



Ty: „Jest mi tak mi smutno.”

Twoja Wewnętrzna Cheerleaderka:

„Czy to jest tak, że jest Ci smutno, bo opłakujesz coś bardzo ważnego? Jakież Twoje żywe potrzeby nie są zaspokojone, czegoś Ci brakuje, a może coś cennego straciłaś?

Czy czujesz tak, jakby ten smutek nie miał dna? Albo jakby zasłonił wszystko inne szarą zasłoną i nic nie może Ci teraz przynieść radości?

Czy smutek Cię przytłacza? Czy czujesz ciężar w całym ciele albo w jakiejś jego części?

Czy przez to trudno jest Ci pozwolić sobie na żal i smutek? Czy starasz się z niego „wydobyć”, wyrzucić go ze świadomości? Zabrać się za codzienne obowiązki, albo oddać się jakimś przynoszącym zapomnienie przyjemnościom i przestać czuć, że Ci smutno i źle? Czy trochę się boisz swojego smutku, bo on nie zostawia miejsca na nic innego i odbiera sens wszystkiemu co Cię otacza?

A może wstydzisz się swojego smutku, bo czujesz, że inni oczekują od Ciebie, że przestaniesz być "problemem"?

Czy masz wrażenie, jakbyś musiała bronić swojego prawa do smutku, bo inni próbują Cię przekonać, że nic takiego się nie stało i coś jest z Tobą nie tak, jeśli nie „bierzesz się w garść”?

Czy potrzebujesz uznania, że ta sytuacja naprawdę zasługuje na opłakanie, odżałowanie? Na pobycie ze smutkiem przez dłuższy czas, by oddać wagę tego, czego Ci brakuje, albo co straciłaś?

Nic dziwnego, że jesteś smutna, Kochana! Ta strata zostawiła w Twoim sercu wielką pustkę. Smuczysz się, bo coś niesłychanie dla Ciebie ważnego nie jest już dostępne. Coś, co napełniało Cię radością, już nie istnieje, skończyło się. Albo szansa na otrzymanie czegoś ważnego wciąż się nie pojawia. Jakieś wartości, w które wierzysz bardzo mocno, nie są obecne w Twoim życiu. I może nigdy już nie będą?

Czy potrzebujesz poczuć, jak smutek przepływa przez Ciebie, wypływa jako łzy z Twoich oczu? Czy potrzebujesz skupić się na swoim wnętrzu, wycofać się ze świata na jakiś czas i zanurzyć w tej wszechogarniającej emocji, która przyszła do Ciebie nie bez powodu? Czy przeczuwasz, że jeśli odetniesz się od smutku, będziesz musiała się pożegnać z odczuwaniem wszystkich innych uczuć? I choć masz wrażenie, że smutek jakoś Cię obezwładnia i zabiera Twoją energię, to jednocześnie jakby pomagał Ci czuć, że żyjesz?

A gdyby tak potraktować smutek jako przyjaciela, który pokazuje jak bardzo coś było i jest dla Ciebie ważne? Jak bardzo Ci na tym zależy, jak bardzo pragnęłabyś to mieć, czy tego doświadczać? Jak bardzo Ci źle, jak bardzo jesteś zawiedziona i rozczarowana, jaki ból sprawia Ci obecny stan rzeczy i brak nadziei na jego zmianę w przyszłości?

A jak by to było, gdyby potraktować go jako nauczyciela, który pomaga nam urealnić nasze oczekiwania, cicho szepcze, że oczekujemy za dużo, a wówczas rozczarowanie i poczucie porażki jest nie do uniknięcia?