

PÁLINKÁS-PANYI

ANNA

Szakítási napló

TALÁLJ VISSZA

ÖNMAGADHOZ!

Pálinkás-Panyi Anna:
Szakítási napló – Találj vissza önmagadhoz!
© Pálinkás-Panyi Anna, 2018

Szerkesztő: Fiáth Marianna

Borító- és könyvterv, nyomdai előkészítés:
lobotworks

HVG Könyvek, Budapest, 2018
Kiadóvezető: Budaházy Árpád
Felelős szerkesztő: Tanács Eszter
www.hvgkonyvek.hu

ISBN 978 963 304 644 9

Minden jog fenntartva. Jelen könyvet vagy annak részleteit tilos reprodukálni, adatrendszerben tárolni, bármely formában vagy eszközzel – elektronikus, fényképes úton vagy más módon – a kiadó engedélye nélkül közölni.

Kiadja a HVG Kiadó Zrt., az 1795-ben alapított
Magyar Könyvkiadók és Könyvterjesztők
Egyesülésének tagja.
Felelős kiadó: Szauer Péter

Nyomás: Belvárosi Nyomda Zrt.
Felelős vezető: Derecskey László

TARTALOM

MI EZ? **9**

HOGYAN HASZNÁLD? **15**

NAPLÓ **21**

HOGYAN DOLGOZZUK FEL A VESZTESÉGET? **173**

1. Elutasítás **187**

2. Düh **199**

3. Alkudozás **209**

4. Depresszió **219**

5. Elfogadás **231**



The background is a solid blue color. The top half of the image features a pattern of thin, closely spaced horizontal lines. The bottom half of the image features a pattern of thicker, more widely spaced wavy lines that resemble ocean waves. The transition between the two patterns is gradual.

M I E Z ?

Kedves Olvasó!



inden bizonnyal te magad vagy egy hozzád közel álló személy, akiért aggódsz, nagyon nehéz helyzetben lehet most. Ezt az **önsegítő naplót** azoknak készítettem, akik **fájdalmas szakításon mennek keresztül**, és nem tudnak mit kezdeni szenvedésükkel. Mindkét felet megviselheti a

kapcsolat felbomlása, függetlenül attól, ki mondta ki a végső szót. Olvass tovább akkor is, ha téged hagytak el, de akkor is, ha te hoztad meg a döntést, és **egyedül nehezen birkózol meg vele**. Ha pedig személyesen nem érint a téma, add a kezébe a könyvet annak, akinek szüksége lehet rá!

A szakítás fájdalmasabb, mint gondolnánk. Hogy mennyire valós a szenvedés, amelyet átélsz, arra még vissza fogunk térni. Egyelőre az a fontos, hogy tudd, **nem te reagálsz túl a dolgot**.

Érzelmi hullámvasúton ülsz éppen. A gondolataid cikáznak, és hatalmas kérdőjelek villognak az agyadban, miért történt mindez, miért nem voltál elég jó, mit rontottál el. Ha még na-

gyon friss a szakítás élménye, nehezen indulhatnak a napok. Talán kedved sincs felkelni reggelente, jobb lenne visszaaludni, hogy utána arra ébredj, mindez csak rossz álom volt. Ráadásul minden reggel azzal a szembesüléssel indul: tényleg vége van. Lehetnek jobb napjaid, amikor úgy érzed, minden rendbe jön, túl leszel rajta. Aztán éles váltás, és máris sötéten látod magad, a jövődet, arra gondolsz, bárcsak meg se ismerkedtetek volna. Vagy erősen visszavágysz a kapcsolatba, és gondolni sem tudsz arra, hogy kénytelen leszel előlről kezdeni mindent. Ez nagyon rémisztő állapot. Megértem, hogy tele vagy szomorúsággal, csalódottsággal, dühvel, kétségbeeséssel, és el sem hiszed, hogy mindez tényleg megtörtént.

Amin keresztülmész, az **valójában egy gyászfolyamat**. Komoly veszteségek értek. Ráadásul egyszerre több is. Olyan ez, mint ha bombatámadás ért volna. Ha megkérdeznék, mi az, ami a legjobban hiányzik most, elsőre talán rávágnád, hogy a párod, a szerelmed. Erre visszakérdeznék: biztos? Maradjunk annyiban, lehet, hogy hamarosan más választ fogsz adni erre a kérdésre. Kétségtelen, hogy egyszerre több mindent ránt magával az életedből a szakítás, és ezeknek a dolgoknak piszkosul sajog a helyük.

Türelmetlen lehetsz most. Szeretnél végre jobban lenni, kikecmeregni a gödörből, véget vetni a tehetetlenségnek. Bizonyára sok mindenkitől hallottad, hogy az idő mindent megold. De ez nem vigasztaló, amikor éppen úgy érzed magad, mint akit kínoznak. Szeretnél tenni valamit, bármit, hogy jobban legyél. **Tanácsokra, útmutatásra vágysz, ami kapaszkodót adhat** az érzelmeiddel vívott mindennapos túlélési harcban. Kíváncsi vagy, mások mit élnek át hasonló helyzetben, és mi segít nekik jobban lenni. Megfordulhat a fejedben az is, hogy szakemberhez fordulsz, annyira elviselhetetlen, amin keresztülmész.

Jó helyen jársz, olvass tovább! Pontosan ezekre a kérdésekre, dilemmákra készültem.

- Lépj át passzív elszenvetűből aktív alakítótá. Tegyé azért, hogy jobban legyé.
- Az irányított naplókérdések és egyszerű feladatok megírásával, elkészítésével tedd ki a gondolataidat, az érzéseidet a papírra, így
 - * kevésbé fognak nyomasztani, **megkönnyebbülsz**;
 - * követhetővé válik, min mész keresztül, jobban fogod látni, **honnan indultál, és hol tartasz** a feldolgozási folyamatban;
 - * választ kaphatsz kínzó miértekre: itt végre a **saját válaszaidat** találhatod meg;
 - * levonhatsz magadnak tanulságokat, és **elhatározásokat** tehetsz, amelyek nem szállnak el, mint egy kősz gondolat;
 - * **emlékeztetheted magad** az elhatározásaidra, és felkészülhetsz a gyengébb pillanataidra.
- A tett önmagában gyógyító: már az olvasással és az írással is aktívan teszel azért, hogy jobban legyé, ez pedig haladásérzést ad az egy helyben toporgás helyett.
- Olvasd el, fontold meg, majd próbáld ki a pszichológus tanácsait arról, mit érdemes tenned a gyász különböző állapotaiban.
- Meríts erőt és ötleteket mások példáiból: a könyvben sok valós történettel találkozol majd személyes beszámolók formájában (a beazonosításra alkalmas információk megváltoztatásával).
- Nézd meg, mit tudunk a szakítás pszichológiájáról. Ismerj meg friss kutatási eredményeket, feltevéseket, tudományos elméleteket.

- Kíváncsi vagy, mit kezdenek a magyarok a szerelmi bánatukkal? Engem érdekelt, ezért készítettem egy online felmérést, amelyben 670-en osztották meg velem a szakításuk történetét, például a bűfelejtő módszereiket, vagy hogy mennyi időt vett igénybe a talpra állás. Ezekről is olvashatsz a könyv lapjain.
- Leveszel egy kis terhet a barátaid és a saját válladról is. Egy ponton biztosan elfog a rossz érzés, hogy untatod őket, ha folyton ugyanarról beszélsz. Ők pedig kínlódnak, amiért nem tudnak neked újat, okosat mondani. Nem baj, szükséged lesz rájuk, de kímélni is tudod őket, ha az érzelmeidet más formában is kiadod magadból.

A gödör mélyén lenni rossz, de szükséges állapot. Ám nem kell örökre ott maradni. Felkészültél?