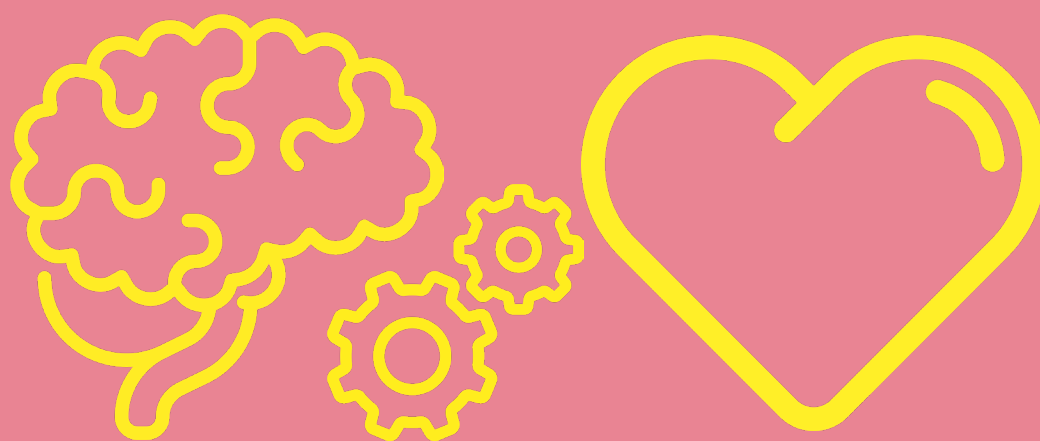




TURPINĀJUMS - 3.daļa

*Par mīlestības un
uzticēšanās hormonu*

Praktiski risinājumi,
lai *pārvari besi* un vari
VAIRĀK PELNĪT UN IETAUPĪT





Šis ir turpinājums materiālam: “Praktiski risinājumi, lai pārvari *besi* un vari vairāk pelnīt un ietaupīt”, ko sūtījām Ugunsskolas [Jaunumu saņēmējiem](#) iepriekšējās divās nedēļās. Ja nelasīji pirmo un otro sadaļu, tad iesakām vispirms sameklēt un izlasīt tās, lai iegūsti vairāk.

Sastāvdaļa Nr. 3: OKSITOCĪNS

Kad tev ir laba sajūta saistībā ar kādu cilvēku, tad šo sajūtu rada oksitocīns.

Oksitocīnu dēvē arī par mīlestības hormonu un mīļošanās hormonu. Tas tevī izdalās, piemēram, orgasma laikā, kā arī veicina tavu pieķeršanos partnerim.

Dzemdību laikā sievietes ķermeni parasti pārpludina oksitocīns un tas liek pieķerties savam mazulim. Mirkļi, kad māmiņa ierauga savu mazuli, viss dzemdību laikā pārdzīvotais var aizmirsties uz to brīdi – tik milzīga mīlestība (oksitocīns) viņu pārņem.

Viss, kas dzīvniekam vai cilvēkam palīdz izdzīvot, dod labu sajūtu.

Gan dopamīnu (sasniegumi), gan serotonīnu (statuss un laime), gan oksitocīnu mēs, cilvēki, piedzīvojam kā foršas sajūtas un gribam to just biežāk un vairāk. Tāpēc dzenamies pēc panākumiem, mīlestības un dzīves piepildījuma sajūtas. Bet esot bez šīm sajūtām (lasi: hormoniem pietiekamā daudzumā), nejutamies labi, pat jūtamies nelaimīgi.

Kā oksitocīns darbojas?

Cilvēks piedzimst nevarīgs un nevar par sevi parūpēties uzreiz pēc dzimšanas. Lai izdzīvotu, ir vajadzīgi citi cilvēki. Lai cilvēki neizmirtu, ir vajadzīgi mazuļi, kuri izdzīvo. Nu kurš sakarīgs radījums ar sakarīgu prātu gribētu vispār kaut ko tik lielu un neētu dzemdēt, pēc tam klausīties kā tas piedzemdētais auro, traucē gulēt, laupa brīvību un smirdīgi šmucējas...?

Tieši tāpēc to sakarīgo prātu aizēno mīlestības ķīmija. Vispirms jau ar to, ka brīdī, kad tavi gēni ierauga un saož (šeit tas domāts pavisam burtiskā nozīmē: saož) tev izdzīvošanas un dzimtas turpināšanas ziņā piemērotu gēnu saderības kandidātu, tavs izdzīvošanas un vairošanās instinkts aizlej tev acis un aptumšo veselo saprātu ar pamatīgu kokteili “Rozā Brilles Rullē”, kur viena no ļoti



iedarbīgām sastāvdaļām ir oksitocīns. Ceļi trīc, sirds dauzās, cik ļoti gribas dabūt šito cilvēku. Nākošā rītā vai pēc laika, piemēram, 2 gadiem, kad kokteiļa dzērums pārgājis un jaunu devu ķermenis vairs neizstrādā, tu skaties un brīnies: a, ko es viņā tādu atradu, nu nesaprotu... Daba, izmantojot oksitocīnu, tā nodrošinās, ka te būs bērniši. Nu O.K., tu varbūt tiksī sveikā cauri, bet ir gana daudz gadījumu, kad daba kā dāsns bārmenis uzvar pār taviem karjeras, dvēseles biedra un vēl nezin-kādiem-tur plāniem.

Un tad, lai sieviete un arī atbildīgi tēti to piedzemdēto bērni neatstātu sazin-kur-tur, daba atkal uzjauc grandiozi iedarbīgu *kokčiņu*, lai vecāki, kam hormoni darbojas kā nākas, bērniša labā darītu visu (ieskaitot totālu apsēstību ar to, cik labs viņiem tas bērniņš sanācis) vajadzīgo, lai bērnišs apveļas un izaug par cilvēku (nu vismaz gēnu tālākas nodošanas ziņā).



Ja tev šobrīd rodas jautājums, vai tā Laura ar šito ķīmijrakstu vispār tic īstai mīlestībai, pašai dziedāšanai un labajam, tad atbilde ir: nu, protams, ka ticu. Kā tad es neticēju, ja man pašai ir tā paveicies ar to, cik labi man un Michel sanākuši mūsu bērniņi - nu, reāli: visvisvislabākie pasaulē.

Ok, jokus pie malas.

Ticu.

Un ticu arī tam, cik trakoti iedarbīgi ir tie hormoni, kas mūsos uzdarbojas un cik traki maz mēs, cilvēki, sajēdzam no tā, kā mēs paši esam iekārtoti un darbojamies. Bija laiki, kad salūts cilvēkiem šķita neiedomājams brīnums. Pirotehniķiem tas salūts ir pavisam skaidrs ķīmiskās komponentēs sadalāms pasākums. Mīlestība arī ir salūts ar savām ķīmiskajām komponentēm, kas gan ir daaaaaudz sarežģītāka padarīšana par salūtu debesīs.

Cilvēkam, lai gan izdzīvotu, gan labi dzīvotu, ir vajadzīgi citi cilvēki, jo visu, kas tev vajadzīgs, tu nevari sev vienatnē nodrošināt. Nu, piemēram, salabot sāpošo zobu. Pat ja tu būtu zobārsts, kurš to spētu, arī tad tev būtu vajadzīgi citi, kas rada iekārtas un materiālus, ar ko to zobu labot. Laikā, kad māte Daba iekārtoja cilvēka sistēmu tā, lai var izdzīvot, tā ņēma vērā tā laika dzīves realitāti, kur bez sadarbības ar citiem cilvēkiem nekāda izdzīvošanas nespīdētu – nosaltu, nomirtu badā, pašu apēstu utt. Tāpēc, viss, kas saistīts ar labākām attiecībām ar citiem cilvēkiem, mums dod labu sajūtu, jo tas nozīmē, ka esam lielākā drošībā un neizmirsim.

Oksitocīns darbojas tevī, kad, piemēram:

> cilvēks tev ir mīļš

bērns, kolēģis, klients, kaimiņiene, krustmāte, krustmeita, tā slavenība, par kuru sajūsminies, jūti kā savējo un aizstāvi, ja kāds mēģina viņu noniecināt;

> vari otram uzticēties un paļauties uz viņu vai kad citi uzticas un paļaujas uz tevi

kad vari uzticēt kādu darbu mājiniekiem vai kolēģei, tu jūties labi. Kad otrs cilvēks uzticas tev un paļaujas uz tevi – arī tā ir patīkama sajūta. Tāpēc, piemēram, kad tev nozīmīgs cilvēks uztic tev savas bēdas, sapņus vai noslēpumus – tev ir laba sajūta no tā vien, ka tev uzticējās. Tavas smadzenes izdara secinājumus, ka tā tad tevi uzskata par uzticēšanās vērtu un tā tad tu esi vērtīgs cilvēks;

> kad mīli cilvēku

arī savu zvēru, tēvzemi un varbūt pat automašīnu, kam iedevi vārdu, jo šī taču ir personība ar saviem plusiem;

> kad apskaujies, pieskaries un tas ir patīkami

parasti gan tam, kurš saņem pieskārienus, gan tam, kurš tos sniedz.

Sajūta, ka vari otram uzticēties un tevi nepievils, ir patīkama oksitocīna dēļ. Savukārt, ja tevi pievil vai nodod – tā ir neciešami pretīga sajūta.



Oksitocīna ražošanu tavā ķermenī iedarbina:

> Spēja **uzticēties otram un būt uzticēšanās un pašāvības vērtai citiem.**

Gan ar cilvēkiem, gan ar zvēriem. Nu, piemēram, kad metot gulbjiem maizi, viens kandidāts pielāco tev klāt un pusbailīgi lūr, ka varētu to maizi dabūt pa tiešo no tevis, bet tā kā bail. Un tu jau arī labprāt iejustos dakterīša Dūlitla lomā vai kā gulbju vārdotāja, ja vien nebūtu bail, ka tas radījums tomēr var tev ko nodarīt. Un tad tu tā uzmanīgi pastiep roku ar maizi, gatava to atraut jebkurā brīdī. Un gulbis to tā bailīgi pagrābj. Un jums abiem rodas tāda bišķi forša sajūta. Un tad jūs to maizes deju darāt atkal. Nu jau maķenīt drosmīgāk, bet joprojām piesardzīgi. Un atkal izdodas. Un ap sirdi paliek tā vēl labāk. Un nu jau vēl drosmīgāk tu stiep savu roku ar maizi un gulbis savu kaklu pēc tās. Un jo labāk jums abiem sanāk, jo foršāk tu jūties, ka tas lopiņš tev uzticas, un jo foršāk jūtas lopiņš, kam pildās puncis.

Gan tavā, gan gulbja ķermenī darbojas oksitocīns – pieaug uzticēšanās un patikšana.

> Sajūta, ka piederī vai **iederīes kādā cilvēku kopienā** – ģimenē, draugu lokā, kolektīvā utt. Tajā, ko tu sauc: **manējie**.

> **Sajūta, ka esi daļa no kaut kā vēl lielāka.**

Dziesmusvētku noslēguma koncertā.

Pasaules čempionātā hokejā, kad mūsējie uzvar tos, kurus nu tik ļoti gribējām uzvarēt, bet bija tik grūti.

Kad tautiete uzvar slavenās sacensībās un pasaulē izskan Latvijas vārds, tātad arī kaut kas no tevis.

Atmodas barikādēs, kad visi turienieši savējie, jo deg par to pašu brīvību.

> **Pārliecība, ka tevi mīl, ka esi vajadzīga, ka bez tevis nevar.**

Tāpēc mammas, kuru mazie saslimuši, bieži vien atceļ savu tik ļoti gaidīto iešanu uz balli, jo jūt, ka vajadzīgas savējiem.

> **Glāsti, baudāmas masāžas, gribēti pieskārieni.**

Oksitocīna ražošanai stop-krānu norauj pārdzīvojumi, ka “mani neviens nemīl”, “es nevienam neesmu vajadzīga”, “mani jau tikai izmanto”, “es neesmu pietiekami laba, lai mani mīlētu”, “skat, kāda citiem īsta mīlestība, mums jau tikai pienākums pret bērniem vai vieglāka rēķinu apmaksā”.



Ja tu ļaujies šīm domām, nevis meklē risinājumus, tad tu ne tikai iedzīvoies besī, bet pārceļies tur uz dzīvi. Un centies besi pārvarēt, sagādājot sev mīlestības vai piederības sajūtu veidos, kas tev vairāk nodara pāri, nekā dod labumu:

- > pieēdoties, sadzeroties,
- > bezgalīgi žēlojoties pie sevis, vainojot citus vai sevi par neizdevušos dzīvi,
- > iekrītot romantiskajās filmās un lasāmvielā, kas vēl trakāk saasina “nu kāpēc man tā nav” (nav, jo nevienam tā nav, mīļumiņ, tās ir filmas, kur nerāda to, kas ir, bet gan to, ko cilvēki grib redzēt un kur aizmirsties. Nu gluži tāpat kā pornogrāfijā. Tik problēma tā, ka tad cilvēki aizmirst, kas ir reālā dzīve un vēl vairāk atsvešinās no tiem, ar ko kopā varētu veidot sirsnīgas attiecības, jo ir sajūta, ka “mums jau nav tā, kā tur - uz ekrāna”).
- > dzīvošanās pa sociālajiem medijiem, paijājot savu telefonu, nevis dzīvu cilvēku.
- > citu aprunāšanā. Tā dod tādu kā piederības sajūtu: re kā, mums ar tevi saskan viedoklis par to draņķi, vai “es tev pateikšu noslēpumu par to otru cilvēku, tikai tu nevienam nesaki”. Un šķiet, ka tevi saprot. Šķiet, ka tev uzticas. Bet šis oksitocīns nāk komplektā ar nepatīkamu pēcgaršu. Bēdumāsu gadījumā, ja pēc aprunāšanās neseko reāla rīcība, lai situāciju mainītu, tevi pārņem vēl lielāka bezcerības sajūta. Citu cilvēku noslēpuma izstāstīšanas gadījumā – pat ja tu to neapzinies, tomēr iekšēji rodas stress, ka vienu dienu tu būsi tā, par kuru pastāstīs noslēpumus.

Risinājums ir:

- 1) Būt kopā ar cilvēkiem, ar kuriem esot kopā tu jūties labi.** Vismaz sazvanīties.
- 2) Nevis gaidīt, lai izrāda mīlestību pret tevi, bet pašai sajust mīlestību un kaut ko izdarīt otra cilvēka labā,** NEGAIDOT NEKO PRETĪ.
- 3) Samīļoties. Apskauties.** Nevis fiksa otra sažmiegšana un uzklapēšana pa muguru, it kā tas būtu bēbītis, kam jāatragājas, bet sirsnīga pabūšana apskāvienā, kas ABIEM ir patīkams.

Ja esi pusaudža puikas mamma – nemācies tu viņam virsū ar saviem apskāvieniem, ja šis tos negrib, bet tu neatlaidīgi: “bērniņam vajag oksitocīnu”. Patiesībā tev to vajag, bet viņa smadzenēs sākusī darboties sistēma, kas mammas apskāvienus šajā vecumā var padarīt par jaunajam vīrietim nepatīkamām sajūtām (tāpēc jau jauneklis tā novaikstās), jo daba sargā, lai viņam vilktu pie citām sievietēm, ne pie mammas.

Mana mamma vairāk nekā 40 gadu garumā bija masiere. Viņa bieži teica, ka veci cilvēki ir nelaimīgi, jo viņiem vairs neviens negrib skarties klāt, bet viņu vajadzība pēc pieskārieniem ir tik pat liela, kā jebkuram.

Tāpēc jau viņi tā prasa, kad būs mazbērni un kāpēc mazbērni tik reti viņus apciemo.

- 4) Sagādā sev masāžu.** Ja masieri nevari atļauties, tad sameklē vēl kādu cilvēku, kurš arī priecātos par masāžu un uz maiņām samasējiet vai saņurciet viens otru. Arī pašmasāža būs daudz labāka, nekā dzīvošana bez masāžas un krišana vēl dziļākā besī, ka “es pat masāžu nevaru atļauties”.



5) Ja pie samīļošanās ar cilvēku nu nekā nesanāk vai negribas tikt, tad **samīļo mājdzīvnieku**. Ja nav sava un pažiņas savējos saņurcīt neļauj, dodies uz zvēru patversmi, kur tavas rūpes kādam četrkājim pat ļoti noderētu.

6) Tur, kur zudusi vai sabojājusies uzticēšanās, atjauno vai vismaz uzlabo to soli pa solītim.

Nu tieši tāpat kā aprakstā par gulbja barošanu. Katrs mazais solis, kad tavu uzticēšanos attaisnos, tev, tāpat kā barojot gulbi, dos nedaudz labāku sajūtu. Skaties, kāds ir tas mazais solis, līdz kuram tu vari otram uzticēties, un neaiziesi bojā, ja otrs tevi uzņemtu. “*Doveraj no proveraj*” jeb “uzticies, tomēr pārbaudi” ir laba stratēģija (pievērs uzmanību – rakstīts “pārbaudi”, nevis “kontrolē” – te ir milzu atšķirība). Uzticēšanās atjaunošana visvairāk ir vajadzīga tev pašai, jo vairāk cilvēkiem tu vari uzticēties un tavu uzticību nepieviļ (jo neesi lētticīgā, kas uzticas āžiem-dārznikiem), jo drošāk tu jūties šajā pasaulē un jo vieglāk tev būs tikt galā ar saviem *bešiem*.

7) Kļūsti par cilvēku, kam var uzticēties un uz ko var paļauties. Ne tikai citi, bet arī tu pati. Pildi dotos solījumus. Citiem un sev. Un vēl svarīgāk – dod tikai tos solījumus, kurus vari izpildīt.

Man, personīgi, šis ir grūts punkts, jo dzīvoju ilūzijā, ka es spēju daudz vairāk, nekā tas reāli būtu iespējams cilvēkam. Kad atkal jau esmu kādam vai sev kaut ko sasolījusi, ko nespēju izpildīt, es izdaru secinājumu par to, ko turpmāk darīšu gudrāk un meklēju kādus sevis sargāšanas mērus, lai neiekristu tai bedrē vismaz septītajā reizē (man reti kad izdodas sevi pasargāt jau otrajā reizē). Es redzu uzlabojumus, bet man vēl daudz kur augt. Esmu apņēmības pilna turpināt laboties, jo oksitocīna sagādātais kaifs un jauda ir tā vērti.

Vai tev noderēja tas, ko es tev pastāstīju par beša pārvarēšanu, par sasniegumu (dopamīns), laimes (serotonīns) un mīlestības (oksitocīns) hormoniem?

Ja noderēja, tad, vai redzi savā dzīvē vēl kādu cilvēku, kam tas noderētu?

Starp citu, man ir vēl, ar ko ar tevi dalīties, lai dzīvo baudāmāk un lai *besis* nav iemesls foršo dzīvošanu salaist dēļi.

Tu man pamatīgi uzlādēsi spēka un labsajūtas baterijas un visu trīs superhormonu līmeni, ja uzaicināsi citus foršus cilvēkus, pieteikties Ugunsskolas jaunumiem, [nosūtot viņiem šo saiti](#), lai arī viņi tiek gan pie visiem trīs līdzšinējiem materiāliem, gan pie nākošajiem, kas vēl būs.

Es tad, protams, jutīšos, ka darbs, ko ieguldīju rakstīšanā bija pareiza izvēle un **tā vērts (dopamīns), ka tā tad es jēdzu uzrakstīt kaut ko noderīgu (serotonīns) un tā tad tas, ko es daru, ir vajadzīgs (oksitocīns)**. Vari tikai minēt, kā pieaugs mana motivācija turpināt.

Ja tev noderētu mana palīdzība, tad uzdod man jautājumu par savu situāciju, izmantojot [šo anketu](#). Es izlasišu savlaicīgi iesūtītos anketas jautājumus un reizi nedēļā video vai audio ierakstā, pusstundas garumā, atbildēšu uz tiem, par kuriem redzēšu, ka tie palīdzēs arī citiem.

Mūsu nākošajā jaunumu sūtījumā, kopā ar skaidrojumu par nākošo risinājumu *beša* pārvarēšanai, tu saņemsi saiti, kur piekļūt atbildēm uz jautājumiem.

Lai palielinātu iespēju, ka saņemsi mūsu vēstuli ar atbildēm, pārliecinies, ka PĒC 23.maija pierakstījies [mūsu jaunumiem \(to vari izdarīt šeit\)](#) un tava e-pasta adrešu grāmatai ir pievienota adrese jaunumi@ugunsskola.lv (citādi mūsu e-pasti tev var nesasniegt *spam* filtra vai citu, no mums neatkarīgu, iemeslu dēļ).