

ni dokončno ... Seveda zato, ker se še vedno težko sprijaznimo z danim dejstvom odhoda. In se nam zdi nerealno, da zmoremo sami poiskati rešitev za ponovno vzpostavitev zveze. Pri tem slepo ignoriramo resnico, da sta v odnosu dva in ne moremo le mi vplivati na končni izid. Ob tem se znova bolj osredotočamo na bivšega partnerja, čeprav ga ni več ob nas, sebe pa potiskamo v stran in zanemarjamo.

DA: Napišite dva seznama: na prvem naštejte svoje pozitivne lastnosti, na drugem pa opišite, česa se v življenju ne greste več – z namenom, da se podprete.

NE: Ne ponujajte bivšemu partnerju rešitev, za katere vas ni prosil.

6. Globoka žalost

V tej fazi ste že dokaj izčrpani, kajti za vami je že dolgotrajen proces. Ponovno ste se sicer sposobni soočiti z realnostjo, a ta vas navdaja z nemočjo in globoko žalostjo, lahko tudi z depresijo. Ugotavljate,

kako močno izguba vpliva na vaše celotno življenje, ne vidite pa vsega drugega, kar je tudi dragocenega in opredeljuje vas in vaše življenje.

DA: Preko pogovora skušajte osvetljevati tudi druge, pozitivne vidike vašega življenja. Poiščite možnost kakšne aktivnosti, ki vas pozitivno spodbuja.

NE: Ne zapadajte v negativne vzorce in navade z namenom, da bi si lajšali bolečino (npr. prenajedanje).

7. Sprejemanje: Sama sem, v redu se počutim, še bolje se bom

V zadnji fazi pride do sprejemanja stanja ter do ponovnega zavedanja vseh naših virov in moči, nemoč se umika zmožnosti in s tem pride nazaj tudi upanje po tem, da bomo zmogli kvalitetno živeti, da ni nujno, da bomo vedno sami in si dopuščamo, da lahko ponovno ljubimo. Na nek način si spet dovolimo, da sprejemamo sami sebe in smo zmožni naklonjenosti do sebe.

DA: Ohranjajte pozitivno razpoloženje, posvečajte si dovolj časa.

NE: Ne prestrašite se občasnih trenutkov žalosti, ki so normalen del prebolevanja tudi ob koncu procesa prebolevanja.

KAKO PREBOLETI: V PRAKSI

Obstaja najbrž nešteto načinov, kako prebolevati, kaj pomaga in kaj ne. A kot pri vsaki stvari nam najbolj pomaga razumevanje bistva – kaj se nam torej dogaja, zakaj smo pravzaprav v taki stiski. Ljudje večinoma potožijo, da je bolečina povezana z vsem lepim, doživetim v odnosu, partnerja pogrešajo zaradi vsega, kar jim je predstavljal, omenjajo mnoge stvari, ki so jih skupaj doživeli. To pa ni ključni razlog za bolečino, čeprav se na prvi pogled tako zdi. Preteklost smo že doživeli in izzivili, minila bi tudi v primeru, da smo še v partnerskem odnosu in takrat je ne bi tako objokovali, saj bi partnerja imeli ob sebi. Zares žalujemo za nečim drugim: partnerski odnos je obljuba prihodnosti, obljuba vsega, kar lahko imam in doživim, če sem z nekom. Še več, ko govorimo, da smo izgubili del sebe, govorimo pravzaprav o ideji samega sebe, ki jo imamo za prihodnost. Žalujemo torej za tem, kar bi v prihodnosti lahko bili, a ne bomo, ker odnosa ni več. A takoj se postavi vprašanje – kaj ni naša prihodnost, naše doživljanje, občutenje, odvisna predvsem od nas samih. Mi smo tisti, ki si predvsem s svojimi aktivnostmi in razmišljanjem barvamo prihodnost. Tu tiči tudi rešitev: kaj lahko naredim, kakšne odločitve naj sprejemam, da me bodo peljale v tisti smeri, ki sem si jo za prihodnost načrtala oz. upala nanjo? Konkretno to pomeni naslednje:

1 Vsak dan si omogočimo spremembo, ki nam bo prinesla nekaj dobrega, prijetnega, to so navadno lahko čisto majhne reči. Počasi bomo v svoje življenje spustili tudi večje spremembe in ugotovili, da smo za določene dele odgovorni predvsem sami in ne le partner.

2 Ne postanimo socialni puščavniki. Potreba po sprejetosti in naklonjenosti je realna, naše odločitve pa omogočajo, da spustimo ljudi, ki nas v tem podpirajo, v svoje življenje ali ne. Čeprav se zdi, da ni mogoče več tako ljubiti, se izkaže nasprotno: mnogo ljudi je na tem svetu, s katerimi bi lahko oblikovali kakovosten partnerski odnos.

3 Dober partnerski odnos se ne zgodi, temveč zgradi. Če torej ne čakamo pasivno, da se nam 'zgodi' duša dvojčica, temveč konstantno vlagamo v dobre odnose, lahko ustvarimo dobre temelje za osebno življenje.

Tudi sami lahko pripomoremo, da nek odnos dojamemo kot zaključen in si dovolimo obrniti nov list v svojem življenju.

4 Poskrbimo, da smo čedalje bolj zadovoljni tudi na ostalih področjih svojega življenja. Seveda nam nikoli ne bodo nadomestili partnerskega odnosa, vendar je pomembno, da odnosu ne pripisujemo večje teže, kot jo realno ima.

5 Fizično je zelo povezano s psihičnim. Če smo fizično aktivni, dobijo naši možgani signal: "Aha, nekaj se dogaja, stvari tečejo, kot smo se sami namenili, mi imamo kontrolo, to pa pomeni varnost in pomirjenost." Poskrbimo za redno gibanje in rekreacijo.

KAKO NAJ GA POZABIM ALI ZEIGARNIKIN EFEKT

Ekstremni primer je vsekakor odhod enega partnerja brez slovesa. Bluma Zeigarnik, sovjetska psihologinja in psihiatrinja, ki je raziskovala zakonitosti človekovega spomina, je ugotovila, da na nesbino, katerokoli že, tudi neprijetno, pozabimo, ko je za vas 'dokončana' oz. sprocesirana. Kjer pa pike še nismo pritisnili, tja se vračamo, znova in znova, večinoma le v naših mislih, in zadevo analiziramo in jo tako obdržimo živo in delujočo. Tudi sami lahko pripomoremo, da nek odnos dojamemo kot zaključen in si dovolimo obrniti nov list v svojem življenju:

Zavestno se odpovejte detektivu v sebi pri iskanju partnerjevih razlogov za razhod. Seveda je to boleče, a po drugi strani tudi zelo preprosto – ni globljih sporočil, skritih pomenov. Naj vas njegovi razlogi ne opredeljujejo, saj je tudi njegov pogled le subjektiven, tako kot vaš.

Razhod ni odnos: čeprav je razhod posledica odnosa pa le-tega ne opredeljuje. Ne z reducirajte morebiti dolgotrajne veze na en dan, eno uro, en trenutek – prebolevate odnos in ne razhod.

Upoštevajte sebe, svoje potrebe, svoja gledanja, ko objokujete partnerja, postavljate njega na prvo mesto – a njega ni več, na prvem mestu pa bi morali stati vi.

Še dodatna tehnika: partnerju napišite pismo, v njem mu sporočite vse, kar bi mu želeli izreči. Potem pa pismo uničite. To naj bo zaključek, ki ga vizualizirajte (si ga v mislih vizualno predstavljajte) tudi takrat, ko bi se v stiski v mislih spet in spet vračali nazaj ...

Niti en razhod ni enak drugemu in razumljivo je, da se v občutkih pri tem razlikujemo. Ključno pri vsem pa je: vsak odrasel človek je zmožen oblikovati lastno življenje tako, da ga podpira. To vključuje tudi izbiro partnerja oz. odločitev o partnerstvu. Zavedajmo se, da nam je zaradi partnerstva lahko na svetu lepše, kvalitetno pa živimo predvsem zato, ker smo si to sami omogočili.