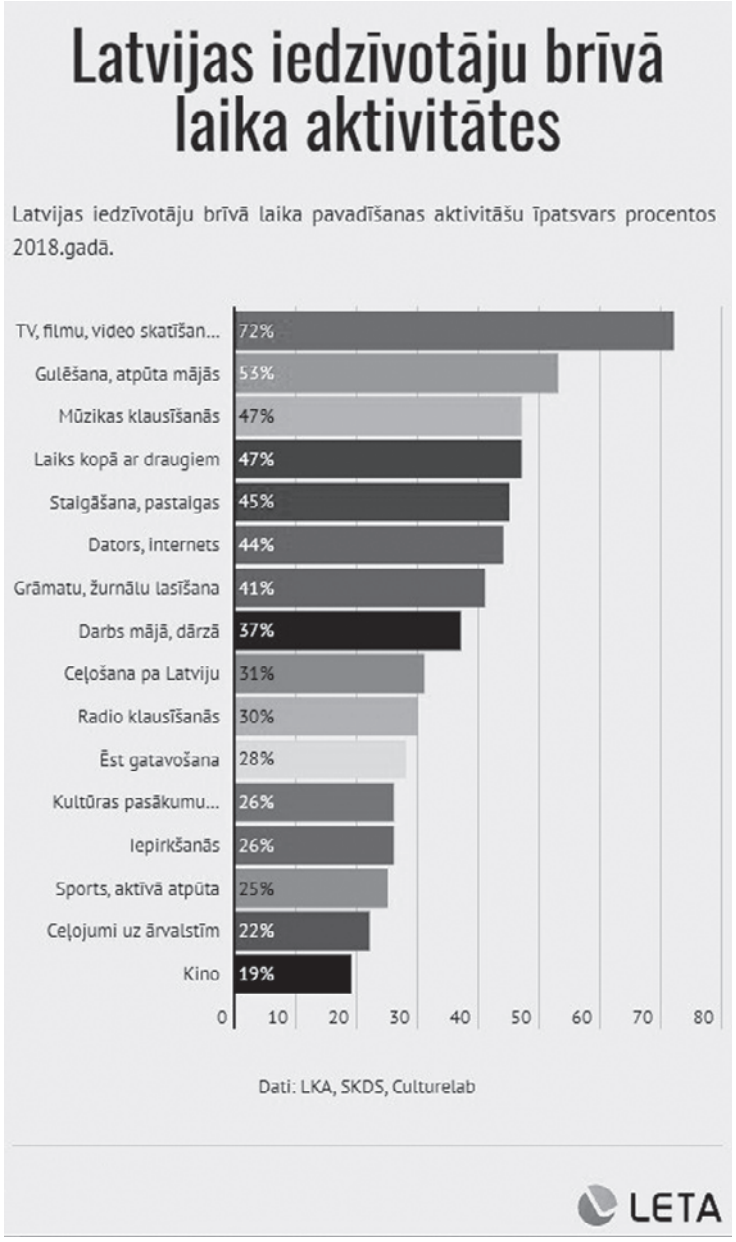
MAF Mediju atbalsta fonds
Projektu finansē Mediju atbalsta fonds no Latvijas valsts budžeta līdzekļiem.
Par publikāciju saturu atbild SIA "Kurzemes Vārds".

Prom no garlaicīgā

DIENAS TĒMA



EKSPERTE

Dzīvei pievienot *odziņu*

Inta Santa,
konsultatīvā psiholoģe
un izaugsmes veicinātāja

Vēlme pavadīt savu brīvo laiku ārpus darba, nododoties radošām izpausmēm, lielā mērā saistīta ar cilvēka personību. Ir cilvēki, kuri ļoti labi var pielāgoties dažādiem rutīnas darbiem, un viņiem tas nesagādā nekādas problēmas. Citi jau darba laikā apmierina savu vajadzību pēc radošā, bet ir arī tādi, kuri nav spējīgi strādāt darbu, kurā nevar sevi radoši izpaust. Šī iemesla dēļ viņi brīvajā laikā meklē veidu, kā sevi nodarbināt, tādējādi sevi arī bagātinot.

Lai pievērstos brīvā laika aktivitātēm, viens no svarīgākajiem aspektiem ir resursi. Nevis materiālie, bet gan laika un fiziskie resursi. Cilvēks laiku ārpusdarba aktivitātēm var veltīt tad, ja viņš ir pietiekami vesels un labi jūtas. Ir dzīves etapi, kad šo resursu nav pietiekami, piemēram, kad dzīvē ienāk bērni, ir intensīvāka darba slodze vai ir kādas globālas krīzes, kad psiholoģiski jāsaņemas. Taču šī pārslēgšanās un darbošanās, lai cik paradoksāli tas varbūt arī būtu, ir veids, kā šos resursus atjaunot.

Tai brīdī, kad cilvēks izlemj nodoties kādai radošai izpausmei, notiek sevis un savas pašvērtības apzināšanās. Viņš uzdod jautājumu: kas es esmu, ko varu darīt vai sniegt pasaulei? Darbavieta visbiežāk nodrošina tikai pamatvajadzības, iztikšanu, bet lielu labumu dod nodarbošanās ar ko tādu, kas cilvēkam ļauj saprast savu būtību un redzēt to sava darba augļos.

Papildu interešu un aktivitāšu meklēšana saistās gan ar iekšējiem, gan ārējiem apstākļiem. Tas notiek, kad cilvēku neapmierina viņa līdzšinējā dzīve un viņš vēlas ko citādāku. Izaugsmes veicināšanas jeb koučinga sesijās cilvēkam ir iespēja apzināt un saprast, kādā veidā viņš darbojas ar saviem resursiem, un konstatēt, kuras jomas varbūt viņam nav pietiekami attīstītas.

Cilvēkam ir jāmeklē, kur slēpjas viņa paša spēks, kas veido pašapziņu un pašpietiekamību. Ja šai procesā nākas sastapties ar neziņu, tad jāsāk tikai meklēt.

Sevis meklējumos mērķis ir viens: atrast ko tādu, kas sniedz gandarījumu un piepildījumu, apmierinājumu pašam ar sevi. Ja darbavieta šīs lietas nesniedz un cilvēku iztukšo, tad līdzsvars jāmeklē vietā, kur radoši izpausties.

Cilvēki pēc ārkārtīgi lielas iztukšošanās meklē piepildījumu, jo tas ļauj sajusties kā kaut kam vairāk par "skrūvīti" sistēmā un tas noteikti nozīmē izaugsmes procesu. Ir daudz cilvēku, kas par to neinteresējas un kam tas izpaliek, jo ļoti daudz resursu aiziet pamatvajadzību apmierināšanai.

Gana bieži ir tā – gribot darīt pavisam ko jaunu, cilvēks saprot, ka var nākties daudz ieguldīt. Šī iemesla dēļ jau pašā sākumā var skatīties uz to, ko cilvēks jau prot darīt, jo to ir iespējams turpināt.

Savukārt, ja cilvēks izlemj sākt jaunu dzīvi, tad ir jāatvadās no vārdiem: "šo es nekad mūžā nedarīšu". Tas ir labs veids, kā atrast jaunu hobiju un savai esošajai, drošajai, prognozējamajai dzīvei pievienotu *odziņu* un piešķirtu jaunu elpu.

< < Tagad, kad nodarbības jau beigušās, Ilze no sev pazīstamiem cilvēkiem iegādājusies fotoaparātu, ko pati definē kā "iesācēja variantu". "Ejot pie Jāņa, man fotoaparāta nebija vispār, fotografēju ar telefonu, jo gribēju apjēgt, kas ir kas un ko tad man galu galā pirkt. Arī tagad es praktizējos – ņemu savu vienkāršo aparātu līdzi visur, kur aizbraucu un bildēju. Pirmo porciju vilkšu datorā un skatīšos, kas man tur sanācis. Analizēšu, ko esmu, ko neesmu sapratusi." Ilze nākotnē domā iegādāties profesionālāku fototehniku.

Runājot par citiem, ar ko I. Andriksone izgāja kursus, viņa pieļauj, ka daļa mācījusies, lai aizpildītu savu brīvo laiku. "Noteikti bija, kas to darīja savam priekam, jo grib, piemēram, bildēt ģimeni, iemūžinot nozīmīgus mirkļus vai tamlīdzīgi. Man atkal bija svarīgi, lai skaisti varu parādīt vienkāršus priekšmetus, piemēram, pildspalvu ar skaistu logo. Pagaidām man nav domas ar to pelnīt naudu, piemēram, organizējot fotosesijas."

Sajutis vēlmi, meties iekšā

Durbenieks Ģirts Ansons par *buņģieri* sapņojis kļūt jau divdesmit gadu vecumā, tomēr bungu spēlei praktiski pievērsies tikai 35 gados. Kādu laiku mācījies sitaminstrumentu Durbē pie Ojāra Strunga, tomēr sagribējies kaut ko vērienīgāku, kā pats mūziķis saka, – jaudīgāku. "Kādu dienu gāju pa Liepāju un pamanīju izkārtni "POP/ROK skola", uzreiz sapratu, ka šī būs īstā vieta. Man jau šķiet, ka Liepājā vispār mūziķim ir viegli atrast vietu, kur sevi attīstīt. "POP/ROK skola" pēdējo gadu laikā ir ļoti izsitusies, un šo vietu jau nu topošie mūziķi tiešām zina. Toreiz, kad viņiem zvanīju, sākumā prasīju par vecuma ierobežojumiem un kaut kādām prasmēm, uz ko saņēmu atbildi, ka ar vecumu tam vispār neesot nekāda sakara, visi, kuriem esot gribēšana, ir gaidīti."

Ģ. Ansons ir pārliecināts, ka viss, kas vajadzīgs, ir vēlme, apņēmība un nedaudz brīva laika, ko ieguldīt. "Mana pārliecība, ka hobijiem nekad nav par vēlu, vajag tikai darīt. Tomēr mans ieteikums būtu – kā sajūti vēlmi, tā meties iekšā, neko lieki nevilcinies un negaidi. Turklāt pieaugušā vecumā, man liekas, ir labi, ka var pieslēgt arī prātu tam, ko dari, bērnībā tam varbūt ir citi stimuli. Kopš sāku mācīties bungas, kas bija pirms sešiem gadiem, jau esmu spēlējis divās grupās.

Tā kā ikdienā strādāju, nodarbības man ir vēlu vakarā, pulksten 21. Gadās, kad atnāc un diena bijusi pilna, esi noguris un nav nekādas gribēšanas vēl kaut ko darīt, bet tad saņemies, iesāc, un noskaņojums uzlabojas. Reizēm spēlē stundām un nekas nenotiek, bet tad rodas klikšķis, iedvesma. Lai bungas spēlētu – jābūt savam komplektam vai vismaz pieejai bungām, kad sajūti vēlmi, mierīgi vari dot vaļā kaut divas stundas." Mājinieki neko neiebilstot, jo Ģirts parūpējies par klusinātājiem. "Ģimene pieņem un saprot. Lielākais āķis jau ir tad, kad sanāk nospēlēt tās dziesmas, kas pašam patīk. Ja var vēl kādu ballīti nospēlēt, kad redzi, ka cilvēki dejo, viņiem patīk, tad saproti, tas ir tā vērts," stāsta Ģ. Ansons.

Grāmatā viss bijis sarežģīti

Edīte un Aldis Rērihi nu jau gadu ļaujas ģitārspēlei pie "POP/ROK skolas" pasniedzēja Jāņa Daugaļa.

Bērnībā Edīte spēlējusi ģitāru, tomēr viss tolaik apgūtais jau sen aizmirsts. Zinājusi, ka arī vīram ir vēlme reiz spēlēt ģitāru, tādēļ kādā no dzīvesbiedra jubilejām uzdāvinājusi viņam ģitāru un grāmatu, kurā aprakstīts, kā ģitārspēli apgūt pašmācības ceļā, tomēr tur bijis tik sarežģīti izskaidrots, ka vīrs metis vēlmi pie malas, un ģitāra nespēlēta stāvējusi vismaz desmit gadus.

"Es skatījos uz to ģitāru, un man nāca tāda apjausma, ka nu gan ir pēdējais laiks vīram mācīties spēlēt, cik tad ilgi tā stāvēs. Tā kā sākās pandēmija, darbi pierima un parādījās vairāk brīvā laika, es sāku meklēt iespējas, kur viņš varētu mācīties ģitārspēli zoom platformā, attālināti. Iespēju atradu un uzdāvināju viņam. Kad beidzās kovids, vīrs turpināja mācīties klātienē. Un tad, vīra iedvesmota, arī pati sajutu vēlmi sākt mācīties spēlēt ģitāru," stāsta Edīte.

Sievietei atrast vietu, kur apgūt ģitārspēli pieaugušā vecumā, nemaz tik viegli neesot bijis. Sākusi meklēt internetā, uzgājusi mūzikas skolu, kas atbildusi meklētajam, sazinājusies, jau teju vienojusies par pirmo nodarbību, kad sapratusi, ka tā taču Jelgava! Tomēr jelgavnieki uzreiz jaunajai mūziķei ieteikuši nebēdāties un iet uz "POP/ROK skolu" Liepājā. Tajā pavadīts jau gads.

Edīte un Aldis spēlē katrs savu ģitāru un arī mūzikas stilus iecienījuši krasi atšķirīgus. Vīrs spēlējot roku un ārzemju melodijas, bet sievai labāk patīkot kas tāds, kam var padungot līdzi. "Esmu komplimentārās medicīnas speciāliste, kosmetoloģe, jogas skolotāja un uztura speciāliste. Vīrs ikdienā strādā "Velvē" par būvniecības projektu vadītāju, bet savu radošo pusi izpauž mūzikā."