

LOUISE L. HAY
DAVID KESSLER



ATRASK
RAMYBĘ SAVO
ŠIRDYJE

Kaip rasti ramybę nutrūkus santykiams,
įvykus skyryboms ar išgyvenus artimojo mirtį

LOUISE L. HAY
DAVID KESSLER

ATRASK RAMYBĘ SAVO ŠIRDYJE

Kaip rasti ramybę nutrūkus santykiams,
įvykus skyryboms ar išgyvenus artimojo mirtį



RAMDUVA

UDK 159.923.5

Ha-129

Versta iš leidinio:

„You can heal your heart“

Louise L. Hay, David Kessler

ISBN 978-1-4019-4387-5

1st edition, February 2014

Printed in the United States of America.

Copyright © 2014 by Louise L. Hay and David Kessler

Iš anglų kalbos vertė Lina Teišerskienė

Dizainerė Saulė Džiaugytė Lavrentjeviene

Redaktorė Gintarė Kinčienė

ISBN 978-609-8145-08-3

© Louise L. Hay and David Kessler, 2014

© Lina Teišerskienė, 2015

© UAB „Ramduva“, 2015

TURINYS

<i>Autorių žodis</i>	5
<i>Pratarmė</i>	7
<i>Ižanga</i>	13
1 skyrius Pakeiskime savo mąstymą apie netektį.....	19
2 skyrius Santykių pabaiga.....	35
3 skyrius Skyrybos kitaip.....	81
4 skyrius Mylimųjų mirtis	109
5 skyrius Augintinio netektis	141
6 skyrius Kiti santykiai ir praradimai	151
7 skyrius Atrask ramybę savo širdyje	167
<i>Pabaigos žodis</i>	177
<i>Padėkos</i>	179
<i>Apie autorius</i>	181

AUTORIŲ ŽODIS

Parašėme šią knygą norėdami suprasti, kaip mes, žmonės, išgyvename sielvartą bei siekiame rasti būdų, kaip atgauti gerą savijautą išgyvenus netektį – santykių nutrūkimą, skyrības ar mirtį. Sielvartas meta mums iššūkį, tačiau skausmą dažniausiai sukelia mūsų mintys. Mes tikime, kad ši knyga praturtins Jūsų suvokimą apie netektį, papildys jį meile ir supratingumu. Manome, kad sielvartą reikia išgyventi, tačiau svarbu neįstrigti liūdesyje ir kančioje.

Sielvarto nereikia gydyti, jis yra natūrali gyvenimo dalis. Siela nežino netekčių; ji žino, kad kiekviena istorija turi pradžią ir pabaigą, tačiau meilė yra amžina. Mes tikimės, kad keliaudami šios knygos puslapiais rasite vidinę ramybę. Tačiau jokia knyga negali pakeisti profesionalios pagalbos, jei ji būtina. Linkime jums daug meilės ir sveikatos.

– *Luiza ir Deividas*

PRATARMĖ

Deividas Kesleris

Didžiąją savo gyvenimo dalį dirbau su sielvartą patyrusiais žmonėmis. Gyvenimas taip susiklostė, kad šia tema parašiau 4 knygas, dvi iš jų – su legendine Elizabeta Kiu-
bler-Ros (*Elisabeth Kübler-Ross*), pripažinta psichiatre bei
novatoriškos knygos „Mirtis ir mirimas“ („On Death and
Dying“) autore. Skaitydamas paskaitas visada paklausiu:
„Ar jūsų sielvartas susijęs su išsiskyrimu?“. Netgi vakarė-
liuose, susipažinęs su vienišu asmeniu, sulaukiu klausimo:
„Ar galite man padėti? Aš ką tik išsiskyriau ir girdėjau, kad
jūs daug išmanote apie sielvartą.“

Tai visada primena man, kad mano darbas susijęs su
santykių ar santuokų nutrūkimu, kuris suvokiamas kaip
gyvenimo pabaiga. Tiesa yra tokia, kad netektis yra ne-
tektis, o sielvartas yra sielvartas, nesvarbu, su kuo tai su-
siję ir kokia to priežastis. Negaliu net suskaičiuoti, kiek
kartų girdėjau žmones nemaloniai kalbant apie draugystės

ar santuokos nutrūkimą ir tada dažnai prisimindavau savo draugę, tarptautinio bestselerio „Mylėdamas save tu būsi laimingas“ autorę, kuri visada sako: „Atkreipkite dėmesį į savo mąstymą“.



Į Luizos Hay konferenciją buvau pakviestas pristatyti savo paskutinę knygą „Vizijos, kelionės ir perpildyti kambariai“ (Visions, Trips, and Crowded Rooms“). Nors knygą išleido Luizos leidybos įmonė, jos buvau nematęs daug metų ir labai norėjau su ja susitikti, tad iškart po mano prezentacijos buvome suplanavę kartu papietauti.

Praėjus kelioms minutėms nuo prezentacijos pradžios, pastebėjau, kad žmonės atsisuka vienas į kitą ir šnabždasi. Nesupratau, kas vyksta ir kalbėjau toliau. Tada suvokiau: į salę įėjo ir atsisėdo Luiza. Nepaisant jos pastangų būti nepastebėtai, ji turi savyje tam tikros energetinės jėgos.

Per pietus mes dar pasišnekėjome su keletu bendrų draugų ir staiga Luiza mane nustebino pasakiusi: „Deividai, aš jau galvojau apie tai ir norėčiau, kad tu būtum su manimi, kai aš mirsiu.“

„Man tai būtų garbė“, – nedelsdamas atsakiau aš. Kadangi esu mirties ir sielvarto ekspertas, man nėra neįprasta girdėti tokius klausimus. Dauguma žmonių nenori mirti vieni; jie nori, kad jų gyvenimas ir mirtis vyktų šalia tų, kurie supranta gyvenimo pabaigą.

Pripažintas aktorius Entonis Perkinsas (*Anthony Perkins*) buvo paprašęs būti šalia jam mirštant. Bestselerių autorės Merijanos Viljamson (*Marianne Williamson*) prašymu buvau su ja ir jos tėvu, kai jis paliko šį pasaulį. Taip pat buvau šalia savo mentorės Elizabetos Kiubler-Ros (*Elisabeth Kübler-Ross*), kai ji iškvėpė paskutinį kartą.

Paklausiau Luizos: „Kas vyksta? Ar tai susiję su tavo sveikata ir aš turėčiau apie tai žinoti?“

„Ne, – atsakė ji. – Man – 82 metai, esu tokia sveika, kokia tik galiu būti. Visaverčiai gyvenu savo gyvenimą. Noriu būti tikra, kad kai ateis laikas, aš oriai pasitiksiu savo mirtį“.

Tokia yra Luiza.

Konferencijos metu buvo rodomas dokumentinis filmas „Dury's atsidaro“ („Doors Opening“). Jame buvo pasakojama apie garsiuosius Luizos seminarus (*Hayrides*), 1980 metais vykusius kiekvieną trečiadienio vakarą. Vyko žmonių, sergančių AIDS, ir jų mylimųjų susitikimai. Būtent čia pirmą kartą susikirto mano ir Luizos keliai. Tai buvo vienas iš retų atvejų, kai pati Luiza negalėjo dalyvauti, tad aš buvau vietoje jos. Buvo be galo jaudinantis susitikimas!

Įsivaizduokite – maždaug 350 žmonių buvo salėje, dauguma – vyrai, sergantys AIDS. Tai buvo pati AIDS epidemijos pradžia, dar nebuvo jokių gydymo metodų. Didžiąją laiko dalį šie žmonės kalbėjo apie katastrofiškus savo gyvenimo įvykius. Čia buvo ir Luiza, nemananti, kad tai yra katastrofa, bet kad tai gyvenimą keičiantis postūmis. Šių susitikimų metu ji stengdavosi pritraukti gydančią energiją. Taip pat ji leido aiškiai suprasti, kad tai nėra gailėsčiai skirtas laikas – čia nebuvo sąlygų būti auka. Šie susitikimai suteikė progą siekti tobulesnio gydymo – gydyti savo sielą.

Prisiminus šiuos inspiruojančius, magiškus vakarus, mane užplūdo prisiminimai. Dabar, praėjus daugiau nei 25 metams, Luiza ir aš vėl buvome vienoje erdvėje, prisiminėme senus laikus ir kokią didelę įtaką jie mums padarė.

Kai pradėjo rodyti dokumentinį filmą, po trumpo įvado, Luiza sučiupo mano ranką ir mes nuėjome žemyn tarp eilių. Mes ketinome nuoširdžiai pasikalbėti, tada grįžti, kai

filmas baigsis, ir atsakyti į dalyvių klausimus. Buvome ties pusiaukele prie durų, kai Luiza stabtelėjo.

„O, žiūrėk, – tarė Luiza, – Čia Tomas ekrane.“ Tomas – vienas iš pirmųjų susitikimų narių, kuris buvo jau seniai miręs.

„Visi tokie jauni“, – tariau aš.

„Prisėskime keletui minučių“, – sušnibždėjo ji ir stumtelėjo mane į galutinę eilę. Kai pasibaigus filmui pakilome, susikaupę nuėjome ant scenos ir pasipylė klausimai: „Kas yra liga? Jei mintys gydo, kam reikalinga medicina? Kodėl mes mirštame? Kas yra mirtis?“

Kiekvienas Luizos atsakymas suteikdavo žinių ir įžvalgų apie tai, kas yra liga. Tada ji linkteldavo galvą, kad išsakyčiau savo mintis, tarsi mes žaistume tenisą ir ji muštų kamuoliuką man. Mūsų numatytas 10 minučių klausimų-atsakymų laikas tęsėsi 45 minutes ir būtų galėjęs užtrukti dar keletą valandų. Kai jau atrodė, kad pokalbiai baigėsi, Luiza garsiai tarė: „Aš nusprendžiau, kad Deividas Kesleris bus su manimi, kai aš mirsiu.“ Visi ėmė ploti. Tuo, kas, aš maniau, yra privatus prašymas, Luiza dabar dalinosi su visu pasauliu. Tai buvo jos galios, sąžiningumo ir atvirumo pavyzdys.

Tą vakarą Redas Treisis (*Reid Tracy*), Hay House kompanijos vadovas ir prezidentas, tarė man: „Luiza ir aš kalbėjomės apie tai, ką jūs abu turite padaryti. Pasidaliję savo žiniomis galite perteikti kitiems daug išminties. Mes manome, kad jūs kartu turėtumėte parašyti knygą.“ Aš suvokiau, kad Luiza galėtų dalintis savo įžvalgomis gydant didžiausius gyvenimo iššūkius – ar tai būtų santykių nutrūkimas, santuokos nutraukimas, partnerio mirtis, mylimo gyvūno ar mėgstamo darbo netektis. Išmintingi Luizos žodžiai: „Atkreipk dėmesį į savo mąstymą“, vėl praskriejo mano mintyse. O jei mes abu parašytume knygą, kurioje

būtų perteikti Luizos teiginiai ir žinios apie tai, kaip mūsų mąstymas gali mus gydyti, ir mano ilgametė patirtis, padedant kitiems įveikti sielvartą ?

Pagalvojau, kad ši knyga galėtų padėti daugeliui žmonių. Taip pat pagalvojau, koks būtų bendras darbas su Luizą tokia svarbia tema. Pasirodo, kad mūsų bendradarbiavimas rašant šią knygą buvo panašus į mūsų klausimų ir atsakymų dalį konferencijos metu – dalinomės savo įžvalgomis, sukauptomis per daugelį metų, užbaigėme ir papildėme vienas kito mintis įvairiomis temomis.*

Tad mūsų bendra kelionė prasidėjo.



* Prašome atkreipti dėmesį, kad išskyrus šį įvadą ir pirmą skyrių, kur aprašau mūsų bendro rašymo pradžią ir pirmuosius pokalbius, visos knygos autorystė priklauso Luizai ir man.

IŽANGA

Sudaužyta širdis yra atvira širdis. Kokios bebūtų aplinkybės, kai myli žmogų ir jūsų buvimas kartu baigiasi, normalu jausti skausmą. Netektis, kai prarandi žmogų, kurį myli, yra gyvenimo dalis, kurią galima išgyventi ir be skausmo. Nors natūralu jausti neviltį netekus mylimojo, tačiau tiesa yra tai, kad nutrūkus santykiams, įvykus skyryboms, mirties atveju išlieka galimybė sukurti naują realybę.

Patikslinsime: mes siūlome jums po netekties pakeisti savo mąstymą – nevengti sielvarto sukeliama skausmo, tačiau išgyventi jį. Mes norime, kad savo mylimąjį prisimintumėte tik su meile, bet ne su liūdesiu ar gailėsčiu. Net įvykus pačiam blogiausiam santykių nutrūkimui, bjauriausioms skyryboms ar pačiai tragiškiausiai mirčiai, laikui bėgant galima tai pasiekti. Tai nėra neigimas ar skausmo vengimas. Išgyvenkite sielvartą ir tada pasinerkite į naują gyvenimą.

Čia prasideda mūsų tikrasis darbas. Šioje knygoje mes dėmesį skirsime trims pagrindinėms temoms:

1. Padėsime jums perprasti jausmus

Jei jūs skaitote šią knygą, greičiausiai jaučiate skausmą – ir šio jausmo mes nenorime iš jūsų atimti. Šis laikotarpis gali būti labai svarbus ne tik jūsų skausmui gydyti, bet ir išsivaduoti iš ypač nemalonių jausmų. Viena iš didžiausių problemų gali būti tai, kad jūs bandysite užgniaužti arba ignoruoti savo jausmus. Jūs galite nuspręsti, kad jie yra blogi, per menki ar per stiprūs. Savyje nešiojatės daug užspaustų emocijų ir viena iš jų dažniausiai yra pyktis. Norint išsivaduoti iš šios būsenos, būtina šias emocijas išlaisvinti.

Mes kalbame ne tik apie pyktį, siejamą su mirtimi, tai tinka bet kurioje situacijoje patiriamam pykčiui. Elizabeta Kiubler-Ros (*Elisabeth Kübler-Ross*), pripažinta sielvarto ekspertė, įvardinusi penkis sielvarto etapus, teigė, kad mes galime jausti pyktį, leisti sau jį išgyventi ir susitvarkyti su juo per keletą minučių. Tuo ji norėjo pasakyti, kad pyktis, kurį mes jautėme prieš penkiolika minučių, yra senas pyktis.

Žinoma, pyktis nėra vienintelė emocija, kurią mes jaučiame. Kai santykiai baigiasi, kai įvyksta skrybės, kai ištinka mirtis, mes patiriame daugybę emocijų. Pajusti jas yra pirmas žingsnis link sveikimo.

2. Leiskime sugyti senoms žaizdoms

Netektis yra tarsi langas, padedantis pamatyti senas žaizdas, ir patinka jums tai ar ne, senosios žaizdos pasirodo pirmosios. Apie kai kurias iš jų jūs netgi galite nežinoti. Kai išgyvenate santykių žlugimą, galite pagalvoti, pavyzdžiui: „Aš žinojau, kad jis neketina pasilikti.“ Skrybų

atveju galite galvoti, kad „Aš esu nevertas meilės“, arba mylimojo mirties atveju – „Blogi dalykai visada nutinka man“. Tai yra negatyvios mintys, kurios kyla išgyvenant netektį.

Žinoma, svarbu suprasti, kad sielvartas yra svarbus – jis padeda su meile įvertinti praeitį, tačiau nuolatos jį išgyventi yra skausminga ir žalinga. Štai ką jūs darote sau, jei grįžtate į praeitį nenusiteikę sveikti.

Iš kur kyla šios negatyvios mintys? Jos kilo praeityje ir nebuvo išgydytos su meile. Kartu mes atrasime šias senas žaizdas ir negatyvaus mąstymo modelius bei su meile ir užuojauta pradėsime sveikti.

3. Pakeiskite netinkamą mąstymą apie santykius, meilę ir gyvenimą

Kai sielvartaujate dėl kokios nors netekties, jūs vadovaujatės savo ankstesniu mąstymu, kuris geriausiu atveju dažnai yra pažeistas. Ką tu norime pasakyti? Tai reiškia, kad jūsų nuostatoms daro įtaką vaikystės žaizdos bei suformuoti ankstesnieji santykiai. Sutrikęs mąstymas dažnai būna perimamas iš tėvų ir kitų žmonių, kurie darė dėl jūsų visa, kas geriausia, tačiau patys atsinešė sutrikusį mąstymą iš savo vaikystės. Visa tai nulėmė tam tikrą jūsų savivoką, kai jūs nuolat mintijate tas pačias mintis. Tada šį seną mąstymo būdą, negatyvų kalbėjimą su savimi perkeliate į savo naują netektį.

Štai kodėl žmonės, netekę to, ką mylėjo, taip dažnai patys su savimi bendrauja be meilės ir švelnumo. Jie kaltina save, surengia savęs gailėjimo vakarėlį ir kartais netgi jaučia nusipelnę patiriamo skausmo. Kaip nutraukti šį

ratą? Skaitykite ir supraskite, kokie yra svarbūs pozityvūs teiginiai ir kaip stipriai jie veikia pažeistą mąstymą.

Teiginių poveikis gydant sielvartą

Teiginiai yra sakiniai, kurie sustiprina pozityvų arba negatyvų įsitikinimą. Mes norime, kad jūs atpažintumėte savo negatyvius įsitikinimus ir palaipsniui juos pakeistumėte naujais, pozityviais. Mąstymas visada kažką teigia. Nelaimei, kai mąstymas yra pažeistas, jūs nuolatos kartojate negatyvius teiginius.

Mes ketiname su meile supažindinti jus su pozityviais teiginiais, turinčiais įtakos jūsų sielvartui ir meilei. Kai pirmą kartą juos naudosite, šie pozityvūs teiginiai gali atrodyti netikri. Tačiau priimkite juos bet kuriuo atveju. Galite pajusti išgąstį, kad mes bandome atimti jūsų sielvartą ar tam tikru būdu ją sumažinti, bet tai nėra tiesa. Sielvartas skirtas jums, tačiau pozityvūs teiginiai gali pašalinti kančią, išgydyti seną skausmą bei negatyvius mąstymo modelius. Negatyvios nuostatos yra neteisingos, tačiau jos nulemia jūsų jausmus. Dauguma žmonių nesąmoningai kartoja negatyvius teiginius, būdami žiaurūs sau tuo metu, kai yra pažeisti. Vienas iš tikslų, kurių tikimės pasiekti šia knyga – rasti būdą, kaip pakeisti nuolatinį negatyvų mąstymą į pozityvų.

Kai kituose skyriuose perskaitysite pozityvius teiginius, būtinai juos taikykite. Naudokite juos savo mąstymo modeliams – įsitikinimams, pasaulio suvokimo būdai – koreguokite savo ribotą, negatyvų mąstymą. Kai kurie teiginiai gali išgydyti senas praeities žaizdas, kurios susijusios ir su dabartinėmis žaizdomis. Taip galėsite visiškai pasveikti.

Gyvenimo dovana po netekties

Mes esame tikri, kad jūs žinote, kaip nutraukti santykius. Jūs žinote, kaip nutraukti santuoką. Jūs netgi žinote, kaip nutraukti gyvenimą. Tačiau ar žinote, kaip užbaigti santykius ar santuoką? Ar žinote, kaip pabaigti gyvenimą? Tai dar vienas dalykas, kurio norėtume jus išmokyti keliaudami kartu. Gyvenime po netekties būna netikėtų dovanų.

Tai jums gali atrodyti nauja, tačiau tiesa yra tokia, kad ne visi santykiai yra ilgalaikiai. Kai kurie trunka mėnesį, kai kurie tęsiasi metus, kai kurie – dešimtmetį. Jei būsite įsitikinęs, kad vienerių metų trukmės santykiai turi tęstis penkerius metus – jausite skausmą. Taip pat jausite skausmą, jei manysite, kad 10 metų trukmės santykiai turėtų tęstis 25 metus. Tas pats tinka ir santuokai. Ar galite manyti, kad santuoka yra sėkminga, jei ji baigėsi skyrybomis? Taip, ji gali tokia būti. Ji gali būti tobula dėl patirties, kuri buvo reikalinga jums ir jūsų sutuoktiniui.

Netgi kai gyvenimas pasibaigia, tai yra ritmas. Žinoma, tai liūdna, nes jūs norite kuo daugiau laiko praleisti su savo mylimuoju – tai labai natūralu. Tačiau visam gyvenimui tėra dvi sąlygos – gimimo diena ir mirties diena. Tik tiek. Visi mes pasirodome filmo viduryje ir filmo viduryje išeiname. Mes norime išlaikyti ryšį su mirusiu mylimuoju; mes norime išsaugoti savo prisiminimus... ir pamažu mes galime nustoti kentėti.

Pirmame skyriuje išsiaiškinsime, kaip mes suprantame netektį. Ką jūs galvojate apie santykių nutrūkimą? Kokius jausmus jums sukelia santuokos pabaiga? Kaip jūs reaguojate, kai miršta mylimasis? Nagrinėdami šiuos klausimus padėsime pakeisti nuostatas apie netektį.

Antrame skyriuje aptarsime santykius. Galbūt šiuo metu, kai skaitote šią knygą, išgyvenate santykių nutrūkimą, galbūt kuris nors iš jūsų skiriasi ar išgyvena artimojo mirtį. Nepaisant dabartinės situacijos, mes skatiname jus perskaityti šį skyrių, nes kiekvienos vedybos ir kiekvienos skyrybos prasideda nuo santykių. Kiekviena mirtis susijusi su santykiais.

Trečiame skyriuje pagrindinis dėmesys skiriamas dėl skyrybų išgyvenamam sielvartui. Ketvirtame skyriuje pažvelgsime į sielvartą, kilusį dėl artimojo mirties. Dėl tos pačios priežasties, dėl kurios siūlome jums perskaityti skyrių apie santykius, siūlome perskaityti ir skyrių apie mirtį, nes kiekvienų santykių nutraukimas ir kiekvienos skyrybos yra tam tikra prasme mirtis.

Likusiuose skyriuose aptarsime visus kitus praradimus, kuriuos tenka patirti gyvenime, pradedant nuo augintinio netekties ir baigiant darbo netekimu, įskaitant nėštumo nutrūkimą ir kitas situacijas. Taip pat pakalbėsime kokiais būdais gydyti netektis, kurios nėra lengvai matomos išoriškai, pavyzdžiui, kai sielvartaujama dėl to, ko niekada gyvenime nebuvo ir nebus.

Kituose puslapiuose pateikiamas naujas mąstymo būdas, širdį sušildančios istorijos bei teiginiai, skirti specifinėms situacijoms. Visos istorijos yra apie tikrus žmones, tikras situacijas. Jie mielai sutiko pasidalinti su mumis savo gyvenimo iššūkiais ir pamokomis, kad galėtume jas pateikti jums.

Mūsų pats didžiausias tikslas – kad jūs suprastumėte, jog nepaisant to, ką tenka išgyventi, jūs galite išgydyti savo širdį. Jūs nusipelnote ramaus, kupino meilės gyvenimo. Pradėkime šį sveikimo procesą kartu.

– Luiza ir Deividas

