

Saša Einsiedler

RAZŠLA

SVA SE



Priručnik
za vse, ki ste
v razhajanju,
ste se že razšli
ali o tem
razmišljate



POSTAVLJAM NOVE TEMELJE

TRANSFORMACIJA SE DOGAJA!

Ljudje se ne želimo spreminjati. Tudi ko nam je težko, je včasih lažje tiščati glavo v pesek in ohranjati staro stanje. Pa vendar!

Spremembe se dogajajo in so poleg smrti, ki nas čaka ob koncu, edina stalnica v našem življenju.

Na spremembe smo največkrat pripravljeni šele, ko zbolimo, ko nam umre bližnji, ko izgubimo službo ali ko se ločimo. To so štirje najpogostejši vzroki za to, da se lotimo osebne rasti in napredka.

Ne glede na to, da se v tem trenutku svojega življenja najverjetneje nahajate na razpotju, vam je težko, ste negotovi in vas je strah ter nikakor nimate občutka, da bi vam za to kdo lahko čestital, vam čestitam jaz. Kajti to je vaša priložnost in začetek poti do uspeha.

Sant



Jaz,

POSTAVLJAM NOVE TEMELJE

Zahvala

Hvala moji ljubezni Andreju, ob katerem mi je dano doživljati sprejetost, spoštovanje ter podporo in ob katerem lahko čutim svojo celost in hkrati enost v najini ljubezni.

Hvala mojima dragima staršema, Cvetki in Martinu, ki sta po sedeminpetdesetih letih poroke še vedno ljubeča, spoštljiva in medsebojno povezana.

Hvala mojim otrokom, Mancu, Gašperju, Martinu, Poloni in Urši, da so tako čudoviti, prečudoviti otroci, ki mi prinašajo toliko novih uvidov v življenje in ki so ohranili sebe, svojo notranjo moč, ne glede na vse transformacije, skozi katere sem šla in oni z mano.

Hvala tudi mojima nekdanjima partnerjema, saj sem ravno zaradi njiju poiskala pravo pot zase in se znova našla.

Saša Einsiedler

RAZŠLA SVA SE – postavljam nove temelje

Priročnik za vse, ki ste v razhajanju, ste se že razšli ali o tem razmišljate

©2024, Saša Einsiedler

<https://sasaeinsiedler.si/>

Lektorirala in uredila: Irena Potočar Papež, Peresa, s. p.

Oblikovala: Saša Gorše, s. p.

Ilustracija ob zahvali: Urška Pucar, 13 let

Izdalo in založilo: HELIOPOLIS izobraževanje, d. o. o.

Tisk: Tiskarna Cicero d. o. o.

Naklada: 1000 izvodov

Ljubljana, 2024

POMEMBNO

Vsebina knjige odraža osebno mnenje in izkušnje avtorice. Zato ne nadomešča nasvetov in ugotovitev zdravstvene, psihološke ali katere koli druge stroke. Vsebina knjige nikakor ni nadomestilo za diagnoze in napotke v zvezi z zdravljenjem.

Avtorica prav tako ne prevzema nobene odgovornosti za odločitve in dejanja bralcev v primeru uporabe napotkov, vaj ali razmišljanja v knjigi v terapevtske ali zdravstvene namene.

CIP – Kataložni zapis o publikaciji

Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

159.922.1(035)

EINSIEDLER, Saša

Razšla sva se - postavljam nove temelje : priročnik za vse, ki ste v razhajanju, ste se že razšli ali o tem razmišljate / Saša Einsiedler ; [ilustracija ob zahvali Urška Pucar]. - Ljubljana : Heliopolis izobraževanje, 2024

ISBN 978-961-96161-1-6

COBISS.SI-ID 200102403

RAZŠILA SVA SE

Priročnik za vse, ki ste v razhajanju,
ste se že razšli ali o tem razmišljate





POSTAVLJAM NOVE TEMELJE



Usebina

I. Vsakdo, ki je kdaj doživel partnerski razhod, ima svojo izkušnjo. Stran 18

Vsakdo ima svojo osebno spoznavno resničnost, kot tako lepo reče dr. Karel Gržan. Vsak razhod ima svojo zgodbo, svojo dinamiko in je velikokrat nekaj najtežjega, kar doživljamo. Pomeni ločiti se od dela sebe, od ideje, od vloge, gre za ločitev od identitete, ki smo jo ustvarili znotraj odnosa.

-  Alenka Kesar, slovenska TV voditeljica in pisateljica: ***Najprej sem se ločila v glavi*** Stran 19
-  Oriana Girotto, voditeljica: ***O ločitvi ne govorim rada*** Stran 21
-  Ločitev je neprijetna beseda, ampak zelo zgovorna Stran 23
-  Vili Resnik, pevec: ***Ločitev je bila eden največjih porazov mojega življenja*** Stran 28

II. Samopodoba »na psu«? Stran 32

Ko se razidemo, se počutimo, kot da nam ni uspelo. V družbi še vedno prevladuje tiho prepričanje, da je družina najvišja vrednota, ki jo je treba gojiti, z ločitvijo pa se podre ta ideal. Pojavi se kopica vprašanj, krivde, sramu, primerjanja, občutki manjvrednosti in neustreznosti.

-  Andreja Comino, novinarka: ***Ločitev je doletela tudi mene*** Stran 39

III. ČE RAZMIŠLJATE o tem, da bi odšli iz partnerske zveze in imate otroke, DAJTE SI VSAJ ŠE MALO ČASA, če le ni v odnosu zlorab ali nasilja. Stran 41

Včasih prehitro obupamo. Dajmo si priložnost. Nismo naši ravno tega partnerja naključno. Kakšno sporočilo si prinašava? Kakšno priložnost si podarjava, da razrešiva najine sence? Obstaja pot, če si jo želiva oba.



Filip Pesek, lastnik marketinške agencije in avtor knjige Pisma za Leona:
Vesel sem, da sta se starša ločila Stran 47

IV. NEPREKLICNO KONEC JE! To pravi eden, drugi tega ne želi. Stran 48

Ko pa je konec, tudi če si to želi samo eden od partnerjev, je konec. Sprijazniti se s tem, da nas nekdo ne želi več ob sebi kot svojega sopotnika skozi življenje, je morda težko. Trpi ponos, trpi majhen, zapuščen otrok v nas.



Stopnje izgube Stran 51



Kaj pa čustva? Stran 57

V. ZAKAJ RAVNO ON, ONA? Stran 59

Partnerjev si ne izbiramo naključno, ampak na ključ. Partnerja drug drugemu kažeta ogledalo. Kot bi si na začetku svoje zveze podarila navodila za uporabo. »Z menoj lahko ravnaš nespoštljivo zato, da bom s tvojo pomočjo lahko ugotovil, da jaz sebe ne spoštujem dovolj.«

VI. ZAKAJ STA ŠLA NARAZEN?

Stran 65

Um potrebuje logično razlago. Iskanje razlogov, zakaj sva se razšla, zakaj se je moralo to zgoditi ravno meni, je normalno, vendar največkrat brezplodno, vsaj v prvi fazi razhoda. Uvidi v minuli odnos se pojavijo največkrat šele kasneje, ko se vzpostavi časovna razdalja in ko se čustva umirijo.



Vaja za boljše razumevanje situacije:
pogovor s partnerjem

Stran 67



Silvester Kmetič, transolucijski coach:
Vsak odnos je šola življenja

Stran 68

VII. ZAKONITOSTI DELOVANJA NAŠEGA UMA

Stran 70

Um ima svoje posebnosti delovanja. Rad ima poznano, uči se s ponavljanjem, deluje v sedanji obliki in ne razlikuje med preteklostjo in sedanjostjo. Poznavanje delovanja uma lahko izkoristimo za razumevanje svojega vedenja.

VIII. POSTAL SEM SAMSKI. KAJ PA ZDAJ?

Stran 75

Mnogi so, ko se konča dolgoletni odnos, izgubljeni. Iskanje novega/starega sebe, iskanje poti v novo življenje, vzponi in padci. Vse to je značilno za obdobje, ko postanemo samski.

Kako lahko delujete na posameznih stopnjah?



1. Zanikanje in odpor do sprememb

Stran 79

Vaja: Opomniki

Vaja: Umirjanje uma

Vaja: Objemanje notranjega otroka



**2. Jeza**

Stran 89

Vaja: Naj gre ven!

Vaja: Udrihanje po blazini

Vaja: Proces jeze

Vaja: Dihanje z zvoki

Vaja: Umirjanje tridelnega grelca

Vaja: TRE® – sproščanje napetosti iz telesa

Vaja za takojšnji učinek

**3. Depresija, žalovanje**

Stran 109

Vaja: Pisanje dnevnika hvaležnosti

Vaja: Sprehod in drža telesa

Vaja: Krivda? Ne, hvala!

Vaja: Metoda Sedona

Vaja: Zamera?

Vaja: Notranji kritik naj postane notranji coach

**4. Zadnja stopnja procesa vaše transformacije v POPOLNO SPREJETJE oziroma DOKONČANJE.**

Stran 131

Vizija

Vaja: Prepoznavanje omejujočih prepričanj

Tehnika EFT

Vaja: Preboj Gama

Hipnotransformativni coaching

Izjave ali afirmacije

Vizualizacija

Delo Byron Katie




IX.**SKLEPNO DEJANJE – ODPUŠČANJE**

Stran 163

Odpuščanje nekemu, ki vas je prizadel, ni tlačenje, zanikanje, temveč osvoboditev. Odpustiti tudi ne pomeni pozabiti. Kar se je zgodilo v preteklosti, se je zgodilo. Tega ne boste nikdar pozabili. Prav tako ne pomeni, da ste nekemu dali




prav, če mu odpustite. Predvsem pa odpuščanje ni dokazovanje nekakšne moralno-duhovne večvrednosti. Gre preprosto za to, da osvobodite sebe.

-  Meditacija za odpuščanje Stran 165
-  Ho`oponopono Stran 166
-  Orodje srčnega zaslona Stran 168

ZDAJ STE PRIPRAVLJENI NA NOVO PARTNERSTVO **Stran 170**

Zdaj šele je čas, da se podate v novo zvezo. Ta bo res lahko drugačna od prejšnje, ker ste drugačni vi. Opazujte svoje občutke, bodite pozorni na različne znake, ne pozabite nase!

-  Alexandra Pi Bachel, OMM voditeljica: Stran 173
Pogled v ogledalo brez maske

ZAKLJUČEK IN SREČEN KONEC **Stran 180**

Vsi imamo radi zgodbe s srečnim koncem. Moj konec je srečen, ker sem se tako odločila. Sreča je izbira, vsakodnevna izbira. Kipenje čustev, ob katerih se počutimo dobro, zmanjšuje tista, ob katerih se počutimo slabo.





Najtežje,

kar sem doživela, je bila ločitev. Dve ločitvi, pravzaprav.

Pri prvi ločitvi sem bila stara nekaj čez trideset let. Imela sem dva majhna otroka, dve in tri leta sta imela. Ni šlo ... Seveda sem se poročila z zaupanjem, da bo trajalo do konca najinih dni. Moja starša sta še vedno ljubeče poročena in že takrat sta mi bila zgled. Oh, koliko sem prejokala. Odločila sva se tudi za svetovanje, pogovarjala sva se veliko, ampak nisva našla poti nazaj. Preveč je bilo ran, iz katerih sva krvavela oba, in namesto obližev sva si nehote sipala sol nanje.

Počutila sem se nesposobno, kot da sem v celoti zavozila svoje življenje, ne glede na to, da sem bila v očeh drugih »slavna« in občudovana. Počutila sem se grdo in nepriljučno. Verjela sem, da nisem vredna ljubezni, da se nisem dovolj trudila, da sem neumna blondinka, ki ji po golem naključju tu in tam kaj uspe. Svojega talenta za nastopanje in uspehov, ki sem jih doživljala na televiziji kot voditeljica, seveda nisem sprejemala kot sad sposobnosti, ampak kot srečno naključje.

Tako sem ostala sama, z dvema majhnima otrokoma, nesrečna, z občutkom osamljenosti in manjvrednosti. Želela sem si samo to, da bi me nekdo imel rad, da bi nekdo v meni videl MENE kot človeka, ne le Saše, televizijske voditeljice.

Kmalu sem srečala drugega partnerja. Znal me je objeti, mi dati občutek, da sem lepa, sprejel je moja otroka. In to je bilo tisto ključno, kar je pretehtalo mojo odločitev. Ljubezni sem rekla DA in preslišala kup znakov, ki so na vso moč utripali, da bi jih opazila, pa jih nisem. Znakov, ki so me opozarjali na



prihajajoče težave ...

Počasi, čisto počasi sem iz nepredstavljive sreče na začetku najinega odnosa spet začela padati tja, kjer nisem bila opažena, kjer nisem bila slišana, kjer sem imela občutek, da sem le še avtomat za služenje denarja in da je moja edina naloga, da skrbim za pet majhnih otrok, moža, dom. Da je pomembno le to, da so vsi dobro. Nase pa sem pozabljala. Ja, bili so znaki, veliko jih je bilo, tudi telo me je na to vse pogosteje opozarjalo ... Bolela so me ramena, ker sem nosila toliko bremen, bolela so me kolena, ker sem vztrajala v iluziji in nisem želela videti resničnosti. Ampak če nečesa ne želiš videti, tega res ne vidiš.

Nekega dne sem se znašla v nočni mori. Razpadal mi je drugi zakon. Kot da enkrat ni bilo dovolj. Sem res tako nesposobna in neumna? Sem res tako grda in nepriljučna? Sem res tako slepa, da nisem opazila, da se mož ozira za drugo? Da so to videli vsi, samo jaz ne?

Zakaj jaz, zakaj, zakaj ...?

Oh, ko bi lahko Saša danes stopila nazaj v tisti čas in si povedala, da je lepa, da je pametna, da je sposobna, da bo vse v redu, da bodo tudi otroci v redu ...

A to je bila moja šola in danes sem zanjo neskončno hvaležna. Če bi jo lahko strnila v en sam stavek, bi ta bil: Ljubi sebe, pa boš ljubljena. A tega nisem ne znala ne razumela. Takrat.

Vse je bilo natanko tako, kot je moralo biti. Danes vem, da smo vsi vpleteni odigrali svoje vloge, imeli svoje naloge v življenju drug drugega. In vem, da smo vsi v redu, le da ne »pašemo« več skupaj.



Tu izpostavljam dve najbolj pomembni misli v tej knjigi, ki ju, prosim, preberite trikrat, petkrat ..., četudi ostalega zapisanega sploh ne preberete do konca.



To, kolikokrat se razideš ali si prevaran ali varaš sam, v ničemer ne določa tvoje vrednosti kot človeka.

Ko se rodiš, si vreden prav toliko kot vsak drug človek ali bitje, podarjena ti je vrednost, ki je brezmejna in božanska. Ne glede na to, kaj se s teboj dogaja v življenju, je ta vrednost vedno enaka. Ne določaš si je sam, še manj pa ti jo določajo drugi.

Seveda se v življenju tisočkrat znajdeš v položajih, ko želi okolje zmanjševati tvojo (enako)vrednost, tvojo pomembnost. Velikokrat si jo, zaradi določenih prepričanj, zmanjšuješ sam, pa vendar: vrednost tebe kot človeka je nespremenljiva.



Če si v slabi koži, ko spoznaš novo partnerico ali partnerja, ne pričakuj, da se bo izšlo dobro.

Predstavlajte si, da imate v sebi oddajnik. Ljudje okrog vas pa so sprejemniki. Če je vaš oddajnik naravnano na frekvenco



s filmom, ki govori o tem, da niste dovolj dobri, da ne verjamete v to, da smo vsi ljudje vredni enako, če ta vaš oddajnik vrti film, da vas ni treba spoštovati, da bi za ljubezen naredili vse, da ste vzgojeni tako, da veliko potrpite, potem se seveda ta film ujame s podobnim. Samo sprejemnik, ki je na podobni frekvenci, lahko ujame vaš film.

Kot radijska postaja – hkrati lahko poslušate le en program in če ga želite zamenjati, morate zamenjati frekvenco.

Ko zamenjate svoj film, ko se zjutraj zbudite in si rečete »Kako lepo je živeti moje življenje!«, pa ste pripravljeni na skok v novo življenje. Če vas mika, pa tudi v novo partnerstvo.

A kako priti do tega?



Preden začnete z branjem, še

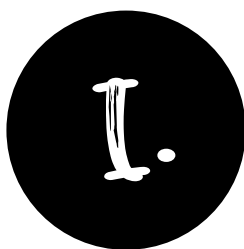
narzlaga glede iznazeslovja.

Čeprav srečujem predvsem ženske, ki govorijo o svojih stiskah, v knjigi zaradi lažjega branja in izogibanja podvajanju spola uporabljam samo moški spol, razen v primerih, ko je očitno, da gre za ženske.

V besedilu uporabljam besedo »coach«, ki sicer izvorno ni slovenski termin, pa vendar je pogosto v uporabi in pomeni "nekdo, ki je trener, podpornik, nekdo, ki postavlja prava vprašanja in včasih tudi malo potisne svojega klienta".

Mentor pa je vse to in še več, saj deluje ne samo kot trener, ampak kdaj kaj tudi namigne, predlaga, pomaga, bodri, poda roko. Sama sebi raje rečem mentorica, saj se čutim več kot trenerka, coachinja, s svojimi klienti sem namreč tudi takrat, ko se ne vidimo v živo.





Vsakdo,

KI JE KDAJ DOŽIVEL PARTNERSKI RAZHOD,
IMA SVOJO IZKUŠNJO.

Povsem vseeno je, ali ste pek, učitelj, zdravnik, slavna pevka ali uspešen podjetnik. Za vsemi temi nazivi se skriva človek iz mesa in krvi, ranjen, žalosten, utrujen, vesel, zadovoljen, razočaran ... Vsak ima svojo zgodbo in vsaka zgodba nosi svoje sporočilo.

Veliko jih je s srečnim koncem. A ne vse.

Hvala vsem, ki ste delili svojo zgodbo z mano.



Alenka Kesar,

slovenska TV voditeljica in pisateljica:

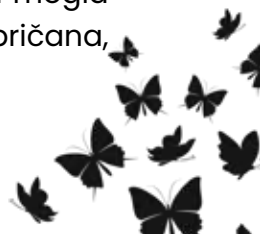
NAJPREJ SEM SE LOČILA V GLAVI

Gotovo sem se najprej ločila v glavi. Nekaj let pred uradno ločitvijo sva oba s takratnim možem Blažem čutila, da najin odnos ni več, kar je bil. Da sva si čedalje bolj odtujena in da se zlahka spreva za prazen nič. Nisva bila več srečna, redko sva se še poljubila, redko sva se objela.

Takrat sem začela obiskovati psihoterapevtko, pri kateri sem spoznala in ozavestila še vse tiste stvari, ki jih nisem želela izreči na glas. Kmalu se mi je na terapiji pridružil tudi Blaž in nikoli ne bom pozabila, kaj nama je že prvič rekla terapevтка: »Če je med vama še kemija, bomo zakon rešili, če ne, se bosta sporazumno razšla.« Po letu dni terapije sva sklenila, da je najina 22-letna pot zaključena. Razšla sva se tako, kot nama je svetovala terapevтка.

Določila sva datum za moževo izselitev. Tako sva pridobila čas, da je Blaž našel stanovanje zase in da sva sprejela nekatere odločitve glede otrok. Da se razhajava, sva skupaj povedala starejši hčerki Neli, ki je bila takrat stara deset let, mlajša Lina je imela dve leti in pol. Klicala sem v šolo in prosila Nelino razredničarko, naj bo pozorna, če se bo Neli kaj spremenila, če bo v njenem ravnanju kar koli posebnega. Tisti vikend, ko se je mož odselil, sem šla s hčerkama na morje, da nista bili poleg, ko je odhajal.

Pred uradno ločitvijo sva se pogovorila o dnevih, ko bosta hčerki pri njem, in o višini preživnine. Na sodišče sva prišla že z vsemi odgovori. Na obravnavi pa vseeno nisva mogla zadržati solz, zato je sodnica vprašala, ali sva prepričana,



da greva narazen. A bila sva več kot prepričana. Enako prepričana sva bila tudi, da se bova imela vedno rada.

Ko sva spoznala vsak svojega novega partnerja in ugotovila, da bo odnos z njima resen, sva ju vključila v najino razširjeno družino tudi tako, da sva ju povabila na rojstne dneve otrok, na praznična kosila ... Poskrbela sva, da najini hčerki odraščata v vedenju, da smo ljudje okoli njiju odrasli in odgovorni ter zmoremo imeti lep, človeški odnos. To se mi zdi ključno.

Po mnogih letih, odkar sva ločena, ni stvari, ki bi jo naredila drugače. Res pa je, da sva bila z Blažem na ločitev pripravljena, oba sva si jo »želela« in poskusila vse, kar sva zmogla, da bi zakon rešila. Koraki do razhoda so bili premišljeni in v dobrobit otrok. Neli in Lino sva imela ves čas pred očmi.

Najbolj sem ponosna na najin dosežek, da lahko sedimo za isto mizo moj nekdanji mož in njegova nova žena, moj sedanji mož in jaz, pijemo penino in se pogovarjamo kot prijatelji. Vem, zveni kičasto, a to je naš kič, do katerega smo prišli skozi bolečine, pogovore, usklajevanja, predvsem pa z odraslostjo.



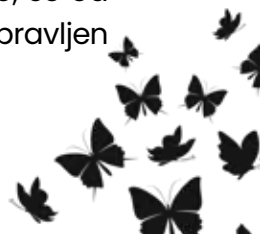
Oriana Ginetto, voditeljica:

O LOČITVI NE GOVORIM RADA

O svoji ločitvi ne govorim rada. Tudi še zdaj, ko o tem pišem, se resnično ne počutim dobro, saj gre za moj osebni poraz, ki je v meni pustil neozdravljiv občutek krivde. Priznam, ločitev sem resnično potrebovala, ker nisem bila sposobna voditi svojega zakona po pravi poti. Enostavno sem se mu prepustila in se v njem izgubila. Nisem negovala svojih prijateljev, zanemarila sem svojo družino v Italiji. Utapljala sem se v »ljubem miru« svojega zakona in postala nezanimiva drugim in predvsem sebi. Svojo apatijo sem prenesla na moža, ki se je v času najinega zakona zredil za trideset kilogramov. Drug drugemu sva bila samozadostna. Ni bilo prepirov, ni bilo projektov, aktivnosti ... On je prvič in edinkrat v življenju začutil svojo realno starost, jaz sem na sebi čutila dvajset let preveč. In ko nisem mogla več, sem namesto da bi stvari spremenila – ker vse bi se dalo popraviti –, preprosto vse spustila in poiskala izhod. In tudi prizadela človeka, ki sem ga imela resnično rada. Kolikokrat sem se spraševala: »Kaj delam? Zakaj? Kaj mi je?« Najlažje je kriviti druge.

Najtežje je svojo krivdo priznati in se z njo soočiti. Kaj sem med zakonom potrebovala? Nadzor nad svojim življenjem (torej pridobivanje svojega prostora) in harmonično sobivanje s svojim možem. Ali bi lahko to dosegla? Seveda bi lahko, samo nedorasla in neumna, šibka in predvsem lena sem bila. A ko sem to ozavestila, je bilo prepozno.

Krizno leto je bilo res hudo, najhujše v mojem življenju. Vse leto je trajalo, da sta se umirila njegovo razočaranje in bolečina. Jaz pa niti jezna nisem mogla biti, ker sem bila kriva. Zavidala sem ženskam, ki možu lahko zamerijo, se od njega oddaljijo. Lahko sem samo počakala, da je bil pripravljen



sprejeti moje prijateljstvo in starševsko sodelovanje. Do takega rezultata sva prišla s težkim delom na sebi.

Vse do njegovega novega in srečnega zakona sva družino upravljala skupaj, pa čeprav vsak že vpleten v novo življenje. Prijateljstvo se je utrdilo in skupaj sva opravila odlično delo z najinim sinom. Vendar to ni umirilo mojega občutka poraza in nesposobnosti.

Moja ločitev je bila šola za življenje. Naučila sem se, da je človek lahko dober in produktiven z drugimi (mož, otroci, prijatelji) le, če mu uspe najprej biti dober do sebe. Samo srečna, samostojna in zadovoljna oseba lahko osreči tudi ljubljene in jim pomaga.



Ločitev

JE NEPRIJETNA BESEDA, AMPAK ZELO ZGOVORNA

Ločitev. Kako neprijubljena beseda! Še ne tako dolgo nazaj je bila ena bolj bogokletnih, sramota za vso družino. Danes je ločitev izgubila nekaj svoje ostrine, vendar je v našem nezavednem še vedno zapisana kot nekaj slabega, nekaj težkega, kot izguba, sramota.

Pa vendar ... Ločitev je tudi koren besede odLOČITEV. Vsakič, ko se odločimo za neko stvar, ji moramo narediti prostor. Na primer, odločimo se, da bomo začeli telovaditi in najti moramo čas za telovadbo. To pomeni, da se moramo ločiti od gledanja televizije ali neskončnega brskanja po spletu. Ali pa se odločimo, da bomo pustili redno službo in šli na podjetniško pot – ločiti se moramo od občutka varnosti, ki nam ga daje redna zaposlitev.

Takšne odločitve in ločitve so seveda bistveno bolj preproste od teh, o katerih pišem v tej knjigi. Odločitev za ločitev je (lahko) ena najtežjih. Zakaj?

Dejavnikov je več. Eden je zagotovo družba. Bolj ko je tradicionalna, težje je sprejeti odločitev o ločitvi. Stigmatizacija ločencev je še vedno prisotna, sicer bolj na podeželju kot v mestih. Poznam celo primer, da duhovnik ločeni ženski pri maši ni želel dati svetega obhajila. Pred polno cerkvijo jo je zavrnil. Ne le da ločitev prinaša notranje trpljenje, ker se razblini iluzija »živela bova srečno do konca najjinih dni«, temveč so pogosti tudi pritiski okolice, staršev, starih staršev ... Veliko je primerov, ko so starši ločenca prekinili vse stike z njim. Največkrat se je to zgodilo ločenkam. »Nisi mogla malo potrpeti?« ali pa »Joj, kakšna sramota! Pri nas se še nihče ni



ločil, ti si prva, ki si tako sramoto nad hišo prinesla!» se tu in tam še vedno sliši.

Drugi dejavnik je ekonomska odvisnost. Če ne veste, kako boste (pre)živelih brez zakonca, ki vas finančno podpira, je razmišljanje o »odločitvi« seveda popolnoma drugačno kot takrat, ko ste finančno neodvisni. Ni malo primerov, ko je žena, sicer visoko izobražena, ostala doma in skrbela za otroke, mož je bil zaposlen in je preživil družino. Potem pa se je zaljubil v drugo in odšel. Za takšno žensko je to »popoln razpad sistema«, ki poleg čustvenih ran prinaša še kup drugih. Seveda velja tudi obratno.

Bržkone pa k dejstvu, da je ločitev težka, največ prispeva identifikacija z »biti mož, biti žena« in izguba pojma »jaz«. Veliko parov je, ki so poročeni dvajset ali več let, kjer ne mož ne žena ne znata več uporabljati besede JAZ, vse se namreč odvija ob besedi MIDVA. Med partnerjema se splete posebna dinamika odnosa in velikokrat sta zakonca, tudi če se kar naprej prepirata ali je eden od partnerjev celo alkoholik, v soodvisniškem razmerju. Ne moreta biti skupaj in ne moreta biti drug brez drugega. Tovrstnim dinamikom se na tem mestu ne bom posebej posvetila, vendar pa vedno obstaja razlog, zakaj smo izbrali točno tega moža, točno to ženo. O tem nekoliko pozneje.



Zakaj je ločitev težka?



NEGATIVNO DOJEMANJE DRUŽBE



EKONOMSKA ODVISNOST



»IZGUBA« DELA SVOJE OSEBNOSTI

Zakaj je torej ta čustveni dejavnik ločitve tako zelo močan? V zvezi se vzpostavi neko novo energijsko polje, nisva več samo jaz in ti, ampak midva. Izstop iz tega polja pa je včasih izjemno težaven, ker se nam zdi, da bomo s tem izgubili del sebe.

Postanete žena, mož. Potem morda postanete mama, oče. Te vloge vas tako posrkajo, da pozabite na tisto prvotno vlogo, ki niti ni vloga, temveč vaša bit. Minevajo leta in ste žena, mama, hčerka, sodelavka, mož, oče, sin, sodelavec ... Počasi začnete verjeti, da vašo osebnost gradijo te vloge. Da ste vi vaša vloga.

Zgodi se naslednje ...



Ko ste v zavedanju, kdo ste v resnici in so vaše vloge zunaj vas ...



Potem pa počasi začnete verjeti, da »jaz sem moja vloga«, in se zgodi, da to vlogo oziroma te vloge ponotranjite.



Ko se razidete, se večina teh vlog podre. Kar naenkrat niste

več partner, partnerica, žena, mož. Kar naenkrat nimate več hiše, morda celo službe ne. In to je največja grožnja, zaradi katere je ločitev tako zelo težka in jo doživljate kot izgubo sebe.

