

# Hogyan szakítsak valakivel?

KULCSSZAVAK 

összeállítás | határok | becsületesség | kommunikáció



A legtöbb esetben legalább egy szakításon átesnek életük során. Fontos megérteni, hogy mi lehet szakítás, és mi nem az.

- A szakítás **nem egy akármilyen veszekedés a pároddal.**
- A szakítás **nem az, amikor szünetet tartotok, hogy később újra együtt legyetek.**

Előfordulhat, hogy helytelenül értelmezzük szakításként az ilyen helyzeteket, mert félünk a magánytól, vagy mert nem világosan a határok a párkapcsolatban.

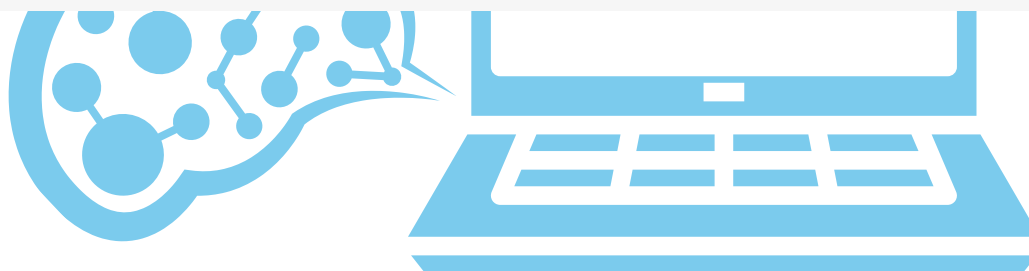
A szakítást az **egyik vagy mindkét fél kezdeményezi, hogy megszüntesse a kapcsolatot**, valamint minden olyan tevékenységet és szokást, amit együtt végeztek a kapcsolatban.

Sok **oka lehet annak, ha szakítani akarsz**, például:

- Az érdeklődésed, elképzeléseid, értékrended, kultúrád és érzéseid már illenek össze a partnerreddel, vagy már nem annyira, mint korábban gondoltad
- Már nem szerez örömet, ha együtt vagytok
- Erős érzelmek ébredtek benned valaki más irányt
- Nem állsz készen egy kapcsolatra
- Folyton veszekedtek, vagy úgy találsz, ez nem egy egészséges kapcsolat[1].

Az okok ismerete csak az első lépés a szakítási folyamatban. Ezután meg kell hoznod a döntést, hogy készen állsz-e teljesen befejezni a kapcsolatot az alapján, ahogy átgondoltad. Ez azt jelenti, hogy **biztosnak kell érezned magad a döntésedben**.

**[1] Többet olvashatsz erről itt: Egészséges a kapcsolatom?**



Ha még mindig vannak érzelmeid a partnered iránt, és szeretnéd, hogy működjön a kapcsolat, beszélj vele a problémákról, hogy eldöntsétek, meg tudjátok-e oldani azokat, mielőtt szakítanátok. Figyelj oda **a párod jellemző viselkedésére**, például ha állandóan átlépi valamelyik határodát, és mikor érezd rosszul magad, mikor félsz vagy érezed magad kényelmetlenül miatta.

---

A szakítás egy mélyen személyes döntés, amihez bíznod kell az ítéletedben.

Ha szeretnél többet tudni erről, csinált meg a szakítós kvízt Alexnél!



**SZERELMI KAPCSOLATOK**



Az Európai Unió  
társfinanszírozásával

Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre miattuk.