

KO NAS OBVLADUJE STRAH

Pripravil: Vili GRANDA

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

Nekateri izmed nas pa bomo še kar ždeli tam in ne bomo storili ničesar. Izmišljali si bomo tisoče izgovorov, zakaj se ne moremo sami izvleči, zakaj smo na neki čuden način celo zadovoljni z luknjo, v kateri smo. Toda: ali si lahko glede tega verjamemo?

Največkrat je strah tista moč, ki nas zadržuje v tej luknji, saj konec koncev: naučili smo se preživeti v njej, življenje je postalo znosno in celo varno, nezapleteno ... Če pa bi hoteli stopiti preko, bi morali prevzeti odgovornost za ustvarjanje lastne sreče. Zakaj ne bi preprosto počakali, da nam jo prinesejo drugi? Kaj nas sploh tako prestraši, da si ne upamo pogledati iz svoje luknje, da ne upamo stopiti na svež zrak, ga vdihniti s polnimi pljuči, se zazreti v toplo sonce, videti življenje okrog sebe, začutiti utrip pravega življenja v ljudeh okrog nas?

Najpogosteje nas ovira prav to, da ne želimo prevzeti odgovornosti sami zase, da si nočemo prizadevati ustvariti si življenje, ki si ga želimo in zaslužimo, da bežimo pred napor, ki bi nam prinesli tako zaželeno srečo. Bojimo se zapustiti svojo povezavo z bivšim partnerjem, čeprav ga sovražimo, ne znamo si odpustiti in se osvoboditi, da bi lahko znova zaživeli, da bi znova vzpostavili razmerje, vredno nas samih.

Strah pred tem, da bi se dokončno ločili in osvobodili sovraštva, ki nas še vedno veže na bivšega partnerja, nas omejuje. Premagovanje tega strahu bi pomenilo, da so vsi očitki, ki smo jih naslavljali nanj, postali nerealni, da se podirajo kakor hišica iz kart. In to sproža v nas sram in gnus, ne samo do njega, ampak tudi do nas samih.

Če se hočemo odreči svojim strahovom, bi morali sami prevzeti odgovornost za svoje življenje, ne bi se mogli več izgovarjati na svojega bivšega partnerja, ki je bil toliko časa najpriročnejši krivec za vse, kar se nam je dogajalo.

Bojimo se odreči svoji jezi, kajti jeza mi daje pravico, da godrnjam ...

Tisto, kar mi je partner storil, je narobe, je nepravilno, ne bi se smelo zgoditi ... Če se otresemo svojih občutkov, bomo ostali nezavarovani pred dogajanjem v preteklosti, naša bolečina ne bo imela več svojega vzroka, morali se bomo spopasti s svojo vlogo v razmerju, s svojim ravnanjem po ločitvi, vse to nas onemogoča, da stopimo preko, da nismo pripravljeni za pogled naprej, da raje ostanemo v svoji luknji, ždimo pri miru in se smilimo sami sebi, namesto da bi stopili odločno in pogumno v novo življenje.

Bojimo se prositi za pomoč, ker čutimo, da je nismo vredni ...

Bojimo se prositi za pomoč, ker nam verjetno ne bo uspelo, ker nikogar ne bo zanimalo, kaj se z mano dogaja, ker nihče ne bo mogel razumeti, kako zelo me je strah prihodnosti ...

Bojimo se, da bi drugi potrdili tisto, kar skrivoma mislimo sami o sebi: da nismo ničesar vredni, če smo ostali brez partnerja, ker smo izgubili status soproge oz. soproga, da smo ostali brez lastne osebnosti, da sploh ne vemo, kdo sploh smo ... Skrivoma mislimo, da nismo dovolj dobri.

Verjetno smo samo izmeček družbe in najverjetneje ...

Ali pa se bojimo odkritja, da smo v resnici nekaj popolnoma drugega, kakor smo prepričani o sebi?

Strah nam polaga beseda v usta: "Boljše se počutimo zdaj, kakor če razmišljamo, kaj vse bi lahko bili, bolje je ostati tukaj in zdaj, na varnem in znanem mestu, kakor pa se še enkrat prebijati skozi negotovo prihodnost!" Prav zato morda raje izberemo, da ostanemo v svoji luknji.

Strah nam prigovarja: "Pa saj smo vendar že opravili z vsem tem ..."

Čeprav še čutimo jezo, depresijo, željo, da bi se partner vrnil, in se oklepamo sleherne možnosti, ki nam kaže, da bi se preteklost lahko povrnila.

Strah nam govori: "Saj ne potrebujemo pomoči."

Strah nas nagovarja: "Vsi okrog nas nam govorijo, da imamo pravico izživeti svoja čustva, da imamo pravico do depresije in jeze, ker se nam je pred leti zgodila tako strašna stvar, da nas je zapustil partner. Govorijo nam, da smo žrtve tega, kar se nam je zgodilo. Vidite, povsem v redu smo. Imamo pravico, da nam ni treba nič spremeniti, prevzeti odgovornosti za lastno srečo, lahko ostanemo ujeti v svoji nesreči, še naprej lahko vztrajamo v vlogi žrtve ..."

Bojimo se tega, kar v resnici smo.

Kaj bi se vendar zgodilo z nami, če bi očistili vso to čustveno navlako iz naših src in na koncu ugotovili, da smo čudovita človeška bitja?

Strah nam dopoveduje: "Če prosimo za pomoč, bodo drugi mislili, da smo nori, da smo mi tisti, ki smo naredili napako, da smo mi zamočili, da mi nismo delali prav ... Zato je bolje, če ne iščemo prave resnice o samem sebi, bolje, če skrivoma sami pri sebi mislimo, da smo nori, napačni, nepravilni ..."

Strah nas zadržuje pred vsem, kar bi nas nagovorilo, da se lahko oblikujemo v močnejše, bogatejše, polnejše osebnosti...

Kar nenehno si prigovarjamo: "NEPOPOLNI SMO!" Ker globoko v sebi verjamemo, da je to res, se odmaknemo vedno znova, ko nam nekdo ponudi priložnost, da bi bilo naše življenje bolj kakovostno, boljše. Vedno znova uporabljamo ta vzorec, da zaščitimo sami sebe, da se skrijemo pred drugimi, da ne bi zvedeli, kaj globoko v sebi mislimo, doživljamo in čutimo. Naše prepričanje, da smo osramočeni, da smo nepopolni,

celo ničvredni, nas ščiti pred odločitvijo, da bi svojo ranjenost pokazali pred terapeutom, svetovalcem, duhovnim voditeljem ...

Namesto tega vlagamo v stvari, ki ohranjajo našo notranjo ranjenost, se umikamo drugim ljudem, jim ne dopustimo blizu, se prepričujemo, da smo drugačni od drugih, pred drugimi igramo, delamo se srečne, nanašamo si najlepše nasmeh, poskušamo jih prepričati, da je z nami vse v redu, samo da drugi ne bi videli v nas tistega, kar v najglobljih in najskrivnejših kotičkih svojih src vidimo mi sami.

Toda takšno igranje nam prinese le začasno olajšanje, lahko nas stane dosti časa in denarja, toda nikoli nam ne povrne našega lastnega spoštovanja in prepričanja, da smo zares dobre osebnosti.

Povsod okrog nas obstajajo najrazličnejše vrste pomoči: svetovalci, terapevti, duhovniki, programi za okrevanje, vsepovsod so na razpolago ljudje, ki nam bodo pomagali pri iskanju tistega najboljšega v nas samih, tistega, kar nam bo lahko pomagalo, dejansko in dolgotrajno, v vsem obdobju našega življenja, za bogato prihodnost do naše smrti!

Toda, kje točno smo zdaj, v kakšnem čustvenem stanju, kakšno je naše najskrivnejše mišljenje o nas samih? Morda v tem trenutku nismo sposobni razumeti, kaj nam lahko resnično pomaga, kaj nam lahko resnično izboljša življenje. Ali pa ni prav to dejstvo, ki bi nas moralo najbolj prestrašiti?