



Hjärta & Hjärna: Att göra slut

Det finns få upplevelser som det skrivits så många låtar om, som att göra slut och de flesta av oss har nog vår egen version av att sitta hemma och sörja en sprucken relation. Men få saker har också så många myter kring sig. Tar det till exempel hälften av tiden relationen varade för att komma över någon? Behöver vi verkligen closure för att komma vidare? Och det där med att det aldrig finns en rätt tidpunkt att göra slut, stämmer verkligen det. Jenny Jägerfeld, psykolog och författare, och Jonatan Unge, komiker, reder ut begreppen med psykologen, journalisten och poddaren Björn Hedensjö.

Källor, kontakt och övrig information:

Påstående #1: Det finns ingen bra tid att göra slut

Svar: MITTEMELLAN

Källor:

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/fulfillment-any-age/201412/what-are-the-best-and-worst-times-break>

https://www.researchgate.net/publication/318845364_Wanting_to_Stay_and_Wanting_to_Go_Unpacking_the_Content_and_Structure_of_Relationship_StayLeave_Decision_Processes

Påstående #2: Det tar hälften av relationens längd att komma över någon

Svar: FALSKT

Källor:

<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/17439760601069234#.VLalm3uzniB>

<https://www.telegraph.co.uk/news/uknews/6464020/Divorce-takes-18-months-to-get-over.html>

<https://www.independent.co.uk/life-style/dating/how-to-get-over-someone-breakup-b1978246.html>

<https://www.npr.org/sections/health-shots/2015/01/13/376804930/breaking-up-is-hard-to-do-but-science-can-help>

<https://swnsdigital.com/us/2017/02/study-reveals-how-long-it-takes-to-get-over-an-ex/>



Påstående #3: Man behöver avslut för att kunna gå vidare

Svar: MITTEMELLAN

Källor:

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/women-who-stray/202110/why-you-dont-actually-need-closure>

<https://www.psychologytoday.com/intl/blog/romantically-attached/201609/why-we-need-closure-broken-relationships>

<https://www.proquest.com/openview/e4a2737200db6e6e76f54e4aca856afe/1?cbl=18750&diss=y&pq-origsite=gscholar>

<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0265407514546978>

Fast-food off coping

<https://www.psychologytoday.com/intl/blog/loving-bravely/202012/the-mature-breakup>

KONTAKTA REDAKTIONEN:

E-post: kontakt@ur.se

Instagram: ur_officell

Facebook: Utbildningsradion

Du hittar alla avsnitt av Hjärta & Hjärna på urplay.se eller där poddar finns