



Trauksmes ēnā

Date: 13 aprīlis, 2026 | **Author:** Kristīne Om Shanti

Trauksmes ēnā.. Trauksme ir izvēle tik ilgi, kamēr cilvēks ir gatavs izdarīt citu izvēli.

Trauksme ir slēpšanās no sevis, savas patiesās dabas, savas sajūtu pasaules. Tā vietā cilvēks ir jau bērnībā apguvis koncentrēties uz citiem, citu sajūtām, velmēm un vajadzībām. Un...pilnībā pārrāvis jebkādu kontaktu pats ar sevi, – ar savu sajūtu pasauli, ar ķermeni, ar savām vajadzībām, gribu un vērtībām.

Līdz ar to cilvēks dzīvo pastāvīgā stresā un trauksmē... nespējot atrast un sajūst savu vietu dzīvē, savu cilvēku, savu īsto nodarbošanos un sevi..

Trauksme ir bailes no sava jutīguma. Jūtīguma, no kura cilvēks mazs esot ir cietis blakus pieaugušajiem, bet nav nesaņēmis atbalstu, izskaidrojumu.

Trauksmainums atklāj cilvēka sajūtu amplitūdu un potenciālu, kurš tiek pausts mīnusā.

Bet šim pašam cilvēkam būtu irspēja to konvertēt plusā – rūpēs, siltumā, mīļumā..

1. Lielākā daļa izteikti trauksmaini cilvēki ārēji izskatās mierīgi, nosvērti un savākti. Šie cilvēki ir labi iemācījušies "turēt seju", mierināt citus, pastāvīgi iedvest apkārtējiem un sev: "viss ir kārtībā", "viss būs kārtībā". Taču pašos dzīvo pastāvīgi "uzvilkta atsperes" stāvoklis, nemiers, bailes, neticība tam, ka jebkad būs tāds laiks, kad viss būs labi.

Šie cilvēki burtiski izdzīvo divos mainīgos režīmos – *vai nu pastāvīgi paredz katastrofu, drāmu, krīzi, nelaimi, kaut ko, kas var noiet greizi* Vai atrodas cīņās un izejas meklēšanas fāzē kārtojot lietas, cerot un gaidot, kad beidzot būs beigas kārtējai katastrofai, nelaimei, drāmai, krīzei.

Ne apkārtējie, ne pats trauksmainais nepievērš uzmanību tam, cik daudz resursa aiziet, lai "nenorautos", "neuzsprāgtu", "savāktos", "izturētu".

Šo cilvēku dzīve sastāv no – ES PASTĀVĪGI TURU SEVI ROKĀS. Pat tad, kad gribas vienkārši atstābt, padoties, nokrist un saļimt no bezspēcības. Viņi māk cinīties, bet neprot padoties.

2. Trauksmainis cilvēks nekad nēstzīs, ka trauksme nav tikai domas, tā jau ir fizika.

Ka viss viņa ķermenis un psihosomatika sen ir iesaistīta un cieš. Ka sirds burtiski deg no pārguruma un paša elpošana kļuvusi par ienaidnieku.

Daudzi ir gatavi atzīt: "es reizēm vienkārši satraucos", kaut patiesība trauksmaina cilvēka ķermenis pastāvīgi atrodas izdzīvošanas un cīņas gatavības fāzē.

Smadzenes redz, ka dotā brīdī it kā bīstamība nav, bet sevī turētās un uz riņķi maltās pastāvīgās bailpilnās domas un ainas liek smadzenēm uztvert pastāvīgi ticēt, ka ir klātesošas briesmas, pret kurām jāaizsargājas.

Tāda cilvēka nervu sistēma jau sen vairs netic tādām fenomenam, kā – miers un atslābums. Tieši tamdēļ trauksmainais cilvēks ne tik daudz baidās no nākotnes, kā no KLUSUMA. Jo klusumā ir sadzirdama sevī pastāvīgi uzturētās un kultuvētās bailpilnās domas.

3. Trauksmainie cilvēki gandrīz vienmēr ir izteikti empāti.

Šie cilvēki jūt citu noskaņojumu, garstāvokli, pašsajūtas izmaiņas līdz sekundes simtdaļai un no liela attāluma.

Viņi pastāvīgi pieskaņojas, pielāgojas.

Viņi ir gatavi spēlēt, melot, nebūt patiesi un izlikties, lai tikai neizsauktu agresiju, dusmas, aizvainojumu otrā cilvēkā.

Trauksmainā ieradums un talants ir pastāvīgi iepriekš paredzēt otra cilvēka reakciju. Tā ir tāda pastāvīga koncentrēšanās uz citiem, ka trauksme ir neizbēgama..

Trauksmainais ir iemācījies IZDZIVOT uz savas virsjūtības rēķina. Bet pats sevi viņš ne redz, ne jūt, ne grib..

Blakus trauksmainam cilvēkam visiem citiem ir ļoti ērti, droši un komfortabli. Viss tiek paredzēts, sakārtots, atrisināts, nokontrolēts viņu vietā. Taču pats trauksmainais nespējnaktīs iemigt, naktīs raud, jo nespēj turēt iekšējo spriedzi un pastāvīgo saspringumu.

Tā ir samaksa, kuru maksā trauksmainais par pastāvīgu izlikšanos, slēpšanos, nebūšanu īstam un patiesam.

Trauksmainais dzīvo ar ilūziju, ka spēj visus izglābt, darīt laimīgus, ka ir Dievs, visu varošā māte vai pārcilvēks. Bet kas tas ir par Dievu, kurš pats sevi ne pazīst, ne jūt, ne spēj izglābt vai darīt laimīgu...

Būšana labam un ērtam ir veids, kā trauksmainais neapzināti pērk sev tiesības uz dzīvošanu, taču dzīvot neprot.

4. Trauksmainā tipa cilvēks nemeklē palīdzību. Viņi pastāvīgi meklē, kuru, ko un kā KONTROLĒT.

Šiem cilvēkiem šķiet, – ja es labi pacentīšos, ja es visu sapratīšu, uzzināšu un spēšu izskaidrot – es sajūtīšos drošībā un trauksme pazudīs, atkāpsies.

Viņi pastāvīgi analizē, pērk kursus, meklē informāciju, klausās podkāstus un skatās neskaotāmus apgaismoto ierakstus, meklē "īstās" metodes, prakses, rituālus, staigā pa dziedniekiem, gaišregiem, – bet vieglāk nepaliek, nekas uztverē un pašsajūtā nemainās.

Jo TRAUKSME NEVAR AIZIET VAI PĀRIET CAUR PRĀTU. Trauksme var aiziet tikai caur ķermeni.

Un kamēr cilvēks nemācās izdzīvot savus iekšējos stāvokļus, bet tā vietā dzīvo tikai caur prātu – spītīgi cenšas visu saprast, viņš atrodas pastāvīgā lokā: domas – analīze – trauksme – domas – analīze – trauksme.

Trauksmaina cilvēka prāts ir pārāk aktīvs, saspringts un uzvilks, lai tas iedotu ķermenim spēju atpūsties.

5. Trauksmainais cilvēks – tas ir cilvēks, kuram jūtīgums neietilpinās viņa nervu sistēmā.

Šie cilvēki dzīvi izjūt pārāk asi un spēcīgi. Un kamēr cilvēks nesāks apzināti apgūt, kā savu jūtību vadīt, viņš turpinās ciest un lēnām degs kopā ar savu pārlielo jūtīgumu-trauksmi.

Bet ja mācīsies vadīt savu emocionalitāti, jūtīgumu, viņš sāks atklāt, ka ir ļoti jaudīgs, spēcīgs, dziļi jūtošs un spēcīgs.

Tamdēļ, ka aiz nervozās trauksmainības slēpjas ārkārtīgi liela kapacitāte uz mīlestību, iejūtību, psiholoģisko spēku un izturību.

Tikai slēpjoties aiz trauksmes cilvēkā nav ticības, ka pasaule spētu mani – tādu pieņemt...

6. Trauksmainais pārkāpj citu cilvēku personīgās robežas un to reizēm pat atsakās atzīt.

Kad rūpes un hiperaprūpe ir kļuvusi par vienu no kontroles veidiem...- tas ir par trauksmainu cilvēku.

Šie cilvēki aiz savām “rūpēm” slēpj vajadzību kontrolēt visu un nokontrolēt visu, – ko, kurš dara, cik labi un vai vispār izdara.

Trauksmainais ir tik ārkārtīgi pārņemts ar vajadzību kādu pastāvīgi glābt, žēlot, iedvesmot, aprūpēt – (tas ir veids, kā sev un citiem pierādīt, cik es esmu VĒRTĪGS), ka var uzmācīgi pārkāpt, neievērot to cilvēku personīgās robežas, kuri labprāt paši mācītos tikt galā ar sevi un savu dzīvi.

Ap sevi, savām vajadzībām, savām sajūtām, savu gribēšnu trauksmainajam nav nedz prasmes, nedz ieradums ņemties. Viņam ir saprotamāk noņemties ap kāda cita dzīvi, ieradumiem, vērtībām utt.

Trauksmainais labprāt sameklē, atrod vai padara kādu no sevis atkarīgu. To “kādu” pastāvīgi “glābjot” trauksmainais glābj pats sevi no smacējošās vainas sajūtas – es neesmu vērtīgs, noderīgs, vajadzīgs, labs.

Tā trauksmainā cilvēka bērni, vīri, māsas, brāļi, vecāki kļūst infantili, atkarīgi, izlaidīgi...un agresīvi, jo neapzināti jūt, ka ir vergi kāda neurozei, ka nav un nespēj kļūt brīvi no sava it kā labā un rūpju pilnā cilvēka.

Vai esi ievērojis, ka trauksmainie cilvēki ir noguruši nevis no dzīves, bet no tā, ka pārāk daudz jūt un nespēj tikt galā ar savu jūtīgumu?

Viņi gribētu to atslēgt tā vietā, lai ar to nodibinātu kontaktu..

Meklējot sevi citos, var nodzīvot garu mūžu dziļā vientulībā, skumjās, vilšanās sajūtā, piepildījuma trūkumā un slēptās dusmās uz visiem, kam kalpots, kam dots, kam līdzēts, kam būts līdzās.

Savu dzīvi sākt dzīvot un sevi piedzīvot var tikai tas, kurš pagriež skatu pats pret sevi.

Mēs tacu visi dzīvojam NO saviem ķermeņiem UZ āru.

Ja Tu neesi savā ķermenī, Tevis nav mājās. Tu esi klaidonis, ubags, kurš meklē siltumu pie citiem, kamēr paša templis stāv pamests novārtā, neviena nav mājās un tur ir auksti...

Pagriezties pret sevi – tas nozīmē reizēm pagriezties prom no citiem, lai atpūstos, lai piepildītos, lai atgūtos, lai sevi samīļotu un aprūpētu.

Kristine Pabērza