

*Kako da izlečite
svoj život*

Lujza L. Hej



VERBA

Naslov originala:
You Can Heal Your Life
Copyright © 1984 by Louise L. Hay
Hay House, Inc.
Santa Monica, CA

Copyright © VERBA d.o.o., za Srbiju

Glavni i odgovorni urednik
Dragana Pavlović

Recenzent
Prof. dr Spomenka Mujović

Prevod
Vesna Jovanović
Anđela Pavlović

ISBN 978-86-445-0028-5

Beograd, 2011

Posveta

Neka vam ova knjiga pomogne da pronađete svoje mesto pod suncem, da prihvatite sebe i naučite koliko vredite.

Priznanja:

Zahvaljujem se sa radošću i zadovoljstvom:

Mojim brojnim studentima i klijentima od kojih sam mnogo naučila i koji su me stalno hrabрили da svoje ideje stavim na papir.

Džuli Webster koja me je negovala i hrabrila u ranim fazama rada na knjizi.

Dejvu Braunu od koga sam mnogo toga naučila tokom izdavačkog procesa.

Čarliju Gerkeu koji je izvanredno mnogo pomogao u stvaranju našeg novog centra i koji mi je obezbeđivao podršku i vreme za ovaj kreativni posao.

Sadržaj

Predgovor	7
-----------------	---

Prvi deo

Uvod

	Sugestije mojim čitaocima	11
	Nekoliko osnovnih stavova moje filozofije ...	13
<i>Glava 1</i>	U šta verujem	15

Drugi deo

Na kauču kod Lujze

<i>Glava 2</i>	U čemu je problem?	29
<i>Glava 3</i>	Odakle problem dolazi?	43
<i>Glava 4</i>	Da li je to istinito?	53
<i>Glava 5</i>	Šta sad da radimo?	61
<i>Glava 6</i>	Otpor promenama	69
<i>Glava 7</i>	Kako se promeniti	85
<i>Glava 8</i>	Izgradnja novoga	99
<i>Glava 9</i>	Svakodnevni rad	111

Treći deo
Sprovođenje ideja u delo

<i>Glava 10</i>	Veze	125
<i>Glava 11</i>	Posao	131
<i>Glava 12</i>	Uspeh	135
<i>Glava 13</i>	Napredak	139
<i>Glava 14</i>	Telo	151
<i>Glava 15</i>	Spisak	175

Četvrti deo

<i>Glava 16</i>	Moja priča	231
	Duboko u centru mog bića	244

Predgovor

Kada bih morao da izaberem samo jednu knjigu da ponese sa sobom na pusto ostrvo, to bi najverovatnije bilo delo Lujze L. Hej, „*Kako da izlečite svoj život*”.

Ta žena, ne samo da je istaknuti psihoterapeut, ona je iskrena i snažna ličnost i velika dama.

Lujza u ovoj čudesnoj knjizi sa nama deli neka od svojih iskustava. Sve što je potrebno da znate o životu, osnovne lekcije i obuka kako da radite na sebi, da bi vam bilo bolje, nalazi se u ovoj knjizi. Date su čak i najverovatnije mentalne šeme koje dovode do bolesti, što je zaista izvanredno i jedinstveno – u mojoj praksi.

Sa radom Lujze Hej sam se upoznao kada sam počeo da lečim ljude obolele od side. Mnogi od njih su koristili savete iz njenog, sada već čuvenog dela „Pozitivan pristup sidi”. Uz nju su ljudi teško oboleli nalazili novu snagu, veru u sebe i živeli srećnije, bar za izvesno vreme.

Zato vas pozivam da i vi od knjige „Kako da izlečite svoj život” načinite deo svoje svakodnevnice. Vi ste to zaslužili - biće vam sve lakše i bolje.

DEJV BRAUN
psihijatar iz Dana Pointa, Kalifornija

Sugestije mojim čitaocima

Pišem ovu knjigu za vas, dragi moji čitaoci, da vas povedem na jednu pravu psihijatrijsku seansu, kao što bih uradila sa svakim od mojih brojnih pacijenata, u jednoj od mojih ordinacija.

Ako knjigu pažljivo pročitate i ako se budete držali uputstava iz nje - idući od poglavlja do poglavlja - kada je završite, vaš život će se promeniti.

Vi ćete biti sigurniji i time ćete uticati pozitivno na ljude i prilike oko vas.

Predlažem vam da je prvo samo pročitate. Onda je ponovo čitajte polako, i razmišljajte o svemu. Dajte sebi vremena da radite na svakom poglavlju.

Ako je ikako moguće, vežbe pređite uz pomoć prijatelja ili nekog od članova porodice.

Svako poglavlje počinje sa afirmacijom. Svaku od njih je dobro koristiti kada radimo na toj oblasti u našem životu. Na svakom poglavlju zadržite se bar dva-tri dana. Nastavite sa ponavljanjem i zapisivanjem afirmacije koja se nalazi na početku svake glave.

Ovo nije knjiga za jedan dan, već za stalno vraćanje. To je priručnik boljeg života.

Na kraju knjige sam vam ispričala moju životnu priču. Ona će vam pokazati da bez obzira odakle dolazimo i koliko

smo bili voljeni, mi u potpunosti možemo promeniti naše živote.

Znajte da dok budete radili na ovim idejama imate moju bezrezervnu podršku.

- Lujza L. Hej

Nekoliko osnovnih stavova moje filozofije

**Mi smo stoprocentno odgovorni za sva naša iskustva.
Svaka naša misao u ovom času određuje našu budućnost.
Naša moć je u sadašnjem trenutku, zaboravite prošlost.
Svako je bar nekada patio od samoprezira i osećanja
krivice.**

Najgori stav je: „Ja nisam dovoljno dobar.”

To je samo misao, a misao može da se menja.

**Ozlojeđenost, kriticizam i osećanje krivice
su najštetniji po naše zdravlje.**

Oslobađanje od ozlojeđenosti može pobediti čak i rak.

Kada iskreno volimo sebe, sve nam u životu bolje ide.

Moramo se osloboditi prošlosti i oprostiti svima.

Moramo biti spremni da naučimo da volimo sebe.

**Samoodobravanje i samoprihvatanje u ovom trenutku
su ključ pozitivnih promena.**

Mi stvaramo sve takozvane „bolesti” u našem telu.



*U beskraju života u kome se nalazim,
sve je savršeno, celo i potpuno, a ipak život se
neprestano menja.*

*Ne postoji početak, a ni kraj,
samo stalno kruženje i ponovno kruženje
supstance i doživljaja.*

*Život nikada ne zastaje, nije statičan,
niti bljutav, jer svaki je trenutak uvek nov i svež.
Ja sam biće puno baš te Snage koja me je stvorila i ta
Snaga podarila mi je moć da kreiram sopstvene
okolnosti. Raduje me saznanje da posedujem snagu svog
ličnog uma i mogu da ga koristim na način
koji sama odaberem.*

*Svaki trenutak života je nova početna tačka
u momentu kada krećemo od starog.
Za mene je ovaj trenutak nova tačka početka,
baš ovde i baš sada.*

U mom svetu, sve je dobro.

 *Glava jedan***U ŠTA VERUJEM**

„Kapije mudrosti i znanja
su uvek otvorene”

**Život je, zapravo, veoma jednostavan;
Koliko dajemo - Toliko dobijamo**

Ono što o sebi mislimo, postaje naša istina. Verujem da je svaka osoba, uključujući i mene, stoprocentno odgovorna za sve što joj se u životu događa – i dobro i loše. Svaka naša misao određuje našu budućnost. Svako od nas stvara svoja iskustva načinom razmišljanja i svojim osećanjima. Misli i reči danas izrečene stvaraju naša buduća iskustva.

Mi sami stvaramo događaje, a onda krivimo druge za naše frustracije. Nema te osobe, mesta ili stvari koje imaju bilo kakvu moć nad nama. Mi stvaramo svoja iskustva, svoju stvarnost i sve u njoj. Kada stvorimo mir, harmoniju i ravnotežu u našem umu, mi ćemo to doneti i u naše živote.

Koja od ovih izjava zvuči kao da je vaša?

„Svi me progone.”

„Svi mi uvek pomažu.”

Svako od ovih uverenja će stvoriti sasvim različita životna iskustva. Ono što mi verujemo o sebi i životu postaje naša istina.

Univerzum nas u potpunosti podržava u svakoj našoj misli i uverenju

Drugačije rečeno, naša podsvest prihvata sve ono u šta mi izaberemo da verujemo. Bilo šta da odaberem da verujem o sebi i o životu postaje moja istina. Sve što vi izaberete da mislite o sebi i o životu postaće vaša istina. Mi imamo neograničene mogućnosti da izaberemo kako ćemo da mislimo.

Kada ovo znamo, onda napravimo pametan izbor i odaberimo „Svi mi uvek pomažu”, pre nego „Svi me progone”.

Kosmička sila nas nikada ne osuđuje i ne kritikuje

To je jedino prihvatljivo za nas na našu sopstvenu korist. Onda se ta naša uverenja reflektuju na naše živote. Ako ja želim da verujem da je život pust i da me niko ne voli, onda ću ja to i doneti u moj svet.

Međutim, ako odlučim da se oslobodim tog uverenja, i ako ubedim sebe da je život divan i da „Ljubavi ima svuda, da sam voljena i da umem da volim”, i ako se držim te nove afirmacije i ponavljam je često, onda će ona postati moja istina. Ljudi sposobni da vole doći će u moj život, a oni koji su već kraj mene voleće me još više, i ja ću lako izražavati ljubav prema drugima.

Mnogi od nas imaju budalaste predstave o tome ko su i previše kruta pravila o tome kakav život treba da žive

Ovo nije za osudu, svako od nas čini najbolje što ume baš u ovom trenutku. Da smo znali bolje, da smo imali više razumevanja i svesnosti, radili bismo drugačije. Molim vas, ne osuđujte sebe zbog toga što ste dospeli tu gde ste. Sama činjenica da ste odabrali ovu knjigu i da ste mene pronašli, znači da ste spremni da se menjate i da unesete pozitivne promene u svoj život. Budite zbog toga zadovoljni.

„Muškarci ne plaču!” ili „Žene ne znaju sa novcem!” Sa kojom ograničavajućom idejom vi živite?

Dok smo mali, mi naučimo kako da doživljavamo sebe i život i to na osnovu reakcije odraslih iz našeg okruženja

Na ovaj način mi naučimo šta da mislimo o sebi i o svetu koji nas okružuje. I zato, ako ste živeli sa ljudima koji su bili vrlo nesrećni, zastrašeni, sa osećanjem krivice, ili besa, onda ste naučili mnogo negativnog o sebi i o svetu u kom živite.

„Ja nikada ništa ne uradim kako treba.” „Za sve sam ja kriv.” „Ako se ljutim, ja sam loša osoba.”

Uverenja poput ovih preduslov su frustriranog života.

Kada odrastemo, imamo potrebu da ponovo stvorimo emocionalnu atmosferu kakvu smo imali u detinjstvu

To nije ni dobro ni loše, ispravno ili pogrešno; to je upravo ono što smo naučili u svojoj kući. Mi, takođe, težimo da u naše emotivne odnose prenesemo odnose kakve smo imali sa ocem ili majkom, ili onaj kakav je bio između njih. Razmislite samo koliko ste puta imali partnera ili šefa koji je bio „pljunuti“ vaš otac ili vaša majka.

Mi se, prema sebi, odnosimo na isti način na koji su se odnosili naši roditelji prema nama. Grdimo i kažnjavamo sebe na isti način. Možete skoro da čujete reči kojima su vas oni prekoravali. Na isti način volimo i podstičemo sebe, ukoliko smo bili voljeni i podsticani kao deca.

„Nikada ništa ne uradiš kako treba.” „Za sve si ti kriv.”
Koliko često ste to čuli u detinjstvu?

„Ti si božanstvena.” „Volim te!” Koliko često su vam govorili ovo dok ste bili mali?

Ipak, ne krivite svoje roditelje zbog ovoga

Svi smo mi žrtve žrtava. Oni nisu mogli da nas nauče nečemu što ni oni sami nisu znali. Ako vaša majka nije znala kako da voli sebe, ako vaš otac nije umeo da voli sebe, onda je bilo nemoguće da nauče vas da volite sebe. Oni su činili najbolje što su mogli, sputani onim što su naučili kao deca. Ukoliko želite bolje da razumete svoje roditelje, naterajte ih da vam pričaju o svom detinjstvu; ako ih slušate pažljivo, saznaćete odakle potiču njihovi strahovi i rigidne životne šeme. Ti ljudi koji vas „toliko maltretiraju” i sami su jednako zastrašeni kao i vi.

Ja verujem da mi biramo naše roditelje

Svako od nas je odlučio da se inkarnira na ovu planetu u određeno vreme i na određenom mestu. Odabrali smo da dođemo ovamo i naučimo određene lekcije kako bismo napredovali na našoj spiritualnoj, evolutivnoj stazi. Mi smo izabrali pol, boju kože, zemlju, i onda potražili određen par roditelja koji će na nabolji način preslikati obrasce koje smo odabrali za ovaj život. A onda, kada odrastemo, najčešće upiremo prst u

roditelje i bunimo se: „Ti si mi to uradio”. A istina je da smo ih mi odabrali jer su savršeno odgovarali za naše sadašnje iskustvo.

Kao sasvim mali steknemo ubeđenja i onda idemo kroz život stvarajući iskustva koja odgovaraju tim našim ubeđenjima. Osvrnite se i primetićete koliko ste često prolazili kroz istovetna iskustva. E, pa ja verujem da ih sami stvarate, iznova i iznova, jer ona odslikavaju neko vaše unutrašnje uverenje. I to važi za svaki problem - bez obzira koliko dugo traje, ili koliko je veliki, ili koliko je opasan po život.

Snaga je uvek u sadašnjem trenutku

Sva vaša dosadašnja životna iskustva predodređena su vašim mislima i uverenjima koja ste imali u prošlosti. Ona su određena vašim mislima i rečima od juče, od prošle nedelje, prošlog meseca, prošle godine, od pre 10, 20, 30, 40 ili više godina, zavisno od toga koliko ste stari.

Bilo kako bilo, to je vaša prošlost. I sa tim je zauvek gotovo. Ono što je važno je sadašnji trenutak i ono što mislite, u šta verujete i šta govorite upravo sada. Sadašnje misli i uverenja će stvarati vašu budućnost. Vaša snaga je u sadašnjem trenutku i ona će odrediti vaša iskustva za sutra, prekосуtra, narednu nedelju, naredni mesec, narednu godinu itd.

Zato obratite pažnju šta u ovom času mislite. Da li su vaše misli negativne ili pozitivne? Da li želite da vam ta misao odredi budućnost? Razmislite o tome i budite svesni toga.

U biti svega je misao, a misao može da se menja

Bez obzira u čemu je naš problem, sva naša iskustva su, zapravo, samo spoljni efekti naših unutrašnjih misli. Čak i mržnja prema sebi je samo mržnja prema onome što *mislimo*

da jesmo. Recimo, mislite: „Ja sam loša osoba”. Ta misao stvarno grižu savesti i vi tonete u psihološke probleme. Međutim, da nema te misli ne bi bilo ni tog osećanja. A misli mogu da se menjaju. Promenite misao i takvo osećanje će nestati.

Ovo nam je samo poslužilo da nam pokaže odakle dolazi većina naših uverenja. Ali, hajde da ne koristimo ovu informaciju kao izgovor da ostanemo zaglavljani u svom bolu. Prošlost nema nikakvu moć nad nama. Nije važno koliko dugo imamo negativne obrasce. Snaga je u sadašnjem trenutku. To je sjajno! Mi možemo početi da se oslobađamo upravo ovoga trenutka!

Verovali ili ne, mi biramo naše misli

Možda smo se već navikli na određen način razmišljanja toliko da ne primećujemo da je to naš izbor. Ali, mi smo napravili originalan izbor. Mi možemo odbiti da razmišljamo na određen način. Setite se koliko ste puta odbili da o sebi razmišljate pozitivno. E pa, vi takođe možete odbiti da o sebi mislite negativno.

Čini mi se da nema osobe na ovoj planeti, bar koliko ja znam ili sa kojom sam radila, da nije patila od samoprezira i osećanja krivice u većoj ili manjoj meri. A što više mrzimo sebe, što nas više muči griža savesti, to nam u životu gore ide. Ako se oslobodimo samoprezira i osećanja krivice, to će nam u životu sve ići bolje, na svim nivoima.

Najintimnije uverenje svih sa kojima sam radila uvek je bilo: „Nisam ja dovoljno dobar”

Na to se često nadovezuje: „Ne radim dovoljno”, ili „Ja ne zaslužujem”. Zvuči li vam ovo poznato? Često govorite, za-

pitate se ili osećate da „Niste dovoljno dobri?” Ali za koga? I prema čijim to standardima?

Ako su ovakva uverenja veoma snažna kod vas, kako onda možete da stvorite ljubav, radost, uspeh i zdrav život? Vaša podsvesna uverenja se protive tome. I nikada niste mogli imati sve to zajedno, zbog toga što bi uvek nešto pošlo naopako.

Zaključila sam da su ozlojeđenost, kriticizam, osećanje krivice i strah srž svih naših problema

Takva osećanja izazivaju velike probleme u našem telu i u našem životu. Ova osećanja dolaze od želje da okrivimo druge i da ne preuzmemo odgovornost za naša sopstvena iskustva. Vidite, ako smo mi stoprocentno odgovorni za sve što se događa u našem životu, onda nemamo koga drugoga da okrivimo za to. Sve što se tamo „napolju” događa je samo ogledalo naših sopstvenih unutrašnjih misli. Ja ne pravdam druge koji se loše ponašaju, ali *NASŠA* ubeđenja privlače osobe koje će se prema nama ponašati na taj način.

Ako zateknete sebe kako razmišljate: „Mene uvek neko nasamari, stalno mi uradi to i to, kritikuju me, nikada nisu tu za mene, koriste me kao otirač za noge, zloupotrebljavaju me”, onda je to *VASŠ OBRAZAC*. Neke vaše unutrašnje misli privlače osobe koje će ispoljiti takvo ponašanje. Kada prestanete da mislite na takav način onda će oni otići negde drugde i to će raditi nekom drugom. Vi im više nećete biti privlačni.

Sada ću vam ukazati na samo neke od posledica mentalnih obrazaca koje će se ispoljiti na fizičkom nivou: Ozlojeđenost koja dugo traje može „pojesti” vaše telo i stvoriti bolest koju mi nazivamo kancer. Kriticizam kao trajna navika često vodi do artritisa. Osećanje krivice uvek traži kaznu, a kazna stvara bol. (Kada mi dođe klijent sa velikim bolovima, znam da

nosi veliko osećanje krivice). Strah i napetost mogu da budu uzročnici stvari kao što su ćelavost, čir, pa čak, i bol u nogama.

Utverdila sam da opraštanje i oslobađanje od ozlojeđenosti može lečiti čak i rak. Možda vam to zvuči i suviše jednostavno, ali ja sam u praksi videla, a i sama iskusila, da to deluje.

Možemo da promenimo naš stav prema prošlosti

Prošlost je prošlost i treba je pustiti. Mi sada ne možemo da promenimo ništa u njoj, ali možemo da promenimo naše misli vezane za prošlost. Koliko je budalasto da *KAŽNJA-VAMO SEBE* sada, zbog toga što nas je neko davno povredio.

Često govorim onima koji imaju osećanje duboke ozlojeđenosti: „Molim vas, počnite da rastapate ozlojeđenost sada, dok je još relativno lako. Ne čekajte da dođe do situacije kada je neophodan hirurški nož, ili do samrtničke postelje; jer ćete tada morati da se pozabavite i sa panikom, takođe”.

Kada smo u panici, mnogo nam je teže da se usredsredimo na naše misli i na lečenje. Moramo da napravimo predah i da se prvo oslobodimo svih strahova.

Ako izaberemo da verujemo da smo mi bespomoćne žrtve, i da je sve beznađežno, onda će nas Univerzum podržati u tom uverenju, i to će nas samo još više iscrpeti. Od vitalne je važnosti da se oslobodimo tih suludih, prevaziđenih, negativnih ideja i uverenja, koji nas ne podržavaju i ne hrane. Čak i naše poimanje Boga mora biti tako da je on *za* nas, a ne protiv nas.

Da bismo se oslobodili prošlosti, moramo biti spremni da oprostimo

Mi treba da se oslobodimo prošlosti i da oprostimo svima, uključujući i sebe. Možda i ne znamo kako se prašta,

možda ne želimo da oprostimo; ali sama činjenica da smo kazali da smo spremni da oprostimo započet će proces izlječenja. To je imperativ za naše sopstveno isceljenje, tako ćemo se „mi” osloboditi prošlosti i oprostiti svima.

„Opraštam ti što nisi bio onakav kakav sam ja želela da budeš. Opraštam ti i puštam te da budeš slobodan.”

Ova afirmacija čini *nas* slobodnim.

Sve bolesti dolaze od nepraštanja

Kad smo bolesni, mi moramo potražiti u našem srcu ko je taj kome moramo da oprostimo.

U knjizi *Putevima čuda* se kaže: „Sve bolesti dolaze od nemogućnosti praštanja” i „Kad god smo bolesni, mi treba da se osvrnemo oko sebe i vidimo kome i šta to mi moramo da oprostimo”.

Ja tome mogu da dodam, da upravo *TREBA OPROSTITI ONOJ OSOBI* kojoj vam se čini da je najteže oprostiti. Oprostiti znači dići ruke, pustiti. Treba, jednostavno, pustiti te stvari da odu. Ne moramo znati *KAKO* se prašta. Treba samo da budemo *SPREMNI* da oprostimo. Univerzum će se pobrinuti za ostalo.

Mi odlično razumemo naš vlastiti bol. Ali većini od nas je veoma teško da shvate da i *ONI* kojima mi treba da oprostimo imaju svoj vlastiti bol. Moramo shvatiti da su oni radili najbolje što su mogli sa razumevanjem, svesnošću i znanjem koje su u tom trenutku imali.

Kada mi se neka osoba obrati sa nekim problemom – bez obzira da li je problem sa – slabim zdravljem, besparicom, neostvarenom ljubavlju, promašajem na poslu - ja ga učim samo jednoj stvari, a to je *VOLITE SEBE*.

Utvrđila sam da, ako stvarno volimo i *PRIHVATAMO*

SEBE ONAKVE KAKVI MI ZAISTA JESMO, onda će sve u našem životu savršeno funkcionisati. Izgleda kao da nam se mala čuda dešavaju na svakom koraku. Zdravstveno stanje nam se poboljšava, privlačimo više novca, naše veze postaju kvalitetnije i mi počinjemo da izražavamo seba na kreativniji način. I sve se to dešava bez mnogo napora.

Ljubavlju prema sebi i prihvatanjem sebe, stvaranjem mira, poverenja i prihvatanja, organizovaćete vaš um, stvorićete bolju ljubavnu vezu, privućićete novi posao i novo, bolje mesto za život, i čak će vam omogućiti da normalizujete svoju telesnu težinu. Osobe koje vole sebe i svoje telo ne zlostavljaju ni sebe ni druge.

Samoodobravanje i samoprihvatanje u ovom času su ključ pozitivnih promena u svim oblastima našeg života.

Voleti sebe, za mene, znači da nikada više, ni zbog čega, nećete kritikovati sebe. Kriticizam nas zatvara u obrazac koji mi pokušavamo da promenimo. Razumevanje i nežnost unutar sebe pomažu nam da se pokrenemo iz toga. Setite se, kritikovali ste sebe godinama i dokle ste stigli? Probajte da prihvatite sebe i vidite šta će se dogoditi.



*U beskrajaju života u kome se nalazim,
sve je savršeno, celo i potpuno.
Verujem u moć daleko veću od svoje,
koja svakog dana, u svakom trenutku teče kroz mene.
Otvaram se unutrašnjoj mudrosti znajući da u ovom
Univerzumu postoji samo Jedna Inteligencija.
Ta Inteligencija daje nam sve odgovore, sva rešenja,
sva isceljenja, sve nove kreacije.
Imam poverenja u tu moć i Tu Inteligenciju
i znam da sve što treba da saznam ukazaće mi se,
sve što mi je potrebno stići će do mene
u pravi čas i na pravom mestu.
U mom svetu, sve je dobro.*

 *Glava šesnaest***MOJA PRIČA**

„Svi smo mi jedno”

„Hoćete li mi ispričati nešto malo o svom detinjstvu, sasvim ukratko”? Ovo pitanje sam postavila svim svojim peccijentima. Nisam želela da čujem sve detalje, ali sam morala da stvorim opštu sliku sredine iz koje potiču. Ukoliko sada imaju probleme, šeme su stvorene pre mnogo godina.

Kao 18-omesečna devojčica doživela sam da mi se roditelji razvedu. Ne sećam se toga kao nečeg strašnog. Užas je za mene bio to što je moja majka morala da se zaposli kao stalna kućna pomoćnica u jednoj porodici, da spava kod njih, a mene je dala u internat. Pričali su mi da sam bez prestanka plakala tri nedelje. Ljudi koji su o meni brinuli nisu mogli da me uteše, pa je majka morala da me uzme natrag i da nađe drugi posao. Kako se snalazila kao samohrana majka ne znam, ali joj se danas divim. U ono vreme, međutim, sve što sam znala i do čega mi je bilo stalo, bilo je da ne dobijam onoliko ljubavi koliko sam nekada imala.

Nikada nisam razlučila da li je moja majka istinski volela mog očuha ili se za njega udala samo da bi nam obezbedila

dom. U svakom slučaju, to nije bio dobar potez. Taj čovek je odrastao u Evropi, u strogoj nemačkoj porodici, uz puno brutalnosti, i nije znao kako drugačije da vodi kuću. Moja majka je ostala u drugom stanju sa mojom sestrom, a bilo je to tridesetih godina dvadesetog veka, u vreme velike depresije u Americi. Živeli smo u kući punoj nasilja, grubosti. Ja sam imala pet godina.

Da upotpunim priču, baš nekako u to vreme jedan komšija, stari bekrija, bar kako ga ja pamtim, me je silovao. Još mi je živo u svesti lekarski pregled i sudski proces na kojem sam bila ključni svedok. Komšija je bio osuđen na 15 godina zatvora. Više puta sam čula: „Ti si bila kriva”, pa sam mnogo godina strahovala da će mi se on osvetiti kada izađe iz zatvora - što sam ga tamo poslala.

Veći deo mog detinjstva protekao je u fizičkoj i seksualnoj zloupotrebi, uz mnogo teškog posla. Moja predstava o sebi samoj bila je sve gora i gora. Činilo mi se da mi ništa ne polazi od ruke. Počela sam taj obrazac da ispoljavam na spoljni svet.

U četvrtom razredu osnovne škole dogodilo mi se nešto tipično za život kojim sam do tada živela. Jednoga dana u školi je bila dečja zabava i doneli su nekoliko torti. Većina dece iz te škole, izuzev mene, dolazila su iz porodica srednje klase. Ja sam bila bedno obučena, smešno kao „oko lonca” ošišana, u visokim staromodnim crnim cipelama, a smrdela sam na beli luk koji sam „radi uroka” morala da jedem svakoga dana. Mi u kući nikada nismo imali tortu. Nije bilo para za to. Jedna starica iz susedstva mi je davala deset centi svake nedelje i jedan dolar za rođendan i za Božić. Centi su odlazili u porodični budžet, a za dolar su mi kupovali donji veš u najjeftinijoj radnji.

Tako smo toga dana u školi imali zabavu i bilo je puno torti, da su neka deca koja su kolače imala skoro svakoga dana kod kuće, dobijala po dva-tri parčeta. Kada sam najzad ja došla

na red (naravno, bila sam poslednja), više nije bilo torte. Ni jedno jedino parče.

Sada jasno vidim da je to tada samo „potvrdilo moje ubeđenje” da sam bezvredna i da ne *ZASLUŽUJEM* ništa, zbog čega sam i bila poslednja u redu za tortu. U pitanju je bio *MOJ* način mišljenja. Ostala sam bez torte zbog svojih ubeđenja, *ONI* su ih samo odslikali.

Sa 15 godina nisam više mogla da izdržim, pre svega seksualna zlostavljanja, zato sam pobešla od kuće i iz škole. Našla sam posao kao kelnerica u jednoj kafani i to je za mene bilo mnogo, mnogo lakše, nego održavanje dvorišta i čišćenje i održavanje kuće.

Željna ljubavi, gladna pažnje i ubeđena da ne vredim baš ništa, davala sam telo svakome ko je bio ljubazan sa mnom. Jedva da sam napunila 16 godina, kada sam rodila ćerku. Shvatile sam da nemam uslova da je zadržim, pa sam joj našla dobru porodicu u kojoj će je voleti. Našla sam bračni par bez dece, ljude koji su dugo želeli da dobiju dete. Poslednja četiri meseca trudnoće živela sam u njihovoj kući i kada sam otišla u bolnicu, dete sam upisala na njihovo prezime.

U takvim okolnostima nisam osetila nikakvu radost materinstva, samo osećaj gubitka, krivice, sramote. U to vreme smatrala sam sve to sramnom epizodom koju što pre treba zaboraviti. Sećam se samo njenih velikih palčeva, neobičnih, istih kao što su moji. I kada bismo se ponovo srele, sigurna sam da bih je po njima prepoznala. Napustila sam je kada je imala samo pet dana.

Odmah sam otišla pravo kući i rekla majci koja je i dalje bila u ulozi žrtve: „Hajde, pakuj se, vodim te odavde, ne moraš više sve ovo da trpiš”. Pošla je sa mnom. Ostavili smo moju desetogodišnju sestru, koja je još uvek bila očeva ljubimica, da živi sa njim.

Kada sam pomogla majci da nađe posao spremačice u jednom malom hotelu i stan u kojem je mogla da bude slobodna i da živi relativno udobno, imala sam osećaj da sam svoje obaveze ispunila. Krenula sam u Čikago sa jednom prijateljicom na mesec dana - i nisam se vratila više od 30 godina.

U tim ranim danima, grubost koju sam iskusila kao dete i moj osećaj bezvrednosti, privlačili su u moju blizinu muškarce koji su me maltretirali i često tukli. Mogla sam tako provesti ostatak života, prezirući muškarce i prihvatajući ih, i verovatno bih i dalje imala slična iskustva. Ali, polako, uz mnogo rada na sebi, pozitivnog načina mišljenja, moje samopoštovanje je raslo i ta vrsta muškaraca je počela da napušta moj život. Oni više nisu odgovarali mojoj novoj misaonoj šemi, više nisam podsvesno verovala da zaslužujem da se loše sa mnom postupa. Ne osuđujem ja njihovo ponašanje, da nije bilo „mog obrasca”, ja ih ne bih ni privukla. Sada ti muškarci koji zlostavljaju žene ne obraćaju pažnju na mene. Naši misaoni obrasci se više ne privlače.

Posle nekoliko godina u Čikagu, gde sam mnogo radila, otišla sam u Njujork i imala sreće da postanem poznat maneken visoke mode. Čak ni rad za poznate dizajnere nije mi pomogao da moje samopouzdanje bude znatno veće. To mi je samo dalo još više povoda da uočavam svoje mane. Odbijala sam da priznam da sam lepa.

Mnogo godina sam radila u modnoj industriji. Upoznala sam i udala se za divnog, obrazovanog engleskog džentlmena. Proputovali smo čitav svet, sretala sam krunisane glave, plemiće i čak sam večerala u Beloj kući. I mada sam bila poznati maneken, udata za divnog čoveka, moje samopoštovanje je i dalje bilo prilično nisko, sve dok nekoliko godina kasnije nisam počela da radim na sebi.

Jednoga dana, posle 14 godina braka, rekao je da želi

da se oženi drugom, baš u trenutku kad sam počinjala da verujem da sreća može i da traje. Da, sve se srušilo, bila sam slomljena. Ali vreme je prolazilo, a ja sam morala da živim. Osećala sam da se moj život menja i jedan numerolog mi je jednog proleća rekao da će se te jeseni dogoditi nešto malo, skoro neprijetno, što će u potpunosti promeniti moj život.

Događaj je bio tako mali na prvi pogled da sam promene postala svesna tek nekoliko meseci kasnije. Jedne nedelje otišla sam u Crkvu naučne religije u Njujorku i dok je propoved trajala, nešto mi je govorilo: „Obrati pažnju”, i tako sam uradila. Počela sam da idem na specijalni crkveni kurs. Lepota i svet mode su me sve manje interesovali. Koliko godina treba da brinem o tome koliko centimetara merim u struku i kakve se obrve nose ove sezone? Od devojčice koja je napustila školu i nikada nije mnogo učila, postala sam sjajan student i čitala i učila, bukvalno gutala knjige koje su mi dolazile pod ruku. Najviše me je interesovala metafizika i lečenje alternativnom medicinom.

Kursevi u crkvi su postali moje utočište. Tri godine kasnije dobila sam dozvolu da i sama budem propovednik i onda specijalni savetnik crkve.

Bio je to skroman početak. Bavila sam se transcendentnom meditacijom i odlučila da se upišem na Univerzitet u Ferfildu, američka država Ajova.

Bilo je to savršeno mesto za mene u to vreme. Kao bruceši, svakog ponedeljka pre podne počinjali smo sa nekim novim predmetom - biologija, hemija, čak i teorija relativiteta, stvari o kojima do tada ništa nisam znala. Svake subote ujutro polagali smo test. Ko položi, od ponedeljka je počinjao novo.

U Ajovi nije bilo nikakvih dešavanja tako karakterističnih za Njujork. Posle večere svi smo odlazili u svoje sobe da učimo. Ja sam bila najstarija na fakultetu i najviše sam u svemu

uživala. Nije bilo dozvoljeno da se puši, pije, da se uzimaju droge - mogli smo da meditiramo četiri puta u toku dana. Kada sam, kao svršeni student napustila univerzitet, činilo mi se da ću na aerodromu pasti u nesvest od dima.

Nazad, u Njujork otišla sam teška srca, ali sam se vratila radu u okviru crkve. Bila sam veoma aktivna u crkvi i njenim socijalnim aktivnostima. Počela sam da govorim na njihovim podnevnim skupovima i da posećujem klijente. To mi je širom otvorilo vrata. Radila sam od jutra do mraka i na osnovu tog iskustva napisala knjigu „*KAKO IZLEČITI SVOJE TELO*”. Navela sam metafizičke uzroke fizičkih bolesti. Počela sam da držim predavanja o tome i da putujem po SAD.

Jednoga dana mi je dijagnostikovao rak.

Pošto sam kao dete bila silovana i maltretirana, nije ni bilo čudo što se rak manifestovao baš u vaginalnoj regiji.

Kao i svi kojima se saopšti da imaju rak, pala sam u totalnu paniku. Ali sam na osnovu rada sa pacijentima znala da se čovek može lečiti i mentalno, a sada sam dobila priliku da to proverim na sebi. Uostalom, zar nisam bila napisala knjigu o tome kako psiha leči telo? Znala sam da je rak bolest izazvana duboko skrivenom, više godina potiskivanom gorčinom sve dok ona bukvalno ne počne da razjeda organizam. Godinama nisam bila spremna da „im” oprostim i da zaboravim za sav svoj bes i ogorčenost tokom mog detinjstva. Nije bilo sada vremena za gubljenje, morala sam da se bavim sobom.

Reč *NEIZLEČIVO*, koja zvuči zastrašujuće za većinu ljudi, po meni znači da neku bolest ne možemo izlečiti nikako drugačije nego radom na sebi, moramo ući u unutrašnjost svoga bića da pronađemo lek. Ako me operišu od raka, a da ja prethodno ne očistim mentalni obrazac koji je to stvorio, onda nema oporavka - lekari će samo seći Lujzu dok ima Lujze za sečenje. Ta mi se ideja nije ni najmanje dopala.

A ako uz operaciju koja će odstraniti kancerogenu izraslinu, odstranim i misaone šeme koje su proizvele kancer, onda je oporavak moguć. Ako vam se rak ili bilo koja druga bolest vrati, nemojte misliti da vam oni nisu „očistili sve”, već upravo zbog toga što vi niste promenili način mišljenja. Pacijent sam sebe osuđuje na istu bolest, možda samo u durgom organu tela.

Verovala sam čak da mi operacija neće ni biti potrebna ukoliko promenim mentalni obrazac koji je stvorio kancer. Tako sam se trkala sa vremenom, a lekari su mi, uz negodovanje, dali tri meseca kada sam im rekla da nemam para za operaciju.

Odmah sam preuzela svu odgovornost za ozdravljenje. Pročitala sam i istražila sve što sam mogla da nađem o alternativnim načinima lečenja.

Obišla sam prodavnice zdrave hrane i knjižare i kupovala sve vezano za lečenje od raka. Otišla sam i u gradsku biblioteku i čitala, čitala. Zadržala sam se na refleksologiji i kolon terapiji i činilo mi se da bi obe bile odlične za mene. Posle čitanja o refleksologiji, želela sam da nađem nekog dobrog stručnjaka. Otišla sam na jedno predavanje na tu temu i nakon dva-tri minuta pored mene je seo nepoznat čovek - pogodite ko? Bio je to refleksolog koji je išao i u kućne posete. Dolazio je kod mene tri puta nedeljno, puna dva meseca i mnogo mi je pomogao.

Znala sam da moram mnogo da volim sebe, mnogo više nego do tada. U detinjstvu nisam imala mnogo ljubavi i niko me nije učio da se sobom ponosim. Nastavila sam sa onim što sam kod kuće naučila i čitavog života sam sebe potcenjivala i kritikovala. To mi je bilo prešlo u naviku.

Shvatila sam da je potrebno i da je čak od vitalne važnosti da naučim da volim sebe i da prihvatim ono što jesam.

Ali sam promene odlagala - kao dijete koje počinjete od ponedjeljka. Sada više nije bilo vremena za odlaganje. U početku mi je bilo teško da stanem ispred ogledala i govorim stvari kao „Lujza, ja te volim, ja te zaista volim”. Ipak, bila sam uporna i onda sam shvatila da sve manje potcenjujem sebe zahvaljujući vežbama pred ogledalom i drugog rada na sebi.

Znala sam da moram da se oslobodim ozlojeđenosti koju sam nosila od detinjstva. To je postalo moj životni imperativ.

Da, detinjstvo mi je bilo užasno, mnogi su me zloupotrebili - mentalno, fizički, seksualno. Ali, to je bilo pre mnogo godina i nije više smelo da bude razlog da sebe tretiram na ovaj način. Ja sam bukvalno razjedala svoje telo kancerom, zbog toga što nisam htela da oprostim.

Bilo je vreme da zaboravim nedaće i da počnem da *SH-VATAM* kakva su to životna iskustva stvorila ljude koji su mogli tako da postupaju sa jednim detetom.

Uz pomoć dobrog psihoterapeuta, ja sam nagomilani, potisnuti bes izražavala udarajući svom snagom po jastucima, vrišteći iz sve snage. Nakon toga sam imala osećaj da sam čistija. Onda sam počela da slažem kockice priča mojih roditelja, njihove vlastite ispovesti o njihovom detinjstvu. Videla sam sve u drugačijem svetlu. Sa mojim većim razumevanjem i sa tačke posmatranja sada već odrasle osobe, osetila sam saosećanje prema njima zbog njihovog bola; i prebacivanje je ubrzo prestalo.

Uz to, pronašla sam dobrog nutricionistu da mi pomogne da očistim svoj organizam od sve loše hrane koju sam pojedela tokom života. Naučila sam da pogrešan način ishrane akumulira i stvara toksine u našem telu. Rđave misli akumuliraju se i stvaraju toksine u našem mozgu. Odredio mi je veoma strogu dijetu na bazi zelenog povrća i gotovo ničega više. Čak

sam u toku prvog meseca dijete tri puta nedeljno išla na „čišćenje” creva.

Nisam se operisala. Bio je to rezultat mog upornog fizičkog i mentalnog čišćenja. Šest meseci nakon prve dijagnoze lekari su morali da se slože sa onim što sam ja već znala - više nije bilo ni traga od raka. Sada sam i lično iskusila da *BOLEST MOŽE DA SE LEČI, AKO SMO SPREMNI DA MENJAMO NAČINE MIŠLJENJA, DELOVANJA, SISTEM ŽIVOTNIH VREDNOSTI I UBEĐENJA!*

Ponekad ono što nam se čini kao velika tragedija ispadne najveće dobro u našem životu. Mnogo sam naučila dok sam bila bolesna i na život od tada drugačije gledam. Počela sam da posmatram šta je to što je za mene zaista važno i donela sam odluku da najzda napustim Njujork, grad bez drveća i sa ekstremnom klimom. Neki od mojih pacijenata su tvrdili da će ih to „ubiti”, a ja sam ih uveravala da ću se dva-tri puta godišnje vraćati da proverim njihov napredak. Tako sam zatvorila ordinaciju i krenula u Kaliforniju. Odredila sam Los Anđeles kao svoje polazište.

Iako sam u Kaliforniji rođena pre mnogo godina, više nisam nikoga poznavala, izuzev majke i sestre. Obe su živele na periferiji, na pola sata vožnje od mene. Nikada nismo imale bliske i otvorene porodične veze, ali sam, ipak, bila neprijatno iznenađena kada sam čula da mi je majka već godinama slepa i da nikoga nije bilo briga da me o tome obavesti. Moja sestra bila je suviše „zauzeta” da me viđa, zato sam digla ruke od nje i započela svoj novi život.

Moja knjiga „*KAKO IZLEČITI SVOJE TELO*” mi je otvorila mnoga vrata. Išla sam na sve sastanke psihoanalitičara, predstavnika američke nove škole. Prvih šest meseci uživala sam i u odlascima na plažu, znajući da će za to biti sve manje vremena kada poslovi počnu da se razvijaju. Polako, ali sigurno

no, sticala sam pacijente. Dobijala sam pozive da držim predavanja, sve se odvijalo dobro i ja sam se osetila dobrodošlom u Los Anđelesu. Za par godina rada uspela sam da uštedim i da se preselim u prekrasnu kuću.

Moj novi način života u Los Anđelesu bio je veliki skok u odnosu na moje detinjstvo. Sve je išlo kako treba, zaista bez problema. Kako naši životi mogu potpuno da se promene!

Jedne noći javila mi se sestra telefonom, prvi put za dve godine, koliko sam živela u Kaliforniji. Rekla mi je da je naša majka, sada u 90. godini, slepa i skoro gluva, pala i povredila kičmu. U trenu, moja majka, nekada jaka, nezavisna žena, postala je bespomoćno, uplašeno dete u bolovima.

Ona je polomila svoju kičmu, a istovremeno i zid tajni u vezi sa mojom sestrom. Najzad smo nas dve počele da komuniciramo. Otkrila sam da i moja sestra ima ozbiljne probleme sa kičmom, da ne može dugo da sedi i da se veoma teško kreće zbog bolova. Patila je bez reči i njen muž čak nije ni znao da ona ima zdravstvenih problema.

Posle mesec dana provedenih u bolnici, majka je bila spremna da izađe, ali ne i da brine o sebi. Tako je došla da živi kod mene.

Iako verujem u životni proces, nisam znala kako ću se snaći u toj novoj situaciji, pa sam poručila Bogu: „U redu je, ja ću brinuti o njoj, ali ti mi moraš pomoći, moraš mi obezbediti novac!”

Bilo je to vreme privikavanja za nas obe. Ona je došla kod mene u subotu, a već narednog petka ja sam morala na put, u San Francisco - na četiri dana. Nisam mogla da je ostavim samu, a ni da odložim put. Ponavljala sam: „Bože, sada se ti pobrini za ovo. Moram naći pravu osobu, pre nego što odem, koja će nam pomoći”.

U četvrtak, takva osoba se pojavila. Našla sam odličnu

kućnu pomoćnicu koja se uselila da pomogne meni i mojoj majci da organizujemo život kako treba. To je bila još jedna potvrda jednog od mojih ubeđenja: „Sve što treba da znam otkriće mi se i sve što mi treba dobiću po Božanskom poretku”.

Shvatila sam da je ovo bilo vreme kada je trebalo da naučim još nešto. Ovo je bila prilika da očistim mnogo smeća iz detinjstva.

Moja majka nije bila u stanju da me zaštititi kao dete; međutim, ja sam mogla i želela sam da preuzmem brigu o njoj sada. Između mene, moje majke i moje sestre započeo je jedan nov, kvalitetniji odnos.

Da pomognem sestri - a to su obe tražile - meni nije bilo lako. Predstavljalo je to novi izazov. Saznala sam, da kada sam ja, pre mnogo godina, spasla majku, moj očuh se onda okrenuo protiv moje sestre i sav svoj bes i patnju iskaljivao je na njoj i to je bio razlog da ona postane gruba.

Shvatila sam da su njeni fizički problemi započeli onda kada su se njen preveliki strah i napetost dodatno uvećali osećanjem da nema ko da joj pomogne.

Polako, nagomilane traume nestaju. Proces je još u toku. Napredujemo korak po korak, dok stvaram atmosferu sigurnosti za sve nas, dok istražujemo različite puteve alternativnog lečenja.

Moja majka odlično reaguje na njih. Vežba po četiri puta dnevno. Telo joj postaje sve jače i savitljivije. Kupila sam joj aparat za sluh u sada je život više interesuje. Operisala je katarakt na jednom oku. Kako se obradovala što ponovo vidi! Sada može ponovo da čita.

Moja majka i ja nalazimo vremena da sednemo i popričamo, što ranije nikada nismo radile. Između nas se stvorilo novo razumevanje. Danas smo obe slobodnije da plačemo i da se smejemo zajedno, da se grlimo.

Radim sve više, imam bezbroj pacijenata. Ja i moji saradnici imamo sopstveni Centar za psihoterapiju i različite programe.

Eto, tu sam u jesen 1984. dok ovo pišem.



*U beskrajnu života u kome se nalazim,
sve je savršeno, celo i potpuno.
Svako od nas, uključujući i mene, doživljava
bogastvo i ispunjenost života na, za nas,
značajan način.*

*Prošlost sada posmatram s ljubavlju,
rešena da iz svojih starih iskustava izvlačim pouku.
Ne postoji ispravno ili pogrešno, niti dobro ili loše.*

Sa prošlošću je svršeno, gotovo.

Postoji samo doživljaj ovoga trenutka.

*Volim sebe, jer prolazeći kroz prošlost
samu sebe dovodim do sadašnjeg trenutka.*

*Učestvujem u onome šta sam i ko sam,
jer znam da smo duhovno svi jedno.*

U mom svetu, sve je dobro.