

Gribas dzīvot lēnāk



Konsultē psiholoģe **ANDA GAITNIECE-PUTĀNE.**

Ko tur slēpt, ik pa brīdim kārdina doma par lēnu, skaistu, līdz sīkumiem izgaršotu dzīvi. Kā romantiskās filmās. Šis savāda pavasaris daudzus bija burtiski iesviedis lēnas mājas dzīves rāmjos, jo gandrīz viss bija apstājies. Vai tā bija tā īstā lēnā dzīve? Un ko ar šo pieredzi iesākt tālāk, pirms atkal nav ierāvis vāveres ritenis? Un ko tad, ja darbu un pienākumu virpulī lēnā dzīve šķiet kā nesasniedzama privilēģija?

Protams, lēnā dzīve pieder pie modes lietām. *Slow food, slow beauty, slow life* – lēnais ēdiens, lēnais skaistums, lēnā dzīve un tā tālāk. Patiesībā šī modes lieta sākās jau astoņdesmitajos, kad itāļi sacēlās protestā pret ātrās ēdināšanas karali makdonaldu pie leģendārajām Spāņu kāpnēm Romā. Kad itāļi sadusmojas, tad viņiem vajag izgāzt visu, kas uz sirds, un tas izvērtās par protestu pret ko vairāk – pret kaitinošo veiksmnieku kultu un ar to saistīto nemitīgo spriedzi, kas nemitīgi atgādina: tu nedrīksti atpaukt, tev jātiek līdzī, jāpierāda, ka esi veiksmīgs un jāpaspēj simtiem lietu uzreiz! Tad arī dzima lēnās

dzīves ideja – kā filozofija un kā dzīvesveids. Un tā kļūst aizvien aktuālāka, jo spožie supervīrieši un supersievietes ar saviem sasniegumiem grozās pa priekšu vēl kaitinošāk nekā astoņdesmitajos, kad vismaz nebija sociālo mediju, kur to visu atspoguļot. Turklāt mūsu latviskajai dabas mīlētāju un viensētnieku mentalitātei lēnais dzīves plūdums pietāvē kā rudzupuķe matos.

Tomēr ārējās izpausmes var sajaukt galvu. Tev liekas, ka tu beidzot dzīvo lēno dzīvi, ēd savas garās brokastis, vēro pelargonijas pumpuru raisīšanos un vingro no rītiem, bet tad apstāklī tikai mazliet mainās, piemēram, beidzas ārkārtējais stāvoklis,

nav vairs jāstrādā no mājām, un viss. Vairs nekādas lēnas dzīves, atkal skrējieni. Kā tas var būt tik nepastāvīgi un gaistoši?

Un ko darīt, ja ir mazi bērni, dārzs, darbs, vecāki, par kuriem jā rūpējas, un sarakstiņš ar miljoniem obligātajiem darbiem? Tad frāze *lēnā dzīve* pat mazliet šķiet kā zobošanās. Bet patiesībā tieši ar šo kompleksu tā ir vajadzīga visvairāk.

Tas nenozīmē apstāties

«Lēnā dzīvošana ir iekšējs uzstādījums,» pārliecināta psiholoģe Anda Gaitniece-Putāne. «Stāsts nav par to, kā fiziski apstāties un lēnāk

kustēties, bet vairāk par to, kā mēs katra izjūtam savu dzīvi. Vai es tikai drudzaini joņoju? Vai tomēr savā dzīvē izdaru diezgan daudz, bet rimtāk un mierīgāk? Lēnā dzīvošana ir stāsts par iekšējo izvēli, kad es ik pa brīdim sev ļauju atslābt un vienkārši pabūt – kaut ko darot vai vienkārši pasēžot ar klēpī saliktām rokām un skatienu debesīs,» teic psiholoģe. Tā ir iekšēja noskaņošanās, kad ik pa brīdim sev pajautājam – kas man ir svarīgi? Vai viss, ko es daru savā dzīvē, man tiešām ir jādara vai arī daru to ieraduma, spiediena vai savu iedomu dēļ?

Lēnā dzīve nenozīmē nedarīt, tā nozīmē darīt – tikai citādi. Patiesībā tas cieši saistīts ar apzinātību – būt šeit un tagad, izbaudot notiekošo. Tad arī trauku mazgāšana var kļūt nevis par ātri padarāmu kārtējo darbu, bet par atslābinošu procesu, kuru izdzīvo ar jēgpilnības sajūtu.

Dzīvot lēnāk nenozīmē dzīvot fiziski lēnāk, svarīgāka ir spēja pāriet tā saucamajā esības modalitātē, kad jūti, ka dzīvo un šeit esi, – atšķirībā no darišanas modalitātes, kurā

tikai skrienam, plānojam un darbojamies.

«Ja esmu kontaktā ar to, ko daru, tad jūtos mierīgāk nekā tad, ja darot paralēli plānoju citas lietas, cenšoties sagrābt visu uzreiz. Ja esmu tikai šeit un tagad, tad arī smadzenes patērē mazāk enerģijas un mazāk nogurst,» skaidro Anda.

Joņošanas ritenis

Protams, ir daudz lietu, kuras vienkārši jādara, un tā ir svarīga dzīves daļa. Taču ir arī gana daudz lietu, kurās mums ir ļauta izvēle – darīt vai nedarīt. Taču mēs tomēr darām, un tad ir sajūta, ka darbs paņem daudz

dzīvi nemaz neizdzīvojot. It kā biju, it kā darīju, daudz skrēju, bet paralēli nemitīgi plānoju nākamos soļus un darbības. Nedēļa paskrēja, mēnesis paskrēja, gads – bet ko es isti piedzīvoju, kas notika, kā es jutos? Vienkārši netika sev iedots laiks, lai to visu pārdomātu. Un netika izdarītas izvēles – vai man tas der vai neder,» atzīst psiholoģe. Steidzoties parasti nemaz nav iespējas pamanīt, ka daudz kas no garā darbu saraksta tiek darīts vai nu vienkārši ieraduma pēc, vai tāpēc, ka liekas – citi to no manis sagaida. Iespaudo arī vilinošas reklāmas, dažādi dzīves veiksminieki un influenceri, kuru dzīvesstilam it kā

Lēnā dzīve nenožīmē nedarīt, tā nožīmē darīt – tikai citādi.

spēka, bet pēc tam nav ne gan darījuma, ne prieka, ne jēgas.

Brīžiem ir sajūta, ka joņošanas ritenis vienkārši pats mūs ierauj, taču tā gluži nav. Joņot liek stress, kad ikdienas sasprindzums neļauj nervu sistēmai atslābt un rada drudzainuma sajūtu. Joņošanas ritenī ierauj arī dzīvesstils, kas prasa izdarīt pēc iespējas vairāk un ātrāk, un, lai to visu paspētu, pašas sevi ieliekam multitāskinga jeb vairāku darbu vienlaikus darīšanas režīmā. Tādā kā autopilotā, kur viena darba laikā jau plānojam nākamo. Dzīvesstils piespēlē arī bailes no nebeidzamās konkurences – viss tik dinamiski mainās, ka, lai neizkristu no aprites, jāskrien divreiz ātrāk, citādi citi aizskries garām. Tas rada psiholoģisku spiedienu. *Daudzdarīšanas režīms* maina arī smadzeņu darbību – tās sāk pielāgoties ātri reaģēt uz apstākļiem un paspēt, nevis prātot un analizēt. Un beigu beigās daudzas lietas mēs darām nevis pēc apzinātas izvēles, bet vienkārši reaģējot uz notiekošo – kā eksperimentu peles. Tas nogurdina un paņem daudz enerģijas.

Dzīves negausība

«Tā reizēm cilvēks arī nonāk līdz mūža galam, pa istam savu

jālidzinās. Un reizēm mūs dzen mūsu iedomas. Tā ir mūsdienu dzīves negausība un alkātība – pēc iespējas vairāk izdarīt, iegūt, piedzīvot.

Ir vēl viena mūsdienu iezīme – daudzi nav pieraduši vienkārši būt ar sevi. Liekas – ja vienkārši esmu, tātad neko nedaru. Un, ja neko nedaru, tātad nedzīvoju. Ir arī bail palikt iekšējā klusumā, jo tad var uznirt daudzi būtiski jautājumi, kurus ir bail sev uzdot. Lai izbēgtu no trauksmes par to, neapzināti turpinām skriet vāveres ritenī. Lai gan patiesībā būtu pašai ar sevi jāizrunājas un jāsaprot – kā tad ir ar šo dzīvesveidu, vai tas tiešām ir manējais? Vai tiešām tā es arī nodzīvošu šo, iespējams, vienīgo dzīvi – nemitīgā skrējienā?

Patiesībā uz šo jautājumu var būt divu veidu atbildes, un abas būs pareizas. Nebūt ne visiem gribas un pat vajag no šā ātrvilciena izkāpt! Ir temperamenti, kuriem tiešām vajag dzīves asumu un ātrumu, cilvēki, kuriem patīk dinamiskums, un tieši tas dod enerģiju. Ja tā ir godīga atbilde pašai sev un ātrā dzīve piepilda ar gandarījumu un dzīves garšu, tad – lūdzu, skrien! Varbūt tikai regulāri pieskati un parūpējies par veselību, lai ķermenis spēj to visu izturēt.



Sākt ar pamatiem

Taču viss ir citādi, ja skrējieni rada trauksmi un neizdzīvotas dzīves sajūtu.

Ir vingrinājumi un tehnikas, kas palīdz tuvoties lēnajai dzīvei. Lēnās dzīves guru iesaka, piemēram, atrast meditātīvus hobijus, brīvdienās klausīt savam ritmam un neskatīties pulksteni, gūt kaifu no klusuma un miera (bez televizora!), neskriet vienā dienā uz diviem kultūras pasākumiem, mājas uzkopšanu sadalīt vairākām dienām, nevis saraut visu vienā sestdienā...

«Bet jāsāk ar pašiem pamatiem. Nepietiek ar to, ka pasēdēšu piecas minūtes un sajūtišos mierīga,» teic psiholoģe. Tādu sēdētāju pēc brīža var noslīcināt nervozu domu lavīna: «Šausmas, bet kas man tagad jādara? Bija taču tik daudz kas jāpaspēj!» Ja gribas kaut ko savā dzīvē mainīt, vispirms

piepildījumu? Un tad jau var veidot kaut ko jaunu saskaņā ar šīm atbildēm,» skaidro psiholoģe.

Praktizēt lēnāku dzīvošanu palīdz jau minētā apzinātība. Tā palīdz izvairīties no sajūtas, ka tava dzīve vienkārši tiek nojaukta. Kad iemācies izbaudīt mirkli, tad samazinās skrējiena sajūta. Pavisam vienkāršs triks – var darba dienas vidū izskriet cauri Vērmanģdārzam, pat īsti to nepamano. Bet ar šeit un tagad izjūtu var piecas pastaigas minūtes parkā piedzīvot kā mazu atvaļinājumu, pēc kura var atkal kādu laiku *dragāt*. Un pēc tam atkal apstāties un kaut uz brīdi ļaut sev mierīgi atslābt. Un varbūt pat izbaudīt.

Piespiedu lēnā dzīve

Ir cilvēki, kas sapņo par lēno dzīvi kā ideālu, bet ir cilvēki, kas apstākļu sakrītības rezultātā vienkārši atpogas ārēji lēnā dzīvē

Arī piecas pastaigas minūtes parkā var piedzīvot kā mazu atvaļinājumu.

jāsaprot, kas īsti tieši tavā dzīvē rada skrējieni. Tā ir iekšēja saruna pašai ar sevi – kā es dzīvoju, ko daru un kā jūtos ar to, ko daru? Ja tas neapmierina, tad jāpajautā – hallo, bet kāpēc es tā ļoņoju, ko es baidos nokavēt? Vai tā ir objektīva nepieciešamība? Varbūt tās ir bailes? Varbūt baidos – ja nepiedalīšos visos projektos, ko man piedāvā, izkritīšu no aprites? Ja nebūšu apmeklējusi visus stilīgos pasākumus, tad izskatīsies, ka nedzīvoju pilnvērtīgu dzīvi. Ja negrozīšos sociālajos medijos, par mani vispār aizmirsīs. Ja nepelnišu vairāk, tad nebūšu veiksmīniece... Tā ir būtiska saruna ar sevi par savām vērtībām un to, kas sniedz gandarījumu.

«Cilvēki, kuriem izdevies savu dzīvesveidu pārkārtot uz lēnāku ritmu, ir atbildējuši uz vairākiem būtiskiem jautājumiem. Kas man patiešām svarīgs dzīvē? Kam gribu veltīt savu dzīves laiku? Kur saredzu jēgu un

un par to nemaz nepriecājas. Reizēm arī pēc laba darba pazaudēšanas dzīve visādi citādi ir piepildīta – laiks bērniem un vīram, garas pastaigas un ilgas brokastis, dārzs, draudzenes, un naudas arī kopumā pietiek. Bet iekšēji grauž nogurdinošs tārpīnš, kas neļauj to ne izbaidīt, ne novērtēt, un tas nemitīgi atkārto: tu esi *lūzere*...

«Tad jāsaprot, kuras ir tās domas, kas provocē trauksmi, un jāizvērtē – vai tās man palīdz vai gluži otrādi? Ja nepalīdz, jāaprunājas ar sevi, jāatrod citas, veselīgākas domas un urdošajām domām jāliek pretī racionāli pretargumenti. Arī šopavas ar daudzi zaudēja darbu un nezina, cik ātri to atkal atgūs vai atradīs ko citu. To mēs ietekmēt nevaram, tāpēc atliek to pārdzīvot ar filozofisku mieru. Tas, ko varam ietekmēt, – šajā laikā attīstīt savas profesionālās spējas vai meklēt citu vietu darba tirgū,» racionāli vērtē Anda Gaitniece-Putāne.

IERADUMI UN MAZI VINGRINĀJUMI

1. Mazā elpošanas prakse. No rīta pamosties, izkāp no guļas un apzināti ļauj sev mierīgi paelpot: mierīga ieelpa un dziļa, lēna izelpa. Pirms atgriez ūdenskrānu – mierīgi paelpo. Pirms dzer rīta kafiju – vairākas mierīgas ieelpas un izelpas. Tā mēs pieradināties saslēgties ar sevi un esošo brīdi un noskaņoties uz mierīgāku frekvenci. Šī prakse palīdz nomierināties arī vegetatīvajai nervu sistēmai.

2. Kad traucē domu jūklis, kurš neļauj būt šeit un tagad, **pavēro un paanalizē savas domas.** Vai tās tev pašlaik palīdz? Vai, gluži otrādi, traucē un nogurdina? Tad jāiemācās uztvert domu tikai kā domu, nevis absolūtu realitātes atainojumu. Un jāizlemj, ko darīt ar negatīvajām un trauksmainajām domām. Pamēģini tās it kā no malas novērtēt: re, ko es nodomāju, un tas man radīja trauksmi! Es šo domu tagad atlaižu un koncentrējos uz to, ko šobrīd varu ietekmēt, uz to, ka darīšu labāko, ko varu.

3. Vērtīgi ikdienā apzināti ieviest **darbības, kuras ļauj sev veikt mierīgi un nesteidzīgi.** To pašu rīta kafiju var nevis dzert steigā, bet piecelties 10 minūtes agrāk un ļaut sev izbaudīt rītmu un mieru.

4. Lai mazinātu trauksmi, savā prātā **nosauc piecas lietas**, ko šajā brīdī redz tavas acis. Tad uzskaiti, kādas piecas dažādas skaņas vari sadzirdēt. Tad piecas sajūtas, ko jūt tavs ķermenis. Kamēr tu to uzskaiti, nav laika, piemēram, domāt, ka darbs neizdosies, un traucējošā doma kaut kur aizpeld. Vienlaikus tu iegūsti pieredzi, ka nevis domas pār tevi valda, bet tu vari ar tām kaut ko iesākt. Piemēram, izvēlēties domu atlaist, ja tā tev nepalīdz.

5. Kad priekšā vairāki darbi, vienā laika sprīdī **centies veikt tikai vienu darbību**, fokusējot uz to visu savu uzmanību. Tikai vienu, nedomājot par citām. Kad tā pabeigta, var ķerties pie nākamās. Un tā pa vienai – bez kāda multitāskinga!

Pārējie lēnie

Ar lēno dzīvi saistās ne vien *fāstfuda* pretmets *lēnais ēdiens*, bet arī lēnā audzināšana, kad bērnu nesteidzina un neizdara spiedienu, lēnais skaistums kā rituāli, kurus var izbaudīt, lēnā novecošana kā dabiska ļaušanās laika zīmē. Lēnā mode, kas nemainās katru sezonu, bet rosina pirkt kvalitatīvas lietas un tās patiešām novalkā. Lēnie ceļojumi ar mierīgu iedziļināšanos un maziem atāļumiem. Lēnā lasīšana ar izbaudīšanu un izlasītā analīzi... Ko vēl tu gribētu savā dzīvē padarīt lēnāku?

Atšķiras tas, kā nonākam lēnajā dzīvē, – vai es pati sev uzbūvēju lēnās dzīvošanas pasauli un to izbaudu vai arī dzīve mani piespiedu kārtā tajā iemet. Iespējams, citos apstākļos tas

pats cilvēks, kurš pēc darba zaudēšanas uztraucas par savu pārāk lēno dzīvi, pats meklētu, kā trako skrējieni apturēt. Taču cilvēkam ir svarīgi, lai tā ir viņa paša izvēle, nevis uzspiesti apstākļi. 