

Veselīga
Latvija

Veselīga Latvija: Emociju pratība

Kā sarunāties ar bailēm?

Eksperti
Ilze Aizsilniece
Ieva Bite
Ansis Jurgis Stabingis
Māris Žunda

Iejas autore
Una Meistere



158(035)

Me 301

Paula Rietuma dizains, ilustrācijas, makets.

KĀ SARUNĀTIES AR BAILĒM?

Idejas autore Una Meistere

Apgāda Zvaigzne ABC vadītāja VIJA KILBLOKA

Projektu vadītāja *Meldra Āboliņa*

Redaktore *Jana Boikova*

Mākslinieciskais redaktors *Aigars Truhins*

Apgāds Zvaigzne ABC, SIA,

K. Valdemāra ielā 6, Rīgā, LV-1010.

Red. nr. R-577.

Jelgavas tipogrāfija

Šis ir ar autortiesībām aizsargāts darbs. Darba reproducēšana vai jebkāda cita neatļauta izmantošana ir autortiesību pārkāpums. Par autortiesību pārkāpšanu ir paredzēta atbildība Krimināllikuma 148. pantā. Saskaņā ar Autortiesību likuma 69.¹ pantu persona ir arī mantiski atbildīga par visiem zaudējumiem un morālo kaitējumu, kuru tā radījusi ar autortiesību pārkāpšanu.

© Una Meistere, 2022

© Pauls Rietums, makets un ilustrācijas, 2022

© Literārā apdare, izdevums, Apgāds Zvaigzne ABC, 2022

ISBN 978-9934-31-401-8

Satura rādītājs

levads	6
Kas ir bailes? Vai bailes ir ķermeniskas?	9
Kurš ir tas, kas baidās?	16
Vai bailes var būt pozitīvas?	19
Ko darīt mirkļos, kad mūs pārņem bailes?	20
Ieskatīšanās acīs un sarunāšanās ar bailēm	26
Vizualizācijas prakses	29
Nomierinoši rituāli	34
Vai intelekts palīdz nebaidīties?	37
Vai no nāves ir jābaidās?	39
Bailes un izglītības sistēma	41
Prakses bērniem	44

Ievads

Una Meistere

Grāmata "Kā sarunāties ar bailēm?" ir pirmais izdevums biedrības "Veselīga Latvija" iniciētajā un sadarbībā ar izdevniecību "Zvaigzne ABC" veidotajā "Veselīga Latvija: Emociju pratība" izdevumu sērijā. Izprotot un padarot emocijas par saviem sabiedrotajiem, mēs varam tuvināties harmonijai sevī un vairoto arī apkārtējā pasaulē.

"Manuprāt, mēs patlaban nevaram panākt progresu, risinot pašas akūtākās problēmas, kas apdraud mūsu planētu un mūs kā tās galvenos iemītniekus, ja neņemam vērā lomu, kādu spēlē nāves bailes, trauksme un pārējie ar to saistītie jautājumi. Es negribu teikt, ka ar to var izskaidrot pilnīgi visu, taču, ja par šīm lietām nedomāsim, tad, primitīvi izsakoties, diez vai jebko vispār sapratīsim," intervijā šī izdevuma autoriem teicis amerikāņu sociālais psihologs Šeldons Solomons, grāmatas "Tārps serdē – par nāves lomu dzīvē" līdzautors.

Bailes un eksistenciālā trauksmes sajūta šobrīd pasaulē tiek eksaltēta teju visos iespējamajos līmeņos – sākot ar politisko un beidzot ar ekonomisko. Iekšēji daudzi no mums tās – iespējams, dažbrīd pat labu gribot, – ģenerē kā pārkarsusi raidstacija. Jā, eksistenciālās bailes veiksmīgi baro esošo Rietumu sabiedrības modeļi, bet vienlaikus tām ir fundamentālas blaknes – tās gandrīz planētu (bēgšana no eksistenciālajām bailēm ir patēriņa *rat race* pamats) un mūs pašus (personiskās fiziskās un mentālās veselības mērogā).

Šķiet, ir pēdējais brīdis beigt apzināti kultivēt bailes un iemācīties padarīt tās par savu sabiedroto, konstruktīvi ar tām sarunāties. Privātā un valstiskā līmenī.

Tiesa, lai to izdarītu, bailes ir jāizprot un jāatpazīst.

- Kas ir bailes, un cik tuvu izpratnei par tām mums kā cilvēcei ir izdevies tikt?
- Kāda ir baiļu funkcija, simptomi, un kāds ir ilgstošu baiļu kā negatīva iekšējā stāvokļa nospiedums organismā kopumā?
- Kā trauksme, kas saistīta ar tiešām vai iracionālām nāves bailēm, ietekmē mūsu uztveri un uzvedību?
- Kā pārtraukt ārpasaules nemitīgi stimulēto baiļu projicēšanu sevī? Kā iemācīties sarunāties ar savām bailēm/trauksmi?
- Kāda ir izglītības loma tajā, kā mēs tiekam galā ar savām eksistenciālajām bailēm? Vai pašreizējā Rietumu izglītības sistēma šīs bailes īpaši neveicina?
- Vai pastāv iespēja, ka aktuālie šībrīža notikumi pasaulē – pandēmija, karš, energokrīze – mums varētu palīdzēt pieņemt savu eksistenciālo vainas apziņu, šādi piešķirot mūsu dzīvei papildu jēgu un vienlaikus palīdzot saprast pasauli, kurā dzīvojam?

Mēs ceram, ka šī nelielā grāmatiņa, kurā par bailēm kopumā un arī savām pašu bailēm sarunājas ģimenes ārste Ilze Aizsilniece, psihoterapeite, LU asociētā profesore Ieva Bite, elpošanas treneris Māris Žunda, apzinātības pasniedzējs un psihoterapeits Ansis Jurgis Stabingis, jums kļūs par praktisku palīgu – gan risinot iekšēju dialogu ar savām bailēm, gan apgūstot gluži praktiskus instrumentus to pārvarēšanai.