

Prekid ljubavne veze

Odnosi s drugim ljudima izuzetno su važni. Učimo o tome da najčešće upravo kroz intimne odnose ostvarujemo svoje seksualne, romantične, društvene i intimne potrebe. Stoga nije čudo što nas brine ostvarivanje, održavanje, prekidanje i prebolijevanje gubitka takvih odnosa. Svaka od navedenih faza u odnosu može biti teška i izazovna, no obično se najviše borimo u onom trenutku kada se odnos prekida ili ne funkcionira.



Doživljavanje prekida može nas dovesti u krizu i može potaknuti mješavinu vrlo intenzivnih osjećaja. Ti se osjećaji mijenjaju i često uključuju:

- Zbunjenost („Kako se to moglo dogoditi?“; „Što je to krenulo pogrešnim tijekom?“)
- Ljutnja („Ne želim ga/ju više nikad vidjet ni čut!“)
- Tugu („Cijeli mi se svijet srušio“)
- Podvojenost („Drago mi je da je došlo do toga, ali mi strašno nedostaje“)
- Anksioznost („Što će se dogoditi?“)
- Krivnju („Svemu sam ja kriv/a“; „Da sam barem...“)
- Osamljenost („Nemam s kime podijeliti ni dobro ni loše...“)
- Iznevjerenost („Kako mi je to mogao/la učiniti?“)
- Izolaciju („Sada više zaista nemam nikoga“)
- Gubitak („Nikad više neću naći takvu osobu“)
- Strah („Kako ću dalje sam/a?“)
- Olakšanje („Pao mi je kamen sa srca“)
- Odbačenost/napuštenost („Ja sam nevoljen/na“)
- Bespomoćnost („Kako mi se to moglo dogoditi?“; „Što da radim, ne mogu ništa učiniti“).



Kraj jednog odnosa može značajno utjecati na naš svakodnevni život i može promijeniti sposobnost dotadašnjeg funkcioniranja. Često se javlja opći gubitak energije, nedostaju nam smjernice, teško se možemo usredotočiti i osjećamo se dezorganizirano ili prazno u obavljanju tipičnih rutinskih poslova i aktivnosti. Mnogi doživljavaju i promjene u navikama spavanja i hranjenja, neki teško zaspu ili previše spavaju, dok se drugi prejedaju ili im je teško

pojesti bilo što. U takvim životnim razdobljima kao da se vodi intenzivna borba između unutarnjih zbivanja i izvođenja svakodnevnih zadataka.

Nakon prekida ljubavne veze uobičajeno je da smo preplavljeni osjećajima i doživljavamo česte emocionalne provale koje ponekad ne možemo kontrolirati ili suprotno tome postajemo ukočeni, otupjeli, s minimalnim izražavanjem emocija.

U pokušaju suočavanja s tom situacijom, ponekad izbjegavamo ili poričemo naše emocije. Nakon gubitka ljubavi ponekad kao da postanemo opsjednuti i toliko smo zaokupljeni izgubljenom ljubavi da se povlačimo od drugih ljudi ili bježimo u maštu. Ponekad prebrzo ulazimo u druge odnose ili se „zakopavamo“ u posao, pokušavamo naći nekakav oslonac i sigurnost. Ponekad se previše zaokupljamo nekim stvarima kako bismo umanjili bol koju osjećamo i privremeno pobjegli iz situacije. Najbolji način nošenja s prekidom veze je dozvoliti sebi žalovanje. Često se radi o vrlo značajnom gubitku koji dovodi do jakih emocija. Iako je njihovo proživljavanje često bolno, frustrirajuće i neugodno, samo ako im se prepustimo moći ćemo se oporaviti i osloboditi.

U razdoblju žalovanja možemo se prepustiti samoanalizi; počinjemo se vraćati sebi kroz svoju osamljenost te se usmjeravamo na svoj osobni rast i razvoj. Iako neugodno, to može biti vrlo bogato iskustvo kroz koje učimo o sebi, te o sebi u odnosima.

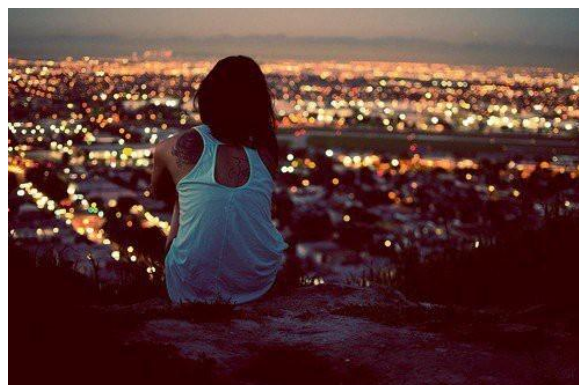
Postavite si pitanja:

Kakav/va si u partnerskom odnosu?

Što je pozitivno?

Što bi promijenio/la?

Što te je potaklo da započneš odnos i/ili što je dovelo do prekida veze?



Ako sebi postavimo navedena pitanja ona će nam pomoći da se nosimo s gubitkom na drugačiji način, ali da istovremeno uvidimo kako bismo mogli izgraditi i bolje odnose. Analiziranje sebe u odnosu može istovremeno biti korisno za ponovno učenje onih stvari koje volimo i u kojima uživamo. Možemo nešto učiniti za sebe tako da usmjerimo energiju na aktivnosti i interese koji nam pružaju zadovoljstvo i ugodu.

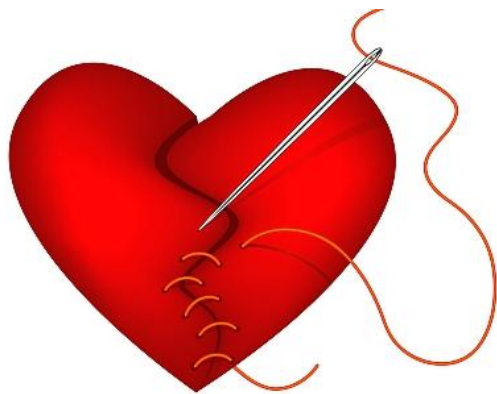
Koji su tvoji prioriteti i preferencije u životu?

Što se događalo prije nego je započeo tvoj odnos?

Tko si ti za sebe i kako želiš živjeti vlastiti život?

Ponekad je korisno razgovarati o navedenim pitanjima s drugim ljudima (npr. s obitelji, prijateljima, ostalim ljudima koji nam daju podršku ili s nekim profesionalcem). Prevođenje emocionalne boli, osjećaja, pitanja, sumnji i nade u riječi, pomaže nam u pojašnjavanju naših iskustava i izgradnji realističnijih ciljeva i očekivanja.

Dok se oporavljamo dobro je uspostavljati veze s drugima i izgrađivati socijalne odnose



odvojeno od našeg bivšeg/bivše. Osim što su emocionalne i socijalne referentne točke, prijatelji su obično temeljni izvor podrške. Neki se prijatelji bolje nose s našim emocijama i „prekidom“ nego li drugi. Izaberi one za koje ti se čini da ti mogu pomoći i procijeni u cijelosti svoje iskustvo.

Ako radiš na procesu oporavka od prekida veze, postupno ćeš se osjećati bolje; gubitak

zahtijeva određeno vrijeme. Dopusti si žalovanje, priznaj si gubitak, usmjeri se na ono što možeš naučiti iz svojeg iskustva te utroši energiju na okretanje sebi, obraćanje pažnje na svoje potrebe, želje, osjećaje i nadanja. S vremenom ćeš osjetiti da se „pokrećeš“.