·lusió amorosa.

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=U9hgr5fS3Kk>

### **3. La vida d'Adèle (2013)**

#### **Per submergir-te en l'amor intens i els seus alts i baixos**

Aquesta pel·lícula francesa és una història de descoberta, passió i dolor que explora la relació entre Adèle i Emma. Segueix el viatge d'Adèle mentre descobreix el seu primer gran amor, però també el dolor de perdre'l. *La vida de Adèle* et farà plorar, però també et recordarà la intensitat de les primeres experiències amoroses i com et marquen per sempre. És ideal si necessites expressar totes les emocions que t'ha deixat la ruptura.

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=0W39dqqXyHY>

### **4. Come, reza, ama (2010)**

#### **Per redescobrir-te i reconnectar amb tu mateix/a**

Aquesta pel·lícula basada en la famosa autobiografia d'Elizabeth Gilbert segueix Liz, una dona que després d'un divorci se'n va a viatjar pel món per trobar-se a si mateixa. *Come, reza, ama* és inspiradora i motivadora per a aquells que, després d'una ruptura, senten la necessitat de reconnectar amb la seva pròpia identitat. Aquesta pel·lícula et farà veure que la ruptura pot ser una oportunitat per centrar-te en tu mateix/a i descobrir el que realment vols a la vida.

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=b92xqlgk1lo>

### **5. Història d'un matrimoni (2019)**

#### **Per comprendre el procés emocional d'una separació**

Aquesta pel·lícula és una mirada íntima i devastadora a un matrimoni que s'acaba. *Història d'un matrimoni* explora els conflictes, les emocions i les dificultats d'una separació amb una profunditat impressionant. Si acabes de passar per una ruptura, veure aquesta pel·lícula pot ser una experiència catàrtica que t'ajudi a entendre que no estàs sol/a en aquest procés, i que, malgrat el dolor, la vida continua.

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=pFg0Rk3L9SY>