

Trauslā drošības sajūta

TEKSTS: Ilze Irbe
FOTO: «Photos.com»

Kad tu jūties drošībā? Jautāju draudzenēm, vīram, bērniem. Atbildes bija dažādas — mājās, gultā, kad esmu ar vecākiem. Kad man ir darbs un nauda. Kad jūtos vajadzīgs. Tāpēc šoreiz — kā drošības sajūtu dabūt sevī? Un kā nepazaudēt? Skaidro psihoterapeits **Viesturs Rudzītis**.

Lielākais zaudējums — piedzimšana

Jēdziens «drošības sajūta» ir tik ietilpīgs — visi pēc tās ilgojas, bet, ja iedziļinās, tā īsti nemaz nevar saprast, kas šo sajūtu rada un nodrošina.

Kad cilvēks piedzimst, viņš nokļūst simtprocentīgā nedrošībā. Piedzimšana ir mūsu lielākais zaudējums dzīvē, dzimstot mēs izejam cauri tik daudz kam, iekrītot pilnīgi citā vidē — to var salīdzināt ar došanās kosmosā vai vēl ko trakāku. Tad mums vajag, lai kāds ņem uz rokām un ar savām darbībām atgādina: «Tu esi labā, drošā vietā, viss ir kārtībā.» Mātes pienākums ir producēt drošības sajūtu un

sniegt to bērnam vismaz deviņus mēnešus — tikpat ilgi, cik viņš atradās mātes vēderā. Tas cilvēkam dod vispārējās drošības sajūtu, taču arī tā kaut kad izbeidzas. Piemēram, kad bērns sāk staigāt, viņš met tādus kā lokus — no mammas pie kaut kā un atpakaļ pie mammas. Jo kas ir svarīgi bērnam? Lai māte neiet prom. Kad kā bērns eju pie mātes ar sasistu pirkstiņu, man ir būtiski, ka viņa neiet prom, bet

gan ņem mani uz rokām. Bērnam augot lielākam, lielāki kļūst arī loki, bet princips nemainās — māti sāk aizvietot kas cits, objekti, priekšmeti un parādības, kas māti atgādina. Kad vārdam *mother* (māte — angļu val.) nosvītro pirmo burtu, paliek *other* (cits — angļu val.). Pēc šī *mother-other* principa tad cilvēks arī bieži rīkojas — izvēlas drošību sniedzošus priekšmetus, par kuriem daudz maz ir garantija, ka tie psiholoģiski neattālināsies.

Tas taču ir mājīgi, vajadzētu to apzināties.

Vajadzētu, jā. Kad cilvēkam uznāk eksistenciāla krīze, viņš saprot — es esmu viens. Un tad nāk saprašana, ka es pats sev esmu māte, es pats esmu tas, kas emitē sev drošības sajūtu, es pats varu to panākt ... vai arī nepanākt.

No bērības atceros to īpašo sajūtu — dienas ritēja tādā tikamā ritenī, un, kaut arī nekas īpašs nenotika, visu laiku bija interesanti. Viss notika! Reizēm ļoti gribas, lai varētu tāpat kā toreiz — vienkārši dzīvot nost!

Bērībā ir sajūta, ka visa pasaule radīta vienīgi man. Mēs to labprāt gribētu saglabāt, bet pieaugot nereti notiek pretējais — pasaule nav tikai man, tā ir pat naidīga. Atkal un atkal jāpiedzīvo kārtējais kritiens no drošas vides nedrošā.

Cilvēkam ir raksturīgi negribēt piedzīvot to, ka drošības sajūta jāemīt pašam. Mēs ilgojamies un skumstam pēc tā, kas bijis, mums ir vēlēšanās regresēt atpakaļ. Tas ir tas, kā narkomāni pauž: «*Mama, rogi meņa obratno!*» (Mammu, dzemdē mani atpakaļ — krievu val.) Vēlēšanās piedzimt atpakaļ vairāk vai mazāk piemīt visiem, un tas nozīmē gribēt, lai ir tā kā toreiz, bērībā un drošībā.

No drošas ligzdas lielajā pasaulē

Mani draugi (viņiem ir divgadīga meita) drīzumā gatavojas braukt uz ārzemēm un palikt tur ilgāku laiku. Tas nav stāsts par peļņu — viņiem šeit ir labi apmaksāts darbs, dzīvoklis, viss ir tā, kā vajag. Bet viņi nevar izturēt, viņi vēlas doties nezināmā, jo apnikusi rutīna, gribas cīņi ar dzīvi! Kā jūs to komentētu?

Drošība mums parasti vajadzīga līdz kaut kādam limenim, kamēr mūsos sakrājas enerģija. Kad tās pietiek un jau kļūst par daudz, mēs vairs negribam drošību, mēs gribam piedzīvojumus. Uzkrātā enerģija liek mums iekarot jaunu teritoriju, jaunu pasauli — mēs sasmēlamies drošību

un ejam pasaulē. Kad drošības sajūta izbeidzas, mēs nākam atpakaļ. Kā pa garo pupu kāpjot — viena kāja, otra kāja — drošība, enerģija, atkal drošība. Ceļš vijas augšup kā pa spirāli astoņniekā — attīstība, atkarība, attīstība, atkarība. Ir svarīgi saglabāt virzienu augšup, nepalikāt atkarības fāzē. Jaunība ir izglītošanās laiks, ceļošana arī ir izglītība, savstarpējo attiecību likoči tāpat. Tāpēc teikšu tā — ja gribas doties pasaulē, tas noteikti jādara.

Tagad tik daudz runā par krīzi — tas cilvēkus biedē. Pasarg' dievs, zaudēt darbu, jāmaksā taču kredīti, nevaru atļauties neko mainīt. Gribētos, bet sastrādāto drošību arī grūti atstāt...

Mēs dzīvojam ciklos — kad kaut ko sakrājam, mēs atkal zaudējam. Taču jāsaskata būtiska atšķirība — mēs zaudējam tikai ārējo, bet ne uzkrāto pieredzi, ne iekšējo.

Lai uzbūvētu labāku māju, vecā jānojauc, bet... kaut kā roka neceļas. Nevaram

Uzkrātā enerģija liek mums iekarot jaunu pasauli — mēs sasmēlamies drošību un ejam pasaulē. Kad drošības sajūta izbeidzas, mēs nākam atpakaļ. Kā pa garo pupu kāpjot — viena kāja, otra kāja — drošība, enerģija, atkal drošība.

no vecā šķirties. Bet tas ir vajadzīgs, tas ir ļoti svarīgi. Zaudējums bieži atnāk kā palīdzība un glābšana, kas atbrīvo no kaut kā, no kā paši nevaram aiziet. Vienkārši tiek iemesti nedrošībā, kuru esam spējīgi pārdzīvot. Kā jūsu draugi — lai vai kā tur, ārzemēs, ies, mēs to gribam! Mūs nes uz priekšu, uz attīstību, un mēs esam gatavi arī zaudēt. Tas nav vājums, drīzāk spēks.

Un šī krīze, piedodiet, vēl ir sākums. Mums taču ir, ar ko salīdzināt — šī nebūs deviņdesmito gadu krīze, nebūs arī kā astoņdesmitajos, kad cukurs bija uz taloniem, nebūs pēckara krīze. Objektīvi raugoties, toreiz drošība bija daudz mazāka. Tagad, mūsdienās, drošība ir lielāka, un lielāka ir arī materiālā labklājība.

Jā, atceros, ka padomju gados daudzas lietas varēja tikai sapņos rādīties. Bet nu, kad viss ir pieejams, sāk likties — pagaidiet, pagaidiet, man taču arī pienākas! Visiem ir, man arī vajag.

Tas kritums jau ir svarīgākais — ko zaudējam, un kā to pārdzīvojam. Parasti cilvēki zaudējumu uztver kā kaut ko briesmīgu, kā ļoti aizvainojošu. Taču vispār mums, ziemeļniekiem, ir zaudējumu rūdijums. Aizbraucam uz Āfriku un brīnāmies — kā var tādā bardakā dzīvot? Redziet, mums likuši attīstīties tieši daudzie zaudējumi. Ja tu nezaudē un viss

tev krīt no kokiem, nav jāattīstās. Bet, ja tu sevi trenē, ejot nedrošībā, tu kļūsti stiprāks.

Vai drošības sajūtu var sakrāt?

Man ir kāda attāla radiniece, veca un vientuļa. Pēc pārciestā insulta viņa nonāca pansionātā — kaut arī tur ir labi apstākļi, viņa ir depresijā un, šķiet, arī apvainojusies uz dzīvi. Negribētos ko tādu piedzīvot. Kā varētu sakrāt drošības sajūtu, lai vajadzīgā brīdī, piemēram, vecumdienās, būtu kāda rezervīte?

Lielākā daļa latviešu nākuši no zemniekiem, un drošības sajūta nav atrisināta no sekojoša aspekta — nav apziņas, ka es esmu viens. Zemnieks vienmēr jūties kā daļa no dabas, no saimniecības —

tie vienmēr ir objekti, kuriem var pieķerties. Cilvēks nevar pieņemt to, ka jābūt vienam, nevar pieņemt attīstības ideju, tikai pašpalīdzības. Tādējādi nevar pieaugt, tāpēc paliek kā liels bērns, kas it kā saka: «Ja jūtos slikti, tas nozīmē, ka man kaut kā pietrūkst — gotiņas, dārza darbu, kāda cilvēka, kādu ārēju objektu.» Cilvēks sāk agresīvi pieprasīt, tā jābūt! Bet īstenībā mērķim jābūt tādām, ka jākļūst pašpietiekamam un neatkarīgam, jāprot būt vienam un jābūt gatavam arī nomirt.

Jā, nāve ir kaut kas, kas cilvēkam tiesām būs, tas ir gandrīz vienīgais, kas pavisam droši zināms. Bet tieši par to visvairāk baiļojamies, izturamies tā, it kā uz mums tas neattiektos.

Ja iztēlojamies attīstības ceļu, kas, kā minēju, ved augšup, iznāk, ka nāve ir augstākā attīstības pakāpe. Tāpēc savai nomiršanai jāgatavojas. Ja neesam gatavi kāda cilvēka nāvei, tas mūs ļoti ievaino. Kad nomirst mazs bērns, tas redzams visspilgtāk — mēs nekādi nevaram pieļaut, ka viņam jāmirst, jo mūsos ir tik liela pārliecība, ka viņam jādzīvo! Bet šeit arī ir liela atšķirība — mazs bērns nevar sagatavoties nomirt, bet to var pieaugušais un vecs cilvēks. Jūsu radiniece izturas kā mazs bērns, viņa negatavojas nāvei. Vajag lēnām atvadīties, tas ir pakāpenisks process. Piemēram, mana vecākā meita ir apprecējusies,

U Harmonijā ar sevi

un man jāpierod pie domas, ka es vairs neesmu viņai tik svarīgs kā viņas bērni un vīrs. Viņa attālinās, es palieku viens. Ja samierinos, kļūstu stiprāks, attīstos, bet vienlaikus man jāapzinās, ka tuvojos nāvei.

Redziet, paša nāvi jau cilvēks nepiedzīvo, to piedzīvo citi. Viņiem mēs varam aiztaupīt pārdzīvojumus, ja nomirstam sagatavojušies un atvadījušies. Varbūt tas izskan neierasti, bet tas viss ir ļoti saistīts ar drošības sajūtu.

Ja krīzes situācijā gulēsi gultā un skatīsies griestos, tu sevi neatjaunosi, bet, ja iesi un kaut ko darīsi, mācīsies, ceļosi, tu nostiprināsi savus pamatus un pa neredzamiem ceļiem uzkrāsi sevī informāciju.

Daudziem aptvert mirstību ir vieglāk, pievērsoties ticībai, tādējādi cerot uz mūžīgo dzīvošanu.

Interesanti, ka etimoloģiski vārds «dievs» cēlies no vārda «debesis». Un tas pilnīgi nav nekas drošs. Gan «dievs», gan «debesis» ir indoeiropiešu izcelsmes vārdi, bet latviešu tautas reliģijā dievs nav debesis. Tas ir dieviņš, kas ir tepat, laukā, klētī, tuvu klāt. Vairāk kā māte — atkarība, nevis kā tēvs — attīstība. Debesis ir tēva sfēra, zeme — mātes sfēra. Brīvību mēs dabūjam tad, ja tie abi ir vienlīdz stipri un viens otru var izturēt. Bet, ja tēvs ir mātes gūstā, vājāks par māti, viņš no debesīm nokrīt uz zemes.

Jēga rodama ceļā uz mērķi

Liela vilšanās dzīvē bieži rodas, kad liekas — nu, ja man būs tas un tas, tad gan iestāsies laime. Tad man būs māja, izglītība, tad tik būs dzīve! Bet... kaut kas tomēr nav, kā gaidīts.

Cilvēkiem šķiet, ka svarīgs ir diploms, ko dabū, vai māja, ko uzceļ — ārējais. Patiesībā diploma nozīme iegūs citu jēgu, kad tas būs kabatā. Tāpat māja, kad būs uzcelta, iegūs gluži citu nozīmi.

Tas nozīmē, ka lielākā darbošanās jēga apslēpta pašā procesā, nevis gala-mērķī?

Jā, svarīgs ir ceļš, iešanas un mācīšanās process. Māja ir tipisks gadījums. Daudzi būvē māju emocionālā iemesla dēļ — gribu savu drošības zonu. Viņi bieži neskatās no praktiskā viedokļa: «Cik tas izmaksās, vai man to tiešām vajag, jo nākamajos 30 gados noteikti strādāšu no rīta līdz vakaram, cik daudz tad vispār būšu mājās? Dzīvoklis pagaidām būtu racionālāk, lai ir, kur pārgulēt. Un brīvdienās varu kaut kur

aizbraukt, nevis iejūgties dārza vai mājas kopšanas darbos.» Tā būtu racionāla pieeja, bet cilvēks mājai piešķir šo drošību sniedzošo sajūtu — ak, cik es būšu laimīgs, kad pabeigšu!

Bet nevar jau tā ņemt un pabeigt, jāiegulda vēl un vēl. Un cerētā laime tik viegli rokā nedodas. Pamazām cilvēks atskārš, ka māja nevis dod kāroto drošības sajūtu, bet visu laiku kaut ko atņem. Naudu, laiku... Tāpēc bieži ceļš uz kaut ko ir svarīgāks,

jo tas, kas sapnis piepildīsies, visbiežāk ir ilūzija.

Man, piemēram, patīk izstaigāt māju un sapņaini paplānot — kā varētu to un to izdarīt... Idejas tiešām spārno! Jau redzu, ka man te stāvēs smuks galdiņš, kaut patiesībā rēgojas drēbju kalns...

Subjektīvā realitāte ne ar ko nav sliktāka un nereaļāka kā objektīvā. Tas, ko varam pataustīt, nav labāks par mūsu izfantazēto. Tieši otrādi — fantāziju izjūtam kā daudz reālāku un daudz ar sevi saistītāku nekā reālo galdiņu.

Ja cilvēks visu laiku darbojas *mother-ther* pasaulē ar objektiem, kurus bail zaudēt, viņš ārējo, taustāmo novērtē daudz vairāk kā iekšējo. Kaut gan patiesībā var būt otrādi — ar fantāziju mums ir labāk nekā ar galdiņu.

Jo tas sola, ka kaut kas vēl būs un notiks, ka viss vēl nav pabeigts.

Arī to. Fantāzija neprasa viņu pirkt veikalā un neprasa arī izmest, kad tā nokalpojusi. Nāk vienkārši nākamā fantāzija. Mūsu iekšējā dzīve ir ne tikai alternatīva

Un viss sanāk, kā vajag — hobijsm tērējam naudu, bet iegūto pozitīvo enerģiju varam ielikt darbā, lai nopelnītu.

ārējai, bet arī norobežota no ārējās un tikpat svarīga. Ar gadiem arvien vairāk dzīvojam iekšējo dzīvi, objekti kļūst arvien mazāk svarīgi. Vismaz tā vajadzētu būt.

Izmanto krīzi — attīsti sevi!

Man prātā viena vīra bēdu stāsts — viņš ir galdnieks, bet atlaists no darba. Cilvēks ir izmisumā, jo darbu specialitātē atrast nevar, bet viņš nespēj sevi

iedomāties darām ko citu. Tas šodienas situācijā varētu būt aktuāls jautājums.

Piemēram, Zviedrijā ir ļoti attīstīta tautskolu sistēma. Tas nozīmē, ka skolotājam pēc noteikta skolā nostrādāto gadu skaita jāiet tautskolā mācīties. Nevis celt skolotāja kvalifikāciju, bet attīstīt sevi citās jomās. Dažādas prasmes cilvēkam noder vienmēr — tas jau pasakās dzirdēts. Kad tev būs kādas «ziepes», nāks situācija, kurā varēsi prasmes pielietot, vecīti nomazgāt, gotiņu izslaukt, ābeli nopurināt un tā no «ziepēm» izkulties.

Ja krīzes situācijā gulēsi gultā un skatīsies griestos, tu sevi neatjaunosi, bet, ja iesi un kaut ko darīsi, mācīsies, ceļosi, tu nostiprināsi savus pamatus un pa neredzamiem ceļiem uzkrāsi sevī informāciju. Un neko nevajag novērtēt par zemu — tu nekad nezini, kurā brīdī tev apgūtais noderēs. Bet noderēs.

Pastāstīšu kādu novērotu fenomenu: ir cilvēks ar divām augstākajām izglītībām — vienu praktisku, otru romantisku. Ārsts, kas izrādās arī virtuozs pianists. Bet roka roku mazgā — viņš ir labs ārsts arī tādēļ, ka ir labs pianists. Ar klavierspēli viņš neko nepelna, bet tā viņā dzīvo un priecē. Ja laiku, kamēr mācījās mūziku, viņš būtu cēlis ārsta kvalifikāciju, domāju, ka kaut kādā ziņā viņš būtu «nabadzīgāks» ārsts ar šaurāku skatījumu.

Tādā gadījumā arī iemīļots hobijs ir zelta vērtē. Es, piemēram, dziedu korī — kaut kādā mērā tas pat «baro» manu drošības sajūtu. Nevis taustāmi palīdz, bet liek justies labi, kas taču ir drošības sajūtas pamatā. Ja dzīvē iestāties melnais periods, varbūt vērts atcerēties savus hobijus un beidzot tiem pievērsties?

Noteikti. Darbs, protams, cilvēkam ir vajadzīgs. Bet darbā nereti noliedzam sevi, dažādi pārvaram, jo galvenais kritērijs ir — kā darbu padarām. Darbs ir

svarīgāks, bet manas ciešanas ir otrajā vietā. Hobijs ir pavisam kas cits — es daru kaut ko, kas man dod. Nevis, kur es varētu atkal pastrādāt un sevi atdot, bet — kur es varētu dabūt sev, iegūt. Interesanti, kādos ceļos pie cilvēka atnāk hobijs. Vienam ir dzelzu cilāšana, otram grāmatas, trešajam koris. Bet svarīgi, ka hobijs bieži rāda — skaties, te ir tie vērti, kur tu vari dabūt enerģiju! Un viss sanāk, kā vajag — hobijsm tērējam naudu, bet iegūto pozitīvo enerģiju varam atkal ielikt darbā, lai nopelnītu. U