

LOUISE L. HAY

MOTERS

*galia  
tapti laiminga*

SÈKMINGO MOTERS GYVENIMO  
VADOVAS

 RAMDUVA

UDK 159.923.5-055.2  
Ha-129

Versta iš leidinio:  
Original English  
language publication  
1997 by Hay House,  
Inc. California, USA  
Louise L. Hay  
Copyright © 1997 by  
Louise L. Hay  
ISBN 1 56170 357 5

Iš anglų kalbos vertė Aistė Kažemekaitienė

ISBN 978-609-8145-23-6

© Aistė Kažemekaitienė, 2016  
© UAB „Ramduva“, 2016

*Atėjo laikas moteriai pralaužti  
apribojimų barjerus.  
Tu gali būti nuostabesnė  
negu kada nors išivaizdavai.*

# *Apie knygą*

Šis tas nauja, šis tas sena. Ši knyga padės moterims atskleisti tikrąsias jų galimybes. Joje rasite tiek senų, tiek naujų mano minčių. Pakartodami esmines mintis ir papildydami jas naujomis idėjomis, kuriame tvirtą pamatą ateičiai. Savo galiomis pasitikinti moteris – tai geriausia, ką galime duoti planetai. Kai moteris nuslo-pinta, sugniuždyta, pralaimi visi. Kai moteris laimi, lai-mime visi.

Louise L. Hay

# *Turinys*

Įvadas .....	11
<b>Pirmas skyrius</b>	
Pradėkime: mes turime daug padaryti ir daug išmokti .....	15
<b>Antras skyrius</b>	
Reklamos taikinyje – moters savigarba .....	23
<b>Trečias skyrius</b>	
Pasirinkime geras mintis ir įsitikinimus.....	27
<b>Ketvirtas skyrius</b>	
Tavo santykis su... savimi.....	51
<b>Penktas skyrius</b>	
Vaikai, tėvų pareigos ir savigarba .....	57
<b>Šeštas skyrius</b>	
Jūsų sveikata yra jūsų rankose .....	65
<b>Septintas skyrius</b>	
Patyrinėkime seksualumą.....	83
<b>Aštuntas skyrius</b>	
Nesibaiminkime kalbėti apie seksualinę prievartą.....	87
<b>Devintas skyrius</b>	
Tampate vyresnė: tebūna tai jūsų aukso amžius .....	99
<b>Dešimtas skyrius</b>	
Susikurkime finansiškai saugią ateitį .....	117
<b>Vienuoliktas skyrius</b>	
Moterys palaiko moteris.....	125
Pabaiga .....	132
Apie autorę .....	135

*Kai kuriate bet kuri naują veikala,  
bus geriausia,  
jei mintyse „baigsite“ tai,  
kas jau atlikta, ir kartu mąstysite  
apie naują.*

*Christiane Northrup*

# ĮVADAS

*P*irmiausia įsitikinkite, kad visi mokytojai tėra kūrindos akmenys jūsų tobulėjimo kelyje. Aš – irgi. Nesu žiniuonė ir nieko negyda. Esu su jumis, nes pasidalydama savo idėjomis noriu padėti jums patikėti savo jėgomis. Skaitykite daug knygų ir studijuokite kartu su įvairiais mokytojais, nes joks žmogus, jokia sistema, neapima visos egzistuojančios patirties. Gyvenimas pernelyg beribis, kad galėtume jį iki galo aprėpti, be to, jis pats savaime nuolat mainosi, skleidžiasi ir keičiasi. Skaitydami šią knygą, išiminkite, kas joje yra geriausia. Tegu ši knyga virsta jūsų savasties dalimi, pasinaudokite ja ir keliaukite studijuoti pas kitus mokytojus. Nuolatos svajokite ir gilinkite savo supratimą apie Gyvenimą.

Visos moterys, ir jūs, ir aš, nuo pat mažumės buvo gėdijamos ir žeminamos. Mūsų elgesį ir mąstyseną formavo tėvai bei visuomenė: turėjome būti moterimis pa-

gal visas taisykles ir nuorodas, iškentėti visa, ką patiria moterys. Tiesą pasakius, kai kurios mūsų tokiu vaidmeniu buvo patenkintos, bet daugelis – ne.

Gyvenimas nėra vienalytis – suklostytas iš skirtingų evoliucijos periodų ir suteikiantis pamokančių patyrimų. Dabar mes gyvename nuostabų evoliucijos periodą. Juk taip ilgai moterys gyveno pagal vyrų vertybių sistemas ir jų užgaidas. Joms buvo nurodoma, ką, kada ir kaip daryti. Atsimenu, būdama maža mergaitė, buvau mokoma eiti paskui vyrą per du žingsnius, žvelgti į jį padilbom ir teirautis: „Ką man daryti? Ką man daryti?“ Tiesiogiai taip elgtis niekas neliepė, bet aš stebėdavau savo mamą, o ji taip elgėsi, taigi išmokau ir aš. Mano mamos aplinka išmokė ją visiško paklusnumo vyrui. Priekaištai ir barniai jai atrodė kaip normalus dalykas, panašiai elgiausi ir aš. Tai – puikus pavyzdys, kaip mes išmokstame elgesio modelių: kartodami ir įsimindami tėvų elgesį ir įsitikinimus.

Prabėgo daug laiko, kol supratau, kad toks elgesys nėra normalus, ir aš, kaip moteris, to nenusipelniau. Pamažu keisdama savo vidinius įsitikinimus – savo sąmonę – pradėjau kurti savigarbos ir savosios vertės pajutimo modelį. Tuo pat metu keitėsi ir mano išorinis pasaulis, aš nebetraukiau priekabių ir despotiškų vyrų. Savigarba ir savosios vertės jautimas – svarbiausia, ką gali įgyti moteris. Jei šių savybių neturime, reikia jas išsiugdyti. Leidžiamės valdomos, nes manome esančios



„niekam tikusios“. Kai mes jausime savo vertę, tada nesitaikstysime su žemesne padėtimi, barimu ir įžeidimais.

Šiandien noriu padėti moterims tapti tokiomis, kokios jos gali būti. Pagelbėti joms rasti vietą pasaulyje. Noriu, kad visos moterys gebėtų mylėti save, gerbtų save, jaustų savo vertę ir turėtų padėtį visuomenėje. Jokių būdu nenoriu pažeminti vyrų, veikiausiai siekiu lyčių „lygybės“, kuri naudinga visiems.

Skaitydami ir analizuodami šią knygą, prisiminkite, jog reikia laiko požiūriui ir įsitikinimams pakeisti. Galite paklausti: „Ar mes sugebėsime greitai suvokti ir įsisąmoninti naujas idėjas?“ Kiekvienam žmogui vis kitaip. Taigi nenustatykite laiko ribos savo pažangai, tiesiog dirbkite kaip galima geriau, o visata, kurioje slypi neribotas žinojimas, nuves jus tinkamu keliu. Žingsnis po žingsnio, akimirka po akimirkos, diena po dienos praktika padės mums pasiekti tai, ko norime.

*Pirmas skyrius*

**PRADĖKIME:  
MES TURIME  
DAUG PADARYTI  
IR DAUG IŠMOKTI**

*N*orėčiau pateikti jums puikų pavyzdį, kaip praeityje buvo auklėjamos moterys. Štai ištrauka, kurią aptikau 1950-ųjų aukštosios mokyklos namų ūkio vadovėlyje:

1. **Paruoškite pietus.** Iš anksto, dar iš vakaro, suplanuokite, kada pateiksite gardų valgį. Vyras supras, jog galvojate apie jį ir rūpinatės jo poreikiais. Dauguma vyrų grįžta namo išalkę, taigi valgis yra malonaus sutikimo dalis.
2. **Susitvarkykite.** Kol jis sugrįš, kad atsigautumėte, penkiolika minučių pailsėkite. Pasidažykite, susitvarkykite plaukus, atrodykite žvali. Jis praleido dieną tarp darbo išvargintų žmonių. Pasistenkite būti linksmas ir įdomi. Jo nuobodi diena turi virsti ypatinga.
3. **Sutvarkykite namus.** Prieš vyro sugrįžimą apeikite namus, surinkite vadovėlius, žaislus, šiuksles ir pan. Skudurėliu nuvalykite nuo stalo dulkes. Grįžęs jūsų vyras patirs dangišką tvarkos ir ramybės palaimą, o tai suteiks džiaugsmo jums pačiai!
4. **Papuoškite vaikus.** Jei vaikai maži, skirkite jiems keletą minučių, nuprauskite rankas, veidukus, susukuokite, jei reikia, perrenkite. Vaikai – mažyčiai stebuklai, ir jam patiktų matyti, jog jie – svarbūs.
5. **Nutildykite triukšmą.** Prieš jam sugrįžtant, išjunkite triukšmą keliančią skalbimo mašiną, džiovintuvą, indų plovimo mašiną ar dulkių siurbį. Pasistenkite

įkalbėti vaikus elgtis tyliai. Džiaukitės matydama jį. Pasitikite maloniai šypsodamasi.

6. **Draudimai.** Nesutikite jo dėstydamą problemas ar skųsdamasi. Nebarkite, jei pavėlavo pietų. Pagalvokit, jog tai smulkmena palyginti su tuo, ką jis nuveikė per visą dieną. Leiskite jam pasijusti jaukiai. Pasodinkite į minkštą krėslą arba pasiūlykite išsitiesti miegamajame. Paruoškite karštą arba šaltą gėrimą. Papurtykite jo pagalvę ir pasisiūlykite nuauti batus. Kalbėkite žemu, švelniu, raminau, maloniu balsu. Leiskite jam pailsėti ir atsipalaiduoti.
7. **Išklausykite jį:** norite pasakyti jam daugybę dalykų, tačiau jo sugrįžimas nėra tam tinkamiausias laikas. Leiskite kalbėti jam pirmam.
8. **Vakaras tebūna jo:** niekada nepriekaištaukite, kad vyras jūsų nenusiveda kur nors pavakarieniauti ar į kokį malonų renginį. Verčiau pasistenkite suvokti kupiną slegiančios įtampos jo pasaulį, poreikį pailsėti ir atsipalaiduoti.

Jei jūs norite taip gyventi, tai jūsų teisė. Tačiau supraskite, jog beveik visos jaunos moterys tais laikais būdavo nuteikiamos įtikti savo vyrams. Taip privalėjo elgtis „gera žmona“. Vyrams – puiku, tačiau moterims – toli gražu ne. Šiandien moterys turi permąstyti savo gyvenimą. Mes galime atrasti save iš naujo, kai išmoksime suabejoti netgi tuo, kas atrodo pakankamai įprasta: vir-

ti, kepti, tvarkyti namus, auginti vaikus, būti siuntinėjamos. Mes galime atrasti save iš naujo. Visi šie dalykai, kuriuos taip seniai atliekame automatiškai, turi būti iš naujo patikrinti. Ar mes norime kaip ir anksčiau gyventi tik dėl keletos mažmožių, kurių pamažu neteksime?

Išaukštinti moteris – tai ne pažeminti vyrus. Vyrų žeminimas tolygus moters engimui. Mes nenorime į tai įsipainioti. Toks elgesys visus veda į aklavietę, ir jaučiu, jog mums to jau gana. Dėl nesėkmių gyvenime kaltindamos save, vyrus arba visuomenę, nesurasime išeities ir liksime bejėgės. Kaltinimas visada yra bejėgiškumo išraiška. Geriausia, ką mes galime padaryti dėl vyrų, – liautis būti aukomis ir veikti drauge.

Užjaučiu vyrus dėl jų gyvenime patiriamų sunkumų. Turintys aibę reikalų, apsikrovę darbais, jie taip pat neša sunkią naštą ir patiria slegiančią įtampą. Nuo mažens berniukai mokomi neverkti, neišreikšti savo jausmų ir ilgainiui jie išmokomi užgniaužti jausmus. Mano nuomone, tai – vaiko kankinimas ir žalojimas. Nereikėtų stebėtis, kad suaugę vyrai išlieja tiek daug pykčio. Be to, daugelis jų gailisi, jog stokojo gerų santykių su tėvais. Jei nori pamatyti verkiantį vyrą, suteik jam saugią aplinką ir leisk išsipasakoti apie tėvą. Paprastai iškyla tiek daug liūdesio, kai vyrai prabyla apie neišsakytus dalykus: kaip jie ilgėjosi, kad jų vaikystė būtų buvusi kitokia, ir kaip skausmingai troško išgirsti iš tėvų, kad yra mylimi ir vertinami.

Moterims kultūra įteigė, jog, norint būti „gera“, reikia kitų poreikius iškelti aukščiau savųjų. Dauguma mūsų gyveno pagal reikalavimą „kokios mes turėtume būti“, o ne – „kokios mes esame“. Daugelis moterų piktinasi, nes jaučiasi „priverstos tarnauti“ kitiems labiau nei privalo. Todėl nereikėtų stebėtis, kad tiek daug moterų yra išsekusios. Beje, moterys, kurios dirba, dirba dviem pamainomis: viena – įstaigoje, o kita prasideda grįžus namo. Aukojimasis žudo.

Patikėkite, nereikia susirgti tam, kad pailsėtum. Manychiau, kad daugelis moterų negalavimų kyla iš didelio noro šiek tiek pailsėti. Tai yra vienintelis atvejis, kada jos sau gali leisti pailsėti, nes, tiesą sakant, tik gulėdama patale moteris nustoja dirbuotis.

Mes turime žinoti – tikrai žinoti – jog nesame antrarūšės. Tai tik mitas, įamžintas tam tikrų visuomenės sluoksnių, ir – visiška nesąmonė! Siela juk nėra blogesnė ir neturi lyties. Turime vertinti savo gyvenimą, savo sugebėjimus, kaip esame išmokyti vertinti kitų. Žinau, kad kilus feministiniam judėjimui moterys tiesiog kunkuliavo iš pykčio dėl patiriamos neteisybės ir dėl visko kaltino vyrus. Tuo metu tai gal ir buvo reikalinga. Moterims reikėjo įveikti savo žlugimą, tai buvo savotiška terapija. Jei kada nors, norėdamos atsikratyti vaikystėje patirtų skriaudų, eisite pas psichoterapeutą, tai pirmiausia, kad galėtumėte pasveikti, turėsite išlieti visas praeityje susikaupusias emocijas.

Kai mums duodama laiko tiems jausmams išreikšti, mes atgauname pusiausvyrą. Šiuo metu kaip tik tai ir

vyksta. Dabar tinkamiausias laikas išsivaduoti nuo pykčio ir priekaištų, jautimosi auka ir bejėgiškumo. Metas pripažinti savo galią ir pareikšti apie ją. Metas suformuoti savo mąstymo būdą ir pradėti kurti taip trokštamą lygybės pasaulį.

Kai moteris išmoks pati pasirūpinti savimi gerąja prasme, gerbti save ir jausti savo vertę, gyvenimas visiems žmonėms, kartu ir vyrams, ims keistis teigiama linkme. Atsiras lyčių tarpusavio meilė ir darma, moterys ir vyrai gerbs vieni kitus. Pagaliau suprasime, kad visiems užteks vietos po saule, būsime palankūs ir suteiksime laimingų akimirku vieni kitiems. Tikiu, kad galime sukurti tokį pasaulį, kuriame jausimės saugūs, mylėsime vieni kitus, kuriame galėsime būti laimingi ir visapusiški.

Jau seniai mes, moterys, trokštame pačios tvarkyti savo gyvenimą, taigi pasitaikė puiki proga tapti tokia, kokia svajojai. Taip, tarp vyrų ir moterų dar yra daug neteisybės. Mums vis dar tenka spręsti, ką galime gauti. Įstatymai buvo parašyti vyrams. Teisėjai net prievartavimo bylose atsižvelgia į tai, „kaip šiuo atveju pasielgtų protingas vyras“.

Norėčiau paraginti moteris pradėti kampaniją dėl įstatymų perrašymo, kad jie būtų priimami tiek vyrams, tiek moterims. Susivienijusios moterys turi milžiniškos galios, kai siekia rezultato. Tokia sukaupta susivienijusių moterų energija gali kelti net pagarbią baimę. Prieš beveik šimtą metų moterys susivienijo dėl

balsavimo teisės, o dabar jos gali kelti savo kandidatūras rinkimuose.

Norėčiau padrąsinti moteris užsiimti politika, nes politika mums taip pat atviras veiklos laukas. Čia nėra jokių korporacinio pasaulio apribojimų. Jei norime tokių įstatymų ir vyriausybės, kurie palaikytų ir moteris, privalome dalyvauti šioje veikloje. Pradėti galime nuo žemiausios grandies. Tam, kad įsitrauktum į politiką, nereikia rengtis visą gyvenimą. Politinė karjera – įtakinga vieta moteriai.

Ar žinote, kad 1935 m. Eleonora Ruzvelt Kongrese iškovojo įstatymą, kad kiekviename naujame name būtų įrengtas tualetas ir vonia? Dauguma Kongreso narių vyrų tam prieštaravo: „Jei visi namuose turės tualetą ir vonią, kaip mes tada atskirsime turtingus nuo vargšų?!“ Šiandien tualetas ir vonios kambarys mums yra savaime suprantama namo dalis, todėl mes pamirštame, jog kadaise viena stipri moteris stojo prieš visą Kongresą, kad būtų priimtas toks įstatymas. Susitelkusios moterys gali išjudinti kalnus, tada ir pasaulyje bus jaučiau gyventi.

Mes jau nužygiavome ilgą kelią siekdamos savo tikslo. Kolonijiniais laikais vyras buvo neginčytinas namų valdovas, dėl menkausio nepaklusnumo mušantis tarnus, vaikus ir žmoną. 1850-aisiais nė viena padori moteris negalėjo džiaugtis intymiu gyvenimu. Taip, mes nuėjome ilgą kelią, o dabar kaip tik prade-



dame naują evoliucijos etapą. Turime daug ką nuveikti ir dar daug ko išmokti. Dabar moterys prieina naują laisvės ribą. Joms reikia naujų kūrybinių sprendimų, net ir vienišoms.