

"Šī grāmata ir kā sapnis vai meditācija, no kuras negribas pamosties. Tas ir brīnišķīgs ceļvedis pāru attiecībās, un novēlu to izlasīt gan tiem, kuri jaunā savienībā tikai nupat iestūrējuši, gan tiem, kuru rāmo ostu piestātnēs jau sen iemetusies rūsa. Šis nav klasisks attiecību ceļvedis, tāpēc jo īpaši vērtīgs. Gata pieredze gan kā psihoterapeitam, gan kā cilvēkam ir uzklausišanas vērtā, turklāt stāstījuma veids mudina ticēt, ka viņš runā tieši ar tevi. Daloties ar vērtīgām zināšanām par pāru attiecībām, Gatis neaizmirst svarīgu laba stāstnieka uzdevumu – izklaidēt lasītāju. Garantēju, ka, lasot šo darbu, jūs lieliski pavadīsiet laiku, ar aizrautīgu prieku cenšoties diagnosticēt, kas īsti kaiš jūsu attiecībām. Ļaujiet tekstam ar jums strādāt – redziet + dzirdiet + reaģējiet uz visu, kas jūsos rezonē."

Zane Zusta, rakstniece,
grāmatu "Tarakāni manā galvā" un "Tarakāni tavā galvā" autore

"Katrs cilvēks kādā dzīves posmā domā par attiecībām, mīlestību un laimi, uzdod sev jautājumus un meklē atbildes. Gata Līduma pārdomas par pāru nebūšanām un intriga par to, kā attiecības saistās ar desmit baušļiem, uzrunā un rosina domāt. Autora pārliecība par pamatvērtībām attiecībās ir veidojusies, divdesmit gadus vērojot klientu attiecību problēmas, uzklausot viņu pieredzi, kā arī pārdomājot un analizējot personiskās dzīves pieredzi un zināšanas. Autors sulīgā valodā pārstāsta terapeita darbā dzirdētās cilvēku pārliecības un konfrontē lasītāju ar savu personisko skatījumu, lai mudinātu domāt par jēgpilnām, patiesām attiecībām un sevi tajās."

Maija Biseniece, LU Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultātes
Psiholoģijas nodaļas docente, LPB sertificēta apmācītājsīga
sistēmiskā ģimenes psihoterapeite, sistēmiskā supervizore

"Pirmkārt, grāmatai ir unikāla koncepcija, un jau tādēļ vien ir vērts to izlasīt. Otrkārt un galvenokārt, pāru attiecību sarežģītie jautājumi ir izklāstīti pārsteidzoši vieglā un uztveramā valodā, izmantojot desmit baušļu fundamentālo, neaizstājamo, universālo un laika pārbaudi izturējušo risinājumu jēgu un būtību. Treškārt, šī ir grāmata, kas vienlīdz labi iederas gan grāmatnīcu plauktos, gan baznīcu grāmatu galdos. Par šīs grāmatas kvalitāti var sacīt līdzīgi kā par gaumi – tā vai nu ir, vai nav... Te tā ir."

Jānis Bitāns, Liepājas Sv. Annas ev. lut. baznīcas mācītājs
un Sieksātes Sv. Trīsvienības klostera dibinātājs

G a t i s L ī d u m s

Pāru (ne)būšanas

PSIHOTERAPEITA PIEZĪMES PAR 10 BAUŠĻIEM
UN PĀRU ATTIECĪBĀM



158.24(035)

Li 124

Vāka un grāmatas dizaina autors *Aigars Truhins*

Vāka un nodaļu zīmējumu autors *Oskars Patriks Līdums*

Uz grāmatas pirmā vāka izmantota *Gata Līduma* fotogrāfija.

Šis ir ar autortiesībām aizsargāts darbs. Darba reproducēšana vai jebkāda cita neatļauta izmantošana ir autortiesību pārkāpums. Par autortiesību pārkāpšanu ir paredzēta atbildība Krimināllikuma 148. pantā.

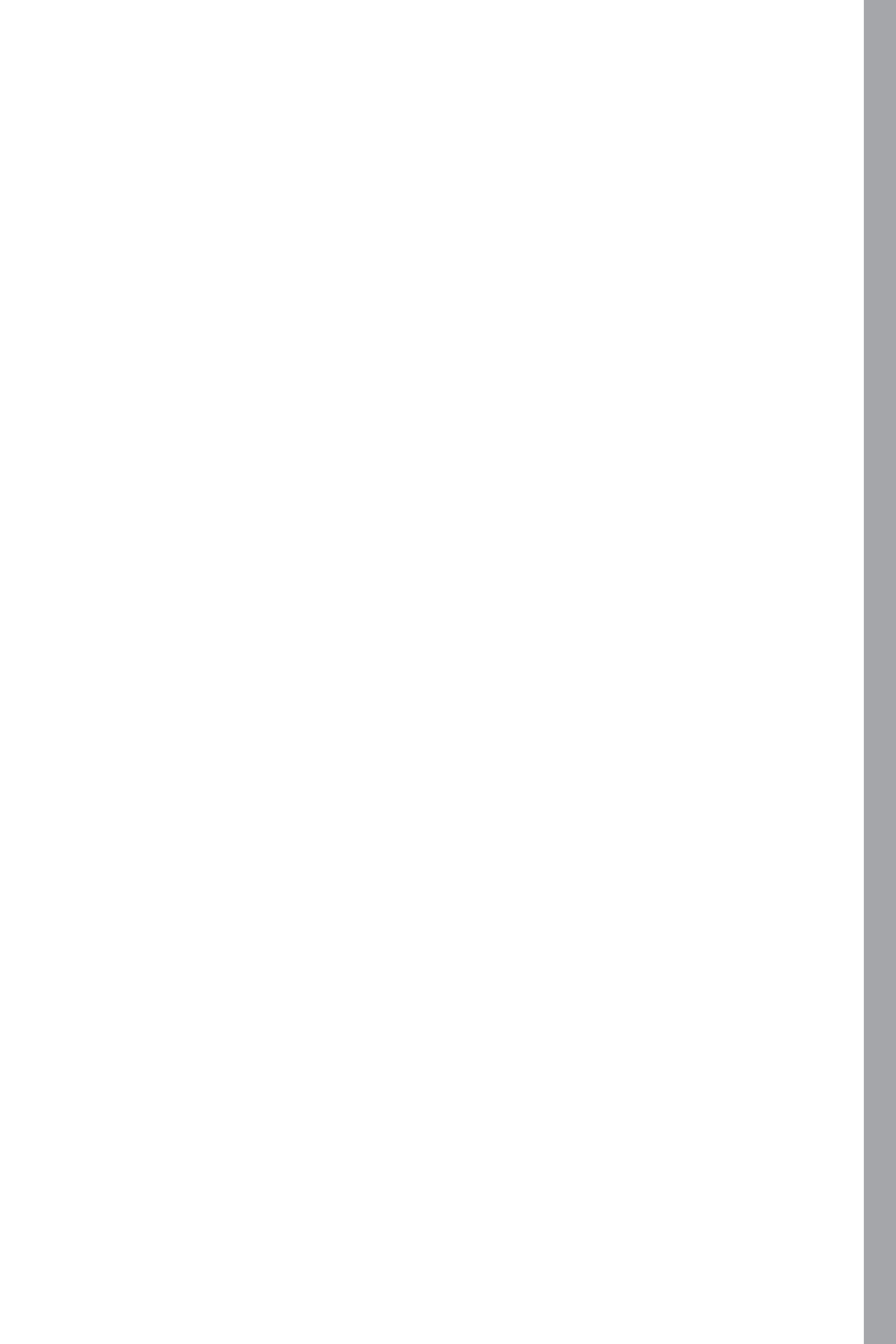
© Gatis Līdums, 2021

© Izdevums, literārā apdare, mākslinieciskais noformējums,

Apgāds Zvaigzne ABC, 2021

ISBN 978-9934-0-9229-9

*Maniem bērniem
Paulai, Oskaram un Akselam*



Saturs

Ievads	8
Pirmais bauslis	26
Otrais bauslis	50
Trešais bauslis	70
Ceturtais bauslis	84
Piektais bauslis	98
Sestais bauslis	114
Septītais bauslis	132
Astotais bauslis	154
Devītais bauslis	172
Desmitais bauslis	192
Pavisam īsiņš pēcvārds	220

levads



Zināšanas nevienu nedara laimīgu. Zināšanas ir tikai un vienīgi noderīga informācija. Pieredze, īpaši veiksmīga pieredze, cilvēku var pietuvināt laimes sajūtai un palīdzēt tajā noturēties. Šī patiesība ir vienlīdz spēcīga esoša gan katram indivīdam atsevišķi, gan pārim, gan ģimenei ar bērniem. Pārsteidzoši, ka, dzīvojot informācijas laikmetā, cilvēki, lai arī zina un novērtē pieredzes nozīmīgumu, tomēr sliecas uzskatīt, ka tieši zināšanas darīs viņus laimīgus. Ko es ar to domāju?

Kad dzīvē nonākam neparedzētā situācijā un mums ir grūtības attiecībās ar cilvēkiem, problēmas ar darba uzdevumiem, projektiem un tā tālāk vai rodas sarežģījumi veselībā, mēs visai naski izvēlamies kādu no trim rīcības variantiem.

1. Mēs vērsamies pie interneta pārlūka un ievadām meklēšanas lodziņā savu jautājumu. Tūdaļ interneta dzīles piedāvā gan tekstu, gan attēlus, gan video par mūs interesējošo tēmu. Esam atraduši informāciju.
2. Sazvanām vai satiekam draugus, kuriem ir bijusi līdzīga pieredze, un cenšamies viņus iztaujāt. Mēs ceram – kaut kas no informācijas, kura ir viņu rīcībā, noderēs arī mums.

3. Vēršamies pēc padoma pie konkrētās jomas ekspertiem, cerot, ka viņi mums sniegs informāciju, kā rīkoties turpmāk.

Mēs fantazējam, ka informācija mūs izglābs. Pati par sevi informācijas meklēšana un atrašana nebūt nav zemē metama lieta. Galu galā – jo vairāk mēs uzzinām, jo vairāk zinām. Taču vienlaikus, ja vien esam godīgi pret sevi, ir jāatzīst, ka iegūtā informācija mūs nemaz nedara laimīgus. Patiesībā pat otrādi. Piemēram, kā man to ir stāstījuši daži dakteri, mūsdienās visai izplatīta parādība ir “ārstēšanās internetā”. Ja cilvēks sasirgst, viņš nereti tūdaļ metas interneta dzīlēs pieejamā informācijā, lai saprastu, kas viņam kaiš un kā ar to tikt galā. Protams, savam veselības stāvoklim ir jāseko un tas jāuzmana, taču bieži iepriekš minētās rīcības iemesls ir cits. Daļēji tāpēc, ka cilvēks uzskata sevi par pietiekami gudru visās dzīves jomās, daļēji tāpēc, ka pie ārsta, jo īpaši ārsta speciālista, Latvijā nemaz nav tik vienkārši ātri nokļūt, cilvēks nolemj pats sev uzstādīt diagnozi un iespēju robežās arī ārstēt sevi. Šādi pacienti dakteriem nereti sagādā lielas galvassāpes, jo, kad pašārstēšanās nav devusi rezultātus, cilvēks beidzot apmeklē ārstu. Nereti jau no pirmajiem teikumiem jaunais pacients sāk dakteri “apgaismot”, kas īsti viņam kaiš, un dod norādījumus, kā tad viņš ir jāārstē.

Savā mūžā esmu izlasījis diezgan daudz grāmatu. Man ar grāmatām ir tā – pārsvarā pēc dažu lappušu izlasīšanas jau