



## „Miért nincs egy asztal, ahol az exek együtt exelhetnek?”

2010 március 11. Flag

### Szöveg méret

Mentés

- 
- 
- 

- [0](#)

Még nincs értékelve

Mérték

Ez a mondat Az órákból származik és ott is Sallyt?! Clarissa „Dalloway” leszbikus-kapcsolatától, óh és mennyire igazra volt... mindannyiunk életében felmerül akár nap, mint nap is az ex-kérdés.

Hogyan viselkedjünk a voltokkal. Maradjunk barátok – ha egyáltalán ilyen lehetséges – vagy inkább töröljük ki minden elérhetőségét és magunk is váljunk elérhetetlen jégszobrokká? A legtöbben a kor elrehaladtával ezt is azt is kipróbálják: vagy beválik, vagy nem. Van, amikor leginkább a másiktól vagy a kapcsolat milyenségétől függ. De igazán létezik jó módszer?



A friss szakítások magukban rejtik a nem-egészen elválás lehetőségét mindkét esetben. Ha továbbra is fenntartjuk a kapcsolatot, akkor erre foghatjuk a sóvárgást és a szívfacsaró jeleneteket, ha pedig nem ebből adódóan rágódunk, önmarcangolunk... ha beszélénk, biztos rájönne, hogy szeret... stb.

Persze egy idő után rájövünk, hogy csak bennünk dől el minden. El kell fogadnunk a tényt: akárhányszor kaphatunk migrént, bosszankodhatunk a másikon, vagy sírhatunk éjjelente a párnánkat ölelgetve úgysem változik semmi. Nem az exekkel való beszélgetés vagy közös program esetleg barátság (mert tényleg van ilyen is.) az, ami zavart idézhet elő, hanem a róluk való gondolkodás milyensége. Valójában az egyetlen módszer, ami hatásos lehet, ha nem a telefonból, hanem a gondolatainkból száműzzük a voltokat.

Most mindenki azt gondolja, igen, de ez nem ilyen egyszerű: de egy lépéssel mindig közelebb lehet kerülni, például: nem nézzük meg az új barátot minden lehetséges pózból kifelé-befelé stb. Egy nagy levegő után inkább küldjön mindenki egy e-mailt/üzenetet valakinek, aki szimpatikus akár ismerős, akár ismeretlen és a kudarcokkal nem törődve egy mosoly kíséretében kattintson az elküldés gombra. Ha pedig már a végképp nem akarok pasit látni állapot jött elő?



Egy e-mail vagy hívás a barátunk felé és mindenképpen valami tökéletesen exmentes program következék. Ha erőt veszünk magunkon és megpróbáljuk exmentesíteni a mindennapjainkat sokkal egyszerűbb lesz az életünk, az elválás és a továbblépés is. Minden csak fejben dől el, szokták mondani és ez a párkapcsolatokra is igaz. Nem csak fizikálisan, de fejben is szakítanunk kell, ha ez sokszor meglehetősen nehéznek bizonyul is.

Zsidi Éva

Szerző a Flag Polgári Műhely tagja

DR. DRÁBIK JÁNOS  
**100 ÉVVEL TRIANON UTÁN**  
DVD A trianoni gyalázzatról tabumentesen



„Egy film amelyet minden magyarnak látnia kell”

Ajánló