

Pravica do naših lastnih čutenj

Pripravil: Vili GRANDA

Povzeto po: <http://www.recovery-after-divorce.com/longtime.htm>

V prvi fazi ločitve je dobro deliti svoje čutenje z drugimi. Da govorimo z ljudmi. Da očistimo svojo lastno notranjost. Da se smilimo sami sebi. Da sočustvujemo s sabo. Da predstavljamo sami sebe, kakor da smo razbiti in raztreščeni na milijon koščkov. Da se opisujemo kot uničene, pomečkane, razrezane z ostrim nožem, da se počutimo kot zavržena smet ali izmeček družbe. Da obsojamo svojega partnerja. Da obsojamo osebo, s katero se je zapletel v afero. Da obsojamo sorodnike. Da obsojamo prevaro. Da nam je žal, ker smo imeli prehitro skupne otroke. Da obsojamo našega psa ... Da si rečemo, če ne bi storili tega ali onega ... Če on ali ona ne bi storila tega ali onega ... Če bi dogodki potekali drugače ... Če ... Če Če In potem ko nas partner zapusti, ko odide, ko se odseli, ko si ustvari novo gnezdo, mi pa ostanemo sami, morda je le še kakšno jajce z nami ..., se lahko še nekaj časa pretvarjamo in si zamišljamo, da se bo vrnil, da bo spet stopil v naš zakonski odnos, da se bo to zgodilo naslednjo minuto in ne bo treba praviti drugim ljudem, da smo ostali sami, da še vedno nosimo svoj poročni prstan in se prepričujemo, da naš partner ne bo sposoben preživeti brez nas, da se bo vrnil takoj, ko bo končal svoj mali flirt, da zapremo usta vsakomur, ki bi se nam upal povedati, da smo ostali brez svojega zakona ...

Da jočemo. Da tarnamo. Da kričimo. Da utihnemo. Da izrazimo svojo jezo z vsako besedo, ki pride iz naših ust ... Da smo razočarani, užaljeni, besni, maščevalni. Da se počutimo žalostni. Da kar »pademo dol«. Brez besed.

Depresivni.

Da, imamo pravico, da se v nas pojavijo vsa ta negativna čustva.

Da, to so naša čustva, pustiti jim moramo, da se prelijejo skozi nas, kajti to je faza naše čustvene ločitve. Vsa ta navlaka ustvarja v nas napetost in krč. Šele ko o tem spregovorimo, ji damo možnost, da odteče iz nas.

Zato v prvi fazi ločitve tega ne smemo zadrževati v sebi, ker nas bo notranje razžrlo – zboleli bomo. Povsem naravno je vedeti, da se morajo vsa ta čutenja preliti skozi nas, če želimo kadar koli znova vzpostaviti svoje čustveno zdravje.

V začetku je najnujnejše prav to, da ponovno organiziramo naše misli. Če si dopustimo, da jih spustimo iz sebe, da o njih spregovorimo, nam drugi ljudje prisluhnejo in nam dajo povratno informacijo, ko o njih spregovorimo, dopustimo, da slišimo sami sebe, ko spregovorimo drugim – vse to nam pomaga, da nadaljujemo proces okrevanja in se premaknemo naprej.

Ta pot skozi notranjo zmešnjavo naših čutenj je nujna za naše lastno čustveno zdravje; preprosto moramo jo opraviti, če se želimo nekega dne izvleči iz luknje, v katero smo padli, da nekoč dokončno sprejmemo izgubo, ki smo jo ob propadu našega razmerja utrpeli. Šele takrat pride čas, ko smo dejansko okrevali in lahko stopili preko, ne da bi nas onemogočala čustvena navlaka zaradi naše preteklosti.

In šele takrat, ko smo predelali vsa naša čustva, ko smo sprejeli vsako izmed njih in dovolili, da v nas izzvenijo, šele takrat smo se spet sposobni usmeriti vase, šele takrat smo sposobni ponovno uravnati svoje življenje, tako kakor nekoč, pred časom naše najhujše življenjske stiske!

Po okrevanju smo znova sposobni sanjati lastne sanje, sposobni poskrbeti zase in za svojo prihodnost. Zdaj lahko stopimo v naše novo življenje in poskrbimo zase, za to, kako želimo živeti od danes do konca življenja.

Naša bolečina zaradi ločitve in zavrženosti nas ne onemogoča več. Šele ko smo iz svojih misli iztisnili vsa negativna čustva, smo vzpostavili prostor za prijetna in nežna čutenja, ki postopoma znova razsvetlijo naš um in naše srce.

Pot skozi čustveno navlako negativnih čustev je naporno, dolgotrajno in težko potovanje, toda ko stopamo korak za korakom proti okrevanju, vemo, da nas na koncu čaka stanje, v katerem se bomo spet dobro počutili – veselje, ljubezen, sreča, upanje vnovič dobijo povabilo za vstop v našo notranjost in ostanejo z nami vse življenje.

Šele po čustveni ločitvi, ki lahko traja mesece in leta, celo veliko let, nam nova energija z novimi pozitivni čustvi omogoči, da se res počutimo dobro. Zdi se, kakor da smo pravkar začeli povsem novo čudovito življenje. Da, pot okrevanja skozi čustveno ločitev je naporno in dolgo potovanje, je težko delo, a nas na koncu okrepi, nas naredi modrejše, bolj razmišljajoče.

Toliko se lahko naučimo iz tega obdobja. Ojača nas. Pomaga nam odkriti natanko tisto stvar, ki jo v življenju dejansko iščemo. Nenadoma nimamo več pomislov glede preteklih dogodkov, ki bi nam onemogočali vstop v prihodnost. Želimo se družiti s srečnimi, veselimi in zadovoljnimi ljudmi, polnimi življenja. Z ljudmi, ki skrbijo za svoje življenje. Z ljudmi, ki živijo svoje življenje. Z ljudmi, ki ustvarjajo sanje. Nenadoma nismo več obkroženi z ljudmi, ki se prebijajo skozi okrevanje in se spopadajo s čustveno ločitvijo. Nenadoma stopimo preko.

