

Draugos ar savu ķermeni

12 pārdomu lapas ar jautājumiem,
kas palīdz veidot draudzīgākas
attiecības ar savu ķermeni, noteikt
robežas un mazināt svara stigmas
ietekmi.



Spēcini savu balsi

Atbildēt uz komentāriem par savu ķermeni ne vienmēr ir viegli. Šī lapa palīdz jau iepriekš pārdomāt, ko tu gribētu pateikt, ja nonāktu šādā situācijā. Šeit nav pareizu vai nepareizu atbilžu — svarīgi ir tas, kas der tev.

1 Komentārs, kas tev palicis atmiņā

Atceries kādu reizi, kad kāds komentēja tavu ķermeni — nesen vai agrāk. Tev nav jānorāda, kurš to teica.

KAS TIKA PATEIKTS VAI IZDARĪTS, UN KUR TAS NOTIKA?

KĀ ES TOBRĪD JUTOS?

KO ES TAJĀ SITUĀCIJĀ PATEICU VAI IZDARĪJU?

ATSKATOTIES UZ NOTIKUŠO — VAI IR KAS TĀDS, KO TU BŪTU GRIBĒJUSI PATEIKT?

- 2** Veido savu atbildi
Izmanto šos teikumu sākumus, lai izveidotu atbildes, kas skan dabiski tieši tev.

NOSAKU ROBEŽU*“Es vēlētos, lai tu ne...”*

.....

.....

.....

.....

NORĀDU UZ PIEŅĒMUMU*“Šis komentārs liek domāt, ka...”*

.....

.....

.....

MAINU SARUNAS VIRZIENU*“Patiesībā es jūtos... Labāk parunājam par...”*

.....

.....

.....

- 3** Ko vēlies paturēt prātā

PĒC ŠĪM PĀRDOMĀM — KO ES VĒLĒTOS PAŅEMT LĪDZI? KĀDU ATZIŅU, FRĀZI VAI SAJŪTU?

.....

.....

.....

.....

*“Tu nevienam neesi atbildi parādā.
Tomēr ir labi zināt, ko teikt, ja to vēlies.”*

Vai esi piedzīvojusi **svara stigm**u?

vara stigma ir tik izplatīta, ka reizēm to vairs nepaman;am. Šī lapa aicina saudzīgi atskatīties uz savu pieredzi un pamazām nosaukt vārdā to, ko esi piedzīvojusi.

1 Atpazīsti to savā ikdienā

Padomā par komentāriem, skatieniem vai situācijām, kurās tava ķermeņa izmērs ietekmēja citu attieksmi pret tevi.

VAI VARI ATCERĒTIES SITUĀCIJU, KAD ĶERMEŅA IZMĒRA DĒĻ PRET TEVI IZTURĒJĀS CITĀDI — KĀDS CILVĒKS, INSTITŪCIJA VAI MEDIJI?

KUR TAS NOTIKA?

KĀ ES PĒC TAM JUTOS?

2

Apzinies tās ietekmi

Svara stigma ne tikai sāpina konkrētajā brīdī — laika gaitā tā var ietekmēt arī to, kā mēs uztveram pašas sevi.

VAI SVARA STIGMA IR MAINĪJUSI TO, KĀ ES UZTVERU SAVU ĶERMENI VAI KO ES ATĻAUJU SEV DARĪT?

.....

.....

.....

.....

.....

VAI IR KĀDA VIETA, AKTIVITĀTE VAI SARUNA, NO KURAS ES IZVAIROS, BAIDOTIES, KA CITI VĒRTĒS MANU ĶERMENI?

.....

.....

.....

.....

- 3** Pamēģini paskatīties citādi
- Apziņa, ka svara stigma ir sistēmiska problēma, nevis tava personīgā neveiksme, var mainīt skatījumu uz piedzīvoto.

JA ES ZINĀTU, KA PIEDZĪVOTAIS NOSODĪJUMS NEKO NEPASAKA PAR MANU VĒRTĪBU, KO ES DARĪTU CITĀDI?

.....

.....

.....

.....

“Tu neesi vainīga pie tā, ko piedzīvoji.
Nosaukt notikušo vārdā nozīmē atgūt savu spēku.”

Komentāri, kas **paliek atmiņā**

Mikroagresijas bieži nešķiet pietiekami nopietnas, lai mēs tām pievērstu uzmanību. Tomēr tās paliek atmiņā. Tādēļ šī lapa aicina uztvert tās nopietni.

1 Atceries komentāru, kas palicis atmiņā

Atceries kādu komentāru par savu ķermeni, kas, iespējams, bija domāts ar labu, bet tev lika justies nepatīkami.

KO MAN PATEICA? KĀ ŠIS KOMENTĀRS TIKA PASNIEGTS — KĀ KOMPLIMENTS, JOKS VAI RŪPES PAR MANI?

KĀDS NEIZTEIKTS VĒSTĪJUMS SLĒPĀS AIZ ŠIEM VĀRDIEM? KO TAS NETIEŠI VĒSTĪJA PAR MANU ĶERMENI?

2 Pamani, vai tas atkārtojas

Mikroagresiju ietekmi pastiprina to atkārtošāns. Kad sākam pamanīt šo tendenci, mēs atgūstam daļu kontroles.

VAI KAUT KO LĪDZĪGU ES DZIRDU BIEŽI — DAŽĀDOS VEIDOS UN NO DAŽĀDIEM CILVĒKIEM? KO NO TĀ VARU SECINĀT?

NO KĀ ES VISBIEŽĀK DZIRDU ŠĀDUS KOMENTĀRUS?

KĀ TIE MANI IETEKMĒ LAIKA GAITĀ?

3 Izdomā, ko tu gribētu pateikt

JA ES VARĒTU BRĪVI ATBILDĒT UZ ŠO KOMENTĀRU, NEUZTRAUCOTIES PAR OTRA CILVĒKA REAKCIJU, KO ES TEIKTU?

“Tu neklūdījies, to pamanot.
Tavs diskomforts bija svarīgs signāls, nevis pārlieta jūtība.”

Esi sev draudzene

Kā tu runā ar sevi par savu ķermeni? Šī lapa aicina ieklausīties savā iekšējā balsī un pamazām sākt mainīt to, kā tu ar sevi runā.

1 Ieklausies savā iekšējā balsī

Mums visām ir iekšējā balss, kas izsaka spriedumus par mūsu ķermeni. Ko saka tavējā?

PIERAKSTI DAŽAS DOMAS, KO TAVA IEKŠĒJĀ BALSS SAKA PAR TAVU ĶERMENI, — CIK VIEN GODĪGI SPĒJ. NEVIENS CITS TO NELASĪS.

VAI TU KAUT KO NO TĀ TEIKTU TUVAI DRAUDZENEI? KO NO TĀ VARI SECINĀT?

2 Pārraksti to tā, itkā runātu ar draudzeni

Iztēlojies, ka pie tevis atnāk draudzene, kura par savu ķermeni jūtas tieši tāpat kā tu. Ko tu viņai teiktu?

PIERAKSTI, KO TU TEIKTU ŠAI DRAUDZENEI, — AR VISU TO IEJŪTĪBU UN GODĪGUMU, KO TU VIŅAI PATIESI VELTĪTU.

3

Izveido iekļūcīgu frāzi sev

Līdzjūtība pret sevi nenozīmē, ka tev jābūt perfektai. Pietiek soli pa solim mainīt to, kā tu izturies pret sevi.

KAD MAN IR GRŪTI

“Šobrīd ir grūti, un tas ir O.K. ...”

KAD IZJŪTU KAUNU

“Es neesmu vienīgā, kura jūtas...”

MANA FRĀZE

“Kaut kas, ko varu sev teikt šādos brīžos, ir...”

“Tu vienmēr esi pelnījusi iekļūcību. Jo īpaši pati no sevis.”

Atbrīvojies no diētu kultūras ietekmes

Diētu kultūras vēstījumus mēs bieži uztveram kā savas domas. Šī lapa aicina nošķirt vienu no otra un pamanīt, kam patiesībā tici tu pati.

1 Atceries vēstījumus, kurus esi pārņēmusi

Diētu kultūras vēstījumi mūs sasniedz jau agrā vecumā — ģimenē, skolā, medijos un no draugiem.

KO ES AUGOT IEMĀCĪJOS PAR ĒDIENU, SVARU UN ĶERMENI? KAS VAI KURŠ MAN TO IEMĀCĪJA?

NO KURIENES ŠIE VĒSTĪJUMI NĀCA?

2 Pamani tos savā ikdienā

Kad iemācies atpazīt diētu kultūru, sāc to pamanīt visapkārt.

KUR ES JOPROJĀM SASĒKOS AR DIĒTU KULTŪRAS VĒSTĪJUMIEM? KĀ TIE IETEKMĒ TO, KĀ ES JŪTOS SAVĀ ĶERMENĪ?

3

Izvēlies pati

Atbrīvošanās no diētu kultūras ietekmes nenotiek vienā mirklī. Tā sākas ar mazām izvēlēm.

KO ES, TAGAD ZINOT TO, KO ZINU, TEIKTU SEV BĒRNĪBĀ PAR ĒDIENU UN SAVU ĶERMENI?

“Tev nav sevi nemitīgi jālabo. Tu drīksti vienkārši dzīvot.”

Esi līdzās **otram cilvēkam**

Lai spētu labi atbalstīt draudzeni, ir vērts padomāt par to, ko atbalsts ir nozīmējis tev pašai. Šī lapa aicina to pārdomāt jau iepriekš — pirms rodas situācija, kurā tavš atbalsts ir nepieciešams.

1 Atceries atbalstu, kas tev palīdzēja

Bieži vien mēs jau zinām, kā izskatās labs atbalsts, jo pašas esam to saņēmušas.

**PADOMĀ PAR KĀDU GRŪTU BRĪDI, KAD KĀDS TEVI PATIESI ATBALSTĪJA.
KO TIEŠI ŠIS CILVĒKS DARĪJA?**

KAS TEV PALĪDZĒJA JUSTIES DROŠI?

2 Padomā, ko tu vēlētos piedzīvot

Iztēlojoties sevi draudzenes vietā, ir vieglāk saprast, kā viņu atbalstīt.

JĀ ES PIEDZĪVOTU ĶERMEŅA KAUNINĀŠANU, KO ES VISVAIRĀK GRIBĒTU DZIRDĒT NO DRAUDZENES? KO ES NEGRIBĒTU, LAI VIŅA SAKA?

3

Izvēlies vienu lietu, ko vari piedāvāt

Atbalstam nav jābūt kam liels. Svarīgi, lai tas būtu patiens un tāds, ko tu patiešām vari sniegt.

KAS IR VIENA KONKRĒTA LIETA, KO ES ŠOBRĪD VARĒTU IZDARĪT, LAI ATBALSTĪTU DRAUDZENI?

**“Tu nevari uzņemties citu sāpes viņu vietā.
Taču tu vari parūpēties, lai citiem ar tām nav jāpaliek vieniem.”**

Kur tev nepieciešama robeža?

Bieži vien savas robežas skaidri apzināties tikai pēc sarunas, kas mums radījusi diskomfortu. Šī lapa aicina pamanīt situācijas, kurās robežas vēl neesam noteikušas.

1 Pamani, kur nepieciešama robeža

Diskomforts ir svarīgs signāls. Bieži tas norāda uz robežu, kuru vēl neesi noteikusi.

KĀDĀS SITUĀCIJĀS KOMENTĀRI PAR MANU ĶERMENI MAN RADA DISKOMFORTU? KAS TOS IZSAKA, UN KAS TIEK TEIKTS?

KĀ ES PARASTI JŪTOS PĒC ŠĀDĀM SITUĀCIJĀM?

2 Izdomā, kā savu robežu formulēt

Robežu ir vieglāk noturēt, ja jau iepriekš esi atradusi īstos vārdus.

KĀ ES FORMULĒTU SAVU ROBEŽU? UZRAKSTI TO SAVIEM VĀRDIEM — ĪSI UN SKAIDRI.

3

Noturi savu robežu

Sākumā robežas noteikšana var radīt diskomfortu. Tas nenožīmē, ka tava robeža ir nepareiza.

KAS MAN APGRŪTINA ŠĪS ROBEŽAS NOTURĒŠANU? KAS MAN **PALĪDZĒTU TO NOTURĒT?**

“Sargāt savu mieru nav savtīgi.
Tas ļauj tev turpināt būt līdzās citiem.”

Atrodi savu balsi

Daudzām no mums ir mācīts, ka klusēšana palīdz saglabāt mieru. Šī lapa aicina pamanīt, ko šāda klusēšana mums maksā, un izmēģināt skaidrāku veidu, kā paust savu viedokli.

1 Atceries brīdi, kad klusēji

Bieži vien vislabāk saprotam, ko būtu gribējušas pateikt, atceroties reizes, kad klusējām.

VAI ES VARU ATCERĒTIES SITUĀCIJU, KAD NOKLUSĒJU, DZIRDOT KOMENTĀRU PAR SAVU ĶERMENI, BET VĒLĀK VĒLĒJOS, KA BŪTU KAUT KO PATEIKUSI? KAS NOTIKA?

KO ES BŪTU GRIBĒJUSI PATEIKT?

2 Pasaki to tagad

Mierīgu un pārliecinošu atbildi ir vieglāk atrast tad, kad ir laiks to pārdomāt, nevis saspringtā situācijā.

JĀ ES VARĒTU ŠO SITUĀCIJU IZSPĒLĒT VĒLREIZ, KĀ SKANĒTU MANA MIERĪGĀ, SKAIDRĀ UN PĀRLIECINOŠĀ ATBILDE?

3 Atšķir pasīvu, pārliecinošu un agresīvu komunikāciju

Ja spējam atšķirt šos trīs komunikācijas veidus, kļūst vieglāk pamanīt, kuru no tiem pašas visbiežāk izmantojam.

**KĀ ES SAVĀ ĶERMENĪ IZJŪTU PASĪVU, PĀRLIECINOŠU UN AGRESĪVU KOMUNIKĀCIJU?
KURU NO ŠIEM KOMUNIKĀCIJAS VEIDIEM ES IZMANTOJU VISBIEŽĀK? KĀPĒC?**

.....

.....

.....

.....

“Sargāt savu mieru nav savtīgi.
Tas ļauj tev turpināt būt līdzās citiem.”

Veido draudzīgākas attiecības ar savu ķermeni

Daudzām no mums ir mācīts uztvert savu ķermeni kā kaut ko, kas jāmaina vai jālabo. Šī lapa aicina apšaubīt šo priekšstatu un pievērst uzmanību ķermenim, kurā tu patiesībā dzīvo.

1 Pamani, kādu ķermeni tev mācīja vēlēties

Priekšstatu par to, kādam jābūt “pareizam” ķermenim, mēs bieži pārņemam vēl pirms spējam to apzināti izvērtēt.

KĀDAM ĶERMENIM MAN MĀCĪJA TIEKTIES LĪDZINĀTIES? NO KURIENES RADĀS ŠIS PRIEKŠSTATS?

KAM BIJA IZDEVĪGI, KA ES VĒLĒJOS ŠĀDU ĶERMENI?

2 Pamani savu ķermeni tādu, kāds tas ir

Tavs ķermenis katru dienu dara daudz ko tavā labā — bieži vien nemanāmi un bez pateicības.

KO MANS ĶERMENIS MAN ĻAUJ DARĪT, JUST UN PIEDZĪVOT? JA VĒLIES, VARI TO PIERAKSTĪT SARAKSTA VEIDĀ.

3

Izvēlies saudzīgāku mērauklu

Veselība un cilvēka vērtība nav nosakāma pēc ķermeņa formas, izmēra vai skaitļa uz svariem.

JA ES PĀRSTĀTU VĒRTĒT SAVU ĶERMENI PĒC TĀ IZMĒRA VAI SVARA, KAS MAN BŪTU SVARĪGS TĀ VIETĀ?

.....

.....

.....

.....

.....

“Tavs ķermenis nav ”pirms un pēc” projekts.
Tas ir ķermenis, kurā tu dzīvo.”

Vērsies pēc atbalsta

Zināt, ka atbalsts ir pieejams, ir viens. Saprast, kāds atbalsts tev ir vajadzīgs un kas traucē to meklēt, — pavisam kas cits. Šī lapa palīdz to pārdomāt.

1 Piefiksē, ar ko tev vajadzīga palīdzība

Ja spējam skaidri nosaukt, ar ko mums vajadzīga palīdzība, ir vieglāk lūgt piemērotu atbalstu.

JĀ ES VĒRSTOS PĒC ATBALSTA, AR KO MAN BŪTU NEPIECIEŠAMA PALĪDZĪBA? KĀ ES TO VARĒTU NOSAUKT VIENKĀRŠI UN SKAIDRI?

KĀDS ATBALSTS MAN BŪTU PIEMĒROTĀKAIS?

2 Pamani, kas tevi attur

Daudzām no mums ir dažādi iemesli — gan reāli, gan dzīves laikā apgūti — kuru dēļ lūgt palīdzību var būt grūti.

KAS MANI ATTUR NO VĒRŠANĀS PĒC ATBALSTA? NO KURIENES NĀK ŠIE IEMESLI?

3

Sper vienu mazu soli

Atbalsta meklēšana reti sākas ar lielu soli. Parasti tā sākas ar vienu nelielu, paveicamu rīcību.

KĀDU **VIENU NELIELU SOLI** CEĻĀ UZ ATBALSTA SAŅEMŠANU ES VARĒTU SPERT JAU ŠONEDĒĻ?

“Tev drīkst vajadzēt atbalstu.
Un tu drīksti to meklēt.”

Kad esi **aculieciniece**

Daudzas no mums ir pieredzējušas situāciju, kad kāds cits tiek kaunināts sava ķermeņa dēļ, bet mēs neko nepasakām. Šī lapa aicina bez sevis vainošanas pārdomāt šādu pieredzi un sagatavoties nākamajai reizei.

1 Atceries reizi, kad klusēji

Ir vērtīgi godīgi atskatīties uz notikušo, ja darām to ar iekšēju pret sevi, nevis sevi vainojot.

VAI ES VARU ATCERĒTIES SITUĀCIJU, KAD REDZĒJU ĶERMEŅA KAUNINĀŠANU, BET NEIEJAUCOS? KAS MANI ATTURĒJA?

KO ES ŠAJĀ SITUĀCIJĀ PAMANĪJU SEVĪ?

2 Apdomā, ko tu būtu varējusi darīt

Reaģēt ir vieglāk, ja jau iepriekš esi pārdomājusi, ko varētu pateikt vai izdarīt.

ATSKATOTIES UZ ŠO SITUĀCIJU — KO VIENU NELIELU ES BŪTU VARĒJUSI **PATEIKT VAI IZDARĪT?**

3

Sagatavo savu frāzi

Ja jau iepriekš esi sagatavojusi īsu frāzi, ir daudz lielāka iespēja, ka pateiksi to brīdī, kad redzēsi ķermeņa kaunināšanu nākamreiz.

KĀDU VIENU ĪSU FRĀZI ES VARĒTU SAGATAVOT NĀKAMAJAI REIZEI, KAD REDZĒŠU ŠĀDU SITUĀCIJU?

“Tu ne vienmēr zināsi, ko teikt.
Taču arī tad vari izvēlēties nenovērsties.”

Ko ķermeņatbrīvošanās **nozīmē** tev?

Ķermeņatbrīvošanās var šķist abstrakta ideja, līdz sākam to saistīt ar savu pieredzi. Šī lapa aicina padomāt, ko ķermeņatbrīvošanās nozīmē tieši tev.

- 1** Apzinies, ko tev atņēmis spiediens mainīt savu ķermeni
Ir vērtīgi apzināties, ko no mums patiesībā ir paņēmis spiediens nemitīgi “labot” savu ķermeni.

CIK DAUDZ LAIKA, ENERĢIJAS, NAUDAS VAI PIEREDŽU MAN IR ATŅĒMIS SPIEDIENS MAINĪT SAVU ĶERMENI VAI PANĀKT, LAI TAS ATBILSTU NOTEIKTIEM STANDARTIEM?

KO ES GRIBĒTU ATGŪT?

- 2** Iztēlojies dienu bez šī spiediena
Jo konkrētāk spējam iztēloties, kā izskatītos brīvība no šī spiediena, jo vieglāk ir uz to virzīties.

KĀ IZSKATĪTOS MANA DIENA, JA MAN NEBŪTU JĀRAIZĒJAS PAR SAVU ĶERMENI? KAS ŠAJĀ DIENĀ BŪTU CITĀDI?

3

Izvēlies vienu mazu soli brīvības virzienā

ērmeņatbrīvošanās nenotiek ar vienu lielu lēmumu. To veido mazas izvēles, ko izdarām atkal un atkal.

KAS IR VIENS NELIELS SOLIS, KĀ ES VARĒTU VEIKT JAU ŠONEDĒĻ, LAI MAZINĀTU SPIEDIENU MAINĪT VAI “LABOT” SAVU ĶERMENI?

“Tu neesi šeit, lai labotu savu ķermeni.
Tu esi šeit, lai dzīvotu.”