

## Ako ga ostavljate, učinite to nježno

*Donijeti odluku o prekidu nije lako, osim ako niste serijska srolomka. Za većinu žena, tvrde psiholozi, prekid je izvor stresa, čak i u situacijama kada su one te koje odlaze. Donosimo vam sugestije za „nježni“ prekid, uz što manji stres*

1. Povrijediti osobu koju smo nekoć voljeli nije tako jednostavno. Najprije se sami suočite s činjenicom da želite otići i budite svjesni razloga prekida. Kada odlučite to podijeliti s dojučerašnjim partnerom, učinite to staloženo, racionalno i smireno
2. Počnite pripremati teren već nekoliko dana ranije i nemojte još neposredno prije prekida glumatati kako je sve uredu. Žene, prema riječima psihologa, vrlo često čine tu grešku. Do samoga su kraja sposobne zadržavati privid da je sve u redu i na taj način partnera neugodno iznenaditi. Žene, u pravilu, na muškarcima lakše „namirišu“ da se bliži kraj.
3. Ne napuštajte partnera bez riječi, samo tako da jednostavno nestanete, misleći kako će on shvatiti da je to gotovo; ništa nije gore od kukavičkog ponašanja, ako ne želite da vas muškarac, kojega ste usprkos svega voljeli, nakon prekida počne prezirati ili ogovarati.
4. Ne ostavljajte ga ni putem sms-a: jer vidjeti na svome mobitelu kako piše „napuštam te“ ili „više te ne volim“, to je ipak brutalno!
5. Nema zlatnog pravila kako dobro prekinuti ljubavnu vezu jer neizbježno obje osobe zbog toga pate; zato je najbolje ohrabriti se i jasno objasniti (bez brutalnosti) svoju odluku bezbolnim riječima, mirnim tonom i uz razumljive racionalne argumente.
6. Zaboravite i na sustav ostavljanja poruke na telefonskoj sekretarici, treba mu to reći uživo, gledajući ga ravno u oči, da ga napuštate, a za to izaberite neki zgodan kafić ili restoran kako bi izbjegli njegovo nekontrolirano ponašanje. Nikad se ne zna...
7. Mnogi, posebno žene, žele umanjiti bol prekida ostavljajući drugome lažnu nadu - takvo ponašanje treba apsolutno odbaciti kao opciju jer će partner, u stalnom očekivanju, patiti, kontaktirati vas i pokušati vas uvjeriti da mu se vratite.
8. Također, ne stavlajte sve na vidjelo s namjerom da mu se zgadite, pa da on bude

taj koji će vas ostaviti. „Obrnuta psihologija“ je igranje vatrom. Na kraju ćete prekid, koji je mogao biti civiliziran i prijateljski, možda pretvoriti u svađu i nabacivanje „priljavim rubljem“.

9. Fraze tipa: „nisam te vrijedna“ ili „previše si dobar za mene“ su totalno djetinjaste, bezvrijedne i treba ih izbaciti iz „retorike“ prekida.

10. Često iz straha od samoće, teško je prevladati zapreku i reći svom partneru da ga više ne volite... Budite poštteni prema samoj sebi.

11. Nemojte taktizirati. Budite jasni, decentni i diplomatični.

12. Nakon prekida, nije pametno nastaviti se viđati s bivšim partnerom, čak i ako gajite još neke osjećaje prema njemu. Potrebna je vremenska i svaka druga udaljenost kako bi svatko od vas dvoje obnovio svoj život i krenuo dalje.