

# SĀC AR SEVI

*Ieguldi garīgajā labsajūtā un  
gūsti gandarījumu  
profesionālajā dzīvē*

Petra Velceboer



*Veltījums pašai sev agrīnā vecumā un  
visiem tiem, kas neticēja,  
ka jebkad spēs nostāties taisni.  
Mēs joprojām stāvam.  
Tev izdosies! Tu to vari!*

# Saturs

Priekšvārds .....	11
Ievads.....	13

## PIRMĀ NODAĻA

Kāpēc tieši es? .....	29
Kur tas viss īsti sākās? .....	31

## OTRĀ NODAĻA

Kāpēc tieši tu? .....	81
Vairāki iemesli, kāpēc aktuālā pieeja garīgajai labklājībai ir nepareiza.....	85
Pārmērīga paļaušanās uz tehnoloģijām un nedaudz par kultūru.....	90
Terapijas un to modernizēšana.....	93
Vadība un tās atbildība par garīgo labklājību darbavietā .....	97

## TREŠĀ NODAĻA

Iemācies domāt pats.....	103
Kā darbojas smadzeņu skalošana un grupveida domas veidošana?.....	106

## CETURTĀ NODAĻA

Stress, izdegšana un garīgās saslimšanas.....	123
Stress un izdegšana.....	124

Robežu nospraušana .....	135
Garīgās saslimšanas un sekmes darbā .....	138
Nedaudz par trauksmes sajūtu.....	143
Nedaudz par depresiju .....	148
Terapijas un medicīniskie līdzekļi .....	156

#### PIEKTĀ NODAĻA

Laba dzīve tieši tagad un istā attieksme pret to .....	163
Darba dzīves balanss un mūsu ikdienas prakses evolucionēšana .....	167

#### SESTĀ NODAĻA

Atbalsta sniegšana citiem .....	173
Drošas vides izveide darbavietā.....	181
Efektīva apmācības “ceļazīmju” izvietošana.....	183
Citu iepazīstināšana ar savu dzīves stāstu darbavietā.....	186

#### SEPTĪTĀ NODAĻA

Iekšējais aktivisms un darbavietu realitātes maiņa.....	193
Dažas būtiskas tēmas apsvēršanai .....	194
Daži vārdi cilvēkresursu nodaļām un personāldaļas speciālistiem .....	198
Kopsavilkums aktīvistiem .....	201

#### ASTOTĀ NODAĻA

Praktiski taktiskie un stratēģiskie pasākumi.....	203
Savas vides un vietas izveide .....	204
Informācijas pārslodzes pārvaldība .....	205
Kritiskā domāšana un novērtējums .....	207
Brīvība spriedumos .....	209
Uzņemties atbildību par savu dzīvi .....	212
Secinājumi .....	215
Atsauces, literatūra .....	219
Pateicības .....	225

## Priekšvārds

**L**idmašīnas drošības instruktāžas laikā stjuarte lūgs vispirms uzlikt skābekļa masku sev un tikai tad palīdzēt citiem. Neprātīgajā un strauji mainīgajā sarežģītajā nepastāvības, nenoteiktības un neskaidrības pilnajā mūsdienu pasaulē, kurā mēs dzīvojam – kur ir mūsu katram sava skābekļa maska? Vai mēs katrs pats sev esam to jau uzlikuši? Mani māc aizdomas, ka ne.

2008. gadā man tika diagnosticēta trauksmes izraisīta depresija, un mani turpmākie pēdējie 10 gadi man iemācīja, ka veselībai un labsajūtai ir jābūt manas dzīves vissvarīgākajām prioritātēm. Kas gan var būt svarīgāks par fizisko, emocionālo, mentālo un garīgo veselību? Nekas nevar būt svarīgāks kā nosargāt šīs būtiskās vērtības.

To sakot, jāatzīst, ka mēs pārāk bieži nespējam veltīt vajadzīgo uzmanību savai veselībai. Pārāk bieži mēs atrodam iemeslus, lai nedotos pastaigā, ignorētu uzturēšanos dabā. Nav viegli pastāvīgi pievērst uzmanību tam, ko mēs ēdam un dzeram, vai nodrošināt, ka katru nakti guļam pietiekami ilgi. Kāpēc? Varbūt mēs vienkārši nezinām, ko īsti darām. Viss šķiet pārāk grūti un laikietilpīgi.

Man atmiņā ir palikuši šādi Džoisa Sunadas vārdi:

*Ja nespēj atrast laiku savai fiziskajai un garīgajai veselībai, būsi spiests atrast laiku slimību ārstēšanai.*

Veidot ieradumus, kas aizsargās veselību, un uzsākt darbības, kas to uzlabos, var būt biedējošs un saspringts process. Var būt ļoti grūti atrast motivāciju un saņemt spēkus, lai aukstā, pelēkā ziemas vakarā dotos skriet.

Mēs varam rūpēties par citu labklājību un garīgo veselību tikai tad, ja pietiekami rūpējamies par savējo, un tāpēc jāsāk ar sevi!

Šī grāmata sniegs dažas ļoti vērtīgas atziņas par to, kā aizsargāt savu garīgo veselību un labsajūtu un tādējādi kļūt par garīgās veselības čempionu.

Petras ļoti godīgais stāstījums par savām grūtībām un to, kā viņas sabrukums ir novedis pie kāpuma viņas dzīvē, daudziem būs iedvesmas pilns zināšanu avots. Šī grāmata sniegs ne tikai iedvesmu, bet arī piedāvās dažas reālas praktiskas stratēģijas, ko izmantot katram indivīdam, jo mēs visi meklējam veidus, kā uzlabot un aizsargāt savu garīgo veselību. Turklāt tā sniegs cerību tiem, kam, iespējams, ir grūtības, bet kuriem ir jāzina, ka ir iespējams atvaseļoties un dzīvot pilnvērtīgu dzīvi.

Man ir liels gods sniegt savu palīdzību šīs grāmatas tapšanā, un es ticu, ka tā uzrunās daudzus cilvēkus: gan tos, kuriem viss ir labi un kuri vēlas saglabāt un uzturēt savu veselību, kā arī tos, kuri ikdienā cīnās un dažkārt nespēj tikt galā, taču kuri smels cerību un iedvesmu Petras stāstā un zināšanās.

*Džefs Makdonalds*

*Līdzdibinātājs, Minds@Work un valdes konsultants, bijušais  
Supernova globālais cilvēkresursu viceprezidents, Unilever*

## levads

**K**as ir viss šis satraukums un kņada par garīgo veselību un kāds tam sakars ar mums un mūsu karjeru? Ja ir paņemta rokās šī grāmata, iespējams, kādreiz katrs lasītājs savā dzīvē ir piedzīvojis lūzuma brīdi. Sākot ar apjomīgu spēku izsīkumu līdz pilnīgai tukšuma sajūtai personīgajā “žurku skrējienā”, tālāk seko izdegšana, traucsmes sajūta, depresija un daudz citu problēmu.

Varbūt jūs esat uzņēmējs, piemēram, kā es, kas atkarīgs no steigas un kņadas, atkarīgs no savām mantotajām vērtībām – iegādājies savu vietu Silīcija ielejā un tās izsapņotajā fantāzijā, ka, gadījumā, ja vienkārši pietiekami smagi strādāsi, visticamāk, jau pavisam drīz spēsiet pacelties milzu bagātības kalna virsotnē.

Varbūt jūs šobrīd kāpjat pa karjeras kāpnēm, tiecoties pēc statusa vai pārstāvēt svarīgu lietu, noteiktu taisnību vai principu, kas papildus ikdienas slodzei ir izraisījis lūzuma brīdi un radies jautājums, kāpēc tas viss vajadzīgs.

Mēs dzīvojam sabiedrībā, kur visa uzmanība ir veltīta dzīvei, kurā svin centienus un kurā pastāvīgi stāsta,

ka visi citi vienkārši dara lietas nedaudz labāk nekā es. Mēs esam ieslodzīti aizņemtības kultā un veicam drastiskus pasākumus, lai mainītu lietas tikai tad, kad mūsu ķermenis vai prāts jau ir sasniedzis noteiktu robežu, kas ietekmē mūsu veselību. Mēs nogaidām, līdz krīzes apstākļi mainīsies, un brīnāmies, kāpēc mums ir nepieciešams tik ilgs laiks, lai atgūtos no tā visa, kas mūsu ķermenī krājies gadiem ilgi.

Kamēr vien darba pasaule atrodas strauju pārmaiņu skāvienā, joprojām vēl daudzi no jums kaunā slēps savas garīgās veselības diagnozi, darbā būs spiesti uzlikt garīgās veselības masku un uzvesties tā, it kā viss būtu kārtībā, slepus knapi tiekot ar sevi galā, lai neizpaustos un neparādītos jebkādā citā veidā, kā vien tādā, kas katram ierasts. Mūsu sabiedrībā valda uzskats, ka stingra, spēcīga vara uzvar, bet ieguldījums garīgajā labklājībā nozīmē lēnāku tempu, priekšrocību zaudēšanu un vājuma izrādīšanu.

Man gribētos lasītājam pastāstīt, ka es vienmēr esmu vizuāls labas veselības etalons. Pastāstīt, ka esmu apguvusi līdzsvara formulu, kas nepieciešama trokšņainajā, izklaidības un traucēkļu pilnajā pasaulē, un ka vienmēr esmu veidojusi savu karjeru un ka mans prāts ir ideāla veiksmes formula. Tomēr realitāte ir tāda, ka mana dzīve ir gājusi visdažādākajos virzienos, un izaicinājumi, ar kuriem esmu saskārusies, ir likuši mani nopietni apsvērt šo tēmu, lai saglabātu panākumus ilgtermiņā un nesabruktu no izdegšanas sindroma darbaholisma dēļ.

Pēdējos 15 savas dzīves gadus esmu veltījusi sevis izpratnei un psihoterapeita profesijas apguvei, iegūstot maģistra grādu personīgās attīstības psihodinamikā, pētot un mācoties koučingu, organizatoriskās izmaiņas un sadarbojoties



ar neskaitāmām organizācijām, izstrādājot stratēģiju garīgajai labklājībai darbā.

Lai gan ir lieliski, ka ir augusi izpratne, daudzu cilvēku uzskati joprojām atzīstami par kļūdainiem.

Liela veselības nozares daļa ir iestrēgusi gaužām tumsonīgā laikmetā un vienkārši pietiekami ātri nepielāgojas apkārtējai pasaulei. Mēs atdalām savu fizisko veselību no garīgās veselības, simptomus ārstējot atsevišķi, nevis izvērtējot kopainu. Garīgās veselības nozarē cilvēki ātri vien tiek apzīmēti ar to vai citu etiķeti, tiem izsniedz antidepresantus kā saldumus, bet netiek ņemta vērā mūsu vides ietekme, izolācija pilsētās, plašsaziņas līdzekļos paustās bailes, atkarība no tehnoloģijām, zemā uztura kvalitāte, sēdošais dzīvesveids. Tas viss nosaka to, kā jūtamies.

Pat pārrunas terapiju laikā var mūs noturēt nebeidzami fiksētā stāvoklī, stāstot mūsu stāstu atkal un atkal no jauna, neievērojot un neatzīstot atklājumus neurozinātnēs, kas varētu likt domāt, ka laiks, kas pavadīts, iztēlojoties citādu nākotni, patiesībā var mums palīdzēt tur nokļūt labāk un ātrāk, nekā riņķojot ap savu pagātņi, meklējot nebeidzamus pavedienus.

Ir zudusi ideja, ka mūsu smadzenes ir sakārtotas un nobriest līdz 25 gadu vecumam, un tā vietā, kad mēs domājam jaunas domas un darām jaunas lietas, kas var radīt pūliņus vai radīt zināmas neērtības, mēs varam mācīties, augt un dziedēt savas smadzenes, padarot iespējamu jebko un visu.

Vai gan tas varētu nozīmēt, ka depresijas vai trauksmes diagnoze nav fiksēts stāvoklis, bet ķermenis sniedz mums informāciju, ka kaut kas ir jāmaina? Daudzi no mums atdod savu rīcības brīvību ikvienam, ko uztveram kā pietiekami

## PIRMĀ NODAĻA

# Kāpēc tieši es?

**I**r diezgan daudz lietu, ko savulaik esmu darījusi. Esmu nodarbojusies ar jauniešu garīgo veselību, esmu psihoterapeite, esmu ieguvusi maģistra grādu un esmu uzņēmuma “PVL” (kas koncentrējas uz garīgo veselību darbavietās) izpilddirektore. Man ir arī bijusi privilēģija pastāstīt savu dzīves stāstu un dalīties savās pārdomās, globālā mērogā uzstājoties kā galvenajai lektorei, tostarp TEDx konferencēs, man ir divi brīnišķīgi pusaudži, neaizstājams partneris un manas pašas mājas, es patiesi mīlu savu darbu un savu dzīvi.

Papildus minētajam, es piedzimu bēdīgi slavenā reliģiskajā kultūrā, kurā es uzaugu, domājot, ka pasaule drīz beigsies, es neesmu gājusi skolā un esmu piedzīvojusi traumu, kuras dēļ es joprojām dzīvoju ar pēctraumatiskā stresa sindroma (PTSD) traucējumiem. Bija vajadzīgi 22 gadi, lai es

spētu fiziski atbrīvoties, bet atbrīvošanās garīgi ir ceļojums mūža garumā – iemācīties domāt par sevi.

Cilvēki daudzkārt mani ir aicinājuši rakstīt memuārus, jo mana dzīve ir bijusi tik dīvaina un neparasta, ka tā varētu šķist interesanta, taču patiesība ir tāda, ka es neuzticos pati savai atmiņai, lai precīzi hronoloģizētu visu notikumu virkni. Es, visticamāk, esmu nobloķējusi dažus no tiem, bet papildus tam – tik bieži un tik daudz manā dzīvē notikušas krasas pārmaiņas, ka es noteikti pastāstītu savu stāstu aplam, vērsot to kolektīvā emocionālā satricinājumu un nebeidzamu jautājumu pieredzē, sniedzot ārēji lielisku stāstu, tomēr, iespējams, rezultātā samulsinot lasītāju pie mulsuma visos šī stāsta likločos.

Atklāti sakot, iespējams, es joprojām baidos no atkārtotas sevis traumatizēšanas, procesā graužot savu pašreizējo dzīvi, ievazājot tajā atmiņas no kādreizējās dzīves un vienlaikus stāstījuma gaitā nosodot pati sevi par pārlieku aizņemtību ar sevi. Galu galā, patiesība ir tāda, ka, tiklīdz es sāku stāstīt savu stāstu (vai vismaz tā daļas) citiem, es apjēdzu, ka es, lai vai kā, neesmu diez ko īpaša – katram ir savs īpašais stāsts. Katram no mums ir augšanas apstākļi un rūdījums, gaidas un cerības, neirozes, sāpju momenti, drāmas, traumas un sevis apšaubīšana – es esmu tikai cilvēks ar visu šo lietu kokteili bagāžā, mēģinot rast savu ceļu kompleksā pasaulē, mēģinot rast jēgu, nozīmi un būtību spiediena un bezjēdzīguma dūksnājā. Tam visam pa vidu mēs sirdī esam vienādi, cenšoties pārvaldīt savu garīgo veselību, cenšoties izdzīvot sabiedrībā, kas vēlas mums norādīt, kā dzīvot.

Tomēr ir daži mana stāsta fragmenti, kurus ir svarīgi pastāstīt, lai lasītājs saprastu, kā es esmu nonākusi pie

## OTRĀ NODAĻA

# Kāpēc tieši tu?

**K**o panākumi nozīmē tev?  
Kembridžas vārdnīcā “panākumi” definēti kā “vēlēto vai cerēto rezultātu sasniegšana” vai “apstākļi vai stāvoklis, kas sniedz pozitīvus rezultātus”.

Sabiedrība ir pievienojusi daudz subjektīvu ideju tam, ar ko šie *rezultāti* būtu jāsaista – ar naudu, statusu vai slavu, minot tikai dažus apsvērumus.

Tomēr ko darīt, ja uz panākumiem raugāties arī kā uz garīgi veselīga prāta stāvokļa sasniegšanu, apmierinātību, optimālu veselību, attiecībām, kas palīdz mums attīstīties, audzināt domāt spējīgus bērnus, vai sasniegt rezultātu, ejot pavisam citu ceļu?

Neatkarīgi no tā, vai tu dzīvo uz kanālā pietauvota kuģa, kāp kalnā, piedzīvo mīlestību, nodarbojies ar uzņēmējdarbību... sarakstu varētu turpināt.

Esot darbavietā, mēs bieži atrodamies lēnām vārītās vardes scenārijā. Mēs visi zinām šo stāstu – varde iemērc kāju verdošā katlā un nekavējoties aizlec no turienes – tas vardei liekas indīgs, visticamāk, to ātri nogalinās – no tāda varde turēsies tālāk! Turpretī, ja varde ienirst katlā, kamēr ūdens vēl ir vēss, temperatūras izmaiņas ir tik pakāpeniskas, ka tā neapzinās, ka pamazām tiek izvārīta tajā pašā “indīguma” līmenī – tikai tas pastiprinās pakāpeniski.

Mēs neejam uz darba interviju un neapgalvojam: “šī vieta ir pagalam toksiska, es jau skrienu šeit strādāt!” Tā vietā mēs saredzam labāko scenāriju, programmas, iespējas un, protams, algu un progresa ceļu, kas novedīs pie mūsu idejas par *panākumiem*, un tad mēs sākam savu “peldi”. Laika gaitā vēstījums palēnām saskābst, vadība parāda savu īsto seju, mēs ierobežojam savu brīvo domāšanu, mēs ieraugām lietas, kas ir pretrunā mūsu vērtībām, un tā tālāk, tomēr līdz šim laikam mēs esam jau pārdevuši sapni: mēs izbaidām algu, mums patīk drošības ilūzija, ir dažas labas lietas, ko mēs varam darīt, mēs vēlamies būt veiksmīgi, un tā mēs turamies, līdz lēnām sākam “vārīties”.

Mēs neapzināmies, kas notiek, kamēr nesajūtam, ka viss ir pilnīgi nepareizi, un pat tad ignorējam to pēc iespējas ilgāk. Pilnīgi noteikti neviens mani ar nolūku “nevāra”, tas būtu smieklīgi, tā noteikti ir tikai manis paša problēma. Es vienkārši strādāšu vairāk, celšos agrāk, trenēšos smagāk, klausīšos vairāk podkāstu, vairāk darbošos, labāk medītēšu, efektīvāk plānošu savu laiku, un galu galā es visu sasniegšu.

Līdz brīdim, kad nerasniedz.

Mūsu miegs cieš, attiecības kļūst saspringtas, ķermenis sāk sāpēt un pārņemt tukšums. Par to, ko tas viss

varētu nozīmēt un ko ar to darīt, es runāšu turpmākajās nodaļās, bet šī nodaļa ir domāta manam lasītājam, ja tas ir jutis kaut vienu no šīm lietām. Izdegšana, trauksme, depresija, tukšuma sajūta, vilšanās par to, ka nav izdevies. Varbūt lasītājs ir guvis panākumus darbā, bet mājās izjūt vientulību un tukšumu, varbūt lasītājs ir uzvarējis bagātības un slavas zālē, bet domā, kāpēc dzīve tam tomēr neliekas tāda, kā iepriekš šķitis. Pieradinātās *žurkas skrējiens* vienkārši kļūst ātrāks, mēģinot saglabāt jau sasniegtu panākumu līmeni.

Jautājums, ko vēlos uzdot, ir šāds: kas notiktu, ja darbs būtu labvēlīgs lasītāja veselībai, nevis tikai tas, no kā vēlāk var nākties atgūties vai ārstēties?

Cik reīzu lasītājs savā darbā ir samierinājies, noklusējis vai turpinājis tēlot paklausīgu zaldātu ierindā? Izlaidis pusdienu pārtraukumu, ieradies darbā agrāk, palicis vēlāk, strādājis nedēļas nogalē vai brīvdienās? Cena par to parasti tiek samaksāta vēlāk – visbiežāk vienatnē, esot terapeita vai ārsta pieņemšanas telpā. Nedēļas nogales tiek pavadītas guļot vai tik ļoti *atslēgtā* stāvoklī, ka tikko pietiek enerģijas sabiedriskajai dzīvei, izņemot dzeršanu ar mērķi aizmirst vai pārliecināt sevi, ka tas ir normāli un ka jums ir jāturpina pielikt visus savus pūliņus.

Varbūt lasītājs pat mēģina ieviest pārmaiņas darbvietā (kas, manuprāt, ir brīnišķīgi, un es sniegšu dažus rīkus, kā to paveikt labāk, vēlāk šajā grāmatā!), varbūt lasītājs ir daļa no kāda tīkla, garīgās veselības vēstnieku grupas, varbūt lasītājs ir daudzveidības un iekļaušanas sabiedrotais, LGBTQI+ vai dzimumu problēmu aizstāvis, un kādā no šīm sfērām lasītājs ir sajūsmā par iespēju paust savu viedokli un radīt reālas pārmaiņas.

## TREŠĀ NODAĻA

# Iemācies domāt pats

**V**ai vispār ir tāda lieta kā oriģināla, sava doma?  
Kā mēs zinām, ko mēs patiesībā domājam, un ko ietekmē citi?

Kā mēs zinām, ka mūsu domas ir mūsu pašu un nav veidojušās tikai mūsu pagātnes, mūsu pieaugšanas, mūsu ģimenes, plašsaziņas līdzekļu, paaudžu traumu utt. ietekmē?

Jāsaka, ka lielākoties mēs esam tikai un vienīgi staigājošs, runājošs mūsu pagātnes atkārtojums. Tas attiecas uz jebkādam ietekmēm, arī uz ģenētiku, vidi, kultūru, brāļu un māsu dinamiku ģimenē un daudzām citām lietām, kas nosaka to, kas mēs esam. Tāpēc es tik ļoti mīlu psiholoģiju, jo tā palīdz mums izprast visas šīs ietekmes. Klasiskās domāšanas skolas ietvaros tika uzskatīts, ka kaut kur starp bērnību un 25 gadu vecumu mūsu smadzenes nobloķējas

striktā fiksācijā un vēlāk vairs nav viegli apgūt jaunas lietas. Tādi teicieni kā “es esmu vienkārši iestrēdzis savā dzīves stilā” ir tikai vēstījumi, ko mēs atkārtojam sev un pēc tam nofiksējam tikai tāpēc, ka mēs tiem tik neatlaidīgi ticam. Neurozinātnieks dr. Džozs Dispenza (2012) padziļināti izklāsta šo procesu, norādot, ka “jaunākie pētījumi apstiprina domu, ka mums ir dabiska spēja mainīt savas smadzenes un ķermeni tikai ar domu spēku”, kas norāda, kā mēs varam mainīt savu ģenētisko kodu un efektīvi izārstēt sevi.

Tātad tas nozīmē, ka mēs varam iemācīties domāt paši un mums ir lielāka kontrole pār to, kā mēs piedzīvojam un saskatām dzīvi, nekā domājam. Lai padziļināti iepazītos ar visu pētījumu, sekojiet grāmatas nosaukumam, kas sniegts izmantotās literatūras sadaļā.

Vai jebkad esat domājis, ka pastāvīgi turpināt *pievilkt* viena un tā paša veida cilvēkus savā dzīvē? Ka *turpināt ciest* mobingu darbavietā, lai gan esat mainījis darbu piecas reizes? Ka tās pašas finanšu problēmas turpina vajāt, jo vienkārši dzīvē nav paveicies? Ka priekšniecība *vienmēr* ir aizkaitināti mikromenedžeri, lai gan jūs pastāvīgi maināt nodaļas? Viņu precīzais raksturs var atšķirties, taču mēs visi savā dzīvē saglabājam modeļus, pamatojoties uz mūsu pašu nosacījumiem, perspektīvu un pagātnes pieredzi.

Kādā brīdī mums ir jāuzdod sev jautājums – un psihoterapija šeit var būt lielisks palīgs – “kāda ir mana loma, veidojot un iestatot savu dzīvi šādā veidā?” Es netaisos apgalvot, ka mēs visi sākam no vienas bāzes līnijas un spējam mainīt visu, ko vēlamies. Stāstījumi un domāšanas skolas, kas liek domāt, ka iespējams būt jebkam, ko mēs vēlamies, ir bīstamas, jo tajās nav ņemtas vērā privilēģijas



## CETURTĀ NODAĻA

# Stress, izdegšana un garīgās saslimšanas

**Š**is ir lielas tēmas šādai salīdzinoši nelielai grāmatai. Es nespēju aptvert katru pazīmi, simptomu vai taktiku, kā pārvaldīt vai atrisināt šīs problēmas. Tā vietā es vēlos jums sniegt noderīgu informāciju un parādīt, kā izmantot domāšanas principus pat izdegšanas un garīgo slimību laukā. Šis ir posms, kad jūsu rīcība vairs nav preventīva, bet gan krīzes pārvarēšana. Es vēlos sasaistīt šos jautājumus ar darbavietu, mūsu vidi un mūsu personīgo atbildību – visi šie faktori ietekmē mūsu iespējamību uz panākumiem (lai ko tas arī nozīmētu).

Pirmkārt, krīze parasti parādās tāpēc, ka mēs mēnesiem, gadiem vai pat gadu desmitiem neesam ieklausījušies sevī, lai uzzinātu, ko mēs vēlamies vai ko mums vajag. Stress uzkrājas mūsu ķermenī, un, lai gan stress var būt

lielisks virzītājspēks un ir dabiska dzīves sastāvdaļa, taču veidiem, kā mēs atbrīvojamies no spriedzes, lai novērstu tā uzkrāšanos, vajadzētu būt mūsu ikdienas dzīvesveidam, taču mūsdienu sabiedrībā tas tā bieži vien nav. Mēs piekopjam sēdošu dzīvesveidu, biežāk skatāmies ekrānos un bieži vien mazkustīgu darbadienu (kādam piedāvāt Teams/Zoom sanāksmi?) vakaros pārejām uz mūsu tālruņu ekrānu ritināšanu, Netflix pārlūkošanu vai ēdiena pasūtišanu tiešsaistē (varbūt pat meditāciju aplikācijā!).

Tas nozīmē, ka mums bieži vien ir jāpieņem apzināts lēmums būt aktīviem, piemēram, dodoties pastaigā, pārgājienā vai uz sporta zāli, šai papildu piepūlei viennozīmīgi liecinot, ka mēs pārvietojamies mazāk nekā jebkad agrāk. Tā rezultātā mēs no spriedzes neatbrīvojamies, bet tā gaida, kad salmiņš beidzot salauzīs sakāmvārdā pieminētā kamieļa muguru.

## Stress un izdegšana

Grāmatā *Izdegums (Burnout, 2020)* Amīlija Nagoski un Emīlija Nagoski (2020) ievieš jēdzienu “sava stresa cikla pabeigšana”, kas būtībā ir veids, kā samazināt iestrēgušo, uzkrāto spriedzi un tā vietā to nokratīt, lai tas nekļūtu par problēmu turpmākajā dzīvē. Viņas parāda, ka izdegšana nav kognitīva, ka mēs nevaram vienkārši padomāt par to vai izrunāt ar kādu par izeju no tās (tas ietver arī tradicionālās runāšanas terapijas), tā vietā risinājums ir fizisks vai somatisks. Ja mēs varam atbrīvot stresu, viss mums ir kārtībā, bet, ja mēs to noglabājam vai “iestrēgstam tunelī”, kā viņas

## PIEKTĀ NODAĻA

# Laba dzīve tieši tagad un īstā attieksme pret to

**D**audziem no mums nemaz nav krīzes stāvokļa – vai vismaz nav tad, kad pārvaldām savu garīgo veselību ar atbilstošu atbalsta līmeni. Krīze bieži vien var likt mums saprast, cik svarīgi ir ieguldīt savā garīgajā labklājībā, lai gūtu panākumus ilgtermiņā.

Cilvēki, kuri aktīvi uztur labu garīgo veselību, bieži vien ir tie, kas ir piedzīvojuši pilnīgu izdegšanu, fiziskas slimības, ko izraisa stress un pagrimuma punkti atkarību dēļ, vai krīzes stāvokli dažādu garīgās veselības diagnožu dēļ. Mēs esam uzzinājuši, ka mūsu veselība ir vissvarīgākā lieta, kas mums ir. Bez veselības mēs nevaram sasniegt nekādus panākumus, ietekmēt savu vai citu dzīvi, atstāt paliekošas vērtības.

Cik daudz reižu ir sajusts, ka domas kļūst miglainas, parādās muguras sāpes, nerimstošas galvassāpes, slikts miegs, sirdsklauves vai dažādas citas agrīnas brīdinājuma pazīmes, un tās visas tiek ignorētas, lai tikai paveiktu vēl vienu darbu vai sasniegtu vēl vienu mērķi.

Mēs sakām sev, ka nav tik slikti, un mēs klausāmies influencerus, kuri liek mums vienkārši vizualizēt savu mērķi, darīt savu darbu, un galu galā mēs sasniegsim savus cerētos panākumus. Tikai izrādās, ka, sasniedzot vienu mērķi, mēs strikti pavēršam uzmanību uz nākamo un nākamo, tāpēc mēs nekad nenokļūstam patiesajā mērķī, kas nozīmē, ka panākumi vienmēr ir pārejoši un mūsu ķermenim ir jāturpina darboties neatkarīgi no tā, ko tam nodarām.

Pat neminot to, kā mainās darba pasaule! Darbs no mājām, hibrīdveida darbs, jaunu prioritāšu sabalansēšana, karjera, ģimene, vecāki, radnieki, zaudējumi, sazvērētības teorijas un bailes – visa tā ir vairāk nekā jebkad agrāk!

Tad kā lai mēs ieklausāmies savā ķermenī un patiesajās domās, kad viss mums apkārt mulšina un rada disonansi mūsu iekšējai būtībai? Kā lai mēs attīstām panākumu nozīmi un veidus, kā tos sasniegt, līdz ar mūsu mainīgajiem laikiem? Kā lai mēs uzturam optimālu garīgo labklājību, lai gūtu panākumus (lai ko tas arī nozīmētu).

Vispirms nepieciešams apstāties un vēltīt nepieciešamo laiku, lai aplūkotu savu dzīvi no attālināta skata. Atceraties savas dzīves Google Maps karti, attēlus no orbītas līmeņa? Vispirms saskatiet sevi tā visa centrā, kas tieši esat jūs visu lietu vidū, piedzīvojot visas tās kaitinošās jūtas un emocijas, kuras mēģinat notrulināt un apspiest, apiet vai izvairīties no tām. Tad patiniet atmiņas vēl vairāk atpakaļ, līdz iespējams saskatīt visu savas dzīves karti kopumā. Jūsu

## SESTĀ NODAĻA

### Atbalsta sniegšana citiem

**T**am, kādi mēs esam un kā citi redz mūsu uzvedību darbā un draugu lokā, ir lielāka ietekme nekā tam, ka mēs sniedzam padomus, pastāstām vai mēģinām ietekmēt viņu uzvedību.

Padomājiet par kādu savu draugu, kas cīnās ar depresiju. Draugs stāsta jums par kādu pārciestu traumu, skumjām, ko izjūt, vai sāpēm, ko piedzīvo, un jūs ļoti detalizētā veidā sākat stāstīt un ieteikt, cik ļoti šādā stāvoklī nepieciešams ievērot noteiktu uztura plānu vai sistēmu, vai *vienkārši* iziet ārā pastaigāties. Šis draugs ne tikai ignorēs jūsu padomus (pat ja padomiem nebūs ne vainas), bet arī izjutīs zināmu sašutumu un dusmas, ka esat pārpratis viņa problēmas, kā arī to, ka neviens nekad – es uzsvēršu NEKAD – viņu nesapratīs.

Draugs vēl vairāk sāks atstumt cilvēkus vai vēl vairāk izolēties, jo katru reizi, kad viņš uzdrošinās izstāstīt, ar

kādām grūtībām saskaras, kādam citam ir jauns izlasīts raksts, redzēts YouTube videoklips, izmēģināta uztura piedeva, kas šim draugam noteikti, noteikti ir jāpamēģina. Šāda izolācija var likt cilvēkam justies sliktāk, jo atcerieties, ka mums ir nepieciešama veselīga cilvēciska saikne, un viņš var nonākt sliktākā stāvoklī nekā iepriekš.

Pat vislabāko nodomu vadīts, jūs neesat palīdzējis, iespējams, pat padarījis lietas vēl ļaunākas – atkal ar vislabākajiem nodomiem.

Tālāk ir norādītas dažas darbības, kas jāņem vērā, ja vēlaties atbalstīt draugu vai kolēģi, kuram, iespējams, ir mentālas grūtības.

1. Uzklusiet cilvēku un apstipriniet dzirdēto.
2. Izveidojiet personīgu saikni ar to, ko stāstītājs ir piedzīvojis, piedāvājot kaut ko no savas pieredzes.
3. Atgriezieties pie stāstītāja problēmām. Patiesi ieklausieties.
4. Nostipriniet cilvēka personīgo rīcībspēju (noskaidrojiet, kas stāstītājam ir piemērots un darbojas, un sniedziet atbalstu šīs vienas mazās lietas paveikšanā).

Ļaujiet paskaidrot sīkāk.

### ***1. solis. Uzklusiet cilvēku un apstipriniet dzirdēto.***

Nesen noskatījos Netflix dokumentālo filmu *Stacs*, kurā aktieris Džons Hils intervē savu terapeitu, lai viņa proaktīvos terapijas rīkus varētu izmantot sabiedrība. Viņš pasaka kaut ko interesantu, kas, manuprāt, varētu būt saistīts ar daudziem cilvēkiem, – mēs tikai vēlamies, lai mūsu draugi mūs sadzird, bet viņi piedāvā mums nevēlamus padomus.

## SEPTĪTĀ NODAĻA

# Iekšējais aktīvisms un darbavietu realitātes maiņa

**A**ktīvisma ietvaros runa ir par kampaņu rīkošanu ar mērķi uz pārmaiņām.

Tas ir tas, ko es daru katru dienu: mācu, iedvesmoju un sniedzu padomus, kā mainīt mūsu darba pasauli uz labo pusi. Stratēģiska pieeja, kas ir saistīta ar to, kā mēs katru dienu parādāmies un esam savā vietā; ar to, kāda ir mūsu darba prakse, cerot ne tikai novērst izmisumu, pašnāvības mēģinājumus un izdegšanu, bet arī padarīt darbavietu par labu un vērtīgu mūsu garīgajai veselībai. Vietu, kur mēs patiesi saprotam, ka panākumi nav tikai skaitļi. Veiksme ir tādas vides radišana, kas uztur mūsu spēju veikt radošu darbu un ļauj mums ieviest jauninājumus mūsu ražošanas vai pakalpojumu nozarēs un pielāgot mūsu darbavietas nākotnei. Tieši cilvēki ir tie, kas mums palīdzēs to izdarīt, un

šeit ir dažas lietas, kas jāņem vērā, veidojot garīgi veselīgu kultūru.

Izmaiņām nepieciešams laiks.

Dažkārt tās šķiet neiespējamas. Dažkārt izmaiņas izriet no krīzes. To uzņēmumu skaits, kas ir vērsušies pie manis pašnāvības mēģinājumu dēļ un tagad domā, ka tiem kaut kas jādara, ir satriecošs. Es neatbalstu krīzi kā pārmaiņu iemeslu, tai vajadzētu būt tikai pēdējam līdzeklim. Taču dažkārt tas ir vienīgais, kas var pamodināt vadību, lai saprastu, ka uzņēmuma darbiniekiem pastāv īsti izaicinājumi, un jārikojas ir nekavējoties.

Dažreiz izmaiņas uzņēmumā nenotiks jūsu darba dzīves laikā, un, ja jūsu darba vide negatīvi ietekmē jūsu ceļu uz panākumiem, iespējams, ir pienācis laiks visbeidzot apturēt savu darbu šajā uzņēmumā. Atcerieties, ka nepieciešams ieklausīties tikai sevī un nevienā citā.

Tāpēc ir svarīgi zināt, ko jūs varat darīt, lai palīdzētu radīt pārmaiņas, un kādus izaicinājumus var risināt tikai no sistēmiskas perspektīvas, un par tiem būs atbildīga vadība.

## Dažas būtiskas tēmas apsvēršanai

Kad mēs koncentrējamies uz garīgās veselības krīzes beigām, mūsu iesaistīšanās bieži vien ir zemāka, nekā mēs vēlētos. Ar to es domāju, ka, gadījumā, ja visas jūsu apmācības, iniciatīvas un pasākumi ir vērsti uz to, lai uzzinātu kādas ir sliktas garīgās veselības pazīmes un simptomi, tad mēs bieži vien jūtamies kā surikati, kas blenž pāri kāpas malai, lai saskatītu visu un jebko, kas vien pasaulē nav kārtībā.



## ASTOTĀ NODAĻA

# Praktiski taktiskie un stratēģiskie pasākumi

**I**espējams, lasītājs pie sevis domā: “visas šīs runas par savu domāšanu ir labas un patīkamas, bet KAS ĪSTI MAN JĀDARA?” Mums visiem patīk plāni un dažas tīras, viegli uztveramas metodes, tāpēc mans mērķis šajā nodaļā ir sniegt jums tieši to, ko jūs meklējat. Šīs taktikas var palīdzēt nopiest pauzes pogu un izmantot mācības par domāšanu, ne tikai lai samazinātu izdegšanas un depresijas risku, bet arī lai ienestu jūsu dzīvē laimes, piepildījuma un prieka sajūtu.

Domāt savas domas un piedevām apzināties, ka darāt pareizi, var būt ārkārtīgi grūti. Vai, mēģinot pieņemt lēmumu, esat kādreiz uzskaitījis visus saņemtos padomus, izvērtējis visas savas idejas, izsvēris plusus un mīnus, bet galu galā joprojām jūtaties tikpat iestrēdzis kā brīdī,

kad sākāt lēmuma aplūkošanu? Principā šī pieeja nav tik noderīga, jo tiek pieņemts, ka situācijā ir skaidri plusi un mīnusi vai pareizas iespējas un kļūdainas, lai gan realitāte ir tāda, ka dzīve lielākoties ir pelēkā zona starp visu to. Neviena no iespējam nav objektīvi nepareiza, tās vienkārši atšķiras cita no citas.

Jautājums ir tikai: ko jūs pats *gribat* darīt? Kas šķiet pareizi *pašam*? Lai gan jūs iepriekš nezināt visus izvēles mainīgos lielumus vai sekas, jūs joprojām varat uzņemties personīgu atbildību par savu dzīvi, kas, protams, ietver mācīšanos, kas izrietēs no šīs izvēles. Tāpēc bieži vien mēs neapzināti atdodam savu rīcībspēju citiem. Ja veiktā izvēle neizdodas, vienmēr varam vainot kādu citu. Mēs baidāmies no patiesas autonomijas un ar to saistītās atbildības.

Domāt pašam ir prakse, tāpēc šeit ir daži principi, kas jāņem vērā, lai palīdzētu uzlabot savu autonomiju, īpaši, ja runa ir par ieguldījumiem sevī un savā labklājībā, kas nodrošinās ilgtermiņa panākumus (lai ko tas arī nozīmētu).

## Savas vides un vietas izveide

Tagad, pirms sakāt, ka jums nav laika, ļaujiet man vēlreiz jums atgādināt par alternatīvu. Vai jums ir atvēlēti divi pilni gadi, lai atgūtos no izdegšanas? Vai jūs drīkstat sabrukt un piedzīvot personīgo katastrofu? Ja atbilde ir nē, jums noderētu ieguldījumi savas vietas izveidei jau tagad. Kā Markuss “Pacēlājs” Teilors (mediju uzņēmums *Motiversity*, 2022) norāda: “Izvēlies grūto! Tu vari izvēlēties grūto pamošanos, grūto vingrošanu, drosmi un ierašanos savā

## Secinājumi

**E**s ceru, ka jūs no šīs grāmatas kaut ko ieguvāt.  
Es ceru, ka saprotat, ka koncentrēšanās uz savu garīgo labklājību un veselību nenozīmē izvēlēties lēnāku vai mazāk ambiciozu ceļu, bet ga to, ka jāsāk ar savu uzskatu par panākumiem apšaubīšanu un vēlamā ceļa noturēšanu ilgtermiņā.

Tātad atstāt novārtā savu garīgo labklājību šajā straujajā pasaulē, nozīmē sagaidīt, līdz iestājas krīze, kas jebkurā gadījumā piespiedīs apstāties un pārvērtēt savu pieeju dzīvei. Tik daudzi cilvēki meklē zāles pret savām garīgo saslimšanu pazīmēm un simptomiem ar ārstu, terapeitu un darba sabiedroto starpniecību, taču ir aizmirsuši, kā ieklausīties, ko viņiem saka viņu ķermenis un prāts! Ir dažas atbildes, kas var nākt tikai no sevis paša.

Kas ir tā dzīve, ko vēlaties uzbūvēt? Kāda ir jēga, ko vēlaties pats sevi izveidot? Kam jūsu acīs ir nozīme? Visbeidzot, visbūtiskāk – kas jūsu vietā domā?

Vai es joprojām atdošu savas domas tam, kurš sola vairāk? Dažreiz.