

Tavs ceļvedis pret ķermeņa kaunināšanu

12 praktiski pielietojamu kartīšu
komplekts ar gataviem rīcības
piemēriem ķermeņatbrīvošanās
veicināšanai un jaunu sieviešu
iespējošanai.



Ko teikt, kad kāds komentē tavu ķermeni

Tev nav pienākuma nevienam atbildēt. Taču, ja vēlies, jau iepriekš sagatavotas frāzes var palīdzēt saglabāt mieru, pasargāt sevi un panākt, ka tevi sadzird.

KĀPĒC IR VĒRTS SAGATAVOTIES?

Ģimenes locekļu, draugu vai svešinieku komentāri par ķermeni var mūs pārsteigt nesagatavotas. *Ja jau iepriekš esi padomājusi par dažiem atbilžu variantiem, ir vieglāk saglabāt līdzsvaru un pašai izvēlēties, kā reaģēt, nevis sastingt vai atbildēt emociju uzplūdā.*

GATAVAS ATBILDES - IZVĒLIES SITUĀCIJAI PIEMĒROTĀKO



Nosaki robežu

“Es nevēlos, lai tu komentē manu ķermeni. Tā nav tēma, par kuru vēlos runāt.”
Vienkārši un skaidri. Tev nekas nav jāpaskaidro. Īpaši noder situācijās, kas atkārtojas.



Norādi uz pieņemumu

“Šis komentārs balstās pieņemumā, ka manam ķermenim būtu jāmainās. Es tam nepiekrītu.”
Mierīgs veids, kā apšaubīt aiz komentāra paslēpto pieņemumu. Noder, ja tev ir vēlme un enerģija iesaistīties sarunā.



Maini sarunas virzienu

“Es ar savu ķermeni jūtos labi. Varbūt parunāsim par kaut ko citu?”
Ļauj pasargāt sevi, neiesaistoties konfrontācijā. Vienkārši maini sarunas tēmu un turpini runāt par ko citu.



Pavērs jautājumu atpakaļ (tuvās attiecībās)

“Kāpēc tev šķiet, ka mans ķermenis ir kaut kas tāds, kas tev jākomentē?”
Rada iespēju otram cilvēkam aizdomāties. Vislabāk der sarunā ar cilvēku, kurš ir gatavs patiesi ieklausīties.



Tev nav jāatbild, ja nejūties droši, ja otrs cilvēks nav gatavs klausīties vai ja tu vienkārši nevēlies iesaistīties. **Arī izvēle neiesaistīties ir pilnīgi pieņemama.**

“Pasargāt sevi nenozīmē būt agresīvai. Tā ir cieņa pret sevi.”

Kas ir **svara stigma**?

Daudzas no mums ir saskārušās ar svara stigmatu, tikai ne vienmēr esam zinājušas, kā to nosaukt. Izpratne par svara stigmatu ir pirmais solis, lai spētu tai pretoties.

KAS IR SVARA STIGMA?

*Svara stigma ir **diskriminācija, nosodījums un negatīva attieksme**, ar ko cilvēki saskaras sava ķermeņa izmēra dēļ. Tā izpaužas ikdienas komentāros, veselības aprūpē, medijos un darbavietā, un tās radītais kaitējums ir reāls.*

KĀ SVARA STIGMA IZPAUŽAS IKDIENĀ

Tuvu cilvēku komentāros

“Tu būtu tik skaista, ja tikai nedaudz notievētu.”

“Vai tiešām tev vajadzētu to ēst?”

Šādi komentāri, pat ja tie izteikti ar labiem nodomiem, vēsta, ka ar tavu ķermeni kaut kas nav kārtībā un tas būtu jāmaina.

Veselības aprūpē

Tev iesaka vispirms zaudēt svaru, pirms ārsts pievēršas veselības problēmai, kas ar svaru nemaz nav saistīta. Tavi simptomi netiek uztverti nopietni vai automātiski tiek saistīti ar ķermeņa izmēru. Tā vietā, lai saņemtu nepieciešamo aprūpi, tu jūti vērtējošu attieksmi nevis rūpes.

Medijos un reklāmās

Tiek izcelts un slavēts tikai viens ķermeņa tips. Svara samazināšana tiek reklamēta kā ceļš uz veselību vai laimi. Tiek radīts priekšstats, ka mazāks ķermenis vienmēr ir labāks — veselīgāks, disciplinētāks un vērtīgāks.

 Svara stigma nav individuāla cilvēka problēma. Tā ir **sociāla un sistēmiska problēma**, kas ietekmē to, kā raugāties uz sevi, kā jūtamies un rīkojamies un kādu aprūpi saņemam. Ir svarīgi to atpazīt un nosaukt.

“Problēma neesi tu. Problēma ir stigma.”

Kā atpazīt mikroagresiju

Mikroagresijas ir nelieli, bieži vien neapzināti komentāri vai rīcība, kas pauž negatīvu vēstījumu par kāda cilvēka ķermeni. Atsevišķi tie var šķist nenožīmīgi, taču laika gaitā to radītais kaitējums uzkrājas.

KAS IR MIKROAGRESIJA?

Mikroagresija ir *īss, ikdienišķs komentārs vai rīcība, kas ietver noniecinošu vēstījumu par cilvēka ķermeni, identitāti vai izskatu. Katrs šāds gadījums atsevišķi var šķist sīkums, taču kopā tie rada nepārprotamu vēstījumu: tavs ķermenis nav pieņemams.*

BIEŽĀKIE PIEMĒRI. VAI KĀDS NO TIEM ŠĶIET PAZĪSTAMS?



“Tu izskaties tik labi, esi zaudējusi svaru?”

Pieņemot, ka svara zaudēšana vienmēr ir kompliments, mēs vienlaikus netieši pasakām, ka lielāks ķermenis ir kaut kas tāds, kas būtu jāmaina. Šādi cilvēka izskats tiek saistīts ar viņa vērtību, bieži vien pašam runātājam to nemaz neapzinoties.



“Vai tev tiešām vajadzētu to ēst?”

Pat šķietami nevainīga cita cilvēka ēdiena izvēles kontrolēšana vēsta, ka viņa ķermenis un izvēles ir jāuzrauga un citiem tās ir jāapstiprina.



“Tu esi tik drosmīga, ka tu ko tādu velc!”

Nosaucot kāda cilvēka apģērba izvēli par drosmīgu, tiek netieši pausts, ka viņa ķermenis būtu jāslēpj vai par to būtu jākaunas. Tas ir pretstats komplimentam.



Cilvēks, kurš izsaka šādu komentāru, bieži vien nevēlas nodarīt pāri. Taču labi nodomi nenožīmē, ka komentārs nevar būt sāpīgs. **Svarīgas ir arī tā sekas, ne tikai nodoms.** Atpazīt un nosaukt notikušo — sev vai citiem — ir pamatota un nozīmīga reakcija.

“Arī tūkstoš mazu griezienu var nogalināt.”

Līdzjūtība pret sevi nav vājums

Daudzām no mums ir mācīts, ka tikai, ja esam stringras pret sevi, un ar paškritiku varam kļūt labākas. Līdzjūtība pret sevi piedāvā citu ceļu – tādu, kas ir ne vien saudzīgāks, bet arī palīdzošāks.

KAS IR LĪDZJŪTĪBA PRET SEVI?

*Līdzjūtība pret sevi nozīmē **izturēties pret sevi ar tādu pašu iejūtību un labestību, kādu tu izrādītu tuvam draugam**, - īpaši brīžos, kad tev ir grūti, kaut kas neizdodas vai nejūties labi savā ķermenī. Tas nenozīmē izlikties, ka viss ir kārtībā. Tas nozīmē nepadarīt grūto brīdi vēl grūtāku.*

KĀ IZPAUŽAS LĪDZJŪTĪBA PRET SEVI



Labestība pret sevi, nevis sevis nosodīšana

Kad piedzīvo ko grūtu, runā ar sevi iejūtīgi, nevis skarbi. Nevis: “Es esmu pretīga,” bet: “Man šobrīd ar šo ir grūti.”



Apziņa, ka neesi viena

Atceries, ka grūtības pieņemt savu ķermeni ir daļa no cilvēku pieredzes, nevis tava personīgā neveiksme. Daudzi cilvēki jūtas līdzīgi. Tu neesi ar to viena.



Apzināties savas jūtas, nevis ļaut tām sevi pārņemt

Pamani sarežģītās jūtas, nekļūstot par tām. Nevis: “Es esmu apkaunojoša,” bet: “Es pamanu, ka šobrīd izjūtu kaunu par savu ķermeni.”



Pētījumi atkārtoti apliecina, ka **līdzjūtība pret sevi palīdz veidot noturību** - tā nepadara mūs pasīvas vai vienaldzīgas. Būt iejūtīgākai pret sevi nenozīmē padoties. Tieši tas palīdz iet uz priekšu.

“Runā ar sevi tā, kā tu runātu ar kādu, kuru mīli.”

Diētu kultūra un tās ietekme

Diētu kultūra ir kļuvusi tik ierasta, ka reizēm to ir grūti pat pamanīt. Tās atpazīšana ir pirmais solis, lai no tās ietekmes atbrīvotos.

KAS IR DIĒTU KULTŪRA?

Diētu kultūra ir **uzskatu kopums**, that kurā tievums tiek pielīdzināts veselībai, ēdiens tiek iedalīts “labā” un “sliktā”, bet ķermenis tiek uztverts kā kaut kas, kas pastāvīgi jāuzlabo. Tā nav viena konkrēta diēta. Tā ir vide, kurā dzīvojam, un lielākā daļa no mums šos priekšstatus ir pārņēmusi vēl pirms spējām tos apšaubīt.

KĀ DIĒTU KULTŪRA IZPAUŽAS IKDIENĀ



Ēdiens kļūst “labs” vai “slikts”

Ēšanai tiek piešķirta morāla nozīme. Tu esi “tik laba”, ja izvēlies salātus, un esi bijusi “slikta”, ja apēd kūku. Ēdiens pats par sevi nav ne labs, ne slikts, taču diētu kultūra māca mums saistīt ēšanu ar tikumību vai vainas izjūtu.



Tievums tiek pasniegts kā veselības rādītājs

Mazāks ķermenis tiek uztverts kā disciplīnas, veselības un pat cilvēka vērtības apliecinājums. Taču šāds priekšstats ignorē to, ka veselību ietekmē ģenētika, pieejamie resursi, stress un vēl daudzi citi faktori, ne tikai ķermeņa izmērs.



Ķermenis kļūst par nebeidzamu projektu

Vienmēr ir kāds nākamais mērķis — attīrīšanās kūre, “restartēšanās” vai noteikts svars, kas jāsasniedz līdz vasarai. Diētu industrija pelna no pārliecības, ka tavš ķermenis nekad nav gana labs tāds, kāds tas ir.



Diētu kultūra ir **industrija, nevis fakts**. Tev ir tiesības to apšaubīt, izvēlēties tajā nepiedalīties un pašai noteikt, ko tev nozīmē veselība un labbūtība.

“Problēma nekad neesi bijusi tu. Problēma ir kultūrā.”

Kā atbalstīt draudzeni, kura piedzīvojusi ķermeņa kaunināšanu

Kad kādam, kas mums rūp, ir nodarīts pāri, var būt grūti saprast, ko teikt. Labs atbalsts patiesībā ir vienkāršāks, nekā varētu šķist.

KĀDS IR LABS ATBALSTS?

Atbalstīt draudzeni, kura piedzīvojusi ķermeņa kaunināšanu, nozīmē palīdzēt viņai **justies sadzirdētai un nepalikt ar piedzīvoto vienai**, nemēģinot mainīt viņas ķermeni vai izjūtas. Mērķis nav panākt, lai sāpes uzreiz pazustu, bet gan **palīdzēt tās nenest vienai**.

TRĪS LIETAS, KAS PATIEŠĀM PALĪDZ

Vispirms uzklausi, nevis centies atrisināt

Pirmā reakcija bieži ir ātri mierināt: “Tu taču izskaties lieliski, neklausies viņos!” Nesteidzies. Vispirms ļauj viņai izstāstīt, kā viņa jutās. Būt sadzirdētai bieži palīdz vairāk nekā mēģinājumi viņu pārliecināt par pretējo.

Neturpini sarunu par izskatu

Centies neatbildēt ar citiem komentāriem par izskatu, pat ja tie ir domāti kā komplimenti. “Bet tu taču esi tik skaista!” joprojām saglabā uzmanību uz ārējo izskatu. Tā vietā pievērsies tam, kā viņa jūtas.

Ļauj viņai noteikt, kas nepieciešams

Pajautā, kas viņai šobrīd būtu vajadzīgs, nevis izlem viņas vietā. Vienai būs vajadzīgs padoms, citai — sabiedrība, vēl citai — iespēja novērst domas. Ļauj viņai pašai izvēlēties, kādu atbalstu viņa vēlas.

 Tev nav jāatrod ideālie vārdi. **Būt blakus, palikt un klausīties** — tieši šādu atbalstu cilvēki atceras.

“Problēma nekad neesi bijusi tu. Problēma ir kultūrā.”

Robežu noteikšana attiecībā uz savu ķermeni

Robeža nav siena vai sods.

Tā ir vienkārši skaidri novilkta līnija, kas aizsargā tavu labbūtību.

KAS ĪSTI IR ROBEŽA?

Robeža sniedz *informāciju par tevi* — par to, kas tev ir un kas nav pieņemams.

Tā nav prasība citiem mainīties. Tas ir skaidrs veids, kā pateikt, *kas tev nepieciešams, lai justos cienīta*. Un tev ir tiesības noteikt savas robežas.

TRĪS ROBEŽU VEIDI, KAS ATTIECAS UZ TAVU ĶERMENI



Sarunu tēmu robeža

Tu vari izlemt, ka par noteiktām tēmām nevēlies runāt. Diētas, svars un tas, kurš ir “notievējis” vai “pieņemies svarā”, nav obligāti jāapspriež tikai tāpēc, ka kāds cits par to sāk runāt.



Komentāru robeža

Tu vari lūgt citiem vispār nekomentēt tavu ķermeni — ne pozitīvi, ne negatīvi. “Lūdzu, nekomentē manu svaru” ir pilnīgi pietiekams un pamatots lūgums.



Kontakta robeža

Tu vari aiziet. Pārtraukt sarunu, bloķēt kāda cilvēka kontu sociālajos tīklos vai beigt telefona sarunu ir pilnīgi pieņemams veids, kā noteikt robežu, ja ar vārdiem izteiktās robežas netiek ievērotas.



Robežu var noteikt *mierīgi, īsi un laipni*. Tev tā nav jāpamato, nav jāuzvar strīdā un nav jāpanāk, lai visi tev piekristu. Tev tikai skaidri jāpasaka, kur ir tava robeža.

“Nē” ir pabeigts teikums.”

Pārliecinoša komunikācija un tava balss

Runāt pārliecinoši nenozīmē runāt skaļi vai būt agresīvai.

Tas nozīmē skaidri paust savu viedokli un apzināties, ka tava balss ir pelnījusi tikt sadzirdēta.

KAS IR PĀRLIECINOŠA KOMUNIKĀCIJA?

Pārliecinoša komunikācija ir **vidusceļš**. Tā nozīmē skaidri un ar cieņu pateikt, ko tu domā, kas tev ir nepieciešams un kā tu jūties, — neapklusinot sevi (pasīva komunikācija) un nedomājot citus (agresīva komunikācija). **Tava un otra cilvēka balss tajā ir vienlīdz nozīmīgas.**

TRĪS SOĻI, KAS PALĪDZ KOMUNICĒT PĀRLIECINOŠI



Pasaki skaidri

Pasaki, ko vēlies, nemazinot sava teiktā nozīmi. “Lūdzu, nekommentē manu ķermeni” ir skaidrāk — un patiesībā arī saudzīgāk pret visiem — nekā cerēt, ka otrs sapratīs mājienu.



Runā par savu pieredzi

Apraksti, kā otra cilvēka teiktais vai rīcība ietekmē tevi, nevis apsūdzi viņu. “Es jūtos neērti, kad...” ir grūtāk apstrīdēt nekā “Tu vienmēr...”, turklāt tas atstāj iespēju turpināt sarunu.



Mierīgi paliec pie sava

Tu vari atkārtot savu teikto, nepaaugstinot balsi un nesniedzot garus paskaidrojumus. Pietiek ar mierīgu: “Es jau pateicu, kas man ir nepieciešams.” Tev nav šajā sarunā jāuzvar.



Runāt pārliecinoši **nenozīmē būt rupjai**. Tu vari vienlaikus būt laipna, mierīga un runāt tieši un skaidri. Cieņa un godīgums var pastāvēt līdzās.

“Tava balss nav par skaļu. Tā ir tieši tāda, kādai tai jābūt.”

Ķermeņu dažādība un ko patiesībā nozīmē veselība

Ķermeņi ir dabiski atšķirīgi.

To apzināties var būt atbrīvojoši — un tas vienkārši atbilst realitātei.

KO NOZĪMĒ ĶERMEŅU DAŽĀDĪBA?

Ķermeņu dažādība nozīmē vienkāršu faktu — cilvēku ķermeņiem *dabiski ir dažādas formas, izmēri un svars*. Tā nav gribasspēka trūkuma pazīme vai problēma, kas būtu jānovērš. Tā ir *normāla cilvēku dažādība*, gluži tāpat kā auguma garums, ādas tonis vai apavu izmērs.

KO PATIESĪBĀ SAKA PIERĀDĪJUMI

Mūsu ķermeņi ir veidoti, lai būtu atšķirīgi

Ģenētika, hormoni, vide un dzīves pieredze ietekmē mūsu ķermeni. Divi cilvēki var dzīvot ļoti līdzīgi, bet viņu ķermeņi tik un tā var būt ļoti atšķirīgi. Tas ir dabiski, nevis kāda cilvēka vaina.

Svars nav precīzs veselības rādītājs

Svars pats par sevi par veselību pasaka ļoti maz. Miegss, stress, fiziskās aktivitātes, pārtikas pieejamība, ienākumi un veselības aprūpes pieejamība būtiski ietekmē veselību — un skaitlis uz svariem neko no tā neparāda.

Veselībai nav viena noteikta ķermeņa tipa

Veseli un neveseli var būt cilvēki ar jebkādu ķermeņa izmēru. Uzskatīt tievumu par veselības pierādījumu, bet lielāku ķermeni — par slimības pazīmi, nozīmē kļūdaini vērtēt gan veselību, gan pašu cilvēku.

 Tavam ķermenim nav jāizskatās noteiktā veidā, lai tas būtu **pelnījis cieņu un rūpes**. Par savu veselību vari rūpēties ķermenī, kāds tev ir šobrīd.

“Ķermenim nav viena pareizā veida, kā būt.”

Kur meklēt atbalstu

Tev nav vienai jātiek galā ar nepatīkamām domām un izjūtām par savu ķermeni. Ja zini, kur meklēt atbalstu, ir vieglāk spert pirmo soli.

KĀPĒC ATBALSTS IR SVARĪGS?

Grūtības attiecībā ar savu ķermeni *piedzīvo daudzi, un tā nav vājuma pazīme. Atbalsts nav nepieciešams tikai krīzes brīžos. Tas var būt noderīgs ikvienai, kura vēlas nepalikt ar savām grūtībām viena, labāk izprast savas izjūtas vai lai viņu vienkārši uzklausu kāds, kurš saprot.*

KĀDU ATBALSTU VAR MEKLĒT?



Cilvēks, kuram uzticies

Draugs, ģimenes loceklis vai mentors, kurš uzklausu un nenosoda. Pat viena saruna, kurā skaļi pastāsti, kas tev sagādā grūtības, var palīdzēt. Sāc ar cilvēku, ar kuru jūties droši.



Vienaudžu un kopienas atbalsts

Klātienes vai tiešsaistes grupas, kurās vari sastapt cilvēkus ar līdzīgu pieredzi. Saskarsme ar cilvēkiem, kuri saprot tevis piedzīvoto, var mazināt vientulības un izolētības sajūtu, kas grūtības attiecībā uz savu ķermeni var padarīt vēl smagākas.



Profesionāls atbalsts

Konsultanti, psihoterapeiti, kā arī jauniešu un veselības aprūpes pakalpojumu sniedzēji var piedāvāt profesionālu un konfidenciālu atbalstu. Vēršanās pēc profesionālas palīdzības ir apzināts solis, nevis pēdējais risinājums vai pazīme, ka situācija kļuvusi ļoti nopietna.



Tev nav jāgaida, līdz kļūst **“pietiekami slikti”**. Ja kaut kas tevi nomāc, tas jau ir pietiekams iemesls meklēt atbalstu.

“Lūgt atbalstu ir prasme, nevis neveiksme.”

Iestāties **par citiem**

Ja redzi, ka kāds cits piedzīvo ķermeņa kaunināšanu, tavai rīcībai ir nozīme. Lai palīdzētu, nav nepieciešams rīkoties skaļi vai demonstratīvi.

KO NOZĪMĒ ATBALSTĪT, JA ESI ACULIECINIEKS?

*Aculiecinieks ir ikviens, kurš **dzird vai redz**, ka tiek komentēts kāda cita cilvēka ķermenis. Iestāties par citu nenozīmē uzvarēt strīdā vai kaunināt komentāra izteicēju. Tas nozīmē **pārtraukt notiekošo**, lai cilvēkam, pret kuru komentārs vērsts, ar to nebūtu jāpaliek vienam.*

NELIELAS RĪCĪBAS AR LIELU IETEKMI

 **Pārtrauc notiekošo**
Tev nav jāsaka gara runa. Pietiek ar vienkāršu “Mainīsim tēmu” vai “Tas nav jauki”. Tas pārtrauc situāciju un skaidri parāda, ka šāds komentārs nav pieņemams.

 **Novirzi uzmanību**
Novirzi uzmanību no otra cilvēka ķermeņa. Sāc runāt par kaut ko citu, uzdod jautājumu vai pārvirzi sarunu citā virzienā. Tā vari pārtraukt komentārus, neiesaistoties konfrontācijā.

 **Pēc tam aprunājies**
Atrodi iespēju divatā pajautāt cilvēkam, vai ar viņu viss ir kārtībā. Apziņa, ka kāds pamanīja notikušo un nebija vienaldzīgs, var būt tikpat nozīmīga kā tas, kas tika pateikts pašā situācijā.

 **Tev nav jābūt īpaši pārliecinātai vai uzreiz jāatrod īstie vārdi, lai palīdzētu. Svarīgākais ir pamanīt notiekošo un neklusēt.**

“Lūgt atbalstu ir prasme, nevis neveiksme.”

Ķermeņatbrīvošanās un kāpēc tā ir svarīga

Ķermeņatbrīvošanās ir visu šo materiālu pamatā. Tā ir plašāka un cerību pilnāka, nekā sākumā varētu šķist.

KO NOZĪMĒ ĶERMEŅATBRĪVOŠANĀS?

*Ķermeņatbrīvošanās nozīmē brīvību no spiediena atbilst šauriem priekšstatiem par to, kādam jābūt ķermenim, un no **sistēmām, kas no šo standartu uzturēšanas gūst peļņu**. Tā nenozīmē, ka tev katru dienu ir jāmīl savs ķermenis. Tā nozīmē pasauli, **kurā tavs ķermenis nav šķērslis tam, lai pret tevi izturētos labi**.*

AR KO TĀ ATŠKIRAS?

Tā nav tas pats, kas ķermeņa pozitīvisms

Ķermeņa pozitīvisms bieži aicina justies skaistai. Ķermeņatbrīvošanās tiecas uz ko vairāk — lai tava vērtība un attieksme pret tevi vispār nebūtu atkarīga no tā, kā tu izskaties.

Tā ir kolektīva, ne tikai personiska

Ar domāšanas maiņu vien nepietiek, lai atbrīvotos no aizspriedumiem. Ķermeņatbrīvošanās pievēršas kultūrai, medijiem, veselības aprūpei un politikai, ne tikai katra cilvēka individuālajai domāšanai.

Tā neprasa mīlēt savu ķermeni

ev drīkst būt dienas, kad savā ķermenī nejūties labi. Ķermeņatbrīvošanās nav sajūta, kas tev jāsasniedz. Tas ir princips, kādu attieksmi ir pelnījis ikviens cilvēks.

 Ķermeņatbrīvošanās nenozīmē **padoties**. Tā nozīmē enerģiju, ko agrāk veltīji sava ķermeņa “labošanai”, novirzīt **pilnasinīgai dzīvošanai un pārmaiņu radīšanai**.

“Uz pasauli, kurā ikvienam ķermenim ir vieta, ir vērts tiekties.”