

8. fejezet

AMIKOR MÁR NEM
AZ VAGY, AKI VOLTÁL

Ebben az életszakaszban előbb-utóbb rájön az ember: nem csak a teste változott meg.

Valami mélyebben mozdult el.

És ezt sokkal nehezebb megnevezni, mint a testi tüneteket.

Ez nem egyik napról a másikra történik.

Egyre kevesebb dologban ismersz magadra. Ami régen lelkesített, már nem vonz. Amit eddig eltűrtél, most fáraszt. Amit eddig természetesnek vettél magaddal kapcsolatban, hirtelen idegennek tűnik.

Ez az identitásváltás kezdete.

MÁR NEM FÉRSZ BELE A RÉGI SZEREPEKBE

Számos nő itt érzi először azt, hogy a korábbi énje már nem működik.

Nem azért, mert rossz volt, hanem mert betöltötte a szerepét.

Az a nő, aki mindig erős volt. Aki alkalmazkodott. Aki vitte a hátán a dolgokat. Aki nem panaszkodott, egyszer csak elfárad.

És nem azért, mert kevesebb lett, hanem mert több már nem fér bele a régi keretekbe.

Ez az állapot gyakran bizonytalansággal jár.

Az ember keresi magát, miközben már nem akar visszamenni oda, ahol volt, de még nem látja tisztán, hová tart.

*Aki eddig voltam,
már távolodik,
de aki leszek,
még csak csendben formálódik.*

GYÁSZ A RÉGI ÖNMAGUNKÉRT

Erről ritkán beszélünk, pedig ez a fájdalom nagyon is valóságos. Gyászoljuk azt a testet, ami még kiszámítható volt. Gyászoljuk azt az energiát, ami egykor magától, kérés nélkül jött. Gyászoljuk azt a magabiztosságot, amit már nem érzünk teljesen a magunkénak.

Ez a gyász nem látványos. Nincs hozzá szertartás, nincs rá társadalmi recept. Mégis ott van – csendben és makacsul. Fontos kimondani: ez az érzés jogos. **Nem feltétlenül azt siratjuk, akik voltunk, hanem azt a könnyedséget, amikor még nem kellett ennyire tudatosan és feszülten figyelnünk minden rezdülésünkre.**

MÍERT NEM ÉRTIK A BARÁTOK?

Az egyik legnehezebb tapasztalat, ha a környezeted nem tud veled tartani. Nem rosszindulatból teszik: egyszerűen csak a régi szerepedhez kötődnek. Ahhoz a verziódhoz, aki mindig elérhető volt, aki mindig „ugyanaz” maradt.

Amikor változni kezdesz, a megszokott dinamika felborul, és ez a másik oldalon ellenállást szülhet. Ilyenkor jönnek a jó szándékúnak szánt, mégis fájó félmondatok:

„Túlérzékeny lettél.”

„Régen nem csináltál ebből ügyet.”

„Biztos csak stresszes vagy.”

Ezek a szavak nem segítenek, mert gyakran nem megérteni akarnak, hanem visszaterelni abba a régi formába, amit ők már ismernek és szeretnek – de ami neked már szorít.

AZ ELMAGÁNYOSODÁS ÉRZÉSE

Ez az átmenet gyakran együtt jár az elmagányosodás érzésével.

Nem feltétlenül vagy egyedül, mégis úgy érzed, hogy nincs igazán kivel megosztanod azt, ami benned zajlik.

Ez különösen nehéz, mert ebben az időszakban lenne a legnagyobb szükség: megértésre, türelemre, elfogadásra.

Fontos tudni: ez az elmagányosodás csak átmeneti.

Nem azért távolodnak el emberek, mert te rossz irányba változol, hanem mert már nem ugyanarra rezonáltak. És bár ez fájdalmas, teret nyit új kapcsolódásoknak.

Olyanoknak, amelyek már az új önmagadhoz kapcsolódnak.

A sok bizonytalanság közepette, egy dolog biztos: nem visszafelé tartasz, hanem befelé – önmagadhoz.