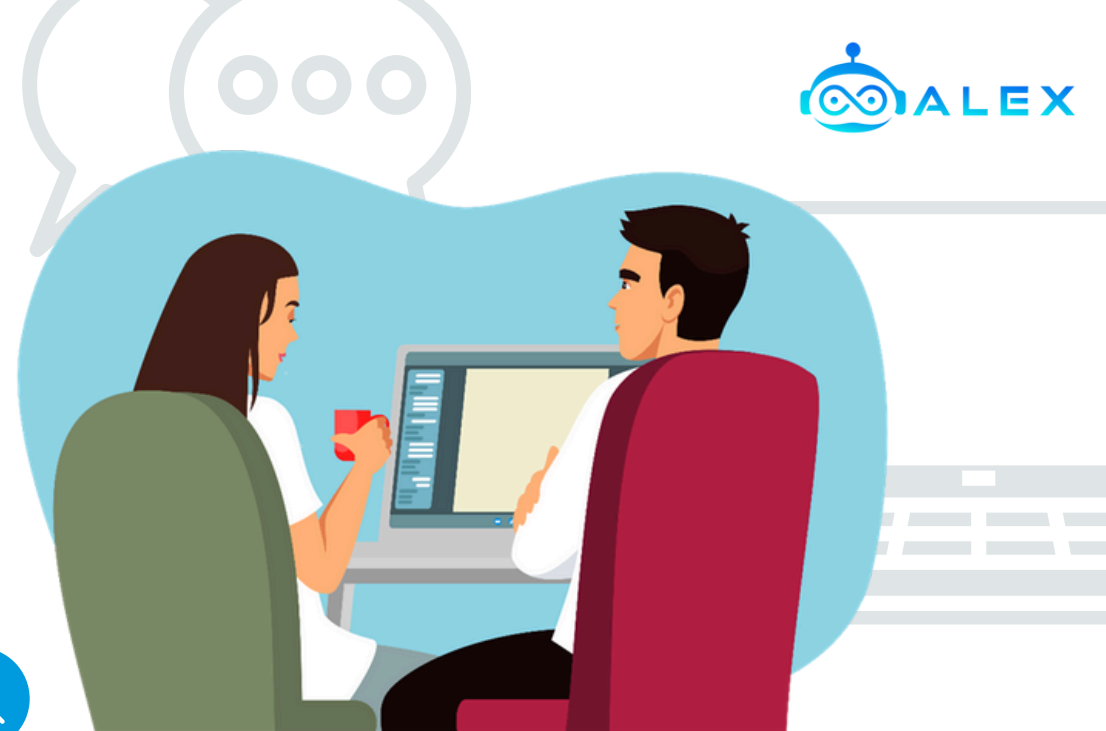


SZERELMI KAPCSOLATOK

Mit tegyek, ha megcsalnak?

KULCSSZAVAK 

elhagyás | közösségi média | bizalom | kommunikáció



A párkapcsolatok olyan sokfélék, mint az emberek, akik benne vannak, ám a megcsalás sokuknak a bizalom elvesztését, és végső soron a szakítást jelenti.

Megcsalásnak azt nevezhetjük, ha az egyik fél úgy dönt, hogy másvalakivel is kapcsolatra lép, legyen az **érzelmi** (szerelemből), **testi** (testi intimitás által) **vagy digitális** (pl. flörtöléssel a közösségi médián).

A kutatások szerint a tinédzserek néha azért csalják meg egymást, mert a párkapcsolatukban nem kapják meg azt, amire vágnak, például hiányzik az érzelmi kötődés, vagy úgy érzik, hogy nem hallgatják meg őket, esetleg elégedetlenek a szexuális életükkel. Ám megérteni, hogy miért történik, még nem mentség - a **megcsalás** pedig soha nem elfogadható. Nézzük meg, mit tehetsz, ha megcsalás történik a kapcsolatodban.

Először is, **bízz a megérzéseidben**. Ha valami furcsának tűnik, szedd össze a bátorságodat, és kezdeményezz őszinte beszélgetést a pároddal, és nyugodtan oszd meg aggodalmadat. Ha bizonyítékot találsz a csalásra, lépj hátra és figyeld meg, **mit érzel**. Teljesen normális, ha megbántottnak, dühösnek vagy akár zavarodottnak érzed magad. Adj magadnak időt és teret ezeknek az érzelmek feldolgozására, mielőtt hirtelen döntéseket hoznál.

Beszélg egy megbízható baráttal, családtaggal vagy akár egy terapeutával. Ne félj telesírni a párnádat, vagy leírni az érzéseidet, ha ez segít. Hagyd, hogy az érzelmek elárhasszanak, de ne hagyd magad belefulladni.

Amint kievickélsz az érzelmi hullámvasútból, eljött a nagy döntés ideje: **megbeszélni vagy továbblépni**. Szeretnél leülni a partnereddel, és megérteni az indítékait? Nyitott vagy arra, hogy újraépítsétek a bizalmat és a kommunikációt? Ha igen, hallgasd meg őt, és számíts egy nehéz beszélgetésekre. Ha a beszélgetés lehetetlennek tűnik, vagy a csalódás túlságosan mély, akkor a továbblépés lehet az egyetlen mód a gyógyulásra.

Alár méssz, akár maradsz, **a gyógyulás legyen az első!** Vedd körül magad támogató társakkal, akik igazán szeretnek téged. Tegyé meg mindent azért, hogy visszanyerd az örömet. Ne feledd, a fájdalom múlni fog, és újra megtalálod a boldogságot.



Fontos megemlíteni a **közösségi média** szerepét is. A gyógyulásod érdekében tegyél meg mindent a biztonságos tér kialakításához. Ez lehet például a volt partnered kikövetése vagy némítás, ha úgy döntöttetek, hogy elválnak újtaitok, vagy akár az egész fiókad deaktiválása. Az is jó, ha digitális szünetet tartasz.

Ez a fájdalmas tapasztalat akármilyen borzalmas, értékes tanulási lehetőség is lehet. Gondolkodj el azon, hogy mire van szükséged és mire vagy érdemes egy jövőbeli kapcsolatban. Használd fel ezt az élményt arra, hogy erősebb határokat állítsz fel, és hogy olyan társat találj, aki valóban értékeli téged.

Feldolgozni a megcsalást a te személyes utad. Tehát, szánd rá az időt, hallgasd a belső hangodat, és mindenekelőtt ügyelj a jóllétedre. Erősebben, bölcsebben fogsz kijönni ebből, felkészülten egy olyan szerelemre, ami valóban megérdemli, hogy beleadd a szívedet.



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.