

Johdanto

Selviytyjäidentiteetistä eteenpäin

”Jos voisin elää elämäni uudelleen, aloittaisin paljain jaloin kävelyn varhemmin keväällä ja jatkaisin sitä pidempään syksyllä. Kävisin enemmän tanssimassa ja useammin karuselleissa. Poimisin enemmän päivänkakkaroita.”

- Nadine Stair, 85v.

”On aika jatkaa elämää”

Maggie lysähti toimistoni sohvalla etsien takin taskusta savukkeita, joista hän oli luopunut useita kuukausia aiemmin. Hänen silmänsä olivat punaiset itkemisestä ja ääni värisi hänen puhuessaan.

Olen koko elämäni koettanut päästä yli siitä mitä minulle tapahtui. Yhä uudelleen yritän rakentaa itselleni uuden elämän, onnellisen elämän, mutta se ei koskaan onnistu sillä tavalla kuin toivon. Olen tehnyt kaikki asiat mitä pitääkin selvitäkseni siitä, että minua pahoinpideltiin lapsena ja päästäkseni yli pahoista asioista, jotka tapahtuivat myöhemmin... Olen 32-vuotias ja väsynyt odottamaan. Koska alan nauttia elämästäni?

Maggien oivallus, että hänen täytyy päästä ”menneisyydestä selviämisen” yli ja alkaa elää antoisaa elämää, ja hänen turhautumisensa tunteeeseen, että on juuttunut paikalleen yrityksissään tehdä niin, heijastelee monien asiakkaitteni kokemuksia yli 20-vuotisen psykoterapiapraktiikkani aikana.

Vastaus Maggiein kysymykseen on nyt. Kirjoitin tämän kirjan sellaisille ihmisille kuten Maggie, jotka ovat kärsineet trauma ja jotka nyt haluavat jatkaa elämäänsä. Jos olet selvinnyt kivusta – liittyipä se fyysiseen, seksuaaliseen tai emotionaaliseen pahoinpitelyyn; avioeroon tai ihmissuhdevaikeuksiin; taloudellisiin ongelmiin; sairauksiin tai

onnettomuuksiin; menetyksiin; tai muihin traumaattisiin kokemuksiin - ja haluat lopultakin nauttia elämästäsi, tämä kirja on sinua varten.

Tämä kirja on erityisesti tarkoitettu henkilölle, joka haluaa, vaikka se välillä näyttää vaikealta, tarttua tulevaisuuteen iloiten.

Pieni askel kutsuu sinua luomaan itsellesi sellaisen tulevaisuuden, jota haluat elää, riippumatta siitä mitä tapahtui tai mitä sinulle tehtiin menneisyydessä. Jos mietit sopiiko tämä sinulle, kysy itseltäsi tämä kysymys: ”Miksi tyytyä vähempään?”

Maggie ei vain ala elää omaa elämäänsä, vaan hän antaa itselleen hyvän elämän, elämän joka autenttisesti heijastaa sitä itseä, joksi hän syntyi ja palauttaa hänelle kyvyn kokea iloa.

Pieniä askelia parempaan elämään

Riippumatta siitä mitä menneisyydessä on tapahtunut, voit alkaa luoda palkitsevaa ja tyydyttävää elämää itsellesi nyt. Tämä kirja ohjaa sinua prosessissa, jonka kautta voit luoda itsellesi elämän, jonka olet aina halunnut, pieni askel kerrallaan. Kun etenet kirjan sivuilla, toiveesi ja unelmasi tulevat vähitellen paljon elävämmiksi ja puhuttelevammiksi kuin menneet kokemukset. Se palauttaa elämäsi ihmetyksen ja ilon, joiden olet kenties pelännyt kadonneen lopullisesti. Sinulle arvokkaiden toiveiden ja unelmien lähestyminen askel kerrallaan tekee niistä vähemmän pelottavia, ja mikä tärkeintä, tekee niistä saavutettavissa olevia jokapäiväisessä elämässä.