

Cilvēka dzīve un kā mēs to dzīvojam, kā slimojam vai neslimojam

Profesore Gunta Ancāne,
Rīgas Stradiņa universitātes
Psihosomatikas un
psihoterapijas katedras un
klīnikas vadītāja, Latvijas Ārstu
biedrības valdes locekle

Cilvēka dzīves būtība ir cilvēka personības nemītīgs attīstības un pilnveidošanās ceļš bez iespējas kādreiz nonākt pie galīga mērķa, bet tikai nemītīgi virzoties uz to. Šī virzība pati par sevi ir prieka un gandarījuma, un apmierinātības ar dzīvi avots. Turklāt šīm emocijām ir būtiska fizioloģiska nozīme – emocionālās un fiziskās veselības radīšana un saglabāšana. Cilvēks, kas daudz strādā un daudz priecājas, neslimo. Viņš dzīvo vesels.

Ir jāņem gan vērā, ka pieminētais attīstības process jeb cilvēka personības izaugsme, jeb DZĪVE nenorit automātiski, bet gan cilvēkam nemītīgi pārvarot grūtības. Grūtību pārvarēšana nozīmē pārvarēt savu "es nevaru" un nosacīto vājumu. Tiklīdz ar iepriekšējiem uzdevumiem cilvēks ticis galā, tūlīt iznirst jauni uzdevumi. Parasti pirmajā brīdī viņam liekas, ka jaunie izaicinājumi ir pārāk lieli un to atrisināšana ir neiespējama, parādās izjūta, ka nepietiek resursu un spēku (piemēram, ciparus pazīt iemācījos, bet burtus nekad nevarēšu).

Tieši šī spēja un drosmē pamest konkrētā brīža komforta zonu un uzņemties jaunus izaicinājumus, nebaidoties no potenciālās neveiksmes vai izgāšanās, ir izaugsmes un attīstības priekšnosacījums un arī sekas.

Tāpat cilvēka dzīve ir drosmē uzdrīkstēties pilnveidoties un attīstīties.

Kas ir drosmes uzdrīkstēties priekšnosacījumi?

Pieauguša cilvēka vecumā atbilde ir tsa – psihiskā veselība.

Viena no galvenajām ir prasme izprast sevi, kas nozīmē saprast, ko es gribu. Vai, citiem vārdiem, – kāda

ir mana cilvēciskā būtība? Mana patība? Kas **man** nepieciešams, lai justos labi? Sākumā sevis izprašanai absolūti nepieciešami ir mīloši apkārtējie cilvēki, jo tie ir tie, kuri iemāca orientēties sevī, savās jūtās un vēlmēs. Vislabāk, ja tie ir vecāki un vecvecāki. Piemēram, bērns nezina, kā sauc to emocionālo stāvokli, kurā viņš konkrētā brīdī atrodas, tam vārdu *ie-dod* vecāki jeb vecvecāki, teikdami, "tu tagad laikam gan ļoti dusmojies" vai "tu, šķiet, esi nobijies", vai "izskatās, ka tas tev patiešām patīk", vai "redzu, ka tas tev garšo". Savu jūtu, emociju izprašana visā dzīves garumā ļauj efektīvāk formulēt mērķus, izvairīties no enerģijas liekas tērēšanas, piemēram, atsakoties to tērēt mērķiem, kuri patiesībā nav cilvēka paša, bet ir apkārtējo vēlmes par to, kas bērnam un vēlāk jau pieaugušam cilvēkam būtu jādara šo apkārtējo komforta labad.

Psihiski vesels cilvēks cita starpā nozīmē cilvēku bez tā sauktajiem kompleksiem, ko varam definēt šādi – tādas emocijas kā bailes, kauns un vainas apziņa cilvēkam piemīt normas robežās un neviena no tām nav novērojama patoloģiskā daudzumā. Šo jūtu patoloģisks daudzums ir galvenais cilvēka attīstības un personības nobriešanas procesa bremsētājs.

Turklāt nepieciešama mīloša un emocionāli atbalstoša vide, t.i., apkārtējie cilvēki. Cilvēki, uz kuru iedrošinājumu, uzmundrinājumu, palīdzību realitātes izvērtējumā var vienmēr paļauties. Kuri nekaunina par neveiksmēm, neliek justies vainīgam par neizdošanos, bet atkal un atkal no jauna iedrošina grūtības pārvarēt. Tie dod vietu un laiku fiziski un psihiski *sagrupēties* vai *pārgrupēties*, nobriest jauniem dzīves uzdevumiem. Tas ir galvenais ieguvums, ko emocionāls atbalsts dod. Tā pamatā, kā rāda jaunākie neirozinātnu pētījumi, ir noteiktas pārmaiņas



smadzeņu bioķīmiskajos procesos, kuras labvēlīgi ietekmē cilvēka veselības stāvokli.

Psihiskā veselība ir priekšnosacījums, lai būtu drosmē uzdrīkstēties, tā ļauj cilvēkam ar prieku un gandarījumu izdzīvot un izbaudīt savu vienīgo dzīvi. Reizēm saka, ka tas esot "laimīgs liktenis". Ārstu klīniskā pieredze liecina, ka realitātei tuvāks ir teiciens "katrs pats savas laimes kalējs", jo "laimīgs liktenis" nozīmē tikai visu iepriekš sacīto – psihiskās veselības nosacīta prasme izvirzīt un sasniegt dzīvē savus mērķus veidā, kas ir sociāli adekvāts un akceptējams. Tas ir cilvēks, kas dara patīkamas lietas sev un daudziem citiem. Protams, nekad nav iespējams darīt labu visiem. Kādam kaut kas arī nepatiks, tas ir normāli. Tāpat psihiskā veselība vienkārši ir nobriedušu tā saukto psihiskās aizsardzības mehānismu lietošana. Un spēja priecāties. Spēja izpriecāties par dzīvi glābusi no saslimšanas vai