

Amargura Não É Uma Opção

*A Sessão de perguntas e respostas com Mariah Fenton Gladis
em sua história com a doença de Lou Gehrig (esclerose lateral amiotrófica)*

Mariah Fenton Gladis

livros de
Mariah Fenton Gladis

Contos de um Curador Ferido

Série de estar inspirado
Amargura Não É Uma Opção
Perguntando o que você quer

© Copyright 2012 Mariah Fenton Gladis
Todos os direitos reservados

Como um sobrevivente de longo prazo da doença de Lou Gehrig, uma das minhas primeiras aulas após o diagnóstico era me livrar do ressentimento - o por que eu? A escolha foi sempre minha. Se eu ficasse no caminho de amargura que iria dominar a minha vida. Ou eu poderia enfrentar o desafio e ficar aberto para as lições da ALS. Essa decisão, para apreciar a estrada que eu estou viajando, se tornou o meu maior patrimônio, tornou-se uma fonte de sabedoria, força e resistência, e desenvolvi minha capacidade de amar mais profundamente.

Q - Mariah, como você não ficar amargo sobre tudo o que aconteceu com você?

M - Eu não acredito que a amargura é uma opção para mim. Tenho momentos de frustração. Momentos de impaciência. ALS é o mais ineficiente, forma demorada para viver! Ele também é muito drenagem nos meus entes queridos e eu carrego mágoa sobre a maneira que impactou profundamente suas vidas. Ao mesmo tempo, é realmente bem comigo que eu carrego isso e eu estou tão consciente das bênçãos que vêm junto com ele.

Q - Inicialmente, houve frustração alguns e algum tempo para processar tudo isso?

M - Havia alguns dias e noites de terror, e uma incapacidade de ver como eu possivelmente poderia lidar com o que estava previsto para acontecer comigo. Eu acho que inicialmente eu estava mais com medo do que em amargura. E se eu projetada muito à frente, foi realmente traiçoeira. Eu não faço muito isso agora. Estou no momento a maior parte do tempo.

Eu tive momentos de tristeza real sobre os efeitos imaginados sobre meus filhos. Ao mesmo tempo, a Providência tem sido tão generoso. Eu era capaz de transportar fisicamente os meus meninos a maioria do tempo. Mas, lembro-me de um dia muito duro quando meu filho Cole queria que eu carregá-lo e eu não podia fazer isso. Meu filho ficou com raiva de mim e isso foi devastador. E foi um dia. Apenas um dia. Meio dia.

Q - Como você se levantar depois que a devastação?

M - Aquele dia foi amor. Sempre, sempre amar. E eu entendi como ele deve ter sentido que sua mãe não iria levá-lo.

Q - Quantos anos ele tinha?

M - Cerca de cinco. Idade suficiente para ser pesado. Mas, eu estou sempre bem se eu voltar para minha própria paixão amorosa para todos os envolvidos, inclusive eu. Eu falo para mim mesmo. Eu falo intimamente comigo mesmo. Mariah, estou tão triste você está passando por isso e eu estou aqui com você, te amar até que você desenhar o seu último suspiro.

E eu tenho tanta gratidão, gratidão muito profunda. Eu sei que sou um tal sorte, sorte, ser abençoado humana. Ninguém fica tudo. Ninguém consegue tudo. E eu posso levar ALS. Eu posso levá-lo.

Q - Parece que é mais frustração do que raiva. Como isso é diferente de raiva ou rancor?

M - É impaciência, frustração. Eu quero levantar-se, atravessar a sala e preparar uma refeição para minha família. Eu quero dirigir meu carro de novo. Há tantas perdas que vêm com ter esta doença. Meu desafio era crescer em resiliência e levantar quando eu cair fisicamente ou emocionalmente, e depois saltar para trás e seguir em frente. O mundo não me deve saúde. E sim, eu ficar impaciente. Mas eu acho que para mim a amargura seria "por que eu", "eu não mereço isso."

A verdade é que ELA não é pessoal - não é oposição a mim. Eu realmente experimentá-lo como um professor relutante. É claro que eu não mereço isso. Ninguém faz. E eu tenho isso. Então, eu entendo que seja a minha responsabilidade de levá-lo de maneira tão graciosa que eu puder e fazer uso positivo disso.

Q - Você disse que a amargura não é uma opção para você. Como você mantê-lo fora? Como você faz não é uma opção?

M - Amor. O amor é sempre o mais importante e é mais poderoso do que qualquer outra coisa. Mais poderoso do que raiva, mais poderosa do que a amargura. O amor vence a amargura de cada vez. Acho que minha vida, dentro e fora, é tão cheio de amor que o amor supera a negatividade.

Q - Quando você começa o amor?

M - Está em mim e é fora de mim, e nos outros. E empatia é todo lugar que eu voltar, mesmo aos olhos de estranhos. Eu observo e me receber. Se alguém sorri para mim, eu vou trabalhar com isso para realmente levá-la e encher. Eu tenho amigos maravilhosos. Família maravilhosa.

Você sabe que está fazendo essa mudança de saber que a felicidade não está tendo o que você quer, felicidade é querer o que você tem. E por isso eu digo, tudo bem agora, esta é a minha vida. Eu tenho dado muitas, muitas perdas, pessoas e partes da minha vida que eu amava. E eu quero essa vida que eu tenho. Eu ainda escolher ser vivo neste corpo e fazer o máximo absoluto que eu puder estar aqui.

Q - É difícil estar em um grupo de apoio ALS. Você já viu tantas pessoas ir e vir?

M - Eu tenho visto tantas pessoas morrem. Isso é assustador. Eu tinha que evitar os grupos de apoio ALS nos primeiros anos, eu era muito vulnerável e sugestionável ouvir suas previsões. Quando eu ouvia a um neurologista, que me levaria meio ano

para removê-la. E então eu teria que ir de novo. Agora estou menos vulnerável a previsões negativas, e eu ainda me proteger da exposição à escuridão e mentalidade condenação.

Q - É doloroso passar por isso uma e outra vez?

M - Para assistir amigos morrer? Sim, é muito doloroso. Quero dizer as pessoas morrem tão rápido e é tão frustrante. Eu também conheço pessoas recém-diagnosticadas com demasiada frequência. Felizmente tenho uma namorada, Rita, com quem compartilhei todos os meus protocolos médicos durante anos. Ela agora está viva 21 anos. Se alguma coisa acontecer com Rita, que estaria além doloroso. Estamos sempre a dizer um ao outro, "você não tem permissão para morrer."

Há também um processo que eu acho extremamente útil. Quando eu penso que há algo à frente, que eu não posso viver, não pode tolerar, ou eu tenho medo que eu não agüento, eu vou fazer uma meditação e olhar para esse evento e sentar-se e sentar-se comigo até eu vir organicamente a - tudo bem, eu agüento. Se isso acontecer, eu posso passar por isso. Eu fiz isso quando eu não podia tolerar a idéia de não ser capaz de andar ou ser capaz de falar. Há um desapego de controle que é criticamente importante. Eu gostaria de controlar o cavalo selvagem e eu não estou no comando aqui. Então eu tenho que sentar com isso e me pergunto mais e mais "você pode viver com isso ',' você pode viver com isso". Não, absolutamente não. Eu não estou disposto. Eu não vou mexer ... Eu vou morrer primeiro. Bem ... eu vou continuar sentado com ele.

Eu estava com tanto medo quando meus filhos eram pequenos. O pensamento de deixá-los prematuramente era insuportável. Eu acho que tinha que se sentar por 7 horas até que eu tenho uma idéia de ser capaz de lidar ou viver e lidar com essa possibilidade. Levou tudo que eu tinha em mim para deixar de ir a minha ilusão de ter controle.

Então você passar o tempo que leva sentado por isso, sentando-se com isso, você pode suportar isso, você pode tomar este. E, finalmente, eu digo, eu vou desistir do controle sobre isso. Eu vou morrer se que o que é para ser. Então, imediatamente depois que eu sentar e colocar plena intenção atrás do melhor resultado possível. Portanto, há um duplo processo acontecendo aqui. Eu estou entregando por um lado, deixar ir de controle sobre a maneira que eu acho que deveria ser e saber que eu sou totalmente impotente. Eu não tenho mais que a tensão interna no meu corpo. Eu não estou rangendo os dentes ou apertar meu corpo em resistência a um inimigo.

Por outro lado, eu acredito que tenho enorme impacto sobre a qualidade da minha vida. Estou criando infinitas possibilidades e possibilidade milagroso com a minha intenção completo, minha visualização completa, e minha crença completo que milagres estão acontecendo o tempo todo e agora. E eu sou um deles. Eu sou capaz de viver com essas duas realidades ao mesmo tempo. Assim, ambos os processos são em conjunto e acho que isso ajuda com amargura também.

Q - Há dias eu me levanto e penso sobre o que você carrega, mas eu nunca vi você chegar tão baixo. Há dias e noites em que eu acho que a vida realmente é uma porcaria.

M - Eu acho que a angústia emocional é extremamente difícil de transportar. Eu não medi-la como menos de uma força de transportar do que o que eu tenho. Eu realmente não sei. Se eu tivesse que escolher, eu poderia escolher o que eu tenho. Não subestime o que você está carregando. Para mim, eu realmente acredito que o amor vai superar e compensa o que o seu passado lhe trouxe.

Q - Como faço para pegar amor nesses momentos? Acho que o que eu estou procurando são como salva-vidas. Nos momentos escuros, há algo que eu possa agarrar.

M - Estenda a mão para pessoas que gostam de você. Alcance para o amor que está em você e amplo alcance na oração. Quando realmente fica difícil, outra coisa que me ajuda é estreitar o meu foco e visualizar chegar ao lugar onde eu sei que se houvesse apenas uma orquídea e uma íris, que seria o suficiente. Minha visão e minha gratidão pode trazer-me a essa preciosa consciência da magnificência sempre presente e sustento.

Um dos melhores antídotos para a amargura é o perdão. Quando estamos amargo, estamos realizando raiva e ressentimento e abrigando-o em nossos corpos. Quando perdoamos alguém que de modo algum exonerar seu comportamento ou pela culpa. É mais um presente que dá para nós mesmos e permissão para deixar ir e desembaraçar. Estendendo a mão para colocar um grande peso que temos vindo a desenvolver. É um verdadeiro ato de misericórdia para nós. Os efeitos benéficos da ondulação perdão a todos a nossa saúde física e para todos os nossos relacionamentos.

Então eu encorajo você a fazer um inventário de seus ressentimentos inacabadas e fazer o trabalho necessário para expressar plenamente e se mover através de sua raiva contra eles. Então encurtar sua lista. Esses ressentimentos pode ser para si mesmo, os outros, o destino ou ou Deus.

O caminho para o perdão pode ser longo e árduo, e é pavimentada com compreensão compassiva de como decisões erradas poderia ter sido feito. Mova-se para o perdão, mesmo que seja centímetro por centímetro, até chegar a uma capacidade de perdoar o imperdoável. Ele vai derreter o gelo da amargura e permitir que respire a sua mais profunda respiração.

Q - Eu não acho que eu posso fazer Quando você diz que o amor é o maior poder, que faz sentido para mim um monte de tempo "amargura não é uma opção. '. Mas como eu agarrá-lo nos momentos difíceis?

M - Você esquece que você tem?

Q - Você nunca se esqueça que você tem?

M - Não ... não agora. E eu acredito que você está perto de que a integração do amor. Você está muito perto. Você deve praticar amar você em ação e no diálogo. Não há realmente um fluxo interno e externo de amor disponível. É auto-renovável. O amor é a única coisa que quanto mais você dá e quanto mais você expressar, mais conter. Sempre que você está dando amor, sempre se incluir como beneficiário de seu amor.

Q - Quando você fez esquecer que você tem, e eu suponho que você fez de uma só vez, como você encontrá-lo?

M - Ao chegar a pessoas que gostam de você. Onde quer que vá, chegue já amado por você e você vai ser fácil para o amor. Não que você fazê-lo por essa razão.

Você expressar amor todas as manhãs com você? Continuar com isso. Eventualmente ele irá se tornar absolutamente automática. Mas seja paciente. Ele realmente leva anos antes de se tornar instintiva automática e integrada. Dê a si mesmo amor todas as manhãs. Final, o amor vai se tornar automático.

Q - Como foi que você aprendeu isso?

M - Eu me lembro de ficar em casa por um período de 2 semanas em absoluta determinação em aprender a me amar. Me comprometi a ninguém além de mim mesmo. Eu tocava música para mim. Eu andava e falava comigo. Eu chorei comigo. Eu me segurou. E eu orei e conversava com Deus. Eu fiz esse compromisso que, se ele me levou uma vida inteira eu iria aprender a viver comigo também. Esse tempo foi transformadora.

Então, às vezes é preciso devoção a solidão a surgir ligado. Outras vezes leva chegar às pessoas que o amam e que irá lembrá-lo de que você está 'já amou. "

Recebo lembretes constantes desde que foi visivelmente ferido ajuda a estranhos cair suas defesas. As pessoas são tão bondoso e amoroso em todos os lugares. Eu sempre digo aos meus amigos solteiros ... sair comigo um dia e você vai encontrar um monte de gente boa. Ande em torno de mim e você verá uma outra visão da vida.

Q - Então, você parece ver ter ALS como uma bênção?

M - Eu tento me lembrar do que ELA me deu. E muitas vezes eu brinco que quando me casei, minha mais profunda oração era que eu iria ficar parado. Bem, quando os tempos ficam difíceis, eu não posso fugir. Droga! Oh Deus, eu tenho que ficar por isso e pedir ajuda. Uau. Tente isso!

Que lição que foi e é ... e uma bênção. Eu não acho que eu nunca teria aprendido que tão bem sem ALS.

Outra bênção é minha relação com Esalen Institute, em Big Sur, na Califórnia. Você sabe por que eu fui contratado para ensinar lá? Eu tinha ALS. Nesse ponto, eu estava indo tão bem e todos os médicos diziam, 'você é sobre isso.' "Eu era a menina milagre que foi contratado porque eu tinha algo a dizer sobre a cura. Eu era uma história de sucesso. Minha primeira oficina foi chamado de "Fighting Back".

Mas, muito lentamente ao longo dos anos, ficou claro que eu não era mais de ALS. Eu estava dando uma oficina em Esalen a cada seis meses e, durante um intervalo, minha voz foi de claro para uma ligeira slurring. Eu não tinha dito a meus grupos nos últimos anos que eu tinha esclerose lateral amiotrófica, e agora eu estava com medo e se perguntando quem iria querer ouvir um líder cuja voz foi prejudicada? Eu estava com tanto medo que eu perderia minha credibilidade. Eu sabia que tinha de anunciar este direito fora do bastão - para que as pessoas soubessem que eu não estava embriagado. Eu me lembro bem.

Bem, eu vou te dizer, que foi um momento decisivo na minha vida quando eu abri a oficina com "Eu estou limpo e sóbrio, e eu tenho ALS." As pessoas começaram a chorar em empatia e me perguntando o que poderiam fazer por mim. A melhor coisa que você pode fazer por mim, eu disse, é deixar-me estar aqui para você. Todo mundo estava tão amoroso e aceitar ea oficina continuou. Eu estava quebrado, e ainda em terra firme. Foi em fevereiro de 1992. Esse foi um momento muito definição sobre possibilidades.

De modo a tentar encontrar a bênção, mesmo quando é difícil de encontrar. Há sempre uma. Espere e se tornará claro.

Q - Isso é muito difícil de ouvir, mas eu acho que estou começando a entender.

M - ELA faz de mim uma pessoa melhor. Ele realmente faz. Eu não sou tão arrogante como eu era. Eu não sou tão impaciente como eu era. Eu sou mais grata e mais sábio. Eu sei o que é importante eo que não é. Eu sei que assumir compromissos para as pessoas é um privilégio e não um fardo. Eu entendo que estar no presente, no aqui e agora, com plena consciência, pode fazer qualquer coisa possível. E que a compaixão amorosa é talvez o maior presente. Eu continuo aprendendo a ativamente receber e dar amor em toda a extensão do meu coração pode atingir até quando meu corpo não pode. Eu sei que não é necessário ter um corpo perfeito para ter uma vida maravilhosa.

Parafraseando Lou Gehrig, às vezes eu sinto que eu sou a mulher mais sortuda da face da terra.