

## Ami elmúlt, az elmúlt

A szakítás soha nem fájdalommentes. Az egyik fél mindig szenved. De bármi miatt is ért véget a kapcsolat, az olyan tanulság, amelyből sok erőt és tapasztalatot meríthetsz a jövőre nézve. Ami a legfontosabb: soha többé nem szabad ugyanabba a hibába esned!

Amikor szerelmes vagy, rózsaszín felhők között repkedsz, és semmi kétséged afelől, hogy most minden rendben lesz, és nem sétálsz bele abba a kelepcebébe, ami miatt az előző kapcsolataid soroztosan gallyra mentek. Pedig ha hiszed, ha nem, a veszély akkor is ott leselkedik, még valóban az igazival hozott össze a sors, és bármilyen tökéletes is minden, előbb-utóbb rájössz, hogy igenis harcolni, küzdeni kell, bármi áron. Neked is, és neki is!

Ha véletlenül bekövetkezik a szakítás, az ember kétféleképpen reagálhat rá: az egyik egy magas falat híz maga köré, hogy megvédhesse magát a hasonló csalódásoktól. A másik viszont tudatnyi átsírt éjszaka után is képes lehinni, hogy mindez soha, de soha nem történhet meg vele, vagy legalábbis, ha megtörténik, ő nem tehet elene semmit.

### Mi is az a szívfájdalom?

A szívfájdalom egy nagyon különös gyötrelm. Kifejezetten fájdalmas, és mégsem találunk sebesülést a testünkön. Gyűlöld ezt az állapotot, mégis kényszerrel érzel arra, hogy újra és újra átgondolj olyan emlékeket, képeket vagy ábrándokat, amelyek csak még elviselhetlenebbé teszik a helyzetet. Hiába parancsolod meg magadnak, hogy most már elég volt, le kell állítanod a gondolataidat, azok csak nem akarnak leállni. Egyszerűen nem vagy ura az agyadnak, képtelen vagy másra gondolni, akár éjszakákon át.

Amikor egy fontos érzelmi kapcsolat véget ér, egy sor különféle érzelmi reakció szabadul fel. Veszteséget és fájdalmat érzünk, nem tudunk normálisan gondolkodni a világról. Epekedünk ő utána, azután pedig eláraszt bennünket az iránta érzett harag. Az egyik percben kétségbeesetten látni szeretnénk őt, a másikban pedig már nem tudjuk elviselni, ha valaki akár csak megemlíti a nevét. És ez a zavarodottság csak fokozza a szenvedést. Nem vitás, a szívfájdalmat egy kapcsolat vége okozza.

### Hogyan képes gyógyítani a bánat?

A szomorúság egy sajátos folyamat, amelyben elengedjük a ragaszkodásunkat azokhoz az emberekhez, akiket elvesztettünk. Persze az első sokkban nem nagy vigasz, ha azzal nyugtatnak bennünket, hogy idővel minden jóra fordul, stb. Lehet, hogy még nem állunk készen arra, hogy érzelmeink javuljanak, de az is megeshet, hogy még el sem fogadjuk azt, amin úgysem tudunk változtatni. És ha sikerül is végre elfogadni, lehetséges, hogy félreértjük a szo-

morúságot, amely különben apránként tör ránk. Egy darabig tehát rosszul érezzük magunkat, aztán ez abba marad. Egyszer jól érezzük magunkat, aztán újra elhatalmasodik rajtunk a bánat, majd elszáll. Fontos tudni, hogy a szomorúság így működik, mégpedig azért, hogy ne rémüljünk meg attól, hogy ez esetleg örökké így lesz majd. Nem. Abba fog maradni!

Soha ne feledd: egyszerre csak annyi szomorúságot tapasztalunk, amennyi szükséges ahhoz, hogy az érzelmeink a lehető legjobban tudjanak alkalmazkodni az adott időben, azután az érzés elmúlik. Amikor már megszoktuk a változás és a veszteség érzését, tudatalattink engedi, hogy egy kicsivel többet érezzünk, és ez így megy egészen addig, amíg teljesen fel nem fogjuk a veszteség valódi jelentőségét.

### A szomorúság folyamata

A szomorúság folyamata négy szakaszra osztható. Az első a tagadás, amikor minden erőnkkel megpróbáljuk elutasítani a történeteket. A másodikban elfogadjuk, de nagyon mérgesek vagyunk miatta. A harmadikban elismerjük a szomorúságunkat, és amikor elérjük a negyedik szakaszt, addigra már elfogadtuk a veszteséget és képesek vagyunk visszatekinteni, valamint élvezni a boldog emlékeket.

A szerelmi bánatnál a szomorúság azonban nem mindig működik megfelelően. Megrekedhetünk, újra és újra ismételve ugyanazokat a fájdalmas érzéseket. Sajnos, egyikünk sem kerülheti el, hogy valamennyi fájdalmat és szomorúságot érezzen egy olyan kapcsolat végén, amely fontos volt neki. És ha őszinték akarunk lenni, valamennyi fájdalom még szükséges is.

### Elengedni muszáj...

Ha túl vagy egy szakításon, érthető, hogy megpróbálsz mihamarabb feledni a sérelmeidet, és egy életre kivenni a fejedből mindazt, ami bánat. Mire túl vagy a csalódáson, valószínűleg már úgyis épp eleget gondolkoztál, azonban a dühből vagy szomorúságból morfondírozni nem biztos, hogy olyan célravezető, mint hideg fejjel, lecsillapodva. Amíg benne vagy a bajban, hajlamos vagy csak a dolgok sötét oldalát látni, és teljesen elkeseredni. Ha azonban elengeded a fickót, minden értelembe és higgadtan újragondolod mindazt, ami történt, elképesztő tanulságokat vonhatsz le.

### A jó pap holtáig tanul

Természetesen bármennyire is szeretnéd, kicsi a valószínűsége, hogy egy hibába csak egyszer esel bele. Hiszen mindnyájunknak vannak gyengéi és gyengeségei. Ha azonban valóban képes vagy végiggondolni, miért mentek tönkre a korábbi kapcsolataid, rengeteget tanulhatsz, mégpedig saját magadtól. Te pedig elég szimpatikus tanítómester vagy saját magad számára, ebben biztos lehetsz.

Szerző: Berényi Fanni  
Forrás: Női portál

## Konyhafortélyok

### Rántotta sültkrumplival

**Hozzávalók:** 5-6 közepes, héjában főtt burgonya, 8 tojás, 3 evőkanál zsír, 2 vöröshagyma, só.

**Elkészítés:** A főtt krumplikat daraboljuk 2 cm-es kockákra, a vöröshagymát vágjuk apróra, a tojásokat tisztítás után üssük egy edénybe és verjük fel.

Egy nagyobb serpenyőben hevítjük fel a zsírt, majd tegyük bele a feldarabolt burgonyát, és süssük ropogóssá. Amikor megsültek, szedjük egy kistányérra, és a megmaradt zsírban dinszteljük aranybarnára a vöröshagymát. Amikor a hagyma is elkészült, tegyük vissza a serpenyőbe a sült krumplikat, és az egészet melegítsük át. Ezután a felvert tojásokat öntsük hozzá, és állandó kevergetés mellett süssük meg. Ízesítsük sóval, esetleg borssal, törött paprikával.



### Csokoládés kocka

**Hozzávalók:** 200 g étcsokoládé, 1 pohár kristálycukor (kb. 130 g), 1 pohár finomliszt (kb. 130 g), 3 tojás, ¼ pohár vaj vagy margarin (kb. 60 g), 1 kiskanál sütőpor, csipet só, vaj a sütőforma kikenéséhez.

**Elkészítés:** Törjük apró darabokra a csokoládét. Egy megfelelő edényben olvasszuk fel a vajjal együtt, majd keverjük csomómentesre. Adjuk hozzá a kristálycukrot, és ha kihűlt a massa, akkor keverjük hozzá a felvert tojásokat. Egy másik edényben keverjük össze a lisztet a sóval és a szóda bikarbónával, majd öntsük a csokoládés masszához. A sütőt kapcsoljuk 190 °C-ra. Egy közepes méretű tepsit zsírozunk ki, majd öntsük bele az elkészített masszát, és süssük 190 °C-on 30-40 percig, vagy tűpróbáig. Tálalhatjuk porcukorral meghintve, vagy csoki mázzal leöntve, de savanykás lekvárral megkenve, a tetejére tejszínhabot nyomva is nagyon finom.



Jó étvágyat!

## Szembeszálni az előítéletekkel

Mindannyiunkban élnek előítéletek. Hibás, meg nem alapozott ismereteink nem megfelelően értelmezett benyomásokkal keverednek bennünk. Ezek szűrődnek át érzelmeinken és élményeinken, személyes értékrendünkön. Gyakran általánosítunk egyéni tapasztalataink alapján, így alig fordul elő, hogy ismeretlen emberrel találkozáskor ne skatulyáznánk be őt valami szerint.

### Gyakran ok nélkül általánosítunk

Saját ízlésünk alapján alkotunk valamilyen, rendszerint a valóagtól eltérő képet. Hajlamosak vagyunk becsapni magunkat: vonzó külsejű emberről például automatikusan jó véleményt alakítunk ki. A szakértők szerint az előítéletek egyenesen megkönnyítik életünket azzal, hogy segítik az első tájékozódást. Emlékezetünkben pozitív és negatív élményeket tárolunk, melyek közé gyorsan beilleszthetők az új benyomások. Az előítéletek arra kellene, hogy eligazodjunk a jó és rossz között. Így akarunk rendet teremteni a világban. A valóság azonban az, hogy az előítéletek a rend helyett merev elzárkózáshoz vezetnek. Különösen akkor, ha eluralkodnak rajtunk, egész életünkön, kapcsolatainkon. Sok embernek az önazonossága megőrzéséhez van szüksége ezekre. Különösen a gyenge jelleműek, a labilis lelki alkatúak védekeznek előre gyártott, gyakran hamis klisékkel.

### Önmagunkról mindig pozitív képet őrzünk

Az általánosító előítéletek ezt a képmást erősítik, más értékek lebecsülésével. Ez az önmagunkról alkotott kép mindaddig nem rendül meg, míg sorsunk alakulásáért más tehető felelőssé. Az előítéletek megvédnek attól, hogy szembeáljunk saját felelősségünkkel. Számos előítéletet egyszerűen másoktól veszünk át. Ez a folyamat a gyerekeken is megfigyelhető, akik megjegyzik szüleik egyes - néha nem is szándékos - megnyilvánulásait, és ők is aszerint vélekednek. Ez tulajdonképpen helyes is, de előbb vagy utóbb a szülőknek is felül kell vizsgálniuk példa erejű véleményük helyességét és meg kell próbálniuk úgy tekinteni másokat, mint amilyenek azok valójában.

Azzal könnyíthetjük meg igazán életünket, ha mindenre odafigyelünk, új információkat, tapasztalatokat gyűjtünk, de azután esetleg a másétól eltérő, saját véleményt alakítunk. Ez az öntudatunkat is erősíti. Mert az egészséges öntudattal rendelkező ember könnyebben beismeri hibáit, és képes felülbírálni ítéleteit.

