

## **Tekst til Hverdagslivspalten i TA lørdag 26.04.16**

**Av Beate Alstad**

### **Når man ikke kommer seg videre...**

For en tid tilbake fikk jeg en telefon fra en av dere lesere med både hjertesmerter og hjertesukk. "Jeg opplever at uansett hvor jeg er så ser jeg tegn etter eksen min. Hvorfor klarer jeg ikke å slippe taket på ham"?

Det kan være vanskelig å fungere som normalt når alt man klarer å tenke på er ekskjæresten. Årsakene til at man tenker på en tidligere flamme kan være mange, men hvorfor gjør vi egentlig dette?

Det at vi stadig tenker tilbake på en ekskjæreste kan være både positiv og negativt. Det kan være en god ting dersom det var et godt forhold som du forbinder med noe positivt. Da vil det være helt naturlig å tenke tilbake på alle de gode minnene dere delte sammen. Derimot kan det være en dårlig ting og en stor belastning dersom tankene rundt ekskjæresten din er ladet av følelser..

En av grunnene til at det er så ubehagelig å møte på, eller se noe som minner om ekskjæresten er nettopp fordi det vekker gamle følelser i oss. Disse følelsene kan være såre, vonde og kan også oppleves som å åpne gamle sår. Da blir de gjerne altoppslukende og det blir vanskelig å fungere som normalt. I slike situasjoner tar ofte følelsene litt over, noe som kan oppleves ubehagelig og skummelt. Når følelser får lov til å overta har vi i liten grad kontroll. Og få av oss liker å miste kontrollen over oss selv, spesielt i en situasjon hvor vi ønsker å fremstå som sterke.

Det er også noe spesielt å ha vært både følelsesmessig og seksuelt intim med en annen person. Det å skulle «skru av» denne intimiteten kan ta litt tid, spesielt hvis en av partene fortsatt ønsker den.

Kjærlighetssorg er smertefullt, det vet alle som har opplevd det. Men man kommer seg ut av en kjærlighetssorg på samme måten som man kommer over andre sorger. Nemlig ved å kjenne på følelsene og snakke om dem.

Det er sjelden en god løsning å kaste seg inn i et nytt forhold. Man bør la seg selv bli ferdig med det tidligere forholdet, før man kaster seg inn i det neste. Problemet er at hvis man går inn i et nytt forhold og fortsatt drømmer om det fantastiske forholdet en hadde med eksen sin, er det fort gjort å sammenligne den nye kjæresten med den gamle. Dette er synd, for som regel er det slik at han/hun/hen vil komme for kort, for den nye kjæresten vil aldri kunne bli den samme som eksen din.

Til deg som føler at du "sitter fast" i et tidligere forhold. Start med å ta et oppgjør med fortiden din, slik at du en gang for alle får svar på om det er på tide å gå videre eller ikke. På den måten kan du være hundre prosent tilstede neste gang du blir sammen med noen. Lykke til.