

## *Sok szakítás margójára*

Szakítás... Rengeteg kérdés felvetődik bennünk ennek kapcsán, hiszen a legtöbbször váratlanul ér minket, hogy ez megtörténhet. Az egyik jellemző reakciónk az értetlenség: döbbenten fogadjuk a másik döntését. Miért tette ezt? Mi volt kevés? Mióta nem szeretett? Hogy tudok majd meglenni nélküle? Soha nem találok hozzá hasonlót...

Mindannyian éltünk már meg ilyet.

Ezernyi fájó ötlet villan be. Sorakoznak a félelmeink, egyfajta magyarázatként szolgálva az eseményekre. Biztosan kevés voltam hozzá... Akinek ez a szembenézés túl fájdalmas lenne, inkább a másikat hibáztatja – így egy ideig könnyebb elviselni.

Bárhogy is teszünk, elkerülhetetlen, hogy ez előbb-utóbb fájjon. Valakinek már a kapcsolat ideje alatt megterhelő az eltávolodás, hogy megváltozott valami, és így megkönnyebbülést hoz a döntés. Másoknak a szétváláskor olyan, mintha kihúzták

volna a talajt a lábuk alól. Megszűnik egy pillanat alatt az a koordináta-rendszer, amiben addig léteztek, az egyetlen, amiben el tudták képzelni magukat, amiben azt hitték, szeretve vannak.

A közhiedelemmel ellentétben a fiúk, férfiak is egészen mélyen élik meg a szakítást, sőt, megkockáztatom a szakmai tapasztalataim alapján, hogy néha jobban összetörnek, mint a lányok, csak nem engedik meg maguknak azt a kiszolgáltatottságot, hogy ezt mások is láthassák. A könyv egyik csodálatos hozadéka, hogy egy-egy történet segít belelátni ebbe a jellemzően rejtett érzelmi állapotba, a kétségek megjelenésétől a belenyugvásig. Elgondolkodtató ezt női szemmel is olvasni, mert visszamenőleg jobban megérthetjük azokat a fiúkat, akiket elhagytunk, vagy akiket később drasztikusan megváltoztatott egy ilyen élmény.

A szakítás egy fontos dolognak a végét, a testi-lelki-szellemi kapcsolatunk lezárását jelenti, ami lehetett bármilyen rövidke is, de az életünk, a történetünk részévé vált. Le kell kerekíteni egy fejezetet, ha meg akarjuk érteni, mi történt. Amíg benne vagyunk egy kapcsolatban, természetes, hogy nem tudunk objektíven rálátni az abban zajló folyama-

tokra, a másokban végbemenő változásokra, csak annyit vagyunk képesek érzékelni belőle, amennyit elbírnak.

A szerelmi kapcsolatainkban érzelmileg kiszolgáltatottá válunk, ezért a szakítás veszteségélménye rendkívül megrázó. Fel kell dolgoznunk, hogy nem kellünk, nem eléggé kellettünk a másiknak. A legtöbben úgy élik meg, hogy egy részük meghal ilyenkor, ami pótolhatatlan, és ami így, ebben a formában már nem lesz újra. Minden ilyen csalódás arra készítet, hogy legközelebb óvatosabbak legyünk, hogy ezt ne tehessék meg velünk.

A könyvben összegyűjtött, érzékenyen megírt történeteken keresztül mintha egy filmet néznénk, úgy követhetjük e pillanatok a főhős szemszögéből, és betekinthetünk ennek a lelki folyamatnak olyan árnyalataiba, amik óhatatlanul felidéznek saját emlékeinket is. Nem lehet kikerülni, hogy bevillanjanak azok az évek, amikor még ártatlanul, védőburkok nélkül, naivan ereszkedtünk bele a szerelem édes érzésébe, mit sem törődve azzal, hogy az elmúlhat, megváltozhat egyszer.

*Dr. Almási Kitti*