

Saturs

Ievads. Mans svars	5
Norādes grāmatas lietošanai	11
1. nodaļa. Gribasspēks	13
Kas patiesībā ir gribasspēks?	13
Paškontrolē un pašregulācija – divi gribasspēka veidi ...	15
Radošā darbnīca smadzenēs.....	18
2. nodaļa. Adaptīvā zemapziņa un apzinātais prāts	21
Ko spēj paveikt abas sistēmas?	24
Kā veidotas abas sistēmas?	25
Kāds saturs atrodams abās sistēmās?	27
3. nodaļa. Adaptīvās zemapziņas un apzinātā prāta	
vērtēšanas sistēmas	38
Somatiskie marķieri – adaptīvās zemapziņas signāli ...	43
4. nodaļa. Ideālo priekšstatu avoti vai labi	
un sveši iemesli	59
Atšķirība starp ķermeņa attēlu un ķermeņa shēmu ...	59
5. nodaļa. Labiem iemesliem piešķiram gribasspēku	81
Pārbaude Nr. 1. Tuvošanās mērķis izvairīšanās	
mērķa vietā	85
Pārbaude Nr. 2. Autonomija atkarības vietā	92
Pārbaude Nr. 3. Somatiskais marķieris <i>plus 70</i>	
un vairāk	99
Bailes ciest badu	105
Bailes zaudēt badu	109
Bailes zaudēt mīlestību	112

Levads

Mans svars

Vai arī jūs piederat pie cilvēkiem, kuri patiesībā skaidri zina, ko vajadzētu darīt, lai sasniegtu savu ideālo svaru? Vai arī jums plauktā stāv neskaitāmas grāmatas, kurās aprakstītas visas pazīstamās diētas? Jūs zināt, kuri ir kalorijām bagāti produkti, kuri – ne. Tāpat jūs arī zināt, ka vismaz 30 minūtes trīs reizes nedēļā vajadzētu ieplānot fiziskām aktivitātēm. To visu jūs labi zināt.

Taču jūs nevarat saņemties to visu īstenot. Un tāpēc jūs visu laiku kaut kur dvēseles stūrītī moka sirdsapziņas pārmetumi. Ir pienācis laiks to mainīt!

Svars, skaistums un veselība – tēmas, kuras ir svarīgas visiem. Tāpēc ir vērts rast savu nostāju šajā jautājumā. Taču tas nebūt nav vienkārši, tieši pretēji – tas ir ļoti grūti, pat eksperti vēl joprojām strīdas par to, kā būtu pareizi jāēd un kas ir nepareiza ēšana. Vēl joprojām notiek diskusijas, vai labāk doties pastaigā ar nūjām vai bez tām, vai sievietei 50 gadu vecumā ir jāsver tikpat, cik viņa svēra 25 gadu vecumā, vai vīrietis ar alus vēderiņu ir simpātisks un viņam noteikti jācenšas iegūt *sešpaku*? Kam lai tic? Kurš būs tas, kurš noteiks, kā rīkoties? Kā orientēties ķermeņa masas indeksa, ideālā svara, glikēmiskā indeksa vai vēdera un gurnu apkārtmēra attiecību skaitļu biežoknī?

Es, būdama psihoanalītiķe, jau 20 gadus pētu zemapziņu, tāpēc brīnos, kāpēc eksperti mēģina risināt jautājumu par ķermeņa aprisēm, kas ir viena no centrālajām un identitāti veidojošām lietām, necenšoties izzināt cilvēka neapzināto motivāciju. Nevienas noturīgas dzīvesveida pārmaiņas nekad nevaram īstenot veselīgi un tā, lai mēs būtu ieguvēji, ja nesadarbojamies ar cilvēka neapzināto daļu jeb zemapziņu. Citiem vārdiem sakot: ja jūsu apņemšanās mainīt ēšanas paradumus arvien no jauna cieš sakāvi, tas visticamāk ir saistīts ar to, ka zemapziņa jūsu nodomu līdz šim nav atbalstījusi, lai kādi arī nebūtu tās iemesli.

Zemapziņai nav valodas, tā *runā* tikai ar emocijām un attēliem. Šāds runas kods daudziem cilvēkiem nav pazīstams. Tiem, kuri vēlas strādāt ar savu svaru, nepieciešams izprast, kā skaidrot zemapziņas signālus un kādas izjūtas izraisa apņemšanās, kuras īstenošanu atbalsta arī zemapziņa.

Šajā grāmatā tiek lietots jēdziens *mans svars*. Šim jēdzienam jāpalīdz jums atgūt tiesības pašam noteikt to, kas notiek ar jūsu ķermeni. *Mans svars* atšķiras no citām pareizā ķermeņa svara definīcijām četros aspektos:

- to sajūt, nevis aprēķina,
- tas ir elastīgs, nevis normēts,
- to nosaka cilvēks pats, nevis diktē citi,
- tas neizraisa sirdsapziņas pārmetumus.

Mans svars tiek sajūsts, nevis aprēķināts

Tradicionālā pareizā svara aprēķināšanas metode ir saistīta ar matemātiku. Ir iespējams izmantot dažādas formulas, no kurām es savas dzīves laikā esmu izmantojusi trīs. Izmantot matemātiku, lai aprēķinātu sava ķermeņa svaru, nozīmē savu labsajūtu padarīt atkarīgu no skaitļiem. Nenoliedzami ir nepieciešami orientējoši skaitļi, lai no medicīniskā skatpunkta varētu skaidri definēt ekstrēmu lieko svaru un bīstamu paze-minātu svaru. Taču lielāko daļu cilvēku, kuru ķermeņa aprises atrodas starp abām galējībām, tātad statistikās normas omulīgajā viducī, skaitļi tikai maldina, jo tie attālina no sajūtas par sevi un veicina atsvešināšanos pašam no sevis.¹

¹ Šī grāmata sarakstīta cilvēkiem, kuru ēšanas paradumus var raksturot kā normālus un kuru galvenā problēma ir cīņa ar sirdsapziņas pārmetumiem. Šiem cilvēkiem var sniegt atbalstu, palīdzot noskaidrot rīcības motivāciju un viņu apņemšanos saskaņot ar neapzinātajām vajadzībām. Taču bieži vien sākumā robeža starp cenšanos ēst veselīgi un ēšanas paradumu kontrolēšanu ēšanas traucējumu gadījumā nemaz nav tik viegli nosakāma. Ja jūs esat noraizējies par sevi vai kādu cilvēku savā draugu un paziņu lokā, es jums ieteiktu izlasīt trīs noderīgas pašpalīdzības grāmatas, kuras rosina iepriekš minētos aspektus izvērtēt un kuru teorētiskais pamatojums ir saskaņā ar šajā grāmatā pausto.

Fairburn, Ch. G. (2013). Overcoming Binge Eating: The Proven Program to Learn Why You Binge and How You Can Stop. (Izdevums vācu valodā: Essatacken stoppen. Ein Selbsthilfeprogramm gegen Binge Eating. Bern : Huber.) Oksfordas Universitātes psihiatrijas profesors Kristofers Feirbērnš ir viens no vadošajiem ekspertiem ēšanas traucējumu rašanos, kā arī palīdz saprast, kas ēšanas traucējumu risināšanā ir jēgpilns un kas ne. Tāpat autors sniedz praktiskas norādes, kā palīdzēt pašam sev.

Gerlinghoff, M. & Backmund, H. (2013) Essen will gelernt sein. Ein Arbeits- und Rezeptbuch. Weinheim : Beltz. Monika Gerlinghofa un Herberts Bakmunds ir ārsti psihoterapeiti. Šī grāmata sniedz ieskatu viņu darbā ēšanas traucējumu terapijas centrā Mīnhenē. Tajā atradīsiet daudzus vērā ņemamus un spēcīgus viņu pacientu gadījumu aprakstus, un tā palīdzēs analizēt pašam savus ēšanas paradumus.

Schmidt, U. & Treasure, J. (2016) Die Bulimie besiegen. Ein Selbsthilfe-Programm. Weinheim : Beltz. Ulrika Šmita un Žanete Trēžere ir psihiatres ēšanas traucējumu klīnikā Modslījas slimnīcā (*Maudsley Hospital*) Londonā. Šo grāmatu autore sarakstījušas savām bulīmijas pacientēm. Tā kā atkarība no ēšanas un vemšanas bieži vien ir cieši saistīta ar lielu kaunu, daudzi, kas cieš no bulīmijas, kautrējas pieņemt palīdzību. Autore pētījumos pierāda, ka pašpalīdzības programma daudzām pacientēm nedēļas laikā jau palīdz būtiski samazināt vemšanas reižu skaitu.

Mans svars ir elastīgs, nevis normēts

Visi aprēķini, kas atrodami tabulās, ir nemainīgi lielumi. Taču cilvēka ķermenis nav nemainīgs lielums. Cilvēka ķermenis ir dzīva matērija un piedzīvo nepārtrauktas pārmaiņas. Dzīvi nav iespējams iespiest formulās. Tas, kurš to mēģinās, ātri vien secinās, ka viņš ir iespīlēts korsetē. Ķermenis mainās visas dzīves garumā. Tas reaģē uz hormonālām pārmaiņām, tāpat arī uz stresu, miega un gaismas trūkumu. Ja mēģināsiet savu dzīvi iespiest vidējo matemātisko vērtību sastingušajās struktūrās, zaudēsiet savu īpašo vienreizību un identitāti. Ikvienam cilvēkam svars visas dzīves laikā elastīgi pielāgojas aktuālajiem apstākļiem un cilvēka būtībai, nevis normām.

To, kas ir *mans svars*, nosaka katrs pats, nevis citi

Tā kā pēc daudzu gadu pētījumiem vēl joprojām nav vienota ekspertu uzskata, kā vajadzētu pareizi attiekties pret ķermeņa svaru, mums ir visas tiesības izvēlēties pašnoteikšanos. Ja ļaujām citiem cilvēkiem lemt par mums atbilstošo svaru, viņi ne tikai ķeras klāt ķermeņa apkārtmēram, bet arī diktē nereālus skaistuma ideālus, modi, kas arvien ātrāk mainās, un tendences sportā. Lielākā daļa no tā nesniedz nekādu ieguldījumu cilvēka dzīves piepildījumā, taču prasa tērēt daudz laika un naudas. *Mans svars* ir svars, ko ikviens pats var noteikt, sasniegt un noturēt, turklāt ar tiem līdzekļiem, kuri ir piemēroti aktuālajai dzīves situācijai un interesēm. Citu domas un uzskati atrodas otrajā vietā, ja vien tie vispār ir svarīgi. Pirmo vietu ieņem katra paša domas un katra paša izpratne par labsajūtu un dzīves kvalitāti.

Mans svars iztiek bez sirdsapziņas pārmetumiem

Tā kā vispārpieņemtie priekšstati par to, kas ir pareizs svars, nav saskaņoti ar zemapziņu, iecerēto svaru bieži vien var iegūt, tikai cīnoties ar zemapziņu – izmantojot disciplīnu un paškontroli. Taču ilgtermiņā zemapziņa ir stiprāka sistēma. Tāpēc daudzi cilvēki piedzīvo vienu neizdošanos pēc otras, to skaidro ar nepietiekamu gribasspēku un nepārtraukti dzīvo ar sirdsapziņas pārmetumiem. Turpretim, koordinējot apzinātos plānus ar zemapziņu, iespējams radīt gribasspēka formu, kas darbojas pati par sevi. Šādu gribasspēku pavada labas sajūtas, un tas ir maksimāli saskaņots ar paša motivāciju, tāpēc neveiksmju skaits samazinās. Pat tad, ja kaut kas neizdodas, mēs iztiekam bez sirdsapziņas pārmetumiem, jo varam mērķtiecīgi meklēt neizdošanās iemeslus, un mums nav jāvaino savs gribasspēks.

Šī grāmata septiņos soļos parāda, kā jūs savus apzinātos plānus varat saskaņot ar zemapziņu, lai iegūtu svaru, kuru sev nosakāt pats. Katra nodaļa ir veltīta vienam no šiem soļiem – ar saprotami izskaidrotu teorētisko pamatojumu un daudziem uzskatāmi ilustrētiem piemēriem. Sākumpunkts ir jūsu pašreizējā apzinātā apņemšanās. Es parādīšu, kā jūs varat iegūt savas zemapziņas komentāru par apzināto apņemšanos un kā varat abas puses (apzināto prātu un zemapziņu) saskaņot vienotai rīcībai. Lai to izdarītu, nepieciešams jauns skatījums uz gribasspēku, zināšanas par abām sistēmām – zemapziņu un apzināto prātu –, izpratne par dažādajām vērtēšanas pieejām, kuras izmanto abas sistēmas. Jūs gūsiet aizraujošu ieskatu procesos, kas ietekmē mūsu rīcību.

Nākamajā solī jūs izpētīsiet, kur radušies jūsu ideālie priekšstati, un mācīsieties atšķirt savas vēlmes no svešiem priekšstatiem. To izdarīt patiesībā nemaz nav tik pašsaprotami, kā tas sākotnēji varbūt izklausās. Šajā solī jūsu iecere būs tik nobriedusi, ka tā varēs izturēt trīs pārbaudes, lai gūtu ilgstoša, priekpilna gribasspēka atbalstu. Noslēgumā šo, nu jau jums pilnībā atbilstoši formulēto, apņemšanos ievietosiet mērķpiramidā, kas nodrošinās ne tikai spēcīgu motivāciju, bet arī maksimāli sasaistīs jūsu ieceri ar jūsu personību. Grāmatas beigās jums jau būs moto, kas mērķtiecīgi aktivizēs jūsu zemapziņu un kalpos kā atslēga, lai sasniegtu to svaru, kas ir jūsējais.

Šāds lēmumu pieņemšanas veids vairo jūsu autonomiju un neatkarību no svešiem viedokļiem. Jūs būsit imūni pret lāmatām, kuras paši sev izliekat. Ja nolemsiet nemainīt savu pašreizējo svaru, tad tas notiks, nevis par spīti, bet gan pamatojoties uz godīgu, apzināti iegūtu iekšējo nostāju. Ja nolemsiet samazināt svaru, tad tas nenotiks tāpēc, ka pakļausieties sabiedrībā valdošajiem skaistuma ideāliem, bet gan tāpēc, ka jūs pats būsit radis labus iemeslus to darīt. Un, ja kļūsiet aktīvāks, tad ne tāpēc, ka, īsti neiedziļinoties veselības fanātismā, dzenaties pakaļ mūžīgajai jaunībai, bet gan tāpēc, ka kustības jums raksturīgajā dzīvesveidā ienes jūtamu bagātinājumu.

Septiņu soļu programma “Mans svars” sākas tagad. Pierakstiet to, ko vēlaties sev saistībā ar savu svaru. Izsakiet savu vēlēšanos gluži kā Ziemassvētku laikā. Jūs redzēsiet, ka tas ir aizraujoša procesa sākums. Daudz nedomājot, uzrakstiet šeit spontāni savu karstāko vēlēšanos:

... un varam sākt!