

Viļakas novadā

Prasme komunicēt ar sevi un citiem

Viļakas novada dome visiem interesentiem "Zoom" platformā piedāvāja apmeklēt un klausīties lekciju "Komunikācijas māksla ar sevi un citiem", kuru vadīja psiholoģe INESE LIETAVIETE. Tiešsaistes lekciju apmeklēja vairāk nekā 60 dalībnieku no vairākiem Latvijas novadiem.

Lekcija sastāvēja no četrām daļām: "Jūti un zini sevi"; "Vadi savas emocijas"; "Jūti un zini citus"; "Veido attiecības".

Galva strādā pat klusumā

Psiholoģe klausītājiem uzdeva pirmo uzdevumu - ieklausīties sevī un divās minūtēs katram atbildēt uz jautājumu, kas notiek manā galvā: "Jo dialogi galvā notiek nepārtraukti. Pat tad, kad klusējam, tā strādā - tur notiek daudzbalssīgi dialogi, nāk doma aiz domas, un tās ir grūti apturēt. Bieži vien, ienākot telpā, cilvēks ieslēdz radio vai televīziju. Kāpēc? Lai kāds fonā runā, lai ir kaut kāda skaņa, jo nereti cilvēkus klusums biedē, viņi baidās palikt divatā ar savām domām. Daudzi ir ievērojuši, ka bērni, reizēm arī pieaugušie, runā paši ar sevi. Iekšējā runa ir saruna pašam ar sevi, kas būtībā ir domāšanas process, jo valoda un runa ir cieši saistīta ar apziņu un domāšanu." Psihologi akcentē, cik svarīgi ir arī tas, ko mēs paši sev sakām, iestāstām, kā sevi ar domām noskaņojam. Ja cilvēks kaut ko nevar pateikt, viņš savu domu nav līdz galam izdomājis. "Ārējās komunikācijas turpinājums vienmēr būs iekšējā runa, jo galvā mēs turpinām domāt pat tad, ja līdzās vairs nav sarunas partnera. Iekšējai runai ir vairākas funkcijas: tā palīdz sāpīgu notikumu pārstrādē, stimulē domāšanas un emociju regulāciju, piedalās valodas un runas attīstības procesā, palīdz sevis apzināšanā un citas," skaidroja psiholoģe. Viņa uzsvēra, ka dialogi ar sevi, kas nav tikai 21. gadsimta atklājums, ir ļoti vērtīgi, jo rūpes par sevi mūsu kultūrā vēl nav tik attīstītas. "Mierini sevi tā, kā mierinātu savu labāko draugu," piebilda lektore.

Vajadzības visiem ir vienādas

"Bieži maldīgi uzskata, ka sievietes ir plāpīgākas nekā vīrieši, taču ir pierādīts, ka vajadzība pēc komunikācijas visiem - gan sievietēm, gan vīriešiem - ir vienādas. Mēs skatāmies uz pasauli ar citu cilvēku acīm. Un arī sevi mēs ieraugām ar citu cilvēku acīm. Ja atceramies bērnības pieredzi, pusaudža gadus, tad redzam, kā vecāki, arī citi cilvēki, ar mums komunicēja, atpazīna mūsu vajadzības, ko teica par mums, kā mūs iedrošināja... Vai mamma bija smaidīga, varbūt dusmīga, kādi būs mūsu pirmie skolotāji. Tas zināmā mērā veido mūsu pasauli, - to, kādi esam šodien. Visbiežāk neapzināmies, cik nozīmīga ir apkārtējās vides ietekme mūsu attīstībā," uzsvēra Inese Lietaviete. Protams, pēc darba nogurušai mātei būs citas vajadzības, piemēram, vēlme pēc miera, bet bērnam citas - parunāt, parotāties, iziet kopīgā pastaigā. Līdz konfliktam tad var būt viens solis. Komunikācija ir spēja atpazīt gan savas, gan cita vajadzības un to, kā to mierīgi īstenot dzīvē.

Kritika ir tikai viedoklis

"Dzīvē bieži gadās situācijas, ka viens cilvēks cenšas, bet otrs viņu nenovērtē. Lai ko mēs darām, otram nekad tas nebūs parātam. Piemēram, aiziet cilvēks pusdienās, bet otrs saka, - neēd tik daudz, tauki krājas. Padomā, kā tu izskaties. Un cilvēks šausa sevi par to, ko nav izdarījis, - nav labojies, ka nav ievērojis diētu, nav vingrojis, nav bijis tik perfekts, kā citi to ir gribējuši. Negatīvie dialogi atstāj savus nospiedumus, tie skar cilvēka emocijas. Tāpēc cilvēki jūtas pamesti, nevienam nevajadzīgi, vientuļi, nemīlēti un nemīlami. Īpaši tas ietekmē bērnus. Viņiem ieslēdz daudzus aizsardzības mehānismus, lai pasargātu sevi no citiem, sargā savas emocijas, pat noraida iespēju tikt samīļotiem, kaut ilgojas pēc mīluma. Sieviete atnāk mājās nogurusi no darba, vēl jāgatavo vakariņas, jāskolo bērns, bet mājās nekārtība... Un viņa ienāk dusmu emocijas. Viņa domā: lai ko es daru, mani nenovērtē. Zvana draugam, bet viņš nepaceļ klausuli. Pirmā doma, - kāpēc, kas noticis, kāpēc negrib ar mani runāt? Mani neviens nemīl! Emocijas nevar mainīt ar gribas piepūli, tās nepadodas kontrolei, bet var mainīt veidu, kā interpretējam pasauli. Turklāt jāatceras, ka kritika ir tikai doma, viens viedoklis," pārdomās dalījās



Lasa lekcijas Viļakas novadā. Klīniskā psiholoģe Inese Lietaviete vada seminārus par stresa pārvarēšanu, apzinātības praksi, saskarsmi un komunikāciju. Laikā, kad dīkstēja tikties klātienē, Inese ar lekcijām viesojās Viļakā, bet tagad ar saviem klausītājiem komunicē tiešsaistē.

psiholoģe. Viņa piebilda, ka kritika neiedarbosies ne uz bērniem, ne pieaugušajiem: "Lai veidotu attiecības, mums ikvienā jāskatās pozitīvais, jānovērtē labais un paveiktais."

Atklāj emocionālo vajadzību vitamīnus

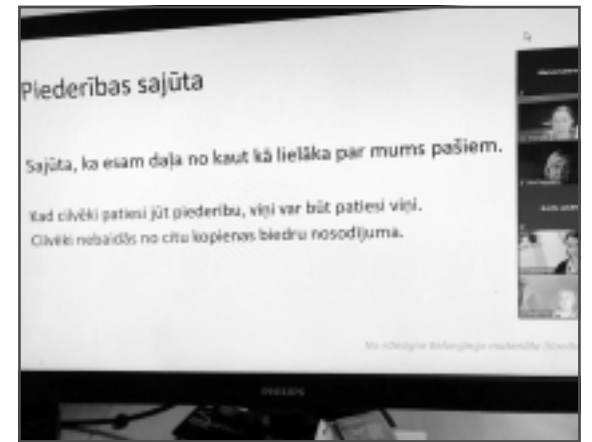
"Vesels pieaugušais ir cilvēks ar savu gudrību, sapratni. Viņš prot pamanīt un novērtēt dažādas situācijas, aptur iekšējo kritiķi sevī, saprot, kas notiek ar viņa bērnu, risina problēmas un uzņemas atbildību par izvēlēm un rīcībām, līdzsvarotā veidā attīsta aktivitātes, kas būs piepildošas darbā, intīmās un sociālās attiecībās. Aizbrauciet kaut vai pie jūras un piedzīvojiet sevī laimīgā bērna stāvokli, papriecājieties, smeļieties," aicina psiholoģe. Viņa atklāja piecus emocionālo vajadzību vitamīnus. Pirmais ir vajadzība pēc drošības, saiknes, mīlestības. Otrais - vajadzība pēc sasniegumiem, kompetences izjūtas, autonomijas. Trešais - pēc rotaļšanās un spontanitātes. Ceturtais - izpaust savas jūtas, domas, vajadzības. Piektais - vajadzība pēc veselīgām robežām sev un citiem. Lektore ikvienam klausītājam aicināja padomāt, kuru no šiem vitamīniem gribētos lietot uzreiz, lai uzlabotu savu emocionālo dzīves kvalitāti. "Attiecības ir kā braukšana dzīvā satiksmē. Iztēlojieties, kā tajā ir vadīt automašīnu. Līdzīgi ir ar attiecībām, - ir noteikumi, ir robežas, ir noteikumu pārkāpēji. Ja zini, ko vajag tev, sapratīsi, ko gaida no tevis otrs cilvēks. Tikai tu un neviens cits var piepildīt tavas vajadzības. Neviens pasaulē nav radīts, lai piepildītu kāda cita vajadzības. Mēs bieži domājam, ka otrs cilvēks varēs mums palīdzēt, atbalstīs mūs. Ja tā nenotiek, seko vilšanās, sarūgtinājums. Mēs esam atbildīgi, mums jānācās pašiem piepildīt savas vajadzības. Lai kā sieviete centīsies būt labākā mājsaimniece, sieva, māte, viņai pašai no tā jāgūst gandarījums, nevis uzslavas jāgaida no citiem," uzsvēra psiholoģe.

Uzraksti sev līdzjūtīgu vēstuli!

Raksti sev līdzjūtīgu vēstuli. Uzrunā sevi miļā vārdā. Vēstulē atzīsti un pieņem savas šīs brīža grūtās emocijas, piemēram: "Es jūtos noskumusi un vilusies, jo..." Esi saprotošs pret sevi: "Tā var būt, tas ir pilnībā saprotami..." Ines vēstulītē empātiju un laipnību: "Tev ir grūti tā justies." Apzinies, ka tā ir daļa no visu cilvēku piedzīvotā: "Ir tikai normāli šādi justies. Es neesmu viena ar šādu pieredzi." Dāvā sev uzmundrinājumu un spēku: "Tu varēsi tikt ar to galā!" Dod sev kādu laipnu ieteikumu: "Varbūt varu pamēģināt..." Bieži vien mums patīk mācīt citus, kā jādzīvo, bet labāk pamēģināt mācīt sevi.

Īsumā

Kāpēc ir vērts veidot kopienas



"Kas ir kopienas un kāda no tām jēga, kā palīdzēt cilvēkiem justies piederīgiem? Kāpēc jāveido kopienas?" atbildes uz šiem un citiem jautājumiem sniedza koučs, līdzdalības veicināšanas projektu veidotāja ILZE ZVEJNIECE biedrības "Ritineitis" mācībās par tēmu "Apzināta kopienas veidošana".

"Kopienai ir lielāka iespēja izmainīt un ietekmēt dažādus procesus, tajā pašā laikā ļaujot cilvēkiem apmierināt viņu individuālās vajadzības. Varbūt cilvēkam rodas doma atjaunot parku, sakopt kādu skaistu vietu? Taču izrādās, ka vienam cilvēkam tas nav pa spēkam. Bet, ja apvienojas, piemēram, pieci cilvēki un nāk ar savu iniciatīvu, darbu izdosies paveikt," pārliecināti teica lektore. Cilvēki savā starpā ir saistīti, vajadzību ir daudz, un tās ir dažādas. Kopienā vieglāk racionāli izmantot resursus, kas bieži vien ir ierobežoti. Kā piemēru Ilze min Somiju, kur kāda kopiena sarūpējusi tādu kā apģērbu bibliotēku, kurā uz konkrētiem nosacījumiem var paņemt kleitu ballītei. Kopienas var būt teritoriālas, piemēram, pilsētas, novada vai pat valsts mērogā. Tās var būt interešu kopas, piemēram, koris, deju kolektīvs, rokdarbnieču pulciņš, makšķernieki vai mednieki. Katram dalībniekam būs sava motivācija, kāpēc viņš ir tieši šajā kopienā. Viens vēlas tikai būt cilvēks, cits kopienā atrod iespēju piepildīt citas vajadzības un mērķus. Kolektīvam kā kopienai katram būs citas intereses. Ja tas, piemēram, būs kādas kultūras iestādes koris, diriģentam būs savas intereses, koristiem, iestādes vadītājam, pašvaldībai - savas intereses. Kopīgas intereses visiem varētu būt uzvara kādā konkursā, dalība svētku koncertā.

"Mēs katrs esam daudzās kopienās pat tad, ja to neapzināmies, jo kopiena ir arī ģimene, dzimta, viss, kur mēs ejam, piedalāmies, kur jūtamies novērtēti un komfortabli. Dzīves laikā katram ir iespēja izvēlēties, vai viņš grib būt daļa no kādas kopienas, taču neapzināti mēs sevi pie kaut kā tomēr pieskaitām, piemēram, es esmu no Alūksnes," pastāsta I.Zvejniece. Dalība kādā kopienā liecina par cilvēka identitāti. Ja vēlas izprast kopienas, jārod atbildes uz jautājumiem, kādas ir katras kopienas intereses, kāda ir tās ietekme vai vara sabiedrības procesu veidošanā, kā kopiena aizsargā savas intereses. Piemēram, invalidu biedrībām būs vajadzība tikt pamanītām, lai sabiedrība sadzird viņu vajadzības.

"Mēs esam atšķirīgi gan ar savu ķermeni, gan valodu un pieredzi, mēs neesam kā Siāmas dvīņi. Ja es vēlos ko izdarīt, man ar savu pieredzi un saviem stāstiem, savu kultūru jāprot atrast pieeja citiem kopienas dalībniekiem, jo tikai sadarbībā un mijiedarbojoties var ko paveikt. Svarīgs ir dialogs un attīstība. Svarīgi izprast sevi un citus," pārliecināti saka lektore. Viņa piebilst, ka pat "Zoom" platformā veidojas maza kopiena, un no tā, ka notiks dalībnieku mijiedarbība, būs atkarīgs rezultāts. Viņa salīdzina kopienas ar upi, kurā satek daudzas tērcītes. Svarīgi saprast, vai kopienas intereses saskan ar tavām vērtībām. "Tiem, kuri darbojas un vada kopienas, ieteiktu regulāri pārskatīt gan kopīgās, gan katra indivīda intereses. Pajautāt sev un kolēģiem, kāpēc es šeit esmu, kāpēc tu šeit esi, kāpēc mēs esam kopā. Vai mums vēl ir vērts būt kopā?" aicina Ilze Zvejniece.