

GLAD IGEN EFTER EN NARCISSIST

Uddrag fra side 33

KOM GODT VIDERE

Det er vanskeligt at indse, og det kan være vanskeligt at tage konsekvensen. Men du kan kun komme godt videre i dit liv og blive glad igen, når du beslutter dig for at give *helt slip* på den mand, du elsker, og som ødelægger dit liv.

Et stik dybt i hjertet

Det er så svært, og det kommer til at gøre ondt.

Du kommer ikke uden om at mærke et dybt og smertefuldt stik langt ind i hjertet, når du indser, at du må give *helt slip* på den mand, du elsker. Manden, som har givet dig følelsen af, at du i ham har fundet den kærlighed, du længes efter og drømmer om.

Det giver et stik dybt i hjertet, når du erkender, at det kun var en drøm, og at drømmen er bristet. Drømmen bliver aldrig til noget, du må leve videre uden ham, og du må give helt slip på ham.

Følelserne er dybe og kan føles ubærlige. Følelserne kan minde om en angst, en dyb angst for at miste eller for at stå alene og være udenfor fælleskab.

*Den dag i dag kan jeg ikke fortælle, hvorfor jeg fik det så skidt, når vi var sammen.
Men på et splitsekund skiftede stemningen fra god til virkelig dårlig.
Jeg blev ofte arrig, ville gøre det forbi og ville væk fra ham.
Men når jeg så, at han kørte af sted, fik jeg åndenød, det var det som en angst, der kom op i mig.
Jeg kunne ikke holde ud, at han forsvandt, jeg ringede til ham for at få ham tilbage.
Birthe.*

Det kan være fristende at blive i forholdet, hvis det er muligt for at undgå at mærke den dybe smerte og angsten for at give slip. Det kan umiddelbart synes mindre smertefuldt at blive sammen.

Men bliver du, vil du erfare, at du kun får det værre, du bliver mere og mere modløs og trist.

Det gør så ondt at erkende, at I ikke kommer til at genopleve dét, der var så vidunderligt i begyndelsen af forholdet.

Jalousi

Din jalousi kan være med til at forstærke din smerte.

Måske kan du ikke give slip eller får lyst til at gå tilbage, fordi du er jaloux og vil forhindre, at han indleder et forhold til en anden kvinde.

Du ved intuitivt, at det hurtigt vil ske, og du ved, at hun vil opleve hans kurtisering og forførelse som en stor og fantastisk forelskelse, sådan som du selv oplevede det. Du længes måske tilbage til ham for at forhindre, at det vil ske.

Du må give helt slip på ham og give ham fri til at være sammen med en anden kvinde. På den måde sætter du også dig selv fri af den binding og besættelse, der forhindrer dig i at komme videre i dit liv.

*Jeg kunne ikke være i fred for min eks, han krævede konstant min opmærksomhed.
Jeg blev stresset og udmattet sammen med ham.
Jeg ville blive syg, hvis jeg var blevet sammen med ham.
Jeg har hørt, at hans nye kvinde er sygemeldt fra sin arbejdsplads på grund af stress.
Jeg ved ikke, hvordan hun har det, men jeg ved, hvad hun bliver udsat for.
Gad vide hvor mange mennesker, der er sygemeldte fra deres arbejdsplads på grund af stress, i virkeligheden er stressede på grund af deres partner?
Karen.*

Mind dig selv om, at du ved, hvad hans nye kvinde bliver præsenteret for fra hans side, og glæd dig over, at det ikke længere er dig, der må finde dig i hans opførsel og adfærd. Han har ikke forandret sig.

Du kan ikke vide, hvordan hans nye kvinde har det, men du ved, hvad hun bliver udsat for.

Hold fast, hold ud

Det er vigtigt, at du indser, at du er i en meget sårbar periode, når forholdet er slut.

Du er ikke dig selv. Du er ude af balance, og du har kærestesorg.

Du har det svært.

Stol på mig, når jeg fortæller dig, at det går over.

Stol på mig, når jeg fortæller dig, at du kan få det godt og blive glad igen.

Men det kræver opmærksomhed og udholdenhed i en periode. Det kræver, at du slipper drømmen, håbet og kampen, og at du er villig til at se virkeligheden i øjnene og se din situation sådan, som den er.

Accepter dine følelser

Det er vigtigt, at du *accepter* alle de forskelligrettede følelser, der er forbundet med at forlade et usundt forhold, også selv om det kan virke uvant, fjollet, barnligt og skamfuldt.

Bebrejld ikke dig selv, at du har det, som du har det, fordi du synes, du burde have det anderledes.

Ignorer ikke din tilstand eller dine følelser. Det kan forhindre dig i at komme videre og fungere godt i et nyt forhold. Du må indse, hvordan du har det, du må igennem det.

Måske er du fyldt af følelser, du ikke genkender i dig selv. Måske fordi det er første gang, du møder dem, eller fordi du tidligere har fortrængt og fornægtet dem, fordi du ikke vil kendes ved dem.

Der er ikke rigtige og forkerte følelser.

Vær ærlig, uanset hvordan du synes, du burde føle, og hvordan du burde reagere.

Hvilke følelser beskriver din tilstand?

- Er du ensom, føler du dig tom indeni
- Er du udmattt, udbrændt, stresset
- Er du angst
- Deprimeret
- Er du vred
- Bitter
- Føler du, at du er besat og afhængig af din eks
- Er du nysgerrig, interesserer du dig for ham
- Er du manisk
- Forvirret og frustreret
- Skuffet
- Skamfuld
- Føler du skyld
- Har du lyst til hævn
- Er du jalousi
- Ked af det, grådlabil
- Usikkerhed
- Savner du din eks og det, I havde sammen
- Er du trist
- Svag og afmægtig
- Ukoncentreret
- Er du konstant på vagt
- Nervøs
- Frygter du kontakt med din eks
- Føler du sorg, har du kærestesorg
- Håber du på at få ham tilbage

Vær ærlig, giv plads og tid til at gennemleve, at du har det, som du har det uden at ignorere og uden at forcere.

Skriv det

Tag en blok og en blyant og skriv, hvordan du har det. At skrive i hånden er anderledes end at skrive på tastatur. Du fornemmer bedre de ting, du skriver i hånden og ved at skrive på et stykke papir, får du det bedre bearbejdet og kan se det på en anderledes og ny måde.