

Miłosne rozstanie to nie koniec świata

Miłość nie zawsze kończy się happy endem, bo nieraz różnice między osobami są tak wielkie, że nie potrafią oni być ze sobą i się rozstają.

Wbrew temu, co się nieraz myśli, koniec związku to nie koniec świata, a jedynie początek czegoś nowego. Chwila na zatrzymanie, refleksję, zastanowienie się nad sobą i swoim życiem oraz czas na zmiany. Na przemeblowanie życia i swoich priorytetów. W końcu te decydują o jakości naszego życia i poczucia spełnienia.

Rozstania były, są i będą, bo taka jest natura naszego życia, w którym zdarzają się na przemian upadki i wzloty, radości i smutki. Musimy to zrozumieć, jeśli chcemy przeżyć to życie sensownie, a jednocześnie radośnie. I chociaż czasem trudno nam to zrozumieć, ponieważ ból po rozstaniu jest duży, a my przeżyliśmy zawód miłosny i rozczarowanie, musimy odkryć w tym głębszy sens.

Łzy, rozczarowanie, upadki są nam tak samo potrzebne jak uśmiech, radość, wygrana, bowiem dzięki nim się rozwijamy, stajemy silniejsi, dojrzałsi, uczymy się przegrywać, jak radzić sobie z przeszkodami i trudami życia, a to lekcje bezcenne i naprawdę wartościowe. Jeżeli chcemy żyć lepiej i zdrowiej musimy to wziąć pod uwagę.

Czasem powinniśmy być wdzięczni swoim byłym partnerom, że byli z nami, bo w ten sposób nauczyliśmy się jak kochać, jak poświęcać swój czas, energię i uwagę drugiej osobie, nauczyliśmy się bezinteresowności i oddania. Musimy pamiętać te chwile wspólnie z nim spędzone, które były radosne i piękne, a nie tylko się skupiać na tym, co było między nami nie takie, jakbyśmy tego chcieli, ponieważ nigdy tak nie jest, że wszystko co wspólnie przeżyliśmy było złe i bezwartościowe.

Naturalnie możemy dać wyraz naszym emocjom i pokrzyknąć, popłakać, wkurzyć się na byłego lub byłą, że nas zostawił/a, ponieważ w ten sposób możemy rozładować złość i napięcie, które w nas zostało po rozstaniu. To zapewne nam pomoże i ukoi ból i smutek. Jednak musimy też być świadomi, że to rozstanie nie było przypadkowe, ponieważ często o tym czy ludzie ze sobą są czy też nie, decyduje wiele czynników. Wśród nich najważniejsze to: cechy charakteru, osobowość, styl życia, system wartości. I jeśli te wszystkie czynniki są skrajnie różne u dwóch osób, tym trudniej być razem.

W związku ważne jest także, by być dla siebie tolerancyjnym i empatycznie patrzeć na potrzeby i uczucia partnera, by umieć przebaczać, ustąpić, wysłuchać, docenić partnera. Wiedzą o tym osoby, które żyją ze sobą długo i szczęśliwie. Każda z nich pewnie ma swoją receptę na szczęśliwy związek, która jest wynikiem jej doświadczenia, mądrości życiowej i osobistych refleksji.

Najważniejsze, by pamiętać, że to rozstanie, to początek czegoś nowego, kolejna szansa na miłość i szczęście. Nie można załamywać rąk i chować serce. Dlatego, jak mówią psycholodzy, jeśli chcesz otworzyć nową furtkę, musisz zamknąć poprzednią. Stąd ważne jest, by zakończyć ten etap życia, który jest dla ciebie smutny i bolesny, i otworzyć się na nowy. Otworzyć się z radością i ufnością, że to co teraz nas spotka będzie piękne i radosne. W końcu obok miłości, szczęścia, wiara i nadzieja, to najważniejsze aspekty naszego życia.

Nie możesz tracić nadziei, że już nie poznasz nikogo wartościowego, ponieważ życie toczy się często własnym torem i lubi nas zaskakiwać. Dlatego nie załamuj się i nie zamykaj w czterech ścianach. Zadbaj o swój wygląd i samopoczucie, idź na zakupy, spotykaj się ze znajomymi, poświęcaj czas temu, co lubisz, nie stroń od spotkań z nowymi osobami. W końcu życie nie lubi pustki i próżni, stara się je wypełnić czymś lub kimś nowym. Jak mówią słowa piosenki "Do zakochania jeden krok". Właśnie zakochanie i czas jest najlepszym lekiem na niespełnioną miłość.

Czas leczy rany i sprawia, że stopniowo zapominamy o tym, co nas spotkało i z czasem nabieramy do tego chłodnego dystansu. Dzięki temu możemy uwolnić się od rozczarowania, które nas spotkało po nieudanym związku.

Jeśli zaś chodzi o zakochanie, to dzięki niemu odżywamy na nowo i znów mamy kogo kochać, z kim się spotykać, umawiać się na randki, a to bez wątpienia wprawia nas w dobry nastrój i sprawia, że znów jesteśmy szczęśliwi.

Autor: Robert Monik

Artykuł pobrano ze strony eioba.pl