

GRIBAS PAGULĒT? CELIES UN EJ!

IRINA

Lai dzīve būtu apzināta un prieka pilna, man pirmkārt ir nepieciešama mana radošā darbība. Jau kopš 1997.gada rakstu dzeju par dabu, mīlestību un tas manai dzīvei piešķir jēgu. Vēl svarīga manas dzīves sastāvdaļa ir klasiskās mūzikas koncertu apmeklēšana. Regulāri sekoju līdzī repertuāram, piemēram, Mūzikas akadēmijā, Lielajā ģildē. Pērku abonementus. Mūzika man ir kā zāles.

Ļoti svarīgs ir arī sports. Ziemas sezonā regulāri apmeklēju baseinu, kādreiz peldēju profesionālā līmenī. Vecāki mani aizveda uz baseinu septiņu gadu vecumā un peldēšana manā dzīvē ir klātesoša visu laiku. Kad sākas velo sezona, sēžos uz velosipēda. Braucu līdz pat oktobrim. Arī tas dod spēku un piepilda dzīvi ar prieku. Sarunas ar draugiem ir ļoti būtiskas. Man ir tuvi cilvēki, varu būt ar viņiem atklāta, padalīties, apmeklēt kopā kādu pasākumu.

Dažkārt, protams, parādās tādas depresīvas notis, tad nedrīkst tām ļauties. Gribas pagulēt? Ir tāds vārds – vajag! Celies un ej! Nepieciešams gribasspēks. **Cenšos ievērot režīmu, ceļos, eju un pēc tam viss negatīvais izvējas, parādās noskaņojums un pat liekas dīvaini – kāpēc gan negribēju iet?** Pēc tam esmu priecīga, ka nepadevos drūmākam noskaņojumam.

Kādreiz gribēju nodarboties ar mūziku, mācīties spēlēt klavieres, tas diemžēl neizdevās. Vēl gribēju apgūt vairākas valodas, bet veselības stāvokļa dēļ, man tas neizdodas. Daudz mācījos, bet sarunāties svešvalodās nesanāk. Uzskatu, ka man nav spēju šajā jomā un daļēji to ietekmējusi arī slimība. Slimnīcā nokļuvu trīsdesmit trīs gadu vecumā. Pirms tam ieguvu ekonomista izglītību, vēlāk arī gida izglītību. Aktīvi vadīju ekskursijas, man bija piesātināta dzīve. Trīsdesmit trīs gadu vecumā biju nopietnā amatā lielā uzņēmumā, bija liela slodze, komandējumi, stresi, vēl arī šķīros no vīra. Tas viss pārklājās un mana psihe neizturēja. Ārsts domāja, ka tas ir epizodisks gadījums, kas pāries, bet slimība nepārgāja. Kad biju jaunāka, uzskatīju, ka esmu izārstēta un zāles nav jādzer, lai gan ārsti teica pretējo. Kļūdījies. Tagad saprotu, ka varu dzert zāles un dzīvot, nodarboties ar sportu, pievērsties radošajai darbībai.

Nekādā gadījumā nedrīkst noslēgties sevī. Vajag vairāk kontaktēties ar cilvēkiem. Ir jāatrod sava nodarbošanās, jāsaprot kādas spējas un talanti piemīt, un uz to jāliek likme. Katram cilvēkam ir kaut kas, ko viņš ļoti labi māc. Ja sākumā liekas, ka nevar ieraudzīt savu talantu, vajag mēģināt. Piemēram, „Gaismas starā” varam pamēģināt zīmēšanu, keramiku, šūšanu, teātra studiju. Vajag mēģināt un noteikti atradīsi, to, kas tev vislabāk sanāk. Nevajag ieņemt pozīciju – man talanta nav un es neko nedarīšu.