



Informācija medijiem:

25.11.15.

Kādēļ personībai nepieciešams attīstīties mūža garumā? Atbild ārste Maija Šetlere

„Aizvadot veco gadu, ir vēlme pārskatīt, cik jēgpilns ir bijis šis gads un dzīve kopumā. Šāda pārskatīšana ir vērtējama pozitīvi, jo ļauj apzināt sasniegto, izvirzīt jaunus mērķus un dzīves uzdevumus, kā arī vērtēt paizaugsmi. Lai to veiksmīgāk darītu, ir lietderīgi sev uzdot trāpīgus jautājumus un godīgi atbildēt uz tiem. Piemēram, cik daudz esmu sportojis, cik daudz skatījies seriālus un cik grāmatu izlasījis?” stāsta Rīgas Stradiņa universitātes Psihosomatiskās medicīnas un psihoterapijas klīnikas ārste psihoterapeite Maija Šetlere.

„Spēja īstenot izvirzītos mērķus, noteikt jaunus un apzināties savas vēlmes, kā arī atrast iekšējos resursus, lai tās piepildītu, – šie ir nosacījumi, kas sekmē stipras un nobriedušas personības izaugsmi. Cilvēka dzīve visā tās garumā ir nepārtrauktā attīstībā – mēs sasniedzam vienu mērķi, izvirzām nākamo. Personības spēks (t.sk. materiālais stāvoklis) mērojams tajā, ka neapstājamies pie sasniegtā, neieslīgstam „siltajā” omulībā un stagnācijā. Pavisam vienkāršs piemērs – bērns, kurš ir iemācījies rāpot, turpinās attīstīties, lai drīzumā droši varētu stāvēt uz abām kājām un spert pirmos soļus. Pieaugušajiem jāapzinās, ka personības attīstība ir tā, kas cilvēkā rada realizēšanās vēlmi mūža garumā,” argumentē dr. Šetlere.

Uzdod sev šos jautājumus un saproti, vai esi uz personības attīstības ceļa.

1. Vai vari nosaukt kādu sevis izvirzīto mērķi, kuru esi sasniedzis pēdējā gada laikā?

Būtiski ir izvirzīt gan mazus, gan lielus – ilgtermiņa, bet reālus (sasniedzamus) – mērķus. Var sākt ar ko pavisam nelielu – fiziskas aktivitātes reizi nedēļā, veselīgas maltītes, mazāk noskatītu seriāla sēriju, vairāk satiktu draugu utt. Atceries – ja būsi nolīcis sev mērķi, būs skaidrs arī ceļš, pa kuru virzīties!

2. Ja tevi ir piemeklējusi kāda neizdošanās pēdējā laikā, kā tu rīkojies?

Visvieglāk neveiksmes cēloņus ir meklēt „ārpusē”, taču labāk izvērtēt situāciju un esi atklāts pret sevi, apzinoties, cik daudz darba esi konkrētā lietā ieguldījis. Ja, tavuprāt, esi darījis visu, lai sasniegtu vēlamu rezultātu, tad kas to kavēja? Varbūt tie ir kādi emocionāli šķēršļi, piemēram, bailes vai nedrošība, kuras var pārvarēt tikai, stājoties tām pretī.

3. Vai esi vienlīdzīgs attiecībās ar partneri?

Vispirms domā par savu izaugsmi un pēc tam par to, ko sagaidi no otra. Ja esi sapratis, ka tavš partneris nedodas vienā attīstības virzienā ar tevi, un tas tev liek justies neapmierinātam, tad to nepieciešams pārrunāt. Ja pārrunām nav rezultāta, visdrīzāk attiecībās sāks veidoties arvien lielāka plaisa, kas novedīs pie šķiršanās.

4. Apdomā, kā tu un tava ģimene pavada brīvo laiku.

Labai atpūtai vajadzētu radīt prieku. Uzdod sev jautājumus: kāpēc es to daru, ko man tas dod un ko es no tā gūstu? Vai atzīsti, ka televīzijas skatīšanās atņem laiku, ko varētu pavadīt kopā ar saviem bērniem?! Ir tik daudz atpūtas iespēju, kas izglīto un pilnveido, – spēļu vakari ģimenē, grāmatu lasīšana, pārgājieni dabā, muzeji, kopīgi kultūras notikumu apmeklējumi utt.

Šķēršļi, kas traucē īstenot mērķus

Ārste psihoterapeite Maija Šetlere kā biežākos šķēršļus, kas traucē sasniegt izvirzītos mērķus, min tieši emocionālos aspektus: „Nepārlicinātība, iekšējā nedrošība par sevi un bailes no neveiksmes, neizdošanās. Esam dzirdējuši šaubpilnus jautājumus: „Vai es to varēšu? Vai tas vispār ir domāts man? To jau dara kāds cits!” Šāda attieksme atspoguļo tipiskas bailes, neuzņēmību, zemu pašvērtības izjūtu, ar ko saskaramies visai bieži. Ar šādiem jautājumiem cilvēks var „nokaut”

vislabāko un jaunāko biznesa ideju, no kuras varētu veidot brīnišķīgu pienesumu kā sev, tā sabiedrībai.”

Kā paaugstināt pašvērtējumu un stiprināt pašapziņu?

„Ir jāapzinās savas stiprās un vājās puses. Ieraugot šo „patiesību”, tā ir jāatzīst un jāpieņem, un tad ar iegūto materiālu būs iespējams sākt strādāt un pilnveidot personības spēku. Kamēr cilvēks ir ieslīdzis bezspēcīgā attieksmē: „Ko tad es? Lai jau citiem tiek”, tikmēr viņam neizdosies paaugstināt savu pašvērtējumu un apzināties savu varēšanu. Esmu pārliecināta, ka katram no mums iespējams kļūt par valsts vai vismaz uzņēmuma vadītāju, tikai šā mērķa sasniegšanā ir jāiegulda liels darbs. Padomājiet par lietām, kuras no sirds vēlējāties piepildīt, un kā pie tā centīgi strādājāt. Tas taču izdevās? Personību iespējams briedināt tikai un vienīgi caur rīcību – patstāvīgu lēmumu pieņemšanu, uzdrīkstēšanos darīt. Kaut vai ar nelielām darbībām censties īstenot izvirzīto mērķi. Pēc padarītā būtisks ir gūtais gandarījums un lepnums par savu veikumu. Tieši tas „baro” un pavairo mūsu pašvērtību,” rezumē RSU Psihosomatiskās medicīnas un psihoterapijas klīnikas ārste psihoterapeite Maija Šetlere.

Par RSU Psihosomatikas un psihoterapijas katedru un klīniku:

RSU Psihosomatikas un psihoterapijas katedra (pirmos 3 gadus – kurss) Rīgas Stradiņa universitātē strādā kopš 1994. gada, 2011. gadā pie katedras tika izveidota klīnika kā RSU studentu apmācības un pētījumu bāze. Tās misija indivīda līmenī ir aktualizēt psihiskās (emocionālās) veselības nozīmi somatisko slimību novēršanā un ārstēšanā. Sabiedrības līmenī misijas apziņa balstās uz faktu, ka psihiskās veselības veicināšana ir ne tikai medicīniska, bet arī sociāli kulturāls un politisks jautājums – veseli, nobrieduši, uz attīstību un pilnveidošanos orientēti cilvēki ir visas sabiedrības ieguvums. Klīnika radīta ar mērķi dot iespēju cilvēkiem ārstēties pie augsti profesionāliem un savā darbā ieinteresētiem psihosomatiskās medicīnas/psihoterapijas speciālistiem, kā arī dot iespēju medicīnas studentiem un rezidentiem padziļināti apgūt psihosomatisko traucējumu un slimību diagnostiku un ārstēšanu. Vairāk informācijas: www.psihosomatika.lv.

Papildu informācija:

Marta Bormane,
projekta koordinatore

Tālr.: 28445084,

e-pasts: marta@mammam.lv