

Uzdevumi

darbam ar **Kornēlijas Fauldes**
grāmatu **"Mācīties deļot lietū"**



Visi ieteikumi, kas aprakstīti šajā materiālā, ir autoras rūpīgi pārdomāti, tomēr tie nav paredzēti psihisku vai psiholoģisku traucējumu pilnvērtīgai diagnosticēšanai vai ārstēšanai, un "Ģimenes psiholoģijas centrs LĪNA" nevar uzņemt pilnu atbildību par to, kā tie darbosies katrā individuālā gadījumā.

Ja jums ir bažas par savu vai tuvinieka veselību, vienmēr iesakām konsultēties ar ārstu. Savukārt, ja, lasot grāmatu vai pildot uzdevumus, nonākat spēcīgu emociju varā un tās jūs pārslogo, meklējiet palīdzību pie psihologa vai psihoterapeita.

Materiālu kopēt, reproducēt vai citādi pavairot un izplatīt aizliegts bez SIA "Ģimenes psiholoģijas centrs LĪNA" rakstiskas atļaujas.

Visas tiesības ir aizsargātas un materiāls paredzēts tikai personīgai lietošanai.

1. vingrinājums.

Atpazīsti depresijas pazīmes!

Atzīmējiet sarakstā visas, kas attiecas uz jums, un pēc tam pārrunājiet tās. Kopā pārdomājiet, kā šie simptomi ietekmē jūsu pāra attiecības.

Ko es izjūtu (kā slimnieks) vai ko es ievēroju tevī (kā partneris):

Fiziskajā jomā:

- enerģijas trūkums;
- pastiprināta vajadzība atpūsties;
- bezmiegs;
- apetītes trūkums;
- lielāka apetīte;
- pazemināts libido.

Emocionālajā jomā:

- zaudēta spēja just prieku;
- emociju trūkums;
- trauksme;
- aizkaitināmība.

Domāšanas jomā:

- koncentrēšanās grūtības;
- uzmācīgas domas;
- bezcerības domas;
- nevērtīguma domas;
- domas, ka esi neveiksmnieks;
- domas, ka esi vainīgs.

2. vingrinājums.

Pašrefleksija par depresijas cēloņiem

Kā tu pats redzi savas depresijas cēloņus? Nav iespējams būt pilnīgi pārliecinātam par precīziem cēloņiem, tomēr var būt noderīgi dalīties savos pieņēmumos ar partneri, jo šie pieņēmumi ietekmē jūsu uzvedību. Kopīgs viedoklis par to, kas veicinājis depresijas attīstību, ir labs pamats, lai šo slimību uzveiktu kopā.

Ja tev ir depresija, vispirms rakstiski atbildi uz šiem jautājumiem sev un pēc tam pastāsti par tiem partnerim.

- (1) Vai vari minēt vienu vai vairākus notikumus, kas tevi smagi ietekmējuši jau pirms saslimšanas?

Jā Nē

Kādi tie bija?

.....

- (2) Kā tu izjuti situāciju vecāku mājās? Vai bija sarežģījumi (šķiršanās, bieži strīdi, vardarbība, eksistenciālas bažas, ģimenes locekļu slimības, garīgi traucējumi vai atkarības)?

Jā Nē

Kādi tie bija?

.....

- (3) Vai tavu radnieku vidū ir vairāki cilvēki, kas arī cieš vai ir cietuši no depresijas?

Jā Nē

Kuri tie ir?

.....

- (4) Vai depresija parādās noteiktos laikos (ziemā, pirms menstruācijām, saistībā ar grūtniecību un dzemdībām)?

Jā Nē

Kad tas notiek?

.....

2. vingrinājums.

Pašrefleksija par depresijas cēloņiem

(5) Vai jūsu partnerattiecības pirms depresijas bija labas?

Jā Nē

Kādas bija problēmas?

.....

(6) Kura joma, pēc tavām domām, visvairāk veicinājusi depresiju (bioloģiskie faktori, pagātnes pieredze, pašreizējais stress)?

.....

.....

Izvēlies mierīgu brīdi, kad izklāstīt atbildes partnerim un uz klausīt viņa viedokli par tām. Atvēliet šai sarunai pietiekami daudz laika.

Ja uzskati, ka depresijas galvenais cēlonis ir partnerattiecību konflikti, pastāv liels risks, ka atrodies savstarpēju pārmētumu apburtajā lokā, tikai vēl vairāk pasliktinot attiecības un padziļinot depresiju. Atklāj partnerim savu viedokli, bet centies izvairīties no pārmetumiem. Uzticies tam, ka ar šīs grāmatas vingrinājumu palīdzību spēsiet labāk risināt konfliktus un uzlabosiet attiecības.

3. vingrinājums.

Uztver labos mirkļus!

No rīta ieliec bikšu kabatā 10 mazus priekšmetus. Piemērotas būs, piemēram, pupas, bet derēs arī koka pērlītes vai mazi oliši. Tās būs vajadzīgas, lai notvertu mirkļus, kad dienas gaitā piedzīvo kaut nelielu labsajūtu.

Ikreiz, kad dienas laikā gūsti kādu labu pieredzi vai iekšēju labsajūtu, pārlic vienu pupu otrā bikšu kabatā. Šie mirkļi var būt ļoti sīki. Piemēram, tu ej dušā, mazgājies ar smaržīgām ziepēm un beigās jūties možāks. Pa ceļam uz veikalu tevi draudzīgi pasveicina kāds paziņa. Tu sēdi uz soliņa, un piepeši parādās saule un silda tevi. Tev klēpī ieliec kaķis, un tu to paglaudi.

Vakarā saskaiti pupas, kuras esi pārlicis no vienas kabatas otrā. Nekas, ka tās būs tikai dažas. Paņem lapiņu un pieraksti šos mirkļus.

Šādi tu izveidosi laimes iespēju sarakstu, kas dos cerību, ka arī nākotnē tevi gaida labi mirkļi. Vienlaikus šis saraksts kalpo kā norāde, kuras situācijas tev vajadzētu aktīvi meklēt, lai sasniegtu labsajūtas mirkļus.

4. vingrinājums.

Atbrīvojies no negatīvām domām!

Sameklē mierīgu vietu un ieņem ērtu pozīciju. Aizver acis un iztēlojies šādu ainu. Iedomājies, ka tu esi māja. Tava galva ir jumts. Tur dzīvo tavas domas. Sargājošs jumts padara dzīvi mājās omulīgu.

Jumtā ir lūkas. Pa tām domas var iekļūt un izkļūt. Koncentrējies uz vienu domu, kas uzrodas atkārtoti. Iztēlojies, ka tas ir putns. Tas sēž pie tavas jumta lūkas. Tu pats nosaki, vai atvērt lūku šim putnam. Pajautā sev: vai šī doma dzīvi manā mājā darīs patīkamāku? Ja ne, iztēlojies, ka putns aizlido. Tu noskaties tam pakaļ, kā tas pamazām kļūst par sīku punktiņu.

5. vingrinājums.

Kas man palīdz?

Pirmajā kārtā atzīmē darbības, kas tev palīdz. Papildini ar atbilstošām aktivitātēm, kuras nav iekļautas sarakstā.

Otrajā kārtā izlem, kāda loma būtu jāuzņemas otram – pasīva vai aktīva.

	Ko tu vari darīt manā labā?		
	Ļaut	Prasīt	Darīt kopā
(1) Dot laiku, lai tiktu galā ar savām jūtām un domām, neko nedarot.			
(2) Klausīties mūziku, kas izraisa manī patīkamas emocijas.			
(3) Baudīt dzērienu, kas mani sasilina vai atspirdzina.			
(4) Apēst kaut ko īpaši garšīgu.			
(5) Iet vannā vai dušā, izmantojot smaržīgas ziepes.			
(6) Paņemt sev blakus mājdzīvnieku un glaudīt to.			
(7) Būt kopā ar bērniem.			
(8) Lasīt aizraujošu grāmatu.			
(9) Risināt krustvārdu mīklu.			
(10) Sēdēt saulītē.			
(11) Izkustēties, iziet nelielā pastaigā.			
(12) Spēlēt kādu spēli.			

5. vingrinājums.

Kas man palīdz?

	Ko tu vari darīt manā labā?		
	Ļaut	Prasīt	Darīt kopā
(13) Braukt ar velosipēdu.			
(14) Sportot.			
(15) Izdarīt kaut ko lietderīgu (piemēram, izsūkt putekļus, mazgāt veļu, gludināt).			
(16) Būt cilvēkos.			
(17) Praktizēt ticību, lūgt Dievu, iedegt sveci, lasīt garīgus tekstus.			
(18) Gleznot.			
(19) Dziedāt vai muzicēt.			
(20) Plūkt vai stādīt puķes.			
(21) Just pieskārienus un glāstus.			
(22) Masāža.			
(23) Apskāvieni.			
(24) Sekss.			
(25)			
(26)			

6. vingrinājums.

Mūsu depresijas tēls

Katrs paņem papīru un zīmuļus vai gleznošanas piederumus, ja ir šāda pieredze. Uzzīmējiet attēlu, kurā esat jūs abi un kaut kas, kas simbolizē depresiju. Varat iedvesmoties no minētajiem piemēriem (melns suns, stikla siena, mugursoma ar akmeņiem, lietus mākonis) vai atrast savu tēlu.

Pēc tam parādiet viens otram attēlus un pārrunājiet, kāpēc jūs tā jūtaties. Ja vēlies, vari vispirms pajautāt otram, ko viņš saskata tavā attēlā, un pēc tam paskaidrot, kāpēc izvēlējies šos tēlus savai situācijai.

Noslēgumā kopā pārdomājiet:

- Vai attēlā ir ietverta iespēja kaut uz mirkli distancēties no depresijas? (Piemēram, melnu suni var dresēt vai izlaist ārā pa durvīm, stikla siena nozīmē iespēju vienam otru uzmanīt, mugursomu var nolikt un atpūsties.)
- Kas tieši otra attēlā tev palīdz izprast tava partnera skatījumu uz depresiju un, iespējams, izmantot to kā resursu un spēka avotu (piemēram, tas, ka stikla siena ļauj saglabāt acu kontaktu un līdz ar to veidot tuvību)?
- Kā attēls mainīsies, kad no tā pazudīs depresija?

7. vingrinājums.

Novērtējiet to, kas jums ir!

Šis vingrinājums sastāv no divām kārtām. Pirmo veiciet katrs atsevišķi.

- (1) No tālāk minēto jēdzienu saraksta izvēlies 10, kas joprojām ir aktuāli jūsu attiecībās. Lieliski, ja vari izvēlēties vairāk, taču šis uzdevums ir arī par prioritātēm.

Seko kopīgais uzdevums.

- (2) Salīdziniet savas izvēles un pārrunājiet atšķirības. Ja vēlaties būt īpaši radoši, vienojieties par jēdzieniem, kas jums ir īpaši svarīgi, izgrieziet tos un izmantojiet kā “ķieģeļus”, no kuriem kopīgi uzbūvējiet māju un izkrāsojiet to. Vai varat iztēloties, kā jūs tajā pārdzīvosiet slimības laiku?

Mīlestība	Uzticēšanās
Tolerance	Labā kopīgā pagātne
Novērtēšana	Gatavība palīdzēt
Kopīgas vērtības	Atbalsts ikdienā
Atbildības izjūta	Labvēlība
Spēja kopā pasmieties	Pieķeršanās
Maigums	Līdzjūtība
Seksuāla pievilkšanās	Kopīgs īpašums
Erotika	Pateicība
Kopīgi mērķi	Cerība
Materiālais nodrošinājums	Saderīguma sajūta
Kopīgas rūpes par bērniem	Vienots dzīvesstils
Kopīgs prieks par bērniem	Nodrošinājums
Kopīgas intereses	Drošības izjūta
Sapratne	Solidaritāte
Pieņemšana	Kopīgs liktenis
Rūpes	Saikne
Cieņa	Kopīgi sapņi
Uzticība	Uzmanība
Jautrība	Ilgas
Kopīgas vajadzības	Vajadzība vienam pēc otra
Laulības zvērests	Lepnums par sasniegto
Savstarpēja papildināšana	Brīvība
Cieņa pret autonomiju	Attīstības iespējas

8. vingrinājums.

Vāc cerību stariņus!

Mūsu vecmāmiņas mēdza konservēt vasaras augļus ziemai. Lai uzglabātu emocionāli skaisto laiku augļus, savāciet stikla burkā šo laiku simbolus, piemēram, gliemežvākus, mūzikas festivālu biļetes, fotogrāfijas. Novietojiet burku vietā, kur ikdienā bieži uzturaties. Paskatoties uz to, jūs varat iztēloties, kas reiz atkal var būt iespējams. Protams, kā šāda dārgumu krātuve derēs arī, piemēram, fotoalbums.

Šobrīd pieejamas arī dažādas mobilās lietotnes, kas piedāvā saglabāt īpašus kopīgos mirkļus. Lejupielādējot to jūsu abu mobilajos telefonos, varēsiet izveidot digitālu albumu, kas vienmēr būs pa rokai.

9. vingrinājums.

Baltā dienasgrāmata

Atrodiet katrs sev skaistu piezīmju grāmatu, kurā būtu patīkami rakstīt.

Veltiet ik dienu mazliet laika, lai pierakstītu brīžus, kas jūsu šodienas kopīgajā dzīvē ir veiksmīgi.
Piemēram:

- man patika, ka tu ar puikām uzbūvēji sniegavīru;
- es priecājos, ka atvadoties mani noskūpstīji;
- Es jutos ļoti labi, jo manis dēļ tu iekūri kamīnu un mēs kopā ieritinājāmies dīvānā.

Vismaz reizi nedēļā (bet vēlams biežāk) ieplānojiet laiku, kad lasāt viens otram priekšā no savas baltās dienasgrāmatas.

10. vingrinājums.

Mudini bērnu parūpēties par sevi!

Pastāsti bērnam, ko pats esi iemācījies par pašaprūpi un kādus paņēmienus izmanto.

Pēc tam pārrunā ar bērnu, ko viņš var darīt, kad jūtas slikti. Vai viņam labāk patīk būt vienam vai kopā ar citiem? Izveidojiet nelielu sarakstu vismaz ar piecām aktivitātēm, piemēram, iet ārā un spēlēt futbolu ar citiem bērniem, lasīt komiksus, spēlēt datorspēles, klausīties mūziku...

(1)

(2)

(3)

(4)

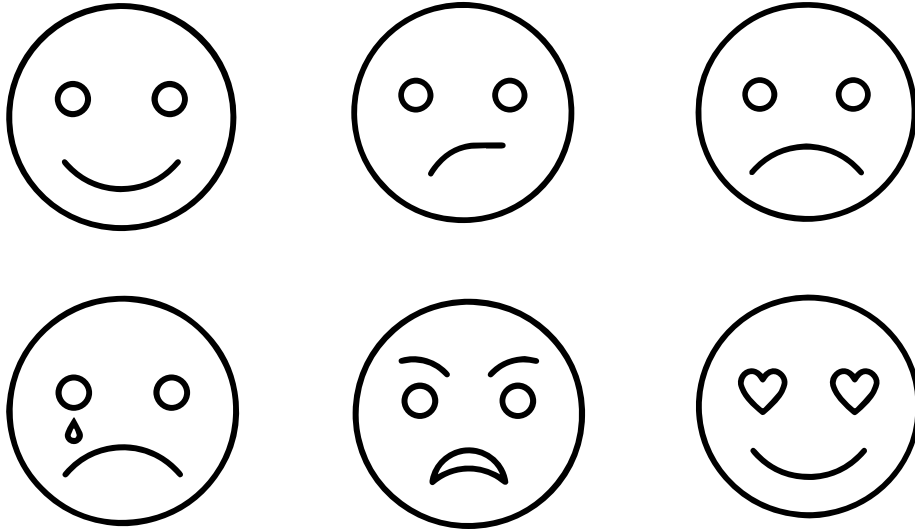
(5)

Kad jūties slikti, iedrošini bērnu pievērsties kādai no šīm nodarbēm.

11. vingrinājums.

Runā ar bērniem par emocijām!

Lai runātu ar bērniem par emocijām, uz papīra lapas uzzīmē šīs sejiņas. Ļauj bērnam izvēlēties sejas krāsu un pajautā, kāpēc šī krāsa šķiet atbilstoša.



Runā par to, kādas izjūtas pauž seja un kad tu pats esi izjutis šīs emocijas. Pēc tam lūdz bērnam pastāstīt, vai viņam šīs izjūtas ir pazīstamas un kad viņš tā ir juties. Tā tu dosi bērnam iespēju izteikt to, kas viņu uztrauc, un palīdzēsi nejusties vientuļam.

Sāc ar priecīgo sejiņu!

(Balstīts uz: *Glistrup*, 2020)

12. vingrinājums.

Smaidu rotaļas

Uzsmaidīt cilvēkam, uz kuru paskatāties, ir viena no cilvēka iedzimtajām īpašībām. Zīdains veido kontaktu ar apkārtējo vidi, spontāni uzsmaidot cilvēkiem. Otra draudzīgā reakcija, kas izpaužas kā acu kontakts un atbildes smaids, zīdāinim sniedz izjūtu, ka “tevi pamana” un “tu esi svarīgs”. Jau triju līdz sešu mēnešu vecumā šīs satikšanās pāraug īstās “smaidu rotaļās”, kad abu skatieni sastopas mazuļa noteiktā ritmā. Iesaistoties šajā ritmā, pieaugušie signalizē bērnam, ka viņš spēj kaut ko ietekmēt un viņu ciena kā individualitāti. No otras puses, bērna smaids pozitīvi ietekmē arī pieaugušos: savstarpēji sasmaidoties, smadzenēs pastiprināti izdalās oksitocīns, kas izraisa pozitīvas izjūtas un uzlabo pašsajūtu. Vienlaikus oksitocīns palielina jūtīgumu pret otru un līdz ar to arī piesaistes spēju.

Depresijas gadījumā šī parasti neapzinātā mijiedarbība var būt traucēta, tāpēc tev var nākties to izpildīt apzināti.

- Izveido acu kontaktu ar bērnu un uzsmaidi viņam.
- Pavēro, kas notiek.
 - » Vai bērns atbild ar smaidu? Tātad viņš ir gatavs nelielai rotaļai un tu vari turpināt, piemēram, radot kādu troksni vai parādot mazulim kādu priekšmetu.
 - » Vai viņš novēršas? Tad viņš, iespējams, vēlas parādīt, ka viņam jau ir pašam savas domas. Viņš pārņems iniciatīvu un pats izlems, kad atbildēt ar smaidu. Ļaujies viņa ritmam.
- Ja bērns vispār nemeklē acu kontaktu, iespējams, viņš ir noguris un viņam ir nepieciešama atpūta. Netulko to kā noraidījumu. Pagaidām neuzsāc nekādas citas darbības, bet pamēģini atkal vēlāk.

Acu kontakts un smaids ir tik būtiski komunikācijas modeļi, ka laiku pa laikam tos vajadzētu izmantot arī ar vecākiem bērniem, kā arī attiecībās ar partneri. Arī šajā gadījumā ir svarīgi neuztvert atbildes trūkumu kā noraidījumu, bet bieži vien kā pašapliecināšanās izpausmi. Ja bērni atrodas attīstības fāzē, kad pašapliecināšanās ir prioritāte, piemēram, pusaudžu vecumā, viņi drīzāk atbildēs ar grimasi, nevis smaidu. Arī tā ir “mēs viens otru redzam” pazīme un veids, kā būt kontaktā bez skaļiem vārdiem. Tas liecina arī par to, ka tu respektē viņa autonomiju. Vecākiem bērniem tas ir ļoti svarīgi.

13. vingrinājums.

Kas ir vajadzīgs bērniem?

Bērna emocionālo attīstību veido dažādi faktori. Daudz no tā tu spēsi sniegt bērniem pat savā situācijā. Tomēr depresijas fāzē to ir grūti izvērtēt. Tevi māt šaubas, vai vari būt laba māte vai labs tēvs. Atgādini sev visu, ko spēj dot bērnam, – iespējams, tas būs vairāk, nekā tev šķita.

Par laimi, tas viss tev savam bērnam nav jādod vienam. Jūs esat divi vecāki, un jūsu bērnam ir arī citi nozīmīgi cilvēki (piemēram, vecvecāki, tantes, onkuļi, citi radnieki, skolotāji, audzinātāji, tuvi ģimenes draugi).

Lai palīdzētu tev apzināties, ko spēj dot tu pats un ko var dot citi, aplūko tālāk redzamo sarakstu ar visu, kas bērnam ir nepieciešams.

Ko no tā sniedz tu pats, un ko tavš bērns saņem no citiem? Aizpildiet šo tabulu katrs atsevišķi un pēc tam pārrunājiet to!

Kurš ko dod?	Es	Tu	Kurš vēl?
Skaidri noteikumi un robežas Bērniem ir jāzina, kas ir atļauts un kas ne. Tas sniedz viņiem drošības izjūtu.			
Uzmanība un uzslavas Bērniem ir jāzina, ka viņi kaut ko var un ka to kāds redz. Visi bērni, pat mazie resgaļi un robežpārkāpēji pusaudži, daudz ko dara labi.			
Mīlestība un siltums Smaids, piemiegta acs, apskāviens, samīļošanās – bērniem tas ir vajadzīgs vēl vairāk nekā pieaugušajiem.			
Iespēja paust emocijas Mums visiem ir emocijas: patīkamas un nepatīkamas. Iespēja tās paust un tikt saprastam rada drošību.			
Pieredze, ka tevi uztver nopietni Mēs visi vēlamies, lai mūs ņem vērā, lai mūs uztver kā personību. Arī bērni to vēlas. Tas nozīmē, ka reizēm mums ir ļoti uzmanīgi jāieklaušas, lai saprastu, kas viņiem šobrīd ir vajadzīgs.			

13. vingrinājums.

Kas ir vajadzīgs bērniem?

Kurš ko dod?	Es	Tu	Kurš vēl?
Pacietība Bērniem ir daudz jāmācās. Tas nenotiek uzreiz. Un ir brīnišķīgi, ja kāds to saprot un pieņem.			
Iespēja parādīt, ko viņi prot Visiem bērniem kaut kad ir jākļūst patstāvīgiem. Tas izdodas tikai tad, ja laiku pa laikam viņi var parādīt, ko jau spēj, un tālākajos soļos viņus kāds atbilstoši uzmundrina.			
Paraugs, ko atdarināt Ikviens bērns meklē kādu, kam gribas līdzināties. Vecāki, māsas un brāļi, draugi, futbola treneri, skolotāji – visi var kļūt par šādu paraugu.			

14. vingrinājums.

Konfliktu risināšana

Konfliktu risināšana (A)

Turpmāk uzdotie jautājumi palīdzēs tev noskaidrot, vai esi nepareizi interpretējis otra uzvedību vai nodomus. Tie palīdzēs saprast situāciju un rast alternatīvus risinājumu veidus.

Kad tev ir depresija:

- (1) Vai pēdējās dienās vai nedēļās ir bijušas situācijas, kad esi juties partnera atstumts, aizskarts vai neņemts vērā? Apraksti situāciju!

.....
.....
.....

- (2) Kādi, tavuprāt, bija partnera rīcības motīvi? Kā tu tulko šo situāciju?

.....
.....
.....

- (3) Vai šī situācija varētu būt pamodinājusi senus ievainojumus? Kādi dziļie priekšstati tika aktivizēti?

.....
.....
.....

- (4) Kāda bija tava reakcija?

.....
.....
.....

- (5) Vai šī reakcija bija noderīga? Jā Nē Ja ne, tad kāpēc?

.....
.....
.....

Ja tava reakcija nepalīdzēja, pārrunā situāciju ar partneri. Palūdz aprakstīt, kā šajā situācijā jutās viņš. Pārbaudi, vai tavi pieņēmumi par partnera nodomiem ir apstiprinājušies.

Pajautā, kādu reakciju tavš partneris gribētu sagaidīt no tevis.

(6) Kāda varētu būt šī alternatīvā reakcija?

.....
.....
.....

Konfliktu risināšana (B)

Kad tavam partnerim ir depresija:

(1) Vai pēdējās dienās vai nedēļās ir bijušas situācijas, kad esi juties nepatiesi apsūdzēts vai saņēmis pārmetumus, kas izraisījuši tevī dusmas? Vai ir bijušas situācijas, kad, par spīti labajiem nodomiem, esi juties bezpalīdzīgs? Apraksti šo situāciju!

.....
.....
.....

(2) Vai tava partnera izturēšanās varētu būt saistīta ar depresiju?

.....
.....
.....

(3) Kāda bija tava reakcija?

.....
.....
.....

(4) Vai šī reakcija bija noderīga? Jā Nē Ja ne, tad kāpēc?

.....
.....
.....

Ja tava reakcija nepalīdzēja, pārrunā situāciju ar partneri. Palūdz viņam aprakstīt, kā viņš jutās šajā situācijā. Ja viņš ir aktivizējis kādu savu domāšanas modeli, atceries, ka tas notiek automātiski. Tavš partneris neizturas pret tevi apzināti netaisnīgi, taču viņam vajadzētu sadzirdēt tavu viedokli un atteikties no apsūdzībām. Pārrunājiet, kura ir viņa emocionāli jūtīgā vieta, un mēģini izturēties pret to saudzīgi.

Pajautā, kādu reakciju tavš partneris gribētu sagaidīt no tevis.

(5) Kāda varētu būt šī alternatīvā reakcija?

.....
.....
.....

15. vingrinājums.

Nepārmet, bet izsaki vēlmi!

Šo vingrinājumu pildiet katrs atsevišķi. Gan depresijas skartie, gan viņu tuvinieki komunikācijā vienlīdz bieži pieļauj tipisku kļūdu, netaisnīgi vispārinot.

Atsauciet atmiņā jūsu pēdējo strīdu. Vai tajā izskanēja teikumi ar vārdiem “vienmēr”, “nekad”, “viss” vai “nekas”? Piemēram: “tu **vienmēr** domā tikai par sevi”, “tev **nekad** nav laika man”, “**viss** cits tev ir svarīgāks par mani”, “es vairs **neko** nevaru izdarīt tev pa prātam”.

Šāda vārdu izvēle parasti liecina par neatbilstošiem vispārinājumiem. Vairākums partneru uz šādiem pārmētiem atbild aizstāvoties un reizēm nekavējoties dodas pretuzbrukumā: “Tā nav! Tu jau arī vienmēr...” Tā veidojas briesmīgs apburtais loks.

Ja sarunas laikā tavs partneris min piemērus, kas pamato viņa viedokli, vispirms uzklausi tos. Esi atvērts iespējai apšaubīt savu nostāju.

Pārmēti ir zīme, ka kāda tava vajadzība šoreiz nav pietiekami apmierināta. Apzinies šo vajadzību. Pēc tam vari pārformulēt pārmēti, izsakot to vēlmes formā, piemēram:

Pārmēti	Vēlme
Tev nekad nav laika man!	Es gribētu, lai tev būtu vairāk laika man.
Tu vienmēr domā tikai par sevi!	Es vēlētos saņemt no tevis vairāk uzmanības.

Skaidri formulētas vēlmes atspoguļo tavas vajadzības. Kopīgi padomājiet, vai un kā tās varētu piepildīt.

Ieraksti tabulā savus “miļākos” pārmēti un pārformulē tos kā vēlmes.

Pārmēti	Vēlme

16. vingrinājums.

Izturēt vienatni

Ja tev ir depresija:

- (1) Padomā, kas tev varētu palīdzēt izturēt sāpīgus emocionālos stāvokļus (piemēram, mūzika, kustība, sarunas ar citiem cilvēkiem). Izveido sarakstu ar noderīgām lietām vai aktivitātēm, kuras vari izmantot, ja nepieciešams.
- (2) Sakrāmē pirmās palīdzības somu: savāc lietas, kas tev palīdz, kad jūties slikti, piemēram, skaistas mūzikas ierakstu, labu grāmatu, mīļotā cilvēka fotogrāfiju, krustvārdu mīklu uzmanības novēršanai, masāžas spilventiņu.

Noliec šo somu viegli pieejamā vietā un izmanto brīžos, kad jūties vientuļš.

17. vingrinājums.

Radi uzticamību!

Ja tavam partnerim ir depresija:

- (1) Kad es varu piedāvāt garantētu laiku divatā, kad esmu tikai partnera rīcībā?

Ko es varu piedāvāt ikdienā?

.....
.....

Ko es varu piedāvāt vienreiz nedēļā?

.....
.....

Ko es varu piedāvāt kā īpašu pasākumu (piemēram, nedēļas nogali divatā)?

.....
.....

- (2) Kādas saskarsmes iespējas es varu piedāvāt, esot prom no mājām? (Sazvanišanās, *WhatsApp*, partneru lietotnes utt.)

.....
.....

18. vingrinājums.

Veicini pašefektivitāti!

Veltiet kopīgu laiku, lai atbildētu uz šiem jautājumiem:

- (1) Kādas darbības jomas tiek realizētas veiksmīgi, par spīti depresijai? (Tās var būt arī sīkas lietas, piemēram, brokastu pagatavošana, bērnu aizvešana uz bērnudārzu, iepirkšanās...) Pieraksti šīs darbības.

.....

.....

.....

.....

.....

- (2) Vai tiek piedāvāta palīdzība, kas patiesībā nav vajadzīga? Pieraksti arī to.

.....

.....

.....

.....

.....

19. vingrinājums.

Izpēti savu piesaistes stilu!

Turpmākie jautājumi palīdzēs izvērtēt, kādu piesaistes stilu tu esi attīstījis attiecībā ar vecākiem.

Izvēlies, ar kuru no vecākiem tev ir tuvākas attiecības. Pēc tam atbildi uz jautājumu, kā uz tevi un šo vecāku attiecas katrs no šiem trim aprakstiem.

- (1) Es jūtos labi mātes/tēva klātbūtnē. Māte/tēvs pieņem, ka esmu pieaudzis, un paļaujas, ka es tikšu galā ar savas dzīves uzdevumiem. Ja man ir raizes vai problēmas, es zinu, ka varu vērsties pie viņas/viņa. Man ir viegli būt ar viņu tuvās attiecībās. Es zinu, ka viņa/viņš mani novērtē. Cik lielā mērā tas atbilst?

Nemaz Maz Daļēji Diezgan Pilnībā

- (2) Man ne vienmēr ir patīkami būt mātes/tēva tuvumā. Dažkārt es jūtos aizskarts, kad ļauju viņai/viņam pietuvoties pārāk tuvu. Es nejūtos laimīgs bez ciešas piesaistes un vēlos, kaut mums būtu labākas attiecības, bet reizēm man šķiet, ka māte/tēvs nenovērtē mani tā, kā es viņu. Cik lielā mērā tas atbilst?

Nemaz Maz Daļēji Diezgan Pilnībā

- (3) Man klājas labi arī bez ciešas emocionālās saiknes ar māti/tēvu. Man ir svarīgi justies neatkarīgam un patstāvīgam, un es izvēlos nebūt atkarīgs no mātes/tēva, tāpat kā viņa/viņš nav atkarīga/atkarīgs no manis. Es nevaru iztēloties, ka viņa/viņš palīdzētu, ja man būtu problēmas. Cik lielā mērā tas atbilst?

Nemaz Maz Daļēji Diezgan Pilnībā

Ja tev atbilst 1. atbilde, tas liecina par drošu piesaisti.

Ja tev atbilst 2. atbilde, drīzāk esi nedroši trauksmais. Ja tev atbilst 3. atbilde, visticamāk, tev ir izvairīgais piesaistes stils.

Vēlreiz izlasi tev atbilstošo atbildi! Vai to var attiecināt arī uz tavām partnerattiecībām?

Piesaistes stils var atkārtoties partnerattiecībās, jo esi atradis līdzīgu vidi, kas tev ir pazīstama jau no vecāku mājām.

Tomēr, iespējams, tu saglabā savu piesaistes stilu pat tad, ja partneris ir gatavs piedāvāt citu pieredzi. Ņemot vērā abus nedrošos piesaistes stilus ar vecākiem, vienmēr ir vērts sev kritiski pajautāt – vai tu varētu uzdrošināties vairāk uzticēties pašreizējās attiecībās? Citādi tava sliktā pieredze var sarežģīt jūsu attiecības un neļaut tās piepildīt.

20. vingrinājums.

Noticēt, ka tu vari

- (1) Kuri man tuvie un manā vidē esošie cilvēki labprāt ir kopā ar mani un tic, ka es spēju tikt galā ar savu dzīvi?
- (2) Kādas īpašības viņi manī saskata?
- (3) Kurām no šīm īpašībām es piekrītu un arī apzinos pats sevī?

Cilvēks	Īpašības	Piekrītu
(1)		
(2)		
(3)		
(4)		
(5)		

21. vingrinājums.

Atklāt stiprās puses

Iztēlojies, ka filmēšanas komanda grib veidot par tevi filmu “Stiprais/stiprā ... (tavs vārds)”.

Kuras ainas no tavas dzīves būtu piemērotas šai filmai?

.....

.....

.....

.....

.....

Pieraksti šīs dzīves situācijas un apzināti atsauc atmiņā ik reizi, kad sāk šaubīties par savām spējām.

22. vingrinājums.

Sniegt tuvību

Ko manī izraisa mana partnera tuvums? Vai es pats esmu izvairīgais tips un izjūtu trauksmi vai arī spēju sniegt atbalstu, nebaidoties no pārāk lielas tuvības?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kādus tuvības un uzticamības signālus es varu dot savam partnerim un ilgāku laiku to izturēt, neizjūtot pārmērīgus ierobežojumus un apgrūtinājumu?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

23. vingrinājums.

Runā par to, ko jūti!

Vairākumam depresijas periodā ir labās un ir sliktās dienas. Mēģini par tām pastāstīt partnerim. Pabeidz teikumus!

(1)

Labā diena ir tā, kad es

Es jūtu savā ķermenī

Es domāju

Man kļūst labāk, ja es

Man palīdz, ja tu

(2)

Slikta diena ir tā, kad es

Es jūtu savā ķermenī

Es domāju

Man kļūst labāk, ja es

Man palīdz, ja tu

(3)

Ļoti slikta diena ir tā, kad es

Es jūtu savā ķermenī

Es domāju

Man kļūst labāk, ja es

Man palīdz, ja tu

23. vingrinājums.

Runā par to, ko jūti!

(4)

Ļoti, ļoti slikta diena ir tā, kad es

Es jūtu savā ķermenī

Es domāju

Man kļūst labāk, ja es

Man palīdz, ja tu

Šis uzdevums var šķist sarežģīts un neierasts, tāpēc necenties to veikt vienā piegājienā. Nespied sevi atbildēt uz visiem jautājumiem. Pārrunā to, ko tev ir izdevies atbildēt.

Kad tas vienreiz ir izrunāts, ikdienā būs vieglāk vienkārši pateikt: “Šodien man ir ļoti slikta diena.” Partneris var tam pielāgoties un attiecīgi plānot dienu. Tad viņš, piemēram, zinās, ka šoreiz ir jāizlaiž ierastais kopīgais skrējiens vai kas cits.

24. vingrinājums.

Satikties pieaugušā un bērna līmenī

Apsēdieties viens otram pretī. Pārliecinieties, ka esat ērti un brīvi iekārtojušies krēslā, un aizveriet acis.

Pievērsiet uzmanību savām rokām. Vai tās ir siltas vai aukstas?

Iedomājieties, ka jūsu kreisā roka ir bērna roka, bet labā roka – pieaugušā roka.

Iztēlojieties, ko šīs rokas vēlētos darīt kopā.

Varbūt bērna roka vēlas meklēt aizsardzību pieaugušā rokā? Varbūt bērna roka grib rotaļāties...

Pavadiet dažas minūtes ar šīm iztēles ainām.

Atveriet acis un pastāstiet viens otram par savu pieredzi.

25. vingrinājums.

Atpakaļ bērnībā

Vai jūs abi joprojām varat piekļūt stiprajam, priecīgajam un bezrūpīgajam bērnam sevī? Tad jūs varat izmantot šo piekļuvi, lai kopā iegremdētos bērnībā. Lai tas izvēršas par notikumu! Vienojieties par kopīgu “bērnu laiku”, kad darāt kaut ko, ko jums ļoti patika darīt bērnībā. Nav svarīgi, vai šī aktivitāte toreiz tā arī palika tikai sapnis vai arī to tiešām piedzīvojāt.

Ko šim bērnam ļoti patika darīt? Vizināties ar karuseli un ēst cukurvati? Visu vakaru spēlēt “Monopolu”? Skatīties skaistu pasaku filmu? Vai viņam bija mīļākā filma, kāds īpašs pasaku varonis, piemēram, Pepija Garzeķe vai Harijs Poters? Par laimi, šīs filmas tagad ir viegli pieejamas.

Neaizmirstiet šim pasākumam piemērotas uzkodas – popkornu, aveņu saldējumu vai frī. Kas, jūsprāt, piestāvētu šim īpašajam pasākumam?

Ieraksti te jūsu pasākuma idejas!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ielūdz savu partneri uz šo pasākumu. Savukārt tu kā partneris ļaujies šai idejai, pat ja tā sākumā šķiet mazliet traka. Tev nav jāpiedalās it visā, bet paskaties uz to kā uz iespēju pašam satikties ar savu bērnības bezrūpību.

Dodieties kopīgā ceļojumā atpakaļ bērnībā!

26. vingrinājums.

Uzzīmē pasaku!

Katrs pie sevis izlasiet pasaku un uzzīmējiet ainu, kas jūs īpaši uzrunā.

Neglītais pīlēns

Reiz kādā fermā dzīvoja pīle. Viņa gaidīja, ka drīz izšķīlsies viņas septiņi pīlēni. Kad pienāca laiks, no olām izšķīlās seši skaisti, dzelteni pīlēni, taču septītā ola bija daudz lielāka par visām pārējām un nemaz nekustējās. Tikai pēc dažām dienām no tās izšķīlās pelēks, neglīts pīlēns. Tomēr pīļu māte mīlēja pelēko pīlēnu, kaut arī raizējās par to. Pelēkais pīlēns bija ļoti neveikls. Neviena negribēja ar viņu rotaļāties.

Kādu dienu pīlēns nolēma aizbēgt. Kamēr visi pārējie dzīvnieki gulēja, viņš devās prom. Ceļā pīlēns sastapa daudzus citus dzīvniekus, taču neviena nespēja saprast, kāpēc viņš ir tik neglīts. Reiz viņš nonāca pie zemnieka sievas. Viņa nodomāja, ka pīlēns ir zoss, un ievietoja to būrī. Zemnieka sieva gribēja, lai pīlēns dētu zosu olas. Bet, tā kā pīlēns nebija zoss, tas nebija iespējams. Pīlēns baidījās, ka beigās nonāks uz pannas. Kādu nakti, kad zemnieka sieva viņu neuzmanīja, viņš atkal aizbēga.

Drīz vien pīlēns atrada skaistu ezeru. Viņš paslēpās niedrēs un nolēma te palikt. Taču pēc kāda laika pienāca ziema, un kļuva arvien grūtāk atrast barību. Pīlēns kļuva ļoti vārgs un bija spiests pamest savu slēptuvi. Tad mazo radījumu atrada kāds zemnieks un paņēma pie sevis uz mājām. Viņa bērni rūpējās par neglīto pīlēnu, un tā viņš pārļaida ziemu. Pavasarī pīlēns bija izaudzis ļoti liels un zemnieks atveda to atpakaļ uz ezera niedrāju.

Šeit pīlēns ieraudzīja savu atspulgu. Viņš izbijās, jo vairs nemaz nebija neglīts. Gluži pretēji – pīlēns bija kļuvis par skaistu gulbi. Arī pārējie gulbi, kas atgriezās ezerā, priecājās par viņu. No šīs dienas vairs nebija nekāda neglītā pīlēna, tikai skaists gulbis, kurš nekad vairs nejutās vientuļš.

Parādiet viens otram savu zīmējumu un pastāstiet, kāpēc tieši šī aina jūs uzrunāja.

Pasakas interpretācija. Stāstam ir vairāki pieturas punkti – vientulība, briesmas, bēgšana, palīdzība/mīlestība un sevis iepazīšana. Situācija, kuru izvēlēties attēlot, iespējams, ir vistuvākā tai, kā tu jūties pašlaik. Tāpat ir iespējams, ka esi uzzīmējis situāciju, par kuru visvairāk sapņo.

Arī pavadoņu lomas ir dažādas: bezpalīdzīgā māte, glābējs zemnieks, gādīgie bērni, domubiedri gulbi. Arī te pastāv iespēja, ka esi izvēlējis situāciju, kurai līdzīgu šobrīd pārdzīvo vai kurā vēlies nokļūt.

27. vingrinājums.

Kāpēc tu man esi vajadzīgs?

Ja esi pārāk koncentrējies uz veselā cilvēka lomu, tu vari aizmirst, ka tev kā veselajam ir vajadzīgs arī slimnieks. Kā partneris tu vari to mainīt, pasakot otram, ka viņš tev ir vajadzīgs neatkarīgi no viņa spējām.

Pastāsti savam partnerim, kāpēc viņš ir vajadzīgs attiecībās un ģimenē. Lai tavs orientieris ir lietas, ko jau tagad iespējams īstenot labajās dienās, piemēram, “tu man esi vajadzīgs, lai mēs kopīgi izplānotu, kā mēs...”, “tu man esi vajadzīgs, lai es nejustos viens, kad es...”, “tu esi vajadzīgs man un bērniem, jo...”

Tu man esi vajadzīgs, jo...

.....

.....

.....

.....

.....

Tu man esi vajadzīgs, lai...

.....

.....

.....

.....

.....

Bērniem un man tu esi vajadzīgs...

.....

.....

.....

.....

.....

28. vingrinājums.

Izrādi sapratni!

Izlasi dialogus un mēģini izprast, kāpēc dažas reakcijas nav vēlamas. Kas kopīgs ieteicamajām reakcijām? Beigās uzraksti savu dialogu, kāds tas varētu būt jūsu attiecībās.

Partneris depresijā	Nevēlamā reakcija	Ieteicamā reakcija
“Neviens par mani nerūpējas.”	“Es taču rūpējos, vai tu to neredzi?”	“Es zinu, ka tu šobrīd tā jūties. Bet kopā mēs to pārdzīvosim.”
“Esmu pilnīgi viens.”	“Tu neesi viens. Es esmu ar tevi. Vai tas tev neko nenozīmē?”	“Es zinu, ka tu jūties viens. Vai es varu tev kaut kā palīdzēt? Es priecājos, ka esam kopā. Kopā mēs to pārdzīvosim.”
“Kāpēc tu neliec mani mierā? Tāpat tam visam nav jēgas. Nav nekādas jēgas turpināt.”	“Kā tu tā vari domāt? Tev ir brīnišķīgi bērni, tev ir labs darbs. Es tevi mīlu. Tev ir viss, kā dēļ ir vērts dzīvot.”	“Es zinu, ka tu šobrīd tā jūties, bet es gribētu, lai tu zini, ka tu man un bērniem esi ļoti svarīgs. Kopā mēs to pārdzīvosim.”
“Es esmu lieks. Viss, ko es daru, nekam nav derīgs.”	“Kādas muļķības tu runā! Tu dzīvē esi daudz sasniedzis.”	“Es zinu, ka tu šobrīd jūties nevērtīgs. Emocijas atnāk un aiziet. Kopā mēs to pārdzīvosim.”
Kādu teikumu tu no partnera dzirdi biežāk?	Kāda ir tava spontānā atbilde?	Kāda varētu būt labāka atbilde?

29. vingrinājums.

Attīsti empātiju!

(A) Veselajam partnerim

- (1) Vai atceries brīdi savā dzīvē, kad juties slikti, kad tevi māca skumjas vai izmisums?
- (2) Kurš no šiem brīžiem bija vissliktākais? Mēģini pēc iespējas precīzāk atcerēties šo situāciju.
- (3) Vai tolaik izjuti šaubas par sevi, bezcerību un bezpalīdzību? Vai šis notikums ietekmēja tavu spēju tikt galā ar ikdienas pienākumiem? Vai tad tev bija grūtāk paveikt ikdienas darbus?

Depresija ir emocijas, kas var parādīties arī vesela cilvēka dzīvē, tikai daudzkārtējā pastiprinājumā.

(B) Depresīvajam partnerim: attīsti empātiju!

- (1) Vai atceries situāciju, kad vēlējies palīdzēt kādam tev svarīgam cilvēkam, bet viņš atteicās no palīdzības vai mierinājuma un noraidīja tavu palīdzības piedāvājumu?
- (2) Vai atceries situāciju, kad biji neizpratnē par kādu tuvu cilvēku, jo nezināji, kas ar viņu notiek?
- (3) Vai atceries situāciju ar tev tuvu cilvēku, kad tu nepareizi reaģēji, jo nevarēji iedomāties, ko tava reakcija viņā izraisīs?

Šīs atmiņas ļaus tev iztēloties, ka tavam partnerim nav viegli izturēt bezspēcību un viņam ir nepieciešamas norādes, kas tev var palīdzēt.

30. vingrinājums.

Kas man tevī patīk?

Atzīmējiet īpašības, kuras jūs viens otrā novērtējat. Izvēlieties trīs, kas jums ir īpaši svarīgas. Padomājiet par situācijām, kurās šīs īpašības pamanāt. Ja šķiet, ka kāda svarīga īpašība nav minēta, varat papildināt sarakstu.

Tu esi:

- | | | |
|--------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> iejūtīgs | <input type="checkbox"/> maigs | <input type="checkbox"/> lojāls |
| <input type="checkbox"/> drosmīgs | <input type="checkbox"/> labsirdīgs | <input type="checkbox"/> apdomīgs |
| <input type="checkbox"/> inteligents | <input type="checkbox"/> uzmanīgs | <input type="checkbox"/> izpalīdzīgs |
| <input type="checkbox"/> sportisks | <input type="checkbox"/> ieinteresēts | <input type="checkbox"/> čakls |
| <input type="checkbox"/> pievilcīgs | <input type="checkbox"/> godīgs | <input type="checkbox"/> atklāts |
| <input type="checkbox"/> asprātīgs | <input type="checkbox"/> gādīgs | <input type="checkbox"/> stiprs |
| <input type="checkbox"/> uzņēmīgs | <input type="checkbox"/> uzticams | <input type="checkbox"/> dāsns |
| <input type="checkbox"/> sargājošs | <input type="checkbox"/> radošs | <input type="checkbox"/> nesavtīgs |
| <input type="checkbox"/> skaists | <input type="checkbox"/> seksīgs | <input type="checkbox"/> elastīgs |
| <input type="checkbox"/> mierīgs | <input type="checkbox"/> saprotošs | <input type="checkbox"/> mīļš |
| <input type="checkbox"/> organizēts | <input type="checkbox"/> jauks | <input type="checkbox"/> gudrs |
| <input type="checkbox"/> jautrs | <input type="checkbox"/> taupīgs | <input type="checkbox"/> uzticīgs |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |

Pasakiet viens otram, kuras trīs īpašības esat atzīmējuši. Dariet to pārmaiņus tā, ka viens no jums nosauc pirmo īpašību un pastāsta, kāda situācija viņam nāk prātā, domājot par šo īpašību. Nesteidzieties, ļaujiet, lai teiktais mazliet “nosēžas”. Pēc tam otrs turpina ar pirmo īpašību un attiecīgo situāciju. Pēc tam tādā pašā garā izklāstiet otro un trešo īpašību.

31. vingrinājums.

Ja vairs nejūti iekāri

Vispirms apdomā, kurš no šiem apgalvojumiem attiecas uz tevi, un pastāsti to savam partnerim!

	Jā	Nē
Esmu zaudējis interesi par seksu. Man nav ne vēlmes, ne enerģijas.		
Doma par seksu manī izraisa bailes vai riebumu.		
Es vairs nejūtos pievilcīgs vai stiprs.		
Man ir bail, ka mani varētu atstumt.		
Es nejūtos ērti mūsu attiecībās.		

32. vingrinājums.

Jutekļu bauda

Katrs iepazīstieties ar minētajiem impulsiem un atbildiet uz jautājumiem. Pēc tam pārrunāriet atbildes. Iespējams, sajūtīsiet vēlmi ienest kādu no baudām jūsu kopīgajā ikdienā.

- (1) Kas patīk manām acīm?
 - » Vai es labprāt lūkojos dabā vai skatos uz mākslu?
 - » Kādam jābūt manas istabas vai dzīvokļa iekārtojumam, lai man būtu patīkami uz to skatīties?
 - » Vai ir kādas puķes, kas man īpaši patīk? Ieliktas vāzē vai iestādītas uz balkona?
 - » Vai man patīk sveču gaisma? Kad un kur man īpaši patīk sveces? Pie kamīna, uz ēdamgalda, uz vannas malas?
 - » Vai man patīk, kā es izskatos spogulī? Ar grīmu vai bez? Vai man ir mīļākā lūpukrāsa vai acu ēnas? Vai es labāk sev patīku gludi skūts vai ar trīsdienu bārdu? Kas patīk manam partnerim?
 - » Kādā apģērbā, manuprāt, izskatos vislabāk? Kāds apģērbs, manuprāt, pietāv manam partnerim?
- (2) Kas patīk manām ausīm?
 - » Kāds mūzikas stils man patīk vislabāk?
 - » Kuru mūziķi vai grupu man patīk klausīties?
 - » Vai mums ir kopīga mājīga noskaņojuma mūzika vai deju mūzika? Kad būtu piemērots brīdis, lai mēs to klausītos kopā?
- (3) Kas patīk manam degunam?
 - » Kāda dušas želeja, krēms, smaržas man patīk vislabāk?
 - » Kādu smaržu man patīk sajūst uz partnera ādas?
- (4) Kas patīk manai ādai?
 - » Kādu materiālu man patīk just uz ādas – mīkstu vilnu, vēsu zīdu, pūkainu samtu?
 - » Kāda duša man patīk? Silta vai auksta, spēcīga strūkļa vai maigs lietutiņš?
 - » Kurām mana ķermeņa vietām visvairāk patīk pieskārieni?
 - » Kur pieskārieniem jābūt ļoti maigiem, kur spēcīgākiem, un kur es vispār nevēlos, lai man pieskaras?

33. vingrinājums.

Pieskaries sev ar mīlestību!

Skatot mierīgai mūzikai, apgulies uz ērtas virsmas. Izlasi turpmāko tekstu, ļauj, lai tas iedarbojas uz tevi, un pēc tam “izej tam cauri” soli pa solim.

Ja vēlies, palūdz, lai šo tekstu nolasa partneris. Tad tu vari to atkārtot viņam. Pēc tam pārrunāriet savu pieredzi.

Es guļu uz muguras. Mans ķermenis jūt, kā grīda balsta manu svaru. Es aizveru acis.

Es uzlieku trīs vidējos pirkstus uz aizvērtām acīm un jūtu, kā tie sasilst. Kad sajūtos labi, es pārvelku pirkstus pār uzacīm. Es glāstu uzacis no deguna pamatnes līdz deniņiem un jūtu, vai vēlos pieskarties tām pavisam maigi vai arī izmasēt tās ar stingru spiedienu.

Pēc tam pirksti virzās augšup pa pieres centru līdz matu līnijai. Atkal pirksti glāsta maigi vai stingrāk virzienā uz deniņiem – tieši tā, kā mana piere to vēlas.

Pēc tam pirksti apmet loku ap acīm un piespiežas vaigu kauliem. Tagad tie glāsta vaigu kaulus virzienā uz ausīm.

Pirksti pārvirzās uz zodu un glāsta apakšžokli virzienā uz ausīm.

Pirksti virzās leju pa kaklu uz ķermeņa augšdaļas priekšpusi. Manas rokas satiekas.

Tās virzās augšup pa delmiem. Es apskauju sevi.

Manas rokas turpina klejot pa ķermeni, cik tālu vien vēlas...

Tad pirksti atgriežas pie aizvērtajām acīm un kādu brīdi tur paliek.

Kad esat kopā izpildījuši šo uzdevumu, dalieties savā pieredzē.

Ko tu juti vingrinājuma laikā? Kurām ķermeņa daļām bija īpaši patīkami pieskarties? Kurām nepatika? Vai virzīšanās uz citām ķermeņa daļām bija patīkama, pārāk lēna vai pārāk ātra? Vai tu būtu vēlējies pausi?

Kad esi to paveicis, vēlreiz sajūti, kurām ķermeņa daļām tev īpaši patika pieskarties. Iespējams, atkārtojot vingrinājumu, vari veltīt šīm zonām vairāk laika.

34. vingrinājums.

Ko es vēlos piedzīvot kopā ar tevi?

Atzīmējiet lietas, ko vēlaties darīt ar partneri, un salīdziniet tās. Pievienojiet aktivitātes, kas nav iekļautas sarakstā. Izvēlieties vismaz divas kopīgas aktivitātes un vienojieties par datumu.

Es vēlos:

- | | | |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> pastaigāties | <input type="checkbox"/> aizbraukt pie dabas | <input type="checkbox"/> skriet |
| <input type="checkbox"/> izbraukt ar velosipēdu | <input type="checkbox"/> kopā dziedāt korī | <input type="checkbox"/> kopā pasēdēt pie kamīna vai dīvēnā |
| <input type="checkbox"/> kopā pagatavot kaut ko īpašu | <input type="checkbox"/> klausīties mūziku, muzicēt | <input type="checkbox"/> lasīt otram priekšā grāmatu |
| <input type="checkbox"/> spēlēt spēli | <input type="checkbox"/> apmeklēt koncertu | <input type="checkbox"/> doties uz krāmu tirgu |
| <input type="checkbox"/> noskatīties filmu | <input type="checkbox"/> apciemot radus | <input type="checkbox"/> vērot putnus vai kopt dzīvniekus |
| <input type="checkbox"/> apmeklēt izstādi | <input type="checkbox"/> nopirkt jaunu apģērbu | <input type="checkbox"/> izvest pastaigā suni |
| <input type="checkbox"/> kopā noskaitīt lūgšanu, aiziet uz dievkalpojumu | <input type="checkbox"/> uzmeistarot kaut ko mājās vai dārzā | <input type="checkbox"/> izveidot fotoalbumu |
| <input type="checkbox"/> apmeklēt baseinu, pirti | <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> apciemot draugus | <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |

35. vingrinājums.

Kā es varu tevi iepriecināt?

Kā tu vari iepriecināt savu partneri? Šis jautājums ir svarīgs arī tai pāra pusei, kas necieš no depresijas, jo mūsu priekšstati par to, kas otram patīk, ne vienmēr sakrīt ar viņa vēlmēm.

Tāpēc ir vērts pierakstīt šos priekšstatus un pēc tam pavaicāt otram, vai tavas domas ir pareizas. Tiem nav jābūt īpašiem jaunievedumiem. Tu vari nosaukt arī to, ko jau dari.

Vingrinājums sastāv no divām daļām: (1) apdomāt, kā tu vari otru iepriecināt, (2) pieņemt šo partnera žestu.

(1) Es apsveru, kā es varētu tevi iepriecināt

Ar kādām ikdienas darbībām es varu sagādāt prieku savam partnerim? (Piemēram, pagatavot brokastis, apskaut tevi, kad pārnāc mājās...)

.....

.....

.....

Kādi mazi nieciņi vai dāvaniņas iepriecinātu manu partneri? (Piemēram, iepērkoties es piedomāju, kas tev garšo, nopērku tavu mīļāko žurnālu.)

.....

.....

.....

Ar kādiem lielākiem žestiem un projektiem es varu iepriecināt savu partneri?

.....

.....

.....

Pārrunājiet, vai abi domājat pareizajā virzienā.

(2) Es apzinos, ka tu vēlējies mani iepriecināt.

Turpmākās 14 dienas pievērs īpašu uzmanību tam, vai pamani kādu no iepriekš minētajām partnera darbībām. Pasaki, ka to pamani un ka tev tas ir patīkami.

Ja partneris nepamana kādu no taviem uzmanības apliecinājumiem, norādi uz to.

Pārvērtiet to par spēli – kurš biežāk “pieķers” otru un atzīmēs, ka ir pamanījis viņa laipnību?

36. vingrinājums.

Laiks man, laiks mums

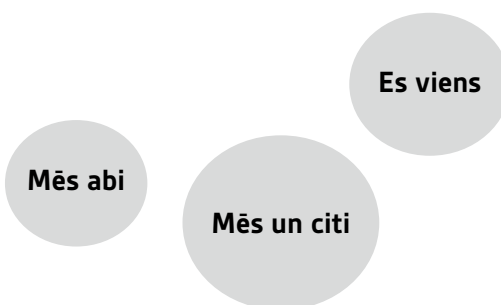
Tuvuma un distances mijiedarbība nozīmē, ka ir brīži, kurus es pavadu viens, brīži, kad esam kopā kā pāris, un brīži, kurus pavadām kopā ar citiem (piemēram, bērniem, radniekiem, draugiem). Iedomājies, ka esi jūrnieks un vari ceļot turp un atpakaļ starp dažādām salām. Viena sala pieder tikai tev, otra – jums abiem kā pārim, bet trešā – jums kopā ar citiem.

Kurai salai ir jābūt vislielākajai, jo tur uzturies vislabprātāk? Vai varbūt visām trim ir jābūt vienlīdz lielām?

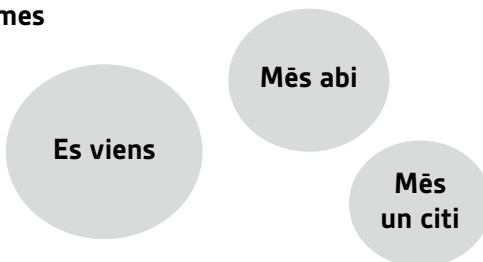
Paņem papīra lapu un sadali vidū uz pusēm. Kreisā puse būs pašreizējā situācija, bet labā – tavas vēlmes. Katrā pusē uzzīmē trīs aplūkus – apli “es”, apli “mēs” un apli “mēs un citi”. To lielumam jāatbilst šo dzīves jomu nozīmīgumam. Tu vari aizpildīt aplūkus arī ar darbībām, kas tajos notiek (piemēram, ceļot, sportot, lasīt...).

Ja vēlamais ievērojami atšķiras no pašreizējās situācijas, kopīgi apsveriet, kā tavām vēlmēm atvēlēt vairāk vietas.

Šodien



Manas vēlmes



37. vingrinājums.

Uzturēt līdzsvaru

Kad tu domā par savu dzīvi, kāds šobrīd ir tavs līdzsvars? Vai abi kausi ir līdzsvarā? Vai arī viens ir smagāks?

Paņemiet papīra lapu un katrs uzzīmējiet savus svarus. Pēc tam pārrunājiet uzzīmēto.

Vai jūsu dzīve ir līdzsvarā? Kādi slogi un resursi jums abiem sakrīt, kādi ir atšķirīgi? Kādas pārmaiņu iespējas jūs saskatāt?

Samazināt slogus	Vairot resursus

38. vingrinājums.

Nosaki robežas!

Ja pēc kontakta ar vecākiem (piemēram, pēc apmeklējuma vai telefona zvana) jūties slikti, velti laiku pārdomām un pieraksti, ko tu jūti.

Kādas emocijas tevī raisa tavi vecāki vai radnieki? Vai pēc saskarsmes ar viņiem jūties stiprināts, iedrošināts un atbrīvots vai arī niecīgs, apspiests, nomākts, apkaunots, skumjš un dusmīgs?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ko tu jūti savā ķermenī? Vai jūties saspringts, varbūt tev sāp galva?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Nodod šo zīmīti savam partnerim. Vienojieties, ka tad, kad saņemsī nākamo ziņu no savas ģimenes, viņš tev to nolasīs. Tikai pēc tam izlem, vai vēlies atsaukties radnieku vēlmei. Uztver nopietni savas vajadzības un labsajūtu.

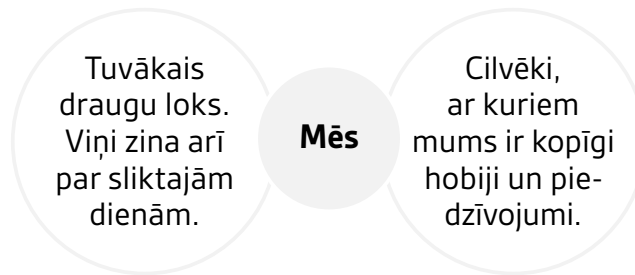
39. vingrinājums.

Mūsu kontaktu tīkls

Citi cilvēki jums kā pārim var būt svarīgi dažādos veidos. Vērtīgi ir cilvēki, kam vari uzticēt savas emocijas un kas izprot tavu situāciju. Ar viņiem tu neizliekoties vari būt kopā arī sliktās dienās.

Tomēr ir svarīgi, lai jums būtu arī cilvēki, ar kuriem var piedzīvot kaut ko skaistu, lai novērstu domas no problēmām un izbaudītu kaut nedaudz “normālības”. Bieži vien pēc ilgāka laika viņi kļūst par draugiem.

Kopā padomājiet, kāda veida attiecības jums var būt ar dažādiem cilvēkiem. Izvērtējiet, kuriem varat uzticēties un kuri ir tie, ar ko varat labi pavadīt laiku. Ierakstiet šo cilvēku vārdus un veidojiet savu kontaktu tīklu.



.....

.....

.....

.....

.....

Ja savā pašreizējā sociālajā vidē nevienu nevari atrast vai neuzdrošini piedalīties “normālā” sabiedriskajā dzīvē, atrodi kādu atbalsta grupu.

40. vingrinājums.

Pateicība

Paņem pildspalvu un papīru. Padomā un pieraksti, ko esi saņēmis vai joprojām saņem no partnera grūtajā depresijas perioda ceļā un par ko tu vēlies viņam pateikties.

Pēc tam no rastajām atbildēm veido dāvanu. Ietērp pateicības vārdus paliekošā un īpašā formā, piemēram, pārrakstot tos uz skaista vēstuļu papīra. Pasniedz tos kādā īpašā brīdī.