

Bármilyen fájdalmas is egy szakítás, idővel tudnunk kell túllépni rajta. Egy szakasz lezárult, és elkezdődik egy másik. Egy új fejezet, ahol lehetőségünk van újra megtalálni önmagunkat. Segítünk, hogyan.

Ha véget ér a szerelem, az bizony fáj. Még akkor is meggyötör, ha nem tartott túl sokáig, vagy ha a végén mi mondtuk ki a nemet. A veszteséget feldolgozni pedig komoly gyászmunka, hangozzék ez bármilyen elkeserítően is. Szörnyen érezzük magunkat, s ilyenkor hajlamosak vagyunk mindent sokkal negatívabban megítélni, beleértve saját magunkat.

Kezdjünk el úgy élni, ahogy nekünk jó

Amikor elértük a mélypontot, és már minden mindegy, ahelyett, hogy tovább ostoroznánk magunkat, vegyünk inkább egy mély levegőt, és lépünk tovább.

„Sokan bizonyítani szeretnének saját maguknak a szakítás után. Minél többet kihozni magukból, kilépni végre a komfortzónájukból. Eljárnak edzeni, életmódot váltanak, tetoválást készíttetnek, de akad olyan is, hogy valaki megtanul szőrfőzni vagy nagymotor vizsgát tesz” – mondja Sashalmi Attila, a Meglepkék.hu ügyvezetője.

Ha csak egy rövid időre is belemerülhetünk valami élményt adó, nyugtató tevékenységbe, máris jobban érezzük magunkat. Figyeljünk belülré, kezdjük el átértékelni magunkat és a viszonyunkat a világgal. Bátran kényeztessük magunkat: egy új frizura, ruha, a mozgás, a zene élménye is segíthet.

Bebe például házassága végének köszönheti, hogy profi szinten megtanult gitározni. "Gitáros akartam lenni világ életemben, de valamiért azelőtt nem foglalkoztam vele komolyabban. A válás alkalmat adott arra, hogy elmélyüljek a gitározás tudományában, amit a zenei karrieremben is kamatoztatni tudok" – mondta az énekes.

Ne meneküljünk pótcselekvésekbe

Igyekezzünk az olyan csapdákat elkerülni, mint az alkohol vagy az érzelmi evés, vagy éppen magunk éheztetése, mondván, úgysem megy le egy falat sem a torkunkon... Hasonlóan ártalmas lehet, ha az egész napot átalusszuk, hogy szabaduljunk a negatív érzésektől, netán folyton az exet monitorozzuk a közösségi oldalakon, hogy mikor mit csinál, kivel találkozik... Mindegyik függőséghez vezethet.

„A káros pótcselekvések helyett válasszunk olyan tevékenységeket, amelyek egészséges módon vezetnek le a stresszt, mint például egy kiadós edzés. Vagy akár valami extrém élményt, mint a tandemugrás, sziklamászás vagy élménylövészet” – javasolja Sashalmi Attila.

"Zenészként voltak olyan időszakok az életemben, amikor gyakran váltakoztak a partnereim. Mindegyik barátnőmet nagyon szerettem, érzelmes típus vagyok, ezért is kellett kitalálnom valamit, hogy elmúljon a szakítás utáni fájdalom. Képes voltam tíz kilométert leúszni, ha bánatom volt, de ha rossz kedvem van, ma is sokszor a lőtérré indulok és kiürítek néhány tárat" – árulata el Bebe.

Az apró változások is nagy dolgokhoz vezethetnek. Ha valami külsőségen változtatsz vagy bevállalsz valami olyasmit, amire korábban titokban vágytál, de sosem merted megtenni – mondjuk egy helikopteres sétarepülést, vagy lilára festeted a hajad – azzal óhatatlanul a belső is változik. Más színben látod a világot, és helyreállhat az önbizalmad.

Sokszor olyan jól sikerül a megújulás, hogy az az ex érdeklődését is felkelti... Az újbóli összelelegedés előtt azonban nem árt átgondolni néhány dolgot. Valóban elhamarkodott döntés volt a szakítás, és tényleg visszahúz a szíved? Vagy csak furcsa és ismeretlen élmény, hogy most egyedül vagy? Készen állsz az újrakezdésre? És vajon készen áll ő is?

Egy közös romantikus élmény segíthet újra visszahozni a szunnyadó lángot egy kapcsolatba, de ez csak akkor működhet, ha mindketten képesek vagytok mindent új alapokra helyezni, és együtt dolgozni azon, hogy kijavítsátok, ami korábban nem működött.

Gyakran azonban kudarcba fullad a próbálkozás, és a kapcsolat felmelegítése csak nyújtja az időt egészen addig, amíg bekövetkezik az elkerülhetetlen: az újbóli (és talán még fájdalmasabb) szakítás. Ahogyan az sem vezet jóra, ha csak az egyik fél szeretné helyrehozni a dolgokat.

„Ha megkíséreljük a másikat különféle romantikus élményekkel visszahódítani, az sajnos sok esetben nem működik. Sokszor az elengedni még nem tudó szerelmes kétségbeesett próbálkozása marad csupán, és nagy csalódás a vége” – mondja Sashalmi Attila.

A szakítás kimondása után lezárul egy korszak. S bárhogyan is próbálunk ezen túllendülni, a legfontosabb, hogy önmagunkért akarjunk felállni a padlóról, változni és jobbnak lenni. Ne pedig abban a reményben, hogy ezzel a másikat is meggyőzzük az értékeinkről. Mert hiába változtunk mi, és szeretnénk újrakezdeni, ha a másik nem, és fordítva. Alapigazság és el kell fogadni: egy párkapcsolathoz mindig két ember kell.