

Ujeti v bolečini

Pripravil: Vili Granda

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

Mnogi izmed nas ostanemo ujeti v bolečini!

In ... lahko se nam zgodi, da ostanemo ujeti med ljudmi, ki jih še vedno obvladujejo negativna čustva, ki še vedno obtožujejo, ki še vedno zanikajo, ki se še vedno smilijo sami sebi ... in minejo lahko dolga leta, preden se zavemo, da smo jih tako najbolj tragično izgubili ... in ko se najdemo z eno nogo v preteklosti, nas še vedno obvladujejo ljubosumje, bolečina, jeza, depresija, obtoževanje ...

Ko prijateljem nenehno govorimo, kako nam je težko, dosežemo, da smo še vedno v središču njihove pozornosti. Morda se nam zdi, da je življenje za nas lažje, če se na ta način vlečemo naprej. Izmikamo se odgovornosti, izmikamo se, bežimo stran, umikamo se v delo, kakor da se ne bi znali posvetiti sebi in našim lastnim notranjim potrebam, kakor da bi se namerno izogibali naši sreči.

S tem si za dolgo časa onemogočimo priložnost, da bi ponovno vstopili v zdravo razmerje, da bi si poiskali človeka, ki bi nas razumel, spoštoval in osrečeval. Ujeti smo v obžalovanju svojega življenja, zatiramo svoje lastne notranje potrebe, izogibamo se občutkom lastne varnosti, okrog sebe vzpostavimo sistem, ki nas vzdržuje v stanju naših negativnih čustev, in zdi se nam, da brez tega negativnega podpornega sistema ne moremo več živeti.

Res je, v prvem obdobju po razpadu razmerja si ljudje celo želimo in potrebujemo takšnega negativnega podpornega sistema. Kakor da bi znotraj takšnega okolja delili z drugimi del svoje bolečine. Tako ostanemo vezani na ta negativni podporni sistem, ostanemo v bolečini, ostanemo bolni, dokler se nenadoma ne zavemo, da nam je tega zadosti, da smo se naveličali negativnih čutenj, da očistimo naš spomin in po poti okrevanja stopimo preko, se spet zavemo svojega življenja. Toda za nekatere izmed nas se to nikoli ne zgodi. Kar ostanemo ujeti v bolečini ...

Ostanemo v vlogi žrtve in tako nadaljujemo svoje življenje. Dovolimo, da ležimo nepregibno na tleh, in dopustimo, da drugi hodijo prek nas, samo da lahko rečemo: "Kako ubogi smo!" Nekdo nam je naredil nekaj slabega, spet nas je nekdo prizadel.

Postanemo zagrenjeni, včasih celo divji. Pogosto zbadamo druge.

Če se ne soočimo s svojimi dejanskimi čutenji, se bo v nas naselila depresija. Če ne predelamo negativnih čustev, ki so nujna za naše okrevanje, bomo ostali preplavljeni z njimi, da se jim še naprej lahko prepuščamo in tako leto za letom ... leto za letom ...

Morda ta čustva sploh niso več tako intenzivna in opazna kakor v prvem obdobju po ločitvi. Morda se nam celo zdi, da smo že okrevali. TODA, vsa energija naših negativnih čustev še vedno obvladuje naše življenje, prisotna je v našem vsakdanu, kar nas oropa sreče, pa če se tega zavedamo ali ne!

Tiho in zvito naša negativna čustva obvladajo vse ljudi v naši okolici, vsa naša razmerja in lahko se zgodi, da se ljudje umaknejo od nas, ker morajo sami okrevati. Lahko se nam zgodi, da ostanemo ujeti in se tega sploh ne zavedamo!

Ljudje nismo preobremenjeni z negativnimi čustvi samo zaradi ločitev – za naše negativno duševno vzdušje lahko obstajajo tudi drugi razlogi, druge travmatične življenjske izkušnje. Ločitev je le ena izmed njih, ki v nas povzroči takšno poplavo negativnih občutij.

Včasih prinesemo poplavo, ki je nastala iz drugih travm, v naše novo razmerje, zato ne more uspeli.

Razmerje propade in tako se srečamo z ujetostjo v negativna čustva zaradi dveh travmatičnih izkušenj ali pa je teh celo še več.

Dobra novica je, da ni važno, kako globoka je luknja, v kateri smo ujeti, niti ni pomembno, kako dolgo nismo mogli stopiti preko. Vsak izmed nas se lahko kadar koli odloči, začne živeti lastno življenje, začne doživljati tudi lepe in prijetne stvari, in to lahko storimo tudi zdaj, točno v tem trenutku našega življenja.