

Apstājies un ieklausies savā sirdsbalsī

Līga Gabrāne

Ventspilniece DACE PAVLOVIČA ir izveidojusi Pašizaugsmes skolu sapņu īstenotājiem. Piedzīvojot depresiju un veģetatīvo distoniju, viņa sāka savu pašizziņas ceļu, kurā ir uzkrāta ievērojama pieredze, metodes un zināšanas. Viņa vēlas palīdzēt arī citiem cilvēkiem atrast sevi un savu ceļu dzīvē, jo zina, ka tas ir ļoti būtiski ikvienam.

Pašizaugsmes skola sapņu īstenotājiem – kā līdz tam nonācāt?

– Bija lieli pārbaudījumi pašas dzīvē. Pirms 22 gadiem ar depresiju saslima mans tētis. Pirmo reizi saskāros ar ko tādu, bija patiešām smagi. Pēc tam, 1998. gadā, depresija piemeklēja arī mani pašu, un septiņus gadus vēlāk tā atkārtojās otrreiz. Pirmajā reizē dzēris tikai zāles, domāju, ka ar to pietiks. Tad, kad depresija atgriezās ar daudz lielāku spēku, sapratu, ka ar zālēm vien to atrisināt nevar.

Nevarēju palīdzēt tētim. Ļoti to gribēju, bet nespēju. 13 gadus viņš pavadīja psihiatriskajā klīnikā. Tad aizgāja... Tas laika posms bija tik smags, ka mēģināju pielikt punktu arī savai dzīvei. Paldies Dievam, dēls divarpus gadu vecumā ienāca istabā īstajā brīdī, lai šo stindzinošo ieceri apstādinātu. Tagad manī ir ļoti spēcīga vēlme dot atbalstu citiem. Lai nav bezjēdzīgu pašnāvību. Tas ir visbēdīgākais *risinājums*, ko vien var iedomāties. Tu esi atnācis uz šīs zemes, un tev ir savi sapņi, kurus tikai tu vari īstenot. Vēlos palīdzēt cilvēkiem ieraudzīt un atrast savu sapni. Mudinu apstāties, ieklausīties sevī un doties tajā virzienā, kur sirds aicina. Kad dzīvojam saskaņā ar sevi, pārstājam darīt sev pāri, varam paveikt brīnumu lietas. Tās durvis sāk atvērties un pasaule tiešām sādodas rokās. Un, īstenojot savus sapņus, tu iedvesmo citus, iedod spēku arī viņiem! Teorētiski jau mēs visi visu zinām, kā un ko vajadzētu darīt. Bet, ja tu nerīkojies, nekas nemainīsies. Viens ir klusi sapņot, otrs – tiešām spert kaut vai mazus soļus tajā virzienā. Un nevienam nav noslēpums, ka jebkādas pārmaiņas dzīvē ir ļoti grūti realizēt. Jo ierastais ir pazīstams. Jā, labi nav, bet tu vismaz visu zini un vari paredzēt, un tas dod iluzoru drošības sajūtu. Iziešana ārpus komforta zonas prasa uzdrīkstēšanos, taču brīvība nav burti, tā sākas, kad tu no tā izej. Ļoti gribētos, lai ikviens cilvēks justos iekšēji brīvs. Dotu priekšroku nevis savām bailēm, bet saviem sapņiem.

Jūs pieminējāt, ka sapratāt – zāles nevar izārstēt depresiju. Ko jūs darījāt? Kādi bija jūsu pirmie soļi pašizziņas virzienā?

– Psihoterapija. Tad, kad tu esi nobijies no visa, kas ar tevi notiek, saviem spēkiem vien galā vairs netiksi. Jo pilnīgi no visa ir bail. Man bija arī ļoti smagas panikas lēkmes. Tu nevari tā vienkārši no tā izkāpt laukā un pateikt: es tagad

dzīvošu savādāk. Ir ļoti svarīgi, lai līdzās būtu cilvēks, kas var dot atbalsta sajūtu. Mana individuālā psihoterapija sākās 2005. gadā un ilga 13 gadus.

Vai psihoterapeita palīdzību atradāt Ventspilī?

– Nē, savu psihoterapeiti – cilvēku, un kura ļoti iedvesmojos, – atradu savā dzimtajā pilsētā – Tukumā. Viņa bija man līdzās, bet atbildes atradu sevī pati. Arī savā Pašizaugsmes skolā darbojos līdzīgi – esmu līdzās un sniedzu atbalstu, bet neesmu tā, kas dod virzienu. To cilvēks sevī atrod pats.

Esat teikusi, ka 2011. gadā jums bija nopietna muguras operācija, pēc kuras ilgu laiku nācās pavadīt guļot gultā, un ka tieši šis laiks lika daudz ko pārdomāt.

– Pirms un pēc operācijas apmēram gadu biju gultas režīmā un nevarēju nekur no savām iekšējām sajūtām vairs aizbēgt. Un, jā – tieši šis gads man bija ļoti transformējošs. Man teica, ka pēc operācijas varu arī neatveseļoties, ka daudzas lietas vairs nevarēšu. Tas lika pārdomāt to, vai nedzīvoju tādā lielā ilūzijā, ka manā rīcībā ir neierobežots laiks. Sapratu, ka nevaru vairs sev svarīgo atlikt uz vēlāku laiku, kurš patiesībā var nemaz nepienākt. Ka man ir tikai šis mirklis.

Pašizaugsmes skola radās no tās pieredzes, kuru piedzīvojāt, un risinājumiem, kurus atradāt. Kad jūs izveidojāt šo skolu?

– *Vieta, kur smelties spēku* (www.dacepa.com) tapa 2013. gadā. Šā gada martā nodibināju arī dvīņu brāli angļu valodā – *Shift Your Habits* (*Maini savus paradumus*), jo tam, ko šobrīd daru, redzu potenciālu arī ārpus Latvijas. Maijā biju Čikāgā, izveidoju pirmos kontaktus. Un tikko arī esmu atgriezies no Amerikas, kur tikos ar vienu no lielākajām mentālās veselības organizācijām, kas risina mentālās veselības jautājumus, piedāvājot cilvēkiem dažādas programmas. Tikšanās bija veiksmīga, ir iestrādes sadarbībai, un organizācija ir izrādījusi interesi arī par manu pašizaugsmes programmu.

Esat sarakstījusi arī vairākas grāmatas, kas publicētas jūsu interneta mājaslapā. Pastāstiet par to vairāk!

– Pēc muguras operācijas piedzīvoju daudz atklāsmju. Ka tieši sapņu īstenošana ir ceļš, kas ved prom no depresijas un veģetatīvās



Foto: Juris Sīgulis

distonijas. Ka neviens cits man palīdzēt nevarēs, ja pati sev nepalīdzēšu un pilnībā nemainīšu līdzšinējo domāšanas veidu un attieksmi pret sevi. Apsolīju sev, ka darīšu visu, lai atveseļotos un dotos savu sapņu virzienā. Tapa mana pirmā grāmata *Uzdrikties dzīvot*. Pēc tam arī nākamās *Kā es satiku Veģetodistoniju un Depresiju un ko mēs tādu brīnumainu kopā paveicām* un *Ļauj savai dvēselei runāt*. Mans jaunākais veikums ir grāmata angļu valodā – *Book of Truth* (*Patiesības grāmata*), kurā arī dalos savā pieredzes stāstā, zināšanās, kā paši varam sev palīdzēt un kļūt veseli.

Vai grāmatas ir pieejamas tikai elektroniski?

– Jā. Un pat īsti nezinu, vai tās tiks izdotas papīra formātā. Sapņu īste-

gan arī finansiāli. Jo visiem labi zināms, ka, uzsākot uzņēmējdarbību, sākuma periodā jo īpaši būs nepieciešamas lielas investīcijas. Būs vajadzīgs laiks, kamēr sevi pierādīsi un citi par tevi uzzinās. Arī citiem iesaku, uzsākot pārmaiņas savā dzīvē, uzreiz neaizvērt visas esošās durvis. Svarīgi ieraudzīt, kas ir tas, ko tu vari sākt darīt sava sapņa labā paralēli tam, ko jau dari šobrīd. Nepadoties pie pirmās neveiksmes. Tās iespējas un idejas rodas darot. Tas, ko esmu realizējis līdz šim, kādreiz likās neiespējami. Bet, kad tu sāc darīt, kad tici sev un savai idejai, neiespējams kļūst par īstenību. Un tev rodas arī domubiedri, kas tevi atbalsta emocionāli. Salauz sevī, strādājot darbu, kas nedod nekādu gandarījumu, noteikti nav vērts. Ir svarīgi, lai tas, ko dari, tev kaut nedaudz interesē un patīk. Iespējas ir. Vien-

mēr. Kamēr neļaujam sev tās ieraudzīt, tās arī neredzam.

Tāpēc, lai kaut ko mainītu savā dzīvē, ir tik būtiski vispirms mainīt savu domāšanas veidu un paradumus. Jo, ja tu ej pa vienu un to pašu ceļu, vienmēr nonāksi vienā un tai pašā galamērķī. Ar ko sākt? Vispirms ieklausīties sevī – kas ir tas, ko es savā dzīvē tiešām vēlos, un godīgi sev atbildēt, vai tas, kā dzīvoju šobrīd, ir saskaņā ar mani. Apstāties, salikt prioritātes un sajūst savu mērķi, savu sapni. Un soli pa solim turp arī doties. Tomēr apstāties nemaz nav tik vienkārši, ir trauksme un bailes no nezināmā. Kā saka, labāk zināma bēda nekā nezināma laime. Tieši bailes ir tās, kas mums visvairāk traucē virzīties uz priekšu. Savā *YouTube* kanālā publicēju videosīžetus gan latviski, gan angļiski. Paklausoties savus video angļu valodā – tā izruna ir tālu no ideālās. Taču es iesaku ikvienam, kas dara kaut ko jaunu: sāc ar to, kas tev šobrīd ir, un ej soli pa solim. Ļauj sev attīstīties, bet saglabā sevī arī cilvēcību. Tev nav jābūt tādām, uz kuru paskatās un saka – viņš ir nevainojams. Nevajag to perfekcionismu! Vienkārši sāc darīt un pilnveidojies darot. Viens no sapņu īstenošanas skolas mērķiem ir palīdzēt

uz dzīvi palūkoties citādāk un pamanīt tās labās lietas, kas tev jau ir. Liec akcentu uz saviem talantiem, savām stiprajām pusēm. Tās arī lēnām attīsti. Un pārstāj salīdzināt sevi ar citiem cilvēkiem, tavs ceļš ir tikai tavš.

Vai jūs mēdzat dot konkrētus padomus cilvēkiem?

– Nē. Ja man kāds vaicā, kā viņam labāk darīt, uzdošu pretjautājumu: «Un kā priekš tevis būtu vislabāk?» Tavas atbildes ir tevī, neviens ārpus tevis to nezinās. Ja sākam meklēt atbildes citos cilvēkos, viegli varam sevi pazaudēt. Un lēnām kļūstam atkarīgi no citu cilvēku viedokļiem. Parādās bailes. Sākam darīt tā, kā citi sagaida. Tā nav brīvība. Ieklausies savā sirdsbalsī, savā intuīcijā – un tu pieņemsi nekļūdīgus lēmumus.

Kādreiz domāju, ka pasaules mainīšana notiek tā – tu kļūsti par supervaroni, kuram piešķirtas super-spējas, tad tu ej un glāb pasauli. Tik tālu no patiesības! Pasauli tu maini tajā brīdī, kad tu maini sevi, pats savu redzējumu un attieksmi pret sevi, kļūstot pats sev par labāko draugu. Ja tu pret sevi esi neieciētīgs, izvirzi milzīgas prasības, tieši to pašu piedzīvosi arī ārpus sevis. Un aiz katras drastiskas reakcijas, kad tu kaut kur iekrampējies, asi reaģē, slēpjas kāda vajadzība. Visbiežāk – vajadzība būt pamanītam, novērtētam, mīlētam. Pēc savas pieredzes varu teikt, ka ļoti daudzi no mums nav saņēmuši tādu mīlestību, kādu mēs kā bērni būtu gribējuši. Tomēr nav jēgas vainot vecākus. Jo arī tava mamma un tētis reiz bija bērni, ar saviem pārbaudījumiem, kam bija jāiet cauri. Viņi nemaz nevarēja tev iedot to, ko tu gaidīji, jo viņiem pašiem tā savulaik nebija. Kā esmu novērojusi, katrā nākamā paaudzē tāpat iedod vairāk nekā ir saņēmuši paši.

Vai jums nav bijusi doma kļūt par psihoterapeiti?

– Ir, un zinu, ka tie būtu deviņi gadi, kas jāvelta tikai studijām. Šobrīd vēlos dalīties ar visu to, kas manī jau ir. Ar tām praktiskajām zināšanām, ko esmu uzkrājusi šo 15 gadu laikā. Ja ceļš vedīs turp, ka man ir jāiegūst šī izglītība, tad noteikti tā arī notiks. ■

Kad dzīvojam saskaņā ar sevi, pārstājam darīt sev pāri, varam paveikt brīnumu lietas.

nošanas skola ir pieejama virtuālajā vidē. Arī 28 soļu garā pašizaugsmes programma tiek īstenota attālināti. Tāpat arī konsultācijas. Manuprāt, tas ir ļoti svarīgi, ka vari saņemt atbalstu, nemaz neizejot no mājas.

Vai ir vēl kādas ieceres, ko paveikt tepat Latvijā?

– Jā, kopā ar ģimenes ārstu Gundaru Kukli esam uzsākuši kopīga semināru cikla izstrādi par to, ko depresijas un veģetatīvās distonijas gadījumā var darīt no medicīnas viedokļa un ko – no pašizziņas pusēs. Plānojam piedāvāt šos seminārus visā Latvijā.

Esat pieminējusi, ka agrāk strādājāt bankā un tas nepavisam nebija jūsu sapņu darbs. Vai tagad, kad esat sapratusi, ko dzīvē patiešām vēlaties darīt, izdodas ar to arī nopelnīt iztikai?

– Pagājušā gada nogalē pieņēmu lēmumu aiziet no algota darba un savu aizraušanos pārvērst uzņēmējdarbībā. Tiklīdz biju izstrādājusi pašizaugsmes programmu un pārliecinājusies par tās efektivitāti, sapratu, ka man ir risinājums, kas cilvēkiem var ļoti palīdzēt. Un martā nodibināju savu uzņēmumu SIA *iSolve*. Mērķtiecīgi biju uz to gājusi jau ļoti ilgu laiku. Gan stratēģiski,