

# Po skyrybų jaučiuosi vieniša. Ką daryti?

*Sveiki, rašau Jums nes ilgai negaliu atrasti atsakymo savyje, o norisi patarimo iš šalies, kuris būtų tikrai vertingas ir protingas.. Pasistengsiu trumpai nupasakoti savo situaciją.. Man 21m, šiuo metu esu studentė, po paskaitų šiek tiek dirbu kavinėje. Jau beveik metai laiko kaip esu išsiskyrusi su draugu, bet paskutiniu metu negaliu atsikratyti kylančių abejonių, kad galbūt jis yra man skirtasis.. Bijau, kad šis jausmas nebūtų kilęs vien tik iš ilgesio turėti kažką šalia, galbūt nerealiai įvertinu savo situaciją ir jausmus. Su vaikinu susipažinome per bendrus draugus, nuo pat pradžių draugystė buvo aukštame lygyje – bendraudavome labai atvirai, visad pasidalindavome baimėmis, dalykais kurie patinka ir nepatinka, pykdavomės labai retai, visad stengdavomės daug kalbėtis, vėliau tai išeidavo tiesiog natūraliai.. Išdraugavome 3,5 metų, draugystė tikrai buvo graži, pažinojom vienas kito šeimas, šventes dažniausiai švęsdavome kartu, tačiau buvo vienas keblus dalykas – finansinis klausimas, negaliu sakyti, kad draugas buvo skūpus, ne, bet buvo dalykų kuriuose finansinis klausimas man labai kliūdavo. Santykių pabaigoje atrodė, kad norėtūsi santykius perkelti į dar aukštesnį lygį, atsibodo vaikščioti į pasimatymus, norėjosi keltis bendrai gyventi, bet iš draugo pusės nejaučiau iniciatyvos, be to, jis išsikraustė gyventi į kitą miestą, to kartu neaptarėme, tai labai mane žeidė, nes jis vienas nusprendė, kad aš važinėsiu pas jį savaitgaliais ir tai bus kaip gyvenimas kartu.. Bandžiau su juo kalbėtis, kad noriu, kažkaip įteisinti mūsų santykius, kad galbūt reiktų rimčiau pagalvoti apie ateitį, visgi esu katalikė, be to važinėti pas draugą be jokių "garantijų" irgi atrodo rizikinga.. Vienu metu net suabejojau savo jausmais jam, atėjo tas momentas kada pripratome vienas prie kito ir dingo ugnelė, kurią dar labiau prigesino atstumas ir nesusitarimas dėl santykių ateities..*

Tada principų vedama situaciją išsprendžiau gana skubotu sprendimu nutraukti santykius, vaikiną reagavo gana šaltai, paverkėme vienas kitam ant peties ir taip išsiskyrėme, bendru sutarimu, kad galbūt kada dar susiešim neradę tinkamo žmogaus savo kelyje.. Daug dalykų neišsakiau jam kurie mane skaudino, tai labai atsiliepia dabar.. Aišku dirbu su savimi, parašiau jam laišką, kurio jam nesiunčiau, bet išdėsčiau visas nuoskaudas, tai kas mane neramina ir dėl ko skauda.. Laiškų buvo ne vienas, vis tikiuosi, kad po to palengvės. Bet laikas eina tolyn, draugas taip ir nepasirodė su gėlių puokšte prie durų, ko labai tikisi mano širdis.. Pirmuosius mėnesius po skyrybų jaučiausi labai gerai, neliejau ašarų, jaučiausi tarsi iš naujo gimusi, bet tai turbūt buvo tarsi saviįtaiga, aš norėjau taip jaustis.. Praėjus pusei metų pradėjo kankinti abejonės, kad galbūt pasielgiau per daug skubotai, gal jaunatviškas noras visko čia ir dabar sugriovė iki tol kurtus gražius santykius, žinau, kad kas sudužo nesuklijuosi, žinau, kad vyrai medžiotojai ir jei grobis pats atsiguls po kojomis jis bus neįdomus, bet negaliu nieko sau padaryti, nerandu ramybės viduje, kankina bloga nuotaika, depresija, savigrauža.. Kol kas turiu jėgų neatakuoti jo žinutėmis, laiškais ir skambučiais, šaltas protas nugali jausmus, bet kartais galvoju, kad jau negaliu, kad neturiu jėgų kovoti su savimi.. Vienintelis dalykas kuris dar pristabdo – aplinkinių nuomonė, kad neverta grįžti pas žmogų kuris neturi ateities planų su manimi, bet juk širdžiai neįsakysi, o gal čia tik stiprus vienišumo jausmas neduoda ramybės, nes nuo išsiskyrimo nebuvo rimto žmogaus šalia, kuris panaikintų tą vienišumo jausmą.. Ką daryti, kaip gyventi toliau ir kur ieškoti atsakymo, į mano nuomone svarbiausią ateities klausimą?

Labas,



Labiausiai tavo istorijoje iš vaikinų pusės neramina tai, kad jis pats neatėjo pas tave ir nerodė iniciatyvos atnaujinti santykius. Nepadarei klaidos jį palikusi. Puikiai jautei, kad jo elgesys neatitinka pasiruošusio įsipareigoti santykiams vyro elgesį. Jei būtum likusi, būtum padariusi jo gyvenimą patogiu (moteris yra ir gerai) ir taip nepaskatintum jo įsipareigoti. Po tavo pranešimo apie skyrybas jis iškart nesąmoningai pasvėrė situaciją ir skyrybos jam buvo patogesnės už įsipareigojimą tau. Jei vyrui moteris yra svarbi, po tokio moters pranešimo jis stengiasi ją susigrąžinti, o ne paleidžia. Labai sunku pasakyti, kas nutiko judviejų santykiuose, tačiau akivaizdu tai, kad jisai jų atnaujinti nebenori. Gali būti, kad tau netgi pasisekė, kad priėjote skyrybas. Tavo komentaruose apie jo elgesį ir tai, kas tau kėlė nerimą, yra pavojaus ženklų, kad tai nėra tas vyras, kuris sugebės visapusiškai pasirūpinti savo moterimi ir šeima. Labai teisingai elgiesi nesiimdama iniciatyvos pati ir gerai supranti, kad lengvai vyrui atsidavusi moteris nėra jam brangi ir vertinga. Vyras vertina tik tai, ką užsitarnauja ir išsikovoja, taigi tu judviejų santykių atnaujinimo atžvilgiu, deja, nieko negali padaryti.

Užduodi sau puikų klausimą – ar norisi grįžti pas jį tik dėl to, kad jautiesi vieniša? Labai gali būti, kad taip ir yra. Kam kitaip grįžti pas vyrą, kuris tavęs nenori ir nesiekia? Jei jis būtų tavo žmogus, būtumėte kartu arba norėtumėte būti kartu. Šitoje vietoje viskas daug paprasčiau nei žmonės linkę prisimastyti – jei du žmonės nėra kartu, jie nėra skirti vienas kitam. Jei du žmonės skirti vienas kitam, labai mažai

kas gali juos sustabdyti nuo buvimo drauge. Ir kalbame apie abipusias pastangas bei norą.

Tau šiuo metu vertėtų atkurti kuo daugiau santykių su tau brangiais žmonėmis bei su tais, su kuriais malonu bendrauti ir kartu leisti laiką. Bendravimo trūkumą ir vienatvės jausmą galima užpildyti kitais žmonėmis, nebūtinai tai turi būti gyvenimo partneris. Žinoma, nekalbame apie tai, kad antra pusė nėra svarbi, tik apie tai, kad nebūtina įnikti į vienišumo jausmą tik dėl to, kad šiuo metu neturi artimo žmogaus šalia. Daug daugiau tikimybės sutikti puikų ir tinkamą gyvenimo draugą tai moteriai, kuri yra pakankamai laiminga bei gerai besijaučianti ir viena. Kai moteris gyvena įsitikinusi, kad tik vyras gali užpildyti jos vienatvę, ji pradeda kabintis į pirmą sutiktą bent kiek padoresnį kandidatą. Vyrai tai labai jaučia ir skuba pabėgti, o moteris be reikalo saisto save su netinkamais žmonėmis. Taigi visų pirma tau verta daugiau laiko praleisti su draugais ar artimaisiais, su kuriais gera būti. Susirasti pomėgių, būdų maloniai praleisti laisvalaikį. O tame tarpe – bendrauti su vaikinais, užmegzti naujas pažintis, eiti į naujas vietas, socialinius renginius kur yra tikimybė susipažinti su vaikinais. Yra taisyklė, kad ieškant savo žmogaus, pirma verta lankytis tose vietose, kur renkasi žmonės su artimu tau požiūriu, pomėgiais ir tt. Paskui tose vietose, kurias tiesiog norėtum aplankyti. Trečia kategorija – vietos į kurias niekada neitum. Keista kategorija, bet gyvenimas nenuspėjamas ir neverta atmesti vietų, kurios tau nepatinka, nes niekada nežinai, ką gali jose sutikti. Turbūt teko patirti atvejų, kuomet labai nenorėjai kažkur eiti ir paskui dėkojai Dievui, kad visgi nuėjai. Daugiau ir įvairesnio socialinio aktyvumo suteikia šansą sutikti daugiau ir įvairesnių žmonių ir padidina tikimybę susipažinti su tuo, kuris gali tapti tavo gyvenimo partneriu. Kas dar praverstų, tai kiek daugiau pasidomėti santykių abėcėle, pagrindiniais vyro ir moters skirtumais, poros ir šeimos kūrimo bei išlaikymo pagrindais. Moteris santykiams turi daug daugiau įtakos nei vyras, tad labai verta turėti savo arsenale žinias,

kaip teisingai elgtis poroje, kad abu būtumėte patenkinti ir laimingi.

Sunkioms emocijoms, kurias turi sukaupusi buvusio draugo atžvilgiu, palengvinti ir išvalyti rekomenduojame susirasti dvasininką arba darbo su emocijomis specialistą. Tai padėsi sau greičiau ir efektyviau. Gali atvažiuoti ir pas mus, jei turi galimybę atvykti į Vilnių. Mes dirbame su specialiomis energetinės psichologijos technikomis, kurios daugumai žmonių (maždaug 70-80% žmonių yra imlūs technikoms) greitai ir efektyviai palengvina sunkias būsenas.

Sėkmės tau!

Pagarbiai,

Silvija ir Šarūnas Mažuoliai