연인과 이별 후 절대 하지 말아야 할 행동

남녀 간의 이별에는 여러 가지 이유가 있고, 여러 가지 형태의 이별을 극복하기 위해 힘든 기간을 보낸다. 누군가는 '시간이 약' 이라고 말했지만, 언제가 될지 모를 회복의 시간까지 견뎌내려면 수많은 시간 동안 아픈 가슴을 쓸어내려야 한다. 그렇다면 조금이라도 더 '후폭풍' 없는, 덜 아픈 이별을 할 순 없을까?

실연의 상처를 조금이라도 빨리 극복하고 싶다면 인터넷매체 인사이트(.insight.co.kr)가 소개한 '이별 이후 하지 말아야 할 행동들' 을 참고하자.

1. 헤어진 연인과 찍었던 사진 보기

그리운 마음에 문득 아직 지우지 못한 사진을 보게 되면 그때의 감정과 추억이 한꺼번에 떠오른다. '우리 이렇게 좋았는데…' 하는 생각이 한번 물밀듯 밀려오기 시작하면 후회가 시작된다. 추억은 미화된다. 아름다운 것만 남아 아쉬움을 안긴다. 추억에 발목 잡히지 말고 우리가 헤어진 이유를 다시 한번 떠올려보자.

2. '혹시나' 싶은 마음에 연락하기

후회가 밀려오면 '다시 한번 잘해볼 순 없을까?' , '혹시 그 사람도 나를 그리워하진 않을까?' , '혹시 변하진 않았을까?' 하는 생각이 들 때가 있다. 많은 경우 '혹시' 하는 마음은 상처가 돼 돌아온다.

3. 너무 빨리 다른 사람 만나기

'사랑은 다른 사랑으로 잊힌다.' 라는 말이 있다. 어느 정도 일리 있는 말이기는 하지만 이별 후 그저 아픔을 치유하기 위해 너무 급하게 다른 사람을 만나는 것은 새 연인이나 나 자신에게 둘 다 못 할 짓이다. 완벽하게 정리되지 않은 감정은 복잡하게 얽힐 수 있기 때문이다. 새 연인에게 미안해지기 않기 위해서라도 남은 미련이나 감정은 말끔히 정리한 후 만남을 시작하자.

4. 헤어진 연인 험담하기

헤어진 후 답답한 마음에 친구나 지인에게 전 연인의 험담을 하게 될 때가 있다. 하지만 대부분 속이 시원해지기는커녕, 더 답답해지는 경우가 많다.

5. '헤어진 이유'를 정당화 하기

이별을 극복하기 위해 가장 많이 하는 일은 아무래도 이별의 이유에 정당성을 부여하는 것 아닐까? 물론 당신의 이별에는 이유가 있다. 그러나 굳이 '이별의 이유' 를 떠올리며 자신을 위로하기보다는 자연스럽게 이별을 받아 들이는 게 낫다. 자연스럽게 아파하고, 슬퍼하며 감정을 흘려보내고 치유하자.

6. SNS 염탐하기

그 사람은 지금 무엇을 하고 있을까? 그 사람도 내 생각하면서 나처럼 아파할까? 이런 궁금증이 쌓이고 쌓여 헤어진 연인의 SNS를 수시로 염탐하는 당신. 답답한 마음은 알지만, 봐서 무엇 할 것인가? 그 사람이 행복한 모습을 보여도, 슬픈 모습을 보여도 서글퍼질 것이다. 특히 그 사람에게 새로운 사랑이 찾아오면 이미 끝난 사이인 것을 알면서도 왠지 모를 분노에 우울해지기도 한다. 지나간 것은 지나간 대로 두자.

사진=shutterstock