

**P**rebolevanje ljubezni, ki je ne moremo več deliti, ki nima več dvojine, je boleč proces. Velikokrat tudi dolgotrajen, na trenutke se zdi, da je brezkončen. Pa vendarle: odnos je možno preboleti. Predvsem se je potrebno obrniti vase in poiskati občutke miru in zadovoljstva v sebi. Če bomo vse pozitivno vezali na drugo osebo, še posebej, če le-te ni več ob nas, bomo iskali in našli le bolečino. Niso zaman besede, ki jih včasih slišimo: najprej moraš imeti rad sebe, da lahko zares zrelo uživaš v ljubezenskem odnosu še z nekom. Sicer je ljubezen neke vrste odvisnost, prepuščena na milost in nemilost našega ljubeča. In če se zgodi razhod, je logična naslednja misel: ljubezni zame na tem svetu ni več. Če je v nas do nas samih res nič ni, je to morda celo res.

Pa pojdemo lepo po vrsti. Prebolevanje je proces, za katerega se odločimo. Prav ste prebrali. Morda je odločitev o razhodu res zrasla pri našem partnerju, vendar če se zavestno ne odločimo, da ga prebolimo, bomo na nek način obstali v odnosu, ki ga ni. Tako življenje je življenje v preteklosti, polno bolečine in grenkobe s pogledom na neizpolnjeno sedanjost in prihodnost. Zavestna odločitev vsebuje tudi našo aktivnost, torej določene dejavnosti, sklepe, razmišljanja, korake, ki jih bomo izvedli z namenom, da si pomagamo. Drug vidik je pasivni vidik: čakamo, da se nekaj spremeni – niti ne vemo točno kaj ne kako, le da se spremeni, in seveda si želimo, da se spremeni v našo korist. Najprej se torej soočimo z realnostjo: ostali smo sami. Ob tem je vredno pogledati tudi malo širše in navadno ugotoviti, da so ob nas še vedno prijatelji, domači in ostali bližnji. Lahko da smo samski, to pa še ne pomeni, da moramo biti osamljeni. Kako naj se imam rajši? Vse lepo in prav, boste rekli, vendar kaj sploh pomeni "imej se rad"? Kaj storiti, kako priti do tega, da si sam sebi dovolj (in ne nujno samozadosten hkrati)? Spoznati moramo svoje potrebe in si jih dovoliti izpolnjevati, znati moramo reči ne, kadar tako čutimo, in se ob tem ne zlomiti, postaviti se moramo na prvo mesto, si dovoliti odločiti tako, da nam je v življenju lepo in prijetno in se zavedati, da smo tega vredni. Seveda ni enostavno, če tega že do zdaj nismo počeli. Možno pa se je tega naučiti in korak za korakom, spoznanje za spoznanjem bomo bližje sebi.

## PREBOLEVANJE JE BOLEČ PROCES

Če bomo šli tako močni ali v odnos ali iz odnosa, bomo lažje in bolj gotovo prebrodili izzive, ki smo jim priča. Nekaj pa mora biti vseeno jasno – prebolevanje je proces, kjer doživljamo veliko bolečine, gremo pravzaprav skozi večjo ali manjšo osebno krizo. Zakaj? Z nevrobiološkega vidika je zaljubljenost oblika odvisnosti. Ko se zaljubimo, dobivajo naši možgani zaradi kemičnega dogajanja stalne signale za dobro počutje, še več, počutimo se vzneseeni in skoraj vsemogoči. V naslednji fazi ljubezni se tovrstno dogajanje umiri in tako vznesenih občutij večinoma ni več. Vendar – ko se zgodi razhod, naši možgani preklopijo nazaj na začetno stanje, ker se, vajeni ljubezni, želimo povrniti v pozitivne občutke. A ker ni ključnega dela, torej stika, povezave s partnerjem, se počutimo slabo: doživljamo psihično, lahko tudi fizično bolečino. Z evlucijskega vidika smo bitja, ki živijo povezano. Človek ni narejen, da živi sam, brez stikov. Povezanost nam pomaga preživeti. Z razvojem to zavedanje še vedno ostaja in kadar se stik prekine, se vklopijo svarilni signali pred problemom in stiska je tu. Razhoda morda nismo pričakovali, prav pa je, da se zavedamo, da so taka obdobja zaznamovana s stisko – če tega ne bi pričakovali, če ne bi razumeli, zakaj se nam nekaj takega dogaja, bi stisko tudi težje prebrodili.

## FAZE PREBOLEVANJA ODNOSA

Proces prebolevanja poteka podobno kot katerokoli žalovanje, po fazah, in dokler traja, se lahko posamezne, že preživete faze, ponovno vrnejo, v posameznih fazah tudi različno dolgo vztrajamo – pravil ni.

### 1. Začetni šok in iskanje razlag ali zakaj se to meni dogaja?

Šok je naravni odziv na stisko oz. bolečino. Za to fazo je značilna zmedenost, nemoč, morda tudi občutek nerealnosti – kot da se ni resnično zgodilo.

**DA:** V tem obdobju predvsem aktivno iščite mir in vse, kar vam zdravo blaži vznemirjenost (sprehodi, meditacija). Večkrat se opomnite, da je tudi ta faza le nekaj prehodnega in da boste zmogli.

**NE:** Ne prepuščajte se paniki in katastrofičnim mislim – na kratko,

## Žalujemo za tem, kar bi v prihodnosti lahko bili, a ne bomo, ker odnosa ni več.

ne pretiravajte, občutki niso vedno odraz realnosti.

### 2. Zanihanje: saj ni res, partner svoje besede zdaj gotovo že zelo obžaluje

Zavračanje realnosti je v stiski poskus reševanja situacije in na nek način zavarovanje občutkov in čustev. Ideja je naslednja: če ne sprejemem zlomljenega srca, s tem pustim vrata odprta partnerju, da se lahko ponovno vrne. V tej fazi se pojavljajo težnje po ponovni vzpostavitvi stika.

**DA:** Govorite o stiski, delite jo s prijateljem ali drugo bližnjo osebo, pogovarjajte se o tem, kaj preživljate.

**NE:** Ne ignorirajte bolečine. Če se s stisko ne soočimo, postajamo čedalje bolj otopeli in lahko dolgo ostanemo v tej fazi.

### 3. Osamitev: nič več me ne zanima, jaz tako nisem pomembna

V tej fazi se končno soočimo z realnostjo: res sva šla narazen, ne bo ga več nazaj, noče več biti z mano. Začenja se torej najtežji del, kopanje čez boleča dejstva. Doživljamo ponavljajoče preigravanje vseh za nas pomembnih trenutkov odnosa, iskanje ključnih delov, ki so pripomogli k razhodu. Še vedno pa si je vse skupaj zelo težko priznati in raje bolečino premlevamo sami, kot da bi jo priznali drugim.

**DA:** Naredite si urnik vsakodnevnih opravil, od jutranjega tuširanja dalje, da si olajšate aktivnosti in se ne prepuščajte praznini pasivnosti.

**NE:** Ne prepuščajte se tokom negativnih misli.

### 4. Jeza: ti si kriv za vse hudo, kar prestajam!

Pa smo končno v fazi, kjer ni več prostora za žalost. A tu je jeza, ki je tudi zelo negativna. Jeza je lahko usmerjena v bivšega partnerja, lahko pa tudi v nas same in zna biti zelo destruktivna. Jeza nas želi na nek način braniti, še bolj pa se izkazuje težnja po iskanju krivde/krivca. Občutki krivde, ki se lahko 'zalepijo' tudi na nas, nas ob nerazrešeni fazi lahko spremljajo še v naslednje odnose oz. partnerske zveze.

**DA:** Čim več pogovora, govora o občutkih, razmišljanjih, o vsem, kar vas jezi.

**NE:** Ne izražajte jeze preko dejanj.

### 5. Pogajanje: če naredim tole, ga gotovo dobim nazaj!

Faza, v kateri nas spet potegne v doživljanje prirejene realnosti. Saj