



Keturiasdešimt metų konsultuojanti aiškiaregė, ekstrasensė, parapsichologė, paichoanalitikė, dirbanti su mirusiųjų pasauliu, Gerda Red pastebi, kad vis dažniau žmonės į ją kreipiasi dėl įvairių baimių. Anot kelių rūšių kortas, būrimą iš kavos tirščių, virgulę, svarelį ir būrimo rutulį įvaldžiusios bei knygą apie jį parašiusios aiškiaregės, labai svarbu įsivertinti, kiek tos baimės pagrįstos, ir stengtis jas išsklaidyti, nes nuolatinis gyvenimas jaučiant baimę veda prie prastos fizinės ir psichinės savijautos. „Vienas iš priešnuodžių baimėms – užimtumas“, – sako pašnekovė.

Prieš BAIMES KOVOKIME VEIKLUMU

Gerda, dėl kokių baimių vis dažniau pas jus ieškoma pagalbos?

Pastaruojų metu žmonės jaučiasi tiesiog nesaugūs. Juos neramina vykstantis karas Ukrainoje, dažnai teiraujasi, ar Lietuvoje nebus neramumų. Jei čia prasidėtų suirutė, baiminasi, kas būtų su jais. Nemažai klientų turi banko indėlius, tad domisi, ar neprarastų santaupų. Apskritai žmonės labai bijo prarasti pinigų. Šiuo metu, esant įtemptai geopolitinei situacijai, pastebima ir padidėjusi gyventojų emigracija – parduoda savo nekilnojamojo turto Lietuvoje ir perka užsienyje, nes siekia saugumo ir užtikrintumo.

Jei kalbėtume apie dažnesnes baimes, tai tarp savo klientų galiu išskirti baimę dėl sveikatos, ypač susirgti vėžiu. Ši liga vis dar stigmatizuojama ir dažnas ją priima kaip nuosprendį.

Daug nerimo gyventojams kėlė ir COVID-19 pandemija, kurią lydėjo daugybė susirgimų ir mirčių. Pas mane ateidavo našlės, kurios neseniai palaidojo vyrus ir klausė patarimų, kaip joms gyventi, kas bus toliau.

Ar daugiau baiminamasi dėl savęs, ar taip pat ir artimųjų?

Jaunimas labiau jaudinasi dėl savęs, savo vaikų ir apskritai ateities. Vyresnio amžiaus gyventojai labiau susitaikę su esama padėtimi. Dažnai lankosi mamos, kurios jaudinasi dėl atžalų. Jos pasakoja bijančios, kad vaikams kas neatsitiktų, kad jų kas nepavogtų, nenuškriautų ir pan. Kai medicina sunkiai padeda, į mane taip pat kreipiasi mamos, kurios skundžiasi, kad vaikai naktimis šlapinasi į lovą arba jų atžalos vis dar nekalba, nors bendraamžiai jau dėlioja mintis normaliaisakiniais.

Šiuolaikinės visuomenės ryškė – depresija ir dažnos panikos atakos. Greitas gyvenimo tempas turi neigiamų pasekmių. Baimių spektras platus, visko neišvardysiu, tačiau noriu pabrėžti, kad galima padėti. Tam pasitelkiu Taro kortas, svarelį ar rutulį – per juos ateina informacija, kaip atsikratyti baimių. Esu ne tik tarologė, bet ir ekstrasensė, todėl sumodeliuoju situaciją klientui norima linkme. Taip pat užduodu namų darbus, ką turi keisti savo gyvenime, ir taip pasiekiamas

norimas rezultatas. Žmogus išeina iš mano būrimo salono kupinas pasitikėjimo savimi, ryžto veikti ir pozityviai nusiteikęs, nes žino, kad jį aplankys norima sėkmė.

Kaip atskirti pagrįstą baimę nuo beprasmes?

Nepagrįsta baimė realybėje turi mažą grėsmę arba yra visai nebaisi. Dažnai tai vadinamosios fobijos, kurios sutrikdo įprastą kasdienybę. Turime išmokyti racionaliai vertinti situaciją, nepasiduoti panikai. Klientams visada patariu įvertinti baimę, kiek ji reali ir kiek išgalvota. Taip pat raginu nepamiršti, kad visada yra išeitis, nes esame ne vieni. Jei kalbėtume apie geopolitiką, mus saugo NATO, esame ES dalis. Jei kalbėtume apie sveikatą, visada siūlau žmonėms ją tikrintis, darytis profilaktinius tyrimus, leisti sau pailsėti, pavyzdžiui, išvykti kuriam laikui į sanatoriją.

Kaip savo baimių neperduoti jautresniems aplinkiniams, pavyzdžiui, vaikams?

Suaugusieji į aplinką žiūri per racionalumo prizmę, pasitelkdami protą, ankstesnes patirtis, o vaikai viską išgyvena per jausmus, emocijas. Jie priima tiesiogiai viską, kas vyksta, nes dar sunkiai geba atskirti, kur yra realybė, o kur fantazijos vaisius. Vaikai stebi tėvus, tad jiems reikia suvokti, kad perdėtas baimes, kurias patys sureikšmina, gali tiesiogiai perimti atžalos. Jei visgi vaikas kažko bijo, reikia su juo kalbėtis, išsiaiškinti baimės priežastis, padėdinti nebijoti, patikinti, kad jis yra saugus ir niekas negresia. Vaikas turi jausti pasitikėjimą suaugusiais, tada ir pats užaugęs labiau pasitikės savimi. Jokių būdu negalima mažojo gėdyti ar barti dėl jo baimių.

Visgi slėpti, kaupti emocijas žalinga sveikatai. Ar yra sveika baimės paleidimo ar įprasminimo technika?

Iš praktikos galiu teigti, kad labiau serga introvertai, tad jiems labiausiai reikia išmokyti paleisti emocijas, tarp jų ir baimę. Būdų tai padaryti yra įvairių, kiekvienas renkasi asmeniškai priimtinausią kelią. Siūlau turėti hobių, širdžiai mielą užsiėmimą. Nemažai klientų šoka linijinius šokius, vyresnio amžiaus asmenys lanko Trečiojo amžiaus universitetą. Visada sakau, kad užimtumas neleidžia blogoms mintims lįsti į galvą. Taip pat žmonėms, kurie jaučiasi nesaugūs, kažko bijo, patariu prisiminti, kad gyvenime yra buvę įvairių blogų situacijų, bet jie jas įveikė. Tai padeda labiau savimi pasitikėti, jaustis drąsiau. Pastebiu, kad vis daugiau žmonių atsigręžia į Dievą. Tikėjimas gelbsti.

Pastaruojų metu vis prasmingesnis atrodo patarimas gyventi čia ir dabar, nes rytoj visai neužtikrintas. Ar toks požiūris teisingas?

Žmogus turi svajoti, siekti tikslų, nes norai pildosi. Jei patinka keliauti, norite aplankyti kuo daugiau šalių, planuokite keliones. Pavyzdžiui, nuspręskite, kad šios vasaros atostogas praleisite Ispanijoje, o kitas – Prancūzijoje ar net Australijoje, ir pradėkite veikti, kad visa tai taptų realybe. Tikrai niekam nepatariu gyventi principu „čia ir dabar“, išleisti visas santaupas ar netausoti sveikatos, keisti partnerius ir pan.

Kas naudingiau – išsikelti kuo aukštesnius planus, svajoti plačiau ar nepervertinti savo galimybių?

Nerastume nė vieno žmogaus, kuris neturėtų svajonių. Visi svajojame, visi kažko norime, tačiau ne visi tai pasiekiami ir tada apima liūdesys, kaltiname kitus, rečiau – save. Patarimas paprastas – visada išsikelkite realių, o ne utopinių planų. Jie turi būti įgyvendinami. Daugelis vaikystėje svajoja nuskristi į Mėnulį, bet visi suvokiame tokio troškimo iracionalumą.

Kokios praktikos, ritualai gali padėti siekti tikslų?

Dažnai pas mane besilankantys klausia, ar yra priemonių, padedančių lengviau pasiekti svajones. Vieną ritualą siūlau išmėginti visiems. Jis ypač tinka prieš Naujuosius Metus. Reikia tik ant lapelio surašyti 12 norų ir padėti po Kalėdų eglute arba surašytus norus sudeginti, suberti į šampano taurę ir laikrodžiui išmušus 12 val. nakties staigiai išgerti. Kas to nespėjo atlikti šiemet, gali tiesiog surašyti ant lapelio 12 norų ir priklijuoti ant šaldytuvo, kad kiekvieną dieną juos matytų.

Kas dažniausiai trukdo siekti svajonių?

Didžiausiais svajonių priešais yra pats žmogus – jo baimės, fobijos, kompleksai, konservatyvus auklėjimas, neigiama patirtis. Tačiau gyvenimas rodo, kad rizikuoti verta. Pavyzdžiui, viena mano klientė ieškojo naujo darbo, būrėsi ir kortos vis rodė, kad jai pasiseks. Praėjus šiek tiek laiko jai primygtinai liečiau skambinti į norimą darbovietę. Sakiau, kad kortos rodo sėkmę. Galiausiai ji paklausė mano patarimo, paskambino ir ją priėmė. Vėliau paaiškėjo, kad prieš tai dirbusi moteris išėjo iš darbo ir įmonė dar nespėjo paskelbti naujo konkurso darbuotojo pareigoms užimti, o mano klientė tiesiog tinkamu metu su jais susisiektė.

Jei siekti svajonės nesiseka, kada žinoti, kad metas ją keisti, o kada dar verta stengtis? Ar ta riba gana aiški?

Atsakymas – nei taip, nei taip. Senos svajonės nereikia atsisakyti, tiesiog įvilkite ją į naujus marškinius: patobulinkite, priderinkite prie naujų aplinkybių. Išanalizuokite, dėl kokių priežasčių svajonė neišsipildė, kas sutrukdė. Pavyzdžiui, norite susirasti antrąją pusę, bet jums nesiseka pažinčių portaluose. Gal verta nueiti su draugais į naktinį klubą ar išmėginti greituosius pasimatymus. O gal geriau pradėti lankyti užsiėmimą, kur renkasi bendraminčiai? Gal tarp jų bus išrinktas?

Pakalbėkime apie pozityvumą. Ar tiesa, kad pozityvumas ir nihilizmas yra prigimtinės savybės, ar viskas priklauso nuo aplinkybių?

Visada laimi optimistai, kurie sako „imsiu ir

padarysiu“. Sėkmė lydi žmones, kurie moka pasinaudoti situacija. Kaip pavyzdį galiu pateikti savo klientų atvejus, kurie per COVID-19 pandemiją, kai buvo griežti judėjimo ir bendravimo apribojimai, sugebėjo nuotoliu baigti aukštąjį mokslą. Taip pat šiuo lengvu laikotarpiu nemažai išlošė ir darbdaviai – jie galėjo atsisakyti biurų, nes darbuotojai dirbo iš namų. Reikia mokėti naudotis įvairiomis progomis ir situacijomis. Pas mane pandemijos laikotarpiu irgi padaugėjo klientų, kurie norėjo išsiburti nuotoliniu. Visiems patogu – ir man, ir jiems. Būna, moteris susirašinėja su manimi iš virtuvės, šalia sukiojasi vyras ir net nežino, kad ji buriasi.

Kur kasdien pasisemti pozityvo?

Siūlau daugiau laiko praleisti gamtoje. Tai atpalaiduoja. Taip pat nevenkite bendrauti su sėkmės lydimais žmonėmis. Jei būsite tarp nenusisekėlių, tada ir patiems bus sunku patikėti, kad galite pasiekti daugiau.

O kaip malonu turėti augintinį, kuris jus myli ir laukia grįžtančių po darbo. Pozityviai nutiekia ir kelionės, pomėgiai. Žmonės dabar link save išbandyti skirtingose veiklose. Pavyzdžiui, personalo vadovė nusprendžia baigti nagų lakavimo ar blakstienų priauginimo kursą ir papildomai užsidirbti.

Apskritai viskas priklauso nuo požiūrio. Vykite šalin neigiamas mintis. Jeigu galvojate, kad viskas nesiseka, neįmanoma pamatyti, ką jau esate pasiekę ir to įvertinti. Reikia save įtikinti, kad viskas priklauso nuo jūsų ir tik patys galite sukurti gyvenimą tokį, kokį norite. Svarbiausia veikti, o ne dejuoti.

Laima Samulė

Gerda Red
ATVYKSTA Į JŪSŲ MIESTĄ
Psichoanalitikė · Mediumė · Aiškiaregė · Tarologė

MALONIAI PRAŠOME REGISTRUOTIS ŽEMIAU ESANČIAIS KONTAKTAIS:

Messenger: Gerda Red
 +370 67 510 370
 Wiber/WhatsApp: +370 68 529 400
 tarokortos@gmail.com