

Nav šaubu, ka cilvēks var būt laimīgs vien tad, ja viņš sevi mīl. Atšķiras tikai veidi, kā sasniegt šo iekšējo stāvokli.



Konsultē psihoterapeits
Viesturs Rudzītis.
www.viestursrudzitis.lv



Galvenā dzīves mīlestība

Ezoteriķi māca mīlēt sevi dievišķo daļu un koncentrēties uz to kā galveno mīlestību, ne citus cilvēkus, ne bērnus, ne darbu, ne naudu, ne garīgas vērtības neizvirzot par svarīgāko dzīves mērķi. Lai atgādinātu, uz ko ir jābūt vērstai cilvēka galvenajai mīlestībai, liktenis laiku pa laikam atņem to, kam mēs visvairāk pieķeramies. Spēja neapvainoties uz likteni, bet saprast un pieņemt tā vēstījumu ir nozīmīgākā mācību stunda un pārbaudījums.

Kīniešiem ir kāds īss stāstiņš, kas atgādina: lai cik slikti dzīvē ietu, nevajag zaudēt ticību, ka tas, kas notiek, protiek uz labu.

Cilvēks, nokļūdams debesis pie Dieva, lūdzis Viņam iespēju vēlreiz kopā izstaigāt savu dzīves ceļu. Dievs piekritis. Tad cilvēks izbrīnīts vaicājis: «Dievs, kādēļ manā ceļā visu laiku ir pēdu nospiedumi? Kam tie pieder?» – «Tie ir tavējie, un līdzās ir manējie. Es vienmēr esmu gājis tev blakus,» Dievs atbildējis. «Bet, Dievs, kādēļ Tu esi bijis tik nežēlīgs – paskaties, grūtākajos manas dzīves brīžos Tu esi mani atstājis! Redzi, tur ir tikai viena gājēja pēdu nospiedumi,» sašutis teicis cilvēks. «Nē, mīļais, tavos grūtākajos dzīves brīžos es nesu tevi uz rokām,» sacījis Dievs.

...un piedzima Sieviete

Psihoterapeits Viesturs Rudzītis savukārt uz mīlestību pret sevi skatās mazliet atšķirīgi. Viņš ir pārliecināts, ka daba sievietei radījusi īpašus noteikumus: sieviete pilnvērtīgi var sākt sevi mīlēt tikai brīdī, kad viņas bērni ir pieauguši un aizgājuši savā dzīvē. Sevis mīlestība nav savienojama ar mātes lomu, jo, būdama māte, sieviete vienmēr vispirms domā, rūpējas un uzņemas atbildību par savu bērnu un tikai tad par sevi. Mātes loma ietver sevis noliegumu. To vada instinkti un tik senas programmas, cik sena ir cilvēce.

Mātes loma piedzimst brīdī, kad maza meitene piedzīvo pirmo zaudējumu un ņem rokās lelli, lai to pažēlotu un mierinātu. Mātes loma vēl spēcīgāk parādās, kad meitenei sākas mēnešreizes. Parasti visnotaļ apzinīgas jaunkundzes šajā laikā kļūst neuzmanīgākas, sliktāk mācās, pievērš vairāk vērības savai ārienei. To diktē zemapziņas balss, kas mudina turpināt dzimtu, ieņemt bērnu. Līdz ar to ārēji tas izpaužas kā vēlme patikt un saņemt puīšu uzmanību.

Mātes loma ir viena no spēcīgākajām cilvēka lomām, tādēļ nereti sieviete nespēj no tās atteikties pat tad, kad bērni pieauguši.

Izmantotas ezoteriķu Valērija Šinejnikova un Sergeja Lazareva grāmatas. Foto – Ēriks Pīternieks un no izdevniecības «Zūmāls Santa» arhīva

Par sevi – vismīļāko

Ezoteriķiem ir kāda ārkārtīgi simpātiska doma par to, kādu dzīvi cilvēks izvēlas dzīvot. Viņi uzskata, ka būtībā nav lielas atšķirības, vai visu mūžu nodzīvo, uz kādu apvainojies, vainas, atriebības vai netaisnības izjūtas pārpilns, vai arī dzīvo ar mīlestību un centies novērtēt to, kas dots. Neviena no šīm dzīvēm neesot ne labāka, ne sliktāka – atšķirība ir tikai izjūtās. Patīkamāk noteikti ir just mīlestību, nevis naidu. Un tā ir tev lielākā dāvana – iespēja izvēlēties, kā dzīvot.

Sevis mīlētāji un nemīlētāji

Tie, kam ir vislielākā nemīlestība pret sevi un dziļākie pašpārmēti, parasti kaislīgāk iebilst pret sevis mīlēšanu. Viņi mīlestību pret sevi jauc ar egoismu un uzskata to par nicināmu.

Tomēr bez mīlestības, izpratnes un sevis pieņemšanas mēs pastāvīgi dzīvojam negatīvā un netaisnīgā pasaulē, kurā vai nu pārmetam sev, ka neesam tik labi, kā vajadzētu, vai arī citi mums šķiet pārāk nepilnīgi, tādēļ nicināmi, pazemojami, nosodāmi. Un, ja vēl esam «labi audzināti», rodas vainas izjūta par citu noniecināšanu. Savukārt vainas izjūta iedarbina sevis ārdišanas mehānismu, līdz ar to nemīlestība pret sevi krāšņi uzplaukst.

Reiz kāda dziedniece man teica, ka cilvēkiem, kas sevi nemīl, katrs dzīves pāridarījums vai netaisnība paliek kā nospiedums svaigā mālā un tur saglabājas visu mūžu. Savukārt sevi mīlošam cilvēkam nepatīkami notikumi atstāj īslaicīgus nospiedumus – kā priekšmeta saskare ar elastīgu virsmu. Nepatīkamais ātri izlīdzinās un aizmirstas.

Viņa joprojām uztraucas, interesējas, iesaistās viņu dzīvē un palīdz.

Psihoterapeits norāda, ka brīdī, kad bērni ir pieauguši un aizgājuši no mājām, sievietei ir jāuzskata par apzinātās dzīves sākumu, nevis par jēgpilnās dzīves galu. Tieši tagad sieviete var pievērsties sev, pilnasinīgi realizēt sevis mīlēšanu. Viesturs Rudzītis uzskata, ka šis nupat dzimušās sievietes loma ļoti sasauca ar mazās meitenītes lomu bērnībā. To pavada sajūta, ka esi princese uz ziņņa, esi īpaša.

«Bīstamo mājsaimnieču» tēma

Psihoterapeits nenoliedz, ka arī māte spēj just sevi sievieti. Rūpes par sevi, savu vēlmi un sapņu realizācija, kā arī apkārtējo vīriešu uzmanība atmodina aiz mātes lomas dusošo princisi uz ziņņa. Pasaulē un arī Latvijā zināmā mērā attīstījusies seriālā «Bīstamās mājsaimnieces» apspēlētā tendence – kad četru bērnu māte Lineta nepātraukti ir iekšējās pretrunas varā starp mātes un sievietes lomu. Kā māte viņa apzinās, ka ir jārūpējas, jāziedojas, jānoliedz sevi, savukārt kā sieviete viņa grib baudīt dzīvi, būt tās viducī, strādāt darbu, kurā viņa jūt savu piepildījumu.

Pie friziera – sakārtot galvu

Lai arī rūpes par savu izskatu – skaistumkopšana, sports, drēbes – šķietami ir tikai ārēja sevis mīlēšanas izpausme, tomēr tā darbojas arī uz dziļāko apziņu un ir pietiekami efektīva. Uzlabojas arī pašsajūta. Viesturs Rudzītis saka: «Dažkārt pie manis atnāk tik ļoti pašvērtību un sevis mīles-

CILVĒKIEM, KAS SEVI NEMĪL, KATRS DZĪVES PĀRIDARĪJUMS VAI NETAISNĪBA PALIEK KĀ NOSPIEDUMS SVAIGĀ MĀLĀ UN TUR SAGLABĀJAS VISU DZĪVI.

tību zaudējušas sievietes, ka šķiet – es viņas nespēju atdzīvināt, dot impulsu. Un tad esi viņas sūtu, piemēram, pie friziera sakārtot galvu. Turklāt dodu uzdevumu konsultēt ar speciālistu, lai viņš uztaiša vistrakāko un oriģinālāko frizūru. Rezultātā sievietei ir iedots jauns tēls. Viņai jāsāk tajā iedzīvoties, un viņa atdzimst sieviete.»

Pareizās un nepareizās dusmas

Izrādās, ka sevis nemīlēšanas galvenais cēlonis ir ačgārnī izdzīvotas dusmas. Dusmas ir reakcija uz zaudējumu. Neatkarīgi no tā, cik liels vai svarīgs ir zaudējums, cilvēks uz to

JA, EJOT PA IELU, MANI AIZĶER MAŠĪNA, VESELĪGA REAKCIJA IR: «VELNS PARĀVIS! KUR TU VELCIES AR SAVU TARATAIKU!»

reaģē ar noteiktu dusmu daudzumu un intensitāti. Ir veselīgs un neveselīgs dusmu paušanas veids. Veselīgi ir dusmas vērst uz āru, bet neveselīgi – sevi. Lūk, kādu piemēru izstāsta psihoterapeits: «Ja, ejot pa ielu, mani aizķer mašīna, veselīga reakcija ir: «Velnš parāvis! Kur tu velcies ar savu tarataiku!» Uz sevi vērstas dusmas būs: «Laikam jau es biju vainīgs! Kā gan es tik muļķīgi izgāju taisni braucējam priekšā?!» Pēc tam var sākt bezkaislīgi analizēt notikumu un novērtēt, kurš pārkāpa noteikumu. Bet tam vairs nebūs nekāda sakara ar zaudējuma izjūtu. Zaudējums ir jebkurā gadījumā – neatkarīgi no tā, kurš formāli situācijā bijis vainīgs. Tādēļ ir jābūtu ārā dusmas! Ja tās nokļūst cilvēkā, zaudējums kļūst par hronisku kaiti – tu vēl un vēlreiz sevi ārdīsi un vainosi.»

Atšķirībā no daudziem citiem psihoterapeitiem Viesturs Rudzītis šo tik bieži sastopamo dusmu vērsanu sevī skaidro vēsturiski un plašākā skatījumā. Kolektīvā nedrošība, kas latviešiem krājusies no paaudzes uz paaudzi un kas veidojusies saistībā ar politiskām sistēmām, nespēj izzūst vienas paaudzes laikā. Tomēr, domājot par savu dusmu ceļu, mēs katrs varam mēģināt to virzīt nevis sevi, bet gan ārā no sevis. Uzdrošinies pateikt otram, ka esi aizskarta! Iespējams, sākumā pamanīsi, ka aizskarošās situācijās dusmas veidojas tikai pēc notikuma. Nav slikti, ja arī šo novēloto dusmu iemeslus

Dāvanas caur domām

Savukārt ezoteriķi pret dusmām ir piesardzīgi, jo nereti tās nav tikai sevis sargāšanas ierocis, bet veids, kādā reaģējam uz citu nepilnībām. Lai pakāpeniski atbrīvotos no nepatikas, kuru izjūtam pret cilvēku rīcību, ir kāds dāvināšanas vingrinājums, kas vienlaikus vairo iekšēju pozitīvismu un arī sevis mīlestību.

VINGRINĀJUMS. Iztēlojies cilvēku, kas tev nepatīk, un mēģini iedomāties, kā viņam dzīvē visvairāk trūkst. Centies vizualizēt, iztēloties viņa trūkstošo sajūtu. Mēģini sajūtu pārvērst priekšmetā, dabas parādībā, krāsā, vizuālā attēlā. Svarīgi zināt, ka tavš vizualizējums būs dāvana šim konkrētajam cilvēkam. Piemēram, es cilvēkam ar pašapziņas trūkumu domās dāvināju pītu grozu ar stādiem. Tam, kuram manā izpratnē trūka emocionalitātes, – baltu, ziedošu dāru pavasārī. Interesanti, ka tajā brīdī, kad iztēlojos isto dāvanu istajam cilvēkam, pārņēmu nevilnotas laimes izjūtu. Kad dāvana izdomāta, to var domās iesaiņot un telepātiski nosūtīt adresātam.

Cilvēka labums mērāms kamoslos?

Spēja sabalansēti dot un ņemt šajā dzīvē raksturīga cilvēkiem, kuri mīl un ciena sevi. Velti viņus saukt par egoistiem, jo egoisti spējīgi vien ņemt, norāda Viesturs Rudzītis. Viņaprāt, pārprastas bailes sevi mīlēt un teorija, ka tas esot egoistiski, raksturīga vergu sabiedrībai. «Traģiski, ja cilvēkos valda pārliecība, ka vērtība ir nevis tajā, kas tu esi, bet tajā, cik dziļas kamolu tu vari satīt. Darīt kaut ko, kas sagādā prieku, nereti tiek uzskatīts par nosodāmu, nepareizu. Un caur paaudzēm nāk bremzējošs signāls – kas nestrādā, tam nebūs ēst. Jo tas, kas rūpējas par sevi, taču nestrādā.»

Psihoterapeits arī nenoliedz: lai sevi iemīlētu, cilvēkam ir ejams garš un grūts ceļš. Jo mīlēt nenozīmē sevi saprast, pazīt, nevainot citus, bet gan apzināties, ka mūsu dzīve ir katra atbildība. Uzņemoties atbildību par to, zūd vainīgā meklēšana. Tomēr ceļš pie sevis ar kaut ko ir jāsāk! Tā var būt sen kārtota motorollera iegāde vai tik daudzkrāt pieminētā mošanās no rīta ar smaidu savam spoguļattēlam un ar labām domām par sevi. Ja sistemātiski pret sevi labi izturēsimies, pakāpeniski arī par sevi labāk domāsim, un tas ir ceļš uz sevis iemīlēšanu. **DŽOANNA EGLĪTE**