

Tina Bremer-Olszewski

# LOVE HURTS

## A SZERELEM FÁJ

Miért áldás és átok egyszerre  
a szerelmi bánat

*Fordította: Bartók Imre*

*Illusztrálta: Hanna Wenzel*

**Scolar**

*Lányaimnak – szeretettel*



A szerelem nem ismeri a gendert. Mindenki szeret mindenkit.  
Ez a könyv az univerzum összes teremtményének szól, elvégre  
a fájdalom sem tesz különbséget az emberek között.



## RÖVID ISMERTETŐ

A szerelmi bánat mindenkinek alaposan feladja a leckét. Úgy érzed, mintha működésképtelenné válnál. Fikarcnyi energiád sincs semmire. Nem tudsz enni, nem tudsz aludni, sőt úgy érzed, hogy még felkelni sem vagy képes. A helyzet lehangoló, és már élni sincs kedved többé. Ez a könyv azért íródott, hogy segítséget nyújtson az ilyen helyzetekben. Biztos lehetsz felőle, hogy komolyan veszi a problémáidat.

A *Love Hurts* végigvezet az elválás különböző fázisain. Elkísér a fájdalom, a gyász és a harag útvesztőibe, és közben, akár egy hűséges barát, egy pillanattig sem hagy magadra. Még akkor sem, amikor te magad már úgy érzed, hogy elveszel az események örvényében.

Ez a könyv nem ítélkezik feletted.

A szerelmi bánat nem mindig lineárisan bontakozik ki, és nem feltétlenül logikus a lefolyása. Lesznek jobb pillanataid, amelyeket aztán igazán pocsék napok követnek. Légy türelmes magaddal. Ha vigaszra és segítségre van szükséged, olvass. Bárhol beszállhatsz, ahol kedved tartja, és bárhol abbahagyhatod. Te határozol afelől, hogy milyen ritmusra és mennyi időre van szükséged, és te döntesz arról is, hogy mennyit és miként szeretnél hasznosítani ebből a könyvből. Mindaz, amit ezeken az oldalakon találsz, nem több, mint ajánlat.

Számodra is megadja a lehetőséget arra, hogy tanulj ezekből a tapasztalatokból, és gyarapodj általuk. És egy szép napon pedig azt fogod érezni: mindaz, ami eddig szenvedés volt, megváltozott.

Készen állsz az újabb, nagyszerű szerelmi élményekre.

# TARTALOM

Rövid ismertető | Bevezető

## Vég 14

Sokk | Függőség | Sóvárgás |

### Összeomlás

Gyász | Öngyilkossági gondolatok | Segítség

## Kétségbeesés 49

Védekezés | Remény | Harag

## Felelősség 79

Trauma | Feldolgozás | Önmagunk szeretete

## Eszmélés 111

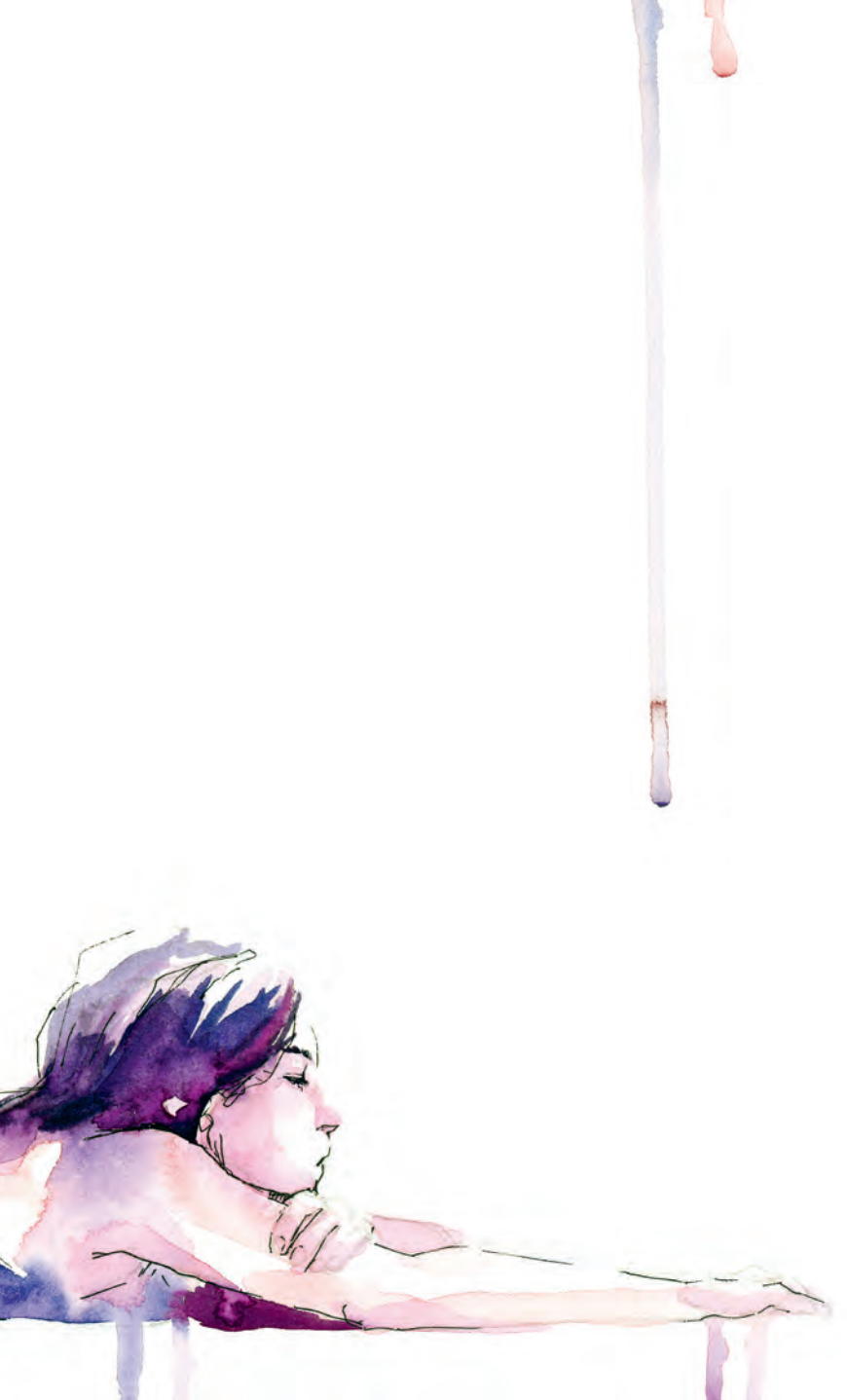
Érzések | Megismerés | Újratervezés

## Kezdet 143

Bátorság | Randizás | Bizalom

Köszönetnyilvánítás | Források







*„A szerelem csodálatos vágyakozás, amennyiben jól mennek a dolgok, és gyötrelmes epekedés, amennyiben félresikerülnek.”*

– Helen Fisher

**Azt hiszem, ez nem fog működni. Köztünk mindennek vége.** Csak nézed a telefonod kijelzőjét. A betűk összefolynak a szemed előtt. Tessék? Ahol tegnap még csupa-csupa szívecskék virítottak, onnan most ezek a képtelen szavak tekintenek vissza rád.

**Mindennek vége.  
Mindennek vége.  
Mindennek vége.**

Felhívod, de a másik kinyomja a telefont. Aztán még egyszer felhívod. És még egyszer. Írsz neki, de az üzenetedre csupán egyetlen válasz érkezik: a hallgatás.

Míntha lebénultál volna. Úgy érzed magad, mint aki víz alá került. Semmit sem hallasz magad körül, a hangok nem jutnak el a füledig. Alig érzékeled a körülötted lévő külvilágot. Fogytán a levegő. Mi történik? Mi folyik itt? Visszahúzódasz a szobádba, becsukod magad után az ajtót, és az ágyadra zuhansz. Felidézed az utolsó találkozást, az utolsó beszélgetést kettőtök között. Szóról szóra. Semmi sem utalt arra, hogy ez bekövetkezhet, semmi. *A mindenit, hiszen még le is feküdtünk egymással!*

Ismét kézbe veszed a telefonod, és elkezded a fotóidat nézegetni. Az egyiket megpusztiljátok egymást. A másikon az látszik, amikor fürödni mentetek a tóhoz azon a forró, nyári napon. Görcsbe rándul a gyomrod. Ahol az imént még pillangók zsizsegtek, ott most egyszer csak szörnyűséges





háború dúl. Könnyek. Semmit sem értesz az egészből. *Ez egyszerűen nem lehet igaz!*

Csakhogy igaz. Vége van.

A következő órák és napok úgy telnek, mintha alvajáró lennél. Mintha egy rémálomba csöppentél volna. Minden kísérlet, hogy felvedd a kapcsolatot az exeddel, kudarcba fullad. Minden lehetséges csatornán elkerül vagy letilt. Minden szinten csak elutasításba ütközöl. Nem érted, hogy mi történik. Egyre visszahúzódóbbá válsz. Enni, felkelni, zuhanyozni – minek? Már az utcára sem akarsz kilépni. A legszívesebben szép lassan eltűnnél. Elillannál, mint egy felhő. A családtagjaid hülyeségeket beszélnek. Semmit sem értenek az egészből. *Hagyjatok már békén!*

Nem vagy jól, egyáltalán nem. Képtelen vagy abbahagyni a rágódást, mintha egy nyolcsávos autópálya lenne a fejedben. Szédülsz és szorongsz. A világos gondolatok elérhetetlen mélységekbe hullnak alá. Mintha tűhegyekkel szurkálnák a szívedet. Minden fáj.

Egy szakítás után nemcsak a lélek él át fájdalmat, hanem a test is. Ez egyáltalán nem képzelődés. A tudósok kiderítették, hogy ez a fájdalom nagyon is valódi. És hogy ez miért fontos? Azért, hogy mindaz, ami ilyenkor velünk történik, mindez a kínlás érthetőbbé és felfoghatóbbá váljon. Rengeteget segíthet, ha sikerül megértened, hogy mi történik ilyenkor a testedben. Aki tudja, hogy min megy keresztül, az legalább képes lesz hová tenni ezeket az élményeket. Azt mondhatja magának: nem vagyok egyedül. Hiszen, ha a test általában így viselkedik, akkor biztosak lehetünk felőle, hogy

mások is átélnek ilyesmit. Többé-kevésbé. Sovány vigasz, de egyelőre ez minden, ami enyhülést adhat.

Csakhogyan van egy másik oka is, amiért érdemes már rögtön ezen a ponton szóba hozni a tudományt: a tested nemcsak fájdalmat érez, de olyasmit is művel, amiket máskor nem. Úgy is mondhatjuk, hogy a tested igazán komisz módon viselkedik. Hazudik, elárul, és olyan dolgokkal hiteget, amik nem is léteznek. Jobb, ha te is tudsz erről.

Az egyike azoknak, akik némi fényt vittek ezekbe a sötét szakadékokba, egy bizonyos **Helen Fisher**. Ő afféle szupersztárnak számít a szerelem tudományában. Azt kutatja, hogy pontosan mi is zajlik le az emberben a szerelmi csalódások során. És mindezt hogyan teszi? Hát úgy, hogy belepillant az érintettek agyába. Olyan emberekébe, akik éppen szerelmi csalódáson mennek keresztül.

## MILYEN HELYZETEKBEN MUSZÁJ AZ EXEDRE GONDOLNOD?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 1-TŐL 10-IG TERJEDŐ SKÁLÁN HÁNY PONTOT ADNÁL A FÁJDALMAD INTENZITÁSÁRA, AMIT AKKOR ÉRZEL, HA AZ EXEDRE GONDOLSZ?



## HÁNY SZÁZALÉKBAN MÚLT RAJTAD A SZAKÍTÁS?

---



# A HÍRHEDT VISSZA- ESÉS: MÉG EGYSZER ÁGYBA BÚJNI AZZAL A GENYÓVAL

**Most őszintén,** biztos, hogy olyan tökéletes volt az exed? A barátaid például azt mondják, az, ahogyan szakított veled, egyáltalán nem volt rendes dolog, úgyhogy ettől kezdve csak simán „genyónak” hívják. És te? Ne is tagadd, hogy ilyenkor minden alkalommal a védelmedbe veszed őt. Hiszen még mindig meg vagy róla győződve, hogy valami fantasztikusan jelentős dolog volt köztetek. Azért ha teljesen őszinte akarsz lenni magadhoz, így utólag tényleg nem fest olyan rózsásan a történet.

Ám éppen amikor az első negatív érzések meglepnek az exeddel kapcsolatban, egyszer csak egymásba futtok a sarkon. Ugyanaz az ellenállhatatlan mosoly, ugyanaz a csábos tekintet. Oké, ez nincs rendben, de attól még elgyengülsz tőle. Valahogy összeemelegedtek, és kettőig sincs időd elszámolni, máris újra az ágyban találjátok magatokat. Csakhogy túl sok romantika nincs a dologban. Ez az egykor oly csodálatos ember hamarosan újra, minden szó nélkül elkullog. Ezt tehát aligha lehet kibékülésnek nevezni, ráadásul most valahogy még pocsékabbul érzed magad, mint előtte. És most már te is így hívod magadban: a „genyó”.



---

Tina Bremer-Olszewski kultúrakutatóként, újságíróként és íróként dolgozik. A Bravo magazinban rendszeresen publikál a fiatalok szexualitásának és szerelmi életének kérdéseiről. Make Love című könyvét jelölték a Német Ifjúsági Irodalmi Díjra. A családjával Hamburgban él.

---



---

Hanna Wenzel szabadúszó illusztrátorként dolgozik ügynökségeknek és kiadóknak. Kommunikáció szakon tanult, és régóta készít illusztrációkat képregényekhez is. A művei elsősorban hétköznapi témákat mutatnak be, és nagy hangsúlyt fektet a visszafogott gesztusokra és az apró részletekre.

---

A mű eredeti címe: *Love Hurts – Warum Liebeskummer ein echter Scheiß und gleichzeitig ein Segen ist*  
Szöveg: © Tina Bremer-Olszewski  
Illusztrációk: Hanna Wenzel  
© 2022 by CARLSEN Verlag GmbH, Hamburg, Germany  
First published in Germany under the title *Love Hurts*  
– Warum Liebeskummer ein echter Scheiß und gleichzeitig ein Segen ist  
All rights reserved

Fordította: Bartók Imre  
Hungarian translation © Bartók Imre, 2023  
Hungarian edition © Scolar Kiadó, 2023

Minden jog fenntartva.

A mű egyetlen részlete sem használható fel, nem tárolható és nem sokszorosítható a kiadó előzetes írásbeli engedélye nélkül.

Köszönjük, hogy a Scolar Kiadó könyvét választotta.  
Iratkozzon fel hírlevelünkre a [www.scolar.hu](http://www.scolar.hu) honlapon,  
vagy keressen minket a [facebook.com/scolarklub](https://facebook.com/scolarklub) oldalon.

Scolar Kiadó, 2023  
1016 Budapest, Piroska utca 13.  
Tel.: (06 1) 466 7648  
[scolar@scolar.hu](mailto:scolar@scolar.hu); [www.scolar.hu](http://www.scolar.hu)

Felelős kiadó: Érsek Nándor  
Felelős szerkesztő: Kozma András  
Tördelés: Hársfai László

ISBN 978-963-509-669-5



Készült a Gyomai Kner Nyomda Zrt.-ben 2023-ban,  
a nyomda alapításának 141. esztendejében.  
A Magyar Könyvkiadók és Könyvterjesztők Egyesülésének tagja.  
Felelős vezető: Csöndes Zoltán vezérigazgató