

KRISTĪNA NEFA, Dr. psih.

CITAS KRISTĪNAS NEFAS GRĀMATAS

*Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself*  
(Līdzjūtība pret sevi. Nenosodi sevi un atbrīvojies no  
nedrošības. Rīga, Avots, 414 lpp.)

*The Mindful Self-Compassion Workbook*  
*Teaching the Mindful Self-Compassion Program*

KRISTĪNA NEFA, Dr. psih.

SPĒCĪGĀ  
LĪDZJŪTĪBA  
pret sevi

KĀ SIEVIETES VAR IZMANTOT LAIPNĪBU,  
LAI IZTEIKTOS, PIEPRASĪTU SEV  
TIESĪBAS UN AUGTU



# SATURS

## *Pirmā daļa*

### KĀPĒC SIEVIETĒM VAJADZĪGA SPĒCĪGĀ LĪDZJŪTĪBA PRET SEVI?

levads. GĀDĪGS SPĒKS.....	11
1. nodaļa. LĪDZJŪTĪBAS PRET SEVI PAMATPRINCIPI .....	27
2. nodaļa. KĀDS TAM SAKARS AR DZIMUMU?.....	57
3. nodaļa. DUSMĪGAS SIEVIETES .....	79
4. nodaļa. #MeeToo.....	109

## *Otrā daļa*

### LĪDZJŪTĪBAS PRET SEVI RĪKI

5. nodaļa. TURĒTIES MAIGL.....	137
6. nodaļa. STĀVĒT STIPRI .....	169
7. nodaļa. APMIERINĀT SAVAS VAJADZĪBAS.....	205
8. nodaļa. KĻŪT PAR SAVU VISLABĀKO PATĪBU.....	231

## *Trešā daļa*

### SPĒCĪGĀ LĪDZJŪTĪBA PRET SEVI PASAULĒ

9. nodaļa. LĪDZSVARS UN VIENLĪDZĪBA DARBĪBĀ .....	263
10. nodaļa. RŪPĒTIES PAR CITIEM, NEZAUDĒJOT SEVI.....	295
11. nodaļa. KO MĒS DARĀM MĪLESTĪBAS LABĀ .....	325
Epilogs. KĻŪT PAR LĪDZJŪTĪGU JUCEKLI.....	355
PATEICĪBAS .....	361
PIEZĪMES.....	365

*Pirmā daļa*

**KĀPĒC SIEVIETĒM  
VAJADZĪGA  
SPĒCĪGĀ  
LĪDZJŪTĪBA  
PRET SEVI?**

## IEVADS

# GĀDĪGS SPĒKS

Viens ir skaidrs. Ja mēs apvienojam žēlsirdību ar spēku un spēku ar taisnīgumu, tad **mīlestība** kļūst par mūsu mantojumu un maina mūsu bērnu pirmdzimtības tiesības.

*Amanda Gormena, ASV National Youth Poet laureāte[1]*

Gaisā kaut kas virmo. Ikvienu sievieti, ar kuru es runāju, to var sajukt. Mums ir apnicis, mēs esam dusmīgas un gatavas pārmaiņām. Tradicionālās dzimumu lomas un sabiedrības varas struktūras ierobežo sieviešu spēju pilnā mērā izpausties un atklāt, kādas mēs esam, – par augstu maksu gan personiskā, gan politiskā ziņā. Sievietēm ir ļauts būt līdzjūtīgām, gādīgām un maigām. Bet, ja sieviete ir pārāk kaismīga – ja mēs esam pārāk dusmīgas vai spēcīgas –, ļaudis nobīstas un mūs apsūkā (ragana, dzelzs vecene, izlēcēja, maita un izsitēja ir dažādi maigākie apvainojumi, kas nāk prātā). Ja mēs jebkad gribam uzveikt vīriešu kundzību un ieņemt sev pienācīgu vietu, mums vajag izmantot tiesības būt stiprām. Tikai tā panāksim izmaiņas, lai pārvarētu problēmas, ar kurām sastopas mūsdienu pasaule: vispirms jau ar iesīkstējušu nabadzību, sistēmisku rasismu, neveiksmīgu veselības aprūpes sistēmu un klimata pārmaiņām. Šīs grāmatas mērķis ir palīdzēt sievietēm to paveikt.

Līdzjūtība pret sevi ir vērtīgs ietvars izpratnei par to, kā sievietes var radīt produktīvas pārmaiņas. Līdzjūtība ir vērstā uz to, lai atvieglotu ciešanas [2] – tā ir dziņa palīdzēt, aktīvi izjustas rūpes, taustāms instinkts gādāt par tiem, kuri cenšas. Kaut gan lielākā daļa cilvēku dabiski jūt līdzī citiem, šo instinktu pavērst uz sevi ir grūtāk.

Manas karjeras pēdējie divdesmit gadi bijuši veltīti, pētot ieguvumus, ko līdzjūtība pret sevi dod psiholoģiskajai veselībai, un mācot ļaudīm, kā būt laipnākiem un atbalstošākiem pret sevi.

Kopā ar savu kolēģi Dr. Krisu Germeru mēs esam izstrādājuši mācību programmu, ko sauc *Mindful Self-Compassion* (“Apzināta līdzjūtība pret sevi”) [3] un kuru māca visā pasaulē. Taču, lai pilnībā izprastu ieguvumus, ko dod līdzjūtība pret sevi, mums jāattīsta gan tās spēcīgā, gan maigā puse.

Man šī apjauta nākusi nesen. Agrāk, kad vadīju līdzjūtības pret sevi radošās darbnīcas, es bieži mēdzu izstāstīt kādu smieklīgu un patiesu atgadījumu ar nolūku parādīt, kā apzinātība un līdzjūtība pret sevi palīdz mums strādāt ar tādām “smagām” emocijām kā dusmas.

Stāsts ir šāds. Kad manam dēlam Rovanam bija apmēram seši gadi, es viņu aizvedu noskatīties putnu šovu zoodārzā. Kad bijām apsēdušies savās vietās, Rovans, kuram ir autisms, sāka uzvesties mazliet traucējoši – ne tik graužoši, ka spiegtu un vicinātos ar rokām, taču runāja skaļā balsī un vairāk stāvēja nekā sēdēja savā krēslā. Mums priekšā sēdošā sieviete – viņai līdzās sēdēja divas ārkārtīgi rātnas meitenītes – nemitīgi griežas atpakaļ, lai apsauktu Rovanu. Rovanu tā nevarēja apklusināt. Es centos panākt, lai viņš uzvestos klusu, bet viņš bija tā uzbudināts, ka nespēja savaldīties. Pēc trešā neveiksmīgā mēģinājuma apsaukt viņu sieviete pagriezās pret mums un ar neprātīgu skatienu acīs iesaucās: “Vai tu, lūdzu, neapklusu, mēs cenšamies klausīties izrādi!”

Rovans bija samulsis. Viņš pagriezās pret mani un izbiedētā balsī vaicāja: “Kas viņa ir, mammu?”

Ja kāds izturas jebkādā veidā draudīgi vai agresīvi pret *manu* dēlu, es kļūstu par Lāčumāti. Es biju nikna. Tā nu es viņam teicu: “Tā ir...” Nu, sacīsim tikai to, ka es lietoju vārdu, kas sākās ar “m”, un tas nebija “mamma”, – varat likt lietā savu iztēli. Drīz pēc tam putnu izrāde beidzās, un sieviete pagriezās pret mani.

“Kā jūs uzdrošināties mani tā apsaukāt!” viņa teica.

“Kā jūs uzdrošināties tik ļauni skatīties uz manu dēlu!” es devu pretī. Un mēs aizsvilāmies. *Divas mammas savu bērnu klātbūtnē kliedz viena uz otru putnu izrādē!* Par laimi, es tolaik daudz vingrinājos apzinātībā (jā, es saskatu ironiju) un samērā mierīgi sacīju: “Šobrīd esmu ļoti dusmīga.” Sieviete atcirta: “Pasakiet man ko tādu, ko es nezinu.” Bet man tas bija izšķirošs mirklis, jo es nevis ļāvos niknumam, bet spēju to piesardzīgi apzināties, deeskalēt un doties prom.

Tas ir lielisks, pamācošs stāsts, jo uzskatāmi parāda, kā tādas prasmes kā apzinātība var palīdzēt mums atkāpties no kraujas malas, kad mūs pārņem reaktīvas emocijas. Bet es gadiem ilgi vēl pilnībā nespēju novērtēt notikušā svarīgumu – instinktīvi radušos niknās Lāčumātes enerģiju. Es šo aizsargājošo dusmu brīdi pieņēmu kā pašsaprotamu un uzskatīju to par problēmu, kaut gan patiesībā tas bija ievērojams mirklis, kas iedveš cieņu.

*The Marvel Comics* komiksu rakstnieks Džeks Kērbijs [4], pēc tam, kad bijis aculiecinieks autoavārijai un redzējis, kā māte paceļ trīstūkstoš mārciņu (ap 1360 kg) smagu transportlīdzekli, lai izglābtu zem tā iesprostotu mazuli, bija tik pārsteigts, ka šis gadījums pamudināja viņu radīt *Incredible Hulk* (“Nepārspējamais Halks”). Šis mūsu dabas stiprais aspekts nepavisam nav problemātisks; tas ir superspēks. Kaut kas tāds, ko drīzāk pienāktos cildināt, nevis tikai “pieņemt” ar piesardzīgu apzinātību. Un mēs varam lietot šo spēku ne tikai, lai aizsargātu savus bērnus, bet arī lai pasargātu sevi, apmierinātu savas vajadzības,



rosinātu pārmaiņas un iesaistītos justīcijas darbā. Šī grāmata ir domāta, lai palīdzētu sievietēm ieklausīties savā stiprajā iekšējā karotājā, lai mēs varētu sacelties un mainīt savu pasauli.

## GĀDĪGS SPĒKS

Sievietes joprojām dzīvo vīriešu pārvaldītā sabiedrībā, un mums vajadzīgi visi riki, kādus vien spējam sagādāt, lai mēs ne tikai triumfētu, bet arī paliktu sveikas un veselas. Viens no visspēcīgākajiem ieročiem mūsu arsenālā ir gādīgs spēks. Maigā līdzjūtība pret sevi izmanto *audzinošu* enerģiju, lai atvieglotu ciešanas, turpretī spēcīgā līdzjūtība izmanto *darbības* enerģiju, lai remdētu ciešanas, – kad abas ir pilnībā saskaņotas, tās izpaužas kā gādīgs spēks. Mūsu spēks ir iedarbīgāks, kad tas ir gādīgs, jo apvieno spēku un mīlestību. Tāds ir vēstījums, ko māca diži sabiedrisku pārmaiņu līderi, piemēram, Mahatma Gandijs, Māte Terēze, Nelsons Mandela un Sūzana B. Entonija. Tieši to mācītājs Mārtins Luters Kings jaunākais skaidri formulēja savā aicinājumā izbeigt Vjetnamas karu: “Kad es runāju par mīlestību, es nerunāju par sentimentālu un vārgulīgu reakciju. Es runāju par to spēku, kas... [ir] visaugstākais vienojošais dzīves princips.” [5]

Par laimi, gādīgais spēks var tikt vērstš tiklab uz sevi, kā arī uz āru. Mēs varam to izmantot, lai virzītu savu personiskās izaugsmes ceļu un dziedināšanu, tajā pašā laikā cīnoties par taisnību. Galu galā sociālais aktīvisms ir līdzjūtības akts pret sevi (ne tikai līdzjūtība pret citiem), jo mēs visi esam savā starpā saistīti, un netaisnība ietekmē mūs visus.

Kaut gan es mēdzu uzskatīt, ka manas dusmas ir rakstura nepilnība, ko vajag pārvarēt, tagad es saprotu, ka tieši tas man ļāvis gūt panākumus dzīvē. 2003. gadā es publicēju pirmo teorētisko darbu, kurā definēju līdzjūtība pret sevi [6], un tajā pašā gadā izveidoju līdzjūtības pret sevi skalu (*Self-Compassion*

*Scale, SCS*) [7], ar ko to izmērīt. Mani sākotnējie pētījumi parādīja, ka cilvēkiem ar augstāku punktu skaitu *šajā* skalā ir augstāks labklājības līmenis [8]. Dažos pirmajos gados es biju vienīgā, kas vadīja pētījumus par līdzjūtību pret sevi, taču kopš tā laika šī joma ir attīstījusies sprādzienveidīgi un tagad aptver vairāk nekā trīstūkstoš zinātnisku rakstu žurnālos [9] un ik dienas tiek publicēti jauni pētījumi. Šaubos, vai man būtu bijusi drosme ieiet šajā neapgūtajā teritorijā, ja man nepiemistu tā kareivīgā enerģija, kas reizēm ievēd mani nepatikšanās (piemēram, apsūkājot pavisam svešu cilvēku sava bērna klātbūtnē putnu izrādē).

## APLIS NOSLĒDZIES

Atšifrēt spēcīgo, kā arī maigo līdzjūtības pret sevi pusi ir jaunākā tendence manā darbā, kaut kas tāds, par ko man vēl izsmeloši jāraksta. Tajā pašā laikā atšifrēšana turpina to darbu, kas caurvījis visu manu karjeru. Es savu doktora disertāciju (Dr. psih.) izstrādāju kopā ar zinātnieku Eljotu Tjurielu Kalifornijas Universitātē Bērklī. Viņš bijis students pie Lorensa Kolberga, ievērojamā teorētiķa, kurš izteica pieņēmumu, ka morāle attīstās trīs posmos. Saskaņā ar L. Kolberga modeli [10] pirmajā posmā (tas norisinās bērnībā) galvenais ir apmierināt personas vajadzības, otrajā posmā (pusaudžu un jauniešu vecumā) – galvenais ir rūpes par citiem un viņu vajadzību apmierināšana, un pēdējā posmā (to sasniedz pieaugušo vecumā, ja vispār sasniedz) galvenais ir ievērot taisnīgumu un objektīvi ņemt vērā ikviena tiesības un vajadzības. L. Kolberga pētījumi, kas veikti galvenokārt 20. gadsimta 60. gados, atklāja, ka sievietes tiecas pieņemt morālus lēmumus, balstoties uz rūpēm, kamēr vīrieši biežāk pieņem lēmumus, balstoties uz tiesībām un taisnīgumu. Tam vajadzēja nozīmēt, ka sievietēm morālā domāšana ir vājāk attīstīta nekā vīriešiem.

Daudzas feministes šāda nostāja pamatoti sadusmoja, un viņas to uztvēra kā tendenciozu. Kerola Giligana, ietekmīgās grāmatas *In a Different Voice* (“Atšķirīgā balsī”) autore, uzskatīja, ka rūpes un taisnīgums ir divas dažādas ētikas lēcas, caur kurām var lūkoties uz pasauli. Sievietes dzīves ziņa ir drīzāk saistīta, nevis autonoma, bet nav zemāka par vīrieša perspektīvu. Kaut gan viņas teorija bija domāta, lai noliegtu uzskatu, ka sievietes nav tik ētiskas kā vīrieši, tā ironiskā kārtā attēloja sievietes kā tādas, kas nepiešķir vērtību taisnīgumam!

Es nepiekrītu nevienam no šiem viedokļiem, jo katrs no tiem man šķiet savā ziņā seksistisks. Eljots Tjuriels atrisināja šo strīdu [11], uzskatāmi parādot, ka vīrieši un sievietes visās attīstības stadijās izdara ētiskus spriedumus, balstoties uz autonomiju, rūpēm un taisnīgumu atkarībā no konteksta. Gandrīz ikviens cilvēks neatkarīgi no vecuma, dzimuma vai kultūras spriež, ka labāk ir rūpēties par citiem un viņiem palīdzēt nekā kaitēt, ka cilvēkiem vajadzētu būt spējīgiem pieņemt autonomus lēmumus par noteiktiem personiskiem jautājumiem un ka taisnīgumam ir nozīme. Īstenībā viens no pirmajiem ētiskajiem spriedumiem, ko izdara mazi bērni, ir: “tas nav taisnīgi!”. E. Tjuriela pētījumi parāda arī to, ka sociālajam spēkam [12] ir svarīga loma tajā, kā tiek pausts katrs spriešanas tips. Ietekme garantē patstāvīgāku lēmumu pieņemšanu, un pakļautība prasa vairāk rūpēties par citiem. Pēc definīcijas centrālā varas iezīme ir spēja darīt to, ko gribi, un pakļautību pa daļai nosaka tas, ka nākas apmierināt pie varas esošo vajadzības. Vienlīdzīga vara ir nepieciešama, lai nodrošinātu, ka ikviena cilvēka vajadzības tiek taisnīgi ņemtas vērā. Es pavadiju gadu Indijā, lai veiktu pētījumu savai disertācijai par to, kā kultūrā nostiprinājušies uzskati par dzimumu hierarhiju ietekmē spriedumus par šiem jautājumiem laulāto konfliktos (par šo vēlāk).

Tikai pēc tam, kad atgriezos Bērkli rakstīt disertāciju, es uzzināju par līdzjūtību pret sevi. Kā plaši aprakstīju savā pirmajā

## 1. NODAĻA

# LĪDZJŪTĪBAS PRET SEVI PAMATPRINCIPI

Mums vajadzīgas sievietes, kuras ir tik stipras, ka viņas var būt maigas..., tik dedzīgas, ka viņas var būt līdzjūtīgas.

*Kavita Ramdas, bijusī the Global Fund for Women vadītāja [1]*

Līdzjūtība pret sevi nav raķešzinātne. Tā nav nekāds izsmalcināts prāta stāvoklis, kura sasniegšanai nepieciešama gadiem ilga meditācijas prakse. Pamatlīmenī līdzjūtība pret sevi prasa mums vienkārši būt labos draugos ar sevi. Šī ir iepriecinoša ziņa, jo lielākā daļa no mums jau zina, kā ir būt labam draugam – vismaz pret citiem. Kad kāds mums līdzās jūtas neatbilstošs vai sastopas ar grūtu dzīves izaicinājumu, mēs gadu gaitā esam ielāgojuši, ko sacīt: “Man tik ļoti žēl. Kas tev šobrīd vajadzīgs? Vai es varu kā palīdzēt? Neaizmirsti, ka esmu šeit, lai tev palīdzētu.” Mēs mākam padarīt maigāku savu balsi, runāt sirsnīgā tonī un atslābināt ķermeni. Mēs varam prasmīgi lietot pieskārienus, lai liktu manīt, ka mums nav vienalga, varbūt apskaujot cilvēku vai turot viņa roku. Mums nav sveša arī dedzīga ricība savu mīlo labā, kad tas vajadzīgs. Mēs esam jutušas, kā mūsos rodas Lāčumātes enerģija, kad kādam, par

kuru rūpējamies, draud briesmas un ir vajadzīga aizsardzība, vai kad viņiem nepieciešams neliels pamudinājums, lai stātos pretī izaicinājumam. Mēs esam iemantojušas gudrību, kas vajadzīga, lai saprastu, kādi soļi kurā brīdī nepieciešami.

Taču bēdīgā kārtā mēs nebūt neizturamies ar tādu pašu līdzjūtību pret sevi, kad nonākam grūtībās. Tā vietā, lai apstātos un pavaicātu sev, kas mums tajā brīdī vajadzīgs, lai varam mierināt vai atbalstīt sevi, mēs drīzāk tiesājam, iesligstam problēmu risināšanā vai vienkārši ārdāmies. Teiksim, ceļā uz darbu jūsu automobilis iekļūst satiksmes negadījumā, tāpēc ka jūs izlējāt kafiju un uzmanība bija novērsta no ceļa. Tipiska iekšēja saruna ar sevi varētu būt šāda: “Tu esi gatavā stulbene. Skaties, ko tu esi izdarījusi. Labāk tūlīt paziņo priekšniekam, ka neieradīsies uz sapulci, un piezvani apdrošināšanas kompānijai. Varu derēt, ka tevi atlaidīs no darba.” Vai jūs jebkad šādi runātu ar cilvēku, kas jums rūp? Protams, ka ne. Bet bieži vien mēs tā izturamies pret sevi un domājam, ka tas ir labi. Mēs varam būt atklāti ļaunas pret sevi, pat vēl skarbākas nekā pret tiem, kuri mums nepatīk. Zelta likums pauž: *Izturieties pret citiem tā, kā tu gribētu, lai citi izturētos pret tevi.* Tas būtu jāpapildina ar: *NEDARI citiem to, ko tu nodari sev, vai arī tev nebūs draugu.*

Lai kļūtu līdzjūtīga pret sevi, svarīgs pirmais solis ir novērtēt, kā mēs izturamies pret sevi, kad esam grūtībās, salīdzinājumā ar to, kā izturamies pret tiem, kuri mums rūp. Vislabākais konteksts šādai aplūkošanai ir cieša draudzība – būsim atklātas, reizēm mēs pret saviem bērniem, partneriem vai ģimenes locekļiem neesam tik iejūtīgas, kā mums gribētos būt: viņi ir pārāk tuvi. Mēs tiecamies dot brīvākas pielaišanas saviem draugiem, un mēs viņus mazākā mērā uztveram kā pašsaprotamus, jo šīs attiecības ir brīvprātīgas. Tas nozīmē, ka mēs biežāk esam labākas pret tuviem draugiem nekā pret tuviniekiem vai sevi.

## KĀ ES GRŪTOS LAIKOS IZTUROS PRET DRAUGIEM UN SEVI?

Novērtējot pakāpi, ar kādu jūs paužat līdzjūtību pret draugiem salīdzinājumā ar sevi, var tiešām gūt pārsteidzošas atziņas. Mēs sākam “Apzināta līdzjūtība pret sevi” programmu ar šo pārbaudījumu, lai sagatavotos mācīties līdzjūtību pret sevi. Šis ir rakstisks vingrinājums, tādēļ, lūdzu, paņemiet pildspalvu un papīru.

### NORĀDĪJUMI

Iedomājieties dažādas reizes, kad tuva jūsu draudzene kaut kādā veidā ir cietusi. Apdomājiet atšķirīga tipa situācijas: varbūt viņa jutās nelāgi par pašas pieļautu kļūdu vai viņu kāds terorizēja darbā, vai viņa bija pārgurusi, rūpējoties par bērniem, vai baidījās no grūta uzdevuma. Tagad pierakstiet atbildes uz sekojošiem jautājumiem:

- Kā jūs parasti atbildat draudzenēm šāda tipa situācijās? Ko jūs *sakāt*? Kādu *toni* lietojat? Kāda ir jūsu ķermeņa *poza*? Kādus *neverbālus* žestus jūs lietojat?
- Kā jūs parasti atbildat sev līdzīgās situācijās? Ko jūs *sakāt*? Kādu *toni* lietojat? Kāda ir jūsu ķermeņa *poza*? Kādus *neverbālus* žestus jūs lietojat?
- Vai jūs ievērojat kādas *atšķirības* veidos, kā atbildat savām draudzenēm un ko sakāt sev? (Piemēram, varbūt iztēlojaties katastrofu sev, bet saskatāt lielāku perspektīvu draudzenēm.)

- Kas, jūsaprāt, notiktu, ja jūs sāktu izturēties pret sevi tā, kā izturaties pret draudzenēm? Kā tas ietekmētu jūsu dzīvi?
- 

Pildot šo uzdevumu, daudzi cilvēki ir pārsteigti par atšķirību, kā viņi izturas pret sevi un kā – pret draugiem. Mazliet mulsinošī ir apjaust, cik lielā mērā mēs noniecinām sevi. Par laimi, mēs varam izmantot savu plašo pieredzi līdzjūtībā pret citiem, lai vēstītu, kā izturamies pret sevi. Tas ir šablons, ko ņemt par pamatu, kaut gan sākumā var šķist mazliet savādi izturēties pret sevi tāpat, kā mēs izturamies pret draugiem. Tas tāpēc, ka esam radušas izturēties pret sevi kā pret ienaidnieci. Ar laiku kļūst dabiskāk. Mums galvenokārt vajag šīs labi attīstītās līdzjūtības prasmes pavērst uz sevi.

Protams, ceļā gadās klupšanas akmeņi; ir grūti tikt vaļā no paraduma kritizēt sevi un nevērtīguma un kauna jūtām. Pastāv arī bažas, ka līdzjūtība pret sevi varbūt nenāk mums par labu, ka tā mūs pārvērtīs par slinkām, savtīgām, savu iegribu pārņemtām neveiksmīnīcēm. Šiem klupšanas akmeņiem centīšos pievērsties turpmākajās nodaļās, kaut gan dažas, iespējams, gribēs izlasīt *Self-Compassion* vai *The Mindful Self-Compassion Workbook*, lai vairāk iedziļinātos paņēmienos, kā uzveikt šķēršļus.

Tomēr prakse dara pilnīgu vai, kā mums tik sacīt līdzjūtības pasaulē, prakse dara nepilnīgu. Mēs varam kļūt prasmīgākas, pieņemot savus cilvēciskos ierobežojumus, un tajā pašā laikā mēs varam iemācīties rīkoties, lai mainītu visu uz labu. Kā saka Džeks Kornfīlds, “Galvenais garīgās prakses mērķis nav pilnveidot sevi, bet gan pilnveidot savu mīlestību.”<sup>2</sup> Mīlestība ir virzītājspēks gan spēcīgai, gan maigai līdzjūtība pret sevi.

## 2. NODAĻA

# KĀDS TAM SAKARS AR DZIMUMU?

Kāpēc cilvēki saka – “uzaudzēt olas”? Olas ir vārīgas un jutīgas. Ja gribat būt sīkstas, uzaudzējiet vagīnu. Tā spēj izturēt belzienus.

*Betija Vaita, aktrise un komiķe [1]*

Viens no iemesliem, kāpēc sievietēm ir būtiski attīstīt stipro līdzjutību, ir tas, ka spēka izpaušanu nozīmīgā veidā ierobežo dzimumu lomu stereotipi, kas pārstāv sabiedrības tradicionālos uzskatus par to, kādi ir vīrieši un sievietes. Lielākajā daļā kultūru sievietes tiek uzskatītas par sadarbības un vīrieši – par rīcības cilvēkiem [2]. Šie stereotipi precīzi attēlo *īņ* maigumu un *jan* spēku. Sievietes redz kā jutīgas, mīlas, atsaucīgas, tādas, kurām rūp citu labklājība, kamēr vīriešus redz kā stiprus, agresīvus, orientētus uz mērķi un neatkarīgus. Citiem vārdiem sakot, maigumu redz kā meitīšu “čiksu” lietu, un stiprumu redz kā tēvaiņu “mačo” lietu (ja vēlaties, varat šos apzīmējumus aizvietot ar citiem).

Dzimumu stereotipi bieži vien nesaskan ar realitāti, ar to, kā indivīdi jūtas un uzvedas. Daži ir vairāk rīcības cilvēki



nekā aprūpētāji, citi ir vairāk aprūpētāji nekā rīcības cilvēki, bet daži nav ne rīcības, ne aprūpētāji (nediferencēti), un daži ir abējādi (androgīni) cilvēki. Visas šīs iezīmes ir atšķirīgas no dzimumidentitātes, kas attiecas uz to, vai indivīdi jūt, ka viņu dzimums saskan ar bioloģisko dzimumu, ar pretējo dzimumu (transseksuālisms), abiem (plūstošais dzimums) vai ne vienu, ne otru (nebinārs). Indivīdi ar konkrētu dzimumidentitāti atšķiras arī pēc tā, cik lielā mērā viņi ir rīcības cilvēki vai aprūpētāji. Cilvēki ir neiedomājami sarežģīti un dažādi. Problēmas rodas, kad sabiedrība cenšas mūs ievietot šaurā rāmīti.

Kultūra mudina sievietes attīstīt maigās, nevis stiprās īpašības. Vīriešiem māca apspiest maigo pusi un tā vietā būt stipriem. *Iņ* un *jan* jābūt līdzsvarā, lai mēs būtu veselums, bet dzimumu lomu socializācija nozīmē, ka vīriešiem un sievietēm ļauts būt tikai pa pusei cilvēkiem. Fakts, ka dzimumu lomas samazina *iņ* un *jan* attīstību, nozīmē arī to, ka to izpausme kļūst galēja. *Iņ* kļūst par cukursaldo un visu skaisto, kamēr *jan* pārvēršas par Rembo un kareivi Džo. Mums jāpārvar šīs robežas, lai *iņ* un *jan* var saplūst un apvienoties veselīgos un harmoniskos veidos – neatkarīgi no dzimuma.

Uz dzimumu balstītas uzvedības gaidas ir problemātiskas abos virzienos. Vīriešiem kaitē toksiskas maskulinitātes kultūra [3], kas kaunina par to, ka viņi ir maigi, jūtīgi vai ievainojami. Psihologi ir apgalvojuši, ka šīs normas traucē vīriešu emocionālo inteliģenci [4], uzsverot agresivitāti uz savstarpējo attiecību rēķina. Citiem vārdiem sakot, vīriešiem nāktu par labu attīstīt savas maigās *iņ* īpašības. Taču atbilstoša vajadzība sievietēm attīstīt stiprās *jan* iezīmes ir vēl svarīgāka. Ierobežotas dzimumu lomas var psiholoģiski kaitēt abiem dzimumiem, tomēr tās dod nesamērīgi lielāku labumu vīriešiem, jo viņiem tiek piešķirtas līderu lomas un piekļuve resursiem. Sieviešu dzimuma normas, kas par prioritāti izvirza maigumu

uz spēcīgas rīcības rēķina, ierobežo sieviešu spēku un spēju cīnīties pret negodīgu izturēšanos.

*Iņ* īpašības, kas vērstas uz sadarbību un rūpēm par citu vajadzībām, kaut arī skaistas un būtiski svarīgas, kalpo sociālās nevienlīdzības uzturēšanai [5], ja nav līdzsvarā ar *jan* īpašībām – pašapziņu un spēku. Kad no sievietēm tiek gaidīts, lai viņas ir “jaukas” un dod citiem, bet neizsaka savas domas vai neprasa pārāk daudz, tiek saglabāts modelis, kurā sievietēm tiek liegtas tas, kas viņām vajadzīgs, un vīrieši saņem to, ko grib. Sieviešu uzpurēšanās ideāls iemūžina gaidas, ka heteroseksuālas sievietes apmierinās vīriešu vajadzības – pēc seksa, bērnu dzemdēšanas, saimniecības uzturēšanas un rūpēm par bērniem –, daudz nedomājot par to, kas pienāktos mums no partneriem, sabiedrības vai pašām.

Ja sievietēm jebkad izdosies panākt vienlīdzību ar vīriešiem, mūsu spēja nepiekāpties un pieprasīt to, ko mēs gribam un ko mums vajag, ir būtiski svarīga. Sievietes nevar vienpusēji mainīt sabiedrību – arī vīriešiem jādod savs ieguldījums. Bet atbrīvošanās no ierobežojošiem stereotipiem ir svarīgs veids, kā mēs varam ieviest sociālas pārmaiņas. Mēs negribam panākt vienlīdzību, kļūstot agresīvas un savtīgas, vai ar niknumu, kam trūkst maiguma. Tā vietā mēs gribam, lai mūsu spēks būtu gādīgs, lai mēs varētu izvest pasauli no balto cilvēku pārākuma, galējas veselības un bagātības nevienlīdzības un globālās sasīšanas elles. Mūsu spēja līdzsvarot un apvienot spēcīgo un maigo līdzjutību ir sevišķi svarīga šā uzdevuma īstenošanā.

### TRĪS MAZI (SEKSISTI) SIVĒNTIŅI

Kaut gan varētu domāt, ka dzimumu nevienlīdzība rodas no aizspriedumainiem vīriešu uzskatiem par sievietēm, realitāte ir sarežģītāka. Pētījumi rāda, ka pastāv vismaz trīs seksisma formas [6], kas bieži darbojas, lai atbalstītu cita citu. Naidīgs

### 3. NODAĻA

## DUSMĪGAS SIEVIETES

Patiesība darīs jūs brīvas, bet vispirms tā jūs nokaitinās.

*Glorija Steinema, žurnāliste un aktiviste [1]*

Pēc tam kad ar nelielu pārsvaru partijas balsojums apstiprināja Breta Keveno ievēlēšanu ASV Augstākajā tiesā, daudzi sabiedriskie komentētāji prātoja par to, kāda loma bija dusmām, kad viņš tika uzklausīts ASV Senāta Tieslietu komitejā. Dr. Kristīna Blāzija Forda, kura bija brīvprātīgi pieteikusies sniegt liecību uzklausīšanā, parādīja neticamu drosmi Senāta komitejas priekšā, kad sīki attēloja personiskas atmiņas par Keveno seksuālo uzbrukumu, kad viņa bija pusaudze. Tikpat pārsteidzoša bija viņas izturēšanās lietas izskatīšanā. Ja savā kompetences jomā – par traumas psiholoģiju – viņa sniedza liecību ar pārliecību, citkārt viņa runāja kā jauna meitene, kurai vajadzēja nomierināt spēcīgos vīriešus ap viņu. Tas nemazina drosmi, ko viņa parādīja, tur atrodoties. Tā bija milzīga. Taču viņa nepārprotami jūta, ka viņai jābūt maigai un mīļai, lai varētu cerēt, ka viņu sadzirdēs.

Fordai, iespējams, bija taisnība. Ja viņa būtu izrādījusi dusmas pret Keveno, viņa droši vien būtu saņēmusi nosodījumu

par to, ka pārkāpusi stereotipu par “labu” sievieti. Jebkāds dusmu izvirdums no viņas puses būtu diskreditējis viņas liecību daudzu cilvēku acīs. Viņai bija ļauts demonstrēt savas sāpes, jūtoties kā upurim, taču ne vairāk.

Turpretim Keveno liela daļa sabiedrības un daudzi senatori cildināja par viņa taisnīgajām dusmām. Viņa dusmu izpaudums palīdzēja nodrošināt viņa apstiprināšanu Augstākajā tiesā.

### JAUKAS MEITENES NEDUSMOJAS

Dusmas ir spēcīga *jan* enerģijas izpausme. Tās ceļ trauksmi un signalizē par briesmām. Tās motivē mūs steidzami rīkoties, lai samazinātu draudus. Kaut gan zēni un meitenes agrīnā vecumā piedzīvo dusmas vienādā mērā, attieksme pret meiteņu dusmām ir citāda nekā pret puiku dusmām [2]. Gandrīz uzreiz pēc tam, kad meitenes iemācījušās staigāt un runāt, vecāki un skolotāji mudina viņas izrādīt maigas īpašības – būt patīkamām, izpalīdzīgām un atsaucīgām –, taču aktīvi atrunā no spēcīgu dusmu izrādīšanas [3]. Pieaugušie reaģē uz dusmām kā dabiskām un pieņemamām zēnos, bet ne meitenēs [4]. Mazām meitenēm aizrāda runāt “jaukāka” balsī trīs reizes biežāk nekā zēniem [5], iedzenot galvā vēstījumu, ka mūsu loma ir saglabāt mieru [6], nevis izjaukt kāda nodomus.

Doma, ka dusmas piedien zēniem, nevis meitenēm, ir iesakņojusies tik dziļi, ka mātes tiecas identificēt sāpinātu bērnu kā bēdīgu, ja tā ir meitene, un niknu, ja viņš ir zēns [7]. Nav brīnums, ja bērni uzskata, ka zēniem ir normāli būt dusmīgiem, bet meitenēm tas nav pieņemami [8]. Mazām meitenēm tas ir visai mulsinošs. Tas, ka mūsu emocijas tiek pārprastas un padarītas par spēkā neesošām, ir pirmais solis, lai nomāktu mūsu spēju izteikties un apliecināt sevi.

Sandra Tomasa un viņas kolēģi no Tenesī Universitātes

20. gadsimta 90. gados veica eksperimentālu sieviešu dusmu pārbaudi [9]. Pētījums aptvēra 535 sievietes, kurām tika uzdoti nenoteikti jautājumi par viņu pieredzi ar dusmām. Viņi konstatēja, ka daudzām dalībniecēm nebija kontakta ar savām dusmām, vai arī viņas to dēļ jutās ārkārtīgi neērti. Kā kāda sieviete teica: “Es domāju, ka esmu socializēta [10] neatzīt dusmas kā spēkā esošas cilvēka emocijas. Šīs socializēšanas rezultātā es ne vienmēr esmu apzinājusies, kad biju dusmīga, tāpat arī man nav daudz efektīvu veidu, kā paust dusmas. Es bieži jūtos bezspēcīga, kad esmu dusmīga. Es jūtos izmisusi. Es jūtos muļķīgi. Man ir bail. Dusmu sajūta var mani biedēt.” Pētnieki atklāja, ka visbiežākie sieviešu dusmu cēloņi bija bezpalīdzības sajūta, tas, ka viņas netiek uzklausītas, netaisnība, citu cilvēku bezatbildība un nespēja veikt gribētās izmaiņas.

Viņi arī konstatēja, ka tad, kad sievietes apspieda dusmas, paturot tās sevī kā fizisku spriedzi ķermenī, viņas bieži jutās bezspēcīgas, sīkas un noniecinātas. Vēl vairāk, dusmu krāšana sevī beigās noveda pie eksplozijas, kas turklāt lika viņām justies nevaldāmām – un tāpat pat vēl bezspēcīgākām. Kā rakstīja kāda sieviete: “Mans vīrs man saka [11], es esot kā Džekils un Haid. Es varu vienkārši runāt patiesi mīļā, normālā balss tonī, un tad es uzsprāgstu... Mana balss kļūst spiedzīga, manu seju izķēmo naidpilns skatiens... Es nezinu, ka tā daru. Ir tā, it kā es būtu kļuvusi par kādu citu cilvēku. Es tā sadusmojos uz viņu, ka paņēmu viņa tējas tasi un iesviedu to viņam sejā. Vīrs nespēja noticēt, ka esmu viņam to nodarījusi. Un es raudāju, jo es arī nespēju noticēt.” Ironiski, ka dusmas, kas ir raksturīgi spēcīgas emocijas, liek sievietēm justies bezspēcīgām, tāpēc ka mums nav atļauts atzīt dusmas kā mūsu patiesās dabas daļu. Tā vietā mēs jūtamies, it kā mūs būtu pārņēmis kāds svešs spēks, un sakām “es zaudēju savaldību” vai “es nebiju savā ādā”. Tas tāpēc, ka sievietēm ir mācīts noraidīt dusmas un uzlūkot tās kā kaut ko svešu.

## 4. NODAĻA

# #MeToo

Rīcībspējai ir raksturīgs spēks. #MeToo daudzējādā ziņā ir par rīcībspēju.

*Tarana Bērka, kustības Me Too dibinātāja [1]*

2017. gada oktobrī augsta līmeņa producents Hārvijs Vainstīns tika atmaskots par seksuālu uzmākšanos daudzām sievietēm un viņu ļaunprātīgu izmantošanu. Uz to reaģējot, aktrise Alisa Milāno ietvītoja aicinājumu ikvienai sievietei, kas piedzīvojusi seksuālu uzmākšanos vai uzbrukumu, atbildēt ar mirkļbirku #MeToo. Dažās dienās gandrīz pusei no visām Facebook lietotājām bija draudzene, kas atsaucās uz šo aicinājumu. Īsā laikā simtiem vīriešu, kas ieņēmuši ietekmīgus posteņus, tika atmaskoti par seksuālu uzmākšanos sievietēm vai viņu ļaunprātīgu izmantošanu. No politiķiem kā, piemēram, Rojs Mors, līdz aktieriem kā, piemēram, Luiss C. K., līdz mūziķiem kā, piemēram, Raiens Adamss, līdz ziņu raidījumu vadītājiem kā Čārlijs Rozs, līdz izpilddirektoriem kā Less Mūnves, līdz miljardieriem kā Džefrijs Epšteins, līdz pašpalīdzības guru kā Tonijs Robinss. Saraksts papildinās katru dienu. Daudziem no šiem labi pazīstamajiem vīriešiem ir nācies atbildēt par

savu rīcību, kaut gan ar daudziem – jo sevišķi jāmin Donalds Tramps – tas vēl nav noticis. Protams, slikta seksuāla izturēšanās pret sievietēm sabiedrībā vienmēr bijusi izplatīta. Pirms tvitera *Me Too* kustību 2006. gadā aizsāka Tarana Bērka, lai darītu zināmu plaši izplatīto sieviešu ar tumšu ādas krāsu ļaunprātīgu seksuālu izmantošanu. Galvenā atšķirība ir tā, ka tagad mēs par to vairāk runājam publiski. Daudzējādā ziņā šī kustība pārstāv kolektīvu sieviešu spēcīgās līdzjūtības pret sevi apziņu, kad mēs sakām: “Vairs nē!”

Plašs 2018. gada pētījums [2] “Fakti aiz #MeToo kustības” (*The Facts behind the #MeToo Movement*) mēģināja kvantitatīvi noteikt seksuālas vardarbības un ļaunprātīgas izmantošanas mērogu Amerikas Savienotajās Valstīs. Rezultāti ir šausminoši. Lielākā daļa sieviešu (81 procenti) ziņojušas, ka ir piedzīvojušas nepiedienīgu izturēšanos sabiedrībā vai darbavietā. Visizplatītākā sliktas apiešanās forma, ko pacieš sievietes, ir pazemojošas verbālas piezīmes (77 procenti), bet daudzas piedzīvojušas negribētus pieskārienus (51 procenti), vajāšanu kibertelpā, piemēram, kailfoto sūtīšanu (41 procenti), vajāšanu vai agresīvu sekošanu (34 procenti) vai dzimumorgānu atsegšanu (30 procenti).

Turklāt katra trešā sieviete bijusi pakļauta uzmācībai darbavietā [3], kas izraisījusi stresu un radījusi naidīgu vidi, graujot sievietes spēju veikt savu darbu. Un kaut gan varētu domāt, ka nevēlama uzvedība ir parasti vērsta pret strādājošām sievietēm zemākos posteņos, pētījums parāda, ka sievietes vadošos amatos ir apdraudētas vēl vairāk. Saskaņā ar kāda pētījuma rezultātiem [4], 58 procenti sieviešu inspektoru darba vidē, kur dominē vīrieši, ziņo par uzmākšanos. Ironiski, ka šo sieviešu vara apdraud vīriešu identitāti, tādēļ nedroši vīrieši izturas tā, lai viņas pazemotu un noniecinātu. Galu galā seksuālas uzmākšanās iemesls ir nevis sekss, bet gan vara.

Kā reakcija radusies tāda organizācija kā *Time's Up* (“Laiks

beidzies”). Kustība, ko aizsāka mākslinieces, producentes un vadītājas izklaides nozarē, izplatījās zibensātri un drīz aptvēra visas nozares no laukstrādniecēm līdz akadēmiskajām aprindām. Turklāt *Time's Up* juridiskās aizsardzības fonds nodrošina juridisku palīdzību ikvienai sievietei, kura darbavietā piedzīvojuši nepiedienīgu seksuālu uzvedību, tajā skaitā uzbrukumu, uzmākšanos, ļaunprātīgu izmantošanu un represijas.

Tomēr šī sodība sniedzas krietni tālāk par darbavietu. Vairāk nekā ceturtdaļa sieviešu ziņo, ka kādā dzīves brīdī piedzīvojušas piespiestu seksuālu kontaktu [5]. Marginalizētās kopienās, piemēram, starp lesbietēm/biseksuāļiem, nabadzīgām sievietēm un sievietēm ar intelektuālās attīstības traucējumiem, to sieviešu skaits, kuras ziņo par uzbrukumu, ir vēl lielāks. Aptuveni katrā piektā sievietē dzīves laikā ir tikusi izvarota (dzimumakts bez viņas piekrišanas) vai piedzīvojuši izvarošanas mēģinājumu [6]. Gandrīz puse no viņām ir bērni vecumā līdz septiņpadsmit gadiem. Četros gadījumos no pieciem upuris pazina pāridarītāju; tas bija draugs, ģimenes loceklis vai romantisks partneris. Un par lielāko daļu izvarošanas gadījumu aizkauna vai bailēm par to, ka cietusi tiks daļēji uzskatīta par vainīgu, netiek ziņots policijai. Turklāt no tiem izvarošanas gadījumiem, par kuriem tiek ziņots, tikai niecīga daļa beidzas ar notiesāšanu [7]. Tāda ir dzīves īstenība.

---

## JŪSU PERSONISKĀ PIEREDZE PAR SEKSUĀLO UZMĀKŠANOS

Šis vingrinājums ir domāts, lai palīdzētu jums identificēt seksuālas uzmākšanās gadījumus. Dažreiz notikumi būs uzkrītoši acīmredzami, citreiz – slēptāki. Kad mēs aicinām pievērst



*Otrā daļa*

**LĪDZJŪTĪBAS  
PRET SEVI  
RĪKI**

## 5. NODAĻA

# TURĒTIES MAIGI

Ceļš ārā no sprostas sākas ar to, ka mēs pieņemam pilnīgi visu par sevi un savu dzīvi, ar rūpību ietverot ik mirkļa pieredzi.

*Tara Braha, autore un meditācijas skolotāja [1]*

Līdzjūtība pret sevi piedāvā daudz veidu, kā remdēt ciešanas atkarībā no vajadzības konkrētajā brīdī. Iekams pilnībā izpētām spēcīgās līdzjūtības rīkus, mums vajag labāk saprast maigo līdzjūtību pret sevi, tāpēc ka *īņ* galu galā jābūt līdzsvarotam un apvienotam ar *jan* veseluma un labklājības labad. Es šeit īsi aplūkošu šos jēdzienus, bet dziļākam ieskatam, iespējams, būtu noderīgi ielūkoties manā iepriekšējā grāmatā “Līdzjūtība pret sevi” (*Self-Compassion*), kurā lielāka uzmanība pievērsta *īņ* pieņemšanas attīstībai.

Maigā līdzjūtība pret sevi ir spēja, kas mums ļauj *būt ar* sevi tādām, kādas esam, – mierinot un pārliecinot sevi, ka mēs neesam vienas, kā arī apstiprinot savas sāpes. Tā ir kā maiga māte, kas baro jaundzimušo. Nav svarīgi, ka mazulis nevaldāmi raud un nupat apvēma jūsu jauno blūzi. Jūs šo bērnu mīlat bez nosacījumiem. Maigā līdzjūtība ļauj mums pieņemt tādu

pašu attieksmi pret sevi. Tāpat kā ir iespējams izturēt zīdaiņa brēkšanu, tāpat mēs varam ar mīlestību apvaldīt spēcīgas un satraucošas emocijas, lai tās nepaņem mūs savā varā. Šī audzinošā īpašība ļauj mums mazāk raizēties par to, *kas* notiek mūsu pieredzē, – vai tā ir sāpīga, nepatīkama, izaicinoša, vai tāda, kas izraisa vilšanos, – un vairāk koncentrēties uz mūsu *attieksmi* pret to. Mēs iemācāmies jaunu veidu, kā būt ar sevi. Tā vietā, lai veltī maldītos sāpēs un ļautu tām gūt virsroku, mēs esam līdzjūtīgas pret sevi, *tāpēc ka* mums sāp. Rūpes un bažas, ko sev veltām, ļauj mums justies drošām un pieņemtām. Kad atveram savas sirdis tam, kas pastāv, tas rada zināmu sirsniņu, kas palīdz dziedēt mūsu brūces.

Kamēr rakstīju šo grāmatu, uznāca Covid-19 epidēmija. Visi mani klātienes semināri tika atcelti, un Rovanam nācās apmeklēt skolu platformā *Zoom*. Bija grūti rakstīt, kad centos mācīt un izklaidēt viņu, gādāt, lai mums netrūktu pārtikas (es tiešām katram gadījumam nopirku divdesmit divus kilogramus rīsu un pupiņu) un tualetes papīra (pietiekami daudz, lai tiktu galā ar potenciālām sekām, kas rastos, apēdot divdesmit divus kilogramus rīsu un pupiņu), un noņemties ar visām pārējām neiedomājamām izmaiņām, ko mūsu dzīvē ieviesa pandēmija. Es biju vientuļa un raizējos par nākotni. Man ir neticami paveicies salīdzinājumā ar daudzām citām sievietēm, kuras zaudēja darbu, mīļotu cilvēku vai veselību, bet tas nenozīmē, ka manā dzīvē norisēja bez stresa. Kad pārņēmu bailes, skumjas vai neziņa, es zinu, ko darīt: es sev sniedzu maigo līdzjūtību. Es sev saku apmēram tā: “Šis ir tiešām grūti. Ko tev šajā brīdī vajag?” Reizēm man vajag nomierināties, tad es izeju pastaigāties vai eju karstā dušā. Biežāk man vajag emocionālu atbalstu. Es varētu uzlikt vienu plaukstu uz sirds un otru – uz saules pinuma un sajūst savu klātbūtni. Es apzināti ienesu sirsniņu un mīlestību, atgādinot sev par šīs pieredzes dalīto raksturu (šajā gadījumā vārda tiešā nozīmē daloties ar miljardiem

## 6. NODAĻA

# STĀVĒT STIPRI

Sieviete ir kā tējas maisiņš – nekad nevar zināt,  
cik stipra tā ir, iekams nonāk karstā ūdenī.

*Īru sakāmvārds*

Mēs, sievietes, esam neapzināti apguvušas un pieņēmušas mūsu kultūras vēstījumu, ka mēs esam vājais dzimums, bezpalīdzīgas jaunas, kam vajag lielu, spēcīgu vīrieti, kas mūs balstītu. Jo pārāk ilgi mums ticis mācīts atkarību vērtēt augstāk par neatkarību, būt pievilcīgām un seksīgām – nevis kā sevis izpausmes veidu, bet kā līdzekli, lai pievilinātu vīrieti, kas var mūs aizsargāt. Mums nevajag vīriešus, kas mūs sargā, mums vajag pašām sargāt sevi. Sievietes ir stipras. Mēs izturam sāpes, dzemdējot bērnus. Mēs saturam kopā ģimenes un prasmīgi tiekam galā ar nelaimēm un veiksmīgi atrisinām savstarpējos konfliktus. Taču līdz brīdim, kad mēs iemācīsimies iestāties par sevi ar to pašu stipro enerģiju, ar ko rūpējamies par citiem, mūsu spēja pieņemt pasaules lielos izaicinājumus joprojām paliks ierobežota.

Daži cilvēki raizējas, ka līdzjūtība pret sevi darīs viņus glāvēvus, patiesībā tā mums dod neticamu spēku. Pārliecība,

ka līdzjūtība ir vāja, ir viendimensionāls uzskats. Ja mēs domājam tikai par lietu maigo, audzinošo pusi, tā liek domāt par maigu, piekāpīgu attieksmi pret dzīvi. Un tā kā audzināšana pieder pie sadarbības sieviešu dzimuma lomā un sievietēm dots mazāk spēka nekā vīriešiem, līdzjūtība reizēm asociējas ar spēka *trūkumu*. Tāpēc ir tik svarīgi sievietēm aizstāvēt un veidot spēcīgo līdzjūtību pret sevi, lai mēs varētu atbrīvoties no šā nepareizā priekšstata un iemiesot sevī stipru karotāju.

Varbūt vajadzīga neticama drosme, lai remdētu ciešanas; padomājiet par tiem, kuri pirmie metas palīgā cilvēkiem, kas nokļuvuši nelaimē – ugunsgrēkā vai plūdos. Viņi vienkārši nesēž, lai “būtu kopā ar” upuru ciešanām, – viņi rīkojas ātri un efektīvi, lai glābtu cilvēkus, kas patvērušies uz jumtiem. Un būsīm atklāti, daudzējādā ziņā mūsu dzīve ir nelaime, varbūt ne tāda paša mēroga katastrofa kā viesuļvētra Katrīna vai 11. septembra terorakti, kaut gan daždien tāda sajūta varētu būt. Ciešanas mums var sagādāt daba, citi cilvēki vai mēs paši – reizēm pat visi trīs. Mums vajag darīt to, kas ir nepieciešams, lai būtu stipras šajās krīzēs, lai būtu pilnīgi līdzjūtīgas pret sevi. Šis spēks mūsos, sievietēs, jau ir, bet to nomāc stereotipi, kas apgalvo, ka tas nepieder mūsu patiesajai dabai.

Olīvija Stīvensone no Ziemeļkolorādo Universitātes un Ešlija Betsa Allena no Ziemeļkarolīnas Universitātes pētīja saikni starp līdzjūtību pret sevi un iekšējo spēku vairāk nekā divsimt sievietēm [1]. Viņas atklāja, ka dalībnieces ar augstāku līdzjūtības pret sevi skalas punktu skaitu jutās apveltītas ar lielāku spēku: viņas jutās stiprākas un kompetentākas, vairāk sevi aizstāvēja, jutās ērtāk, paužot dusmas, labāk apzinājās kultūras diskrimināciju un iesaistījās sociālajā aktivismā. Šie iegūtie dati atbalsojas citā pētījumā [2], kas parāda, ka pret sevi iejūtīgākām sievietēm ir lielāka varbūtība nostāties pret citiem, kad vajadzīgs, un viņas mazāk baidās no konflikta.

## 7. NODAĻA

# APMIERINĀT SAVAS VAJADZĪBAS

Es esmu pati sava mūza, temats, ko pazīstu vislabāk.

Temats, ko gribu iepazīt labāk.

*Frīda Kālo, māksliniece un aktīviste [1]*

Būtiskais līdzjūtības jautājums ir: Kas man ir vajadzīgs? Ja mēs grasāmies rūpēties par sevi, tas nozīmē uzņemties atbildību par savu labklājību. Lai remdētu ciešanas, mums savas vajadzības jāuztver nopietni un pietiekami jānovērtē sevi, lai tās apmierinātu. Kad atzīstam, ka mūsu vajadzības ir svarīgas – viens no pirmajiem līdzjūtības pret sevi principiem –, mēs varam būt nepieklājīgas, kad mums lūdz upurēt to, kas mums ir svarīgs. Mums nav jāierindo savas vajadzības zemāk par citu vajadzībām, kā sievietes ir socializētas rīkoties. Ja sievietes jūtas novērtētas un vērtīgas tikai tad, kad mēs palīdzam bērniem, partneriem, draugiem, ģimenei, darbabiedriem – galvenokārt ikvienam, kas neesam mēs pašas –, tādā gadījumā mēs atbalstām sistēmu, kas ir iekārtota pret mums. Protams, ir labi būt laipnai un dāsni pret citiem, bet laipnībai jābūt arī tā līdzsvarotai, ka tā ietver mūs pašas. Ja tā nav, šis dāsnums tikai kalpo patriarhālajai sistēmai, kur sievietes netiek uzskatītas

par pilnvērtīgām un līdztiesīgām dalībniecēm. Tas pazemina sievietes līdz izpalīdzes lomai un neļauj mums gūt patiesu piepildījumu.

Priekšraksts, ka sievietēm drīzāk jābūt devējām, nevis saņēmējām, ir nozīmīgu grūtību avots. Sievietes veic lielāko daļu saimniecības darbu [2], rūpējas par bērniem un vecākiem ģimenes locekļiem pat laulībās, kur abi partneri strādā pilnu darbadienu. Šī papildu nasta izraisa stresu un spriedzi. Pētījumi rāda, ka sievietēm ir lielāka varbūtība nekā vīriešiem izjust spriedzi, nemitīgi upurējot savas vajadzības par labu ģimenes, draugu un partneru prasībām [3]. Tāpēc sievietēm ir mazāk brīva laika. Mērilendas Universitātes pētījumā [4] tika rūpīgi pierakstīts laiks, ko vīrieši un sievietes pavadīja dažādās nodarbēs dienas gaitā. Sievietēm bija ne tikai mazāk laika sev, bet viņām arī tika mazāk labuma no tā paša mazumiņa, kas bija viņu rīcībā. Pētnieki to piedēvēja faktam, ka savā brīvajā laikā sievietes tik un tā bažījās par ģimenes likstām, tā ka viņām pieejamais brīvais laiks nebija ne īsti spirdzinošs, ne pilnvērtīgs. Ideālā gadījumā brīvais laiks dod iespēju izbēgt no dažiem dzīves garlaicīgajiem aspektiem un piedāvā iespējas personīgai izaugsmei un pārdomām. Tas palīdz veicināt radošu domāšanu un dzīvesprieku. Bez tā dzīve var zaudēt daudz ko no savas nozīmības un vērtības.

Kad mēs iekļaujam sevi līdzjūtības lokā, mūsu prioritātes sāk mainīties. Mēs savas vajadzības neliekam ne pirmajā, ne pēdējā vietā, bet ieņemam līdzsvarotu pieeju. Mēs sakām “jā” citiem, kad mums ir enerģija, bet nebaidāmies arī pateikt “nē”. Mēs spriežam, ka mūsu vajadzībām ir vienāds svars lēmumos attiecībā uz to, kā tērēt savu laiku, naudu un uzmanību, ļaujot sev pilnībā rūpēties par sevi. Mēs lemjam par to, ko augstu vērtējam dzīvē, pēc tam salāgojam savas nodarbes ar šīm prioritātēm.

## 8. NODAĻA

# KĻŪT PAR SAVU VISLABĀKO PATĪBU

Kad mēs patiesi izvēlamies rūpēties par kaut ko,  
vienmēr notiek pārmaiņas.

*Megana Rapino,*  
*ASV Sieviešu futbola komandas kapteine [1]*

Ja rūpēsimies par sevi un negribēsim ciest, mēs būsim dabiski motivētas īstenot savus sapņus un atmetst uzvedības paradumus, kas mums vairs neder. Galvenais šķērslis līdzjūtības pret sevi praktizēšanai [2] ir bailes, ka mēs būsim slinkas un nemotivētas, ja neizturēsimies pret sevi neiedomājami bargi. Šīs bailes rodas no neizpratnes par *iņ* un *jan*. Tas tieša, ka līdzjūtības maigā puse palīdz mums pieņemt sevi visā mūsu krāšņajā nepilnībā. Tas mums atgādina, ka nevajag būt absolūti perfektiem, lai mēs būtu milamas. Mums nevajag labot sevi. Mēs esam gana labas tādas, kādas šobrīd esam, lai būtu rūpju un laipnības vērtas.

Bet vai tas nozīmē, ka mēs nemēģinām mainīt neveselīgus paradumus, sasniegt savus mērķus vai piepildīt savu likteni? Noteikti nē. Vēlēšanās mazināt savas ciešanas virza mūs uz priekšu, lai sasniegtu to, ko dzīvē gribam, nevis aiz



nepietiekamības vai neatbilstības sajūtas, bet gan aiz mīlestības. Tā vietā, lai skarbi kritizētu sevi ikreiz, kad kļūdāmiešiem vai ciešam neveiksme kādā mums svarīgā lietā, mēs koncentrējamies uz to, ko varam mācīties no šīs situācijas. Kad lietojam spēcīgo līdzjūtību pret sevi, lai motivētu sevi, mēs to piedzīvojam kā uzmundrinošu, gudru redzējumu.

## IEDROŠINĀJUMS

Angļu valodas vārds “iedrošināt” (*encourage*) nāk no senfranču “ņemt sirdi”, un līdzjūtības pret sevi gadījumā mēs ņemam sirdi, kad vedam sevi pa izaugsmes un pārmaiņu ceļu. Mēs nedraudam sodīt sevi, ja nerasniedzam mērķi, mēs esam laipnas un atbalstošas, apliecinām sev piemītošo potenciālu. Iedrošinājums nenozīmē melot sev vai lietot pozitīvus apgalvojumus, piemēram, “Ikkatru dienu ikkatrā veidā es topu stiprāka un stiprāka”, jo tā var nebūt taisnība. Kad mēs sasniedzam noteiktu vecumu, mēs *neklūstam* aizvien stiprākas un stiprākas (vismaz fiziski). Turklāt pētījumi liecina, ka pozitīvi apliecinājumi nepalīdz [3], ja jūs šaubāties par sevi. Tie skan neīsti, rada pretēju efektu un tikai liek justies sliktāk. Taču iedrošinājums ļauj mums doties ceļojumā tik tālu, cik tālu vien spējam aiziet, pat ja izrādās, ka tas nav tik tālu, kā bijām cerējušas. Kad varu paļauties, ka pat tad, ja nošaušu greizi, es cietsirdīgi nevērsīšos pret sevi, bet būšu atbalstoša, un tas dod drošības sajūtu, kas vajadzīga, lai uzņemtos risku. Es smelšos iedvesmu un enerģiju no savas mīlošās sirds un centīšos jo citīgāk, tāpēc ka es to gribu, nevis tāpēc, ka man tas jādara, lai es būtu pieņemama.

Marks Viljamsons, kas vada organizāciju *Action for Happiness* Apvienotajā Karalistē, teica, ka viņš esot krasi mainījies pēc tam, kad bija dzirdējis manu sarunu par līdzjūtību pret sevi un motivāciju. Viņš saprata, ka vienmēr rājis sevi, kad bija pieļāvis kļūdu. “Tu \*\*\* idiots” bija parastais refrēns – it kā, sevi

*Frešā daļa*

**SPĒCĪGĀ  
LĪDZJŪTĪBA  
PRET SEVI  
PASAUĻĒ**

## 9. NODAĻA

# LĪDZSVARS UN VIENLĪDZĪBA DARBĪBĀ

Ja jūs dodat mums iespēju, mēs varam paveikt.  
Galu galā Džindžera Rodžersa darīja visu to pašu,  
ko Freds Astērs. Viņa tikai to izpildīja atmuguriski un  
augstpapēžu kurpēs.

*Anna Ričardsa,  
bijusī Teksasas gubernatore [1]*

Mūsu vecvecmāmiņas uzauga laikmetā, kad sievietes nedrīkstēja balsot. No viņām gaidīja, lai viņas dzīvotu mājās, darītu saimniecības darbus un rūpētos par bērniem, kamēr vīrieši strādāja un pelnīja naudu. Kopš tā laika dzimumu līdztiesības jomā gūti milzu panākumi. Amerikas Savienotajās Valstīs sievietes tagad ar lielāku varbūtību nekā vīrieši iegūst koledžas grādu visos līmeņos [2] – pēdējā kursa studenti (57 procenti), maģistra (59 procenti) un doktora (53 procenti) –, un viņas saņem labākas atzīmes [3]. Sievietes veido arī 47 procentus no darbaspēka [4]. Viņas ieņem aptuveni 50 procentu no visiem vadības un profesionālajiem amatiem un skaita ziņā nedaudz pārspēj vīriešus kā vadītājas [5] tādās nozarēs

## 10. NODAĻA

# RŪPĒTIES PAR CITIEM, NEZAUDĒJOT SEVI

Rūpes par sevi nav izdabāšana sev, tā ir pašsaglabāšanās,  
un tas ir politiskā kara akts.

*Odra Lorda,  
autore un aktīviste [1]*

Sieviešu dzimumlomas centrālais aspekts ir gaidas, ka mēs aprūpēsīm un barosim citus. Bet, pildot šo lomu, mēs riskējam tikt iznīcinātas, ja nav vienlīdz spēcīga uzsvara uz mūsu vajadzību apmierināšanu. Ja tā nav, mēs varam kļūt līdzīgas tai zirnekļu sugai, kas nodarbojas ar matrifāģiju [2], kad zirnekļu mazuļi apēd savu māti kā dzīvu barības avotu. Bet tā vietā, lai aprītu mūsu ķermeni, tiks iztērētas mūsu emocionālās un psiholoģiskās rezerves, līdz mums pašām nekas nepaliks pāri.

Ir pazīmes, ka ar dažām jau tā notiek. Pašlaik 80 procenti vientuļo vecāku ir sievietes [3], un tas nozīmē, ka mātes ar daudz lielāku varbūtību nekā tēvi uzņemas galveno atbildību par bērnu audzināšanu. Pat divu vecāku mājsaimniecībās, kur abi vecāki strādā pilnu darba laiku – visizplatītākais mūsdienu ģimeņu veids –, aprēķini rāda, ka strādājošas sievas veic aptuveni divas reizes lielāku bērnu aprūpes un saimniecības darbu

## 11. NODAĻA

# KO MĒS DARĀM MĪLESTĪBAS LABĀ

Nevar būt mīlestība bez taisnīguma.

*bell hooks, autore un aktiviste [1]*

Viena joma, kur *iņ* un *jan* dzimumiskošana trāpa vissmagāk, ir mūsu romantiskās attiecības. Mēs pārāk bieži pārdojam dvēseli, lai būtu kopā ar partneri, tāpēc ka mums jau no dzimšanas ir iedvesta pārlicība, ka bez partnera mēs neesam pilnīgas. Mēs sākam ticēt, ka mums jābūt attiecībās ar kādu, lai būtu laimīgas. Citas sievietes bieži slepeni vienojas šajā pārlicībā. Kad neesat precējusies un jums piezvana sena draudzene, lai apvaicātos, kā jums klājas, nereti viņas pirmais jautājums ir – a) Vai tev ir attiecības? vai b) Kā noris attiecības? It kā tas būtu vissvarīgākais mūsu dzīves aspekts.

Tādas izplatītas frāzes kā “mana otrā pusīte” nostiprina priekšstatu, ka veselums prasa, lai partnerībā būtu divi cilvēki. Šajā gadījumā daļēji notiek tas, ka *iņ* un *jan* ir sadalīti pēc dzimuma (vismaz heteroseksuālās attiecībās), tā ka sieviete, kas socializēta būt *iņ*, jūt, ka viņai jābūt kopā ar vīrieti, kas ir socializēts būt *jan*, lai šīs enerģijas būtu līdzsvarā. Tradicionāli sievietei māca vērst savu maigumu uz āru, nevis uz iekšu, un

- Sexual Problems and Sexual Satisfaction in a Daily Diary Study of Married Couples”, *Canadian Journal of Human Sexuality* 29, no. 2 (2020): 182–196.
- [6] vienojas par taisnīgiem kompromisiem: L. M. Yarnell and K. D. Neff, “Self-Compassion, Interpersonal Conflict Resolutions, and Well-being”, *Self and Identity* 2, no. 2 (2013): 146–59.
- [7] ar skolu, karsējmeiteņu komandu, sportu, mūziku un darbu: Yarnell and Neff, “Self-Compassion”, 156.
- [8] gribu viņu iepriecināt un darīt laimīgu: Yarnell and Neff, “Self-Compassion”, 156.
- [9] līdzjūtību romantiskās attiecībās: K. D. Neff and S. N. Beretvas, “The Role of Self-Compassion in Romantic Relationships”, *Self and Identity* 12, no. 1 (2013): 78–98.
- [10] Kanzasas Štata Universitātes: Z. Williams, “Relationship Satisfaction in Black Couples: The Role of Self-Compassion and Openness” (unpublished doctoral dissertation, Kansas State University 2019).
- [11] pieņemšanas lomu romantiskās attiecībās: J. W. Zhang, S. Chen, and T. K. Tomova Shakur, “From Me to You: Self-Compassion Predicts Acceptance of Own and Others’ Imperfections”, *Personality and Social Psychology Bulletin* 46, no. 2 (2020): 228–42.
- [12] Tenesī Universitātē: L. R. Baker and J. K. McNulty, “Self-Compassion and Relationship Maintenance: The Moderating Roles of Conscientiousness and Gender”, *Journal of Personality and Social Psychology* 100, no. 5 (2011): 853.
- [13] veidojis patriarhāts: S. Coontz, “The World Historical Transformation of Marriage”, *Journal of Marriage and Family* 66, no. 4 (2004): 974–79.
- [14] precētas sievas statusa doktrīna: R. Geddes and D. Lueck, “The Gains from Self-Ownership and the Expansion of Women’s Rights”, *American Economic Review* 92, no. 4 (2002): 1079–92.
- [15] Līdz 1920. gadam ar likumu bija atļauts sist sievu: “Domestic Violence Facts, Information, Pictures-Encyclopedia.com articles about Domestic violence”, Encyclopedia.com, retrieved September 6, 2020.
- [16] “Kad es beidzot sastapu misteru Pareizo”: K. Luppi, “Comedian-Actress Rita Rudner Brings a Bit of Real Life to Laguna Playhouse’s ‘Act 3’...”, *Los Angeles Times*, January 8, 2016, <https://www.latimes.com/socal/coastline-pilot/entertainment/tn-cpt-et-0108-rita-rudner-20160108-story.html>.

- [17] “lai attaisnotu dominējošas – pakļāvīgas attiecības”: A. Koedt, E. Levine, and A. Rapone, “Politics of the Ego: A Manifesto for New York Radical Feminists”, in A. Koedt, E. Levine, and A. Rapone, eds., *Radical Feminism* (New York: Times Books, 1970), 379–83.
- [18] feministēm, kas dedzināja krūšturus: N. Greenfieldboyce, “Pageant Protest Sparked Bra-Burning Myth”, *NPR*, September 5, 2008, <https://www.npr.org/templates/story/story.php?storyId=94240375>, accessed February 6, 2012.
- [19] sieviešu protesta gājienu: K. Boyle, *#MeToo, Weinstein and Feminism* (London: Palgrave Pivot, 2019).
- [20] no Teksasas Universitātes Ostinā: M. A. Garcia and D. Umberson, “Marital Strain and Psychological Distress in Same-Sex and Different-Sex Couples”, *Journal of Marriage and Family* 81, no. 5 (October 2019): 1253–68.
- [21] viendzimuma pāri sastopas ar paaugstinātu diskrimināciju: A. K. Randall et al., “Associations between Sexual Orientation Discrimination and Depression among Same-Sex Couples: Moderating Effects of Dyadic Coping”, *Journal of Couple and Relationship Therapy* 16, no. 4 (2017): 325–45.
- [22] kaitīgās patriarhāta dinamikas: A. M. Pollitt, B. A. Robinson, and D. Umberson, “Gender Conformity, Perceptions of Shared Power, and Marital Quality in Same-and Different-Sex Marriages”, *Gender and Society* 32, no. 1 (2018): 109–31.
- [23] “Tāda sajūta, ka manā dzīvē ir tukšums”: W. Langford, *Revolutions of the Heart: Gender, Power and the Delusions of Love* (Hove, UK: Psychology Press, 1999), 27.
- [24] “pievilcīga vai tamlīdzīgi, vai jauka”: Langford, *Revolutions of the Heart*, 29.
- [25] iemīlēšanās sajūtu pagātnes attiecības: Langford, *Revolutions of the Heart*, 39.
- [26] “Viņa raksta”: hooks, *Communion*, 152.
- [27] nesniedz gandarījumu: C. E. Copen et al., “First Marriages in the United States”, National Health Statistics Reports, March 22, 2012, <https://www.cdc.gov/nchs/data/nhsr/nhsr049.pdf>.

## EPILOGS: KĻŪT PAR LĪDZJŪTĪGU JUCEKLI

- [1] “Mēs joprojām varam būt neprātīgas”: P. Chödrön, *The Wisdom of No Escape and the Path of Loving-Kindness* (Boston: Shambhala, 1991), 4.

- [2] “prakses mērķis”: R. Nairn, lecture presented at Kagyu Samye Ling Monastery, Dumfriesshire, Scotland, September 2009.
- [3] gudrās sievietes: J. S. Bolen, *Goddesses in Older Women: Archetypes in Women over Fifty* (New York: Harper Perennial, 2002).