



HARMONISKAS PERSONĪBAS ŠĶAUTNES

Tarass Ivaščenko, ārsts psihoterapeits
Jūlija Grigorjeva, RSU Medicīnas fakultātes VI kursa studente

Harmonisks ir cilvēks, kam ir līdzsvars starp emocionālām, intelektuālām, sociālām un fiziskām dzīves sastāvdaļām, kuras nav pretrunā cita ar citu. Tas, kas ir saskaņā ar sevi, veido harmoniskas attiecības ar apkārtējo pasauli. Cilvēks jūtas labāk, ja ir patiess pats pret sevi.

Savas iekšējās pasaules organizācijas princips ir pastāvīgs un apzinīgs darbs ar sevi. Tā nav tikai noteikuma ievērošana: "Tu atgrūd visu, kas tevi apgrūtinā un dara slimu. Tu pieņem visu, kas tevi dara brīvu un laimīgu."

Lai būtu harmonija, vajadzīgas vairākas šķautnes: spēja būt laimīgam, attīstīts emocionālais intelekts, brīvība no iekšējiem blokiem, stingras robežas un dažas lietas, kas veido psihisko veselību, un, protams, kriptiņa veiksmes (vienmēr noderēs).

Tagad par katru no iepriekš minētiem.

LAIME

Katrs no mums ir aizdomājies ne reizi vien, kas ir laime un vai es esmu laimīgs. Uzdodot sev šo jautājumu, katrs no mums atcerēsies kādus patīkamus dzīves mirkļus, cilvēkus, vietas, kur jūtās vislabāk. Agrāk vai vēlāk mēs secinām, ka laime katram ir sava.

Visticamāk, viedokļi būs atšķirīgi, dažkārt pat pretrunīgi, bet piemēroti katrai

personai. Laime var būt atkarīga arī no vecuma.

Tā atkarīga no tā, kā mēs skatāmies uz pasauli un ko mēs gribam. Un, protams, no mūsu vērtībām, kas ar vecumu mainās. Ir ļoti daudz laimes recepšu. Raksti no sociāliem tīkliem (*Facebook*, *Instagram*), forumiem, atsevišķas tēmas un publikācijas, slaveni cilvēku teicieni un milzīgs skaits nopietnu vai (de)motivējošu rakstu **mēģina sniegt** mums savas receptes.

Katram būs sava recepte - makšķerēšana, pastaigas, grāmatu lasīšana, laika pavadīšana ar mīļoto cilvēku, atpūta "kaut kur, bez tālruniem", un "bez bērniem"/"obligāti ar bērniem", arī seksam ir liela nozīme cilvēka dzīvē. Apmierinātība

intīmā dzīvē ļauj pārciest lielu stresu.

Cilvēkiem, kam ir mazi bērni, nepieciešams dažas stundas nedēļā nodarboties ar lietām, kas nav saistītas ne ar bērniem, nedz ar darbu. Atpūsties kādu brīdi, vienkārši gulēt mājās zem segas, labi izgulēties, jo neizgulēšanās arī bojā garastāvokli, mazina prieku un dzīves baudu. Ne velti saka, ka labākā kosmētika ir miegs. Cilvēkam, kas nav izgulējies vai hroniski neizguļas, ir grūti būt laimīgam.

Mēs dzīvojam milzīgā dzīves ritēnī, risinot daudz dažādu uzdevumu katru dienu. Nevieni jūs nepadarīs laimīgu, tikai jūs pats. Tāpēc ir ļoti svarīgi rūpēties par sevi.

Visas šīs receptes nav piemērotas visiem, tāpat kā ne visiem der viens kurpju pāris. Uz jautājumu, kas tieši traucē būt laimīgam un harmoniskam, atbildēt ir daudz grūtāk. Bieži vien atbilde būs klusums.

Domājot par laimi, kāds var atcerēties arī naudu, kādam var šķīst, ka viņam trūkst naudas ceļā uz laimi, bet nauda pati par sevi nesniedz laimi. Nauda ir tikai viens no risinājumiem ceļā uz laimi.

Filozofijā laimi definē par stāvokli, kurā cilvēks jūt vislielāko iekšējo apmierinātību ar dzīvi un pašrealizāciju.

Daudziem šķiet, ka laime ir spilgts emocionāls uzplaisnījums, neticams uzliesmojums, kad gribas lēkāt no prieka. Patiesībā laime ir klusa. Tas ir stāvoklis, nevis emocijas, un sastāv no daudzām nokrāsām. Laime var būt veidota ne tikai no pozitīvām emocijām. Cilvēks var skumt, būt bēdīgs, nikns un tai pašā brīdī laimīgs.

Arkādījs Pancevs grāmatā "Sarunas par laimi" atzīmē, ka, pēc viņa domām, pati nepieciešamākā iezīme, lai nodzīvotu laimīgu dzīvi, ir gribasspēks. Tas nepieciešams, lai paņemtu sevi aiz krāgas un sāktu rīkoties. Nekad neatlieciet savu laimi uz vēlāku laiku. Citi arī atzīmē, ka laime ir rīcības forma, aktivitāte. Ļevis Tolstojs ir teicis: "Viens no pārsteidzošākiem maldiem ir nepareizs uzskats, ka cilvēka laime ir nekā nedarišana." Nevēlēšanās darīt un rīkoties bieži vien nav saistīta ar nogurumu, bet

gan ar to, ka cilvēks dzīvo savu ilūziju pasaulē.

Laimi var veidot kā lieli notikumi, tā arī mazi un jauki brīži.

Kādam nepieciešams iziet no savas komforta zonas, aizbraukt uz citu pasaules malu, kādam vienkārši jāmaina ierastais ceļš uz darbu. Nav jābaidās no dzīves un laimes. Dzīve bez trauksmes un rūpēm nepastāv. Sāpes un zaudējumi ir neizbēgami. Stress bija, ir un noteikti būs, tas ir mūsu dzīves un attīstības neatņemama sastāvdaļa. Viens no *self-help* autoriem, populāriem blogeriem M. Mansons atzīmē: "Faktiski mēs kļūstam izvēlīgi par to, par ko uztraukties. To sauc par briedumu"; "Ja izvēlaties pareizo lietu, par ko uztraukties, jūsu problēmas būs veselīgas."

BRĪVĪBA NO IEKŠĒJIEM BLOKIJEM

Uz ceļa pie laimes mēs varam paši sev radīt šķēršļus. Šos šķēršļus sauc par blokiem. Viens no tiem – **kontroles trūkums** – bieži parādās, kad jūtamies vientuļi, bezcerīgi, nolemti. Kādā dzīves brīdī nav noteiktu vadlīniju un sākas bezmērķīga klišana.

Jozefs Kiršners grāmatā "Egoista bībele" saka: "Neviens nevar nevienam iedot vai atņemt laimi un brīvību, ikviens ir atbildīgs tikai un vienīgi pats par sevi."

Negatīva attieksme pret sevi parasti ir sekas nepārstrādātai negatīvai pagātnes pieredzei. Šai gadījumā pat nevainīgi komentāri var diezgan sāpīgi ievainot. Cilvēks var apstāties un vairs nerīkoties.

Savas dzīves nedzīvošana. Šai gadījumā šķiet, ka dzīve notiek nekontrolējami. Ir jēga apzināties, ka katrs var izvēlēties savas domas un veidot savu realitāti. Jā, ne vienmēr tas ir viegli, tomēr tas ir iespējams. Tas prasa resursus, tomēr ir tā vērts.

Neviens nevar pateikt, kā vajag pareizi dzīvot. Katra dzīve ir unikāla. Pareiza varianta nekad nav. Katra diena ir tavas dzīves projekcija. Tas, kas tev ir šodien, ir sekas tam, ko tu darīji vakar/aizvakar utt.

Tas, ka jūs dzīvojat šodien, ir jūsu izvēle, pat ja tā jums nepatīk.

Dzīvot šeit un tagad. Nevajag par to aizmirst. Ja strādā, tad strādā, ja guli, tad guli, ja sarunājies ar draugiem, tad runā ar viņiem. Nevajag vairojot absentismu – kad tavš ķermenis ir šeit, bet domās tu esi kaut kur tālu prom. Katrs mirklis ir unikāls... nevar to baudīt visu laiku... tomēr par to jāatceras. Mūsu dzīve sastāv no tiem mirkļiem, kam mēs pievēršam uzmanību. Ja pozitīvām lietām, viss būs ar "+" zīmi, ja negatīvām, ar "-" zīmi. Ja man "+" ir vairāk, mans garastāvoklis noteiktā periodā būs labāks.

Pagātnes traumas. Dažreiz mēs ļaujam pagātnes notikumiem ietekmēt mūs. Tas ierobežo un atņem spēkus sākt kaut ko jaunu savā dzīvē. It īpaši ja kaut kas tajā nepatīk. Jāiztīra no gružiem savs prāts, mājas, dažreiz arī garderobe, mobilais telefons un e-pasts.

Ja uzmanība pievērsta pagātnē, mēs baudām pārdzīvotos notikumus, tas rada prieku, bet tikai tad, ja netraucē tagadnei un neapdraud nākotni.



Tas, ka kaut kas notika agrāk, nenozīmē, ka tas notiks vēlreiz. Īpaši ja būsīt tam gatavi. Lai sāktu rīkoties un kaut ko darītu, vajag ticēt sev. Tas ir ārkārtīgi svarīgi. Bez ticības sev brīnuma nebūs.

Kā var cīnīties ar savu pagātņi? To var izdarīt ar piedošanu un skatīšanos uz pagātnes notikumiem ar citām acīm.

Saprotot to, kas notika, kāpēc, kāda bija motivācija citiem cilvēkiem (īpaša nozīme šeit ir mūsu vecākiem), var noņemt no sevis milzu slogu, kurā ir kauns, dusmas, riebums, naids vai vainas sajūta.

Radiet sev jaunas iespējas!

EMOCIONĀLAIS INTELEKTS

Salovijs un Maiers rakstīja: "Emocionālais intelekts ir sociālā intelekta apakškopa, kas ietver spēju pārraudzīt savas un citu jūtas un emocijas, atšķirt tās un izmantot šo informāciju, lai pārvaldītu savu domāšanu un rīcību."

Šis termins tika ieviests 20. gadsimta 90. gados kā atbildreakcija uz to, ka cilvēki nevarēja izskaidrot, kāpēc dažreiz rodas neatbilstība starp cilvēka inteliģences līmeni (IQ) un paša cilvēka sasniegumiem. Brižiem cilvēki ar zemāku IQ līmeni sasnieguši daudz vairāk karjerā, personiskā un sabiedriskā dzīvē nekā cilvēki, kam IQ līmenis ir daudz augstāks.

Pastāv viedoklis, ka mūsu panākumi darbā vai dzīvē atkarīgi no EQ par 60% un no IQ – tikai par 20%. Vēl 20% paliek veiksmei.

EQ raksturīgi vairāki kritēriji:

- **pašapziņa** – sevis pašizpēte, savas emocionālās un fiziskās īpašības;
- **paškontrolle** – spēja kontrolēt savas emocijas, lai sasniegtu savus mērķus;
- **sociālās prasmes** – spēja veiksmīgi sadarboties ar citiem cilvēkiem;
- **empātija** – spēja noteikt citu jūtas;
- **motivācija** – stimuli, kas motivē cilvēkus rīkoties.

Attīstīts EQ dod mums iespēju identificēt, izdzīvot un saprast emocijas, vadīt emociju izpausmi. Augsts EQ ir apmierinātība ar dzīvi.

Ar augstu EQ mēs varam precīzi atšķirt aizkaitinājumu no dusmām, bēdas no aizvainojuma utt. Mēs varam kontrolēt emocijas ne tikai miera stāvoklī, bet arī problēmu risināšanas laikā. Mēs spējam neitralizēt pārāk spēcīgu emociju destruktīvu izpausmi.

Labā ziņa ir tā, ka EQ var attīstīt! Jebkurā dzīves periodā.

Mēģiniet saprast sevi. Pierakstiet, ko jūtat. Atrodiet vārdus jūtu aprakstam. Analizējiet to, kas provocēja jums šo sajūtu un kā jūs rīkojaties dažādās situācijās.

Kad rodas negatīvas emocijas, mēģiniet atrast veidu, kā mazināt vai likvidēt tās. Piemēram, klausieties klasisko mūziku, staigājiet brīvā dabā utt. Tas ir svarīgi iekšēja līdzsvara saglabāšanai.

Ja jums ir domstarpības vai atšķirīgi uzskati, mēģiniet sevi iedomāties sava oponenta vietā un saprast, kā jūtas viņš. Interesējieties par cilvēku viedokli. Tas palīdz attīstīt empātiju.

Jautājiet. Daži tieši uzdoti jautājumi var ietaupīt daudz enerģijas, naudas un citus resursus... un palīdzēt saglabāt attiecības.

Uzņemieties atbildību par savām darbībām. Ja jūs ievainojat cita cilvēka jūtas, atvainojieties, neaizmirstiet to, ko jūs izdarījāt, vai nemēģiniet izvairīties no personas. Cilvēki parasti ir gatavi piedot un aizmirst.

Atrodiet personu, ar ko jūs varētu aprunāties par vistuvāko. Tas palīdz mazināt un atvieglot emocionālo stresu. Kādam tas būs priesteris, citam psihoterapeits vai labs draugs.

Ir ļoti svarīgi, lai jums būtu mentors jebkurā jomā.

PSIHISKĀ VESELĪBA

Pasaules Veselības organizācija definē, ka psihiska veselība ir labklājības stāvoklis, kurā katrs indivīds īsteno savu potenciālu, spēj tikt galā ar parastiem dzīves pārdozījumiem, var strādāt produktīvi, kā arī dot ieguldījumu savas kopienas dzīvē.

Gandrīz nav iespējams izstrādāt universālu, vispārēji pieņemamu psihiskās veselības definīciju, jo praktiski nav ie-

spējams apvienot visus viedokļus šai jautājumā.

Augsts psihiskās veselības līmenis sabiedrībā saistīts ar pieaugošu radošumu un produktivitāti, mācīšanos, augstāku sociālās uzvedības līmeni un pozitīvām sociālām attiecībām, kā arī ar uzlabotu fizisko veselību un paredzamo mūža ilgumu. Savukārt psihiskās veselības traucējumi var izraisīt ciešanas, tās ietekmē ikdienas darbības un attiecības un saistītas arī ar sliktāku fizisko veselību un priekšlaicīgu nāvi no pašnāvības.

Psihoterapijas leģenda, psihoterapijas rokasgrāmatas autore Nensija Makviljamsa (Nancy McWilliams) un viņas kolēģi formulēja psihiskās veselības kritērijus.

- Spēja mīlēt (bērnu, vecākus, partneri) un būt mīlētam.
- Spēja spēlēties.
- Spēja strādāt.
- Patstāvība.
- Drošas attiecības vai to pieredze.
- Spēja atgūties no stresa.
- Spēja apzināties pašam sevi.
- Reālistiska pašcieņa.
- Spēja saprast cita cilvēka rīcību.
- Vērtību sistēmas orientācijas esamība.
- Spēja reflektēt.
- Spēja izturēt emociju intensitāti.
- Psihisko aizsardzības mehānismu izmantošanas prasme (sublimācija, intelektualizācija utt.).
- Līdzsvars starp to, ko mēs darām sev un ko citiem.
- Vitalitātes sajūta.
- Spēja pieņemt to, ko mēs nevaram mainīt.

Arī šis saraksts vēl nav pilnīgs.

Vislabākā profilakse garīgās veselības veicināšanai un saglabāšanai, bez šaubām, ir veselīga dzīvesveida ievērošana. Nav jāaizmirst par rūpēm par veselību, gan īstermiņā, gan ilgtermiņā. Atbildīgi jāizturas pret veselību. Mūsu dienās daudziem ir sēdošs darbs, tāpēc muguras un kakla kaites nav retums. Izsargāties ir vieglāk nekā ārstēties. Būtu ieteicams pastaigāties un iegādāties krēslu ar balstu. Nevajag smēķēt, lietot alkoholu vai citas

apreibinošas vielas, jo jūsu ķermenis pats spēj dot laimes hormonus.

Ir vēl viens ļoti svarīgs priekšnoteikums: mīlestība pret sevi, jo cilvēks ir unikāls dabas veidojums. Bez veselīgas konstruktīvas mīlestības un pašcieņas pret sevi nebūs psihiskās veselības un pilnvērtīgas personības.

PAR TO, KĀ CELT PAŠAPZIŅU

Viss sākas ar to, kā mēs mācāmies teikt "nē". Vārds "nē" ir ļoti svarīgs, tas simbolizē robežu. Mācēt no kaut kā atteikties ir ļoti svarīga personības iezīme, kas rada robežu starp pašu cilvēku, citiem cilvēkiem un pasauli. Tādējādi cilvēks spēj paaugstināt savu pašvērtību, pievērs uzmanību savām vērtībām. Robežas ir ļoti svarīgas: sevis aizsargāšanas iemaņas, prasme neizšķīst citā cilvēkā, savu spēku saglabāšana kaut kam svarīgam, tieši jums svarīgam.

Iemācieties likt sevi par prioritāti. Der atcerēties "skābekļa maskas principu": jūs esat lidmašīnā, jums blakus ir bērns. Pēkšņi notiek avārija un izkrīt skābekļa maskas. Kam pirmajam jūs liksit masku? Pareiza atbilde – sev. Jā – sev. Tāpēc ka, ja bērns zaudēs samaņu, jūs varēsiet viņu izglābt. Bērns jūs – droši vien ne. Tāpēc sākumā rūpējieties par sevi, pēc tam par citiem.

No tā izriet vēl viens likums – **nē "asiņainam altruismam"**. Altruisms var būt dažāds. Par asiņainu tas kļūst tad, kad jūs sākat kaut ko darīt, kaitējot sev.

Vēl viens aspekts – **nav jābaidās prasīt**. Īpaši ja tas ir vajadzīgs. Daži cilvēki jūt tik lielu trauksmi un kaunu, ja vajag sarunāties vai prasīt kaut ko sev, to nedara un ļoti cieš no tā. Negaidiet, kad jums piedāvās, prasiet.

Vēl ir **svarīgi rituāli**. Visi rituāli saistīti ar transformāciju, sevis mainīšanu, sevis atbalstīšanu. Kādam tā ir baznīcas apmeklēšana, kādam kafijas krūzīte no rīta vai rīta skrējieni, avīzes lasīšana pusdienlaikā, vingrošana vai vakara meditācija. Katram ir savi rituāli, pat ja mēs tos nemanām. Pamaniet tos. Tā ir svarīga mūsu resursu daļa.



NOBEIGUMS

Ko teikt raksta beigās? Katrs no mums ir unikāls. Jūs jau esat unikāls. Der to apzināties un izmantot. Paskatīties uz pasauli "citām" acīm, tāpēc ka **laime vienmēr ir līdzās, tāpat kā harmonija un vieglums**. Brīnumaini apstākļi apņem mūs pat visgrūtākajos dzīves mirkļos. Tas nav tikai fizioloģijas, endorfinu un serotonīna līmenis, tas ir process un mūsu attieksme pret to. "Ja jūs piedzimāt bez spārniem, nemēģiniet traucēt tiem izaugt," saka Koko Šanele.

Mēs esam pārliecināti, ka daudzas raksta atziņas jūs jau zinājāt. Tas ir labi. Tomēr ir vērts atcerēties – zināšanas neizraisa pārmaiņas. Daudzi zina, bet nedzīvo saskaņā ar savām zināšanām.

Kad mēs sākam to darīt, tās kļūst par mūsu dzīves sastāvdaļu. **MM**

Vēres

1. <https://geektimes.ru/post/289563/>.
2. <http://www.hr-portal.ru/article/emocionalnyy-intellekt-ponyatie-i-sposoby-dagnostiki>.
3. <https://www.beyondblue.org.au/the-facts/what-is-mental-health>.

is-mental-health.

4. https://www.mindtools.com/pages/article/newCDV_59.htm.
5. <https://www.kimberleywenya.com/blog/how-to-clear-the-blocks-that-keep-us-from-being-happy>.
6. <https://www.skillsyouneed.com/general/emotional-intelligence.html>.
7. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042812021477>.
8. <https://keydifferences.com/difference-between-iq-and-eq.html>.
9. <http://azps.ru/handbook/g/garm591.html>.
10. *Arkādijs Pāncs. Беседы о счастье.* 2015.
11. <https://itself.blog/2012/07/11/psychoanalytic-views-of-mental-health/>.
12. Nancy McWilliams. *Psychoanalytic Psychotherapy: A Practitioner's Guide.* 2004.
13. Mark Manson. *The Subtle Art of Not Giving a F*ck.* 2017.
14. *Jozefs Kiršners. Egoista bībele.* 2011.
15. <https://www.kimberleywenya.com/blog/how-to-clear-the-blocks-that-keep-us-from-being-happy>.
16. Salovey P., Mayer J. D. *Emotional intelligence. Imagination, cognition and personality.* 1990; Vol. 9 (3): 185–211.
17. <https://lynboyer.net/emotional-intelligence-10-things-you-may-not-know.html>.
18. http://www.eiconsortium.org/reports/what_is_emotional_intelligence.html.