

COSMOGONITAN

NORSK UTGAVE AV VERDENS STØRSTE
MAGASIN FOR UNGE KVINNER
NR. 09 – SEPTEMBER 2012 KR 59

Førstehjelp til **KNUST HJERTE**

(du fortjener MYE bedre!)

Blake Lively

Derfor elsker
vi henne!
(og *Gossip Girl*)

Do it yourself!
**FIT &
FRESH**

- ◆ Effektive
hjemmeøvelser
- ◆ Det fineste
treningstøyet

.....
★ **GAVEDRYSS!**
Vinn premier for
19 000
.....

6
triks til
**SUPER
GLØD**

+ finn din favoritt-
maskara!

Stor studieguide

HOPP I DET!

Ta et år i utlandet!

Dette blir

DIN HØST!

Cosmos store motebibel: ALT om
sesongens makeup og mote





F**K YOU

Enten det var sommerflørten som endte i en tårevåt affære eller kjæresteferien som gikk fullstendig på tverke ... Her er høstens viktigste tips mot kjærlichetsorg!

TEKST: KRISTIN EDVARSEN



– Jeg er så sinna nå!
Han er verdens største
idiot – er han klar over
hvor bra dame jeg er?!!

Det er ingen hemmelighet. Kjærlighets-sorg er like morsomt som matforgiftning. Selvbildet ditt ligger i grøftekanten, hjertet holder på å banke ut av brystet, øynene er såre og blanke – og det er ikke én ting i verden som får deg til å trekke på smilebåndet. Auuu ... Nå vil du bare gjøre som Bridget Jones; hoppe inn i pysjen, slukke sorgene i en flaske rødt og hulke selvmedlidende til Eric Carmens melankolske *All By Myself*.

Men kjære Cosmo-jenter, fortvil ikke! Det finnes faktisk håp. I hvert fall nå som vi har satt sammen den ultimate overlevelseshåndboken mot kjærlighetssorg. Hold deg fast – her kommer den!

** SMERTEN ER DER – UANSETT

Okay, vi kan like gjerne gi deg de dårlige nyhetene først som sist. Er du klar? Det er ikke mulig å unnsnippe smerten. Ja, vi vet. Det er frustrerende. Men jo tidligere du innser det, desto bedre.

– Tenk: «Dette er reelt, jeg har det helt forferdelig, men det er sunt». Kjærlighets-sorg er en prosess med en begynnelse, en midtdel og en slutt, sier Gerd Stensrud, helhetsterapeut ved Sivana.no.

Så finn fram Kleenexen og en stor bøtte med iskrem, la tårene trille og si til deg selv at det er greit ikke å ha det bra akkurat nå.

– Du har nok hørt klisjeen om at tiden leger alle sår. Men det er mye sannhet i det. Ta en dag av gangen, og du vil oppdage at du faktisk klarer deg ganske greit, sier Gerd Stensrud.


** DEN VANSKELIGE SELVFØLELSEN

Ikke nok med at du føler deg helt elendig innvendig, nå begynner alt på utsiden å skranke også. Du oppdager plutselig flisete tupper, kviseutbrudd og at sjokoladebonanzaen du har trøstespist deg mett på de siste dagene kan ha gjort rumpa di en størrelse større – eller ti.

– Det å bli avvist og utstøtt av et menneske som tidligere har inkludert deg, er alt annet enn hyggelig. Det er klart det gjør noe med selvbildet ditt, sier psykologspesialist Annette Øverby.

Det svirrer (selvfølgelig) en trillion ulike spørsmål rundt i hodet på deg. «Er jeg bra nok?» Da er det viktig at du ikke beveger deg inn i en lang grublespiral der du hele tiden tenker på hva du gjorde feil, eller hva du kunne gjort bedre. Det vil bare gjøre vondt verre.

– Det er ikke slik at du er en aksje, og at etterspørselen etter deg synker fordi en




Vanskelig å få ut tårene? Ikke etter å ha sett Dear John.



Selv om det ser mørkt ut akkurat nå, drømmemannen din er der ute!


Tørk tårene (og få troen på kjærligheten igjen) med iskrem og en av disse filmene ...



Sosiale forskjellene setter en stopper for idyllen i *The Notebook*.



Klassikeren *Hvordan bli dumpet på ti dager fra 2003* får deg garantert til å le – og kanskje plukke opp noen tips?



Jeg er så lykkelig som singel! Så det så!

person har bestemt seg for at han ikke vil ha deg mer. Verdien din avhenger ikke av andre. Du er den samme i dag som du var for tre dager siden, før han gjorde det slutt med deg, sier Øverby.

Omring deg med venninner du vet liker deg, og bryr seg om deg. Det vil gi deg en bekreftelse på at du er verdifull. Det er kanskje ikke så lett å være din egen, største fan etter et brudd – men det er akkurat nå du trenger det mest.

– Vi er gjerne oppdratt i en kultur der verdien vår beror på andre. Det er farlig. Vi må bli flinkere til å trene oss opp til å tro på oss selv, uavhengig av hva andre mener. «Jeg er god nok og en bra person». Det må komme innenfra, sier psykologspesialist Annette Øverby.

** «DET ER IKKE MEG, DET ER DEG»

Nekt å godta at det er deg det er noe galt med! Gjør det du kan for å overbevise deg selv om det motsatte: Det er ham. Én måte å gjøre det på, er å skrive en liste over negative sider ved ekskjæresten din. Det burde ikke være så vanskelig. Begynn med: «Han er ikke hypp på meg lenger». Når en person du liker er så dum at han ikke ser hvor bra du er, kan han umulig være en å spare på? Eller hva med de

gangene du irriterte deg gul og blå over at han aldri så at søppelet måtte bæres ut og ALDRI betalte regninger i tide?

– Forsøk å se rasjonelt på situasjonen. Følelser kan faktisk snu – selv i medvind! Det har ikke noe med deg å gjøre, eller din utkårede for den saks skyld – det er bare slik vi mennesker fungerer, sier psykologspesialist Annette Øverby.

Prøv å vende litt på flisa. Du har kanskje dumpet noen selv en gang i tiden? Det betyr jo ikke at det ikke var hyggelig, men at det var noe som ikke stemte. Neste gang er det kanskje din tur til å gjøre det slutt?

** TA AVSTAND

Det er selvfølgelig lettere sagt enn gjort å kutte ham helt ut av livet ditt. Men: Å snakke med ham med jevne mellomrom blir som bare å ta én godteribit fra snopskålen foran deg. Og vi vet vel alle hvor bra det fungerer ...

– Holde deg unna ham i minst trede dager. Ingen telefonsamtaler, tekstmeldinger, Facebook eller annen form for kontakt. Tenk på hva som er best for DEG! Det er ikke egoistisk, men nødvendig, sier helhetsterapeut Gerd Stensrud. – Men vær obs på ditt eget motiv oppi alt sammen. Dersom du tar avstand for

å straffe ham, er det feil utgangspunkt.

Vis hverandre respekt, og aksepter at det er slutt.

– Send eventuelt en melding: «Det blir vanskelig for meg å holde kontakten med deg nå. Jeg håper du respekterer det, og at vi kanskje kan være venner senere». Gjør det på en ordentlig måte, forteller Gerd Stensrud.

Mange har felles venner, noe som kan gjøre situasjonen (enda) vanskeligere. Festen dere begge er bedt på skaper alltid en ekstra strid. Hvorfor skal han gå – og ikke du?

– Dra på festen, da vel. Men er det lurt? Har du det gøy? Er det vondt, ikke dra. Dersom det er dere to, ekte kjærlighet, og dere er «meant to be», vil dere nok finne tilbake til hverandre. Men gi det tid. Ta vare på stoltheten og selvrespekten din. Ikke ring ham hvert femte minutt eller send haugveis av desperate meldinger når du er ute. Det har aldri hjulpet noen, sier Stensrud.

** BEARBEIDELSEN

Føles det helt feil å løpe ut av døra og være supersosial, så ta det gradvis. Treff noen få gode venninner, eller se en film så du får distraheret hodet ditt litt. Du bør kanskje holde deg unna klissefilmer som



Alt var mye lettere før (eller kanskje ikke) i Tina og Bettina-filmen.



Sommerforelskelse i The last song.

Klissklass – i virkeligheten går det mer i dass for Jude og Cameron.



Din selvmedlidenshets-BFF, Bridget Jones.

The Holiday eller *Love Actually* (der alle finner den store kjærligheten). *Kung Fu*-filmer, skikkelig sci-fi-spenning eller hardbarka komedier er et godt alternativ.

– Bruk tiden til å bli trygg på deg selv. Mange er redde for å være alene, og den redselen vil du ha hele livet om du ikke tar tak i den. Se på bruddet du nettopp har vært igjennom som en fin mulighet til å gjøre det på. Søken etter det perfekte er så tilstedeværende hos oss. Ikke sammenligne deg med andre, og prøv å styre unna all den perfektjonisme du får gjennom TV, media og kjendishysteriet, sier Gerd Stensrud.

Mange prøver å finne seg en ny kjæreste fortere enn svint, og mener at en rebound fungerer kjempefint. Andre er helt uenig. Det beste rådet er kanskje å kjenne etter hos deg selv når du er klar for å møte en ny gutt?

– Ikke gå inn i en offerrolle der du eksempelvis forteller alle hvor teit og ubrukelig han er. Når du er i gang med det, vil det bare gå ut over deg selv. Eksen din går kanskje hånd i hånd med en ny jente på Aker Brygge akkurat i dette øyeblikk? Har han det så vondt? Eller er det du som har det vondt når du er så sjalu og bitter?, forteller helhetsterapeut Gerd Stensrud.

** HOLD DEG AKTIV

Bruk all frustrasjonen og sinnet på noe fornuftig. Løp, jogg, svett og hør på bra musikk. Det vil gi deg et treningskick av dimensjoner, i tillegg til at det er med på å utløse endorfiner i hjernen, noe som også gjør at humøret ditt blir bedre. Jippi!

– Det er viktig at du tar deg ut fysisk, ikke bare psykisk og følelsesmessig. Trening og riktig ernæring er godt for deg. Psyken er opptatt av å være kroppslig sterk, råder Annette Øverby.

Tving deg selv til å gå en tur, dusje, ta på deg yndlingskjolen eller si ja til å hjelpe til på et ekstra prosjekt på jobben. Få blodet til å strømme, og vi lover deg at du vil føle deg bedre.

** SETT DEG SELV FØRST

Vennineskravling til langt på natt ... Hele sengen for deg selv. Din helt egen døgnrytme og yndlingssangene dine på full guffe – om igjen og om igjen. Høres det så ille ut da? Prøv å se litt lyst på situasjonen. Nå er det bare deg, og du trenger ikke ta hensyn til noen andre.

– Kjærlighetssorg er en prosess som gir mulighet til vekst og livserfaring, og vil være et barometer som forteller hvor mye kjærlighet og respekt du har til deg selv.

Kjærlighet er høyeste form for respekt, og respekt er høyeste form for kjærlighet, sier Gerd Stensrud.

Alle har jo opplevd kjærlighetssorg! Ta noen av kjendisbruddene – som Katy Perry og Russell Brand. Katy er allerede på beina igjen, men det betyr ikke at hun ikke hadde sin periode med hulking og pandaøyne. Og hva med Ashton Kutcher og Demi Moore som gikk hver til sitt etter seks års ekteskap? De puster da fortsatt. Det betyr at du også vil klare deg (selv om du kanskje ikke føler det slik akkurat nå).

– Om vi ikke følte noe da det ble slutt, hadde det jo ikke vært så nøye. Vi trenger tilhørighet, og må forstå det overordnede poenget i det vi føler, forteller psykologspesialist Annette Øverby. – I ettertid er det godt å kunne se tilbake og si til seg selv: «Det der taklet jeg bra. Jeg tålte å ha smerte, og gikk videre».

Du kommer styrket ut av det – uansett.

– Ingen har sagt at livet er lett. Vi er litt komfortdyr som hele tiden skal ha det så deilig og så bra. Men livet er både det ene og det andre. Vi må lære oss å kjenne på de negative dimensjonene. Det hadde ikke vært varmt om det ikke var kaldt, høyt om det ikke var lavt. Kjærlighetssorg gir oss dybde, sier psykologspesialisten.

Så grip høsten – den er bare din!