
SATURS

Ievads	7
1. NODAĻA. Perfekcionisms. Kas to rada un baro?	
Mīlestība – mūsu dzīves alfa un omega	11
Kāpēc mēs kļūstam par perfekcionistiem?	15
Perfekcionisms – vainas apziņas labākais draugs.....	20
Būt atbildīgam, bet ne vainīgam.....	23
Mans ceļš pretī labās meitenes tēlam.....	26
Mīlestība – tik viegla un reizē grūta	31
Dzīvot tagadnē – ko tas nozīmē?.....	33
Mīlestību nevar iemācīt, bet to var apgūt.....	35
Kā iemīlēt sevi?	41
2. NODAĻA. Perfekcionisms attiecībās ar bērniem	
Bērniem vajag mīlošus, nevis ideālus vecākus	51
Kāpēc bērniem nepieciešamas robežas?	57
Gribu visu un tūlīt jeb Kā sadzīvot ar bērna neapmierinātību	63
Laika ir maz, bet bērns čammājas.	
Kāda ir alternatīva steigai?	71
Ko darīt, ja bērns negrib kārtot mantas un palīdzēt vecākiem?	81
Ko iesākt ar dusmām, lai nenodarītu pāri sev un bērniem?	86
Kā pārdzīvot bērnu slimošānu?.....	95
Bērns mīl mūs, nevis mūsu tēlu	101
3. NODAĻA. Perfekcionisms partnerattiecībās	
Bailes būt nemīlētam.....	105
Princis baltajā zirgā, kurš tā arī neatjāja.....	107

Ietekmes saglabāšana – mans drošības garants.....	111
Labs, labāks, vislabākais.....	117
Attiecības kā projekts.....	120
Seksualitāte un perfekcionisms.....	123
Kā ienest vieglumu attiecībās?.....	127
4. NODAĻA. Perfekcionisms attiecībās ar līdzcilvēkiem	
Mēs nevaram būt labi visiem.....	133
Perfekcionisms darba attiecībās.....	135
Mana “sakārtotā dzīve”.....	143
Perfektā mājsaimniece.....	148
Man liekas, ka tev liekas, jeb Mana reakcija uz pašas iedomām.....	153
Nobeigums.....	159

IEVADS

Pirms nolēmu uzrakstīt šo grāmatu, es kādu laiku šaubījos par tās iespējamo pienesumu. Jau ir daudz lasāmvielas par to, kā “pareizi” dzīvot un veidot attiecības, un man nebija ilūziju, ka spēšu pateikt kaut ko radikāli jaunu. Kreiz, kad man radās ideja par grāmatu, es sevi apturēju, jautājot: “Kādēļ tev tas?” Es nevēlējos būt otrās šķiras mākslinieks, kurš rada nevis oriģinālu, bet ražo kolāžas no jau esošām lietām.

Tā nu mans radošais gars turpināja ciņu ar iekšējo kritiķi, līdz es sapratu, ka mans mērķis nav otrreiz izgudrot velosipēdu vai pārspēt tos, kuri sīki un smalki aprakstījuši velosipēda darbības principus. Es nerakstu par to, ko esmu izlasījusi, to jūs varat izlasīt paši. Es rakstu par savu pieredzi un secinājumiem, pie kuriem esmu nonākusi pēc neskaitāmu kļūdu pieļaušanas.

Savā ziņā šī grāmata ir mans pašizpētes projekts. Kad esmu uzlikusi savus pārdzīvojumus uz papīra, es varu uz tiem paskatīties it kā no malas. Rakstīšana ir kā lūkošanās labi apgaismotā spogulī – tā palīdz skaidrāk ieraudzīt gan skaisto, gan neglīto. Bet galvenais – caur atklātību un plīvura noņemšanu tā palīdz ieskatīties realitātei tieši acīs un pieņemt dzīvi tādu, kāda tā ir.

Es rakstu, jo jūtu iekšēju nepieciešamību rakstīt. Un tomēr es nerakstu tikai sev. Brīžos, kad pār mani nāk kāda atklāsme un izdodas šo dzīvi mazliet labāk saprast vai sajust, enerģijas kāpums ir tik liels, ka gribas tajā ar kādu dalīties.

Ja esat perfekcionists, kuram gribas visu izdarīt izcili, un jums ir grūti atslābt, jo pārāk uztraucaties par to, vai būsiet pietiekami labs vai laba citu acīs, šī grāmata, iespējams, var jums noderēt. Tajā jūs atradīsiet manas pārdomas par to, kāpēc mēs kļūstam par perfekcionistiem, kā atbrīvoties no perfekcionisma slazda un iemācīties dzīvot vieglāk. Mana alternatīva perfekcionismam ir dzīve, kuras kvalitāte tiek mērīta ne tikai sasniegtajos rezultātos,

bet arī spējā izbaudīt procesu. Viegļums, uz kuru es aicinu, neizslēdz mērķtiecību un tiekšanos pēc pilnības; viegļums ļauj mīlēt sevi un dzīvi arī starpposmā, kad aizsējušies skrienam no punkta A uz punktu B.

Šī grāmata ir par cilvēcisko mīlestību, kura nekad nav pilnīga un uz kuru mēs varam tikai tiekties. Šī grāmata ir aicinājums mīlēt nepilnīgo un nebaidīties no kļūdām. Un, protams, tā ir par attiecībām, kurās mēs reizēm mīlam, reizēm manipulējam ar mīlestību, bet gandrīz vienmēr gaidām mīlestību no citiem.

Grāmatas nosaukums “No perfekcionisma uz mīlestību” pauž manu pārlicību par to, ka ideāls ir tikai māns, kurš realitātē nav sasniedzams. Pat ja uz īsu mirkli šķiet, ka esam sasnieguši virsotni, tajā nav iespējams noturēties. Tiecoties pēc ideāla, mēs zaudējam kontakta kvalitāti ar otru, jo esam pārāk aizņemti ar sevi un savu uzstādījumu. Savukārt, ja mums neizdodas sasniegt savus iedomātos standartus, mēs slīgstam vainas apziņā un arī šajā gadījumā esam vairāk koncentrēti uz sevis sodišānu, nevis patiesu kontaktu ar otru.

Arī es pati ilgu laiku centos būt ideāla mamma un sieva. Tikai pēc 10 gadu kopdzīves ar savu vīru un trešā bērna piedzimšanas sapratu, ka problēma ir nevis manis izvēlētajā ceļā uz mērķi, bet pašā mērķī. Es sapratu, ka man ir jāiet nevis uz priekšu, bet atpakaļ. Jo mīlestība ir nevis kaut kas tāls un neiegūts, bet gan tuvs un kaut kad pazaudēts. Mīlestība visu laiku ir mūsos, tikai reizēm tā mēdz paslēpties ļoti dziļi, un tad mēs to meklējam nevis sevī, bet pasaulē.

Grāmatas pirmajā nodaļā esmu iekļāvusi vairāk teorētisku pārdomu par perfekcionisma ēnas pusēm, bet nākamajās nodaļās mēģinu ar praktisku piemēru palīdzību parādīt, kā iespējams izkļūt no perfekcionisma slazda un atrast ceļu preti mīlestībai.

Es gribētu, lai šī grāmata ir nevis kā lekcija par pasaules gudribām, bet kā gara un sirsnīga saruna pie tējas tases, kurā mēs katrs ieejam savā vertikālē, lai kopīgi satiktos uz kādas horizontāles.

Es nesolu, ka grāmata sniegs atbildes uz visiem jautājumiem, taču ļoti ceru, ka pēc tās izlasīšanas jūs sāksiet sev uzdot jautājumus, kurus iepriekš nebijāt uzdevuši.

NOBEIGUMS

Es varētu turpināt rakstīt vēl un vēl, jo piemēru, kuros atklājas perfekcionisms, ir daudz. Taču es apzinos, ka vienā brīdī ir jāpieliek punkts, pat ja manis uzrakstītais nav īsti perfekts.

Ievadā es minēju, ka vēlos, lai šī grāmata ir nevis kā lekcija par pasaules gudrībām, bet kā gara un sirsnīga saruna pie tējas tases, kurā mēs katrs ieejam savā vertikālē, lai kopīgi satiktos uz kādas horizontāles.

Es ceru, ka mana pieredze raisīja jūsos zināmu rezonansi un jums izdevās sevi mazliet labāk saprast. Es pati šo pāris gadu laikā, kamēr grāmata tapa, sarunājos ar sevi biežāk nekā visos iepriekšējos dzīves gados, kopā ņemot, un man šķiet, ka mana būšana vertikālē ir izmainījusi daudzas horizontālās attiecības, ienesot tajās vairāk īstuma un viegluma.

Pirms pielieku punktu un noslēdzu mūsu sarunu, es vēlos vēlreiz uzsvērt būtiskāko, ko gribēju ar šo darbu jums pavēstīt.

Mīliet sevi par spīti visām savām nepilnībām, mīliet! Ja vēl neprotat mīlēt, izturieties pret sevi ar mīlumu un labvēlību! Mācieties pieņemt sevi brīžos, kad jūtaties vainīgi un sagrēkojušies! Neattaisnojieties, bet pieņemiet savu nepilnīgumu un ejiet tālāk! Mēs visi mācāmies, un mēs neviens neesam pilnīgs. Vainas apziņa nepadara mūs labākus, perfekcionisms nepalīdz kļūt ideāliem. Mēs augam un pilnveidojamies nevis tad, kad pieprasām no sevis pilnību, bet tad, kad pieņemam sevi tādus, kādi esam, un ar mīlestību darām labāko, uz ko attiecīgajā brīdī esam spējīgi.

Mīliet savus bērnus, partnerus un vecākus! Mīliet tā, kā protat, nebaidoties kļūdīties! Pat ja jums šķiet, ka esat palaiduši garām kādu iespēju, izmantojiet tās iespējas, kuras jums vēl ir! Mēs nevaram izmainīt pagātņi, taču varam kaut ko darīt ar savu tagadni.

Es ticu, ka cilvēks sāpina citus nevis tāpēc, ka viņam ir ļauna dvēsele, bet tāpēc, ka viņš pats ir piedzīvojis sāpes un viņam trūkst mīlestības. Tāpēc mīliet savus tuviniekus arī tad, kad ir visgrūtāk to darīt, jo tieši brīžos, kad mēs vismazāk esam mīlestību pelnījuši, mums tā visvairāk ir vajadzīga. Parādiet savas dusmas un aizvainojumu, bet parādiet arī savu mīlestību!

Nebaidieties atzīties savā vājumā un ievainojamībā, jo šī atzišanās padara jūs stiprus un sniedz jums brīvību! Enerģiju, kuru līdz šim veltījāt savai aizsardzībai, varat veltīt tam, kas jūs iedvesmo un padara laimīgākus.

Ceļš no perfekcionisma uz mīlestību met līkumus, un reizēm var šķist, ka ejam pa apli, taču nesteidzieties. Pārlietu koncentrējoties uz rezultātu, mēs galu galā atgriezīamies pie tā paša perfekcionisma, tikai šoreiz tas ir ietērpies jēra ādā un izliekas par mīlestību. Ja esat bijis perfekcionists darbā un tagad ar tikpat lielu maksimālismu metaties iekšā garīgajās praksēs, tas var būt signāls, ka perfekcionisms tomēr nav nekur pazudis.

Mīlestība ir nevis kaut kas tāls un neiegūts, bet gan tuvs un reiz pazaudēts. Mīlestība ir mūsu dabiskais stāvoklis, tā jau ir mūsos, tikai reizēm aprakta ļoti dziļi.