

HOGYAN ENGEDJÜK UTOLSÓ ÚTJÁRA A SZERELMET?

Akár váratlanul ér minket, akár sok előjel után következik be a szakítás, mindenképp egy fájdalmas folyamatban találjuk magunkat. A gyász öt fázisán szinte mindig végighaladunk, nem spórolhatjuk meg a lépéseket.

Szerző: HEGEDŰS ERIKA

Ahhoz, hogy a veszteség érzése enyhüljön, az összes lépcsőfokon végig kell mennünk. Még ha ezek gyakran össze is folynak, végül elvezetnek a lezáráshoz.

1

ELUTASÍTÁS, TAGADÁS, IZOLÁCIÓ

Amikor a stabilnak tűnő párkapcsolat inogni kezd, és a társ hirtelen lép, sokkolva érezhetjük magunkat, mert nem feltétlenül számítottunk erre a fordulatra. Talán pontosan vissza tudjuk idézni az állapotot, amikor hatalmas gombóccal a torkunkban csak kucorogtunk a kanapén, már elfogytak a könnyeink, és közben képtelenek voltunk elhinni, hogy holnapról egyedül indulnak a napjaink, és a társunk nélkül érnek véget.

2

DÜH, HARAG

Ebben a fázisban már látjuk a másik hibáit, nem dédelgetünk álmokat. Felsorakoztatjuk az indokokat, amelyek igazolni tudják, hogy az adott helyzetben a legjobb dolog történt velünk. Van, hogy ilyenkor a bosszúvágy kezd el irányítani, megmutatjuk, hogy mit vesztett a másik, összekapjuk magunkat, és a legjobb formánkban kezdünk kifelé élni, abban a hitben, hogy ha visszanez, majd rájön, mekkorát hibázott. Az esetek nagy részében ez a műsor csak az ismerősöknek szól, mert a szakító fél előre néz, és az új életszakaszába merül bele éppen.

3

ALKUDOZÁS

Aki volt már szerelmes, talán ezt a szakaszt ismeri a legjobban, mert olyan sokszor eljártsszuk. Arra gondolunk, hogy a vonat még nem ment el teljesen, még menthető a kapcsolat. Hiszünk benne, hogy érdemes lépéseket tenni, és akár új alapokra helyezni a kihűlt viszonyt. Ennél a fázisnál csak jó dolgok jönnek felszínre, az összes emlék szép és szívet melegengető. Ez az a szakasz, mikor a legképtelenebb ürügyekkel igyekszünk a volt partnerünk közelébe férkőzni.

4

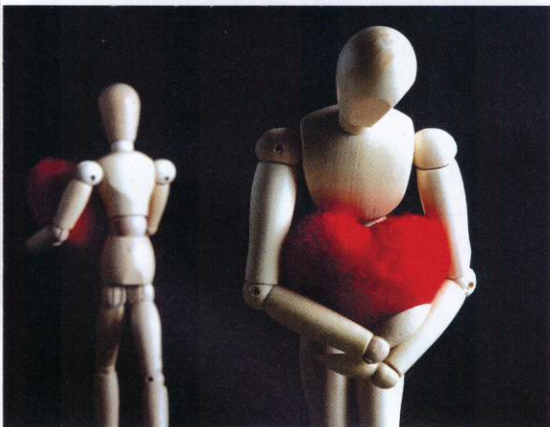
DEPRESSZIÓ

Amikor rádöbbenünk, hogy a szakítás végleges, és semmi esély nincs már a rendbehozatalára, akkor jön az igazi mélyrepülés. Újra és újra lejártsszuk a „szegény én”-lemezt: koplalás vagy zabálás, besötétített szoba, kikapcsolt telefon, átvirrasztott éjszakák, vagyis magányos barangolás abban a sötét alagútban, ahol még nem látszik a fény.

5

BELNYUGVÁS, ELFOGADÁS

Ebben a szakaszban az önértékelésünk helyreáll, tele vagyunk tervekkel, újra hiszünk magunkban, ápoljuk a testünket-lelkünket, jól alszunk, érzékeljük, hogy a kisugárzásunkra reagál a világ. Végre készek vagyunk szép, vagy legalább helyretett emlékekkel a szívünkben elengedni a régit. Oda tudunk fordulni a világ felé, és már vágyunk egy új kapcsolatra. Szerencsére az esetek többségében, amint a lelki egyensúlyunk helyreáll, tisztán látjuk, hogy az élet körforgásában helye van a bánat elmúlásának is. ◀



Elisabeth Kübler-Ross, a neves svájci pszichiáter volt az első, aki a haldoklás folyamatának lépéseit elkülönítette egymástól:

1. Elutasítás
2. Düh
3. Alkudozás
4. Depresszió
5. Belenyugvás