
IZGINIL JE - ZAKAJ?



Izginil je - zakaj?

Priročnik

Avtor: Roman Brcar
Oblikovanje in prelom: Roman Brcar
Založba: samozaložba
Elektronska knjiga
Dostopna na <https://romanbrcar.si>
Maribor, februar 2018
© Roman Brcar

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Univerzitetna knjižnica Maribor
159.922.1(0.034.2)
BRCAR, Roman
Izginil je - zakaj? [Elektronski vir] : [priročnik] / avtor Roman Brcar. - El. knjiga. -
Maribor : samozal. R. Brcar, 2018
Način dostopa (URL): <https://romanbrcar.si> - Dodatek k nasl. v kolofonu
ISBN 978-961-288-246-4 (pdf)
COBISS.SI-ID 93989377

Moški smo zanimiva bitja in znamo biti nepredvidljivi. Ženske pogosto nimajo odgovorov na naš način obnašanja in komuniciranja, a znamo biti tudi ljubeznivi in ženske presenetiti na nepredvidljive načine. V zadnjih dveh desetletjih se vedno bolj pogosto moški odločimo, da nenadoma in brez razlage izginemo iz življenja ženske in se potem čez čas odločimo, da se vrnemo. A kaj je tisto, kar nas spodbuja, da se tako obnašamo?

Ko je govora o odnosih, smo si moški zelo različni (tako kot tudi ženske). Vseeno so si razlogi, da nenadoma izginemo iz življenja ženske in se potem vrnemo, ko to ženska najmanj pričakuje, zelo podobni pri vseh moških. Ko govorim o tem, da moški izginemo iz življenja ženske mislim točno to: nobenih klicev, nobenih sporočil, nobene elektronske pošte. Enostavno prekinemo vsakršno komunikacijo, čeprav smo mogoče tej isti ženski še pred dnevom ali dvema rekli, da jo imamo radi.

Izmed vseh različnih vzorcev obnašanj, ki jih imamo moški, je ravno ta tisti ki je ženskam najmanj jasen. Zakaj moški na neki točki odnosa z žensko enostavno izginemo, kot da sploh ne bi obstajali? Kaj je tisto, kar nas pripelje do točke, ko to storimo?

Lahko pomeni, da imamo odnos z več različnimi ženskami hkrati

Seveda ne obstaja zakon, ki bi moškim prepovedoval, da bi se dobivali ali bili v odnosu z več ženskami hkrati, a je tako obnašanje milo rečeno nesprejemljivo (tudi v očeh drugih moških). Medtem, ko imamo moški več žensk, ustvarjamo pri njih lažno upanje in ženske obravnavamo kot blago. Dragi moški: ženske so čustvena človeška bitja in tako se je potrebno do njih tudi vesti. Večinoma imamo moški, ki to počnemo zelo velike težave s svojo samopodobo.

Nisi prioriteta moškega

Mnogo nas je moških, ki imamo poln urnik. To ne sme biti razlog, zaradi katerega prekinemo stike z žensko, čeprav je pogosto tako. Že na začetku družjenja z žensko je prav, da jim povemo s čim si zapolnimo dneve. Prav tako je potrebno, da svoje življenje poizkušamo organizirati tako, da v življenje sprejmemo žensko. V kolikor se nam zdi, da to ni možno bodimo pošteni do nje in ji to povejmo.



Moški imamo lahko težave biti v odnosu z žensko

V današnjem času je pogosto, da moški izginemo, ko spoznamo da naš odnos z žensko postaja resen. Mnogi izmed nas smo navajeni na samsko življenje in se temu nismo pripravljene odpovedati. Resnica je v tem, da nismo pripravljene vložiti trud v to, da bi bil naš odnos dober in svoje samsko življenje uporabimo kot razumen razlog sebi, da izginemo.

Lahko pomeni, da si nismo prepričani kaj čutimo do ženske

Moški imamo pogosto razdvojena čustva do določenih reči ali oseb (ja, tudi moški imamo čustva). V odnosih moški pogosto ne vemo, do kakšne stopnje želimo biti z žensko, s katero se vidimo. Možno je, da jo en dan povabimo na izlet v dvoje, naslednji dan pa jo pokličemo in ji povemo, da ne moremo iti, saj bi dan raje preživeli s svojimi prijatelji. Ko moški začnemo dvomiti v svoje odločitve je to znak, da imamo razdvojena čustva do

ženske, s katero smo v odnosu in najlažje nam je, da enostavno izginemo, dokler sami pri sebi ne razčistimo, kaj bi radi.

Včasih pa to enostavno pomeni, da moškemu ni do ženske

Ta razlog sem navedel kot zadnjega, a je hkrati tudi najpogostejši razlog, zakaj moški enostavno izginemo iz ženskega življenja. Odnosu smo dali možnost, a smo spoznali da to ne bo najbrž tisto pravo za nas. Da bi potem obvarovali žensko pred srčnimi bolečinami (in da se nam ni potrebno z njo soočiti in ji to povedati), enostavno izginemo. A mnogi izmed nas ne vedo, da žensko s tem še bolj prizadanejo, kot bi jo, če bi ji enostavno povedali, da nimamo interesa do nje.

V naslovu članka sem zapisal ... in se vračajo. Res se. Ko namreč nenadoma izginemo iz ženskega življenja, marsikdo izmed nas čez čas ugotovi, da je bila mogoče ravno tista ženska, s katero smo imeli odnos iz katerega smo nenadoma izginili, tista prava za nas. Takrat pa

se odločimo, da se zopet pojavimo v njenem življenju. Seveda smo s prva previdni. Ponavadi pričnemo s kakšnim sporočilom ali dvema. V kolikor se nam ženska javi smo sami na sebe ponosni, saj smo svoj cilj dosegli. Takrat se naša igra pogosto zopet prične.



In kako boš vedela, da moški razmišlja o tem, da bi nenadoma rad izginil iz tvojega življenja?

Opazuj in spremljaj njegovo obnašanje. Bolje kot boš dojemala svojega partnerja, prej boš zaznala, da nekaj v vajinem razmerju ni, kot bi moralo biti. Hkrati pa boš lahko tudi zaznala znake, ki se pojavljajo, ko se moški odloči, da bo izginil iz tvojega življenja. Pogosto se ženski zdi, da se je to zgodilo nenadoma, toda moški se o tem odloča kar nekaj časa.

Sporočila

Kratka ali enobesedna sporočila brez vprašanj in vljudnostnih fraz ali različnih emotikonov so ponavadi vedno slab znak. Predvsem, če si mu sama napisala malo daljše sporočilo in pričakuješ tudi tak odziv. Slab znak je tudi, če na tvoja sporočila prične odgovarjati pozneje, kot je to počel v preteklosti. V kolikor ne živita skupaj in sta si dobro jutro in lahko noč zaželela preko sporočil in moški nenadoma s tem prekine, bodi pozorna. Tudi to je znak, da se pri njem nekaj dogaja. Seveda obstajajo izjeme. Ko smo v službi včasih res nimamo časa, da bi odgovorili takoj ali si vzeli čas, da napišemo daljše sporočilo.

Ko omeniš prihodnost utihne ali spremeni temo

S tem niti ne mislim daljne prihodnosti. Govorim o načrtih za naslednji vikend. Ko se boš z njim pričela pogovarjati o tem, kaj bi rada z njim počela čez nekaj dni bodi pozorna na njegov odziv. Če na tvoj predlog ne bo odgovoril, spremeni temo pogovora ali ti pove, da že ima načrte s svojimi prijatelji so to znaki, da mu ni do druženja s teboj in da bo izginil. Moški, ki ima interes biti s teboj, bo v primeru da je resnično zaseden in svojih planov ne bo mogel spremeniti, to tudi povedal in predlagal alternativo. Bodi pozorna tudi, če moški odpoveduje vajine zmenke.

Včasih je res možno, da pride kaj vmes in nimamo časa. Toda če se to zgodi nekajkrat zaporedoma je to znak, da mogoče ne bo prišel nikoli več na zmenek s teboj.



S teboj ne želi deliti informacij o sebi

Večini ljudi se zdi čisto normalno, da na prvih zmenkih povedo svojemu partnerju kaj so njihovi hobiji, kam bi radi potovali, kaj imajo radi in informacije o svoji družini. V kolikor moški sam od sebe ni pripravljen deliti teh informacij o svojem življenju s teboj je to dober znak, da se od takega moškega posloviš. Obstaja namreč velika verjetnost, da se bo v nasprotnem primeru on od tebe.

Komplimenti in izkazovanje naklonjenosti

Ko dobiš s strani moškega preveč komplimentov je to lahko znak, da si končno našla pravega moškega, a včasih je to lahko tudi znak da je vajino razmerje enostavno prelepo, da bi bilo lahko resnično. Bodi pozorna pri moških, ki ti dajejo preveč komplimentov ali ti namenjajo preveč naklonjenosti, predvsem takrat, ko sta v družbi. Takrat njegovo početje vidijo tudi drugi in to svoje početje lahko izrablja le kot ustvarjanje dobre podobe o sebi. Izkazovanje naklonjenosti in komplimenti so nekaj, česar si želi vsaka ženska. A bodi pozorna, možno je, da so to le besede. Opazuj njegovo obnašanje, ki mora tudi izražati isto kot njegove besede. V kolikor je predobro, da bi bilo lahko resnično je tudi možno, da je res tako.



Odnos se prične 'prehitro'

Lahko se zgodi, da se moški že na prvem zmenku, še predno te prav spozna prične pogovarjati o vajini skupni prihodnosti. Planira, kam vse bosta šla in kaj vse bi rad s teboj doživel. Pozor! Lepo je, da si zanimiva moškemu, a razmerje se mora odvijati vseeno v nekem ustaljenem tempu. Če gre prehitro 'navzgor' je velika možnost, da bo šlo tudi zelo hitro 'navzdol'.

Ne želi se pogovarjati o preteklih razmerjih

Nekaj čisto normalnega je, če ti ne bo želel zaupati vseh skrivnosti svojih prejšnjih razmerij. Zagotovo mu jih ne boš tudi ti. Znak, na katerega bodi pozorna je, da je skrivnosten nasplošno glede svojih preteklih razmerij in da se o njih ne želi pogovarjati. Najbolj pogosti izgovor se ponavadi glasi: "Pustiva preteklost, oba jo imava." Kadar se moški ne želi pogovarjati o svojih preteklih izkušnjah z ženskami je to eden izmed znakov, da je v preteklosti že kdaj nenadoma izginil, mogoče celo, da je to redno počel, ko je prišel do določene točke v razmerju.

Obveznosti kot izgovor

Moški, ki se pripravlja na to da bo nenadoma izginil iz tvojega življenja, ni sposoben tega povedati. V kolikor njegovo obnašanje kaže na to, da bo izginil in ga s tem soočiš, bo najbrž našel izgovor, ki se nanaša na njegovo službo ali družino. Najpogostejša izgovora sta, da je postal nenadoma v službi zasut z delom ali da njegovi starši želijo, da jih bolj pogosto obiskuje.

Zanj je pomemben le sex

Prav možno je, da sta imela na začetku nekaj zelo prijetnih zmenkov. V tvojih očeh je naredil vse tako, kot si želiš. Niti se ni pojavil noben izmed drugih znakov, ki kažejo na to, da se moški pripravlja, da izgine iz tvojega življenja. A potem se nenadoma vse prične vrteti le še okoli sexa.

Vedno, ko se dobita si želi le sexa s teboj in čustvena povezava, ki je bila prisotna na začetku, počasi prične izginjati. Ko čustvene

povezave ni več in se vse vrti samo še okoli sexa oziroma telesne povezave, je zanj enostavno izginiti.



Kaj storiti, ko se pojavi eden teh znakov?

Zaznala si, da se pri tvojem moškemu prične pojavljati eden izmed zgoraj omenjenih znakov, mogoče tudi več znakov hkrati. Čas je, da v vajinem razmerju prevzameš malo pobude. Zavedaš se in čutiš, da ni vse tako, kot bi moralo biti. Preseneti ga! Če mu boš sporočila, da bi se rada z njim pogovorila je zelo verjetno, da ne bo prišel, temveč bo kar takoj izginil, saj je ravno pogovor tisto, česar si ne želi. Poizkusi biti igriva, dobre volje in nasmejana. Vem, da je to včasih težko, a tako boš moškega razorožila. Ne bo vedel, kaj resnično želiš od njega in ne bo imel časa si nadeti svojega oklepa, ko mu boš povedala, kaj te moti.

V kolikor bo tiho, se izmikal odgovoru, spremenil temo ali odvrnil, da je vse v najlepšem redu, je na tebi, da mu kar sama poveš, da ni tako. Nič ni narobe, če se v tistem odločiš, da ga zapustiš in mu to poveš, saj je zelo verjetno, da bo to drugače storil on. Prav možno je, da se bo namreč s tem strinjal in sprejel to novico z nasmeškom.

... in kaj storiti, ko se tak moški nenadoma vrne v tvoje življenje?

Zelo neverjetno je, da se bo nenadoma pojavil na tvojem pragu s šopkom vrtnic. Bolj verjetno je, da ti bo poslal kakšno sporočilo in čakal na tvoj odziv. V kolikor ga boš ignorirala, bo mogoče poizkusil še nekajkrat, a bo potem odnehal in te po vsej verjetnosti dokončno pustil pri miru, saj je uvidel, da njegovo početje ne prinaša željenega rezultata. Mogoče pa je nekaj v tebi, kar ti ne da miru in se boš odločila, da boš odgovorila, ko te bo nenadoma zopet kontaktiral. Bodi previdna! Že takoj po njegovem kontaktu ga nagovori, da ti pove, zakaj je nenadoma izginil. Možno je, da se bo izognil odgovoru, spremenil

temo pogovora ali pa ti podal kakšnega izmed izgovorov, o katerih sem pisal malo prej. V tem primeru je najbolje, da kar takoj prekineš komunikacijo z njim ali pa mu poveš, da nimaš interesa, saj je zelo verjetno, da te bo ponovno nenadoma zapustil.

Seveda je možno, da je izginil iz tvojega življenja tudi s tehtnim razlogom. To seveda ni nikakršno opravičilo za ravnanje, a obstajajo določene življenske situacije, ko enostavno kdo ne najde druge možnosti, kot da stori ravno to. Moški smo včasih prepričani, da bi ženski povzročila resnica več bolečin, kot to da enostavno gremo. Ja vem, motimo se. Če te moški čez čas kontaktira, se ti opraviči za svoje dejanje in ti želi razložiti, zakaj je to storil, je na tebi da se odločiš. Lahko ga ignoriraš, lahko pa sprejmeš njegovo opravičilo in pobudo na pogovor.

Ko moški nenadoma izgine iz tvojega življenja je podobno, kot če bi te ta isti moški zapustil, čisto tehnično gledano je to tudi storil. Razlika je v tem, da ni zaključka, če moški

enostavno izgine, saj je kot da nikoli ne bi obstajal. Najtežje za žensko je, da ne ve, kaj se je zgodilo in kaj je bil razlog, da je moški izginil. Ko tako ostaneš sama je najbolje, da sama poskrbiš za zaključek.



Ne kontaktiraj ga

Čeprav je to najtežji del, je edino kar lahko storiš. Veliko žensk najde vseskozi sebi razumne razloge, zakaj bi lahko kontaktirale moškega, ki je izginil. Ne počni tega. Če bi želel in imel interes do tebe bi ti odgovoril že na tvoje prvo sporočilo, ali ne bi izginil iz tvojega življenja. Najbolje, kar lahko narediš je, da enostavno izbrišeš njegovo telefonsko številko in izbrišeš tudi vsa sporočila, ne le v telefonu temveč tudi v vseh socialnih omrežjih. Ne spremljaj njegovih objav, še manj pa kakšno izmed njih komentiraj. Zakaj, te zanima? Ker boš v nasprotnem primeru predala moč v njegove roke. Ravno v tem je najpogostejši razlog, da se potem tak moški namreč nenadoma vrne v tvoje življenje. Ve namreč, da boš skoraj zagotovo odgovorila, če te bo čez čas kontaktiral.

Misliš, da boš od njega nekako izvedla, zakaj je izginil? Ne boš! Če bi ti to želel povedati, bi to storil predno je izginil. Namesto tega bodi ti tista, ki si boš rekla, da to ni bil moški zate ali da si vredna boljšega. Tako boš sama lahko poskrbela za zaključek.



Ne obremenjuj se

Lahko razmišljaš o vsem, kar si naredila in rekla in pri sebi iščeš vzrok, zakaj je moški nenadoma izginil iz tvojega življenja. A razlog za njegovo dejanje ni pri tebi, temveč je v njem. Zaradi tega tudi ni smiselno, da se obremenjuješ s tem, saj pravega vzroka tudi ne boš našla. Med svetovalnimi razgovori sem pogosto prišel do spoznanja, da se razmišljanja ženske o vzroku in dejansem vzroku pri moškemu ta-le v redkih primerih ujemata. Večinoma si ženske mislite, da vas je zapustil iz določenega vzroka, čeprav je to storil iz čisto drugega. Zaradi tega se s tem ne obremenjuj, temveč čimprej poizkušaj ponovno zaživeti.

Bodi samozavestna

Počni stvari, ki te osrečujejo. To so lahko klepeti in načrti s tvojimi prijateljicami in družino, ali pa obisk kakšne vadbe, tek, pohodništvo ali kakšna druga telesna aktivnost, ki v tvojem telesu sprošča hormon sreče. Ko počasi postajaš zopet bolj samozavestna to ne pomeni, da je pametno takoj spet pričeti z zmenki. V času, ko še nisi zaključila s fazami žalovanja v procesu ločitve je bolje, da si sama in poskrbiš za sebe, razmisliš o svojem življenju in svojih ciljih. Predno pričneš ponovno hoditi na zmenke se vprašaj, kaj si se naučila iz zadnjega razmerja. Postavi si merila in ne sprijazni se z manj, kot si zaslužiš.

Zavedaj se, da se normalni moški ne obnašajo tako

Prepričan sem, da si ne želiš moškega, ki bi nenadoma izginil. Zaslužiš si moškega, ki se je pripravljen s teboj pogovarjati, tudi ko se je potrebno soočiti s težavami, ki se pojavljajo v vajinem razmerju. Ob sebi si želiš moškega, kateremu lahko zaupaš in ki ti bo to zaupanje vrnil. Ko zaznaš, da se moški do tebe ne obnaša tako, bodi ti tista ki bo zaključila tak odnos. A ne na način, da izgineš. Bodi samozavestna in mu povej, kaj te moti in zakaj boš raje sama, kot pa z njim.



... prišla si do zaključka, kaj pa sedaj?

Ločitev je proces žalovanja in potrebuje čas. Dan, ko se zaveš, da nisi več v vezi je lahko zelo čustven. Počutiš se, kot da si v temnem predoru in da ne vidiš svetlobe. A nekaj vodil je, ki ti lahko pomagajo, da je prehod v samsko življenje po ločitvi lažje.

Potrebuješ čas

Naj bo čas tvoj prijatelj, ne hiti. Ne sme te biti strah soočiti se s svojimi čustvi. Če si boš beležila svoje občutke ti bo to pomagalo, da bodo občutki prijetnejši. Nisi preveč nagnjena k temu, da si delaš zapiske svojega življenja? Nič hudega. Z naslednjo vajo ti bo lažje. Vsako jutro ko se zbudiš in še predno se vstaneš vzami beležnico in si zapiši vse, o čemer razmišljaš: kako se počutiš, kaj bi rada naredila ta dan, kakšne načrte imaš, ... popolnoma vse.

Poskrbi za sebe

Prepričaj se, da dobro skrbiš za svoje telo, svoj um in svojo dušo. Če hraniš svoja

čustva z nepolnovredno hrano ali pa z alkoholom, si na dolgi rok ne boš naredila prav nobenih koristi. Ravno nasprotno. Pripravi si jedilnik za vsak teden. Preglej, kaj od potrebnega ti manjka, napiši si nakupovalni seznam in pojdi po nakupih. Videla boš, da se boš pri tem početju prav dobro počutila in še svojemu telesu boš s polnovredno hrano storila veliko dobrega.

Najdi si strokovno pomoč

Ko pride do ločitve, je težko biti zbran in sprejemati pravilne odločitve. Če te v tistem času nenadoma kontaktira bivši partner in bi se rad s teboj dogovoril glede delitve premoženja ne sprejmi nenadnih odločitev. Vzami si čas, razmisli ali pa poišči strokovnjaka, ki ti bo stal ob strani z nasveti. Situacij, ko je primerno poiskati pomoč je več. Od delitve premoženja, ureditve skrbništva, če imata otroke pa do pomoči, da lažje prebrodiš proces ločitve. Naj te ne bo strah. V kolikor potrebuješ pomoč si jo poišči, olajšalo ti bo življenje.

Cilji in aktivnosti

Postavi si cilje, kaj bi jih rada dosegla, a pazi da si postaviš realne cilje. Imej tako tedenske, kot mesečne in letne cilje. Zabeleži jih in ko enega izmed njih dosežeš si zaslužiš tudi nagrado. Čas, ki ga preživljaš je stresen tudi za tvoje telo, zato poskrbi da boš v dobri telesni pripravljenosti, saj se boš tako lažje spopadala s procesom ločitve. To ne pomeni, da moreš postati vrhunska športnica, dovolj so že dnevni sprehodi, pomembno je da se giblješ.

Obdaj se s pozitivnimi ljudmi

Res je, da večino svojega odraslega življenja preživljamo v službi. Nekateri malo mlajši pa v šoli oz. na fakulteti. Ljudi, ki nas tam obdajajo si ne moremo vedno izbrati, a lahko si izbereš tiste, s katerimi se družiš v svojem prostem času. Naj bodi ti tisti, ki so nasmejani in pozitivni, ljudje ki te razumejo, ti stojijo ob strani, te podpirajo in bodrijo. Mogoče boš spoznala tudi čisto nove ljudi. Pomembno je, da ti njihova družba odgovarja in da se ob njih dobro počutiš.



Samozavedanje je pomembno

Naj ljudje govorijo, kar želijo. Meditacija pomaga. Ne rabiš veliko časa, že 5 do 10 minut dnevno je dovolj, da se zaveš sebe in si pomagaš. Najdi si miren kotiček, udobno se namesti, zapri oči in globoko vdihni skozi nos ter izdihni skozi usta. S to enostavno vajo boš za sebe dosegla velik napredek.

Najdi novega partnerja

Pogosto, ko ostaneš sama si zaželiš, da bi imela ob sebi ljubljeno osebo, kateri bi se lahko zaupala in s katero bi lahko delila tisto, kar doživljaš. A kot sem zapisal že na začetku: pusti si čas. Ne skoči v objem prvemu, ki ga boš srečala. Imaš še dovolj časa, da najdeš pravega moškega, s katerim lahko pričneš novo poglavje svojega življenja. Ko se odločiš, da je čas zopet iti na zmenek stori to neprisiljeno.



BODI SREČNA!
