

Uradna ločitev ni dovolj

Uradna ločitev je podpis na papirju. Ko gresta narazen, je to fizična ločitev. A če je on še vedno z vami v mislih, srcu, telesu, če je prva in zadnja misel dneva še vedno namenjena njemu, čustveno niste ločeni. Na svetovanje prihajajo ženske, ki so uradno ločene že več let, a ne morejo naprej. V njih so pogovori, ki jih nikoli ni bilo. Besede, ki so ostale ujete in neizgovorjene. Hočejo povedati, želijo povedati, čutijo, da morajo povedati, a nimajo možnosti. On živi naprej. Ona stoji na mestu in se sprašuje, kaj bi bilo, če bi ravnala drugače. Če bi se potrudila, če bi bila bolj tiho, če bi bila lepša, če bi se on potrudil, če bi ji dal možnost, da vidi, kako ga ljubi ... In boli.

Izgovorjeno postane realnost

Ko izrečeta »pa se ločiva«, se to lahko začne uresničevati. Sledijo negotovost, strah, sram, osamljenost, jeza. Življenje postane še bolj zahtevno, polno odločitev, ko bi se najraje skrili in čakali, da vse mine.

Lepi spomini

Začnete se spominjati toplih trenutkov, objemov, pogovorov. Sprašujete se, ali ste pretiravali. Ali ni bilo vendar tudi lepo? Lepi trenutki lahko postanejo past, ki poveča hrepenenje, žalost in dvom o sebi.

Ne razumete več sebe

Toliko žalostnih, bolečih in tihih dni sta imela. Tolikokrat sta se ranila. Zdaj vse to blede in ostaja le boleča želja po njem. Zakaj? Kaj bi v resnici radi? Ali bi res radi njega takšnega, kot je, ali takšnega, kot bi lahko bil ali je bil včasih?

Potreba, da poveste

V glavi sestavljate stavke, razlage, izbruhe. Ne mine. Prihajajo novi in novi. Kaj vse bi mu rekli, a ne morete. Povejte mu v mislih. Napišite pismo, dajte iz sebe – a ga ne pošljite. Govorite, ko ste sami. Jočite, kričite, ko ste sami. Karkoli, samo da vam odleže.

Dovoliti si občutja

Dovolite si občutiti bolečino, ponižanje, žalost, sram, zmedenost, tudi ljubosumnje, jezo, bes, užaljenost, željo po tem, da bi bolelo tudi njega. To je človeško, zato niste slabi. Karkoli čutite, si dovolite, a zelo pomembno je, da čustva predelate v sebi s predihavanjem, fizično aktivnostjo, notranjim otrokom, pisanjem ...

Pogovor z ljudmi, ki vas podpirajo

Kdo ste, če niste več 'žena poročena'? Še vedno ste vi – in to je dovolj. Vi ste dovolj. Brez dodatkov, brez oznak. Pogovor s prijatelji lahko razsvetli sliko, da sta dve dobri osebi, ki sta si dali, kar sta znali in zmogli, in sta šli zdaj vsak svojo pot. Dve samostojni osebi, ki sta del življenja hodili skupaj. Da vam bo hitreje lažje, lahko poiščite terapevtsko pomoč. Velik del vašega doživljanja izvira iz otroštva, sporočil in prepričanj, ki ste jih takrat prejeli in jih ponotranjili, ne da bi danes sploh vedeli, da delujejo v ozadju.

Niste dolžni skrbeti zanj

Morda še vedno čutite, da morate skrbeti zanj. Ni nemočen in ni otrok, za katerega so dolžni poskrbeti starši. Je odrasel. Polnoleten. Sam se odloča, to je njegova pravica ter dolžnost. Ne bo umrl od lakote in prej ali slej bo našel gumb na pralnem stroju. Ne skrbite zanj, ker zna poskrbeti zase. Če pa ne zna, je čas, da se tega nauči.

Male zmage

Ne spremljate ga več na družbenih omrežjih. Ne vozite se mimo njegove hiše. Ne preverjate telefona v upanju na sporočilo. Nekega dne boste začutili, da v prsih ni več tako težko.



Sprejetje

Ostane spomin na lepo in hudo. Ni več jeze, ni več hrepenenja. Rane so zaceljene. Spremenili ste se. Niste več tiha miška ali neomajna borka. Opolnomočena ženska ste, ki bo znala izbrati in živeti v varnem odnosu.

Uradna ločitev je začetek. Čustvena ločitev je konec in hkrati prvi, nežen korak v vaš novi in drugačni začetek. To ni pot, ki jo prehodite čez noč. Ob vsakem malem koraku nazaj k sebi postajate močnejši, jasnejši in bolj mirni. Začutite, da ste vredni odnosa, v katerem ste slišani, kjer ste lahko ranljivi in sprejeti.

Jana Pristovšek, SVETOVALKA ZA OSEBNI RAZVOJ IN MEDOSEBNE ODNOSE, WWW.SLISANA.SI, FOTO DEJAN JAVORNIK

S kodo SUZY bralci dobijo 25-odstotni popust na knjige in video- in avdiosebine na spletni strani www.slisana.si.