

Rīgas Geštalta Institūts

Ivetas Riekstiņas

diplomdarbs

Frederiks Perlzs

Geštalta semināri

Tulkojums no krievu valodas

IEVADS

Šī grāmata radīta uz audio ierakstu bāzes, kas veikti divu dienu semināros, kurus Frics Perlzs vadīja Esalenas institūtā, Bigsūrā, Kalifornijā no 1966. – 1968. gadam. Labojumi tekstā izdarīti minimāli: semināru dalībnieku valoda nedaudz rediģēta vienīgi tajos gadījumos, kad bija pavisam neskaidra. Klāt pielikti daži Perlza komentāri un paskaidrojumi. „Intensīvā geštalta semināra” dalībnieki ir atļāvuši izmantot savus īstos vārdus, visi pārējie vārdi ir mainīti. Pirmajās četrās nodaļās ir lekcijas, kurās Perlzs izklāsta geštaltterapijas pamatprincipus. Otrā daļa – seminārs darbā ar sapņiem. Seminārs notiek sekojošā veidā: cilvēks, kurš grib strādāt ar Perlzu, no zāles dodas uz skatuvi un sēžas „karstajā krēslā”. Spēlējot kāda elementa lomā no sava sapņa, viņš pārsēžas „tukšajā krēslā”. Trešā daļa - intensīvais geštalta seminārs darbā ar sapņiem. No iepriekšējā semināra tas atšķiras ar to, ka tajā aktīvi var piedalīties (kāpt uz skatuves) tikai noteikti cilvēki, kuri strādājuši ar Perlzu līdz tam. Pārējie vienīgi vēro.

SARUNAS

1.SARUNA

Es gribētu sākt ar pašām vienkāršākajām idejām, kuras, kā parasti, ir grūti izprast tieši tāpēc, ka tās ir tik vienkāršas. Es gribētu sākt ar jautājumu par kontroli. Eksistē divi kontroles veidi: ārējā kontrole, kad mani kontrolē citi cilvēki un viņu pavēles, mana apkārtnē un tā tālāk, un iekšējā kontrole, kura rodas katra organisma iekšienē, mūsu pašu daba.

Kas ir organisms? Par organismu mēs saucam jebkuru dzīvu radību, kurai ir orgāni, organizācija un kuras iekšienē pastāv pašregulācija. Organisms ir atkarīgs no dzīves vides. Katram organismam ir nepieciešama vide vielmaiņai utt. Fiziskā vide nepieciešama mijiedarbībai ar ēdienu, gaisu utt. Sociālajā vidē notiek draudzības, mīlestības, dusmu apmaiņa. Organisma iekšienē pastāv neticami smalka sistēma – katra no miljoniem šūnu, kuras veido mūsu organismu, ir apveltīta ar ziņojumu sistēmu, ko tā nosūta visam organismam, un organisms kā veselums rūpējas par šūnu vajadzībām, par to, kas ir jāizdara, lai apmierinātu visu organisma daļu vajadzības.

Pirmkārt, organisms vienmēr strādā kā vienots veselums. Nevar teikt, ka mums ir aknas vai sirds. Mēs esam aknas, sirds un viss pārējais, bet arī tas nav īsti pareizi. Mēs esam nevis vienkārši dažādu daļu summa, bet visu šo dažādo daļu, kas veido organismu, koordinācija – ļoti smalka koordinācija. Pagātnes filozofi uzskatīja, ka pasaule ir daļu summa. Jūs paši zināt, ka tas tā nav. Sākotnēji mēs sastāvējām no vienas šūnas. Šī šūna sadalījās un turpināja dalīties tik ilgi, kamēr izveidojās orgāni ar īpašām funkcijām, tik dažādi un tomēr atkarīgi viens no otra.

Šajā brīdī mums nāksies formulēt veselības definīciju. Veselība ir optimālais balans starp visu, kas mēs esam. Ievērojiet, ka es vairākas reizes uzsvēru vārdu *esam*. Tiklīdz mēs sakām, ka mums ir organisms, ka mums ir ķermenis, mēs tūlīt pat radām šķelšanos – parādās es, kuram ir ķermenis un organisms. Mēs *esam* ķermenis, mēs

esam kāds (somebody). Mēs tā arī sakām: „I am somebody” (Es esmu kāds), „I am nobody”(Es esmu neviens). Tātad tas drīzāk ir esības, nevis pārvaldīšanas jautājums. Lūk, kāpēc mēs saucam savu pieeju par eksistenciālu: mēs pastāvam kā organismi – tādi paši organismi kā augi, dzīvnieki un pārējie, un mēs esam saistīti ar apkārtējo pasauli tieši tāpat kā jebkurš cits dabas organisms. Kurts Goldšteins pirmais izvirzīja *organisma kā vienota veseluma* koncepciju un pielika punktu medicīniskajai tradīcijai, kura apgalvoja, ka mums ir aknas, ka mums ir šis vai tas orgāns, un visus šos orgānus var pētīt atsevišķi. Viņš ļoti cieši pietuvojās realitātei, bet realitāte - tas ir ekoloģiskais aspekts. Nevar organismu atdalīt no tā vides. Augs, kurš tiek izrauts no savas vides, nevar izdzīvot, un cilvēks tāpat *neizdzīvos*, ja tiks izrauts no savas vides, ja viņam tiks atņemts skābeklis, ēdiens un viss pārējais. Tāpēc tā pasaules daļa, kurā mēs dzīvojam, vienmēr ir jāaplūko kā daļa no sevis. Lai kur arī mēs nedotos, mēs vienmēr ņemam sev līdzīgu gabaliņu no pasaules.

Bet, ja viss ir tā, tad mēs, pamazām sākot saprast, ka cilvēki un organismi var kontaktēties cits ar citu , varam šo telpu nosaukt par *Mitwelt* – kopējo pasauli, kurā dzīvojam gan jūs, gan citi. Jūs runājat noteiktā valodā, jums ir noteikti ieradumi, divas pasaules vietām saskaras. Tur, kur tās saskaras, ir iespējams kontakts. Ievērojiet, kad ļaudis satiekas, viņi vispirms izspēlē gambītu – viņi saka:” Nu, kā iet?”, „Šodien labs laiks”, bet otrs kaut ko atbild. Tādā veidā viņi dodas kopīgu interešu, kopīgas pasaules meklējumos, kur viņiem abiem būs interesanti, kur viņi varēs kontaktēties un, nemanot, pārvērsties no Es un TU par Mēs. Rodas jauna parādība - Mēs, kas atšķiras no Es un Tu. Mēs neeksistē, bet sastāv no Es un Tu, no mūžīgi mainīgās robežzonas, kur satikušies šie abi. Bet tad, kad mēs robežzonā satiekamies, tad kontaktēšanās procesā es mainos, tu mainies, visi mainās, izņemot , par to mēs vēl daudz runāsim , izņemot ļaudis, kuriem ir *raksturs*. Ja jums ir *raksturs*, tas nozīmē, ka esat izstrādājuši rigīdu sistēmu. Jūsu uzvedība kļūst paredzama, jūs zaudējat spēju brīvi kontaktēties ar pasauli un saviem resursiem. Uz notikumiem jūs reaģējat saskaņā ar vienu nežēlīgu shēmu, kuru nosaka raksturs. Tas, ko es teikšu, var izklausīties paradoksāli: pašai bagātīgākajai, pašai produktīvākajai un radošākajai personībai rakstura *nav*. Mūsu sabiedrība *pieprasa*, lai cilvēkam būtu raksturs un nevis vienkārši raksturs, bet labs raksturs, lai viņš būtu paredzams, vadāms un tā tālāk.

Parunāsim sīkāk par to, kā organisms ir saistīts ar savu apkārtni; mums jāievieš sapratne par *ego robežām*. Robeža iezīmē priekšmetu. Kad priekšmetam parādās robežas, to var izdalīt no apkārtējās vides. Pats par sevi priekšmets aizņem zināmu telpas daļu. Iespējams, nelielu. Iespējams, tas grib būt lielāks vai grib būt mazāks – iespējams, tas nav apmierināts ar savu izmēru. Šeit mēs saduramies ar vēl vienu jaunu koncepciju - vēlme izmainīties balstās neapmierinātībā. Katru reizi, kad jūs gribat izmainīties vai izmainīt savu apkārtni, pamatā vienmēr, izrādās, ir neapmierinātība. Kopumā var teikt, ka robežu starp organismu un vidi mēs uztveram kā to, kas ir ķermenī un to, kas atrodas ārpus ķermeņa, bet tas ir ļoti, ļoti izplūdis raksturojums. Piemēram, kad mēs ieelpojam, vai ieelpotais gaiss joprojām ir daļa no apkārtējās pasaules vai jau daļa no mums? Ja mēs esam apēduši ēdienu, mēs to sagremojam, bet mēs varam to arī izveikt. Tādā gadījumā, kur sākas un kur beidzas svešā ārpusaule? Tādējādi ego robeža nav stingri *fiksēta*. Ja tā nofiksējas, tad pārvēršas par raksturu, par bruņām kā bruņrupuči. Bruņrupuči ir cieta, fiksēta robeža. Mūsu āda nav tik fiksēta, nemaz nerunājot par elpošanu un pieskārieniem. Ego robeža ir ļoti, ļoti svarīga. Tā ir absolūti īpaša parādība. Kopumā mēs varam nosaukt ego robežu par “es” atdalīšanos no „citiem”. Geštalta terapijā ir pieņemts „es” rakstīt ar mazo

burtu. Es zinu, ka daudzi psihologi raksta „es” ar lielo burtu tā, it kā tas būtu kaut kas brīnišķīgs, kaut kas neticami vērtīgs. Viņi dodas „es” meklējumos kā pēc apslēptiem dārgumiem. „Es” – tas ir vienīgi kaut kas, kas ir atdalīts no citiem. „Es pats to izdarīšu”, nozīmē, ka neviens cits to nedarīs, to darīs tikai šis organisms. Ego robežai ir raksturīgas divas parādības: identificēšanās un atsvešināšanās. Es identificēju sevi ar savām kustībām: es saku, ka kustinu roku. Kad redzu, ka jūs sēžat noteiktā pozā, es nesaku: „Es tur sēžu”, es saku: „Jūs tur sēžat”. Es atšķiru to, kas notiek šeit, no tā, kas notiek tur, un šai identifikācijai ir vairāki aspekti. „Es” mums ir daudz dārgāks nekā citi. Ja es identificējos, teiksim, ar savu profesiju, tad šī identifikācija var kļūt tik stipra, ka, ja es zaudēšu savu profesiju, tad sajūtīšu, ka nevaru vairs pastāvēt un labāk ir izdarīt pašnāvību. Atcerieties, cik daudz cilvēku izdarīja pašnāvības 1929. gadā tāpēc, ka viņi tik ļoti identificējās ar savu naudu, ka dzīve kļuva bezjēdzīga, kad viņi to pazaudēja.

Mēs viegli identificējamies ar savu ģimeni. Ja pazemo kādu no mūsu ģimenes, mums ir tāda sajūta, it kā pazemojuši būtu mūs. Mēs identificējamies ar saviem draugiem. Simts četrdesmit sestā kājnieku pulka zaldāti uzskata, ka ir labāki par simts četrdesmit septītā pulka zaldātiem, bet simts četrdesmit septītā pulka zaldāti sajūt, ka ir cienījamāki nekā simts četrdesmit sestā pulka zaldāti. Un tā, ego robežas iekšpusē ir sakari, mīlestība un sadarbība, bet aiz ego robežas robežām ir aizdomas, neziņa un naidīgums.

Šī robeža var viegli izmainīties - kā mūsdienu karos – robeža stiepjas līdz tām vietām, kuras, teiksim, kontrolē mūsu aviācija. Šo teritoriju aizņem drošība, pazīstamais, viengabalainība. Bet aiz robežas ir svešie un ienaidnieki. Un tiklīdz parādās jautājums par robežām, tūlīt rodas konflikts. Ja mēs atzītu savas līdzības, mēs pat nenojaustu par robežu eksistenci. Bet, par cik, mēs labprāt atzīstam savu atšķirīgumu, tad tūlīt pat saduramies ar naidīguma problēmu, noraidījumu un atgrūšanos. „Netuvojies manām robežām”, „Netuvojies manai mājai”, „Netuvojies manām domām”. Un tā, jūs jau redzat, ir pieņemšanas un noraidīšanas, apetītes un riebuma polaritāte. Vienmēr piedalās polaritāte: robežas iekšpusē mums viss ir pazīstams, viss ir pareizi, bet aiz robežas viss ir svešs un nepareizs. Iekšpusē labi, ārpusē slikti. Mūsu Dievs – pareizais Dievs. Cits Dievs – svešs Dievs. Mana politiskā pārliecība ir svēta, tā ir mana, bet citas politiskās pārliecības – sliktas. Ja valsts karo, tad tās kareivji ir eņģeļi, bet visi ienaidnieki ir velni. Mūsu kareivji rūpējas par nabaga ģimenēm, bet ienaidnieki tās aplaupa. Jebkura sapratne par labo un ļauno, par pareizo un nepareizo, vienmēr ir saistīta ar robežu, ar to, kurā žoga pusē es atrodos.

Bet tagad es gribu dot jums dažas minūtes, lai jūs sagremotu, pakomentētu un paskatītos, kur mēs esam nokļuvuši. Jums ir nedaudz jāielaiž mani savā pasaulē vai jāiznāk no savas pasaules ārējā vidē, piemēram, uz šīs skatuves.

Jautājums: Kad cilvēks ir iemīlējis, viņa paša ego robežas paplašinās un ietver sevi otru, kas līdz šim bija kaut kas ārējs?

Frics: Jā. Ego robeža pārvēršas par *mūsu* robežu: mēs ar tevi esam atdalījušies no visas pasaules un mīlas ekstāzes laikā pasaule izzūd.

J: Ja divi ir iemīlējušies, vai viņi pieņem, var pieņemt viens otru tik pilnīgi, ka viņu robežas paplašinās un pilnībā iekļauj visus pārējos, vai arī viņi spēj iekļaut tikai tos, ar kuriem kontaktējas?

F: Nu, tas ir ļoti interesants un iedēris jautājums. Un tā nesaprašana noved pie traģēdijām un katastrofām. Parasti mēs mīlam ne jau cilvēku. Tas notiek ļoti, ļoti reti. Mēs mīlam noteiktas šī cilvēka īpašības, kuras vai nu sakrīt ar mūsu uzvedību, vai papildina mūs. Mēs domājam, ka mīlam cilvēku visu, bet patiesībā šī paša cilvēka citi aspekti izraisa mūsos riebumu. Tāpēc tad, kad mēs saduramies ar to, ka šis cilvēks uzvedas tā, ka izsauc mūsos riebumu, mēs nesakām: „Lūk, šī tava uzvedība ir riebīga, kaut gan tad, kad tu uzvedies savādāk, man tas ļoti patīk”. Mēs sakām: „Tu esi pretīgs – vācies prom no manas dzīves”.

J: Bet, Fric, vai tas pats neattiecas uz personību? Vai mēs iekļaujam robežās sevi kopumā? Vai nav kas tāds, ko mēs atsakāmies iekļaut savās ego robežās?

F: Nu, par to mēs parunāsim, kad nonāksim līdz *iekšējai sašķeltībai*, līdz personības fragmentiem. Tiklīdz jūs sakāt: „Es to sevī pieņemu”, jūs tūlīt sašķelat personību uz „es” un uz „sevi”. Pašreiz es runāju par vairāk vai mazāk pilnīgu organisma kontaktu, bet ne par patoloģiju. Vispār jau, starp mums ir ļoti maz viengabalainu cilvēku.

J: Bet kā ir ar pretēju situāciju, piemēram, naidu vai spēcīgām dusmām? Vai no tā ego robežas nesašaurinās līdz tādai pakāpei, ka viena cilvēka naids pret otru aizpilda visu viņa dzīvi?

F: Nē. Naida funkcija ir izmest kādu aiz robežas. Eksistenciālajā psihiatrijā mēs izmantojam terminu atsvešināšanās, atraidīšana. Mēs atraidām cilvēku, bet ja viņa eksistence rada mums draudus, mēs gribam viņu iznīcināt. Bet tā noteikti ir izdzīšana aiz robežas, aiz mūsu teritorijas robežām.

J: Nu, to es saprotu. Es vienkārši cenšos saprast, kāda intensīva situācija, intensīva iesaistīšanās kādā situācijā – ko tā izdara ego robežās. Vai viņa tās samazina vai padara vairāk rigīdas?

F: Nu, neapšaubāmi, padara tās vairāk rigīdas. Es gribētu atlikt tādas jautājumus līdz sarunai par projekcijām. Patoloģija ir piefiksējusi faktu, ka mēs mīlam un ienīstam tikai paši sevi. Lai kur arī neatrastos mīlamais vai ienīstamais priekšmets, aiz robežas vai tās iekšpusē, tas saistīts ar robežu pārrāvumiem.

J: Fric, tu pieminēji pievilcības un riebuma polaritāti, bet ir iespējams taču just gan vienu, gan otru attiecībā pret vienu un to pašu cilvēku, bet tas, kā es saprotu, rada konfliktu.

F: Tieši par to es arī runāju. Mūs pievelk ne jau cilvēks; ne jau cilvēks izraisa mūsos riebumu. Ja jūs ieskatīsieties, tad ieraudzīsiet, ka jūs pievelk noteikta šī cilvēka daļa vai uzvedība, un, ja jūs atklājat, ka vienlaicīgi gan mīlat, gan ienīstat kaut ko vienā un tai pašā cilvēkā, jūs tūlīt nonākat sarežģītā stāvoklī. Daudz vienkāršāk ir izjust riebumu pret vienu cilvēku un mīlēt citu. Tagad jūs mīlat šo cilvēku, pēc tam neieredzat, bet ja mīlestība un naids rodas vienlaicīgi, jūs nezināt, ko darīt. Tas

daudzējādi saistīts ar to, ka geštalts iekārtots tādā veidā, ka tikai viena figūra, viens priekšmets var izvirzīties priekšplānā, tāpēc pamatā mēs domājam par kaut ko vienu. Ja izlādēšanās prasa pretējas vēlēšanās vai dažādas figūras, tad mūs apņēms samulsums, mēs sašķeļamies un fragmentējamies.

Es jau redzu, kāda veida jautājumi rodas. Jūs tuvojaties izpratnei par to, kas notiek patoloģijā. Ja mēs nevaram izprast kaut kādas savas domas un jūtas, mēs tiecamies no tām atteikties. Es gribu tevi nogalināt? Tāpēc mēs norobežojamies no domas par slepkavību un sakām: „Tas neesmu es – tā ir uzmācība”; mēs noraidām vai apspiežam domu par slepkavību un pārstājam to redzēt. Pastāv daudz līdzīgu veidu, kuri atbrīvo no sāpēm, bet līdz ar to mēs noliedzam daudzas, daudzas savas vērtīgās daļas. Mēs tik maz zinām par savu potenciālu tādēļ, ka mēs negribam būt pilnībā paši vai, ja tā labāk, sabiedrība negrib – vai jums neļauj – būt pilnībā pašiem. Tāpēc jūsu ego robežas sašaurinās aizvien vairāk un vairāk. Jūsu spēks, enerģija aizvien samazinās. Spēja pielāgoties pasaulei kļūst aizvien vājāka un kļūst aizvien vairāk rigīda, jūs aizvien vairāk pielāgojaties vienīgi ar sava rakstura palīdzību, jums izstrādājas stingri paredzams uzvedības modelis.

J: Vai nepastāv tādas ego robežas svārstības, kuras ir atkarīgas no cikliska ritma? Tāpat kā kad zieds atveras un aizveras, atveras, aizveras...

F: Jā. To ir ļoti daudz.

J: Vārds „saspiests” nozīmē samazināts?

F: Nē. Tas domāts kā domāts *koncentrēts*.

J: Bet, lūk, narkotiskajā pieredzē, kad viss ir otrādi, kad ego robeža...

F: Kad ego robeža pazūd.

J: Jūsu teorijas terminos to sauc par sprādzienu?

F: Par paplašināšanos, nevis par sprādzienu. Sprādziens, tas ir pavisam kaut kas cits. Ego robeža ir pilnīgi dabiska parādība. Es ilustrēšu ego robežu ar dažiem piemēriem, kuri kaut kādā mērā ir tuvi katram no mums. Šī robeža, identificēšanās un atsvešināšanās robeža, es doodu priekšroku nosaukt to par ego robežu, piedalās jebkurā dzīves situācijā. Iedomāsimies, ka jūs esat cīnītājs par līdztiesību un gribat, lai pret nēģeriem izturas tāpat kā pret baltajiem. Šim nolūkam jūs identificējaties ar nēģeriem. Un kur tad ir robeža? Robeža starp jums un nēģeriem izzūd. Bet tūlīt pat izveidojas jauna robeža – tagad ienaidnieki ir nevis nēģeri, bet tie, kuri cīnās par līdztiesību - viņi ir izdzimteņi un sliktie puisi. Tādā veidā jūs izveidojat jaunu robežu un es uzskatu, ka nav iespējams dzīvot bez robežām – vienmēr paliek doma par to, ka „es esmu no pareizās zoga puses, bet tu no nepareizās” vai *mēs*, ja jūs esat apvienojušies grupā. Viegli ievērot, ka jebkura sabiedrība vai jebkura kopiena ātri formē savas robežas – Milleri vienmēr ir labāki nekā Maijeri, bet Maijeri ir labāki nekā Milleri. Jo tuvāk pieiet viena robeža otrai, jo lielāka ir karu un ienaida iespējamība. Jūs zināt, ka kari vienmēr sākas uz robežas – no robežkonfliktiem. Indija drīzāk karos ar Ķīnu nekā ar Somiju. Starp Indiju un Somiju taču nav robežas, izņemot, lūk, šīs divas jaunās robežas – nosauksim tās par ideoloģiskajām. Mēs visi esam komunisti, mums ir

taisnība. Mēs visi esam brīvie uzņēmēji, mums ir taisnība. Tātad jūs esat sliktie zēni – nē, *jūs* esat sliktie zēni. Mēs reti skatāmies uz to, kas mums ir kopīgs, kas mūs apvieno, biežāk mēs meklējam to, ar ko mēs atšķiramies, tad mums parādās iespēja neieredzēt un nogalināt citam citu.

J: Kā jūs uzskatāt, vai cilvēks var tik ļoti integrēties, ka kļūst objektīvs un nekur neiesaistās?

F: Personiski es uzskatu, ka objektivitāte nepastāv. Zinātnes objektivitāte – arī tā ir tikai savstarpēja vienošanās. Daži cilvēki novēro vienu un to pašu parādību un runā par objektīviem kritērijiem. Tomēr tieši no zinātnes puses nāca pirmie subjektivitātes pierādījumi. To paveica Einšteins. Einšteins saprata, ka visas visuma parādības nekā nevar būt objektīvas, par cik ārējās parādības aprēķinos nepieciešams ieslēgt novērotāju un tā nervu sistēmas ātrumu. Ja jūs redzat perspektīvu, horizonts mūsu priekšā paplašinās, jūs kļūstat vairāk godīgi, objektīvi, sabalansēti. Bet arī šajā gadījumā jūs paši esat subjekts, kas to redz. Mēs ne pārāk labi varam iztēloties, kam līdzinās visums. Mums ir vienīgi orgānu komplekts – acis, ausis, tauste un šo orgānu turpinājums – teleskopi un datori. Bet ko mēs zinām par citiem organismiem, kādi viņiem ir orgāni, kāda ir viņu pasaule? Mēs uzskatām, ka ir pats par sevi saprotams, ka cilvēks ir labāks par visiem un mūsu pasaule, tas, kā mēs redzam visumu, ir vienīgais pareizais.

J: Fric, es gribētu vēlreiz atgriezties pie ego robežas. Kad tu uztver sevi, kad pārdzīvo paplašinātu stāvokli, saskaldīšanās sajūta mazinās, kūst. Šajā momentā liekas, ka tu pilnībā esi iegrimis notiekošajā. Šajā momentā liekas, ka nav vispār nekādu ego robežu, izņemot notiekošā procesa atspoguļošanos. Es nesaprotu, kā to var saistīt ar tavu ego robežas koncepciju.

F: Jā. Apmēram par to arī es gribēju parunāt. Pastāv subjektīvā un objektīvā integrācija – es zinu, ka tas nav pilnīgi korekts formulējums. Mēs to saucam par *apzināšanos*. Apzināšanās vienmēr ir subjektīva pieredze. Es nekā nevaru apzināties to, ko varat apzināties jūs. Manuprāt, dzen idejai par absolūto apzināšanos nav jēgas. Absolūta apzināšanās nekādi nevar pastāvēt, jo, cik *man* zināms, tai vienmēr ir saturs. Jūs vienmēr apzināties *kaut ko*. Ja es saku, ka neko nejūtu, tad vismaz es apzinos šo *neko*, bet, ja izskatīsim *neko* uzmanīgāk, tad jūs ieraudzīsiet, ka, būtībā, tam ir pozitīvs raksturs – tas ir notirpums vai aukstums, vai izgāšanās un, kad mēs runājam par psihodēlisku pieredzi, tad arī tajā ir apzināšanās, tur jūs arī apzināties *kaut ko*.

Spersim vēl vienu soli uz priekšu un paskatīsimies, kā personība ir saistīta ar pasauli. Kādam nolūkam mums ir vajadzīga pasaule? Kas liek mums saprast, ka pasaule pastāv? Kāpēc es nevaru funkcionēt, nevaru dzīvot kā pašpietiekams organisms, kurš pilnībā pats sevi uztur? Lūk, tāda lieta kā šis pelnu trauks, gandrīz ne no kā nav atkarīgs. Pelnutraukam vajadzīgs pavisam nedaudz, lai pastāvētu. Ja jūs ievietosiet šo pelnutrauku 4000 grādu temperatūrā, tad tas nesaglabās savu iepriekšējo izskatu. Tam nepieciešams noteikts gravitācijas līmenis. Ja to novietosiet, teiksim, zem 40000 funtu spiediena, tas sadalīsies gabalos. Bet parastos apstākļos mēs varam teikt, ka tas ir pašpietiekams priekšmets. Tas pastāv, lai mēs tajā mestu izsmēķus, to mazgātu, pārdotu, izmestu, sviestu tiem, kas mūs tricina un tā tālāk. Bet pats par sevi tas nav dzīvs organisms.

Dzīvs organisms – tas ir organisms, kurš sastāv no tūkstošiem un tūkstošiem procesu un kuram nepieciešama savstarpēja apmaiņa ar citām sistēmām, kuras atrodas aiz tā robežām. Pelnutraukā arī notiek procesi. Tie ir elektronu procesi, atomu procesi, bet mēs tos neredzam, mums tie nav pamanāmi. Bet dzīvam organismam nākas šķērsot ego robežu tāpēc, ka tam ir vajadzīgs kaut kas no apkārtējās pasaules. Ārpusē ir barība: es gribu šo barību; es gribu to padarīt par savu, *tādu kā es*. Tāpēc barībai ir man jāpatīk. Ja tā man nepatīk, ja tā nav tāda kā es, tad es tai nepieskaršos, es atstāšu to robežas tajā pusē. Lai mēs varētu šķērsot robežu, kaut kam ir jānotiek, un mēs to saucam *par kontaktu*. Mēs pieskaramies, mēs kontaktējam, mēs izstiepjām robežu līdz mums vajadzīgajai lietai. Ja mēs esam rigīdi un nevaram virzīties, tad lieta paliek savā vietā. Dzīves procesā mēs tērējam enerģiju un mums ir nepieciešams to uzpildīt, lai uzturētu šo mehānismu. Šo procesu sauc par metabolismu. Gan mūsu organisma un apkārtējās vides savstarpējās apmaiņas metabolisms, gan iekšējais metabolisms turpinās nepārtraukti, dienu un nakti. Kādi tad ir šī metabolisma likumi? Tie ir ļoti vienkārši likumi. Iedomāsimies, ka es eju pa tuksnesi un man ir ļoti karsti. Es zaudēju, teiksim, astoņas unces šķidrums. Kā es par to uzzinu? Pirmkārt, pateicoties tam, ka apziņos šo parādību, tas ir, pateicoties slāpēm. Otrkārt, piepeši šajā nediferencētajā pasaulē uzrodas geštals, piemēram, aka vai ūdens sūknis, kaut kas, kas var mums atjaunot astoņas unces šķidrums. Mīnus astoņas unces mūsu organismā un plus astoņas unces apkārtējā vidē var līdzsvarot viens otru. Astoņas unces šķidrums nokļūst sistēmā, ūdens līdzsvars ir atjaunots. Situācija ir noslēgta, geštals ir pabeigts. Mērķis, kura dēļ mēs kaut ko darījām, gājām daudz, daudz jūdzu, ir īstenots.

Šī situācija ir beigusies, un tās vietu var ieņemt nākamā situācija, un tas nozīmē, ka mūsu dzīve pēc būtības nav nekas cits kā neskaitāms daudzums nepabeigtu situāciju, nepabeigtu geštaltu. Tiklīdz mēs pabeidzam vienu situāciju, rodas cita.

Mani bieži dēvē par geštalta terapijas pamatlicēju. Tās ir blēņas. Ja mani sauc par geštalta terapijas atklājēju, tam es vēl piekrišu. Geštals ir vecs kā pasaule. Pasaule ir katrs organisms atsevišķi ir sevi uzturoši, un geštalta formēšanās procesā nemainīgs paliek tikai viens nosacījums – pabeigtība, veselums. Geštals ir organiska funkcija. Geštals ir uztveres veselums. Ja jūs esat sadalījuši geštaltu, tad tas vairs nav geštals. Ņemsim vienkāršu piemēru no ķīmijas. Jūs zināt, ka ūdens – H₂O – sastāv no divām ūdeņraža molekulām un vienas skābekļa molekulas. Ja jūs izjaucat ūdens veselumu, sadalot to ūdeņradī un skābeklī, tad ūdens vairs nav. Un ja jūs tagad ciešat slāpes, tad jūs varat ieelpot cik vien vēlaties ūdeņradi un skābekli, taču tas neremdēs jūsu slāpes. Tātad geštals ir pārdzīvojams fenomens. Ja jūs analizējat, ja jūs sadalāt geštaltu, tas kļūst par kaut ko citu. To var saukt par pieredzes vienību pēc analogijas, teiksim, ar voltu elektrībā vai ergamu mehānikā.

Geštalta terapija ir viena no...domāju, tagad tā ir viena no trim eksistenciālās terapijas veidiem: Frankla logoterapija, Binsvagera dizaina terapija un geštalta terapija. Svarīgi, ka geštalta terapija ir pirmā eksistenciālā filozofija, kas stāv pati uz savām kājām. Es izšķiru trīs filozofijas veidus. Pirmais ir „par kaut ko”. Mēs runājam un runājam par kaut ko, un nekas nenotiek. Zinātniskajos izskaidrojumos mēs vienmēr staigājam riņķī un apkārt, taču nekad nepieskaramies lietas būtībai. Otrs filozofijas veids – „pienākums”. Moralizēšana. Tev jāizdara tas, tev sevi jāmaina, tev nav jādara tas – simtiem tūkstošu pavēļu, bet ne mazākās norādes uz to, kādā mērā cilvēks, kuram tas *ir jāizdara*, tiešām ir spējīgs to paveikt. Turklāt vairums cilvēku sagaida, ka maģiskā formula, vienkārša vārdu „tevi tas jādara” izteikšana, var ietekmēt

realitāti. Trešo filozofiju es saucu par eksistenciālismu. Eksistenciālisms tiecas atbrīvoties no koncepcijām un strādāt ar fenomenoloģiju, izmantojot apzināšanas principu. Pastāvošo eksistenciālo filozofiju trūkums ir tas, ka tām ir vajadzīgs atbalsts no ārpusē. Eksistenciālisti apgalvo, ka viņiem nav koncepcijas, taču, ja jūs paskatīsieties uz konkrētiem cilvēkiem, tad ieraudzīsiet, ka viņi visi smeļas jēdzienus no citiem avotiem. Būbers no jūdaisma, Tillihs – no protestantisma, Sartrs – no sociālisma, Heidegers – no valodniecības, Binsvangers – no psihoanalīzes, un tā tālāk. Geštaltata terapija ir filozofija, kas cenšas būt harmonijā, saskaņā ar visu pārējo – ar medicīnu, zinātņi, visumu – ar visu, kas *pastāv*. Geštala terapija balstās pati uz savu struktūru, uz vajadzību parādīšanos, kas ir sākotnējais bioloģiskais fenomēns. Tāpēc mēs atmetam visu instinktu teoriju un vienkārši aplūkojam organismu kā līdzsvarotu sistēmu, kam vajadzīga adekvāta funkcionēšana. Jebkurš līdzsvara traucējums tiek sajūts kā vajadzība atjaunot šo līdzsvaru. Bet, faktiski, mūsos ir simtiem nepabeigtu situāciju. Kā gan mēs galīgi nesapīnamies un nemēģinām kustēties visos virzienos vienlaikus? Šai sakarā es atklāju citu likumu, kurš ir vērsts uz izdzīvošanu: visneatliekamākā vajadzība ņem virsroku un vada visas darbības. Tiklīdz rodas kritiska situācija, jūs saprotat, ka visas pārējās darbības ir jāatmet. Ja šeit pēkšņi izceltos ugunsgrēks, tas būtu svarīgāk par mūsu sarunu. Ja jūs pēc iespējas ātrāk skrienat prom no uguns un pēkšņi zaudējat elpu, skābeklis kļūst jums svarīgāks par uguni. Jūs apstājaties, lai atgūtu elpu, jo tas jums šobrīd ir pats svarīgākais.

Un tā mēs nonākam pie jebkuras patoloģijas vissvarīgākā un interesantākā fenomena: pašregulācija pret ārējo regulāciju. Anarhija, no kuras parasti baidās cilvēki, kuriem ir nosliece uz pārspīlētu kontroli, nav bezjēdzīga anarhija. Tieši pretēji, tas nozīmē, ka organismam ir jārūpējas pašam par sevi, neiepinoties tajā, kas notiek ārpusē.. Un es uzskatu, ka ir ārkārtīgi svarīgi saprast: *apzināšanās per se, pati par sevi, var izdziedināt*. Ar pilnu apzināšanos jūs sākat saprast šo organisko pašregulēšanos un atļaujat organismam darboties, jūs neiejaucaties un neinterpretējat; mēs varam paļauties uz organisma gudrību. Pretstats tam ir patoloģiska manipulācija pašam ar sevi, apkārtējās vides kontrole utt., – viss tas, kas iejaucas šajā smalkajā organisma paškontroles struktūrā.

Manipulāciju, ko mēs veicam paši ar sevi, bieži saucam par „sirdsapziņu”. Senos laikos uzskatīja, ka sirdsapziņu ir radījis Dievs. Pat Imanuēls Kants uzskatīja, ka sirdsapziņa līdzinās mūžīgai zvaigznei, kā viens no diviem absolūtajiem lielumiem. Pēc tam nāca Freids un parādīja, ka sirdsapziņa nav nekas cits kā fantāzija, introjēcija un tā turpinājums, kas, pēc viņa domām, bija vecāki. Es domāju, ka tā ir projekcija *uz* vecākiem, taču runa nav par to. Daži uzskata, ka introjēcija, superego tiecas sagrābt varu. Ja tas ir tā, tad kāpēc superego analīzei nav panākumu? Kāpēc notiek tā, ka tad, kad mēs liekam sev būt labiem, kaut ko darīt vai nedarīt, mēs *negūstam* panākumus? Kāpēc šī programma nestrādā? „Ceļš uz elli ir bruģēts ar labiem nodomiem” – tas nemitīgi apstiprinās atkal un atkal. Jebkurš nodoms mainīties noved pie pretēja rezultāta. Jūs visi to zināt. Lēmums no Jaunā gada sākt jaunu dzīvi, bezcerīgi mēģinājumi mainīties, mēģinājumi sevi kontrolēt. Tas viss parasti ne pie kā noved, izņemot tos gadījumus, kad cilvēks ārēji kļūst veiksmīgs, taču pēc tam seko nervu sabrukums. Kā bateriju izlādēšanās. Ja mēs atrodamies savas pasaules centrā, nevis sava prāta centrā vai vēl kaut kur, tad mēs katrā notikumā redzam divus polus. Mēs redzam, ka nav gaismas bez tumsas. Tur, kur valda vienpusība, apzināšanās pazūd. Ja gaisma ir vienmēr, jūs to uztverat kā pašu par sevi saprotamu. Ir nepieciešams gaismas un tumsas ritms. Labā puse nepastāv bez kreisās puses. Ja es

pazaudēšu labo roku, mans centrs izvietosies kreisajā pusē. Ja pastāv „*superego*”, tad jāpastāv arī „*infraego*”. Freids atkal izdarīja tikai pusi darba. Viņš ieraudzīja „augšējo suni” – *superego*, taču viņš neievēroja „apakšējo suni”, kurš ir personības daļa tieši tāpat kā „augšējais suns”. Ja mēs spersim vēl vienu soli tālāk un izpētīsim šos divus „klaunus”, kā es viņus saucu, kuri tēlo pašmocības spēli uz mūsu fantāzijas skatuves, tad mēs ieraudzīsim šādus personāžus: „augšējais suns” parasti ir pareizs un autoritārs. Viņš zina, kas priekš mums ir labāk. Viņam ne vienmēr ir taisnība, bet viņš vienmēr ir taisnprātīgs. „Augšējais suns” ir diktators, kurš saka: „Tev jābūt” un „Tev nav jābūt”. „Augšējais suns” manipulē ar prasībām un draud ar katastrofām, piemēram: „Ja tu to neizdarīsi, tad tevi nemīlēs, tu nenokļūsi paradīzē, tu nomirsi...” utt. „Apakšējais suns” manipulē ar aizsardzības un attaisnojumu palīdzību, tēlo rauduli un tamlīdzīgi. „Apakšējam sunim” nav varas. Viņš ir kā Mikimauss. „Augšējais suns” ir kā Supermauss. „Apakšējais suns” darbojas šādi: „Es daru visu, ko varu”, „Paskaties, es cenšos no visa spēka, es neesmu vainīgs, ka man nesanāk”, „es neesmu vainīgs, ka aizmirsu par tavu dzimšanas dienu”, „Man ir tik labi nodomi”. Jūs redziet, ka „apakšējais suns” ir ļoti viltīgs un viņš parasti sasniedz vairāk nekā „augšējais suns”, jo nav tik primitīvs. „Augšējais suns” un „apakšējais suns” cīnās par varu. Kā jebkuri vecāki un bērni, viņi cīnās viens ar otru par varu. Personība dalās „kontrolējošajā” un „kontrolējamajā”. Šis iekšējais konflikts, cīņa starp „augšējo suni” un „apakšējo suni” nekad nebeidzas, jo viņi abi cīnās uz dzīvību un nāvi.

Tāda ir pašmocības spēles būtība. Parasti mēs uzskatām, ka ir pats par sevi saprotams, ka „augšējam sunim” ir taisnība, un daudzos gadījumos „augšējais suns” izvirza pilnīgi neiespējamās pilnveidošanās prasības. Ja jūs tiecaties uz pilnību, tas nozīmē, ka esat kārtīgi iepinušies. Ideāls ir kā nūja, kas dod jums iespēju sist sevi, ņirgāties par sevi un apkārtējiem. Tā kā šis ideāls ir nesasniedzams, jūs nevarat tam atbilst. Tas, kurš tiecas pēc pilnības, nevar mīlēt savu sievu. Viņš mīl tikai savu ideālu un pieprasa, lai sieva ievietojas viņa Prokrusta gultā, un apvaino viņu, ja viņa tur neievietojas. Turklāt viņš neatklāj, kāds tad konkrēti ir šis ideāls. Dažreiz izpeld kādas rakstura īpašības, bet ideāla būtība ir tajā, ka tas ir nesasniedzams, neiespējams, tā ir vienkārši laba iespēja kontrolēt un vicināt pātāgu.

Reiz es runāju ar savu draudzeni un viņai teicu: „Lūdzu, iegaumē: kļūdas nav grēks”. Un viņai tas nemaz nespieda atvieglojumu. Pēc tam es sapratu: ja kļūda vairs nav grēks, tad kā viņa varēs nosodīt citus cilvēkus, kas pieļauj kļūdas? Nūjai vienmēr ir divi gali: ja jūs vienmēr nēsājat sevī šo ideālu, šo pilnīgo ideālu, tas nozīmē, ka jums ir brīnišķīgs instruments tam, lai spēlētu neirotiķu iecienīto pašsaustīšanas spēli. Pašiznīcināšanai, pašmocībai, sevis nosodījumam nav gala. Tas slēpjas zem „pašpilnveidošanās” maskas. Tam nav rezultātu.

Ja visu laiku cenšas atbilst perfekcioniskajām „augšējā suņa” prasībām, ideālas sevis pilnveidošanās prasībām, tad tas noved pie nervu sabrukuma vai bēgšanas un slimības. Pēdējais ir viens no „apakšējā suņa” instrumentiem. Mūsu uzvedības struktūra sevis pilnveidošanās gadījumā ir saskaldīta „augšējā sunī” un „apakšējā sunī”. Ja mēs ieklausīsimies un sapratīsim, kā iespējams samierināt šos divus cīņā esošos klaunus, mēs sapratīsim, ka *nav iespējams pēc savas gribas izmainīt sevi vai citus*. Tas ir izšķirošais punkts: daudzi cilvēki velta savu dzīvi tam, lai būtu tādi, kā vajag, tā vietā, lai maksimāli izpaustos tādi, kā viņi ir. Atšķirība starp sevis realizēšanu un sava tēla realizēšanu ir ļoti svarīga. Tur, kur dažiem cilvēkiem atrodas

„Es”, vairumam cilvēku ir tukšums, jo viņi ir pārāk aizņemti ar sevis projicēšanu uz visām pusēm. Tas arī ir ideāla nolādējums. Jūs esat nolādēti un nevarat būt tie, kas jūs esat.

Jebkura ārēja kontrole, pat *internalizēta* ārēja kontrole – „tev jā...” traucē veselīgai organisma darbībai. Vienīgā, kam ir jākontrolē, – tā ir *situācija*. Ja jūs saprotat situāciju, kurā atrodaties, un ļaujat tai kontrolēt jūsu darbības, tad jūs mēcāties sadarboties ar dzīvi. Jūs zināt to no vienkāršām situācijām, piemēram, automašīnas vadīšanas. Jūs nevadāt mašīnu saskaņā ar programmu „es gribu braukt ar ātrumu 65 jūdzes stundā”. Jūs braucat atbilstoši situācijai. Naktī jūs braucat ar vienu ātrumu, kad apkārt ir daudz mašīnu, jūs braucat ar citu ātrumu, bet kad jūs esat noguris, jūs braucat ar trešo ātrumu. Jūs pielāgojaties situācijai. Jo mazāk mēs sev uzticamies, jo mazāk mēs saskaramies ar sevi un pasauli, jo vairāk mēs gribam kontrolēt.

J: Esmu domājis par Džo Kamija veikto smadzeņu viļņu testu saistībā ar paškontroli. Ja tas iegrimst miera stāvoklī tad, kas rodas kairinājums, vai tā ir izvairīšanās?

F: Izvairīšanās no kā?

J: No kairinājuma, kuru viņš atstāj iegrimstot mierīgā prāta stāvoklī. Es domāju, ka tas ir atkarīgs no kairinājuma iemesla, no kura viņš cenšas atbrīvoties.

F: Nu, es daļēji nevaru izsekot līdzī tava domai, bet daļēji nezinu, vai tu pareizi stāsti, un es pārāk maz pats zinu par to. Izskatās, ka alfa viļņi ir identiski organiskai pašregulācijai, organisms ņem virsroku un rīkojas spontāni, iziet no kontroles. Es domāju, kamēr viņš cenšas kaut ko kontrolēt, alfa viļņu nav. Es negribu par to runāt, jo es vēl neesmu iepazinies ar šo eksperimentu. Ceru, ka to redzēšu. Domāju, ka tas būs ļoti interesanti un, iespējams, produktīvi.

J: Organiskās funkcionēšanas līmenī es varu saprast tādu lietu kā ūdens zudums un nepieciešamība to aizpildīt – organisms šo procesu var izpildīt pats par sevi. Bet kad jūs nonākat līdz relatīvam līmenim, ko tad? Tad taču ir jāizlemj, kas ir svarīgāks, kas nē.

F: Vai vari minēt piemēru?

J: Teiksim, es atrodos situācijā, kurā rodas četras vai piecas neatliekamas vajadzības un man ir kaut kas jādara. Lūk, tajā brīdī man ir jāizlemj, kas ir vissvarīgākais. Un man nav skaidrs, kā organisms var pats izlemt šo problēmu tikpat vienkārši kā problēmu par ūdens nepietiekamību.

F: Jā. Organisms *nepieņem lēmumus*. Lēmumus ir izdomājuši cilvēki. Organisms vienmēr darbojas pamatojoties uz priekšroku.

J: Es domāju, jūs sacījāt, ka pamatojoties uz vajadzību.

F: Nu, vajadzība ir primārā. Ja jums nav vajadzību, jūs neko nedarīsiet. Ja jums nebūtu vajadzība pēc skābekļa, jūs neelpotu.

J: Nu, es domāju... es ar to domāju, ka jūs vērsīsieties pie neatliekamākās vajadzības.

F: Jā. Pie neatliekamākās vajadzības. Bet ja tev ir piecas neatliekamas vajadzības, tad tas nozīmē, ka tās nepavisam nav neatliekamas vajadzības, jo ja tiešām parādīsies neatliekama vajadzība, nevajadzēs pieņemt nekādus lēmumus. Vajadzība ņems virsroku. Mūsu attieksme pret šo neatliekamo nepieciešamību, pret pasauli ir tāda pati kā, piemēram, zīmēšanā. Jūsu priekšā atrodas balta lapa. Jūs izdarāt kaut kādus triepienus un piepeši viss mainās. Pēkšņi audekls izvirza prasības, bet jūs kļūstat par tā kalpu. Jūs burtiski sakāt: "Ko tu gribi?" „Kur vajag pievienot vēl sarkano?" „Ko vēl vajag izlīdzsvarot?" Tikai jūs neuzdodat jautājumus, jūs vienkārši reaģējat.

Tagad es gribētu parunāt par atšķirībām starp *galamērķi* un *mērķa sasniegšanas līdzekļiem*. Galamērķis vienmēr ir fiksēts ar vajadzību. Izvēles brīvība pastāv vienīgi pret mērķa sasniegšanas līdzekļiem. Pieņemsim, man vajag aizsūtīt ziņojumu uz Ņujorku. Tā ir fiksēta lieta, tas ir *galamērķis*. *Mērķa sasniegšanas līdzekļi*, tas, kā es nosūtīšu ziņojumu, vairs nav tik svarīgi – telegrāfiski, mutiski, ar vēstuli, telepātiski, ja jūs tam ticat. Pretēji Makluana tēzei, ka *medium is the message* (medijs *pats* ir vēstījums), es apgalvoju, ka galamērķis ir primārais. Piemēram, seksā galamērķis ir orgasms. Bet tā sasniegšanas veidi var būt simtiem, ko, starp citu, saprata zviedru psihiatrs Medarts Boss, kad ārstēja homoseksuālismu. Viņš lika pacientam *pilnībā* atzīt homoseksuālismu kā vienu no orgasma sasniegšanas līdzekļiem, bet pēc tam mainīja orgasma sasniegšanas līdzekļus. Visas perversijas ir mērķa sasniegšanas līdzekļu varianti un tas pats attiecas uz visām galvenajām vajadzībām. Ja jūs gribat ēst, tad galamērķis ir ievadīt pietiekamu daudzumu kaloriju jūsu sistēmā. Mērķa sasniegšanas līdzekļi variējas no primitīvas popkorna, vai kaut kā tamlīdzīga, saēšanās līdz izmeklētiem gardēža pārdzīvojumiem. Jo vairāk jūs to apzināties, jo vairāk jūs atlasīsiet līdzekļus, sāksiet izvēlēties sociālās vajadzības, kuras ir organisma mērķu sasniegšanas līdzekļi. Šis organisma pašregulācijas veids ir ļoti svarīgs terapijā, jo neatliekamās vajadzības, nepabeigtās situācijas izpeldēs virspusē. Mums nevajag rakt: viss jau ir šeit. To var iztēloties šādā veidā: no iekšienes parādās kāda figūra, izpeld virspusē, bet pēc tam aiziet ārpusē, sasniedz to, kas mums vajadzīgs, pēc tam atgriežas un asimilējas, izšķīst. Virspusē iziet vēl kaut kas un tas pats process atkārtojas no jauna.

Gadās vissavādākās lietas. Teiksim, jūs pēkšņi redzat sievieti, kura laiza no sienas kaļķi – laiza apmetumu. Tas ir neprāts. Pēc tam jūs uzzināt, ka viņa ir stāvoklī un kalcijš ir vajadzīgs viņas bērnam kauliem, bet viņa par to nezina. Vai arī skaļi spēlē „The Beatles”, bet sieviete guļ, taču atliek tikai bērnam klusiņām iekunkstēties, kad viņa tūlīt pat pamostas, jo tā ir neatliekama vajadzība. Tā ir viņas misija. Viņa var norobežoties no paša skaļākā trokšņa, jo šis troksnis nav motivēts ar geštaltu. Bet tiklīdz atskan klusa raudāšana, tā tūlīt pievērš viņas uzmanību. Tā ir vēl viena organisma gudrības izpausme. Organisms zina visu. Mēs zinām ļoti maz.

J: Tu saki, ka organisms zina visu, bet mēs zinām ļoti maz. Kā gan sasaistīt šos divus apgalvojumus? Man šķiet, ka tās nav divas atsevišķas lietas.

F: Bet bieži tās ir sašķeltas. Tās var būt kopā. Ja tās ir kopā, tas tu būsi vismaz ģēnijs, jo tad tev parādīsies perspektīva, jūtīgums un spēja samērot notiekošos notikumus citu ar citu.

J: Tas ir, tu uzskati, ka tas, ko dažreiz sauc par instinktīvu pieredzi vai intuitīvu pieredzi – tā ir integrēta pieredze?

F: Jā. Intuīcija ir organisma gudrība. Gudrība ir viengabalaina, bet intelekts ir vienīgi gudrības palaistuve – dators, atbilstības spēle: ja tas ir tā, tas nozīmē, ka tas „lūk, ir tā –daudzi ļaudis visu laiku izskaitļo, tā vietā, lai *redzētu un dzirdētu, kas notiek*. Ja jūs esat ielīduši savā „datorā”, jūsu enerģija aiziet uz domāšanu un jūs vairāk neko neredzat un nedzirdat.

J: Tas ir pretrunīgs jautājums, jo es lūdzu tevi izmantot vārdus. Vai vari paskaidrot atšķirību starp vārdiem un pieredzi?

(Frics nokāpj no skatuves, pieiet pie sievietes, kura uzdeva jautājumu, liek roku viņai uz pleciem, skūpst viņu. Smieklī.)

O, kei! Viss skaidrs!

F: Es jūtu, ka tu mani atgrūd. (Frics klapē sev pa plecu un atgriežas uz skatuves)

J: Tu runāji par to, ka paškontrolē vai iekšējā kontrolē ir pretrunā ar ārējo kontroli. Es neesmu pārliecināts, ka sapratu tevi. Reizēm es jūtu, ka ārējā kontrolē patiesībā ir fantāzija, mēs paši to radām.

F: Jā, tā ir taisnība. Tieši to es saucu par manipulāciju ar sevi vai sevis spīdināšanu. Bet organisma pašregulācija, par kuru es runāju, tā nav fantāzija, izņemot gadījumus, kad nav objekta. Tad jums parādās fantāzija, kura, tā teikt, ved mūs, kamēr neparādās reāls objekts, un tad fantāzija par objektu un reālais objekts saplūst. Tad jums vairs nav vajadzīga fantāzija.

Es vēl nestāstīju par tādiem fantāzijas veidiem kā mēģinājums un tamlīdzīgie. Tas ir pavisam cits stāsts. Es runāju par organisma spēju parūpēties par sevi bez ārējas iejaukšanās – bez māmiņas, kura mums saka: „Tas ir veselīgi”, „ Es zinu, kas tev ir vajadzīgs” un tamlīdzīgas lietas.

J: Man ir jautājums. Tu runāji par kontroli. Ja tas, ko tu teici, ir pareizi, tas nozīmē, ka organisms var par sevi parūpēties tiklīdz ir pabeigta integrācija un pašregulācija ir pieejama visam organismam, un kontrolē vairs nav iekšējais vai ārējais faktors, tas ir tas, kas *pastāv* un funkcionē.

F: Tas ir pareizi un tad kontroles būtība ir tajā, ka tu sāc kontrolēt apmierinājuma sasniegšanas līdzekļus. Parasti mēs sasniedzam nevis apmierinājumu, bet tikai pilnīgi zaudējam spēkus.

J: Es saprotu, ka tu pareizi saki, ka ja es turpinu izskaitļošanu un aprēķinus, tad pārstāju redzēt un dzirdēt. Tomēr man pastāvīgi rodas problēmas un dienas laikā ir tik daudz jāizdara.

F: Pagaidi mirklīti, vajag precizēt– tev tas viss ir jādara, jo tā ir organisma vajadzība, vai daļa no sociālās lomas, kuru tu spēlē?

J: Daļa no sociālās lomas.

F: Tas ir pavisam cits stāsts. Es runāju pa organismu per se. Es nerunāju par mums kā par sociālām būtnēm. Es nerunāju par pseido eksistenci, es runāju par dabisku eksistenci mūsu būtības pamatā. Bet tu runā par sociālajām lomām spēlēm, kuras var būt

kā līdzekļi, lai nopelnītu dzīvei un tavu pamatvajadzību (vajadzība pēc ēdiena un tamlīdzīgi) apmierināšanai.

J: Un tomēr, es zinu, ka tas viss ir mazliet neveselīgi. Katras dienas sākumā aprēķini, pārdomas, plānošana, dienaskārtības saraksts, viss, ko es darīšu, saplānots pa stundām. Un tā visu dienu. Un es zinu, ka tāpēc neredzu un nedzirdu, tomēr, ja es tikai skatīšos un klausīšos, citas lietas netiks izdarītas un es nonāksu pilnīgā stresā.

F: Tas ir pareizi. Šis pārdzīvojums rodas, kad mūsu sociālā eksistence saduras ar mūsu bioloģisko eksistenci. Mēs nokļūstam stresā.

J: Nu tu arī atstāj mani pilnīgā stresā.

F: Jā. Tieši par to es runāju. Apzināšanās par sevi. Ja katru dienu, kad tu nonāksi stresā, tu to apzināsies, iedarbība būs terapeitiska. Un daba atkal visu ņems savās rokās. Ja tu to saproti un paliec ar stresu, *stress pats aizies*. Ja tu centīsies to aizvākt, sāksi prātot, kā to izdarīt, ja tu lūgsi mani aprakstīt, kā to izdarīt, tavs satraukums kļūs vienīgi spēcīgāks.

2. SARUNA

Es gribu parunāt par pieaugšanu. Lai saprastu, kas ir pieaugšana, mēs parunāsim par apmācību. Man apmācība – tas ir *atklājums*. Es kaut ko iemācos ar pieredzes palīdzību. Daži apmācību uztver savādāk: viņi uzskata, ka tā ir zubrīšanās, rutīna un atkārtošana, monotona procedūra, kura pārvērš cilvēku par mašīnu līdz tam laikam, kamēr viņš neatklāj šo vingrinājumu jēgu. Piemēram, jūs mācāties spēlēt klavieres. Sākat jūs ar vingrinājumiem. Bet pēc tam jums izdodas un piepeši nāk atklājums: „Aha! Es esmu to ieguvis! Lūk, kur tas āķis!” Pēc tam jūs mācāties, kā šo tehniku izmantot.

Bet eksistē cits apmācības veids – zināšanu ielādēšana jūsu „datorā”, tas ir, jūs savācat zināšanas, bet zināšanas rada jaunas zināšanas un beigu beigās jums sagribas lidot uz Mēnesi. Šīs zināšanas, šī otrreizējā informācija ir noderīga katru reizi, kad jūs zaudējat savas jūtas. Līdz brīdim, kamēr jums ir jūtas, kamēr jūs varat redzēt un dzirdēt, un apzināties, kas notiek, jūs *saprotat*. Ja jūs pētāt koncepcijas, ja jūs tiecāties pēc informācijas, tad jūs nesaprotat. Jūs tikai *izskaidrojat*. Un nav tik vienkārši saprast, ar ko izskaidrošana atšķiras no saprašanas un gandrīz tikpat bieži ir grūti saprast, ar ko sirds atšķiras no prāta, un ar ko jūtas atšķiras no domāšanas.

Lielākā daļa cilvēku uzskata, ka izskaidrošana ir tas pats, kas saprašana. Bet starp tām pastāv milzīga atšķirība. Piemēram, tagad es varu jums daudz ko izskaidrot. Es varu dot jums neskaitāmus teikumus, kuri palīdzēs jums uzbūvēt mūsu funkcionēšanas intelektuālo modeli. Iespējams, ka daži no jums sajūtīs, ka šie izskaidrojumi sakrīt ar reālo dzīvi un tā jau būs saprašana.

Tagad es varu jūs tikai hipnotizēt, pārliecināt jūs, mēģināt piespiest jūs noticēt, ka man ir taisnība. Jūs nezināt. Es sludinu neko. Mani vārdi jums neko neiemāca. Apmācība ir atklājums. Nepastāv citi efektīvas apmācības veidi. Jūs varat tūkstošiem reižu bērnam teikt: „Krāsns ir karsta”. Tas nepalīdzēs. Bērnam pašam tas ir jāatklāj. Un es ceru, ka varēšu palīdzēt jums mācīties un atklāt sevī ko jaunu.

Un kas tad jums šeit ir jāiemācās? Geštalta terapijai ir pietiekami specifisks mērķis un šis pats mērķis pastāv arī citās terapijas formās, citās dzīves atklāšanas formās, kaut vai verbāli. Mērķis ir izaugt un pieaugt. Es gribētu, lai auditorija ņemtu zināmu dalību sarunā par pieaugšanu. Kāds ir jūsu viedoklis? Kas tas tāds ir – pieaudzis cilvēks? Dodiet pieauguša cilvēka definīciju. Sāksim!

A: Es jau zinu atbildi, Fric.

F: Jā. Tu zini kanonisku atbildi, svētā Geštalta Evaņģēliju. Kāda ir tava pieauguša cilvēka definīcija?

A: Nu, man bija zināms priekšstats par geštaltu un, iespējams, tas mani ietekmēja, bet es domāju, ka pieaudzis cilvēks ir cilvēks, kurš..

F: Ja tu gribi nolasīt manu formulējumu, tad es to negribu, tāpēc, ka tā būs tikai informācija, nevis izpratne.

A: Es sāku teikt, ka integrēts cilvēks ir cilvēks, kurš apzinās savas personības sastāvdaļas, savieno tās kopā, lai izveidotu vienotu funkcionālu veselumu.

F: Un tas arī ir nobriedis cilvēks?

A: Viņa personības daļas, kuras paliek bezapziņā, kuras viņš neapzinās, ir novestas līdz minimumam. Vienmēr ir kaut kāds pārpalikums – mēs nekad nerasniedzam pilnu izpratni, pilnu apzināšanos.

F: Citiem vārdiem, jums nobriedis cilvēks ir viengabalains cilvēks?

A: Jā.

F: (citam cilvēkam) Bet tu vari dot savu definīciju?

B: Es domāju par cilvēku, kurš sevi pazīst un pieņem sevi, pieņem visu, kas viņam sevī patīk un visu, kas nepatīk, kurš apzinās, ka viņam ir neskaitāmas iespējas un cenšas tās attīstīt, cik tas ir iespējams, un zina, ko grib.

F: Jūs uzskaitījāt dažas svarīgas nobriedušas personības rakstura iezīmes, bet tas tāpat var attiekties arī uz bērnu, vai ne?

B: Man šķiet... Dažreiz bērni, manuprāt... Bieži viņi ir vairāk nobrieduši nekā pieaugušie.

F: Paldies! Bērni bieži ir vairāk nobrieduši nekā pieaugušie. Jūs ievērojāt, ka parādījās jauns salīdzinājums vai, drīzāk, jauns formulējums. Mēs nesakām: pieaudzis cilvēks līdzinās nobriedušam cilvēkam. Starp citu, pieaugušie ļoti reti ir nobrieduši cilvēki. Pieaugušie, manuprāt, ir cilvēki, kuri spēlē pieaugušo *lomu* un jo vairāk viņi spēlē šo lomu, jo mazāk nobrieduši viņi ir. (Citam cilvēkam) Kāds formulējums ir *tev*?

D: Vispirms man ienāca galvā, ka nobriedis cilvēks laiku pa laikam aizdomājas: „Kas gan ir nobriedis cilvēks?”, un viņam laiku pa laikam ir pārdzīvojumi, kuri liek viņam sajūst.” O! Lūk, tai ir jābūt un tā ir daļa no brieduma! Bet es nezināju par to agrāk”.

F: Kāda definīcija ir *tev* ?

C: Cilvēks, kurš izprot sevi un citus, bet tāpat apzinās, ka viņš nav viengabalains un pa daļai... apzinās, kādās lietās viņš nav viengabalains.

F: Labi. Es, drīzāk, sauktu viņu par cilvēku, kurš attīstās. Viņš apzinās, ka nav viengabalains. Tādā veidā, balstoties uz šīm piezīmēm, mēs varam teikt, ka viss, ko mēs gribam izdarīt: pastiprināt savas personības viengabalainību. Vai tas ir katram pieņemami?

J: Ko jūs domājat ar viengabalainību un neviengabalainību?

F: Šie termini jau šeit tika pieminēti. Lūdzu, vai jūs neatbildētu uz šo jautājumu? Ko jūs domājat par viengabalainību un neviengabalainību?

A: Es pirmais par to ierunājos un es jūtu, ka tā ir tiekšanās uz nerasniedzamo. Neviens nekad to nerasniegs. Tā vienmēr ir tapšana, augšana. Bet, attiecīgi, viengabalains cilvēks ir tas, kurš maksimāli apzinās, no kādām daļām viņš sastāv, pieņem tās un sasniedz integrāciju, pastāvīgi atrodas integrācijas procesā.

F: Ideju par personības viengabalainību pirmais aizskāra Nīče, pēc tam Freids. Freida formulējums ir nedaudz savādāks. Viņš teica, ka noteiktas personības daļas tiek izstumtas bezapziņā. Bet, kad viņš runāja par bezapziņu, ar to viņš domāja, ka ne visas mūsu iespējas ir mums pieejamas. Viņa ideja balstās uz to, ka starp personību un bezapziņu ir barjera, nepieejamas iespējas un, ja mēs noņemam barjeru, mēs varam no jauna būt pilnībā paši. Ideja pamatā ir pareiza un jebkurš psihoterapijas veids, vairāk vai mazāk, ir ieinteresēts personības bagātināšanā un tā atbrīvošanā, ko parasti sauc par apspiestām un bloķētām personības daļām.

E: Fric, man parādījās doma, ka spāņi nobriedušu apzīmē kā ienākušos, nogatavojušos. Es gribēju par to pateikt.

F: Paldies. Tas tieši ir tas, kam es arī gribu piekrist. Jebkuram augam, jebkuram dzīvniekam, briešana un nogatavošanās ir identiska. Jūs neatradīsiet nevienu dzīvnieku, izņemot mājdzīvniekus, kurus inficējusi cilvēce, - neviens dabisks dzīvnieks un neviens augs nedzīvo apstākļos, kuri liek šķēršļus viņu augšanai. Tādā veidā, jautājums ir: kā mēs traucējam savai attīstībai? Kas traucē mūsu nobriešanai? Vārds „neiroze” ir ļoti slikts. Es arī to izmantoju, bet patiesībā to ir vērts nosaukt par attīstības traucējumu. Citiem vārdiem sakot, neirožu problēma arvien vairāk un vairāk no medicīnas jomas pārvietojas uz apmācības jomu. Es uzskatu, ka nospiedošais vairākums tā saucamo neirožu rodas attīstības traucējumu rezultātā. Freids pieņēma, ka „briedums” ir stāvoklis, no kura vairs nav kur tālāk attīstīties, iespējams tikai regresēt. Jautājums ir tāds: kas traucē izaugsmes procesam un kā jūs traucējat sev virzīties uz priekšu?

Paskatīsimies uz briedumu vēlreiz. Lūk, mans formulējums: briedums – *tā ir pāreja no balstīšanās apkārtējos uz balstīšanos pašam uz sevi*. Paskatieties uz vēl nedzimušu bērnu. Viņš saņem visu nepieciešamo atbalstu no mātes – skābekli, barību, siltumu, - visu. Tiklīdz viņš piedzimst, viņam pašam ir jāieelpo. Mēs bieži sastopamies ar simptomu, kurš geštalta terapijā spēlē vadošo lomu. Mēs sastopamies ar *strupceļu*. Lūdzu, pierakstiet šo vārdu. *Strupceļš* – tas ir kritiskais punkts terapijā, kritiskais punkts attīstībā. Strupceļš – tā ir tāda situācija, kad atbalsts vairs nepienāk ne no ārpuses, ne iekšpusē, bet īsta spēja atbalstīt pašam sevi vēl nav parādījusies. Jaundzimušais nevar elpot pats. Viņš vairs nesaņem skābekli caur placentu. Nevar teikt, ka jaundzimušais atrastos izvēles priekšā, jo šeit nav laika pārdomām par to, ko darīt. Jaundzimušais var vai nu nomirt, vai iemācīties elpot. Šeit var nākt neliels atbalsts no ārpuses – viņam iesītīs vai iedos skābekli. „Zilie bērni” ir strupceļa prototipi, ar kuriem mēs saskaramies katrā neirozē.

Pēc tam bērns sāk augt. Par viņu rūpējas. Pēc kāda laika viņš mācās kontaktēties - sākumā kliec, tad mācās runāt, rāpot, staigāt un tā, soli pa solim, viņš mobilizē arvien vairāk iespējas un iekšējos resursus. Viņš atklāj vai mācās veidus, kā izmantot savus muskuļus, jūtas utt. Tādā veidā, pamatojoties uz šo, es varu teikt, ka nobriešanas process ir pāreja no balstīšanās vidē uz balstīšanos pašam uz sevi, bet terapijas mērķis ir palīdzēt izdarīt tā, lai klients nebūtu atkarīgs no citiem. Mērķis ir ļaut klientam jau no paša sākuma atklāt, ka viņš var izdarīt daudz, daudz vairāk nekā viņš ir domājis.

Vidusmēra cilvēks mūsu laikos, ticiet vai nē, izmanto tikai 5 līdz 15 procentus no savām iespējām. Cilvēks, kuram ir pieejami 25 procenti, jau tiek uzskatīts par ģēniju. Tādā veidā 85 līdz 95 procenti no mūsu iespējām tiek zaudētas, netiek izmantotas, mēs nevaram tās izmantot. Skan traģiski, vai ne tā? Un iemesls ir vienkāršs – mēs dzīvojam stereotipos. Mēs dzīvojam paredzamos modeļos. Mēs atkal un atkal spēlējam vienas un tās pašas lomas. Tādā veidā, ja jūs atklājat, kā jūs liekat šķēršļus savai izaugsmei un kā jūs bloķējat savas iespējas, jūs varat novērst traucēkli, padarīt dzīvi bagātāku, mobilizēt apslēptos resursus. Mums piemīt ļoti dīvaina tieksme (un tā arī bloķē mūsu iespējas) – mēs dzīvojam, pārskatot no jauna katru sekundi.

Cilvēkiem, kuri pastāvīgi nodarbojas ar mēģinājumiem, tik un tā rodas problēmas. Un tas notiek tādēļ, ka mēs neesam paredzami. Laba pilsoņa loma prasa, lai viņš būtu paredzams, jo mēs tiecamies pēc drošības, mēs negribam riskēt, mēs baidāmies stāvēt uz savām kājām, baidāmies domāt ar savu galvu, tās ir vienkārši drausmīgas bailes. Un, tāpat, ko mēs darām? Mēs *pielāgojamies* un pielāgošanās sabiedrībai ir augstākais mērķis vairumam terapijas veidu. Ja tu neesi pielāgojies, tad tu esi vai nu noziedznieks, vai psihopāts, vai jukušais, vai bītnīks, vai vēl kaut kas sliktāks. Jebkurā gadījumā, tu neesi vēlam un tiks izdzīts aiz sabiedrības robežām.

Vairums terapeitisko metožu cenšas pielāgot cilvēku sabiedrībai. Tas, iespējams, nemaz nebūtu bijis tik slikti pagātnē, kad sabiedrība bija salīdzinoši stabila, bet tagad, kad visu laiku notiek pārmaiņas, kļūst aizvien grūtāk un grūtāk pielāgoties sabiedrībai. Pie tam, arvien vairāk un vairāk cilvēku negrib sabiedrībai pielāgoties – viņi domā, ka šī sabiedrība ir nekrietna vai vēl kāda. Es secinu, ka mūsu laikā galvenā personība ir neirotiska personība. Tā ir mana neobjektīvā ideja, jo es pieļauju, ka mēs dzīvojam nenormālā sabiedrībā, kurā ir tikai viena izvēle – vai nu piedalīties šajā kolektīvajā psihozē, vai arī riskēt, izvēstēties un tikt piesistam krustā.

Ja jūs esat centrēti paši uz sevi, tad jūs vairāk nepielāgojaties un viss, kas notiek, jums kļūst par izrādi un jūs asimilējat, jūs saprotat, jūs esat saistīti ar to, kas notiek. Šajā gadījumā ļoti svarīgs ir trauksmes simptoms, jo lielākā daļa no sociālajām izmaiņām izsauc trauksmi. Psihiatri ļoti baidās no trauksmes. Es nē. Es uzskatu, ka trauksme ir sasprindzinājums starp tagad un vēlāk. Kad jūs atstājat drošo tagad un sākat raizēties par nākotni, jūs izjūtat trauksmi un, ja nākotne prasa no jums rīcību, tad trauksme – tās ir bailes no skatuves. Jūs esat pilni ar katastrofiskām gaidām un gaidiet, ka notiks kaut kas šausmīgs vai esat pilni ar anastrofiskām gaidām un gaidiet kaut ko brīnišķīgu. Un mēs aizpildām šo bezdibeni starp tagad un vēlāk, aizpildām ar nodrošināšanos, plānošanu, nemitīgu darbu un tā joprojām. Citiem vārdiem sakot, mēs negribam redzēt auglīgo bezdibeni un nākotnes iespējamību. Ja mēs aizpildām šo bezdibeni, mums nebūs nākotnes, būs tikai vienmulība.

Bet kā gan ir iespējams saglabāt vienmulību šajā pasaulē, kura tik ātri mainās? Protams, katrs, kurš grib uzturēt status quo, arvien stiprāk krīt panikā un baidās. Parasti trauksme nav tik dziļi eksistenciāla. Tā ir jau apvienota ar lomu, kuru mēs gribam spēlēt, tās ir bailes no skatuves. „Vai man izdosies šī loma?”, „Vai mani nosauks par labu puisi?”, „Es saņemšu aplausus vai puvušas olas?”. Tā nav eksistenciāla izvēle, tā ir neērtību izvēle. Bet, ja jūs *sapratīsiet*, kas ir neērtības, ka neērtības nav katastrofa, bet tikai kaut kas nepatīkams, tad jūs pietuvosieties sev, sāksiet pamosties.

Tagad mēs esam pietuvojušies pamata konfliktam: katrai personībai, katram augam, katram dzīvniekam ir tikai viens iedzimts mērķis – sevis realizēšana. Roze ir roze. Rozei nav nodoma sevi realizēt tā kā ķenguram. Zilonim nav nodoma realizēt sevi kā putnam. Dabā, izņemot cilvēci, konstitūcija un veselība, un iespēju pieaugšana ir kaut kas vienots .

Tas pats attiecas uz multi organismu vai sabiedrību, kura sastāv no daudziem cilvēkiem. Valsts, sabiedrība sastāv no daudziem tūkstošiem šūnu, kuras jākontrolē vai nu no ārpuses, vai iekšpusē, un katra sabiedrība tiecas sevi realizēt kā tāda vai citāda specifiska sabiedrība. Krievu sabiedrība realizē sevi pa savam, amerikāņu sabiedrība, vācu sabiedrība, Kongo ciltis – viņi visi sevi realizē, viņi mainās. Un vēsturē ir nemainīgs likums – katra sabiedrība, kura ir pārmērīgi ieilgusi un zaudējusi izdzīvošanas spēju, izzūd. Kultūras atnāk un aiziet. Un tiklīdz sabiedrība iet pret visumu, tiklīdz sabiedrība pārkāpj dabas likumus, tā zaudē arī izdzīvošanas spējas. Tiklīdz mēs pametam dabiskos pamatus, visumu un *tā* likumus, un zaudējam ar to saikni (kā personība vai sabiedrība), mēs zaudējam mūsu *raison d'être*. Mēs vairs nevaram pastāvēt.

Pie kā tad mēs esam nonākuši? No vienas puses mēs esam personības, kuras grib realizēties; pie tam, mēs dzīvojam sabiedrībā, mūsu gadījumā, progresīvajā Amerikā. Sabiedrība un šīs sabiedrības prasības var atšķirties no personības prasībām. Tā ir galvenā sadursme. Mūsu attīstības procesā šo konkrēto sabiedrību pārstāv mūsu vecāki, skolotāji un tā joprojām. Tā vietā, lai atvieglotu patiesu izaugsmi, viņi bieži iejaucas dabiskajā attīstībā.

Viņi pielieto divus instrumentus, lai falsificētu mūsu eksistenci. Viens no instrumentiem ir nūja, kura ir sastopama terapijā zem nosaukuma *katastrofiskās gaidas*. Lūk, kas ir katastrofiskās gaidas: ”Ja es riskēšu, mani vairs nemīlēs. Es būšu

vientuļš. Es nomiršu.” Tā arī ir tā nūja. Vēl ir arī hipnoze. Pašreiz es hipnotizēju jūs. Es jūs hipnotizēju, lai jūs noticētu tam, ko es stāstu. Es nedodu iespēju jums apgūt, asimilēt, pamēģināt to, ko es runāju. Pēc manas balss ir pamanāms, ka es cenšos jūs apburt, ieliet savu „gudrību” jūsos, lai jūs to vai nu asimilētu, vai izmestu, vai ievadītu to savā „datorā” un teiktu: „Tā ir interesanta koncepcija”. Jums lieliski ir zināms, ka no studentiem tiek prasīts vienīgi „izvemties uz eksaminācijas lapas”. Jūs norijāt visu informāciju, pēc tam izvemjat un atkal esat brīvi, un tagad jums ir diploms. Tomēr jāatzīmē, ka dažreiz jums izdodas kaut ko iemācīties, atklāt kaut ko vērtīgu, iegūt zināmu pieredzi no saviem skolotājiem vai draugiem, bet visu nedzīvās informācijas kravu asimilēt nav viegli.

Tagad atgriezīsimies pie nobriešanas procesa. Augšanas process dod divas iespējas. Bērns vai nu aug un mācās pārvarēt frustrāciju, vai ir sabojāts. Viņu var sabojāt vecāki, kuri pareizi vai nepareizi atbild uz visiem jautājumiem. Viņš var būt tik sabojāts, ka saņem visu, ko vien vēlas, jo „bērnām ir jāsaņem viss, tētīm taču nekad nekā nebija”, vai tāpēc, ka vecāki nezina, kā frustrēt bērnu, nezina, kā izmantot frustrāciju. Jūs, droši vien būsiet pārsteigti, ka es izmantoju vārdu frustrācija tik pozitīvi. Bez frustrācijas nav vajadzības, nav iemesla mobilizēt resursus un saprast, ka jūs esat spējīgi kaut ko ar sevi izdarīt. Lai nebūtu frustrēts (tas taču ir visnotaļ sāpīgi!), bērns mācās manipulēt ar vidi. Katru reizi, kad pieaugušo pasaule attur bērnu no izaugsmes, bērns tiek bojāts, jo viņam nedod pietiekamu frustrāciju un viņš nonāk strupceļā. Tādā veidā, tā vietā, lai izmantotu savu potenciālu augšanai, viņš tagad izmanto savu potenciālu, lai kontrolētu pieaugušos, lai kontrolētu pasauli. Tā vietā, lai mobilizētu savus paša resursus, viņš kļūst atkarīgs. Viņš vērs savu enerģiju uz manipulāciju ar vidi, lai saņemtu atbalstu. Viņš kontrolē pieaugušos, sāk ar viņiem manipulēt, redz viņu vājās vietas. Tiklīdz bērns sāk manipulēt, viņam parādās raksturs. Jo stiprāks cilvēkam ir raksturs, jo mazāks ir viņa potenciāls. Tas skan paradoksāli, bet cilvēks ar raksturu ir cilvēks, kurš ir paredzams, kuram ir tikai ierobežots atbilžu skaits vai, kā teica Tomass Eliots „The Cocktail Party”: „Tu esi vien novecojušu atbilžu komplekts”.

Kādas rakstura iezīmes attīsta bērnu? Kā viņš kontrolē pasauli? Kā viņš manipulē ar savu vidi? Viņš prasa virzošu atbalstu. „Ko man darīt?”, „Mammu, es nezinu, ko man darīt”. Viņš spēlē rauduļa lomu, ja nesaņem to, ko vēlas. Piemēram, lūk, maza četrgadīga meitenīte. Viņa katru reizi sarīko man vienu un to pašu priekšnesumu. Viņa vienmēr raud, kad es uz viņu skatos. Tāpēc šodien es ļoti centos uz viņu neskatīties un viņa pārstāja raudāt, bet pēc tam sāka skatīties uz mani. Tikai trīs gadi, bet viņa jau ir tik laba aktrise. Viņa jau zina, kā ņirgāties par savu mammu. Vai arī bērns sāk pieglaimoties citiem cilvēkiem tā, lai tiem kļūtu patīkami un viņi kaut ko par to iedotu. Pats sliktākais ir „labais zēns”. Labajā zēnā vienmēr sēž ļauns bērns. Ārēji viņš piekrīt un uzpērk pieaugušos. Vai arī spēlē muļķi un pieprasa intelektuālo atbalstu, piemēram, uzdod jautājumus, kuri atbilst tipiskam muļķības simptomam. Kā reiz teicis Alberts Einšteins: „Divas lietas nebeidzas nekad: visums un cilvēku muļķība”. Bet vairāk izplatīta ir nevis īsta muļķība, bet muļķa tēlošana, kad aiztaisa ausis, nedzird un neredz. Ne mazāk svarīgi ir spēlēt bezpalīdzīgo. „Es nevaru sev palīdzēt. Ak, es nabadziņš. Tev man ir jāpalīdz. Tu esi tik gudrs, tev ir tik daudz spēka, esmu pārliecināts, ka tu spēsi man palīdzēt.” Katru reizi, kad jūs spēlējat bezpalīdzīgo, jūs radāt atkarību, jūs spēlējat atkarību spēli. Citiem vārdiem, mēs padarām sevi par vergiem. Īpaši, ja tā ir pašcieņas atkarība. Ja jums ir nepieciešams

apstiprinājums, uzslava, atgriezeniskā saite no katra, tad jūs katru padarāt par savu tiesnesi.

Ja jūs nemīlat, bet projicējat mīlestību, tad jūs gribat būt mīlēs, jūs darāt visu, lai būtu pievilcīgs. Ja jūs nepārvaldāt sevi, tad vienmēr esat mērķis, jūs kļūstat atkarīgi. Kādu drausmīgu atkarību jūs radāt, kad gribat, lai jūs mīlētu! Cilvēks nav lieta, un tomēr jūs negaidīti izstādāt sevi apskatei un gribat atstāt labu iespaidu uz cilvēkiem, lai viņi jūs mīlētu. Tas vienmēr ir tēls, jūs gribat spēlēt, iztēloties, ka jūs ir iemīlējuši. Ja jūs jūtaties komfortabli, tad jūs nemīlat un neienīstat, jūs vienkārši dzīvojat. Man jāatzīstas, ka mīlestība daudziem cilvēkiem ir riskanta, īpaši Savienotajās Valstīs. Daudzi cilvēki mīl kā piesūcekņi. Viņi grib piespiest cilvēkus sevi mīlēt tā, lai varētu tos izmantot.

Ja jūs paskatīsieties uz savu eksistenci, jūs sapratīsiet, ka tīri bioloģiskas lietas: izsalkums, sekss, izdzīvošanas nepieciešamība, vajadzība pēc mitekļa, elpošanas apmierināšana, mūsu nodarbēs spēlē tikai otršķirīgu lomu, īpaši tādā valstī kā šī, kur mēs esam tik izlutināti. Mēs nezinām kā ir būt izsalkušiem un katrs, kurš grib nodarboties seksu, var ar to nodarboties, cik vien vēlas. Katrs, kurš grib elpot, var elpot – gaiss netiek aplikts ar nodokļiem. Lai atpūstos, mēs spēlējam spēles. Mēs brīvi spēlējam spēles, absolūti atklāti, un diezgan lielā mērā privāti. Domās mēs, kā likums, risinām ar citiem iztēlotu dialogu. Mēs plānojam lomas, kuras gatavojamies spēlēt. Mēs organizējam, *tā vietā, lai darītu to, ko mēs gribam.*

Tas var izklausīties mazliet neparasti – tas, ko es desistematizēju domāšanā, padarot to par daļu no lomas spēlēšanas. Dažreiz sarunas procesā mēs esam kontaktā, bet parasti mēs hipnotizējam. Mēs hipnotizējam cits citu, mēs hipnotizējam sevi, mēs pārliecinām sevi, ka mums ir taisnība. Mēs spēlējam ‘Medisonas Avēniju’, lai pārliecinātu sevi un citus par savu vērtību. Un tas paņem tik daudz mūsu enerģijas, ka dažreiz, kad jūs neesat pārliecināti lomā, kuru spēlējat, jūs neuzdrošināties pateikt nevienu vārdu, ne vienu teikumu bez iepriekšēja mēģinājuma. Ja jūs neesat pārliecināti lomā, kuru taisāties spēlēt un jūs izrauj no jūsu iekšējā stāvokļa sabiedrībā, tad, kā jebkurš labs aktieris, jūs izjūtat bailes. Jūsu satraukums pieaug, jūs gribat spēlēt lomu, bet pilnībā neuzdrošināties, tāpēc jūs pagriežaties atpakaļ un pārtraucat elpošanu tā, ka sirds sāk pumpēt vairāk asiņu, jo paaugstinātais metabolisms ir jāapmierina. Un, kad jūs jau esat spējīgs spēlēt lomu, jūsu priekšnesumā ievijas satraukums. Pretējā gadījumā tas būs rigīds un nedzīvs.

Tas ir darbības, kura pēc tam kļūs ierasta, mēģinājums; viena un tā pati darbība, kura kļūst vieglāka un vieglāka – raksturs, kurš fiksē lomu. Ceru, tagad jūs saprotat, ka lomu spēlēšana un manipulēšana ar vidi ir viens un tas pats. Tā ir falsifikācija un ļoti bieži tiek rakstīts par maskām, kuras mēs nēsājam un par to, ka personībai jābūt caurspīdīgai.

Neirotikim raksturīgi ir spēlēt spēles, manipulēt ar vidi un palikt nenobriedušam. Mums vienmēr jāņem vērā, cik daudz enerģijas, kuru būtu bijis iespējams izmantot radoši mūsu pašu izaugsmei, tiek izlietots manipulācijai ar pasauli. Un īpaši tas attiecas uz jautājumu uzdošanu. Jūs zināt parunu: „Viens muļķis var uzdot vairāk jautājumu, nekā simts gudrie atbildēt”. Visas atbildes jau ir. Vairums jautājumu ir vienkārši izdoma, veids kā paņirgāties par sevi un citiem. Prāts attīstās tad, kad

pārvērš jautājumu apgalvojumā. Ja jūs pārvēršat jautājumu apgalvojumā, atklājas jautājuma jēga un jautātājs pats atklāj jaunas iespējas.

Jūs redzat, man jau vairs nepietiek vārdu. Es jums teicu, ka lasīt lekcijas ir garlaicīga nodarbe. Lielākā daļa profesoru atrod izeju, izmantojot iemidzinošu balsi tā, ka jūs aizmieģat un neuzdodat mulšinošus jautājumus.

J: Man ir jautājums. Vai jūs nevarētu dot dažus piemērus, kā pārvērst jautājumu apgalvojumā.

F: Jūs uzdevāt man jautājumu. Varat to pārvērst apgalvojumā?

J: Būtu ļoti patīkami dzirdēt dažus piemērus, kā pārvērst jautājumu apgalvojumā.

F: „Būtu ļoti patīkami”. Bet es esmu *ne* patīkams. Patiesībā, aiz visa šī stāv īsta komunikācija pavēles formā. Lūk, tas, ko jūs īstenībā gribējāt sacīt:” Fric, pasakiet man, kā to darīt”. Jūs izvirzījāt man prasību. Katru reizi, kad jūs atsakāties atbildēt uz jautājumu, jūs palīdzat cilvēkam atklāt viņa paša resursus. Apmācība ir atklājums, ka kaut kas ir iespējams.

Mēs tiecamies uz to, lai personība kļūtu nobriedusi, tiecamies novērst blokus, kuri traucē cilvēkam nostāties uz kājām. Mēs palīdzam viņam veikt pāreju no balstīšanās vidē uz balstīšanos pašam uz sevi. Un, kā likums, mēs uzduramies strupceļam. Strupceļš sākotnēji parādās, kad bērns nevar saņemt atbalstu no apkārtējās vides, bet nevar arī vēl nodrošināt atbalstu sev pats. Šajā brīdī bērns sāk mobilizēt apkārtējo vidi spēlējot liekulīgas lomas, spēlējot dumīki, bezpalīdzīgo, vājo, lišķīgo un visas pārējās lomas, kuras mēs izmantojam manipulācijai ar apkārtējo vidi.

Jebkurš terapeits, kurš grib *palīdzēt*, ir nolemts jau no paša sākuma. Pacients izdarīs visu, lai piespiestu terapeitu sajūst neadekvātumu, jo viņam ir jāsaņem kompensācija par to, ka terapeits ir viņam nepieciešams. Pacients terapeitam prasīs arvien vairāk un vairāk palīdzības, viņš arvien vairāk un vairāk iedzīs terapeitu stūrī, kamēr vai nu apmierināsies, novedot terapeitu līdz ārprātam, kas ir vēl viens manipulācijas veids, vai, ja terapeits nepadosies, beigu beigās piespiedīs viņu sajūst paša neadekvātumu. Viņš arvien vairāk un vairāk iesūks terapeitu savā neirozē un terapijai nekad nebūs beigu.

Un tā, kā mēs rīkojamies geštalta terapijā? Mums ir ļoti vienkārši līdzekļi, kuri ļauj pacientam atklāt, kas ir pamatā viņa paša vējā palaistajām iespējām. Tas ir, patients izmanto mani, terapeitu, kā ekrānu projekcijām un gaida no manis tieši to, ko nevar izdarīt pats. Un tad mēs nonākam pie šausmīga atklājuma, ka katram no mums ir caurumi personībā. Vilsons van Dūzens pirmais atklāja, ka šizofrēnijā, bet es domāju, ka katrā no mums, ir caurumi tur, kur jābūt kaut kam, kā nav. Daudziem cilvēkiem nav dvēseles. Citiem nav ģenitāliju. Dažiem nav sirds: visa viņu enerģija aiziet uz aprēķiniem, prātošanu. Dažiem nav kāju, viņiem nav uz kā stāvēt. Daudziem cilvēkiem nav acu. Viņi projicē acis un acis pilnībā aiziet ārpusaulē, un viņi dzīvo tā, it kā uz viņiem visi skatītos. Viņi jūt, ka visa pasaule uz viņiem skatās. Viņi pārvēršas spoguļos, kuri vienmēr grib zināt, kādi viņi izskatās ar citu acīm skatoties. Viņi atdod acis un lūdz pasauli skatīties viņu vietā. Tā vietā, lai kritizētu, viņi projicē kritiku un jūt, ka viņus kritizē, jūtas kā uz skatuves. Vairumam no mums nav ausu. Ļaudis cer,

ka ausis būs ārpusē, viņi runā un gaida, ka kāds viņos klausīsies. Tādā veidā mēs vienmēr mēģinām sasniegt strupceļu un atklāt punktu, kur jūs saprotat, ka izdzīvošanas iespēju nav, jo jūs neesat atraduši veidu, kā izdzīvot pašiem sevī. Kad mēs atrodam to vietu, kur cilvēks ir iesprūdis, mēs nonākam pie apbrīnojama atklājuma, ka šis strupceļš, kā likums, eksistē tikai fantāzijā. Realitātē strupceļa nav. Cilvēks tikai uzskata, ka viņa rīcībā nav savu resursu. Viņš tikai attur sevi no savu resursu izmantošanas, izsaucot iztēlē neskaitāmas katastrofiskas gaidas. Viņš gaida kaut ko nākotnē. „Cilvēki mani nemīlēs”, „Es varu izdarīt kaut ko muļķīgu”, „Ja es to izdarīšu, mani vairs nemīlēs, es nomiršu”, un tā tālāk. Mums ir šīs katastrofiskās fantāzijas, ar kuru palīdzību mēs atturam sevi no dzīves, no *pastāvēšanas*. Mēs pastāvīgi projicējam pasaulē draudīgas fantāzijas un šīs fantāzijas attur mūs no saprātīga riska, kurš ir dzīves daļa un izaugsmes priekšnoteikums.

Neviens patiesībā negrib iet cauri strupceļam, lai tālāk attīstītos. Mēs drīzāk atbalstīsim status quo, nekā iesim cauri strupceļam: drīzāk saglabāsim status quo viduvējā laulībā, viduvējā domāšanā, viduvējā dzīvē. Ne visai daudz cilvēku iet uz terapiju, lai izārstētos, biežāk – lai pilnveidotu savas neirozes. Mēs labprātāk manipulēsim ar citiem, lai iegūtu atbalstu, nekā piekritīsim nostāties uz savām kājām, lai paši varētu noslaucīt sev dibenu. Lai manipulētu ar citiem, mēs sākam neapturami rauties pie varas – mēs izmantojam visdažādākos paņēmienus. Es jau izstāstīju dažus piemērus: spēlēt bezpalīdzīgo, muļķīti, skarbo puisī un tā joprojām. Bet pats interesantākais, ka cilvēki, kuri raujas pie varas un kontroles, paši *atrodas kontroles varā*. Viņi sastāda dienas kārtību, kura sagrābj varu pār viņiem un šo kārtību viņiem ir nepieciešams maksimāli precīzi ievērot. Cilvēki, kuri raujas pie varas, pirmie zaudē brīvību.

Šī prāta zaudēšana kontroles dēļ, ir par iemeslu tam, ka nav iespējams izlabot sliktas laulības, jo cilvēki negrib iziet cauri strupceļam, viņi negrib saprast, cik viņi ir dumji. Sliktā laulībā vīrs un sieva nav iemīļējušies viens otrā. Viņi mīl tēlu, ideālu, fantāziju, par to, kādam jābūt dzīvesbiedram. Un tāpēc tā vietā, lai uzņemtos atbildību par savām gaidām, viņi spēlē nosodošās spēles. „Tev jābūt ne tādām, kāds tu esi. Tu nepildi noteikumus”. Un tā nu noteikumi vienmēr ir pareizi, bet cilvēkam nav taisnība. Tas pats attiecas uz iekšējiem konfliktiem un attiecībām starp terapeitu un pacientu. Jūs maināt partnerus, jūs maināt terapeitus, jūs maināt savu iekšējo konfliktu saturu, bet parasti jūs atbalstāt status quo. Ja mēs esam pareizi sapratuši strupceļu, mēs esam pacēlušies, mums ir satori (apgaismība). Es nevaru iedot jums recepti, jo katrs cenšas iziet no strupceļa, neizejot tam cauri; katrs mēģina saraut savas važas un tas nekad neizdodas. Tā ir apzināšanās, pilna pieredze. Apzināšanās, cik dumji jūs esat, un tas piespiež atklāt un saprast, ka tas viss ir vienkārši muļķīgs sapnis, tas patiesībā nepastāv, tas nav reāli. Satori atnāk, kad jūs saprotat, piemēram, ka esat iemīļējušies fantāzijā un neesat kontaktā ar savu partneri. Neprāts ir tajā, ka mēs pieņemam fantāziju par realitāti. Strupceļā vienmēr ir gabaliņš neprāta. Strupceļā nekas jūs nevar pārliecināt, ka tas, ko jūs gaidāt, ir fantāzija. Jūs fantāziju pieņemat par ideālu un realitāti. Jukušais saka: „Es esmu Ābrams Linkolns”, neirotiķis saka: „Es gribu būt Ābrams Linkolns”, bet normāls cilvēks saka: „Es esmu es, bet tu esi tu”.

3. SARUNA

Tagad es gribētu parunāt par dilemmu, kuru nav viegli saprast. Tā līdzinās *koaniem*, dzen jautājumiem, uz kuriem, kā varētu likties, nav iespējams atbildēt. Lūk, kāds ir šis koans: nepastāv nekas, izņemot šeit un tagad. Tagad - tā ir tagadne, tas, ko jūs apzināties, tas moments, kad jūs ietverat sevī tā saucamās atmiņas un tā saucamās gaidas. Nav svarīgi, jūs atceraties vai gaidāt, jebkurā gadījumā jūs to dariet tagad. Pagātnes vairs nav. Nākotnes vēl nav. Kad es saku: „Es biju” - tas nav tagad, tā ir pagātne. Kad es saku: „Es gribu” – tā ir nākotne, tas vēl nav. Izņemot tagadni, nekā nav. Daži ļaudis to programmē. Viņi saka sev: „Tev ir jādzīvo šeit un tagad”. Bet es saku, ka *nav iespējams* dzīvot šeit un tagad, un tomēr, nepastāv nekas, izņemot šeit un tagad.

Kā mēs risinām šo dilemmu? Kas ir apslēpts vārdā *tagad*? Kā nākas, ka aiziet gadi un gadi tam, lai saprastu tādu vienkāršu vārdu kā *tagad*? Ja es atskaņoju fonogrammu, ieraksta skaņa parādās tad, kad plate un adata saskaras, kad tās nonāk kontaktā. Nav nekādas skaņas ne pirms, ne pēc tam. Ja es apstādinu fonogrammu, adata paliek kontaktā ar plati, bet mūzikas nav, jo tas ir *absolūts* tagad. Ja jūs dzēšat pagājušo vai gaidāt tēmu, kura būs pēc trim minūtēm, jūs nevarat klausīties to ierakstu, kurš skan pašreiz. Bet, ja jūs izmetat fonogrammu, tad pazūd viss. Nav svarīgi - jūs atceraties vai gaidāt, jūs to darāt *šeit un tagad*.

Var teikt, ka *tagad* – tā nav skala, bet nezināmā punkts, tas ir nulles punkts, tas ir nekas, lūk, kas ir tagad. Tiklīdz es jūtu kaut kādu pārdzīvojumu un par to runāju, tiklīdz es tam pievērsu uzmanību, šis moments jau paiet. Tad kāda jēga ir runāt par *tagad*? Bet no tā var sanākt jēga, pat ļoti var sanākt.

Vispirms parunāsim par pagātņi. *Tagad* es velku ārā atmiņas un, iespējams, ticu, ka šīs atmiņas sakrīt ar manu vēsturi. Tas nav iespējams, jo atmiņa ir abstrakcija. Tagad jūs kaut ko uztverat. Jūs uztvert mani, jūs uztverat savas domas, jūs, iespējams, uztverat savu pozu, bet jūs nevarat uztvert *visu reizē*. Jūs vienmēr abstrahējat konkrētu gešaltu no kopējā konteksta. Tagad, ja jūs ņemat šīs abstrakcijas un tās noslīpējat, tad jūs tās nosaucat par atmiņām. Ja šīs atmiņas ir nepatīkamas, īpaši, ja tās ir nepatīkamas mūsu pašcieņai, mēs tās izmainām. Kā teica Nīče: „Atmiņa un Lepnums cīnījās. Atmiņa teica: „Tas bija tā”, bet Lepnums atbildēja: „Tas tā nevarēja būt”, un Atmiņa padevās”. Jūs visi zināt, cik daudz melojat. Visi jūs zināt, cik bieži sevi mānāt, zināt, ka daudzas no jūsu atmiņām ir pārspilējumi un projekcijas, daudzas atmiņas ir notušētas un sagrozītas.

Pagātne ir pagātne. Un tomēr tagad, mūsu dzīvē, mēs daudz ko nesam sev līdzī no pagātnes. Bet mēs to nesam sev līdzī tikai līdz tam brīdim, kamēr mums ir nepabeigtas situācijas. Tas, kas ir noticis pagātnē, vai nu asimilējas un kļūst par daļu no mums, vai mēs stiepjam sev līdzī nepabeigtu situāciju, nepilnīgu gešaltu. Kā piemēru es gribētu izstāstīt diezgan zināmu nepabeigtu situāciju – to faktu, ka mēs neesam piedevuši saviem vecākiem. Kā jūs zināt, vecākiem nekad nav taisnība. Viņi ir vai nu pārāk lieli, vai pārāk mazi, pārāk gudri, vai pārāk dumji. Ja viņi ir skarbi, tad viņiem jābūt maigākiem utt. Bet vai jūs esat redzējuši vecākus, ar kuriem viss ir kārtībā? Jūs varat apvainot vecākus, ja gribat spēlēt apvainotājus, varat padarīt vecākus atbildīgus par visām jūsu problēmām. Līdz tam laikam, kamēr jūs nesagribēsiet atlaist vecākus, jūs jutīsieties kā bērni. Bet sasniegt nobeigumu, atlaist

vecākus un teikt: "Es tagad esmu liela meitene"- tā ir pavisam cita lieta. Tā ir daļa no terapijas – palaist vaļā vecākus un, īpaši, piedot viņiem, ko izdarīt ir ļoti grūti lielākajai cilvēku daļai.

Vislielākā psihoanalītiķu kļūda ir pieņēmumā, ka atmiņa ir reāla. Visas tā sauktās traumas, kuras tiek uzskatītas par neirozes saknēm, ir pacientu, kuri cenšas saglabāt pašcieņu, izdoma. Neviena no šīm traumām nekad nav bijusi apstiprināta, nav pierādījumu tam, ka tās ir bijušas. Es neesmu redzējis nevienu bērnības traumu, kura nebūtu falsifikācija. Tie visi ir meli, kas radīti, lai nepiekāptos, lai attaisnotu nevēlēšanos attīstīties. Attīstīties nozīmē uzņemt atbildību par savu dzīvi, paļauties tikai uz sevi. Psihoanalītiķi izdala infantiluma stāvokli, pieņemot, ka pagātne ir atbildīga par slimību. Pacients nav atbildīgs, nē, trauma ir atbildīga vai Edipa komplekss ir atbildīgs, un tā tālāk. Es domāju, jūs esat lasījuši brīnišķīgo grāmatu, kuru sarakstījusi Hanna Grīna – „Es nekad neesmu jums apsolījis rožu dārzu”.

Tur ir tipisks piemērs: meitene izdomāja šo bērnības traumu, lai nerastos iemesls cīnīties ar pasauli, lai parādītos attaisnojums viņas neprātam, viņas slimībai. Mēs esam sevi pārliecinājuši, ka šī izdomātā atmiņa ir ārkārtīgi svarīga, ka uz to bāzējas visas slimības. Nav brīnums, ka visas „savvaļas zosis”, kuras medī psihoanalītiķi, lai uzzinātu „*kāpēc* es esmu ne tāds”, nekad nebeigsies, nekad nenovedīs pie īstas pašatklāsmes.

Freids aizvadīja visu savu dzīvi, pierādot sev un citiem, ka sekss - tas nav slikti, un viņš to pierādīja zinātniski. Viņa laikā bija cēloņu un sekū zinātniskā pieeja. Tika uzskatīts, ka problēma tiek *izsaukta* saistībā ar kaut ko pagātnē, kā biljarda kija, kura uzsit pa biljarda bumbu un pēc tam kļūst par cēloni tam, ka bumba ripo. Zinātniskā pieeja ir mainījusies. Mēs vairs neuztveram pasauli cēloņu un sekū terminos: mēs uztveram pasauli kā procesu, kurš bezgalīgi turpinās. Mēs esam atgriezušies pie Heraklīta, pie pro-sokrātiskās idejas, ka viss plūst. Nav iespējams divas reizes iebirst vienā un tai pašā upē. Citiem vārdiem, mēs esam pārgājuši no *kāpēc* pie *kā*.

Ja jūs jautājat kā, tad jūs skatāties uz struktūru, jūs redzat, kas notiek tagad, jūs dziļāk saprotat procesu. *Kā* – tas ir viss, kas mums vajadzīgs, lai saprastu, kā mēs vai pasaule funkcionējam. *Kā* dod mums perspektīvu, orientāciju. *Kā* parāda, ka viens no pamatlīkumiem – struktūras un funkcijas identificēšana – ir pamatots. Ja mēs mainām struktūru, mainās funkcija. Ja mēs mainām funkciju, izmainās struktūra.

Es zinu, jūs gribat vaicāt: *kāpēc* katrs bērns, katrs nenobriedis cilvēks jautā *kāpēc*, lai saņemtu racionalizāciju vai paskaidrojumu. Bet *kāpēc* labākajā gadījumā noved pie gudra paskaidrojuma, bet nekad nenoved pie sapratnes. *Kāpēc un tāpēc*, ka ir nepiedienīgi vārdi gešalta terapijā. Tie ved tikai pie racionalizācijas un pieder pie otršķirīga vārdiska produkta. Es izdalīju trīs klases: vistu mēsli – „labrīt”, „kā klājas” un viss tamlīdzīgais; govju mēsli – „tāpēc, ka”, racionalizācijas un attaisnošanās; un ziloņu mēsli – tas ir tad, kad jūs runājat par filozofiju, eksistenciālo gešalta terapiju un tā tālāk, tas ir tas, ar ko pašreiz nodarbojos es. *Kāpēc* rada vienīgi bezgalīgu iemeslu, iemeslu, iemeslu, iemeslu, iemeslu pētīšanas ķēdi. *Kā* jau atzīmēja Freids, katrs notikums ir determinēts, tam ir *liels daudzums* iemeslu; dažādas lietas veidojas kopā, lai radītu to specifisko momentu, kuru mēs saucam par tagad. Liels daudzums faktoru parādās vienlaikus, lai radītu šo specifisko unikālo personību, kuru mēs saucam par es. Nevienam nevar jebkurā konkrētā brīdī atšķirties no tā, kas viņš ir šajā

momentā, neskatoties uz to, ka viņu pārpilda vēlēšanās mainīties. Mēs esam tādi, kādi esam.

Geštalta terapija soļo uz divām kājām: *tagad* un *kā*. Geštalta terapijas teorijas būtība ir ietverta šo divu vārdu saprašanā. *Tagad* aptver visu, kas pastāv. Pagātnes vairs nav, nākotnes vēl nav. *Tagad* – tas ir balanss, uztvere, iesaistīšanās, parādīšanās, apzināšanās. *Kā* ietver sevī struktūru, uzvedību, visu to, kas reāli notiek, procesu, kas turpinās. Viss pārējais neattiecas uz lietu; aprēķini, saprašana un tā tālāk.

Viss balstās uz *apzināšanos*. *Apzināšanās* ir vienīgais zināšanu, saskarsmes utt., pamats. Saskarsmē jūs saprotat, ka gribat likt cilvēkam *kaut ko apzināties*: kaut ko jūsos, kaut ko citos cilvēkos un tā tālāk. Un priekš tā, lai komunicētu, mums jābūt pārliecinātiem, ka mēs esam *raidītāji*, tas ir, ka ziņojumu, kuru mēs sūtām, var saprast; bet tāpat mums jābūt pārliecinātiem, ka mēs esam *uztvērēji*, ka mēs gribam dzirdēt ziņojumu no otra cilvēka. Ļoti reti ir tā, ka cilvēks spēj runāt *un* klausīties. Ļoti nedaudzi spēj klausīties nerunājot. Lielākā daļa cilvēku var runāt neklausoties. Bet, ja jūs visu laiku runājat, jums nav laika klausīties. Runāšanas un klausīšanās integrācija ir patiešām reta lieta. Lielākā daļa cilvēku neklausās un nereaģē pa īstam, bet atkratās no otra cilvēka ar jautājumu. Tā vietā, lai klausītos un atbildētu, viņi steidzīgi pāriet kontra uzbrukumā, uzdod jautājumus vai dara vēl kaut ko, kas novirza, atvirza, palīdz izbēgt. Mēs parunāsim par neskaitāmiem šķēršļiem, kuri traucē nosūtīt ziņojumus, kuri traucē citiem apzināties jūs, un par šķēršļiem, kuri traucē būt atklātiem, uztvert citus. Bez saskarsmes nav kontakta. Ir vienīgi ilūzija un garlaicība.

Es gribētu, lai mani vārdi tiktu nostiprināti ar reālu pieredzi, tāpēc es palūgšu jūs sadalīties pa pāriem un parunāt minūtes piecas vienam ar otru par to, kā jūs pašreiz apzināties sevi un citus. Vienmēr izdaliel *kā*. *Kā* jūs uzvedaties pašreiz, *kā* jūs sēžat, *kā* jūs runājat, visas tā detaļas, kas notiek pašreiz. *Kā* viņš sēž, *kā* viņš skatās...

Nu, bet nākotne? Mēs neko nezinām par nākotni. Ja visiem mums būtu kristāla lodes, pat tad mēs nespētu uztvert nākotni. Mēs varam uztvert nākotnes *redzējumu*. Un tas viss notiek šeit un tagad. Mēs iztēlojamies nākotni, mēs to gaidām, TĀPĒC, KA negribam, lai tā būtu. Lūk, svarīgākais eksistenciālais moments: mēs negribam, lai pienāk nākotne, mēs baidāmies no nākotnes. Mēs aizpildām telpu, kurā būs nākotne, ar nedrošību, status kvo, ar kaut ko, *ar ko vien tīk*, lai tikai neatvērtos nākotnei.

Tāpat mēs nevaram izturēt tukšumu un pagātnes atvērtību. Mēs negribam domāt par mūžību: „Tas ir bijis vienmēr”, tāpēc mēs aizpildām mūžību ar pasaules radīšanas vēsturi. Laiks kaut kad ir sācies. Cilvēki jautā: „Kad sākās laiks?”. Tas pats attiecas arī uz nākotni. Šķiet neticami, ka mēs varam dzīvot bez mērķiem, bez satraukuma par nākotni, ka mēs varam būt atvērti un gatavi visam, kas var notikt. Nē, mēs labāk uzturam pārliecību, ka mums nav nākotnes, ka status kvo saglabāsies, pat kļūs nedaudz labāk. Tad mums nav jāriskē, mums nav jābūt atvērtiem nākotnei, jo var gadīties kaut kas, kaut kas jauns un satraucošs, mūsu izaugsmei veicinošs. Izaugt ir ļoti bīstami – riskanti. Mēs labāk staigāsim pa šo zemi kā pa pusei līķi, nekā dzīvosim riskanti un apzināsimies, ka „šī riskantā dzīve” ir drošāka, nekā pierastā dzīve (apdrošināšanas polise un riska trūkums), kuru vada vairums no mums.

Kas tā par savādu lietu – risks? Vai kādam ir riska atļauja? Kas vajadzīgs, lai riskētu?

A: Vajag saņemt drosmi.

B: Vajag aiziet par tālu.

C: Jāklūst neprātīgam.

D: Jāspēlējas ar briesmām.

Bet tagad pievērsiet uzmanību tam, ka visiem no jums ir katastrofiskas gaidas, jūs redzat negatīvo pusi. Jūs neredzat iespējamās priekšrocības. Ja jūs redzat tikai negatīvo pusi, jūs no tās vairīsieties, vai ne tā? Risks ir nezināmais starp katastrofiskajām un anastrofiskajām gaidām. Jums ir jāredz *abas* puses. Jūs varat vinnēt, bet varat arī zaudēt.

Viens no pašiem svarīgākajiem momentiem manā dzīvē bija pēc tām, kad es bēgu no Vācijas. Dienvidāfrikā bija vajadzīgs trenēts analītiķis un Ernsts Džonss gribēja zināt, kurš būs ar mieru uz turieni braukt. Mēs bijām četri: trīs gribēja garantijas. Es teicu, ka es riskēšu. Pārējos trīs noķēra nacisti. Es riskēju un esmu joprojām dzīvs. Absolūti veseli ļaudis atrodas pilnīgā kontaktā ar sevi un realitāti. Jukuši ļaudis, psihotiķi, vairāk vai mazāk, pilnīgi *nekontaktē* ne ar vienu, ne otru, bet, kā likums, kontaktē *vai nu* ar sevi, *vai ar* pasauli. Mēs atrodamies starp psihotiķiem un veseliem ļaudīm, un to apstiprina tas fakts, ka mums ir divi pastāvēšanas līmeņi. Viens ir realitāte, patiesais, reālistiskais līmenis, kur mēs atrodamies kontaktā ar visu, kas notiek tagadējā momentā, kontaktā ar mūsu jūtām, kontaktā ar mūsu sajūtām. Realitāte ir notiekošās pieredzes, aktuālās mijiedarbības apzināšanās. Mēs apzināties to, kam mēs pieskaramies, ko dzirdam, ko redzam un ko darām. Otrajam līmenim mums nav piemērota vārda, tāpēc es izvēlējos indiešu vārdu *maiija*. *Maiija* ir kaut kas kā ilūzija vai fantāzija, kaut kas līdzīgs sapnim, kaut kas līdzīgs transam. Ļoti bieži šo fantāziju, šo *maiiju*, sauc par prātu, bet, ja jūs paskatīsieties uzmanīgāk, tad ieraudzīsiet, ka šis ‘prāts’ ir fantāzija. Tie ir mēģinājumi. Freids reiz teica: „Denken istmproblem arbeit” – prātošana - tie ir mēģinājumi, pārbaudes. Diemžēl Freids nesekoja šim atklājumam, jo tas bija nesavietojams ar viņa ģenētisko pieeju. Ja viņš būtu pieņēmis šo savu apgalvojumu, ka „pārdomas ir mēģinājumi”, tad viņam būtu bijis jāsaprot, ka mūsu fantāzijas aktivitāte ir vērsta uz nākotni, jo mēs mēģinām nākotni.

Mēs dzīvojam divos līmeņos – sabiedriskajā līmenī, tās ir mūsu *darbības*, kuras var ievērot un pārbaudīt; un uz personiskās skatuves, skatuves, uz kuras mēs prātojam, izdarām mēģinājumus, gatavojam jaunās lomas, kuras taisāties spēlēt. Prātošana – tā ir privātā skatuve uz, kuras jūs izdarāt mēģinājumus. Jūs runājat ar kaut kādiem nepazīstamiem ļaudīm, jūs runājat ar sevi, jūs gatavojaties svarīgiem notikumiem, jūs runājat ar mīļotajiem, pirms jums pateiks „jā” vai „nē”. Piemēram, ja es vaicātu: „Kurš grib iznākt šeit pastrādāt?”, jūs, ticams, tūlīt sāktu mēģināt. „Ko es tur darīšu?” un tā tālāk. Un, protams, ļoti ticams, ka jūs pārņemtū bailes no skatuves, jo jūs pamestu drošo tagadnes realitāti un pārceļtos nākotnē. Psihiatri rada pārāk daudz rošības ap *trauksmes* simptomu. Mēs dzīvojam trauksmes gadsimtā, bet trauksme - tas ir vienīgi sasprindzinājums starp *tagad* un *pēc tam*. Pavisam nedaudzi cilvēki var

izturēt tādu sasprindzinājumu, tāpēc viņi aizpilda tukšumu ar mēģinājumiem, plānošanu, viņi „grib būt pārliecināti”, grib būt pārliecināti, ka viņiem nav nākotnes. Viņi cenšas noturēt stabilitāti un tas, protams, bloķē jebkuru izaugsmes vai spontanitātes iespēju.

J: Protams, pagātne arī rada trauksmi, vai ne?

F: Nē. Pagātne rada...teiksim tā, pagātnē ir nepabeigtas situācijas, nožēlas un tamlīdzīgas lietām. Ja jūs jūtat trauksmi par to, ko esat izdarījuši, tā nav trauksme par to, ko jūs esat izdarījuši, bet nemiers par to, kāds nākotnē būs sods.

Freids reiz teica, ka cilvēks, kurš ir brīvs no trauksmes un vainas sajūtas, ir vesels. Es jau runāju par trauksmi. Es nerunāju par vainas sajūtu. Freidiskajā sistēmā vainas sajūta ir ļoti sarežģīta parādība. Geštalta terapijas skatījumā vainas sajūta izskatās daudz vienkāršāk. Mēs izskatām vainas sajūtu kā projicējamo *aizvainojumu*. Vienmēr, kad jūs jūtat vainas sajūtu, paskatieties, uz ko jūs esat apvainojušies, un vainas sajūta pazudīs, bet jūs centīsieties izdarīt tā, lai vainas sajūtu izjustu otrs cilvēks.

Ja kaut kas nenoteikts tiecas pašizpausties, tas var izsaukt jūsos diskomfortu. Un viens no nenoteiktākajiem pārdzīvojumiem ir vainas sajūta. Tā ir nepabeigta situācija par excellence. Ja jūs esat apvainojušies, tad tas nozīmē, ka esat iestrēguši, jūs nevarat soļot uz priekšu un izteikt savas dusmas, lai izmainītu pasauli un sajūstu apmierinājumu, un jūs nevarat aizmirst par to, kas jūs uztrauc. Aizvainojums ir līdz sāpēm sakosta žokļa psiholoģiskais ekvivalents. Aizspiesta mute nevar ne izspļaut, ne nokost, ne sakošļāt – tā nevar izdarīt neko. Ja jūs esat apvainojušies, jūs nevarat palaist vaļā un aizmirst, nevarat atļaut šim incidentam vai cilvēkam atiet aizmugurējā plānā un jūs nevarat aktīvi tam ķerties klāt. Aizvainojuma izteikšana ir viens no svarīgākajiem ceļiem uz to, lai palīdzētu padarīt jūsu dzīvi mazliet vieglāku. Tagad es gribu, lai jūs visi veiktu sekojošu kolektīvo eksperimentu.

Es gribu, lai katrs no jums izdarītu sekojošo: sākumā jūs izsauciet cilvēku, piemēram, tēvu vai vīru, lai kas tas arī nebūtu, nosauciet viņu vārdā un vienkārši īsi saki: „Klāra, es esmu apvainojies...” – cenšoties, lai cilvēks sadzirdētu jūs tā, it kā jūs runātu ar viņu pa īstam. Un tā, pamēģiniet parunāt ar cilvēku tā, lai viņš jūs sadzirdētu. Vienkārši apzinieties, cik grūti ir mobilizēt jūsu fantāziju. Izsakiet savu aizvainojumu, izstāstiet visu tieši sejā viņai vai viņam. Tajā pašā laikā, pacientieties saprast, ka jūs patiesībā neuzdrošināties izteikt savas dusmas un, vienlaikus, jūs neesat tik dāsni, lai palaistu vaļā, piedotu. O, kei, uz priekšu...

Aizvainojuma izmantošana terapijā, attīstības ceļā dod mums arī vēl vienu priekšrocību. Aiz katra aizvainojuma atrodas prasība. Tagad es gribētu, lai jūs visi parunātu ar to pašu cilvēku, ko iepriekš, un izteiktu prasību, kura atrodas aiz aizvainojuma. Prasība ir vienīgā reālā saziņas forma. Iznesiet savu prasību uz āru. Noformulējiet savu prasību pavēles izteiksmē, pavēles formā. Es pieļauju, jūs pietiekami zināt angļu gramatiku, lai saprastu, kas ir pavēles izteiksme. Pavēles izteiksme – tas ir :”Aizveries!”, „Ej pie velna!”, „Izdari to!”....

Tagad atgriezīsimies pie aizvainojuma, kuru jūs sūtāt cilvēkam. Atcerieties, kas *tieši* jūs aizvairo. Atmetiet vārdu *apvainojos* un saki *vērtēju*. Novērtējiet to, kas jūs aizvairoja agrāk. Pēc tam pasakiet cilvēkiem, ko vēl jūs viņos vērtējat. Atkal

pamēģiniet sasniegt sajūtu, ka jūs tiešām komunicējat ar viņiem. Redziet, ja jūs nevērtētu šo cilvēku, jūs viņa dēļ neiestrēgtu, jūs varētu vienkārši par viņu aizmirst. Vienmēr pastāv otra puse. Piemēram, es vērtēju Hitleru: Ja Hitlers nebūtu nonācis pie varas, es, iespējams, tagad būtu labs psihoanalītiķis un strādātu ar astoņiem pacientiem visu atlikušo mūžu. Ja jums ar kādu ir saziņas problēmas, paskatieties uz savām aizvainojuma jūtām. Aizvainojums ir viena no šausmīgākajām nepabeigtajām situācijām un nepabeigtajiem geštaltiem. Ja jūs esat apvainojušies, jūs nevarat ne palaist vaļā, ne izteikt savu aizvainojumu. Aizvainojums ir svarīgākā emocija. Aizvainojums ir strupceļa daudz spilgtāka izpausme. Ja jūs jūtat aizvainojumu, jums tas ir jāizpauž. Neizpausts aizvainojums bieži tiek uztverts kā vainas sajūta vai arī par to pārvēršas. Katru reizi, kad jūs jūtat vainas sajūtu, noskaidrojiet, uz ko jūs esat apvainojušies un izpaudiet to, skaidri izsakiet savas prasības līdz galam. No tā vien jums kļūs vieglāk.

Apzināšanās slēpj, tā sakot, trīs slāņus vai zonas: sevis apzināšanos, pasaules apzināšanos un tā apzināšanos, kas atrodas starp šīm zonām: fantāziju zonas apzināšanos. Fantāziju zona neļauj cilvēkam saskarties ar sevi vai pasauli. Tas ir Freida lielais atklājums: pastāv vēl kaut kas starp jums un pasauli. Fantāzijās tik daudz kas notiek! Freids to sauc par kompleksu vai aizspriedumu. Ja jums ir aizspriedumi, tad jums ir arī nemierīgas un nenoturīgas attiecības ar pasauli. Ja jums sagribēsies pietuvoties cilvēkam, kuru ir aptvēruši aizspriedumi, jūs nevarēsiet viņu aizsniegt. Jūs vienmēr kontaktēsieties tikai ar aizspriedumiem, ar fiksētu ideju. Freida ideja ir tāda, ka vidus zona, šī necilvēciskā zeme starp jums un pasauli, ir jāiznīcina, jāiztīra; ka nepieciešams „izmazgāt smadzenes” un tas ir tiesa. Vienīgā problēma, ka Freids atradās šajā pašā vidus zonā un to arī analizēja. Viņš nepētīja sevis apzināšanos vai pasaules apzināšanos, viņš neaizdomājās par to, ko vajadzētu darīt, lai no jauna saskartos ar sevi un pasauli.

Kontakta zaudēšana pašam ar sevi un kontakta zaudēšana ar pasauli rodas pateicoties vidus zonai, maijai, kuru mēs nēsājam sev līdzī. Lūk, kāpēc eksistē plaša fantāziju valstība, kurā aizplūst tik daudz satraukuma un dzīvības spēku, ka kontaktam realitātē spēka tikpat kā neatliek. Ja mēs gribam izveidot cilvēku viengabalainu, mums sākumā jāsaprot, kas ir fantāzijas un irracionālais, un mums ir jāuzzina, kur un ar ko tas kontaktē. Un ļoti bieži, kad mēs strādājam un tukšojam šo centrālo fantāziju zonu, *maiju*, rodas *satori*, atmošanās. Negaidīti pasaule atrodas *šeit*. Jūs atmostaties no transa, kā no sapņa. Jūs atkal esat *šeit* un *šeit* ir terapijas mērķis, izaugsmes mērķis – mazāk izmantot „prātu” un vairāk – jūtas. Tad mēs visi vairāk kontaktēsimies ar sevi un pasauli, un pārstāsim grimt fantāzijās, aizspriedumos, bažās u.t.t.

Ja cilvēks sajauc maiju ar realitāti, ja viņš pieņem fantāziju par realitāti, tad viņš ir neirotiķis, varbūt pat psihotiķis. Šizofrēniķis uzskata, ka ārsts viņu medī un gatavojas nošaut, un neaizdomājas, vai tā ir realitāte. Bet pastāv arī cita iespēja. Tā vietā, lai rautos pušu starp *maiju* un realitāti, mēs varam integrēt gan to, gan to, un, ja maija un realitāte ir integrēti, rodas māksla. Dižena māksla ir reāla un, vienlaikus, dižena māksla ir ilūzija. Fantāzija var būt radoša tikai tad, ja tā atrodas *tagadnē*. *Tagadnē* jūs izmantojat jaunradei to, kas ir jūsu rīcībā. Paskatieties, kā spēlējas bērni. Tiek izmantots tas, kas ir pieejams, bet pēc tam kaut kas notiek, kaut kas rodas no *šeit* un *tagad*. Pastāv tikai viens ceļš, kā atgriezties pie veselīgas spontanitātes, pie cilvēciska īstuma. Vai, ja runājam standarta reliģiozos terminos, pastāv tikai viens ceļš, kā

atgriezt sev dvēseli, bet amerikāniskos terminos – atdzīvināt amerikāņu mironi un atgriezt to dzīvē. Paradoksāli, ka tā vietā, lai to sasniegtu spontāni, ir nepieciešama stingra disciplīna. Disciplīna vajadzīga, lai saprastu vārdus tagad un kā, noskaidrotu to, kas neatbilst vārdiem *tagad* un *kā*, un no tā atbrīvotos.

Kādu tehniku mēs izmantojam geštalta terapijā? Tehniku, lai liktu pamatus apzinšanās kontinuumam (kontinums – nepārtraukts, vienlaidu). Šis apzināšanās kontinums nepieciešams, lai organisms varētu strādāt balstoties uz veselīgu geštalta principu: priekšplānā vienmēr iznāk visspilgtākā nepabeigtā situācija un ar to arī ir jātiek skaidrībā. Ja mēs sevi atturam no šī geštalta pabeigšanas, mūsu funkcionēšana ir traucēta un mēs stiepjam sev līdzīgu simtiem tūkstošu nepabeigtu situāciju, kuras pastāvīgi pieprasa pabeigšanu. Šķiet, ka atbalstīt apzināšanās kontinuumu ir ļoti vienkārši, vajag tikai katru sekundi apzināties notiekošo. Izņemot to laiku, kad mēs guļam, mēs vienmēr kaut ko apzināmies. Tomēr, tiklīdz šī apzināšanās kļūst nepatīkama, lielākā daļa cilvēku to pārtrauc. Pēc tam negaidīti viņi sāk intelektualizēt, runāt visādas blēņas, aiznesas pagātnē, aizskrien nākotnē, labos nodomos vai šizofrēniskā brīvo asociāciju izmantošanā, pārlec kā sienāzīši no pārdzīvojuma uz pārdzīvojumu, un neviens no šiem pārdzīvojumiem netiek uztverts, tas ir tikai tāds uzliesmojums, kurš neasimilē un neizmanto pieejamo materiālu.

Kā mēs rīkojamies geštalta terapijā? Tajos gados, kad es sāku apgalvot, ka *viss ir apzināšanās*, pret šo ideju izturējās ar nevērtību, bet tagad tā ir modē. Tīri verbālā pieeja, Freida pieeja, ar kuru es izaugu, izrādījās kļūdaina. Freida ideja bija tāda, ka ar procedūras palīdzību, kuru viņš sauca par „brīvajām asociācijām”, var atbrīvot atdalītās personības daļas un tad cilvēks var sevī attīstīt „spēcīgu ego”. To, ko Freids nosauca par asociāciju, es sauca par disasociāciju, šizofrēnisku sadalīšanos, aiziešanu no uztveršanas. Tā ir prāta spēle – skaidrošana, kura, kā reiz, arī ir paredzēta bēgšanai, lai neuztvertu to, kas *pastāv*. Jūs varat līdz pasaules galam runāt, jūs varat līdz pasaules galam dzīties pakaļ savām bērnības atmiņām, bet nekas nemainīsies. Jūs varat savienot vai atvienot simtiem lietu vienā notikumā, bet uztvert jūs varēsiet tikai vienu realitāti. Tādā veidā, pretēji Freidam, kurš lika galveno akcentu uz pretestībām, es lieku akcentu uz *fobijām*, *izvairīšanos* un *bēgšanu*. Varbūt daži no jums zina, ka Freids slimoja un cieta no milzīga fobiju daudzuma. Un, par cik, viņš bija tik slims, protams, viņš izvairījās un pat nemēģināja tikt skaidrībā ar savām fobijām. Viņam bija šausmīgas fobijas. Viņš nevarēja skatīties uz pacientu, nevarēja skatīties pacientam sejā, tāpēc viņš tos guldīja uz kušetes. Freida simptoms kļuva par tradicionālu psihoanalīzes metodi. Viņš nevarēja fotografēties un tā tālāk. Ja jūs esat par to aizdomājušies, tad bez grūtībām sapratīsiet, ka lielākā daļa no mums izvairās no nepatīkamām situācijām un mēs mobilizējam visus aizsarglīdzekļus un maskas. Šo procedūru sauca par „izstumšanu”. Es vienmēr cenšos saprast, no kā pacients izvairās.

Baiļu fobija ir attīstības ienaidnieks, bēgšana no vismazākajām sāpēm. Redziet, sāpes – tas ir dabas signāls. Sāpoša kāja un baiļu sajūta kliedz: „Pievērs man uzmanību – ja tu nepievērsīsi uzmanību, būs vēl sliktāk”. Salauzta kāja kliedz: „Nestaigā tik daudz! Nekusties”. Mēs izmantojam šo faktu geštalta terapijā, lai saprastu, ka apzināšanās kontinums pārtrūkst un jūs izjūtat bailes, tiklīdz sākat just kaut ko nepatīkamu. Tiklīdz jūs sākat izjust diskomfortu, jūs aizvedat sāņus uzmanību.

Terapeitiskais līdzeklis izaugsmei ir uzmanības un apzināšanās integrēšana. Bieži psihologi nešķiro apzināšanos un uzmanību. Uzmanība tīši izdala priekšējo figūru, kura dotajā momentā ir ar kaut ko nepatīkama. Terapijas gaitā es kļūstu par katalizatoru: nodrošinu situāciju, kurā cilvēks saprot, ka atrodas strupceļā, un frustrēju viņu līdz tam brīdim, kamēr viņam sagribas mobilizēt paša resursus.

Īstums, briedums un atbildība par savu rīcību un par savu dzīvi, spēja atbildēt par sevi un dzīvot tagadnē, tagadnes radoša izmantošana, tie visi ir sinonīmi. Vienīgi tagadnē jūs kontaktējaties ar to, kas notiek. Ja tagadne kļūst sāpīga, lielākā daļa no mums ir gatavi aizslīdēt no tagadnes un izvairīties no sāpīgās situācijas. Lielākā daļa no mums nevar izturēt pat paši sevi. Tādā veidā, ja terapijas procesā cilvēks atrodas fobijas varā, viņš vai nu aizbēg, vai sāk spēlēt spēles, kuras noved mūsu centienus ad absurdum – padara situāciju muļķīgu, pārvērš to par spēli „mednieks medī lāci”. Mednieks jūs iebaro un atļauj pietuvoties, bet, kad jūs iesaistāties situācijā, nolaiž cirvi, un jūs paliekat ar asiņainu degunu, galvu vai vēl kaut ko. Un, ja jūs uzvedaties muļķīgi un sitaties ar galvu sienā, kamēr sākat asiņot un aizejat līdz baltkvēlei, tad mednieks tīksminās par sevi un izbauda savu varu, demonstrē jums jūsu neadekvātumu, jūsu bezspēku, bauda savu uzvarošo es, kuru tik vareni atbalsta viņa vājā pašcieņa. Vai arī, jūsu priekšā var gadīties cilvēks ar Monas Lizas smaidu. Viņš smaida un smaida, un visu laiku domā: „Kāds gan tu esi muļķis”. Un līdz viņam neaizklaudzīnāties. Vai arī jūsu pacients var izrādīties Padari–Mūs–Trakus, kurš to vien dara, kā padara traku sevi vai savu dzīvesbiedru, vai savus tuviniekus, bet pēc tam zvejo vētras ūdeņos.

Bet, izņemot viņus, katrs, kam ir kaut nedaudz brīvas gribas, iegūst labumu no geštalta pieejas, jo tā ir ļoti vienkārša. Mēs pievēršam uzmanību acīmredzamām lietām, kuras atrodas virspusē. Mēs nerokāmies vietās, par kurām neko nezīnām, - tā saucamajā „bezapziņā”. Es neticu izstumšanai. Visa izstumšanas teorija ir kļūdaina. Mēs nevaram izstumt vajadzības. Mēs varam izstumt vienīgi šo vajadzību uztveri. Mēs bloķējam vienu pusi, bet pēc tam priekšstats pašam par sevi izpaužas vēl kaut kur: mūsu kustībās, mūsu pozā un, visvairāk, mūsu balsī. Labs terapeits dzird nevis govju mēslu saturu, kuru izklāsta pacients, bet skaņu, mūziku, svārstības. Verbālā komunikācija parasti ir melīga. Īstā komunikācija atrodas aiz vārdu robežām. Ir viena ļoti laba grāmata „Neirozes balss”, to uzrakstījis Pols Mozess, psihologs no Sanfrancisko, kurš nesen mira. Viņš pēc balss diagnosticē labāk, nekā pēc Roršaha testa.

Un tā, neklausieties vārdos, vienkārši klausieties, ko saka balss, kustības, poza, tēls. Ja jums ir ausis, jūs visu zināt par otru cilvēku. Neklausieties, *ko* cilvēks runā: klausieties skaņas. Per sona – „caur skaņu”. Skaņas jums visu pateiks. Viss, ko cilvēks grib pateikt, ir te, bet ne vārdos. Tas, ko mēs sakām, lielākoties ir meli vai mēsli. Bet ir vēl arī balss, žesti, poza, sejas izteiksme, psihosomatiskā valoda. Jūs to visu ieraudzīsiet, tiklīdz teikumu saturs aties otrajā plānā. Un, ja jūs nejaucat vārdus ar realitāti, ja jūs izmantojat acis un ausis, tad redzat, ka katrs izsaka sevi kaut kādā veidā. Ja jums ir acis un ausis – pasaule ir atvērta. Nevienam nav noslēpumu, jo neirotiķi muļķo tikai sevi un vairāk nevienu. Vai neilgi muļķo vēl kādu, ja viņi ir labi aktieri.

Kā likums, psihoterapeiti neievēro balss skaņu, notiek tikai verbālais kontakts, kurš abstrahējas no visas personības. Bet kustības, jūs redzat, cik daudz šis jaunais cilvēks

izsaka ar savu pozu, visa personība izpaužas ar kustību, pozu, skaņu, tēlu, palīdzību, tajā ir tik daudz nenovērtējama materiāla, ka tur neko nevajag darīt, tikai pieskarties virsmai un dot atgriezenisko saiti, lai aiznestu to līdz pacientam. *Atgriezeniskā saite* ir Karla Rodžersa ieguldījums psihoterapijā. Viņš pamatā atgriež atpakaļ tikai teikumus, bet pastāv daudz kas, ko ir vērts atgriezt. Kaut ko, ko jūs varat neapzināties. Un šeit ļoti noderīga būs terapeita uzmanība un apzināšanās. Salīdzinājumā ar psihoanalīzi, mūsu pieeja ir ļoti vienkārša, jo mēs redzam visu cilvēka esamību tieši savā priekšā, geštalta terapeiti taču izmanto acis un ausis, un terapeits pilnībā atrodas *tagad*. Viņš izvairās no interpretācijām, verbālās produkcijas un tamlīdzīgiem „smadzeņu pūderēšanas” veidiem. Bet smadzeņu pūderēšana ir smadzeņu pūderēšana. Tas tāpat ir simptoms, aiz kura var slēpties vēl kaut kas. Geštalta terapija kontaktējas ar acīmredzamo.

4. SARUNA

Tagad es gribētu pastāstīt par to, kā es saprotu neirožu struktūru. Protams, es nezinu, kāda būs mana nākošā teorija, jo es visu laiku attīstu un vienkāršoju to, ko daru. Tagad es uzskatu, ka neirozes sastāv no pieciem līmeņiem. Pirmais līmenis ir klišeju līmenis. Ja jūs satiekaties ar kādu, tad apmaināties ar klišejām: „Labrīt”, rokaspiedieni un pārējās bezjēdzīgās tikšanās *zīmes*.

Tālāk, aiz klišejām, atrodas otrs līmenis – līmenis, kuru es saucu par Ērika Bērnsa un Zigismunda Freida līmeni. Līmenis, kurā mēs spēlējam dažādas lomas: ļoti svarīgas personas lomu, skarbā puiša, rauduļa, mīļas mazas meitenītes, labā zēna lomu, jebkuru lomu, kuru mēs sev esam izvēlējušies. Tie ir virspusējie, sociālie līmeņi *kā būtu, ja būtu*. Mēs izliekamies, ka mēs esam labāki, stiprāki, vājāki, laipnāki, nekā jūtamies patiesībā. Psihoanalītiķi iestrēgst šajā līmenī. Viņi pieņem bērna *spēlēšanu* par realitāti, nosauc to par infantilismu un mēģina izdalīt visas šīs spēles detaļas.

Šis sintētiskais līmenis ir jāatstrādā pirmkārt. Es saucu to par sintētisko līmeni, jo tas ļoti labi atbilst dialektiskajai domāšanai. Ja mēs salīdzinām dialektiku – tēzes, antitēzes un sintēzi ar eksistenci, tad, lūk, ko mēs iegūstam: eksistenci, anti-eksistenci un sintētisku eksistenci. Lielākā daļa no mūsu dzīves ir sintētiska eksistence, kompromiss starp eksistenci un anti-eksistenci. Piemēram, šodien man laimējās satikt cilvēku, kuram nav šī fona līmeņa, tas ir patiess cilvēks, pietiekami tiešs. Bet lielākā daļa no mums izliekas par tiem, kas mēs *neesam*, šie tēli nebalstās mūsu patiesajā būtībā, spēkā, mūsu patiesajās vēlmēs, mūsu patiesajos talantos. Bet, ja mēs atstrādājam lomu spēlēšanas līmeni, ja mēs aizvācam lomas, tad ko gan mēs ieraugām? Tad mēs ieraugām tukšumu, neko. Tas ir strupceļš, par kuru es jau runāju, jūs esat iestrēguši un pazaudējušies. Strupceļam ir raksturīgas bailes un fobijas, tiekšanās izvairīties. Mēs baidāmies, mēs izvairāmies no ciešanām, īpaši no ciešanām no frustrācijas. Mēs esam sabojāti un negribam iet caur ciešanu elles vārtiem: mēs paliekam nenobrieduši, turpinām manipulēt ar pasauli, mēs neesam ar mieru iet cauri izaugsmes ciešanām. Lūk, tāds stāsts. Mēs labāk cietīsim no sirdsapziņas mokām, no tā, ka *uz mums* skatās, nekā piekritīsim saprast, ka mēs esam akli un atgriezt sev redzi. Es uzskatu, ka tā ir pati grūtākā lieta pašterapijā. Ir *daudz* lietu, kuras ir iespējams darīt pašam, vadīt terapiju pašam ar sevi, bet kad jūs pietuvojaties grūtām vietām, īpaši strupceļam, jūs baidāties, nokļūstat virpuļvārtos, karuselī, un negribat iet cauri strupceļa sāpēm. Aiz strupceļa atrodas ļoti interesants līmenis – *nāves* līmenis vai *iekšējās eksplozijas* līmenis. Šis ceturtais līmenis parādās vai nu kā nāve, vai kā nāves

bailes. Nāves līmenim nav nekā kopīga ar freidisko nāves instinktu. Tas vienkārši parādās kā nāve no tā, ka pretējie spēki ir paralizēti. Tā ir katatoniskās paralīzes forma: mēs ņemam sevi rokās, mēs turamies un saspringstam, bet pēc tam *eksplodējam*. Kad mēs tiešām nonākam kontaktā ar šo iekšējās eksplozijas līmeņa sastingumu, tad notiek kaut kas ļoti interesants.

Iekšējā eksplozija pārvēršas *ārējā* eksplozijā. Nāves līmenis atdzīvojas un šī ārējā eksplozija ir īsta cilvēka izpausme, kurš spēj pārdzīvot un izpaust savas emocijas. Pastāv četri eksplozijas tipi nāves līmenī. Tā ir patiesu bēdu eksplozija, ja mēs strādājam ar zaudējumu vai nāvi, kas nav asimilēti. *Orgasma* eksplozija seksuāli bloķētiem ļaudīm. *Dusmu* eksplozija, bet tāpat *prieka* un *smieklu* eksplozija. Šīs eksplozijas ir saistītas ar patiesu personību, ar īsto es.

Nebaidieties no vārda eksplozija. Daudzi no jums vada mašīnu. Cilindrā notiek simtiem eksploziju minūtē. Tie atšķiras no katatonika negantās eksplozijas, kas līdzinās eksplozijai gāzes rezervuārā. Bez tam, viens vienīgs sprādziens vēl neko nenozīmē. Tā saucamie pārrāvumi Raiha terapijā dod maz labuma, tāpat kā insaits psihoanalīzē. Faktiem jābūt atstrādātiem.

Kā jūs zināt, lielākā daļa no mūsu lomām ir virzītas uz to, lai ar lielu enerģijas daudzumu kontrolētu eksplozijas. Nāves līmenis, nāves bailes: ja mēs eksplodējam šajā līmenī, mēs ticam, ka nevarēsim vairs dzīvot, mēs nomirsim, mūs vajās, mēs tiksīm sodīti, mūs vairs nemīlēs un tā tālāk. Tādā veidā turpinās visas mēģinājumu lomas un pašmocību spēles; mēs apvaldām un kontrolējam sevi.

Es izstāstīšu piemēru. Bija viena sieviete, meitene, kura nesen zaudēja bērnu un viņa nekā nevarēja kontaktēties ar pasauli. Mēs nedaudz pastrādājām un atklājām, ka viņa aiztur sevi kapā. Viņa saprata, ka negrib nākt laukā no šī kapa. Tagad jūs saprotat, ka līdz tam brīdim, kamēr viņa negribēs ieraudzīt šo tukšumu, šo neko, viņa nevarēs atgriezties dzīvē, pie citiem ļaudīm. Tik daudz mīlestības tiek pavērsts uz šo kapu, ka viņai vieglāk ir ielikt visu savu dzīvi fantāzijā par to, ka viņai ir kaut vai kāds bērns, pat tad, ja tas ir miris bērns. Kad viņa spēs ieraudzīt savu tukšumu un pārdzīvot savas bēdas, tad viņa varēs atgriezties dzīvē un rast kontaktu ar pasauli.

„Nekas” filozofija apbur. Mūsu kultūrā „nekas” ir savādāka nozīme kā austrumu reliģijās. Kad mēs sakām „nekas”, tas ir tukšums, vakuums, kaut kas līdzīgs nāvei. Kad austrumu cilvēks saka „nekas”, tad šis *ne kas* nozīmē *kaut kā* prombūtni. Klāt ir tikai process, tas, kas notiek. Mēs nevaram konkrēti sajūst „nekas”, jo „nekas” balstās uz „nekas” apzināšanos. Ja mēs apzināties „nekas”, tātad notiek kaut kāds process. Un kad mēs pieņemam „nekas” un ieejam „nekas”, tukšumā, mēs redzam, ka tukšnesis sāk ziedēt. Tukšais bezdibenis kļūst dzīvs un aizpildās. Sterilais tukšums kļūst par auglīgo tukšumu. Es uzskatu, ka varu uzrakstīt mazliet vairāk par „nekas” filozofiju. Es jūtu, ka es pats esmu „nekas”, vienīgi darbība. „ Es esmu saņēmis daudzus „nekas” ”. *Nekas* ir vienlīdzīgs *realitātei*.

J: Fric, kad es eksplodēju, ārēji likās, ka tu mani provocēji, pasmējies par mani, izmantoji savu asprātību un man likās, ka tieši to es arī izdarīju – eksplodēju, palaidu sevi vaļā, bet tu pacēli mani uz smiekliem.

F. O, jā. Tu nesaprati, ko es darīju. Vakar mēs sākām ar tavām bailēm. Šorīt no rīta tu izlaidi milzu daudzumu dedzīgas enerģijas un es liku arvien vairāk un vairāk šķēršļu tavā ceļā, lai tu varētu iedegties un kļūtu vairāk pārliecināts. Redzi, ko es priekš tevis izdarīju?(Frics smejas)

J: Nu, es to nepareizi iztulkoju...Es....

F: Protams. Ja tu zināsi, tad jau tas nedarbosies. Es redzēju, ka tu sāki izbaudīt to, ka glāb pasauli. Tas bija *lieliski*.

J: No kurienes rodas visa tā enerģija iekšējās eksplozijas līmenī?

F: (saliec abu roku pirkstus, tad saākē kopā rokas un rausta) Jūs redzējāt, ko es izdarīju? Jūs redzējāt, cik daudz enerģijas es iztērēju pa tukšo, vienkārši raustot sevi ar vienlīdzīgu spēku? No kurienes uzradās enerģija? No uzbudinājuma, kurš neaiziet līdz mūsu jūtām un muskuļiem. Tā vietā uzbudinājums iekļūst mūsu fantāziju dzīvē, izdomātajā dzīvē, kuru mēs pieņemam par reālo. Jūs domājat: „Es nevaru to izdarīt. Es esmu bezpalīdzīgs. Man ir nepieciešams, lai mana sieva rūpētos par mani”, un jūs negribat piecelties un ieraudzīt, ka jūs pats esat spējīgs par sevi parūpēties un pat parūpēties par citiem cilvēkiem.

Enerģija ienāk tikai tajās personības daļās, ar kurām mēs esam identificējušies. Mūsu laikā lielākā daļa cilvēku identificējas tikai ar savu prātu. Viņi domā. Daži cilvēki stāsta par homo sapiens diženumu un viņa prāta daļu, viņi uzskata, ka intelekts vada dzīvniecisko daļu cilvēkā. Tas ir priekšstats, kurš izgāja no modes, pateicoties Freidam. Šodien mēs runājam par sociālās eksistences un dzīvnieciskās eksistences integrāciju. Ja dzīvības spēks un fiziskā eksistence neatbalsta intelektu, tad tas tikai „pūderē” mums smadzenes.

Lielākā cilvēku daļa spēlē divu tipu intelektuālās spēles. Viena no spēlēm ir salīdzināšanas spēle, spēle „vairāk nekā...”: mana mašīna ir lielāka par tavējo, mana māja ir labāka par tavējo, esmu izcilāks nekā tu, manas ciešanas ir stiprākas par tavējām un tā tālāk un tā joprojām. Bet otra spēle, kurai ir milzīga nozīme, ir spēle „der/neder”. Jūs esat labi pazīstami ar šo spēli. Ja jūs gribat spēlēt kādu lomu, teiksim, jūs ejat uz ballīti un gribat kļūt par balles karalieni, tad jūs uzvelkat šai lomai domātu kostīmu. Jūs ejat pie pirmklasīga drēbnieka un spēlējat spēli „der/neder”. Šis kostīms man der, drēbnieks uzšuva kostīmu, kurš man der, es sadabūju aksesuārus, kuri der kostīmam un tā tālāk. Šai spēlei ir divi varianti. Pirmais variants: mēs skatāmies uz realitāti un izskaitļojam kā varētu to pielāgot savām teorijām, hipotēzēm un fantāzijām *par to*, kas ir realitāte. Var pieiet arī no citas puses. Jūs ticat kādai koncepcijai, jūs ticat kādai skolai, vai tā ir psiholoģiskā skola, Freida skola vai kāda cita skola. Jūs zināt, kā pielāgot realitāti šim modelim. Kā Prokrusts, kurš pielāgoja visus cilvēkus noteikta izmēra gultai. Ja viņi bija pārāk gari, viņš nogrieza tiem kājas, ja viņi bija pārāk īsi, viņš tos izstiepa, lai viņi atbilstu gultas izmēriem. Tā ir spēle „der/neder”.

Teorija un koncepcija ir abstrakcija, kaut kāda notikuma aspekts. Piemēram, šis rakstāmgalds: var abstrahēt šo formu, var abstrahēt materiālu, var abstrahēt krāsu, var abstrahēt tā vērtību naudas izteiksmē. Ja abstrakcijas savienosim, veselais neradīsies,

jo veselais pastāvēja sākotnēji, bet abstrakcijas ir mūsu pašu radītas un ir atkarīgas no konteksta.

Pie dažām abstrakcijām var nonākt arī geštalta terapijā. Pirmkārt, biheivioristiskā abstrakcija. Ko mēs darām: mēs novērojam identiskas funkcijas un struktūras cilvēkos un organismos, kurus satiekam. Biheivioristi ir labi ar to, ka viņi tiešām strādā šeit un tagad. Viņi skatās, viņi vēro notiekošo. Ja mūsdienu amerikāņu psihologi atmestu savu apsēstību ar noteikumiem, viņi varētu vienkārši vērot; ja viņi varētu saprast, ka izmaiņas, kuras ir nepieciešamas, notiek pateicoties izmaiņām noteikumos, ka noteikumi vienmēr rada artefaktus un, ka reālas izmaiņas notiek pašas no sevis, tad biheivioristi un praktiķi varētu sasniegt izlīgumu.

Praktiķiem un klīniskajiem psihologiem, ir viena liela priekšrocība, salīdzinot ar biheivioristiem. Viņi neskatās uz cilvēcisko organismu kā uz kaut ko mehānisku. Viņi redz, ka dzīves centrā atrodas komunikācijas veidi, tieši apzināšanās. Var nosaukt apzināšanos par jūtīgumu, vai vienkārši par kaut kā apzināšanos. Es pieļauju, ka matērija arī ir apveltīta *apzināšanos*. Protams, mēs joprojām neesam spējīgi izmērīt bezgalīgi mazo apzināšanās daudzumu, teiksim, šajā galdā, bet mēs zinām, ka katrs dzīvnieks, katrs augs ir apveltīts ar apzināšanos, to var nosaukt par jūtīgumu, protoplazmisko jūtīgumu, kā vēlaties, bet apzināšanās pastāv. Citādi tie nereaģētu uz saules gaismu. Lūk, vēl viens piemērs: ja jums ir ziediņš un jūs uzliksiet vienā vietā nedaudz mēslojuma, augs sāks laist saknes šī mēslojuma virzienā. Ja jūs izraksiet mēslojumu un ievietosiet to otrā pusē, tad augs izaudzēs saknes tajā virzienā.

Es gribēju atzīmēt, ka geštalta terapijā mēs sākam ar to, *kas ir* un skatāmies, kāda abstrakcija, kāds konteksts, kāda situācija rodas un piesaista figūru, kāda ir priekšplāna pieredze pret fonu, pret kontekstu, pret perspektīvu, pret situāciju un kā viņi visi formē geštaltu. Lai saprastu vārdu „karalis”, ir nepieciešams noteikts konteksts: tas var būt Anglijas karalis, vai šaha karalis, vai karaliskais cālis – bez konteksta izzūd jēga. Jēgas nav. Tā vienmēr veidojas ad hos.

Ir divas sistēmas, ar kuru palīdzību mēs veidojam attiecības ar pasauli. Vienu sauc par sensoro sistēmu, otru par motoro sistēmu. Sensorā sistēma kalpo orientācijai, ar tās palīdzību mēs pieskaramies pasaulei. Vēl mums ir motorā sistēma, ar kuras palīdzību mēs pielāgojamies. Tā ir darbības sistēma, ar kuras palīdzību mēs ietekmējam pasauli. Tas nozīmē, ka īsti vesela, viengabalaina personība labi orientējas un ir spējīga strādāt. Pie galējiem šizofrēniskiem stāvokļiem viena no pusēm pilnībā izzūd. Galējos šizofrēniskos stāvokļos personība izjūt darbības trūkumu, bet paranoīdajam tipam nepietiek jūtīgums. Tādā veidā, ja nav balansa starp jūtām un darbību, nav arī balsta.

Daudzi cilvēki atzīst par labāku neatlaidīgi turēties pie situācijas, kura viņiem neko nedod. Šī ķeršanās pie pasaules, šī fiksācija, šis pārmērīgais kontakts ir tāda pati patoloģija kā pilnīga norobežošanās, tornis no ziloņa kauliem vai katatonisks sastingums. Abos gadījumos kontakts un norobežošanās neseko viens otram, ritms ir pārtraukts.

Slimība, slimā spēlēšana, kas sastāda šī neprāta galveno daļu, ir ārējā atbalsta meklēšana. Ja jūs slimojat un guļat gultā, kāds atnāk un par jums rūpējas, atnes jums ēdienu, sasilda jūs, jums nevajag iet laukā un cīnīties par izdzīvošanu. Tā ir pilnīga

regresija. Bet regresija nav vienīgi patoloģiska parādība, kā domāja Freids. Regresija nozīmē atkāpšanos tādā pozīcijā, kurā jūs varat nodrošināt sev atbalstu, kurā jūs jūtat drošību. Mēs nedaudz pastrādāsim ar tīšu regresiju, tīšu atkāpšanos, lai atklātu, kādas ir tās situācijas, kurās jūs jūtaties komfortabli, atšķirībā no situācijām, ar kurām jūs nevarat tikt galā. Jūs uzzināsi ar ko jūs saskaraties, kad jūs *nesaskaraties* ar pasauli un ar savu apkārtni. Un tā, veiksīm vēl vienu eksperimentu, kurš var būt jums ļoti noderīgs. Ja jūs esat sapinies, vai jums ir apnicis, vai jūs kaut kā esat iestrēdzis, pamēģiniet sekojošu eksperimentu: kustieties starp *šeit* un *tur*. Es gribu, lai jūs visi to tagad izdarītu. Aizveriet acis un aizejiet savā iztēlē, aizejiet no šejienes uz jebkuru vietu, kur vēlaties...

Tagad nākošais solis: atgriezieties šeit, šeit un tagad...Bet tagad salīdziniet šīs divas situācijas. Visdrīzāk, situācija *tur* bija labāka par situāciju šeit. Bet tagad no jauna aizveriet acis. Atkal aizejiet, kur jums gribās. Un atzīmējiet jebkuras izmaiņas. Tagad atkal atgriezieties *šeit* un *tagad* un atkal salīdziniet divas situācijas. Vai kaut kas izmainījās?

Bet tagad no jauna aizejiet, turpiniet darīt to paši, līdz jūs tiešām sajūtīsiet sevi komfortabli tagadnes situācijā, līdz jūs attapsieties un sāksiet redzēt un dzirdēt, atradīsieties šeit, šajā pasaulē, līdz jūs tiešām sāksiet just. Kāds vēlas parunāt par savām sajūtām?

P: Sākumā es devos uz sava drauga mājām, tas bija ļoti vareni. Es atgriezos. Otrajā reizē es pārcēlos uz nomaļu vietu kalnos, pie upes, un tas arī bija lieliski. Tad es atgriezos. Tagad esmu šeit un saprotu, ka nav īpaša jēgas domāt par nākotni. Tagad man svarīgāk ir būt šeit. Nākotne pati parūpēsies par sevi.

K: Es kāpu kalnā ar to, kurš man ļoti daudz nozīmē, kuru es ļoti mīlu, un viņš tāpat izturējās pret mani, bet, kad es atgriezos, es nejutu apmierinājumu tāpēc, ka patiesībā tas nav noticis manā dzīvē. Tāpēc es centīšos, lai tas notiktu.

R: Es pabiju trīs vietās, man mīļos dabas stūrīšos, un es tur biju viens. Un katru reizi, kad es atgriezos, es jutos daudz mierīgāks.

S: Fric, esmu pārsteigts par to, ka tad, kad es pārceļos kaut kur, es jutos vairāk dzīvs nekā tad, kad atrodos šeit. Tur man ir tāds emociju vai dzīvesprieka daudzums. Mans fiziskais ķermenis daudz mazāk kustas realitātē, nekā kad es kaut kur pārceļos.

F: Jūs nevarat kādu daudzumu dzīvesprieka pārceļt atpakaļ *šeit* un *tagad*?

S: Jā, bet ne ļoti daudz. Tur starp tiem ir neatbilstība.

F: Tu vēl aizvien neizmanto šo rezervuāru.

T: Man ir tādas pašas jūtas kā tad, kad es atgriežos pie sevis mājās. Bet pirmajā reizē, kad es aizgāju, es nesajutu neko īpašu, es atgriežos šeit un sajutu zināmu sasprindzinājumu. Bet, kad es aizgāju otrajā reizē, bija tas pats, es atgriežos šurp un sajutu vēl stiprāku sasprindzinājumu. Es aizgāju atpakaļ un spēju sajust to pašu sasprindzinājumu savā istabā, kādu es jutu te.

U: Es devos uz neapdzīvotu salu, uz kuru es bēgu savos sapņos bērnbā. Es sajutu to brīvību, kura man bija tur. Tur es varēju bez drēbēm peldēt kaila ļoti tīrā ūdenī. Es to sajutu, bet tajā pašā laikā es sapratu vai padomāju, sajutu, ka arvien vairāk man ir nepieciešami cilvēki. Tagad es vairāk nekā agrāk apzinos, ka cilvēki man ir nepieciešami. O, es domāju, ka es atnesu atpakaļ nedaudz...vēlēšanos būt brīvai, kad atgriezos šurp. Pēc tam, nākošā vieta, uz kuru es devos, garā pastaigā ar savu vīru, uz Tamalpaisa kalnu – tas bija tad, kad mēs tikai sākām satikties. Ar to ir saistītas jūtas, ka tad viņš mani mīlēja vairāk nekā tagad, un eiforija par mūsu attiecībām. Es arī nedaudz no tā atnesu sev līdzī, bet pēc tam man sagribējās atgriezties tur, ko es arī izdarīju. Un mēs atkal kāpām Tamalpaisa kalnā, bet pēc tam es sāku just, ka es nebiju... ka viņš atbalstīja daļu... daļu no mūsu attiecībām un es domāju, ka atnesu atpakaļ arī šo apziņu tagadējā situācijā... kā prieku, tā arī sapratni, ka man tālāk jāiet vienai.

F: Labi, domāju, ka daži no jums daļēji pārdzīvoja divu pretstatu integrāciju – *tad un tagad*. Ja jūs to darījāt ar kaut kādām nepatīkamām situācijām, tad jūs varat tiešām precīzi noteikt, kas pietrūkst *šeit un tagad* situācijā. Ļoti bieži situācija *tur* dod mums mājienu par to, kas pietrūkst tagad un kas tagad ir ne tā. Ja jūs izjūtat garlaicību vai sasprindzinājumu, vienmēr atējiet nost – īpaši tas attiecas uz terapeitiem. Ja jūs iemiegat, kad pacients neatnes neko interesantu, tas saglabā *jūsu* spēkus, bet pacients vai nu jūs uzmodinās, vai atgriezīsies ar interesantāku materiālu.

Atkāpieties situācijā, kura jūs atbalsta, bet pēc tam atgriezieties realitātē ar šo no jauna iegūto spēku. Jūs zināt, ka Herkules ir pazīstams paškontroles simbols. Jūs zināt šo apsēsto raksturu, kurš tīra Avgijeva zirgu staļļus un visu kaut ko tādu. Vairāk svarīgs ir stāsts par Herkulesa mēģinājumu nogalināt Anteju. Tiklīdz Antejs pieskārs zemei, viņš atjaunoja savus spēkus un tieši tas arī notiek pie atgriešanās. Protams, optimālā atgriešanās ir atgriešanās jūsu ķermenī. Ieejiet kontaktā ar sevi. Pārslēdziet uzmanību uz jūsu fizisko eksistenci. Mobilizējiet savus iekšējos resursus. Pat ja jūs ieejat kontaktā ar jūsu sapni par neapdzīvotu salu vai karstu vannu, vai jūs pieskarieties jebkurai nepabeigta situācijai, tas dos jums spēkus, kad jūs atgriezīsieties realitātē. Parasti elan vital, dzīvības spēks, aktīvijas ar jūtu palīdzību, ar klausīšanās, iepazīšanas, pasaules aprakstīšanas palīdzību. Šie dzīvības spēki, acīm redzot, sākumā mobilizē centru, *ja* jums ir centrs. Bet personības centrs – tas ir tas, ko sauc par dvēseli: emocijas, jūtas, gars. Emocijas nav tikai traucēklis, kuram nepieciešama izlādēšanās. Emocijas ir daudz svarīgāki mūsu uzvedības dzinēji, tas ir plašākais emociju spektrs...lai ko arī jūs nejustu... gaidas, apmierinājumu, badu... Šīs emocijas, šī bāzes enerģija, šis dzīvības spēks pieņem organismā noteiktu formu, pateicoties hormonālajam sadalījumam. Šis bāzes uzbudinājums adrenalīna dziedzeros pārveidojas par dusmām un bailēm, seksuālajos dziedzeros - par libido. Pie samierināšanās ar zaudējumu tas var pārveidoties sērās. Pēc tam šis emocionālais uzbudinājums mobilizē muskuļus un motoro sistēmu. Katra emocija sevi izpauž muskuļu sistēmā. Ir neiespējami iztēloties dusmas bez muskuļu kustībām. Prieks, tajā vai citā mērā, tiek uzskatīts par identisku dejai, muskuļu kustībām. Bēdas ir skaļa raudāšana un kliegzieni, sekss ir noteiktas kustības, kā visi jūs ziniet. Muskuļi tiek izmantoti, lai kustētos, ņemtu kaut ko no pasaules, saskartos ar pasauli, kontaktētos, pieskartos.

Jebkurš šī uzbudinājuma metabolisma traucējums mazinās jūsu dzīvības spēku. Ja šie uzbudinājumi netransformējas specifiskos darbības veidos, tad tie sastāvas un

mums rodas trauksmes stāvoklis, drausmīgais uzbudinājums bloķējas un tiek aizturēts. Augostia – latīņu vārds, kurš apzīmē ierobežotību. Jūs saspiežat krūšu kurvi, lai izietu pa šauru ceļu, sirds sitas stiprāk, lai piegādātu uzbudinājumam nepieciešamo skābekli un tā tālāk. Ja uzbudinājums nevar izplūst darbībā ar motorās sistēmas palīdzību, tad mēs cenšamies iesaldēt sensoro sistēmu, lai samazinātu šo uzbudinājumu. Tādā veidā parādās visi jūtu veidi: frigiditāte, dzirdes bloķēšana un tā tālāk. Tie visi ir caurumi personībā, par kuriem es runāju agrāk. Ja mūsu metabolisms ir traucēts un mums nav centra, pēc kura varētu vadīties, mēs vēlamies kaut ko izdarīt, lai panāktu viengabalainību, atjaunot mūsu pastāvēšanas pamatu. Absolūta integrācija nepastāv. Integrācija nevar būt pilnīga, pilnīga pieaugšana nepastāv. Tas ir nepārtraukts process, kurš turpinās. Nevar teikt: „Es apēdu gabaliņu un esmu apmierināts, tagad es vairāk neesmu izsalcis” un līdz mūža beigām nesajust izsalkumu. Vienmēr ir tas, ko vajag integrēt, vienmēr ir kaut kas, ko vajag uzzināt, iepazīt. Vienmēr pastāv tālākas pieaugšanas iespēja – jums jāuzņemas arvien lielāka un lielāka atbildība par sevi pašu un savu dzīvi. Pats par sevi saprotams, ka uzņematies atbildību par savu dzīvi un būt bagātam ar pārdzīvojumiem un iespējām, ir viens un tas pats. Un to es arī ceru izdarīt šeit, šajā īsajā seminārā, ceru palīdzēt jums saprast, cik daudz jūs iegūstat, kad uzņematies atbildību par katru emociju, katru kustību, par katru savu domu, kad uzņematies atbildību par *vēl kādu*. Pasaule nepastāv jūsu gaidu dēļ. Tāpat kā jūs nedzīvojat pasaules gaidu dēļ. Mēs saskaramies cits ar citu pateicoties savas pastāvēšanas patiesumam, nevis pateicoties *tīšai* kontakta *iestatīšanai*. No vienas puses atbildība ir pienākums. Ja es par kādu atbildu, es jūtu visvarenību: es iejaucos viņa dzīvē. Tas nozīmē, ka man ir pienākums atbalstīt šo cilvēku. Bet vārdu atbildība var saprast kā spēju atbildēt: iespēju atbildēt, domāt, reaģēt, izrādīt emocijas noteiktās situācijās. Šī atbildība – spēja *būt* tam, kas jūs *esat*, izpaužas ar vārdu „es”. Daudzi piekrīt Federnam, Freida draugam, kurš apgalvoja, ka ego ir matērija, bet es apgalvoju, ka ego, es, - tas ir tikai identifikācijas simbols. Ja es tagad saku, ka esmu izsalcis, bet pēc stundas teikšu, ka neesmu izsalcis, pretrunas nebūs. Tie nav meli, jo starplaikā es apēdu lenču. Es identificējos ar savu patreizējo stāvokli un es identificējos ar savu nākotnes stāvokli. Būt atbildīgam nozīmē vienkārši teikt: „ Es esmu es” un „ Es esmu tāds, kāds esmu”. Tas nav vienkārši, šķirties no fantāzijas par to, ka tu esi bezpalīdzīgs bērns; bērns, kurš grib būt mīlēts; bērns, kurš baidās tikt atstumts. Tieši tā dēļ mēs neuzņemamies atbildību. Kā jau es teicu par sirdsapziņu, mēs negribam uzņemties atbildību par to, ka mums ir tieksme kritizēt un mēs projicējam kritizēšanas tieksmi uz citiem. Mēs negribam uzņemties atbildību par to, ka mūs diskriminē, tāpēc mēs to projicējam ārpusē, bet pēc tam pastāvīgi pieprasām, lai mūs mīlētu un baidāmies tikt atraidīti. Ļoti svarīgi ir uzņemties atbildību - tās ir ļoti svarīgas izmaiņas – uzņemties atbildību par savām projekcijām, no jauna identificēties ar šīm projekcijām un pārvērsties par to, ko mēs projicējam.

Atšķirība starp geštalta terapiju un citiem psihoterapijas veidiem ir tajā, ka mēs *ne* analizējam. Mēs *integrējam*. Mēs ceram izbēgt no vecās kļūdas – uzskatīt par identiskām izpratni un izskaidrošanu. Ja mēs izskaidrojam, interpretējam, no tā var sanākt ļoti interesanta intelektuāla spēle, bet tā ir viltota darbība, savukārt, viltota darbība ir sliktāka par nekā nedarīšanu. Ja jūs neko nedarāt, beigu beigās jūs *zināt*, ka neko nedarāt. Ja jūs nodarbojaties ar nederīgu lietu, jūs vienkārši ieguldāt spēku un enerģiju neproduktīvā darbā un, iespējams, tas ievēl jūs arvien vairāk un vairāk, jūs zaudējat laiku un tikai arvien dziļāk un dziļāk iegrimstat neurozes muklājā.

Būtu lieliski, ja mēs varētu būt tik prātīgi un gudri, ka mūsu racionālisms dominētu pār bioloģisko dzīvi. Un šī prāta un ķermeņa polaritāte nav vienīgā polaritāte. Cilvēcei ir arī citi instrumenti, atskaitot šos divus. Identifikācijā ar intelektu un izskaidrojumiem nav iedarbināts viss organisms, nav iedarbināts viss ķermenis. Jūs *izmantojat* ķermeni tā vietā, lai *būtu* ķermenis. Un, jo vairāk mēs prātojam un manipulējam, jo mazāk enerģijas paliek personībai kopumā. Tiklīdz jūs ielieciat ķermeni iekavās, jūs tūlīt pat jūtaties tā, it kā jūs būtu nekas, tāpēc, ka jums tagad nav ķermeņa. Jūsu dzīvē nav ķermeņa. Nav brīnums, ka daudzi ļaudis saslimst ar „svētdienas neurozi”, kad nokļūst ārpus ikdienas darba rutīnas, kad nokļūst aci pret aci ar savu garlaicīgo un tukšo dzīvi.

Geštalta terapija – tā ir eksistenciāla pieeja, kura nozīmē, ka nenodarbojamies ar uzvedību un rakstura struktūras simptomiem, bet ar kopējo personības eksistenci. Šī eksistence un tās problēmas, manuprāt, īpaši skaidri parādās sapņos.

Freids reiz nosauca sapni Via Regia, par karalisko ceļu uz zemapziņu. Un es pieļauju, ka šis ir karaliskais ceļš uz integrāciju. Es nekad neesmu sapratis, kas ir „zemapziņa”, bet mēs zinām, ka sapņi ir pati spontānākā produkcija, kāda mums ir. Sapņu parādīšanās nav atkarīga no mūsu nodomiem, vēlmēm un pārdomām. Sapnis ir visspontānākā cilvēciskās eksistences izpausme. Nav nekas tik spontāns kā sapņi. Mūs neuztrauc paša absurdākā sapņa absurdums, mēs jūtam, ka viss ir reāli. Lai ko arī jūs nedarītu nomoda laikā, jūs kaut vai daļēji kontrolējat notiekošo un varat tīši tajā iejaukties. Cita lieta ir sapņi. Katrs sapnis ir radošs darbs, tas ir vairāk nekā romāns - fantastiska drāma. Vai šī māksla ir *laba* vai *nē* – tas ir cits jautājums, bet tajā ir tik daudz kustības, cīņas, tikšanās, visdažādākās lietas. Pie tam, ja mans skatījums ir pareizs, bet es ceru, ka tas ir tā, tad visas atšķirīgās sapņa daļas ir mūsu personības fragmenti. Par cik mūsu mērķis ir izveidot sevi par viengabalainu personību, ar ko domāta apvienota personība, bez konfliktiem, mums jāsaliek kopā dažādi personības fragmenti. Mums *no jauna jāatzīst* šīs mūsu personības atsevišķās projicējamās daļas, kuras parādās sapņos.

Dēļ bailēm un bēgšanas no apzināšanās, tas materiāls, kurš ir daļa no mums, ir ticis atdalīts, atsvešināts, noraidīts, izmests. Lielākā daļa mūsu potenciāla nav mums pieejama. Es pieļauju, ka potenciāls ir *pieejams*, bet projekcijas veidā. Sākamam es teikšu kaut ko neticamu: viss, ko mēs redzam citos cilvēkos un ārpasaulē – tā patiesībā ir projekcija. Iespējams, ka tā ir galējība, bet mēs pastāvīgi projicējam un nepievēršam uzmanību tam, kas notiek patiesībā. Mūsu jūtu atzīšana un projekciju saprašana iet roku rokā. Nāksies pastrādāt, lai saprastu, kur ir starpība starp realitāti un fantāziju, starp novērojumiem un iztēli.

Pilnībā projicējot sevi uz citām lietām vai cilvēkiem, mēs varam asimilēt savas projekcijas un atgriezt tās pie sevis. Patoloģija ir *daļēja* projekcija. *Pilna* projekcija ir identificēšanās. Lūk, piemēram, viena ideja. Dzenā jums neatļauj uzzīmēt zaru, kamēr jūs nekļūstat par šo zaru.

Es gribu sākt ar vienkāršu eksperimentu un parādīt, kā rodas burvestība, kā mēs transformējamies, pārvēršamies par kaut ko, kas, pirmajā acu uzmetienā, mēs neesam. Sāksim ar kaut ko pavisam vienkāršu. Pavērojiet mani. Es mainīšu sejas izteiksmi un gribu, lai jūs bez vārdiem un skaņām to kopētu un atzīmētu to momentu, kad jūs

tiešām sajūtīsiet, ka esat kļuvuši par mani un manu sejas izteiksmi. Tagad skatieties. Kopējiet. Galvenais ir sejas izteiksme.

Tagad es izstāstīšu jums, kā es to daru. Es iedomājos situāciju, ieeju šajā situācijā, man rodas sajūtas...Es domāju, ka lielākā daļa no jums sajuta identificēšanos, kad domu gandrīz nav, bet ir vienīgi atdarināšana.

Tagad izdarīsim sekojošu soli. Nāc šurp augšā un parunā ar mani, vienkārši saki kaut ko. (Kad cilvēks runāja, Fric's imitēja viņa vārdus, viņa balss izmaiņas un sejas izteiksmi). Sadalieties pa pāriem un izdariat to, atkal pamēģiniet sajūt, ka jūs tiešām esat kļuvis par šo cilvēku...

Tagad es gribu, lai katrs no jums pārvērstos par ko citu. Teiksim, pārvērtieties ceļā....

Tagad pārvērtieties automašīnā...

Pārvērtieties sešus mēnešus vecā bērņā...

Pārvērtieties šī bērņa mātē...

Tagad atkal tajā pašā bērņā...

Tagad tajā pašā mātē...

Tagad tajā pašā bērņā, kad viņam ir divi gadi...

Tagad lai jums ir tik gadu, cik jums ir pašlaik....Varbūt kāds izdarīs šo brīnumu?...

Es gribu parādīt jums, kā ar šīs tehnikas palīdzību identificēties ar sapņiem. Tas nedaudz atšķiras no tā, ko dara psihoanalītiķi. Parasti sapņus saskalda daļās un ar asociāciju palīdzību izskaitļo, ko tie nozīmē un tos interpretē. Iespējams, ar šīs procedūras palīdzību var sasniegt zināmu integrāciju, bet es ne pārāk tam ticu, jo vairumā gadījumu tā ir tikai intelektuāla spēle. Protams, var nodarboties ar psihoanalītisku smadzeņu skalošanu, bet, ja jūs gribat no sapņa iegūt kaut ko reālu, *neinterpretējiet*. Nespēlējiet intelektuālās insaita spēles, neveiciet brīvās vai nebrīvās asociācijas.

Geštalta terapijā mēs neinterpretējam sapņus. Mēs darām ar tiem kaut ko interesantāku. Analīzes un tai sekojošās sapņu preparēšanas vietā, mēs gribam atgriezt tos dzīvē. Bet, lai atgrieztu tos dzīvē, vajag sapni pārstāstīt tā, it kā tas notiktu šeit. Tā vietā, lai stāstītu sapni tā, it kā tas būtu notikums no pagātnes, stāstiet to tagadnē tā, lai tas kļūtu par daļu no jums, lai jūs sajustu tā reālumu.

Ja jūs sapratīsiet principu darbā ar sapņiem, jūs varēsiet daudz ko priekš sevis izdarīt. Vienkārši paņemiet kādu vecu sapni vai sapņa fragmentu, tas nav svarīgi. Līdz brīdim, kamēr sapni atceraties, tas ir dzīvs un pieejams, un satur nepabeigtu, neasimilētu situāciju. Kad mēs strādājam pie sapņa, mēs parasti ņemam maziņu gabaliņu, jo pat maziņā gabaliņā ir apslēptas neticamas iespējas.

Ja jūs gribat strādāt ar sevi, es piedāvāju jums pierakstīt sapni un izveidot *visu* sapņa detaļu sarakstu. Izdaliel katru cilvēku, katru lietu, katru noskaņojumu, bet pēc tam strādājiet ar to, *kļūstiet* par katru detaļu. Izspēlējiet to un tiešām transformējiet sevi katrā no punktiem. Tiešām *kļūstiet* par šo mantu, par jebkuru priekšmetu no sapņa, *kļūstiet* par to. Izmantojiet manu maģiju. Ieejiet bezjēdzīgā vārdē, kur vien vēlaties, mirušā priekšmetā, dzīvā būtnē, dēmonā, un pārstājiet domāt. Atstājiet galvu un

vērsieties pie savām jūtām. Katrs sīkums ir gabaliņš no „saliekamās bildes”, un visi kopā tie veidos veselu, stiprāku, laimīgāku, pilnīgāku *īstu* personību.

Pēc tam ņemiet katru no šiem punktiem, raksturiem, daļām un atļaujiet tiem satikties citam ar citu. Radiet scenāriju. Ar „scenārija radīšanu” es domāju, lūk, ko: uzbūvējiet dialogu starp divām pretējām daļām un jūs redzēsiet, īpaši, ja jūs paņemsiet pareizos pretstatus, ka tie vienmēr sāk cīnīties viens ar otru. Visas atšķirīgās daļas, jebkuras daļas sapnī, esat jūs, tās ir jūsu projekcija un, ja tās ir nesavienojamas cita ar citu, ja tās ir pretrunā viena ar otru, cīnās viena ar otru, tas nozīmē, ka jūsos sēž iekšējs konflikts, pašmocības spēle. Dialoga izveides gaitā veidojas savstarpēja iepazīšana un, galu galā, noved pie izpratnes un atšķirīgā pieņemšanas, pie divu pretēju spēku vienotības un integrācijas. Pilsoņu karš ir beidzies, tagad jūs varat izmantot enerģiju cīņai ar pasauli.

Katrs asimilētais gabaliņš pavirza mūs par soli uz priekšu. Principā, jūs varat izārstēties pilnībā, nosauksim to par izārstēšanos jeb pieaugšanu, ja izdarīsiet to ar katru sapņa detaļu. Viss ir šeit. Sapņi mainās, bet, kad jūs sākat strādāt ar tiem, jūs atklājat, ka sapņu kļūst arvien vairāk un eksistenciālie vēstījumi kļūst aizvien skaidrāki.

Es gribētu izcelt darba ar sapņiem nozīmīgumu. Visu, kas mums nepieciešams mūsos vai sapņa audeklā, mēs atklājam sapņa valstībā. Eksistenciālā grūtība, pazaudētās personības daļas, tas viss ir šeit. Sapnis ir lieliska iespēja atklāt caurumus personībā. Tie parādās tukšuma, tukšu joslu veidā un tad, kad jūs nokļūstat šajos caurumos, jūs apjūkat vai baidāties. Tas ir šausmīgs pārdzīvojums un gaidas: „Ja es tam pietuvošos, būs katastrofa. Es pārvērtīšos par *neko*”. Es jau nedaudz stāstīju pat „nekas” filozofiju. Tas ir strupceļš, kurā jūs slēpjaties, kur jūs apņem fobija. Jūs negaidīti kļūstat miegains vai atceraties kaut ko ļoti svarīgu, ko jums nepieciešams izdarīt. Tāpēc, ja jūs strādājat ar sapņiem, jums labāk darīt to kopā ar vēl kādu, kurš spēš jums parādīt, kur jūs pretojaties. Sapņa izprašana nozīmē savas bēgšanas apzināšanos. Vienīgās briesmas ir tajā, ka šis otrs cilvēks var pārāk ātri ķerties pie glābšanas un pateikt jums, kas jūsos notiek, tā vietā, lai dotu jums iespēju pašiem sevi atklāt.

Un, ja jūs saprotat katras sapņa detaļas nozīmi ar tām identificējoties, tad katru reizi, kad jūs pārvēršat *to* par *es*, jūs palielināt savu dzīvības spēku un potenciālu. Ja jūs esat ieguldījuši naudu visdažādākajos pasākumos, tad ņemiet to atpakaļ, kļūstiet par nodokļu savācēju. Apzinieties stulbo aktivitāti, kurai jūs tērējat savu enerģiju, piemēram, garlaicību. Tā vietā, lai teiktu: „Man ir garlaicīgi” un nodarbotos ar to, kas jums ir patiešām interesants, jūs ciešat un nodarbojaties ar to, kas jums ir garlaicīgs. Jūs mokāt sevi un, vienlaikus, katru reizi, kad jūs ņirgājaties par sevi, jūs ņirgājaties arī par tiem, kas jums apkārt. Jūs kļūstat drūms. Ja jūs *gūstat prieku* no sava drūmuma, ja jūs *pieņemat* to, tad tas ir lieliski, jo tad tas viss kļūst par pozitīvu pieredzi. Tad jūs uzņematies atbildību par to, ko jūs darāt. Ja jums patīk par sevi ņirgāties – brīnišķīgi. Bet tas vienmēr ir pieņemšanas vai nepieņemšanas jautājums. Pieņemt nozīmē saņemt dāvanu, velti. Balanss vienmēr ir pateicība par to, kas *ir*. Ja balansa ir pārāk maz, tad jūs jūtat aizvainojumu, ja pārāk daudz – vainas sajūtu. Bet, ja jūs nonākat pie līdzsvara, jūsu pateicība palielinās. Ja jūs nesat upuri, jūs jūtat aizvainojumu, ja jūs dāvināt, jūs atdodat kaut ko lieku un jūtaties lieliski. Tā ir gešalta pabeigšana.

V: Dzīvojot vienam ar otru, mēs taču cenšamies kopdzīvi padarīt vieglāku. Vai varat novilkt robežu starp atbildības uzņemšanos un savas dzīves atvieglošanu?

F: Jā. Jūs uzņematies atbildību par savām spēlēm. Jūs tēlojat pieklājību, lai citi būtu laimīgi.

Katru reizi, kad jūs izmantojiet vārdus *šeit* un *tagad*, un sākat to apzināties, jūs augat. Katru reizi, kad jūs izmantojat vārdu *kāpēc*, jūs neaugat. Jūs apņīkat sev ar meliem, nevajadzīgu informāciju. Jūs barojat tikai prātu un intelektu. Bet intelekts ir „prāta padauza”. Tas bremzē jūsu dzīvi.

Vienkāršs ir fakts, ka, piedodiet par šo izteicienu, ļaunumam, kas rodas atsvešinoties pašam no sevis, pretī stāv vienīgi reintegrācijas līdzekļi - tā atgriešana, kas pieder jums. Katru reizi, kad jūs nomaināt „*tas*” un „*lietvārds*” pret „*es*” un „*darbības vārds*”, jūs saņemat atpakaļ apmēram vienu tūkstošdaļu sava potenciāla un šī daļa asimilējas. Katru reizi, kad jūs varat kaut ko integrēt, jūs nokļūstat apstākļos, kas veicina jūsu izaugsmi, jūsu integrāciju.

Necentieties no tā izveidot pilnveidošanās programmu, nesakiet sev, ka jums *ir* jāsaņem viss, ko ēdat, ka jums *ir* jātaisa pauzes starp dažādiem kumosiem, lai pabeigtu vienu situāciju, pirms sāksiet citu; ka jums *ir* jāizmaina *visi* lietvārdi. Nemokiet sevi ar šīm prasībām, saprotiet, ka tas ir jūsu pastāvēšanas pamats un atklājiet, ka viss ir tā, kā tas ir. Viss ir tā, kā tam jābūt, un visam ir jābūt tā, kā ir.

SEMINĀRS DARBĀ AR SAPŅIEM.

IEVADS

Es gatavojos veikt individuālo terapiju grupās, bet nepavisam nav obligāti, ka viss aprobežojas vienīgi ar to; bieži gadās, ka notiekošais aizskar visu grupu. Parasti es iejaucos tikai tad, kad grupas terapija pārvēršas tukšās sarunās. Kā likums, grupas terapija no tām vien sastāv. Pingponga spēle „kuram taisnība?”, viedokļu apmaiņa, interpretācijas un tamlīdzīgas blēņas. Es iejaucos, kad cilvēki sāk ar to nodarboties. Ja jau viņi stāsta par savu pieredzi, ja viņi ir godīgi savā stāstījumā – brīnišķīgi. Bieži grupas sniedz reālu atbalstu, bet, ja viņi vienkārši „cenšas palīdzēt”, es viņus netaisni klāt. Palīgi iejaucas nenesot labumu. Cilvēkiem ir jāizaug pārdzīvojot frustrāciju, pārdzīvojot prasmīgu frustrāciju. Citādi viņiem nebūs stimula, lai attīstītos un sadarbotos ar pasauli. Tomēr dažreiz notiek brīnišķīgas lietas, bet konflikti, kā likums, gadās reti un notiekošajā daļību ņem visa grupa. Es esmu satīcis ļaudis, kuri visa piecu nedēļu semināra laikā nav pateikuši ne vārda, bet pēc tam pēkšņi paziņojuši, ka ir pilnībā mainījušies, ka pa šo laiku viņi ir veikuši savu terapiju vai ko tamlīdzīgu. Tā kā notikt var viss kaut kas. Ja jūs nestrukturējat, ja jūs strādājat ar savu intuīciju, ar savām acīm un ausīm, kaut kas noteikti notiks. Pirms diviem gadiem es lasīju referātu Amerikāņu Psiholoģiskajai Asociācijai. Es toreiz zināju, ka individuālā terapija ir novecojusi un norādīju uz semināru priekšrocībām. Es uzskatu, ka seminārā jūs mācāties pateicoties izpratnei par to, kas notiek ar otru cilvēku, izpratnei par to, cik

lielā mērā viņa konflikti sakrīt ar jūsējiem un pateicoties šai identifikācijai jūs mācāties. Jūs atklājat sevi un atklājuma jēga ir apzināšanās. Tagad es pamazām sāku aprast, ka semināri un grupu terapija arī ir novecojuši, un nākošajā gadā mēs taisāties dibināt pirmo geštalta kibucu. Geštalta kibucis joprojām paliek fantāzija, kaut arī mums jau ir parādījušies reāli līdzekļi. Es domāju, tur pastāvīgi dzīvos ap trīsdesmit cilvēku. Izzudīs atšķirība starp apkalpojošo personālu un semināra dalībniekiem. Galvenais - kopiena iedvesmosies no terapijas (nosauksim to tā, kamēr mums nav labāka termina). Cilvēkiem ir jābūt izaugsmes pieredzei un mēs ceram, ka šoreiz mums izdosies izaudzēt *īstus* cilvēkus, gatavus pieņemt mesto izaicinājumu, gatavus pieņemt atbildību par savu dzīvi.

Es izdalītu divus geštalta terapijas nodarbību veidus. Pirmais ir lekcija, otrs – seminārs. Semināra dalībnieku skaits ir ierobežots, ne vairāk par piecpadsmit, un seminārā mēs *strādājam*. Lielais seminārs brīvdienās ir domāts citam mērķim – lai uzzinātu, ar ko mēs te nodarbojamies, bet neskatoties uz to, es ceru, ka jūs *kaut ko* iemācīsieties. Bet lekcijas – demonstrācijas nav terapeitiskais seminārs. Tās vienīgi sēj sēklas, bet vai jums būs izaugsmes pieredze, vai terapeitisks pārdzīvojums, tas ir atkarīgs no gadījuma.

Vienmēr atrodas cilvēki, kuri ir gatavi pastrādāt ar mani, lai parādītu, kas ir geštalta terapija, un es gribētu paskaidrot savu pozīciju. Es atbildu tikai pats par sevi un ne par vienu citu. Es neatbildu ne par vienu no jums, jūs paši atbildat par sevi. Par laimi vai par nelaimi, man ir parādījusies terapeitiskā reputācija, kurai es nevaru atbilst. Tikai pirms trim gadiem es spēju pieņemt to, ko cilvēki man vienmēr teica: to, ka es esot ģēnijs. Tas turpinājās tikai trīs mēnešus un es atklāju, ka vairāk negribu būt ģēnijs. Tas patiesībā nav svarīgi.

Es neesmu Dievs, es esmu katalizators. Es pietiekami labi saprotu projekcijas un visu ko tādu, un atšķiru, kādu lomu man nākas spēlēt dažādu cilvēku dzīvē – es kļūstu viņiem par biktstēvu vai papucīti, vai nelieti, vai gudro. Mana terapeitiskā funkcija ir palīdzēt jums apzināties *šeit* un *tagad*, un frustrēt jūs, kad jūs cenšaties izrauties. Tā ir mana terapija, mana terapeitiskā loma. Citās manas dzīves sfērās man vēl nav izdevies to sasniegt. Redziet, kā jebkurš psihologs vai psihiatrs, es daudzos gadījumos risinu savas problēmas *no ārpuses*. Tas fakts, ka esmu tik laimīgs integrēties, runā par to, ka man nav pilnīgas integrācijas.

Tāpēc, ja jūs gribat sajukt prātā, izdarīt pašnāvību, kļūt labāki, „pieslēgties” vai saņemt pārdzīvojumu, kurš izmainīs jūsu dzīvi, tad tas ir atkarīgs tikai no jums. Es daru savu darbu, bet jūs darāt savējo. Ja jūs negribat uzņemties atbildību, lūdzu, atstājiet semināru. Jūs esat atnākuši no brīvas gribas. Es nezinu, cik jūs esat pieauguši, bet pieaudzis cilvēks ir tas, kurš ir spējīgs par sevi atbildēt – par savām domām, savām jūtām un tā tālāk. Ir iebildumi?... O,kei.

Es teiktu, kā likums, klienti vai pacienti ir divu tipu: tie, kuri grib sadarboties un gudrinieki. Gudriniekus ir viegli pazīt pēc īpašā smaida, smīna, kurā var nolasīt: „O, tu esi idiots! Es labāk zinu. Es varu apvest tevi ap stūri un kontrolēt tevi”. Lai ko jūs arī censtos pasākt, no viņa viss notek nost, kā no pīles ūdens, un nekas nenokļūst līdz mērķim. Ar tādiem ļaudīm nākas pastrādāt. Daudzi negrib strādāt. Katram, kurš iet uz terapiju, ir kaut kas azotē. Es teiktu, ka aptuveni 90% iet uz terapiju nevis tāpēc, lai izārstētos, bet, lai uzlabotu savu neurozi. Ja galvenais viņiem ir vara, viņi cenšas

saņemt vairāk varas. Ja viņi ir intelektuāli, tad viņi grib vēl ziloņu mēslus. Ja viņi ir ar dīvainībām, viņi grib uzspodrināt savas dīvainības un tā tālāk.

Arī šajā zālē ir šādi cilvēki un, tiklīdz viņi sēdīsies karstajā krēslā, es viņus metīšu no turienes ārā. Bet, ja kāds tiešām cieš un ir noguris no bezjēdzīgas eksistences, tad ar viņa palīdzību darbs varēs notikt salīdzinoši ātri.

Pirms divām nedēļām man bija brīnišķīga pieredze – tā nebija izdziedināšanās, bet, visādā gadījumā, atbrīvošanās. Šis cilvēks bija stostīķis un es palīdzu viņu stostīties vēl vairāk. Kad viņš stostījās, es prasīju viņam, ko viņš sajūt kaklā un viņš teica: „Es it kā pats sevi žņaudzu”. Tad es sniedzu viņam savu roku un teicu: „Tagad paņņaudz mani”. „Velnš parāvis, es varētu tevi nosist!” – viņš teica. Viņš tiešām saskārās ar savu naidu un runāja skaļi, bez grūtībām. Es viņam parādīju, ka viņam ir eksistenciāla izvēle - dusmoties vai stostīties. Un jūs zināt, kā stostīķis var mocīt ļaudis, pastāvīgi turot viņus spriedzē. Dusmas, kuras nav iznākušas uz āru, nav brīvi izplūdušas, pārvēršas sadismā, tieksmē pēc varas un citos spīdzināšanas veidos.

Mums vairs nav vajadzīga terapija, kura ilgst veselu gadu. No otras puses, to, ko es daru, bieži pārvērtē. Es neesmu pilnība, es esmu kuces dēls, dažreiz esmu ļoti mīļš, bet es neesmu visvarens, es nepārvaldu maģiju, man ir daudz ierobežojumu un ļoti bieži es uzduros ļaudīm, kuri iznāk uz skatuves tikai tāpēc, lai man parādītu, kāds gan es esmu iznīrelis. Es arī tāpat to zinu, zināmās situācijās es esmu bezspēcīgs un bezpalīdzīgs, un man *nav nepieciešams* uzvarēt.

Un tā, es atstāju sev tiesības dažreiz izdzīt cilvēkus, bet visā pārējā es esmu *jūsu rīcībā*, bet, lūdzu, tikai semināra darba laikā. Ārpus darba stundām es gribu būt brīvs. Es zinu, ka daži cilvēki cenšas jaukties svešā dzīvē, lai atspēlētu savu interesantāko lomu un informētu par savām traģēdijām utt. Šim mērķim viņiem labāk izvēlēties citu upuri. Izņemot visu šo, esmu atvērts darbam un īpaši dodu priekšroku strādāšanai ar sapņiem. Es uzskatu, ka sapņi satur eksistenciālu vēstījumu par to, kas mums pietrūkst dzīvē, par to, no kā mēs izvairāmies un mums ir kaudze materiāla, lai no jauna asimilētu un atzītu pašiem savas atsvešinātās daļas. Geštalta terapijā mēs rakstām „es” ar mazo, nevis lielo burtu. Lielais burts ir saglabājies no tiem laikiem, kad mums bija dvēsele vai ego, vai kaut kas īpašs; „es” nozīmē vien jūs pašus - bēdās un priekos, slimībā un veselībā, un neko vairāk.

Es strādāju ar sešiem pielāgošanās veidiem. Pirmais ir mana meistarība, otrs – kabatlakats. Pēc tam karstais krēsls. Uz tā jūs sēžaties, ja gribat ar mani strādāt. Bet blakus stāv tukšais krēsls, ar kura palīdzību tiek veikti, teiksim tā, kontakti personas iekšienē. Un man ir cigaretes „Šamanis”, tagad ļoti labas, un pelnu trauks. Un, visbeidzot, man ir vajadzīgs kāds, kurš ir gatavs palikt *šeit* un pastrādāt ar sapņiem. Esmu jūsu rīcībā. Kurš patiešām grib ar mani pastrādāt, nevis izstādīt mani par muļķi?

SEMS

Sems: (ātri) Mani sauc Sems...

Frics: Esmu Semu agrāk saticis. Mēs esam agrāk tikušies.

S: Bet... Pie galda, kad ēdām.

F: Jā. Bet tu neesi ar mani strādājis.

S: Nē.

F: Lūdzu, nemaini savu pozu. Ko jūs ievērojāt viņa pozā?

X: Viņš izskatās nedaudz sažņaudzies.

F: Viņš ir aizvērtā sistēma. Un ne tikai tas – viņa labā daļa iet pie kreisās, bet kreisā pie labās. Cik ļoti ir iespējams sažņauties? Viņš vēl neko nav pateicis, bet jūs redzat, cik daudz viņš izsaka ar savu pozu.

S: Jā, es jūtos drošībā. (smieklī)

F: Vai tu izdarīsi man pakalpojumu? Paskaties, kā tu jutīsies, kad atvērsies. Jā...

S: Es jūtu, kā daudzās sirds.

F: Tagad tevi ir apņēmušas bailes no skatuves. Tagad tu ne pārāk esi drošībā. Ziniet, es bieži komentēšu lietas gaitā. Psihiatrijā trauksme skaitās ļoti sarežģīta problēma. Patiesībā tās vienkārši ir bailes no skatuves. Ja jūs esat *tagad*, jūs esat drošībā. Tiklīdz jūs pārlecat no *tagad*, piemēram, nākotnē, intervāls starp tagad un pēc tam piepildās ar tik tikko noturamu satraukumu un tas tiek uztverts kā trauksme.

S: Es vēl aizvien jūtu, kā sitas sirds.

F: Jā. Aizver acis un ieej tagadnē, bet tieši – sirdspukstos. Paliec ar savu ķermeni. Ko tu jūti tagad?

S: Ļoti... Viss mans ķermenis, es varu just, kā sitas sirds... Es jūtu, ka elpoju...

F: Jā? Ko tu uztver?

S: Turpināsim.

F: Tu esi pret to, lai paliktu *tagad*? „Turpināsim” atkal nozīmē uz priekšu, nākotnē. Tu esi pret to, lai sēdētu šeit? Vai tu jūti, ka esi iestrēdzis, vai tu jūti bezspēku, garlaicību, vai vēl kaut ko?

S: Es jūtu, ka tā ir mana vienīgā iespēja pastrādāt ar tevi un es labāk darīšu pēc iespējas vairāk tā vietā, lai tērētu laiku trauksmei.

F: Āha. Nosēdini Semu uz tukšā krēsla un parunā ar Semu. „Sem, tā ir tava vienīgā iespēja. Izdari visu vislabākajā veidā”. (smieklī)

S: Tu sēdi šeit un izskaties sažņauts... Kāpēc tu šeit iznāci?

F: Apmainies vietām. Es to saucu par „scenārija radīšanu”. Jūs izdomājat scenāriju vai dialogu starp diviem oponentiem. Tā ir daļa no jūsu personības atsevišķo daļu integrācijas, bet parasti tās ir pretstati. Piemēram, „augšējais suns” un „apakšējais suns”. Un tā, parunā atkal ar viņiem. Tas, kurš šeit sēž, tas ir viņš vai viņa?

S: (aizsargājoties) Tas ir viņš.

F: Tev nav ne mazākās saprašanas, cik bieži „augšējais suns” ir sieviete, „ebreju mammīte”.

S: Nu, es vairst neesmu tik pārliecināts... (smieklī) Es nezinu, kāpēc es uzkāpu šeit augšā. Vienkārši paskatīties, vai varēšu... paskatīties, vai viņš man tiks klāt, tā domāju...

- Nu gan tev ir attieksme. (smieklī) Tu domā, ka tu esi šeit, lai spēkotos ar Fricu?

- Nē. Nē, es negribu spēkoties ar Fricu... es nezinu, kāpēc uzkāpu šeit augšā. Kas tu vispār esi? Kas tev par to?... Kas tev par to?... (ieelpa)

F: Jūs ievērojāt, es vienmēr atļauju „pacientiēm” darīt savu darbu. Ko dara tava labā roka?

S: Spēlējas ar kreiso.

F: O, kei. Vari izveidot dialogu starp kreiso un labo roku? Lai tās parunā viena ar otru.

S: Es taisos tevi paspiest, kreisā roka. No tā man kļūst labāk.

- Es arī gribu tevi paspiest.

- O, kei.

- Es vienkārši... Ei, paskaties, kreisā roka. Es vienkārši redzu, ka mana kreisā kāja kustas. (smieklī) Interesanti, ko tas nozīmē.

- Ei, lielais labais pirksts, paskaties uz lielo kreiso pirkstu. Es taisos tev pieskarties. Un es tevi mīlu.

- Tas ļoti nomierina.

- Tu zini, kreisā, kreisā roka, o, es taisos tevi paspiest.

- Tas ir ļoti lieliski.

- Es vairs nejūtu, ka tevi paspiežu. Skaties, ko tu dari. Tu spied ar savu lielo pirkstu uz visiem pārējiem. Izskatās kā acis. Tā ir, kreisā roka?

- Jā. Tu vairāk esi līdzīga acij nekā es.

- Jā.

F: Vai vari tagad nospēlēt acis? Vērsies pie auditorijas. Tev ir acis? Jeb acis ir tikai auditorijai? Vai tu jūti, ka uz tevi skatās, vai tev ir acis un tu arī vari redzēt? Par tādu ļaužu tipu es saku, ka viņi stiepj sev līdzīgu spoguļi. Viņi vienmēr stiepj līdzīgu savus spoguļus un izmanto citus cilvēkus, lai ieraudzītu savu atspulgu. Viņiem pašiem parasti nav acu...

S: Hmm... Es nejūtu, ka jūsu acis mani vada.

F: Ko tu redzi?

S: Patiesībā es uz jums pat neskatos. Tas atgādina...vienkārši ir omulīgi skatīties un visus redzēt. Bet es patiesībā neskatos uz jums. Skenēju. Šeit ir mana sieva... Es domāju, ka jums visiem interesē... Jā, un vēl jūs esat uzmanīgi. Bet ne pārāk.

F: Tagad nospēlēt viņus. Pārsēdies šajā krēslā. „Es esmu ziņkārīgs, bet ne pārāk uzmanīgs pret tevi”.

S: Es esmu ziņkārīgs, bet ne pārāk uzmanīgs pret tevi. Patiesībā es gaidu, kad pats šeit uzkāpšu augšā. Tu esi interesants puisis, bet mazliet noslēgts. Neizskatās, ka tu tur atvērsi savu dvēseli... Droši vien, ka tev ir grūti strādāt, spriežot pēc visa, tu pieliec milzu pūles. Bet es domāju, ka tu nezini, kādā veidā ir iespējams kaut kā savādāk.

F: No jauna pārsēdies.

S: Es neteiktu, ka tu esi uzmanīgs.

F: Bet ko tu teiktu?

S: (klusu) Es nedomāju, ka tu esi manā pusē, tā man šķiet. Tu rūpējies tikai par pirmo numuru. Tu runāji ļoti egoistiski.

- (nepacietīgi) Nu, tu velti tērē laiku. Nekas nenotiek. Vienosimies... Loti drīz viņš nonāks pie manis. Es esmu ar 20. kārtas numuru vai ap to. Cik ilgi tu taisies tur sēdēt?

- Vienkārši, vienkārši liecies mierā!

F: Pasaki to vēlreiz.

S: Liecies mierā!

F: Skaļāk.

S: Liecies mierā!

F: Skaļāk.

S: Liecies mierā!

F: Skaļāk.

S: LIECIES MIERĀ!...

- Ko tu tik stipri uztraucies? (smiekli) Nevienš necenšas tev piesieties. Atslābinies...

F: Kā tu tagad jūties?...

S: (klusē) Hm... Es aizturu elpošanu.

F: Kāda tev izskatās pasaule? Auditorija...

S: Ziņkārīga, ieinteresēta, gādīga, uzmanīga.

F: Kaut ko redzi?

S: Smaidīgas sejas...

F: Vēl kaut ko? Vai redzi kādas krāsas?

S: Tagad – jā.

F: Pēc tam, kad es...

S: Pēc tam, kad tu par to atgādināji.

F: Bet gaismu tu redzi?

S: Tagad – jā.

F: Bet ne agrāk.

S: Nē. Agrāk es redzēju daudz interesantu cilvēku.

F: Es domāju, ka tu atkal ieraudzīji savu atspulgu. Tu izmantoji viņus kā spoguļi, lai ieraudzītu savu atspulgu. Viņi eksistē tik daudz, cik viņi tevi interesē.

S: Jā. Iespējams.

F: O, kei. Jūs jau kaut ko pamanījāt Semā, kaut ko ļoti interesantu - viņam nav acu. Mūsu izaugsmes procesā mēs būvējam spēles un lomas tā vietā, lai realizētu paši sevi. Šī procesa gaitā lielākā daļa ļaužu rada caurumus savā personībā. Lielākajai daļai ļaužu nav ausu. Labākajā gadījumā viņi dzird abstrakcijas, teikumu jēgu. Parasti viņi nedzird pat to. Daudziem nav acu. Viņi projicē savas acis. Viņi vienmēr jūt, ka uz viņiem skatās. Citiem ļaudīm nav sirds. Daudziem ļaudīm nav dzimumorgānu. Un ļoti daudziem ļaudīm nav centra. Bet bez centra jūs dzīvē šūpojaties. Patiesībā, tas ir nedaudz sarežģītāk, bet es esmu pārliecināts, ka mēs iziesim caur šiem caurumiem personībā mūsu darba laikā.

LINDA

Linda: Es redzēju sapnī, ka skatos...kā ezers...izzūst, bet ezera vidū – maza saliņa, un tur...delfīni, viņi ir kā delfīni, tikai var stāvēt, tāpat līdzinās gan cilvēkiem, gan delfīniem. Viņi ir sastājušies aplī. Kaut kas līdzīgs reliģiskai ceremonijai. Un tas ir ļoti skumji, man ir ļoti bēdīgi, jo viņi var elpot, viņi laikam dejo, kustoties pa apli, bet ūdens, viņu elements, aiziet. Tas ir līdzīgi miršanai, it kā es skatītos uz ļaužu rasi, uz būtņu rasi, kuri mirst. Lielākoties tās ir sievietes, kaut arī dažiem delfīniem ir vīrieša dzimumloceklis, tāpat ir arī daži vīrieši, bet viņi nenodzīvos pietiekami, lai sevi atražotu, viņu elements izzīkst. Viens no viņiem sēž man blakus; es sarunājos ar šo delfīnu. Viņam uz vēderiņa ir adatiņas, kaut kas līdzīgs veltnīšiem ar adatiņām, šķiet, ka tā nav daļa no viņa paša. Es domāju, ka ūdens izzīkšanā ir kaut kas labs: vismaz dibenā, kad ūdens izzūst, atklāsies kaut kādi dārgumi, jo ezera dibenā var būt lietas, kuras tur iekritušas: monētas vai kaut kas tāds. Es skatos uzmanīgi, bet vienīgais, ko atrodu, ir vecs automobiļa numurs...lūk, arī viss sapnis.

Frics: Nospēlē, lūdzu, automobiļa numuru.

L: Es esmu vecs automobiļa numurs, kurš iemests ezera dibenā. Es esmu nederīgs, no manis nav jēgas; kaut arī es neesmu sarūsējis, vienkārši es esmu vecs numurs un mani nevar izmantot... Mani vienkārši izmeta izgāztuvē. Lūk, ko es izdarīju ar šo numuru, es izmetu to izgāztuvē.

F: Nu, un ko tu jūti šai sakarā?

L: Man tas nepatīk. Man nepatīk būt nevajadzīgam automobiļa numuram.

F: Parunāsim vēl par to. Viss šis garais sapnis noveda mūs pie automobiļa numura, es pieļauju, ka tas ir kaut kas svarīgs.

L: (ar nopūtu) Nevajadzīgs. Novecojis... Automobiļa numuram jāļauj, jādod atļauja braukt...bet es tagad nevaru dot atļauju kaut kam, lai kas tas arī nebūtu, jo esmu novecojis... Kalifornijā (mēģinājums pajokot) var nopirkt uzlīmi...un uzlīmēt jauno numuru uz vecā. Varbūt kāds varēs mani atkal piekārt mašīnai, ja uzlīmēs man jaunu uzlīmi, nezinu...

F: Labi, tagad nospēlē ezeru.

L: Es esmu ezers... Es izzūstu, es izzūdu, aizteku zemē...(ar izbrīnu) mirstu... Taču, kad es aizteku zemē, es kļūstu par daļu no zemes, iespējams, es apūdeņoju visu visapkārt, tāpēc... pat pašā dibenā, manā gultnē, var augt puķes... (nopūšas)... var augt jauna dzīvība... no manis (raud)...

F: Tu saņēmi eksistenciālu vēstījumu?

L: Jā.(skumji, bet pārliecināti). Es varu zīmēt, es varu radīt, es varu radīt skaistumu. Es vairs nevaru atražot, es esmu kā delfīns... bet es... es... man gribas sacīt, ka es esmu barība... es... kad ūdens kļūst... es apūdeņoju zemi un kļūstu par dzīvi... augošajiem... tiem ir vajadzīga zeme un ūdens, un... un gaiss, un saule. Es esmu ūdens ezerā, es varu ņemt dalību un varu radīt, barot.

F: Redzi kontrastu: virspusē tu atrodi kaut ko mākslīgu – automobiļa numuru, mākslīgu „es”. Bet, kad tu ej dziļāk, tu atklāj, ka tas, kas izskatās kā ezera nāve, patiesībā ir auglība...

L: Un man nav vajadzīgs numurs, man nav vajadzīga atļauja...

F: (maigi) Dabai nav vajadzīga atļauja, lai augtu. Tu vari būt vajadzīga, ja tu radi organiski, ja tu iesaisties tajā.

L: Man nav vajadzīga atļauja jaunradei...Paldies.

LIZA

Liza: Es redzēju sapnī, ka pa mani rāpoja tarantulas un zirnekļi. Un pietiekami konsekventi.

Frics: O,kei. Tu vari iztēloties, ka es esmu tu, bet tu esi zirneklis? Vai tu vari tagad rāpot pa mani? Kā tu to izdarīsi?

L: Augšā pa tavu kāju un...

F: *Izdari to, izdari to...*(smiekli)

L: Es nemīlu zirnekļus.

F: Tagad tu esi zirneklis. Tas ir tavs sapnis. Tu radīji šo sapni...

L: (ļoti klusu) Visi šie cilvēki...

F: Jā. Vai ir kāds, kuru tu gribētu paņemt zirnekļa lomai?

X: Tu domā, kļūt par zirnekli un rāpot pa viņu?

F: Jā.

L: Es neredzu nevienu, kas man atgādinātu zirnekli. (smiekli)

F: Tādā gadījumā, apmierināsimies ar dialogu. Nosēdini zirnekli šajā krēslā un parunā ar zirnekli...

L: (klusē) Es nezinu, ko teikt, izņemot to, lai viņš aizvācas pēc iespējas tālāk.

F: Tagad kļūsti par zirnekli...

L: Es gribu kaut kur nokļūt, bet tu esi manā ceļā, tāpēc es pārrāpšos tev pāri...Tas bija ļoti simboliski...(ķiķina)

F: Ko tu teici?...

L: Es jūtu, it kā tu būtu nedzīva un nekas briesmīgs, ja es pārrāpšos tev pāri.

F: Vēlreiz.

L: Es jūtu, it kā jūs būtu nedzīvi un nekas briesmīgs, ja es pārrāpšos pāri jums visiem.

F: Pasaki to grupai.

L: Es nejūtu to attiecībā pret grupu.

F: Tu izjūti šīs sajūtas pret Lizu?...Pret ko tu izjūti tādas sajūtas?...

L: Es tā nejūtu. Es domāju, ka zirneklis tā jūt.

F: O, tu neesi zirneklis.

L: Nē.

F: Vari pateikt to vēlreiz:” Es neesmu zirneklis”?

L: Es neesmu zirneklis.

F: Turpini: „Es neesmu zirneklis”.

L: Es neesmu zirneklis.

F: Tas nozīmē, ka tu neesi...?

L: Neesmu agresīva.

F: Turpini.

L: Es neesmu agresīva.

F: Dod mums visu noliegumu, visu to, kas tu neesi. „Es neesmu zirneklis, es neesmu agresīva...”

L: Es neesmu...neglīta, es neesmu melna un spīdīga, man nav vairāk par divām kājām...

F: Tagad pasaki to visu Lizai.

L: Tu neesi melna un spīdīga, tev ir tikai divas kājas, tu neesi agresīva, tu neesi neglīta.

F: Apmainies vietām. Atbildi.

L: Kāpēc tu rāpo pa mani?

F: Turpini, atgriezies savā vietā un veido dialogu.

L: Tāpēc, ka tu neko nenozīmē.

- Bet tā nav patiesība – es nozīmēju.

F: Turpini. Tagad kaut kas sāk veidoties..

L: Kas teica, ka tu neko nenozīmē?

- (klusu) Visi man saka, ka es kaut ko nozīmēju, tāpēc man ir...tas ir normāli, ka just pašcieņu kaut ko nozīmē.

F: Hm?

L: Tas ir psihiski normāli būt...just savu nozīmīgumu.

F: Skan kā *programma*, nevis *pārliedība*.

L: (ķiķinot) Tā arī ir programma.

F: Atkal apmainies vietām.

L: Kad tu taisies noticēt, ka tu esi skaista, vesela un tamlīdzīgi?

- Reiz kāds, tāds kā misters Frics, iedos man tabletīti un es jutīšos daudz labāk.

F: Tagad atļauj zirneklim teikt to pašu: „Es esmu neglīts, bet gribu būt skaists”. Lai zirneklis pasaka to pašu.

L: Es esmu neglīts, bet gribu būt skaists. Manai mīļākajai - zirneklienei es gan jau arī tāpat esmu skaists... Bet vairums ļaužu nemīl zirneklus.

F: O,kei. Atgriezies un izturies pret zirnekli ar cieņu.

L: Zirnekļi ir nepieciešami, jo viņi aiztur kukaiņus... Samazina kukaiņu populāciju (smieklī). Zirnekļi arī fantastisku zirnekļu tīklu.

F: Runā tieši ar zirnekli, runā „tu”. „Tu esi svarīgs, jo...”

L: Tu esi svarīgs, jo tu ierobežo kukaiņu populāciju un tu esi svarīgs, jo būvē brīnišķīgus zirnekļu tīklus... Tu esi svarīgs, jo esi dzīvs.

F: Tagad atkal apmainieties vietām... Es gribētu, lai zirneklis pamēģinātu izturēties pret tevi ar cieņu.

L: Tu esi svarīga, jo esi cilvēks un jūsu ir 15 miljoni, tad ar ko tu esi tik svarīga? (smieklī)

F: Pievērsiet uzmanību caurumam viņas personībā, viņai nav pašcieņas. Citiem cilvēkiem ir cieņas jūtas vai kaut kas tamlīdzīgs. Bet viņai ir caurums...

L: Bet tā ir viņas darīšana – aizpildīt caurumu.

F: Nē. Tā ir zirnekļa darīšana.

L: Ko zirneklis var ar to izdarīt?

F: Nu, skaties. Lai zirneklis izturas pret viņu ar cieņu.
L: Zirneklī neko nevar izdomāt.
F: Zirneklis izliekas par muļķīti, ja?
L: Nē. Nē. Kaut ko viņa dara neslikti, bet tas nav... viņa nedomā, ka dara to tik pat labi kā visi pārējie.
F: Tu gadījumā neciet no pilnības lāsta?
L: O! Jā. (ķiķina)
F: Tātad, lai ko tu nedarītu, tas nekad nebūs pietiekami labi.
L: Pareizi.
F: Pasaki to viņai.
L: Tu visu dari neslikti, bet nekad neko nedari pareizi un pilnīgi!
F: Pasaki, kas viņai *ir* jādara, kādai viņai ir jābūt.
L: Viņai ir...
F: „Tev ir” – nekad netenko par klātesošajiem, īpaši ja tā esi tu pati (smieklī). Vienmēr veido dialogu. Runā *ar viņu*.
L: Tev jāprot darīt visu un darīt to nevainojami. Tu esi ļoti spējīga personība, tev ir pietiekams dabas dots prāts, lai to izdarītu, bet tu esi pārāk slinka!
F: O! Tevi pirmo reizi uzslavēja, tu esi spējīga. Kaut vai to atzina.
L: Nu, tas viņai ir no dzimšanas. Viņa ne...(smieklī)
F: Tiklīdz tu pateici kaut ko labu par sevi, tā uzreiz izlīda zirneklis un piespieda tevi apklust. Tu to saproti?
L: Nu, domāju, ka tā ir taisnība.
F: Jā. Tās ir tipiskas „augšējā suņa” un „apakšējā suņa” attiecības. „Augšējais suns” vienmēr runā pareizi, dažreiz tam ir taisnība, ne pārāk bieži, bet tas vienmēr runā pareizi. Bet „apakšējais suns” grib ticēt „augšējam sunim”. „Augšējais suns” ir tiesnesis, viņš iebiedē. „Apakšējais suns” ir ļoti viltīgs un kontrolē „augšējo suni” citos veidos, tādos kā: „Tev taisnība” vai „Es daru visu, ko varu”, vai „Es tā centos”, vai „Es aizmirsu” u.c. Tev tas ir pazīstams?
L: O, jā.
F: O, kei, tagad uzspēlē spēli: „augšējais suns” un „apakšējais suns”. „Augšējais suns” sēž šeit, bet „apakšējais suns” – šeit.
L: Kāpēc tu nekad neko nedari... nevainojami?
- Tāpēc, ka es cenšos darīt pārāk daudz (smieklī). Man nepietiek tam visam laika un man patīk lasīt...
- Kāpēc tev patīk lasīt? Lai aizbēgtu?
F: Cik nikns „augšējais suns”.(smieklī)
L: Jā, bet arī tāpēc, lai pilnveidotu savu prātu.(smieklī) Man jāsāņem zināms prieks no dzīves, nevis tikai jābūt nevainojamai.
F: Pasaki to vēlreiz. Pasaki to vēlreiz...Pasaki to vēlreiz...Es tevi provocēju...
L: Man jāsāņem zināms prieks no dzīves, nevis tikai jābūt nevainojamai.
F: Piedāvāju izdarīt jaunu gājienu. Lai „augšējais suns” turpina runāt ar viņu un es gribu, lai viņa katru reizi atbildētu „ej taču tu...” un skatītos, kas notiks.
L: Tu atbildi par sevi, par sevis realizāciju, tev jāņem viss no dzīves, viss ir jāpamēģina.
- Ej taču tu...Bet „augšējam sunim” ir taisnība....
F: Pasaki viņam...
L: Bet tev ir taisnība.
F: Kuram ir taisnība? Tētīm vai mammai, vai abiem kopā?
L: Vecmāmiņai.
F: Vecmāmiņai. Tad nosēdini vecmāmiņu šajā krēslā...

L: Viss, ko tu saki, ir pareizi, bet es to negribu...

F: Man parādījās viena doma, bet, iespējams, man nav taisnība. Saki: „Vecmāmiņ, tu esi zirneklis...”

L: (pārlicināti) Vecmāmiņ, tu esi zirneklis...

F: Apmainies vietām.

L: (vecmāmiņas tonī) Nē, mīļā, es vienkārši gribu izdarīt kā labāk priekš tevis. (smieklī)

F: Tā ir „augšējā suņa” klasiskā frāze... Atkal apmainies vietām. Tagad es gribētu, lai tu aizver acis un ieej sevī. Ko tu jūti? Vai tu sāc kaut ko just?

L: Jūtu sevi kā zirneklī.

F: Ko tu jūti? Ko tu sajūti?

L: Jūs domājat - fiziski?

F: Fiziski, emocionāli - līdz šim mums bija tikai „domāt – domāt, „runāt – runāt”...

L: Es jūtu, it kā es...it kā šeit uz manis sēdētu zirneklis un es gribu kaut ko izdarīt.

F: Ko tu jūti, kad tev virsū sēž zirneklis?

L: Es jūtu, it kā šeit būtu kaut kas melns.

F: Nekādas reakcijas attiecībā uz zirneklī? ...Ja tagad pa tevi tiešām rāpos zirneklis, ko tu jutīsi?

L: Adrenalīns ceļas, es pielekšu kājās un sāksu kliegt.

F: Kā? (Liza bez īpašām emocijām notrauš zirneklī) Vēlreiz. Zirneklis joprojām ir tepat...

L: (monotoni) Es pielēkšu kājās un pakliegšu Volteram, lai viņš atnāk un noņem to no manis.

F: Dzirdi, kāda tev ir nedzīva balss? Tu apzinies, ka runā nedabiski? Pasaki to vēlreiz un paskatīsimies, vai varēsīm tev noticēt...

L: Es sāksu kliegt un...

F: Kā?... Kā tu kliegsi?

L: Es...Es nezinu, kā es to izdarīšu. Es vienkārši dzirdu. Kļiedziens vienkārši izlaužas.

F: Kā?

L: (klusē) Es esmu pārāk strukturēta, lai sāktu kliegt.

F: O,kei. Acīm redzot, mums vajadzēs izdarīt zināmu darbu, lai izietu caur šo tavu bloku, caur šo bruņu. Bet es gribētu dažas minūtes paspēlēt vienu spēli. Tu gribi pievienoties? Es gribu, lai tu izveidotu scenāriju: labā meitene un sliktā meitene sarunājas viena ar otru. „Es esmu laba meitene, es daru visu, ko no manis grib mana vecmāmiņa” un tā tālāk. Sliktā meitene saka: „Bet ej taču tu...” vai ko vēl var teikt sliktā meitene.

L: Es esmu laba meitene un es izmantoju visus savus spēkus līdz pēdējam. Visas manas, kā teiktu mana vecmāmiņa, Dieva dotās radošās spējas, savu Dieva doto prātu un ārējo izskatu un pārējo. Es esmu ļoti labs cilvēks un man ar visiem ir labas attiecības.

- Tas, protams, ir lieliski, bet tu nevari neko saņemt no dzīves, jo es brīnišķīgi pavadu laiku un tu vari vākties pie velna. (Fricam) Tas ir viss, ko varu izdomāt: Sliktās meitenes mīl papriecāties. Bet es ne...

F: Pasaki to viņai, ne man.

L: Ko tu priekš manis esi izdarījusi?... Tu sev nepatīc un es sev nepatīku, un mēs ķepurojamies tam apkārt. Es nevaru būt slikta, bet tu nevari būt laba.

F: Lūk, to arī mēs saucam par strupceļu. Lūk, kur viņa ir iesprūdusi. O, kei. Atkal kļūsti par labo meiteni.

L: Labi, ja tu mani klausīsi, tu saņemsi vismaz kaut ko. Tev nav pašdisciplīnas un visa pārējā, bet lielākie dzīves prieki ir produktīvi.

- Lielākie dzīves prieki ir jāpārdzīvo... Dzīvot mazliet *šeit* un *tagad*...

F: Var apspriesties ar tevi personiski? Tava sliktā meitene – viņa patiešām ir tik sliktā?

L: Domāju, ka citi uzskata viņu par sliktu.

F: Jā? Pajautā viņiem...

L: Volter, tu domā, ka mana sliktā meitene tiešām ir sliktā?

V: Neprasi man. Prasi viņiem.(smieklī)

L: Zaķapastala.

X: Es gribu vaicāt, kurā no īpašībām tu jūties labāk?

L: Nevienā.

F: Jā. Tas ir strupceļš. Tu esi iesprūduši...

X: Tava sliktā meitene nemaz nav tik sliktā.

L: Tas ir tāpēc, ka viņa runā ar vispārīgiem vārdiem.(smieklī)

P: Es domāju, ka ar viņu viss ir normāli.

K: Es arī tā domāju.

R: Viņas sliktā meitene ir ļoti forša.

T: Es domāju, ka labā meitene uzdzen grūtsirdību. Ar slikto meiteni ir daudz vienkāršāk.

J: Ar slikto meiteni ir daudz jautrāk.

V: Sliktā meitene gandrīz nav spējīga būt sliktā. Viņa ir pārāk laba, lai sauktos par sliktu.

U: Es cerēju, ka tu jutīsies labāk kā sliktā meitene, kad tu šeit iznāci.

L: Nu, sliktā meitene nav tik pārliccināta par sevi, atšķirībā no labās meitenes.

X: Kas tas ir – sliktā?

L: Būt neproduktīvai un izmantot savu izcilo potenciālu...

F: Ahhh – ah. Sliktais ir tas, ko neatzīst vecmāmiņa, bet labais ir tas, ko vecmāmiņa atzīst. Kad vecmāmiņa jūtas slikti, viņa sauc tevi par sliktu, kad vecmāmiņa jūtas labi, viņa sauc tevi par labu. Viņa vienkārši nogalināja tavu dvēseli un viss tavs dvēseles potenciāls tika pazaudēts. Tas viss ir prāts.

L: Mana dvēsele?

F: Nē. Tikai prāts. Tāpēc potenciāls tiek izmantots pavisam nedaudz. Es neredzu, ka tu izmantotu savas emocijas, sievišķību, prieku, joie de vivre. Tur pagaidām ir tuksnesis. Tu esi „labā meitene”. Bet aiz labās meitenes vienmēr stāv nikns radījums. Tā ir pati sliktākā diagnoze, jo, lai būtu „laba”, tev jābūt liekulīgai - jābūt labam bērnam, paklausīgam bērnam - un visa opozīcija aiziet uz sevis nicināšanu. Dzīve sastāv no tādām polaritātēm. Virspusē tu esi atvērta un pakļāvīga, bet dziļumos tu sabotē mani, dusmojies uz mani. Laba meitene – tā ir meitene, kura dara patīkamo tētī, mammai, sabiedrībai. Sliktā meitene sagādā nepatīkšanas. Tādā veidā, bērns atrod izeju pretestībā. Pretestība, šajā gadījumā ir *identiskums*, tā ir identificēšanās ar kādu, cenšanās būt kaut kam. Lūk, šeit arī tu esi iestrēgusi, starp piekāpību un pretestību. O, kei.

L: Paldies, Fric.

F: Jūs ievērojāt, ka viss notiek tagadnē. Visas sarunas par *kaut ko* ir izsviestas, jebkuras interpretācijas neveicinās... Kas ir, tas ir. Roze ir roze. Ļoti skaidri, fenomenoloģiski. Vai viņa ar sevi kontaktējas, vai viņa kontaktējas ar savu apkārtni, vai viņa kontaktējas ar savu fantāziju? Pievērsiet uzmanību vēl vienai lietai: vietu maiņai. Es pieļauju, ka visi mēs esam fragmentēti. Mēs esam dalīti. Mēs esam saskaldīti daudzās daļās, un burvība darbā ar sapņiem ir tajā, ka sapnī jebkurš elements, ne tikai ļaudis, bet arī jebkurš priekšmets, esat jūs paši.

KARLS

K: Šo sapni es redzēju divas reizes.

F: Sapņi, kuri atkārtojas, ir paši labākie, paši svarīgākie sapņi. Es gribētu par to pateikt dažus vārdus. Freids ieviesa terminu „kompulsīvā atkārtošanās”. Un viņš domāja, ka šie kompulsīvie atkārtojumi noved pie nāves instinkta. Bet es pieļauju, ka viss ir otrādi. Ja kaut kas atkal un atkal atgriežas, tas runā par to, ka geštalts nav pabeigts. Tā ir problēma, kura nav atrisināta un pabeigta, un tāpēc nevar saplūst ar fonu. Tātad tas drīzāk ir mēģinājums kļūt dzīvam, ieķerties realitātē. Starp sapņiem, kuri atkārtojas, ir ļoti daudz murgu. Atkal tas tomēr ir pretrunā ar Freidu, kurš domāja, ka sapņi ir vēlēšanos piepildīšanās. Murgos jūs vienmēr atklājat, kādā veidā jūs sevi frustrējat. Lūk, tā.

K: Nu, šo sapni es redzēju, kad biju ļoti maziņš, man bija apmēram vienpadsmit, bet sapnis bija pēc tam, kad es saķēru tīfu, no kura man pacēlās augsta temperatūra. Bet naktī es nosapņoju šo murgu. Bet pēc tam es to nosapņoju atkal ne tik sen, trīs vai četras dienas pēc sava mīļotā suņa nāves. To pašu sapni. Un...

F: Izstāsti sapni tagadnē.

K: Tas ir pietiekami smagi, esmu domājis par to vairākas reizes, bet es pamēģināšu. Aina – kalnu grēda tālumā, zemē balta smiltis, debesis gandrīz tumši zilas – ļoti tumšas debesis un mēness apgaismo visu ar ļoti bālu gaismu. Un vēl tur ir dzelzceļš, kurš taisnā līnijā šķērso tuksnesi. Un brauc vilciens. Un skaņa, kuru es dzirdu, tā nav vilciena svilpes skaņa, bet drīzāk kaut kas līdzīgs elektriskai augstas skaņas sirēnai vai skaņai, kas līdzīga svilpienam, bet ne ļoti līdzena. Tajā nebija kritumu.

Un es jūtu, ka es esmu smiltīs, ne tieši priekšā vilcienam, bet smiltīs. Es jūtu, ka mana galva atrodas smilšu līmenī. Es varu redzēt. Un tas ir ļoti interesanti un pietiekami briesmīgi, pārsvarā skaņas dēļ, kura laikam ir bezgalīga. Tā sākas un nebeidzas. Tā vienkārši pastāv. Un tā spiež mani no visām pusēm. Un vilciens nekā nebeidzas. Un es daļēji esmu pārliecināts, ka tā savā veidā ir nāve, tās simboliskais veidols. Vienlaikus es neesmu pavisam pārliecināts. Es nevaru pateikt neko noteiktu. Bet bailes, es nezinu, vai varēšu to izteikt, tās nav nenovēršamas katastrofas kompulsīvas bailes. Tas nelīdzinās zirnekļiem un tarantulām, kuras var notraust. Tas ir kas vairāk, ļoti dziļas, visur iekļūstošas, noturīgas bailes. Kad es domāju par savu dzīvi, es domāju, ka šie divi sapņi ir izsaukuši vienīgās īstās šausmu jūtas visā manā dzīvē. Un es nezinu vai varēšu strādāt ar šo sapni vēl. Es nevaru atcerēties neko citu. Sapnī nav citu ļaužu un...

F: Jā. Tu varēsi nospēlēt tuksnesi? „Es esmu tuksnesis”. Kā tu dzīvotu, ja būtu tuksnesis?

K: Ja es būtu tuksnesis, es būtu smiltis, man nebūtu struktūras. Es vienkārši būtu smilšu plūsma, kura visu laiku pati par sevi kustas un kuru aizpūš vējš. Dienā es sasiltu un naktī atdzistu. O...es plūstu un plūstu, bez sākuma un gala...

F: Bet, ja tu būtu šī kalnu grēda?...

K: Ja es būtu kalnu grēda, tad es arī uzsiltu dienā un atdzistu naktī. Es būtu stingrāks un pastāvīgāks. Es būtu kaut kas līdzīgs mugurkaulam.

F: Bet, ja tu būtu šis vilciens?

K: Vienīgais, ko es patiešām jūtu, tas ir... ja es būtu vilciens, es brauktu un brauktu, un brauktu, ar šausmīgu enerģiju un šausmīgu centību, bet nekad netiktu līdz mērķim...mērķim, kurš ir svarīgs. Es vienkārši brauktu un brauktu, un brauktu kā...

F: Kā karuselī.

K: Jā.

F: Kā es agrāk teicu, es uzskatu, ka neuroze sastāv no pieciem līmeņiem. Šis sapnis ir galēji tipisks nāves līmeņa vai implozīvā līmeņa (iekšējā sprādziena līmeņa) sapnis, kur ļaudis saspiekušies un nekas nenotiek. Tuksnesis, kā viņš jau nointerpretēja, ir nāve. Tur nav redzamas dzīves. Bet beigās mēs redzam ko kustīgu – vilciena spēku. Tas nekur nebrauc, bet tajā ir spēks. Pēc saspiešanās līmeņa, izejot cauri strupeļam, jūs atklājat sprādziena līmeni. Visbeidzot, ir četru tipu sprādzieni, kurus...nosacīti runājot, ir spējīgs sajust vesels cilvēks. Tie ir – *dusmas, prieks, bēdas* un *orgasms*. Es speciāli teicu orgasms nevis sekss, jo bieži mēdz būt sekss bez orgasma. Bet sprādzieni paši par sevi vēl nenozīmē dzīvi vai pastāvēšanu. Tā vienkārši ir enerģija, kura uzspridzina, teiksim, dambi un savienojas ar patieso personību. Līdz ar to parādās iespēja just, iespēja piedalīties, paust emocijas. Tiklīdz jūs izejat sprādziena līmeni, iznāk paties cilvēks, reāls cilvēks. Jūs redzat, ka viņš ir iestrēdzis saspiešanās līmenī. Šeit pat rodas reālas nāves briesmas. Tu vari nospēlēt vilcienu? „Es esmu vilciens...”

K: Es esmu vilciens un es braucu kaut kur, bet nekur. Viņam ir virziens.

F: Man ir virziens.

K: Man ir *neticams* virziens - taisni, pēc kursa. Nav māju, ceļa galā mani negaida vieta, kur var atpūsties. Ir tikai taisns ceļš un spēka virziens, virziens, pa kuru vajag novirzīt spēku... Es esmu vilciens, bet vilcieniem nav nekādu attiecību ar ļaudīm.

F: „Man...”

K: Man nav savstarpēju attiecību ar ļaudīm, kad esmu vilciens. Es braucu pa sliedēm...

X: Tu ved ļaudis?

K: Nē.

F: Tu ievēroji pavīdējušo smīnu? (smiekli) Tas bija gandrīz smīns: „Nē, es nevedu ļaudis...” Bet tagad pasaki, kas tas ir, ko tava kreisā kāja dara ar labo?...

K: Nu, es vienkārši vingrināju celi.

F: Tu vingrināji celi... Varbūt tava kāja pati vingrinās?

K: Jā. (Karls vingrina celi)

F: O, kei. Tagad kļūsti par sliedēm.

K: Es esmu sliedes. Es guļu uz muguras un pa mani skrien dzīve...

F: Nu, lūk, tagad mums, beidzot, parādījās vārds „dzīve”. Lai sliedes un vilciens parunā viens ar otru...

K: Es jūtu, ka varu vienkārši atlaist savu iztēli un atgriezties ar kaut ko, bet man tas neliekas pareizi. Jeb tas ir pareizi? Vai to tu gribi, vai arī gribi, lai es pacenstos iedurt to sevī?

F: Tu ar to domā, ka taisies izmantot asociācijas? Es nesaprotu...

K: Nu, es vienkārši spēlēju. Ar to es domāju, ka jūtu, ka it kā varu nodibināt sakarus, bet tie vienkārši rodas. Man neliekas, ka tie ir savā vietā. Tāda sajūta, it kā kāds - es pats - izvilkto tos no manis.

F: O, kei. Citiem vārdiem, iespējams, tu neesi pilnībā miris. Iespējams, reizēm tu esi spējīgs uz jaunradi. Tagad turpini...

K: Nu, tā arī ir. Tā ir tieši jaunrade. Viss ir kārtībā. Es esmu vilciens, bet šis ir sliedes. Es joprojū tieši uz priekšu pa jums un sekoju jums tur, kur jūs vedat, tieši uz priekšu, uz nekuriem...

- Es virzu tevi, bet es virzu tevi pašīvi. Tevi virza tavš spēks, bet es dodu tev virzienu... Es virzu tavus spēkus.

- Labi, tu norādi, kur man braukt un visi mani spēki aiztiecas tur, kur tu saki. Bet es esmu spēks. Es esmu dzīve. Tu neesi dzīvs. Tu esi miris. Tu tikai vienīgi virzi mani...

- Manī parādījās ļaudis. Varu viņus ņemt un braukt tālāk?

F: O! Tas ir lieliski. (daži smejas) Un tā, ne viss tur ir miris. Tagad vilcienā parādījās ļaudis.

K: Es jūtu, ka...

F: Nu, tu jau saņēmi pirmo eksistenciālo vēstījumu. Man sapnis nozīmē eksistenciālu vēstījumu. Tu jau acīmredzot saņēmi pirmo vēstījumu. Mums ir vajadzīgi ļaudis. Mehānismi nedara visu paši. O, kei, savieto ļaudis iekšā.

K: Nu, es jūtu, it kā vilciens – tas esmu es, bet sliedes – mana māte. Nu, tā bija vienīgi asociācija. Varbūt tā... es varēšu nospēlēt vai nu savu māti, vai sliedes...

- Es tevi virzu. Es esmu nedzīvs, es esmu miris, bet tomēr strukturēju tavus dzīvības spēkus. Un kaut arī tu esi dzīvs, es tevi virzu un tu zaudē unikalitāti, tu nepieder sev...

F: Zini, ko? Es neatpazīstu tavas mātes balsi. Es domāju, ka tu runā samāksloti. Nospēlē savu māti.

K: Es tevi virzu.

F: Viņa tā saka?...

K: Es nevaru atcerēties, kā viņa runā.

F: Tad atgriezies un pasaki viņai to.

K: Es nevaru atcerēties, kā tu runā, mammu.

F: Ko viņa tev atbild?... Vai redzi, mēs uzķeram jebkuru pārdzīvojumu un ieslēdzam atgriezenisko saiti. Karls Rodžers atklāja atgriezeniskās saites tehniku, bet viņš lielākoties atgriezta teikumus. Mēs atveram atgriezenisko saiti pārdzīvojumiem – dzīviem fragmentiem.

K: Es nevaru atsaukt atmiņā kā tu...kā tu runā, mammu.

F: Ko viņa tev atbildētu?

K: (apvainojoši) Tas ir tāpēc, ka tu mani nekad nedzirdi. (smieklī un aplausī)

- Nē, tas ir tāpēc, ka tu nekad nerunāji *ar mani*... Tu vienmēr teici man... centies aizvest mani prom no sevis paša.

F: Jūs redzat, tukšums sāk ziedēt, parādās kaut kas dzīvs, kaut kādas reālas lietas.

K: (atkal mātes lomā) Es nekad necentos tevi virzīt. Tu vienmēr tā teici. Tu nekad negribēji mani klausīt. Tu vienkārši esi egoists. Es gribu tev tikai labu. (ķīķina)

F: Pasaki to vēlreiz.

K: Es gribu tev tikai labu.

F: Atbildi.

K: Jā, bet tu neko nezini par to, kas priekš manis ir labi, tu... tu pavisam neko nezini par to, kas priekš manis ir labi

- Bet tu nekad man nepiekriti. Tu nekad nedarīji tā, kā es teicu. Ja es teicu, ka kaut kas jāizdara, tad tu izturējies tā, it kā tas būtu nāves skūpstis. Tu vienmēr darīji otrādi.

- Tam bija jāiemāca tev turēt muti aiz slēdzenes (smieklī). O, tev jāpacenšas uzzināt, kur es esmu un kas es esmu, un jāļauj man pašam virzīt savu dzīvi un nekontrolēt mani.

F: Pasaki to vēlreiz.

K: Un necenties mani kontrolēt. Lūk, tā.

F: Tagad atgriezīsimies pie tava sapņa. Bet kas notiks, ja vilciens atstās taisno un šauru ceļu, ja tas noies no sliedēm?

K: Nu...Tuksnesis to ieskaus un nakts neturpināsies mūžīgi. Bet aina ir cita. Aina ir vienkārši radoša. Man tikko ienāca galvā, ka problēma ir tajā, ka es reti jūtu, kad uz mani izdara spiedienu. Bet patiesībā tas ir tā. Es jūtu, ka esmu no turienes izrāvis, es radu, es daru savu lietu. Es nejūtu, ka būtu saistīts ar kaut kādiem pienākumiem. Es redzu, kā tas viss ir radies, bet es domāju, ka es to redzēju bērnībā, tāpēc es agri aizgāju no mājām un attīstīju kontrtehniku „ebreju mammītei”. Un šī tehnika izrādījās ne mazāk postoša, kad es to pielietoju. Bet tajā situācijā tā darbojās.

F: Es ievēroju... tu teici, ka tu neesi saistīts... Bet kustas tikai tavas rokas. Vienu reizi tu izdarīji nelielu izlēcienu, bet citās situācijās – o, es ne visai saprotu tavu pozu. Man tas atgādina kaut ko vidēju starp bruņrupuci un futbola aizsargu (smieklī).

K: Tarāns.

F: Jā. Vispirms tu centies sist ar galvu.

K: Jā, es sēžu, noliecies uz priekšu. Tā ir ērtāk. Galva izvirzīta uz priekšu.

F: Jā... Sarīkosim beigās nelielu diskusiju starp tavu galvu un pārējo ķermeni...

K: Ķermeni, tu... tu esi atsevišķi no manis. Tu patiesībā man neatbilsti.

- Bet dažreiz es atbilstu tev. Dažreiz es... esmu tieši tu un cita tevis nav.

- Tā ir taisnība, bet tas ir vai nu melns, vai balts. Mēs neesam vienoti. Vai nu mēs esam ķermenis, vai nu galva. Kad mēs spēlējam futbolu, bija tikai ķermenis. Tas ir viss, kas mēs bijām.

F: Tu spēlēji futbolu?

K: Jā. Bet kad mēs spēlējam advokātu, mēs esam tikai galva. Mēs esam tikai mašīna, vienkārši galva-mašīna.

F: Es gribu ierosināt priekšlikumu. Tev jāizdara divas lietas. Pirmkārt, nodarboties ar ekspresīvu deju, lai sevi mobilizētu. Bet otrkārt, paārstēties pie Idas Rolfas vai kāda no viņas skolniekiem. Idai Rolfai ir metode, ar kuras palīdzību atkal apvienoties ar ķermeni, tā saucas „strukturālā integrācija”. Tevī ir par daudz tarāna, aizsarga, vilciena, aklas enerģijas. Protams, aizsargs ir tieši tāds - viņam nav ķermeniskās diferenciācijas. Ja tu dejosi, tu nebūsi efektīvs futbola aizsargs. Bet fakts ir tajā, ka tu to izvēlies. Lai atkal apvienotos, kļūtu par kaut ko, izietu no nāves līmeņa, tev ir nepieciešams atkal apvienoties ar savu ķermeni un es domāju, ka tu atklāsi, ka tas ir ļoti vērtīgi. Redzi, trešais līmenis, saspiēšanās līmenis, tas vienkārši ir pretstats sprādzienam. Mēs iekšā uzsprāgstam, mēs saspiēžamies, mēs savelkamies, bet pēc tam kļūstam par kaut ko.

K: Par vilcienu.

F: Jā, par kaut ko nedzīvu, nevis kaut ko dzīvu. O, kei.

NORA

Nora: Sapnī es biju līdz galam neuzcelta māja un uz kāpnēm nebija margu. Es kāpju augšā pa pakāpieniem un gribu ļoti augstu, bet tie ved nekur. Es zinu, ka patiesībā tas būtu šausmīgi - kāpt tik augstu pa šiem pakāpieniem. Sapnī tas nav pārāk lieliski, bet nav arī tik ļoti šausmīgi un man ir interesanti, kā es varēju to izturēt.

F: O, kei. Kļūsti par šo nepabeigto māju un atkārto sapni vēlreiz.

N: Nu, es kāpju pa kāpnēm, bet uz kāpņu malām nav margu.

F: „Es esmu nepabeigta māja, man nav...”

N: Es esmu nepabeigta māja un es kāpju pa kāpnēm, un...

F: Apraksti, kāda tu esi māja.

N: Nu, tajā ir...

F: „Es...”

N: Es esmu māja?

F: Jā, tu esi māja.

N: Bet māja ir...

F: „Manī...”

N: Es esmu māja un es esmu nepabeigta. Man ir tikai skelets, dažas daļas, bet grīdas gandrīz nav. Bet ir pakāpieni, bet margu man nav, lai mani aizsargātu. Un es kāpju un...

F: Nē, nē. Tu esi māja. Tu nekāp.

N: Es jau uzkāpu. Un pēc tam es izrādījos kaut kur augšā un tas...tas nekur neveda un...

F: Pasaki to Norai. Tu esi māja, saki to Norai.

N: Tu kāp pa mani un tu nokļūsti nekur. Un tu vari nokrist. Parasti tu krīti.

F: Tu redzi? Tieši to es centos izdarīt, uzkāpt tevī un es nokļuvu nekur. Pagāja daudz laika, līdz tu spēji identificēties ar māju. Tagad pasaki to pašu kādam no klātesošajiem, paliekot mājas lomā. „Ja jūs mēģināsiet uzkāpt manī...”

N: Ja jūs mēģināsiet uzkāpt manī, tad nokritīsiet.

F: Vari pastāstīt man vairāk par to, kā tevī dzīvojas? (Nora klusē) Tu esi māja, kurā ir ērti dzīvot?

N: Nē, es esmu atklāta un neaizsargāta, un iekšā pastaigājas vējš (balss pāriet čukstā) Un, ja tu kāpsi manī, tu nokritīsi. Bet, ja tu nosodīsi mani...Es nokritīšu.

F: Ar tevi kaut kas notiek? Ko tu jūti?

N: Es gribu cīnīties.

F: Pasaki to mājai.

N: Es gribu cīnīties ar tevi. Man uzspļaut uz tevi. Tas *nav tā*. Es negribu (raud)... Es negribu raudāt un es negribu, ka tu... es pat negribu, lai tu redzētu kā es raudu (raud)... man ir bail no tevis... Es negribu, lai tu mani žēlotu.

F: Pasaki to vēlreiz.

N: Es negribu, lai tu mani žēlotu. Es arī bez tevis esmu pietiekami stipra. Tu man neesi vajadzīgs un...es, es *gribu*, lai tu man nebūtu vajadzīgs.

F: O, kei. Tagad lai pakāpieni parunājas ar neeksistējošajām margām. „Šeit nav pie kā turēties, margas, kur jūs esat?”

N: Margas, mēs varam dzīvot bez jums. Pa mums var uzkāpt. Būtu lieliski, ja jūs būtu. Būtu lieliski būt pilnīgiem, lai augšā būtu kaut kas ciets, bet gar sāniem būtu labas pulētas margas.

F: Kāda tev ir grīda?

N: Betona. Betona grīda, vēl nav pārklāta.

F: Pietiekami stipra, mmm? Stabils fundament.

N: Jā.

F: Tu vari pateikt to grupā, ka tev ir stabils fundament?

N: Jūs varat staigāt un tas ir droši, un jūs varat te dzīvot, ja nepievērsīsiet uzmanību dažām neērtībām.

F: Un tā, kas tev ir nepieciešams, lai kļūtu pabeigta?

N: Es nezinu. Es... es nedomāju, ka man vajag, es... es vienkārši jūtu, ka es... es gribu vairāk.

F: Āha. Kā mēs varam māju nedaudz siltināt?

N: Nu... pārklājiet to, aizveriet... ielieciet logus, salieciet sienas, aizkarus, nokrāsojiet patīkamās krāsās... patīkamās siltās krāsās.

F: O,kei, vai vari kļūt par visiem šiem papildinājumiem, par visu to, kas nepietiek, un parunāt ar nepabeigto māju? „Es esmu šeit, lai aizpildītu tevi, lai papildinātu tevi”.

N: Es esmu šeit, lai aizpildītu tevi. Tu neesi slikta, bet tu vari būt labāka un skaistāka, tevī būs patīkamāk dzīvot, ja tev būšu es, tu būsi siltāka, gaišāka un maigāka... tev būs skaistas krāsas, iespējams, tev būs paklāji un aizkari, kaut kādas mīkstas un gaišas lietas un, iespējams, nedaudz siltuma.

F: Apmainies vietām. Kļūsti par nepabeigto māju.

N: Nu, tā ir greznība. Es varu iztikt bez greznības...Un es nezinu, vai varēšu sev atļaut tevi ieviest.

- Nu, ja tu domā, ka es esmu vērtība, tad tu vari...tad tu pacentīsies mani iegūt. Un sajūtīsies daudz labāk.

- Nu, bet vai tad patiesībā tu neesi viltojums? Es ar to domāju, patiesībā taču tu neesi vienīgi pārklājums?...Tu esi struktūra. Jā, tas ir tā.

- Nu, ja tu domā, ka vari nodzīvot bez manis, tad vienkārši dzīvo tālāk. Kāpēc u to nedari?

F: Ko dara kreisā roka? Tu ievēroji? Jā, turpini to darīt. Vai redzi, pie psihozēm notiek kas līdzīgs. Psihozei ir sava valoda, kuru mēs bieži nesaprotam, sava personīgā valoda. Ja cilvēks nav psihotīks, mēs, kā likums, saprotam šo kustību jēgu. Bet daudz labāk, kad mēs atļaujam „pacientam” visu izteikt pašam.

N: Nu...

F: Nē, tā bija tava kreisā roka.

N: Es neatgrūžu tevi. Es kutinu tevi.

F: Āha... Tagad atkal apmainies vietām.

N: Es patiešām domāju, ka es esmu ietiepīga un uzstājīga, un es nedomāju, ka man tiešām tevi vajag. Ar to es domāju, ka būs lieliski, ja tu būsi šeit. Varbūt pat, ja tu būsi šeit, es pacientīšos atcerēties kā bija agrāk.

- Es gribu tevi pārliecināt, ka ļoti centīšos...

- Mēs visi varam dzīvot betona mājā bez sienām.

F: Ko tu dari ar savu kreiso roku? (Fricis berž seju) Lūk, tā tu dari, ja?

N: Beržu seju.

F: Atļauj saviem pirkstiem parunāt ar seju.

N: Es beržu tevi... Lai pievērstu tavu uzmanību. Kas jūs esat? Man ir tik grūti domāt.

F: Tev ir tik grūti domāt. O, kei, Nora, ko tu domā par to nelielo darbu, kuru mēs šeit izdarījām? Tev ir bail?

N: Nē.

F: Tu saņēmi eksistenciālu vēstījumu?

N: Tas ir neticams.

F: Tu kaut ko saņēmi, ja? Atļaujiet vēl kaut ko pateikt par sapņiem. Jūs redzat, izstumšana – tas ir nonsenss. Ja jūs ieskatīsieties, jūs visu ieraudzīsiet. Bet vēl svarīgāka lieta sapratnei ir projekciju ideja. Jebkurš sapnis un jebkurš notikums satur visu materiālu, kurš mums nepieciešams. Grūtības ir saprast fragmentācijas ideju. Dažādas daļas izmētātas visur. Cilvēks, kurš, piemēram, ir pazaudējis acis, kuram acu vietā ir caurumi, vienmēr jutīs acis sev apkārt. Viņš vienmēr jutīs, ka visa pasaule uz viņu skatās.

Noras projekcija ir nepabeigtā māja. Sākumā viņa neuztver sevi kā nepabeigto māju. Tas projicējās tādā veidā, ka viņa it kā dzīvo šajā mājā. Bet nepabeigtā māja ir viņa pati. Siltums un krāsas – lūk, kas ir pazaudēts. Tiklīdz viņa kļūva par neuzcelto māju, viņa ievēroja, ka viņai ir stabils fundamenta un tā tālāk. Ja jūs esat spējīgi projicēt sevi uz katras sapņa daļiņas un tiešām kļūt par šo lietu, tad jūs sākat reasimilēt, savienoties ar to, ko jūs esat atdalījuši no sevis, ar to, ko esat izmetuši. Jo vairāk jūs noraidāt, jo vairāk jūs novārgstat. Ir iespēja to atgūt. Projekcijas bieži parādās kā kaut kas nepatīkams, kā zirneklis vai kā vilciens, vai kā mirusi māja, nepabeigta māja. Bet, ja jūs saprotat: „Tas ir mans sapnis. Es atbildu par sapni. Es uzzīmēju šo bildi. Katra daļa – tas esmu es”, tad gabaliņi sāk likties kopā, nevis sadalās vēl sīkākās daļās. Bet vēl biežāk projekcija nav pat redzama, tā ir acīmredzama. Ja man ir kāpnes bez margām, tad ir acīmredzams, ka margas ir kaut kur sapnī, bet tās ir pazaudētas. Tās nav šeit. Tur, kur jābūt margām, ir caurums. Un tā, mūsu priekšā ir ļoti drosmīgs, iespējams, stūrgalvīgs cilvēks, kurš var to izdarīt. O,kei.

Es gribētu atzīmēt vienu no visgrūtākajām problēmām terapijā un šai problēmai raksturīgais vārds ir *tas* - darbības vārds vai lietvārds. „Man ir slikta atmiņa”. „Doma aizslīdēja”. „Lai varētu aizdegt cigareti, vajadzīgs sērkokciņš”. Kas notiek *tajā*, lietvārdā? Es jau pieminēju nāves līmeni un es absolūti neesmu vienisprātis ar freidisko nāves instinktu, es uzskatu, ka notiek pārakmeņošānās: dzīvs organisms kļūst par lietu, process kļūst par neko, augsts potenciāls sasilst, parādās paredzamība, parasta vārdu izmantošana reālas dzīves pieredzes vietā. Tā mēs varam nomirt un nenojaust par *to*.

Ja vien lieta būtu tikai *tajā*, mēs, ticams, pilnīgi normāli varētu tikt galā ar situāciju vai sevi. Bet lieta nav tikai *tajā*. *Tas*, lietvārds, ietilpst projekcijā. *Tas* kļūst ārējs, tādā veidā, sākumā *tas* mazinās, bet pēc tam *tas* tiek iznests no mūsu organisma. Un liekas, ka mēs esam pilnībā pazaudējuši *to* vai šo gabaliņu dzīves.

Un kad parādās projekcija, kad mēs projicējam zināmu potenciālu, tad šis potenciāls pagriežas pret mums. Kā es atzīmēju agrāk, tā vietā, lai skatītos, mēs jūtam, ka *uz mums skatās*. Mēs jūtam, ka mūs novēro. Vai arī, mēs jūtam, ka mūs izseko acis, īpaši nosodošas acis, vai arī, ja mēs projicējam vēl arī uzmanību un neļaujam būt tai brīvai, novērot, izpētīt un atklāt pasauli, tad mēs pieprasām uzmanību sev, mēs gribam, lai mums izrādītu uzmanību. Tā vietā, lai dzirdētu, mēs projicējam dzirdi. Mēs runājam un gaidām, ka citi mūs dzirdēs, bet negribam dzirdēt pat paši sevi. Tā vietā, lai mobilizētu savu satraukumu, mēs gaidām, ka pasaule satrauks mūs.

Un tā, tagad jūs redzat, ko dara *tas*. *Tas* cenšas laupīt mums pašu vērtīgāko īpašumu. Šo īpašumu var nosaukt par atbildību, par spēju atbildēt (bet šis vārds bieži tiek lietots nepareizi). Atbildība nozīmē spēju atbildēt: spēju būt dzīvam, just, uztvert. Mēs bieži taisām no atbildības pienākumus, kuri ne ar ko neatšķiras no lieluma mānijas. Mēs uzņemamies atbildību par vēl kādu. Bet atbildība vienkārši nozīmē: „Es esmu es. Es vienkārši atnācu un attīstīju sevī to, kas es varu būt”. Citiem vārdiem, atbildība ir iespēja atbildēt un būt pilnīgi atbildīgam par sevi un ne par vienu vairāk. Es pieļauju, ka tā ir pieauguša cilvēka pamatiezīme.

Meja grib iznākt un pastrādāt. Viņa man teica, ka starp viņu un pasauli stāvēt sienu. Nu, protams, mēs redzam *to*, ar ko vajag strādāt. Viņa saka, ka viņai traucē *kaut kas*: kaut kas ārpusē. Meja par to neatbild. Tā nu ir gadījies, viņa ir apstākļu upuris.

Ja mēs atsvešinām kaut ko no sevis, mūsu pašu potenciālu, mūsu dzīvi, tad mēs kļūstam par nabagiem: satraukums un dzīvīgums mazinās līdz tam brīdim, kamēr mēs nekļūstam par staigājošiem līķiem, robotiem, zombijiem. Un es esmu pārliecināts, ka jūs zināt neskaitāmus ļaudis, kuri identificējas ar savu pienākumu, bet ne ar savām vajadzībām, savām darišanām, ne ar savām ģimenēm.

Tagad paskatīsimies, ko mēs varam izdarīt ar šīm idejām. Un tā, mēs redzam, ka jūs varat atkal apvienoties ar atsvešināto daļu un to var izdarīt atsvešināto daļu nospēlējot. Šī sienu ir daļa no atsvešināšanās pašam no sevis, kaut kā noliegums, kaut kāda potenciāla noliegums. Un mēs darām kaut ko pretēju atsvešināšanai – mēs identificējamies. Jo vairāk identificējamies, jo vieglāk asimilēt un no jauna padarīt par savu to sevis paša daļu, kuru mēs esam izmetuši. Un tā, vai tu nevarētu nospēlēt sienu, kura stāv starp tevi un mani? Pagaidi brītiņu, tu neesi gatava. Es redzu, ka tevi ir aprijuši psihosomatiskie simptomi, tāpēc diez vai tu iesaistīsies pilnībā. Jo tagad kaut

kas notiek *iekšā* Mejā. Iegremdējies savos simptomos un apraksti, ko tu patreiz sajūti. Sāc ar pastāvīgu apzināšanos, paliec *šeit* un *tagad*.

MEJA

Meja: (vārgi, monotoni) Jā. Es jūtu bailes un drebu, seja deg un man ir grūti elpot, bet kad es sāku runāt, es saspringstu.

F: Aizver acis un sasprindzinies. Uzņemies atbildību par saspringumu. Paskaties, kā tu saspringsti, kādi muskuļi saspringst?

M: Ķermeņa augšdaļā, krūtīs, rokās un plaukstās. Un tas savalda manu balsi.

F: Tu vari vēl saspringt?... Jā... O, kei, tagad pārtrauc, kaut vai pavisam nedaudz. Tagad tu redzi, ko tu dari ar sevi? Mēs bieži darām kaut ko ar sevi tā vietā, lai darītu to ar pasauli. Tagad veiksīm eksperimentu. Piecelies, lūdzu, Meja. Bet tagad sasprindzini mani tāpat, kā tu sasprindzini sevi. Vienkārši spied mani...spied mani...(Meja spiež Fricu, pēc tam nopūšas). Tagad sēdi... kā tu tagad jūties?

M: (smagi elpojot) Es nevaru to izturēt.

F: Jā? Kas notika?

M: Man bija uzliesmojumi acīs un es tā sasprindzinājos, ka gandrīz pārplīsu.

F: Esi ar savām rokām.

M: Tās trīc.

F: Atļauj tām trīcēt...Ko vēl tu jūti?

M: Es jūtu notirpumu.

F: Pasaki to vēlreiz.

M: Es neko nejūtu, es esmu notirpusi.

F: Tagad aizver acis un ieej notirpumā... Kā tu to jūti?

M: (smaida) Es jūtu pelēkumu, pelēcīgu aukstumu. Es aizvien vēl jūtu, ka esmu aizvērta... tas viss ir vienkārši pelēks...

F: Izskatās, ka tu esi hipnotiskā transā. Tevi kaut kad ir hipnotizējuši?

M: Vai mani kādreiz ir hipnotizējuši?

F: Jā.

M: Jā.

F: Tu vari atgriezties atpakaļ pie tā momenta, kad tevi hipnotizēja? Kas tevi hipnotizē?

M: Es nevaru atgriezties.

F: Tu nevari atgriezties. Kas tevi attur?

M: Es zinu, ka mani hipnotizēja, bet es nevaru to vizualizēt. Es zinu, kas to darīja.

F: Tu vari parunāt ar šo cilvēku?

M: (klusē) To ir ļoti grūti ieraudzīt. Jā.

F: Paprasi viņam palīdzēt tev atcerēties.

M: Doktor Petrē, vai jūs nepalīdzētu man atcerēties, kā es tiku nohipnotizēta?

F: Ko viņš atbild?

M: Jā, Meja. Tu atnāci uz manu ofisu, tu taisījies dzemdēt bērnu. Un es prasīju tev, vai tu gribi dzemdēt bērnu hipnozē, un tu teici „jā”. Tāpēc mēs pie tā strādājām un tā piedzima tavs bērns.

F: Un tu nezini, kā piedzima tavs bērns?...

M: Jā, es nevaru atcerēties, tas bija hipnozē.

F: Ko tu tagad jūti?

M: Es...mana galva ir ļoti smaga.To kaut kas spiež. Manas rokas ir gandrīz atsevišķi no manis.

F: Pirms mēs ķeramies pie šī, es gribētu, lai tu paspēlē ar mani vienu muļķīgu spēli. Es gribētu, lai tu nospēlē hipnotizētāju, šo doktoru un nohipnotizētu mani tieši tagad. Kā tu to izdarīsi?

M: Es nezinu, kā es to izdarīšu. Es varu teikt tev vārdus, kurus viņš izmantoja.

F: Jā, vari darīt kā tev tīk, bet es gribētu, lai tu nospēlētu šo doktoru, es būšu Meja. Ko tu darīsi ar mani? „Doktor, es gribu atbrīvoties no smēķēšanas. Jūs varat mani nohipnotizēt? Atbrīvojiet mani no tā.”

M: Labi, Meja. Svied savu cigareti kamīnā, pagriezies uz muguras un aizver acis, atslābinies... Tagad, Meja, es gribu, lai tu ne par ko nedomātu; vienkārši atļauj savai galvai un ķermenim atslābt... Un atslābinies, atslābinies arvien vairāk un vairāk... Tu tagad esi ļoti, ļoti atslābusi...Lūk, kā es to darīšu.

F: Kā tu tagad jūties?

M: Vairāk atslābināti. (smieklī)

F: Kā tavas rokas?

M: Nu, tās nedaudz dreb, bet tās ir atgriezušās. (smieklī) Es varu tās just...

F: Un tā, atgriezīsimies pie sienas. Nospēlē tagad sienu...

M: Es neļauju tev ne ar vienu kontaktēties.

F: Pasaki to man. Tu esi siena, bet es esmu Meja.

M: Meja, es neļaušu tev absolūti ne ar vienu kontaktēties. Tu vari viņus pazīt, tu vari viņus redzēt, bet tu nekad nenonāksi ar viņiem kontaktā kā cilvēks, kā personība, un es neļaušu tev to izdarīt...

F: Kāpēc nē? (spēlē nomāktību) Ko es esmu izdarījusi, lai to nopelnītu?

M: Tu to esi pelnījusi ar to vien, ka te esi. Es esmu ļoti stingra siena un es neizlaidīšu tevi.

F: O, kei, tagad apmainies lomām. Tagad esi Meja. Siena jau viņai teica...

M: Klausies, tu neļauj man ne par ko pilnībā priecāties. Es gribētu... Es uzzināšu, kā iziet tev cauri, siena...

- Bet siena saka: labi, es nedaudz atkāpšos, tikai tāpēc, lai tu justos nedaudz brīvāk, bet es vienmēr esmu šeit... Un kad tu vairs to negaidīsi, tad es atkal izaugšu un nospiedīšu tevi.

F: Saki to man.

M: (spēcīgi) O, kad tu to negaidīsi, es atkal *izaugšu un nospiedīšu* tevi.

F: Tu vari nospēlēt raganu?

M: Raganu?

F: Jā. „Es atgriezīšos un uzglūnēšu tev, izaugšu un metīšos tev virsū”. Īsta nelietīga ragana. (smieklī)

M: Man tas jāsaka viņiem?

F: Viņiem. Un man arī. Tavam bērnam, tavam...

M: Nē, es varu izdarīt to tikai sev.

F: Tu vari izdarīt to tikai sev. Kas tā ir par personību, kura to dara?

M: Stipra personība...O, stipra un gudra, kaut kas līdzīgs kontrolējošai personībai.

F: Vai tu nevarētu aizvērt acis, un paskatīties uz šo personību? Apraksti šo personību. Tas, ko tu spēlē, - tas ir viņš vai viņa?

M: Tā ir viņa, tā esmu es.

F: No kurienes tu ņēmi šo paternu?... Redzi, es nevaru noticēt, ka tu no dabas esi tāda nelietīga.

M: (klusī) Es nezinu, no kurienes es to ņēmu. Es nekad neredzu...

F: Ko tu tagad jūti?... Tu noliki sienu starp sevi un savu atmiņu?

M: Jā.

F: Jā... Un tā, atgriezīsimies pie tavas sarunas ar sienu...

M: Es nevaru runāt par to, es nevaru runāt ar sienu. Es nevaru runāt...

F: Un tā, mums atkal jāpasauca mans asistents. Tu vienkārši iedzen Fricu stūrī. Viņš ir bezspēcīgs, viņš ir bezpalīdzīgs, tu saki, ka tu nevari, tādā veidā tu piespied mani justies pavisam bezspēcīgam un bezpalīdzīgam. Un šeit sēž Frics, bezspēcīgs un bezpalīdzīgs. Tagad nospēlē viņu...

M: Parunāt ar viņu vai nospēlēt viņu?

F: Vispirms nospēlē viņu, bet pēc tam izveido dialogu.

M: Meja, pamēģini, vai tu varēsi... varēsi nospēlēt sienu...

- O, Fric, es nevaru nospēlēt sienu. Nevaru...Es nevaru iziet aiz šīs līnijas.

F: Saki to vēlreiz.

M: Es nevaru tieši šeit iziet aiz šīs līnijas. (smaida) Es nevaru aizsniegt tik tālu.

F: Saki to sienai, viņa nav tālu. Pasaki...

M: Šeit stāv siena, bet aiz šīs sienas – es.

F: Pasaki to sienai. Vai atļauj sienai pateikt tev: „Es esmu šeit, lai tevi aizsargātu.”

M: Tu esi manā priekšā, siena, un aiz tevis es esmu drošībā.

- Bet siena saka: „Jā, un tu nekad nevarēsi iziet man cauri. Ja tu to izdarīsi, tu kļūsi viegli ievainojama un ļaudis varēs ienākt. Bet šī siena notur ļaudis ārpusē.

F: Es noturu ļaudis ārpusē...

M: Es noturu ļaudis ārpusē ar šīs sienas palīdzību. Es noturu ļaudis ārpusē.

F: Tagad vienkārši pasaki man kaut ko. Tu baidies, ka vari kļūt viegli ievainojama. Vari nospēlēt viegli ievainojamu personību?

M: Es nezinu.

F: Tu nezini. Kāds ļaunums var tikt tev nodarīts?

M: Ja es kļūšu viegli ievainojama, ļaudis nodarīs man sāpes.

F: Kā?

M: Uzticēs man savus noslēpumus un es... O... Atraidīs mani, kad es viņus mīlēšu.

F: Kā? Kā viņi tevi atraidīs?

M: Darot tās pašas lietas, kuras es būtu darījusi, novērsīsies no manis.

F: Kā?

M: Teiks: „Ej prom. Neplijies man virsū.”

F: Pasaki to mušām. Pasaki to viņām.

M: (skaļāk) Ejiet prom un neplijieties man virsū.

F: Pasaki to man.

M: Ej prom un neplijies man virsū.

F: Pasaki to savam bērnam.

M: (klusu) Ej prom un neplijies man virsū.

F: Un kas tagad?

M: Viņi aiziet.

F: Bet pēc tam?

M: Pēc tam es esmu viena.

F: Bet tu esi drošībā?

I: Es esmu drošībā... Jā, tā ir šeit.

F: Jā? Siena vēl aizvien ir šeit.

M: Jā.

F: Tagad siena kļūva tuvāka, vai ne tā?

M: Brīžiem tā ir pavisam tuva.

F: Tagad atkal izdari to pašu ar tuvo sienu.

M: (nopūšas) Tu esi pienākusi tik tuvu, ka es... dažreiz es nevaru elpot un es sāku baidīties. Un vēl, un vēl – es nevaru iziet tev cauri... Es varu sasisties un savainoties.

F: O, kei, tagad pienāc un saspied mani...Tiešām *nelietīgi*. Saspied mani.

M: Nē, es nevaru saspiegt tevi. Tikai sevi.
 F: Es gribu, lai tu saspiegt mani... Gribi, lai es saspiežu tevi?
 M: Nē.
 F: O, kei, tev nāksies apmierināties ar sevi. Turpini, kā tu spiedīsi sevi?..
 M: Es ne... Es noturu šeit sienu un es neatļauju sev iziet tai cauri.
 F: Kā tu sevi spied?... Kā tu sevi spied?..
 M: Es aizveros un nerunāju.
 F: Kā tu sevi spied?... Jā? Kas tagad notiek?
 M: Es nepavisam nespiežu sevi.
 F: Tu nepavisam nespied sevi. Tu spēlē spēli.
 M: Jā.
 F: Jā. Ko tu tagad jūti? Es ievēroju, ka tu pārstāji mocīt mani ar savu spēli.
 M: (dzīvi) Nu, tieši tagad? Es nezinu, es vienkārši jutos kaut kāda muļķīga...
 F: Paskaties uz auditoriju. (Meja smejas) Paskaties uz viņiem.
 M: Viņi visi ir šeit.
 F: Pasaki viņiem to.
 M: (satraukti, gandrīz raudot) Jūs visi esat šeit un es redzu jūsu acis un jūsu sejas, kuras skatās uz mani. Un jums visiem ir brīnišķīgas sejas...
 F: Tu vari nokāpt lejā un pieskarties kādam, kuru tu redzi?
 M: Es varu pieskarties jums visiem. (Meja iet, pieskaras un cieši apskauj ļaudis, sāk raudāt)
 F: Lūk, tu redzi, kas notika uz personiskās skatuves, uz iztēles skatuves, cik spēcīga var būt iztēlota pašhipnoze?... *Šeit nav nekādu sienu.*
 M: (smejas) Jums taisnība.
 F: O, kei. Paldies.
 Jūs redzat, Meja sasniedza zināmu integrāciju, identificējoties ar savu sienu. Kad viņa nākošreiz kaut ko darīs, šī mazā pieaugošā pārliecība palīdzēs un viņai vajadzēs mazāk atbalsta no ārpusaules. Un pats vienkāršākais ceļš, kā to var izdarīt, ir klausīties, kad jūs izmantojat vārdu *tas*. Tas ir pats vienkāršākais ceļš. Vienkārši pārformulējiet teikumu. Sāciet tīri verbālā līmenī, kamēr nāks pieredze: Tas nav *tas*, bet *es*.

MAKSIS

Maksis: Fric, man ir sapņa fragments.
 Fric: Labi, sāksim tieši tagad. Ja tu nesaproti tā nozīmi, ko mēs darām, tu redzēsi tajā kādu tehniku. Bet nesaprotama tehnika kļūst par vienkāršu atdarināšanu. Tāpēc tagad mēs izmantosim dažus vienkāršus atdarinājumus. Tagad es gribu apmainīt vietām vārdus *man ir* un *es esmu*. „Man ir sapņa fragments” vietā, saki: „Es esmu sapņa fragments”.
 M: Es esmu sapņa fragments.
 F: Tagad esi ar šo teikumu un asimilē to. Vai tev rodas sajūta, ka tu esi sapņa fragments?
 M: Nu, es esmu fragments no vesela.
 F: Jā.
 M: Šeit ir tikai daļa no manis.
 F: Tu jūti savu realitāti; tu neesi sapnis...
 M: Es jūtu krēslu, es jūtu sirdi, es jūtu kaut kādu sasprindzinājumu vēderā un rokās...
 F: Kaut kādu sasprindzinājumu. Lūk, lietvārds. Kaut kāds sasprindzinājums – tas ir lietvārds. Pārveido lietvārdu, lietu - darbības vārdā.

M: Es esmu saspringts. Manas rokas ir saspringtas.

F: Tavas rokas ir saspringtas. Tām nav nekā kopīga ar tevi.

M: Es esmu saspringts.

F: Tu esi saspringts. Kā tu sasprindzinies? Ko tu dari? Lūk, pastāvīga tendence pēc materializācijas – mūžīgā vēlēšanās izveidot lietu no procesa. Dzīve ir *process*, nāve ir *lieta*.

M: Es saspringstu.

F: Te tas ir. Paskaties uz atšķirībām starp vārdiem „es saspringstu” un „šeit ir sasprindzinājums”. Kad tu saki „ es jūtu sasprindzinājumu”, tu esi bezatbildīgs, tu neatbildi par to, tu esi bezspēcīgs un neko nevari ar to iesākt. Pasaulei kaut kas ir jāizdara – jāiedod tev aspirīns vai vēl kaut kas. Bet kad tu saki „ es saspringstu”, tu uzņemies atbildību, un ir redzams kā izlaužas dzīvības uzbudinājuma daļiņas. Tāpēc paliec ar šo teikumu.

M: Es grūstu krēslu zem sevis, kopā ar savām rokām.

F: Tu esi pārlicināts? Tu to jūti?... Dari to, līdz tu patiešām sajūtīsi, ka *tu* to dari ar pilnu, simtprocentīgu atbildību par to, ko tu dari.

M: Es turu savas rokas kā iekaltas... Es kā iekaltu turu visu savu ķermeni. Mana mugura ir kā iekalta – es to turu kā iekaltu.

F: Tu vari iedomāties, cik daudz enerģijas ir nepieciešams, lai paliktu tādā mērā sasaistīts, spēlētu līķi?

M: Es nevaru turpināt, jo esmu sasaistīts.

F: Kas atbild par to, ka tu esi sasaistīts?

M: Es turu sevi sastingumā. Es vēl neesmu atslābinājies.

F: Tu vēl neesi atslābinājies. Redzi plaisu? „Es sevi atslābinu”.

M: Es jūtu, ka nevaru turpināt, iekams neatslābināšos.

F: Tu jūti, ka nevari turpināt. Kas tev saka, ka jāturpina?

M: Es sev saku, ka gribu turpināt.

F: „Es sev saku, ka jāturpina”. Tu manipulē ar sevi. Tas ir, tu noliec pašu lielāko naglu un pēc tam centies to iedzīt. Tu ieved sevi sastingumā, bet pēc tam pavēli sev atslābināties. Tu redzi, cik enerģijas tērējas šīs spēles gaitā?

M: Es vienkārši atslābinos.

F: Tu atslābinies?

M: Es esmu vairāk atslābis.

F: Tu to izdarīji vai tā sanāca?

M: Tā sanāca.

F: Lūk, par to es arī runāju. Jebkuras iepriekš nodomātas izmaiņas ir nolemtas lai izgāztos. Izmaiņas notiek pašas, pateicoties organisma pašregulācijai. Ja tu esi izsalcis, tad tu esi izsalcis. Ja tu ēd, kad neesi izsalcis, tu vari iedzīvoties kuņģa čūlā. Es ievēroju, ka tu esi dzīvs sākot no elkoņiem uz leju. Tu esi kā klimpa un tikai nedaudz ir redzamas tavas rokas. Tas ir, tu pilnībā sevi noturi. Vienkārši sāc apzināties to, cik maz tu paplašies dzīves virzienā. Kā tu jūties sakarā ar šīm manām piezīmēm?

M: Man nepatīk vārds klimpa, bet es... tas bija pareizi.

F: Tu redzi, kad tu par to pateici, tu pasmaidīji. Bet tu sēdi uz negācijām. Tas pats par sevi rada zināmu diskomfortu un tu nevari sava uzbudinājuma enerģiju ielikt tajā, kas notiek, jo tu esi pārāk aizņemts ar to, ka aizmirsti kaut ko. Daži ļaudis tiešām savāc tik daudz aizvainojuma un neko vairāk dzīvē nedara, tikai savāc aizvainojumus un neizlaiž tos. Vari iedomāties, cik maz dzīvības spēku tie atstāj dzīvei.

Diskomforts pietiekami brīvi iziet ārpusē. Diskomforts vienmēr ir apmāna simptoms. Ja tu sevi nepaud godīgi, tad tu jūti diskomfortu. Tajā brīdī, kad tu paud sevi adekvāti, diskomforts pazūd.

M: (Nogurusi, ātra valoda) Es to nedaru, lielākoties es to nedaru. Ar to es domāju, ka jūs tagad vienkārši izraujat kaut ko, kas notiek tagad, jo es nervozēju.

F: Tu nervozē.

M: Jā.

F: Vari aprakstīt man simptomus?

M: Tāda sajūta, ka asinis tek pa vēnām. Es tās jūtu, es jūtu asins strāvu, es jūtu sirdspukstus un man ir parādījusies negaidīta sāpe šeit mugurā, un es jūtu sastingumu, vienkārši sastingumu. Tā ir nervozitāte...

Vai ir iespējams turpināt darbu ar sapni?

F: Pajautā Fricam. Nosēdini Fricu uz šī krēsla un pavaicā viņam.

M: Fric, vai es varu turpināt darbu ar sapni?...

- Izlem tu pats. (smieklī)

- Es atrodos atklātā laukā un tālumā redzu mantu kaudzi. Tad es tai pietuvojos, un tā vienkārši ir sagrauta pilsēta. Kad es piegāju tuvāk, tā izrādījās sagrauta pilsēta. Lielī betona gabali guļ viens uz otra. Un sapnis sastāvēja no kaut kādām atsevišķām daļām. Es domāju, ka tas notika naktī. Bet nākošajā bildē es esmu alā, es stāvu alā. Es sapnī neredzu sevi. Un tur alā ir vēl divi cilvēki. Un kad es paskatījos uz viņiem, es ieraudzīju, ka viņi iet pa alu. Tur visur ir ēnas, ir ļoti tumšs, viņi izskatās kā pērtiķi. Viņi staigā kā pērtiķi, atpakaļ un uz priekšu. Es negaidīti sapratu, ka viņi ir kropļi. Katrā no viņiem bija kaut kas kropļīgs. Tālāk, stūrī sēž sieviete un pēc tam es atklāju, ka sieviete arī ir izkropļota. Viņai nebija zoda un labā puse pilnībā bija iespiesta. Un šie vīrieši staigā turpu, šurpu, bet pēc tam negaidīti, nākošais, kas notika, šī sieviete, viņa noguļas uz grīdas ar izplestām kājām un vīrieši iet pie viņas un ar viņu drāžas. Un aina kļūst arvien vairāk un vairāk groteska, bet pēc tam es nokļuvu tajā. Es piegāju un arī izdrāzu viņu. Un es gandrīz biju gatavs atteikties. Man no kaut kā sāka trūkt elpa. Bet pēc tam bija klusums. Es nezinu, cik ilgi tas bija un nekavējoties sekoja nākošais sapnis, un es atkal biju atklātā laukā. Un es gāju ar bērnu, ar bērnu uz rokām. Es mēģināju viņu paņemt sev līdzī un mēģināju viņam kaut ko iemācīt. Es mēģināju ar viņu runāt... un es mēģināju ar viņu runāt un negaidīti atklāju, ka viņš neko nesaprot. Viņam nebija prāts. Un es sāku uz viņu kliegt: „Tev ir jāsaprot! Tev ir jāsaprot!” Bet viņš neko nesaprata. (klusu) Tas arī viss.

F: Visvairāk mani interesē tas, ko tu sacīji par labo pusi, kura bija sakropļota un vēl visu laiku tu runāji tikai ar labās rokas palīdzību. Kreisā bija absolūti pasīva...

M: Kreisā roka man ir vāja. Es ļoti maz ko varu ar to darīt. Mana labā roka ir daudz stiprāka...

F: O, kei, tagad atkal ņem savu personisko Fricu un atļauj viņam virzīt tavu darbu ar sapni.

M: Te ir konflikts, jo mani vairāk interesē divi vīrieši un sieviete. Mani interesē, kas viņi ir. Tāpēc, ja es būtu Frics, es turpinātu darbu ar to.

X: Vai tu nevarētu runāt nedaudz skaļāk?

M: (aprauti) Es teicu, ka nevaru būt paša personiskais Frics, es teicu... Jūs uzdodat man neizpildāmu uzdevumu. Es to nevaru izdarīt. Es, starp citu, pēdējās 24 stundās prātā esmu mēģinājis to izdarīt.

F: Pasaki to Fricam.

M: Es 24 stundu laikā mēģināju identificēties ar kādu no šiem diviem vīriešiem vai ar sievieti, un parunāt ar sevi. Es vienkārši nevarēju to izdarīt. Viņi atteicās bilst kaut vārdu. Viņi vienkārši skatījās uz mani absolūti klusējot. Es juku prātā, es auroju uz

viņiem, bet viņi neatbildēja. Es centos viņus nospēlēt, es vienkārši sēdēju šeit un skatījos uz sevi pilnīgā klusumā, kā nāve.

F: Un tā, ko gan Frics par to teiks?

M: Frics, Frics saka... „, Labi, vari parunāt ar nāvi?”...(emocionāls čuksts) Velns parāvis.

F: Saki vēlreiz.

M: Velns parāvis, es teicu...

F: Vēl.

M: Velns parāvis.

F: Vēl.

M: Velns *parāvis!* (ieisit ar kulaku pa krēsla rokturi)...

F: Ko tu tagad izjūti? Kaut kas notiek.

M: Es jūtu, ka pārdzīvoju vakaru pirms šī sapņa. Es taisījos iet uz smadzeņu operāciju. Tad es pirmo reizi izbijos no nāves. Es nokļuvu autokatastrofā, bet es biju vienkārši vesels vīrietis un negaidīti nokļuvu smadzeņu ķirurģijas nodaļā. Es biju pārbijies līdz nāvei. (čukst) Un šī sajūta tagad ir pilnībā atgriezusies. Tā bija pirmā reize, ka es sāku apzināties, ka nāve pilnībā ir tagadnē. Jūs ziniet, ka viņa vienkārši ir šeit, aiz tuvākā stūra. Un es biju nobijies. Es... es nekad agrāk nebaidījos. Un šī sajūta tagad pilnībā ir pie manis atgriezusies... Tīras bailes, vienkārši...

F: Parunā ar nāvi.

M: Bet viņi...viņi...viņi...viņi ir miruši. Es nezinu, ko viņiem teikt!

F: Parunā ar nāvi. Tu teici, ka baidies no nāves. Es nezinu, ko priekš tevis nozīmē nāve.

M: Ko tu taisies ar mani darīt? Labi, pieņemsim, tu ņemsi virsroku. Ko tu man izdarīsi?

- (maigi smejas) Es iztukšošu tavu prātu. Tu būsi kā bērns – bez saprāta.

- Tu redzi, viņš apturēja mani tieši šeit...Es sāku domāt...

F: Tu atkal izmanto savu saprātu?

M: Jā. Es vienkārši noslīdēju tajā.

F: Tu vari nospēlēt personību bez saprāta?

M: Bērns! (dzīvi) Viņš bija absolūti priecīgs. Viņš bija priecīgs, viņš skraidīja apkārt, spēlējās,...

F: Nospēlē viņu.

M: Lasīja puķes...

F: Nospēlē viņu. (smieklī)

M: Viņš skraidīja apkārt, viņš vienkārši lasīja puķes, viņš priecājās, viņš skraidīja apkārt, viņš smējās, smaidīja un tamlīdzīgi.

F: Nospēlē viņu.

M: Es esmu bērns.

F: Nospēlē viņu.

M: Cilvēks bez saprāta nesarunājas, tāpēc es varu tikai kaut ko darīt...(maigi) Nē. Viņš smējās. (smieklī) Viņš smējās un smaidīja.

F: Nospēlē to. (smieklī)

M: nepietiek vietas, pavisam nepietiek vietas. Es skrēju...man vienkārši ir jāskrien. Lai viņu nospēlētu, man vienkārši ir jāskrien un jālasa puķes.

F: Redzi atšķirību starp šo nesaprātīgo bērnu un to, kurš domā?

M: Jā. Es to neapzinos...tas ir ļoti patiesi sapnī, es – šajā sapnī. Es kliežu uz šo bērnu. Es kliežu: „Pavisam nav laika. Pavisam nav laika. Tev ir jāsaprot”. Bet viņš skraida apkārt un lasa puķes. (smieklī un aplausi)

F: Saņēmi vēstījumu? Tagad tu redzi – to es arī ar to domāju. Es, lūk, esmu šis Frics, varu iet ar tevi mājās. Es būšu tavs psihoterapeits. Bet tu vari radīt savu personisko Fricu un ņemt sev līdzi. Un viņš zina daudz vairāk nekā es, jo viņš ir tevis radīts. Es varu tikai izdarīt pieņēmumus, teoretizēt vai interpretēt to, ko tu pārdzīvo. Es varu kaut ko saprast, bet es nevaru sajūst to, ko jūti tu. Es neesmu tevī un neesmu pietiekami pašpārliecināts, kā psihoanalītiķi, lai teiktu, ka zinu, ko tu sajūti, ko tu jūti. Bet, ja tu saproti šī personīgā Frica ideju, tu vari paņemt krēslu vai kas nu tev tur ir, un vienmēr, kad tev ir bēda, pieiet un parunāt ar šo iedomāto Fricu.

MARKS

Marks: Es jūtu, ka jūs gaidāt, lai es sāktu. Man ir tāda sajūta, ka mēs abi šeit sēžam un gaidām, kad kaut kas notiks.

Frics: Bet kā tu sajūti gaidas? Ko tu sauc par gaidām?

M: Kad es gaidu, es sāku runāt par... ko var pateikt un izdarīt, tad es zināšu kā rīkoties.

F: Kā tu domā?...

M: Nu, es mēģinu iedomāties, ko jūs varētu teikt... Es cenšos precīzi izvēlēties pareizo atbildi. Es piemeklēju pareizās frāzes un vārdus un... lieku tās šeit un skatos kā tās izskatās.

F: Lūk, redzi, tas ir lielisks piemērs anti spontānai rīcībai. Tu atturi sevi no tā, lai būtu spontāns, ietu tālāk un kaut ko teiktu. Tādā veidā tu nogalini visas iespējas kļūt spontānam.

Tagad - pirmais, kam es pievēršu uzmanību - vai cilvēks ir atvērta vai aizvērta sistēma. Jūs redzat, Marks ir aizvērta sistēma. Viņa rokas ir aizvērtas, viņa kājas ir aizvērtas, tāpēc es nezinu vai varu ar viņu būt kontaktā. (Marks ieņem atvērtu pozu) Tagad, tiklīdz es to pateicu, viņš sagrāva aizvērtu un attēloja atvērtu. Paskatīsimies, cik ilgi turpināsies šis priekšnesums, vai viņš atgriezīsies pie aizvērtā. Es šaubos, vai kāds spēj atvērt noslēgtu sistēmu tik ātri, vienkārši uzzinot par to.

M: Šis sapnis... tas ir vienkārši ļoti īss fragments. Izklaides pēc es rakstīju dziesmas un man bija vienošanās ar vienu dziedātāju, ka viņš ierakstīs manu dziesmu un es nedzirdēju par viņu līdz tam, apmēram gadu, un sapnī...

F: Tas ir sapnis?

M: Nē. Sapnī...

F: O, tu dod asociāciju.

M: Nu, maziņš priekšvārds sapnim. Sapnis pats par sevi...

F: No kurienes tu ņēmi, ka tev ir nepieciešams sniegt priekšvārdu tavām darbībām un runām?

M: Šeit sēdošo ļaužu ērtībai. Tā, lai viņi varētu... es nodomāju, ka viņiem var sagribēties uzzināt, uz kāda fona apgrozās sapnis.

F: Āha.

M: Pats par sevi sapnis... sapnī viņš runāja ar mani un teica: „Nu, tu zini, mums ir lielas problēmas ar vienošanos.”

F: O, es jau varu izmantot šo mazo gabaliņu. Tu vari nospēlēt viņu, viņa sarunu ar tevi?

M: (mierīgi) Zini, mums ir problēma ar vienošanos.

F: Tagad apmainies vietām Ko tu atbildi?

M: Man ir jāizdomā atbilde, man sapnī nav atbildes.

F: Pasaki to viņam.

M: Man sapnī nav atbildes. Tas ir viss, ko es atcerējos.

F: Tagad atkal apmainies vietām. Atkal parunā ar Marku.

M: (ar izaicinājumu) Tu piekrīti tam, ko es teicu?

F: Apmainies vietām. Izveido tagad scenāriju – saruna starp tevi un tavu draugu.

M: Nē, tā nav piemērota atbilde. Tu apsolīji, ka to ierakstīsi. Es domāju, ka tu mēģini no manis atbrīvoties.

F: Tu negribi, lai viņš tik ātri apklustu. (smiekli) Bet tu ievēroji, ka tavš draugs pamazām sāka padoties. Un es ievēroju, ka katru reizi, kad es saku kaut ko, kam tu nepiekrīti, tu centies izmainīt savu uzvedību.

M: Es nezinu... es nezinu, mēs ierakstījām, es apsolīju... es tomēr esmu aizņemts cilvēks un mums parādījās problēma, kuru es nevarēju novērst un es sāku nodarboties ar citām lietām.

F: Tu dzirdi savu balsi?

M: Jā.

F: Kā skan tava balss?

M: Es dzirdu kāpinājumu vārdu beigās.

F: Āha. Tu ievēroji kā izmainījās tava balss.

M: Es zinu, ka tu esi ļoti aizņemts cilvēks, bet tas priekš manis ir ļoti svarīgi un es solījumu uzskatu par pienākumu. Bez tam es zinu, ka tu ļoti iedvesmojies no dziesmas un tu, izskatās, ka tu vienkārši aizbīdīji šo pienākumu. Un es gribu, lai tu paskaidro.

- Nu skaties, ja tu gribi ierosināt pret mani lietu, vari to darīt, es tev visu jau paskaidroju.

F: Ko dara tava labā roka?

M: Tā berž vietu starp pirkstiem. Es jūtu, ka esmu pabeidzis sarunu ar šo pēdējo apgalvojumu.

F: Pasaki to viņam.

M: Es jūtu, ka esmu pabeidzis sarunu ar šo pēdējo apgalvojumu.

F: Tu smaidi. (smiekli) Kas šajā nobeigumā ir tāds smieklīgs?

M: Es to teicu tev, bet pēc tam tu liki man pateikt to viņam un tas man izlikās smieklīgi. Es domāju, ka tas man pēkšņi izlikās smieklīgi.

F: Tu vari man pateikt: „Fric, tu esi smieklīgs?”

M: Fric, tu esi smieklīgs. Fric, tu esi *smieklīgs*. (smiekli)

F: Tu vari izstāstīt par to sīkāk?

M: Nu, kad par tevi teica, ka tu esi Sirano, tu it kā parādīji mums degunu un biji ar to ļoti apmierināts. Bet kad Sallija teica, ka viņa mīl cilvēku, kuram patīk plūkāt savu bārdu, tu pielēci kājās un sāki pastiprināti plūkāt savu bārdu. Tas viss bija tik smieklīgi. Starp citu, tu vēl esi arī ļoti bēdīgs... tas arī ir smieklīgi.

F: Nospēlē, lūdzu, bēdīgo Fricu. (auditorijas smieklu pavadījumā Marks bez skaņas attēlo bēdīgo Fricu, pēc tam apsēžas un gaida)

F: Kā izmainījās atmosfēra? Tu ievēroji izmaiņas atmosfērā?

M: Šķiet, gaisā karājas gaidas. Es, es gaidu tavas darbības, bet viņi gaida mūsu darbības.

F: No kurienes tu zini, ko viņi gaida?

M: Es pieņemu, ka tas ir tā. Notiek mijiedarbība bez vārdiem un...

F: Tu *pieņem*.

M: Es pieņemu, ka viņi gaida turpinājumu. Es vienkārši sajutu, ka klusums...

F: Es vienkārši gribu pasvītrot vārdu *pieņemu*. Tu *nezini*.

M: Nē, es ne... es pēc tam teicu, ka es...

F: Tu gadījumā negaidi kaut ko šajā momentā?

M: Gaidu? Es nezinu vai es gaidīju, vai vienkārši novēroju tevi un pēc tam sevi, kad mēs skatījāmies viens uz otru. Varbūt, ka tas ir atsevišķs pārdzīvojums, nesaistīts ar gaidām.

F: O,kei, tagad atgriezīsimies pie sapņa. Kas vēl bija sapnī? Tas bija viss sapnis?... Kādā mērā tu pazīsti sevi savā draugā? Nospēlē viņu vēlreiz. Tu vari teikt Markam: „Es esmu tāds un tāds”?

M: Es esmu dziedātājs un es... kaut kā dzirdēju... kā Marks dziedāja šo dziesmu un bija ļoti dziesmas aizkustināts, un es pateicu viņam par to un viņš teica: „Labi, ja tu tā uzskati, es atļaušu tev to nodziedāt”, bet es teicu: „Es taisos to ierakstīt”.

F: Tagad jautājums, kurš, es uzskatu, ir pamatā katram sapnim: no kā tu izvairies?

M: Es centos sakontaktēties ar viņu nākošā gada laikā, bet es domāju, ka man bija jābūt agresīvākam, jāatgādina viņam par šo vienošanos un tas būtu nesis rezultātu, bet es to neizdarīju.

F: Tādā veidā tu izvairies no situācijas pabeigšanas, no geštalta pabeigšanas. Tu aizvien vēl staigā apkārt šai nepabeigtajai lietai. Tā ir tuvā izvairīšanās. Bet tālā izvairīšanās... nu, lūk, kas... vari nodziedāt šo dziesmu?

M: Jā.

F: izdari to, lūdzu.

M: (maigi, lēni dzied klusā balsī)

Baltas rozes un sarkanās rozes
Vēlēšanās un kucēni, viss piepildījies.

Bet par tiem ir jā rūpējas,

Tos ir jābaro,

Gan mazos brūnos kucēnus, gan vēlēšanās arī.

Pazūd un nomirst, bet kad viņi nomirs,

Ko tu varēsi teikt?

Vienīgi varēsi nodziedāt viņiem dziesmu

Un nomest uz viņu galvām

Baltas rozes un sarkanās rozes.

F: (maigi) Un ko tu no viņa gribi? Tu vari pats nodziedāt savu dziesmu.

M: Es varu pats to nodziedāt un man patīk to dziedāt. Es gribētu, lai citiem cilvēkiem arī būtu iespēja to dzirdēt.

F: Tu zini kā strādā magnetafons?

M: Jā.

F: Tad kāpēc tev ir vajadzīgs viņš? Tu vari pats veikt ierakstu. O, kei. Tu vari nospēlēt savu dziesmu? Tu vari nospēlēt šo rozi? „Es esmu sarkana roze”... lai tā kaut ko pasaka.

M: Es esmu sarkana roze, es augu blakus baltai rozei. Un es esmu kā kucēns un vēl kaut kas dzīvs. Man ir vajadzīgs, lai mani mīlētu, lai par mani rūpētos.

F: Kam tu to saki? Ar ko tu sarunājies?

M: Es neesmu pārliecināts, ka to saku kādam.

F: Izdari man pakalpojumu, pasaki to kādam.

M: Es esmu sarkana roze, un es esmu kā kucēns vai kaut kas dzīvs. Man vajag būt... Kamēr es augu, man vajag, lai mani koptu un par mani rūpētos. ..Un, ja jūs to zināt un, ja es piederu jums, tad tas ir jūsu darbs - par mani rūpēties, bet ja jūs to nedarāt, tad viss, ko jums vajadzēs izdarīt – uzņemt man virsū citu sarkanu rozi vai baltu rozi.

F: Es atkal gribu, lai tu apmainītos lomām. Tagad kļūsti par cilvēku, kurš dara tieši to, ko Marks no viņa vai viņas negaida. Kļūsti par šo cilvēku un rūpējies par Marku. (Marks bez skaņas attēlo kopšanu un rūpes par rozi, maigi) Ko tu izjūti?

M: Es rūpējos...par to. Es izpildu savu uzdevumu attiecībā pret viņu.

F: Tagad atkal nomaini lomu, atkal kļūsti par rozi.

M: Brīnišķīgas jūtas. Es neapzinu neko atsevišķi. Negaidīti par mani sāka rūpēties.

F: O, kei, ar šo es gribu pabeigt. Man jāsaka, ka šeit vajag vēl daudz ko izdarīt. Markam vēl vajag... Es gribētu kaut ko teikt Marka sakarā, jo šeit tas sanāca ļoti skaisti. Kā es agrāk teicu, augšana un pieaugšana – tā ir pāreja no balstīšanās vidē uz balstīšanos pašam sevī. Bērnam ir nepieciešams, lai vide rūpētos par viņu. Un atkarībā no tā, kā jūs augat, jūs arvien vairāk un vairāk uzzināt, kā stāvēt pašiem uz savām kājām, atrodat savus pastāvēšanas veidus un tā tālāk. Kļuva saprotams, ka Markam vajadzīgi ļaudis, kuri rūpējas par viņu, priekš viņa dziesmām ir nepieciešams apkārtējās pasaules atbalsts, viņu ir jābaro, tāpat daļa pieaugušas personības īpašību trūkst. Bet kur ir šī trūkstošā daļa? Viņa ir tajā, ko mēs saucam par projekciju, ār pasaulē. Bet jūs ievērojāt, kad viņš parūpējās par rozi, tās bija ļoti mīlestības pilnas rūpes. Viņš centās pret to attiekties ar saudzību, sakot, ka viņš izpilda savu pienākumu, bet es ieraudzīju, ka viņa kustībās ir tik daudz maiguma, tik daudz iesaistīšanās. Lūk, ko es šeit ieraudzīju.

DŽIMS

Džims: Man ir tikai sapņa fragments. Sapnī nav balsu.

Frics: No pirmā skata Džims ir atvērts augšējā ķermeņa daļā, bet aizvērts šeit – viņš ar rokām aizver ģenitālijas. Tas ir pirmais, ko redzu. Ļoti svarīgi, kāda daļa ir aizvērtā – viss cilvēks vai apakšējā daļa, vai augšējā daļa. Apakšējā daļa pamatā paredzēta atbalstam, bet augšējā – kontaktam. Tur parādās, kā mēs stāvam uz savām kājām un kā mēs tiecamies pie pasaules ar roku palīdzību. Tāpēc, paskatoties uz to kā Džims sēž, es jau daudz ko ievēroju: viņa pozu, to, kā viņš kustina galvu un tā tālāk.

D: Jūs mani jau izsitāt no sliedēm. (smieklī) Tam nav nekā kopīga ar manu sapni, bet nāksies pakomentēt, jo...

F: Jūs redzat, ka viņš žestikulē tikai ar vienu roku? Viņš izmanto tikai labo roku un tā vienmēr norāda uz viņu; viņš runā pats ar sevi. Tieši par to runāja Kirkegārds – paša attieksme pret sevi. Ja tu tā dzīvo, ko tu vari sasniegt?

D: Es baidos kustēties.

F: Tas ir tieši tas, ko es gribēju atzīmēt. (smieklī)

D: Tagad es zinu, kāpēc mani sapņi ir īsi.

F: Tu apgaismosi mani? Es nezinu, kāpēc tavi sapņi ir īsi.

D: Man ir ļoti tipisks sapnis, kurš atkārtojas, kādu, es domāju, varētu nosapņot daudzi ļaudis, ja viņiem būtu dziļa problēma. Un es nedomāju, ka varētu to nospēlēt. Tas ir tāls rats – es neesmu pārliecināts, kāda tipa - tas virzās man pretī un pastāvīgi palielinās, *vienmēr* palielinās. Un, visbeidzot, tas ir tieši virs manis un es nevaru izmērīt tā augstumu, tas ir tik augsts. Un tas...

F: Ja tu būtu šis rats, kāda būtu tava dzīve? Un ko tu izdarītu ar Džimu?

D: Kāda būtu mana izturēšanās, ja es būtu rats?

F: Tu tiko aprakstīji ratu, kurš palielinās izmērā....

D: Labi. Es vienkārši pārbrauktu Džimam pāri.

F: Kā tu to izdarīsi?

D: Kā es to izdarīšu? Turpināšu savu ceļu... es turpināšu ripot pa savu ceļu un pārbraukšu pāri Džimam.

F: Parunā ar Džimu.

D: Kā rats?

F: Jā.

D: Es nezinu, ko rats cenšas Džimam pateikt.

F: O, kei. Es taisos tev pateikt, kā es saprotu šo ratu. Es esmu šeit, es ripoju, ripoju, kļūstu aizvien stiprāks un stiprāks, un nekas nevar stāties man ceļā. Es vienkārši pārbraukšu tev pāri, Džim, neatkarīgi no tā, vai tu to gribi, vai nē... tas bija *mans* rats, bet kam līdzinās *tavs* rats?

D: Es teiktu, ka tu netiksi man pāri.

F: Pasaki to ratam.

D: (nepārliecināti) Tu netiksi man pāri. Es tev neatļauju.

F: Tu dzirdi savu balsi? Ja tu būtu šis rats, vai šī balss tevi apstādīnātu? (smieklī)

D: Nē.

F: Ko rats saka šai Džima balsij?

D: Skarbais. (smieklī)

F: Ko saka Džims?

D: Džimam ir šis instinkts, lai, iespējams, es nezinu... Mans pirmais impulss bija – Džims teiktu to skaļāk vai... es nezinu. Pirmais impulss bija pamēģināt...

F: Tu ievēroji, cik bieži parādās vārdi „es neesmu pārliecināts”, „es nezinu”? Mēs atkal un atkal dzirdam „es nezinu”, „neesmu pārliecināts”, „ko es darīšu?”. Vai ir jēga tajā, ka es tik bieži dzirdu šos izteicienus?

D: Vai tajā ir jēga?

F: Priekš tevis. Tas fakts, ka es tik bieži dzirdu tāda veida izteicienus.

D: Jā, *man* tam ir jēga, es esmu ļoti neizlēmīgs un nevaru pārvērst kādu lēmumu darbībā.

F: Tad kur ir tavs spēks sapnī?

D: Es nezinu, kāds man ir spēks, kad man ir... citiem vārdiem, es redzu izmēru, kurš pārsniedz... pārsniedz jebkuru – tas ir kā rats, tas ir pārāk šausmīgi, nerodas pat domas par pretošanos.

F: Jā. Tagad atkal nospēlē ratu. Šoreiz pacienties idintificēties ar ratu un nospēlēt ratu. Piecelies un nospēlē ratu...bet es esmu Džims...

D: Es esmu rats un es, es...tev nav izredžu. Es pārbraukšu tev pāri un es... tu... tev nav jākustas.

F: Tu jūti kaut kādu spēku? Tu jūti kaut kādu neizlēmību tieši tagad, kad tu spēlē ratu?

D: Nē... Es jutu izlēmību.

F: Pareizi. Tieši tur tu esi novietojis un uzprojicējis savas iespējas tik daudz, ka tavā neizlēmīgajā personībā to ir atlicis ļoti maz. Tagad atkal nospēlē šo ratu. Sīkāk. O! Te tagad ir pat divas rokas. Ievēro, tu pat sāki *izmantot* rokas.

D: Es esmu rats un tagad es nejūtu sevi tādu kā ratu, tādu lielu, kā es domāju sākumā.(smieklī) Tu modināji šaubas par Džima saprātu, viņš šaubās, cik šis rats patiešām ir stiprs, un es nevaru uzvesties kā rats...

F: O, kei, tagad apsēdies... Tagad tu atkal runā ar ratu.

D: (neizlēmīgi) Ahhhh...(smieklī)...Tu esi tukša plāpāšana.

F: Pasaki to atkal.

M: Tu esi tukša plāpāšana.

F: Vēlreiz.

M: Tu esi tukša plāpāšana.

F: Vēlreiz.

M: Tu esi tukša plāpāšana.

F: Tagad pasaki to ratam.

D: Tu esi tukša plāpāšana. Tu liecies liels, bet kad es pārstāju šausmināties par to, cik tu esi liels, tu kļuvi mazāk stiprs nekā es sākumā domāju.

F: Ievērojī, cik daudz nedrošības tevi pameta? Cik daudz pārgāja tevī no šīs rata projekcijas?

M: Jā. Es domāju, ka tagad esmu tikpat liels, kā tas. Es domāju, ka izdarīju, ko varēju. Citiem vārdiem, man jau bija sajūta, ka - ko es *varu* darīt? Bet tagad es beidzot zinu, ka es izdarīju visu, ko varēju, lai apturētu ratu... Un... bet es esmu sterils un tā dēļ man ir problēmas ģimenē. Un tieši no tā es kaunējos un, zini, tu teici, ka es aizveru savas ģenitālijas.

F: Lielais rats. Ja?

JAUTĀJUMI I

J: Bet ja neatceries nevienu sapni? Ko tas nozīmē?

F: Man par to ir *teorija*. Jūs negribat satīties vaigu vaigā ar savu eksistenci. Man sapņi nozīmē eksistenciālu vēstījumu par to, kāda personības daļa trūkst. Sapņos var skaidri ieraudzīt, no kā tu izvairies un kā. Tipiski ir murgi, kuros tu bēdz. Vari būt pārliecināts, ka ļaudis, kuri neatceras savus sapņus, cieš no fobijām. Bet, ja tu atsakies atcerēties savus sapņus, patiesībā tu atsakies satīties vaigu vaigā ar savu eksistenci, atsakies ieraudzīt, kas ir nepareizi tavā eksistencē. Tu izvairies no satikšanās ar nepatīkamo. Parasti tādi ļaudis kaut kādā mērā domā, ka viņi ir *pielāgojušies* dzīvei. Tev rādās sapnis, bet tu nevari to atcerēties. Tu redzi, mazākais, četrus sapņus naktī. Mēs to zinām. Ja ļaudis neatceras savus sapņus, es lūdzu viņus parunāt ar pazudušajiem sapņiem: „Sapņi, kur jūs esat?” un tā tālāk.

J: Kas notiek, ja sapnis ir bijis ļoti īss?

F: Bieži es lūdzu kādu izstāstīt savu sapni. Sapnis ir ļoti garš, sarežģīts un, pirms stāstījums beidzas, paiet vesela stunda. Jūs esat apmulsuši daudz stiprāk nekā darba sākumā. Tāpēc īss sapnis bieži ir daudz labāk nekā garš. Ja sapnis ir bijis garš, es ņemu tikai maziņu fragmentu.

Es uzskatu, ka katra sapņa daļa ir daļa no jums: ne tikai cilvēki, bet arī katra detaļa, katrs noskaņojums, viss, kas parādās. Lūk, mans mīļākais piemērs: pacients sapņo, ka viņš ir izgājis no mana kabineta un dodas uz Centrālo Parku. Viņš iet pa celiņu uz parku. Tāpēc es pajautāju viņam: „Nospēlē celiņu”. Viņš sašutis atbildēja: ”Ko? Lai visi uz manis dirstu un piemēslotu?” Lūk, tā ir īsta identificēšanās. Es atļauju pacientam spēlēt visas šīs daļas, jo vienīgi spēlējot var panākt identificēšanos, bet identificēšanās ir *atsvešināšanās* pretdarbība. Atsvešināšanās nozīmē, ka „Tas neesmu es, tas ir kaut kas cits, kaut kas svešs, man nepiederošs”. Un bieži, kad vajag nospēlēt atsvešināto daļu, mēs sastopamies ar zināmu pretestību. Jūs negribat atzīt, pieņemt atpakaļ tās savas daļas, kuras jūs esat izgrūduši no savas personības. Tādā veidā jūs padarāt sevi nabadzīgāku. Tur ir lomu spēles priekšrocība. Ja pacients nospēlē *visas* lomas pats, mēs saņemam skaidrāku bildi nekā izmantojot Moreno psihodramas tehniku, kur spēlē cilvēki, kuri tik maz par jums zina, taču ienes savas personīgās fantāzijas, *savas personīgās* interpretācijas. Pacienta loma falsificējas ar citu ļaužu unikalitāti. Bet, ja jūs darāt visu paši, tad jūs zināt, ka esat sev iekšpusē. Bez tam, psihodramā nākas aprobežoties ar cilvēkiem, bet tukšo krēslu var izmantot visdažādāko lietu izspēlēšanai – ratu, zirnekļu, neesošu margu, galvassāpju, klusuma. Šajos objektos ir ietverts tik daudz. Ja mēs tos atdzīvinām, tad materiāla, kuru var asimilēt, kļūst vairāk. Un visa mana tehnika pamazām pārvēršas *nekad, nekad*,

neinterpretējiet. Vajadzīga vienīgi atgriezeniskā saite, kura atļauj otram cilvēkam sevi atklāt.

J: Es gribētu, lai jūs pakomentējat jūtas, kuras paliek no sapņiem un pārceļas nomoda stāvoklī. Es zinu, ka katru nakti man rādās sapņi, bet atceros es ļoti maz. Bet es uzzinu par tiem no jūtām, kuras rodas nākošās dienas laikā. Ja es jūtu trauksmi un ko tamlīdzīgu, tad es intuitīvi saprotu, ka man ir bijuši trauksmaini sapņi, bet reizēm es esmu pacilāts un satraukts un neskaidri atceros, ka redzēju ļoti patīkamu sapni.

F: Jā. Tu izvairies no jautājuma „No kā ir šī trauksme?” Es pieļauju, ka tu satraucies par to, kas notiks nākošajā dienā un neļauj sev izmēģināt šo notikumu sapnī, sagatavoties tam, tas ir, tev pietrūkst rīcības spontanitātes, tev ir nepieciešams sagatavoties. Trauksme vienmēr ir rezultāts tam, ka tu esi izgājis no *tagad*.

J: Manā gadījumā daži sapņi atkārtojas ilgus gadus un vienā no tiem nav darbības, tikai tēli. Vai tajā ir vēstījums?

F: Jā. Tu izvairies no darbības.

J: Bet nefragmentēti, labi integrējušies ļaudis radz sapņus?

F: Jā. Bet viņiem vairs nemēdz būt murgu. Viņi cenšas aizpildīt caurumus savā personībā, pabeigt nepabeigtās situācijas – tieši un nekavējoties. Jo vairāk cilvēks ir fragmentējies, jo vairāk murgu ir viņa sapņos. Vienmēr ir vērtīgi skatīties no kā sapņos tiek izbēgts, bet pēc tam aizpildīt caurumus, paskatīties, kas tajos ir.

Bieži mēdz būt tā. Es atceros pacientu, kuram bija vizuālais aklums – redziet, viņa acis bija uzprojicētas. Viņš vienmēr jūta, ka Dievs uz viņu skatās. Tāpēc viņam, protams, nepalika acu un viņš nevarēja redzēt. Un vienreiz viņš nosapņoja, ka viņš ir auditorijā, tur ir šī skatuve – uz skatuves *nekā* nav. Es liku viņam iziet uz skatuves un viņš teica: „Šeit neviena nav”. Es liku viņam paskatīties uzmanīgāk un tad viņš teica: „Jā, šeit vēl ir kaut kāds paklājs”. Tad es palūdzu viņu aprakstīt paklāju. „O, tur ir krāsas! Un aizkari!” Un tad viņš attapās, (knikšķina pirkstus) lūk tā, ar mini-satori: „Ā! Es redzu!” Piepeši viņam parādījās acis. Tas nenozīmē, ka acis viņam *paliks*, bet, visādā ziņā, viņš atklāja, ka var redzēt, ka viņam nav obligāti vienmēr būt par mērķi citu acīm. Šis ir tipisks piemērs: tur, kur citiem ļaudīm ir acis, viņam nebija nekas.

J: Vai jūs nevarētu nedaudz pakomentēt eksistenciālās problēmas? Kas tas ir? Vai varat pastāstīt par to sīkāk?

F: Es izstāstīšu piemēru. Varbūt jums kļūs skaidrāks. Cilvēks var kautrēties no noteiktām darbībām. Pareizi? Bet daži cilvēki kautrējas *eksistenciāli*. Viņi apmulst, lai dzīvotu, lai būtu. Tāpēc viņiem vienmēr vajag attaisnot savu eksistenci. Citiem vārdiem sakot, eksistences ideja ir daudz plašāka par simptomu vai rakstura iezīmju ārstēšanu. Dažiem ļaudīm pat nav sajūtas, ka viņi patiešām eksistē, bet, ja mēs turpināsim par to runāt, tad iedziļināsimies „nekas” filozofijā, bet es domāju, ka tas neieklaujas mūsu semināra ietvaros. Bet pagaidām izskatīsim eksistenciālo filozofiju kā filozofiju, kura nodarbojas ar *esamību*. Un, protams, rodas pirmais jautājums: kāpēc *esamība*, nevis *neesamība*? Vairums filozofisko sistēmu *izskaidro* dzīvi vai rada noteiktus ideālus, pēc kuriem cilvēkam *jādzīvo*.

Es parādīšu piemērā, kā savstarpēji attiecas „nekas” filozofija ar citām filozofijām. Mēs nezinām, kas ir noticis pagātnē. Kad mēs cenšamies aizsniegties un uzzināt, kā radusies pasaule utt., mēs neko nevaram satvert. Un tāds „nekas” izsauc ļaudīs nepatīkamas jūtas. Viņi jūt, ka pastāv bezdibenis. Tāpēc viņi tur kaut ko ieliek un katra reliģija izdomā, kā ir radusies pasaule. Ar šiem izskaidrojumiem parasti arī nodarbojas filozofija. Un šie izskaidrojumi, protams, dod iespēju saprast. Viņi dod jums kaut kādu iemeslu, kaut kādu attaisnojumu, kaut kādu gabalu ziloņu mēslu. Es teiktu, ka labākā eksistenciālisma definīcija dota Ģertrūdes Stainas rindā: „Roze ir roze ir roze”. Ir tas, kas ir.

J: Pastāv eksistenciālā problēma no psiholoģiskā skatu punkta. Psiholoģijā šeit un tagad problēma bez... es cenšos radīt tiltu starp filozofiju un psiholoģiju.

F: Šeit un tagad nav problēma. Jūs varat *iztaisīt* no tā problēmu, ja aizmirsīsiet, ka esat šeit un tagad. Jūs esat šeit, tagad? Nē. Jūs esat šeit, bet būtībā jūs neesat šeit. Jūs esat savā prātā. Tāds ir jūsu tagad. Es šaubos, ka jūs šeit elpojat vai redzat mani, vai apzināties savu pozu, tāpēc jūsu esamība ir ierobežota. Jūsu eksistence griežas ap domāšanu. Mūsu laikā daudzi cilvēki pastāv tikai kā „kompjūteri”. Viņi domā, domā, domā, rada vienu izskaidrojumu, otru izskaidrojumu, bet sapratnes nav. Vai esat lasījuši Steinbeka grāmatu „Dusmu ķekars”? Tur sievietē grāmatas beigās, māte – viņa *saprata*. Viņa bija visa *tur*.

J: Vai ir iespējams noteikt, vai sapnis ir kompensācija ar pretēju nozīmi, vai tas vienmēr ir tiešs vēstījums?

F: Vēstījums vienmēr ir šifrēts. Ja tas būtu tiešs vēstījums, jums nebūtu iemesla to redzēt sapnī. Tad jūs būtu godīgi, tas ir, jūs būtu veseli. Nav iespējams būt vienlaikus būt godīgam un neirotiķim.

J: Jūs teicāt, ka sapnis vienmēr ir šifrēts vēstījums. Reiz man bija sapnis. Es domāju, ka tas bija ļoti vienkāršs vēstījums un nākošajā dienā notika kas atbilstošs šim sapnim, un tāpēc man neliekas, ka sapņi vienmēr ir šifrēti. Man liekas, ka tas ir kaut kas līdzīgs psiholoģiskai sagatavošanai tam, kas notiks nomodā, vai es vienkārši kaut ko nesapratu – tur bija kaut kas vēl?

F: Jā. Kaut kas aprakts zem šī. Daudzas lietas, kuras mēs darām, patiesībā izrādās daļa no *transa*, kurā mēs dzīvojam. Redziet, ļoti nedaudzi no mums ir nomodā. Es teiktu, ka lielākā daļa mūsdienu cilvēku dzīvo verbālā transā. Viņi neredz, nedzird un tam, lai pamostos, ir vajadzīgs pietiekami daudz laika. Pirmkārt, terapijā var ievērot to, ko es saucu par mini-satori. Iespējams reiz cilvēks pamodīsies pilnībā un tas būs satori. Ļoti bieži cilvēks pamostas, bet pēc tam atkal aizslīd vajāšanas vai verbālisma transā un tas, par ko jūs runājat – tā neapšaubāmi ir daļa no atrašanās transā, pat ja jūs atspēlējat šo sapni nomodā.

J: Atspēlēšanu es varu pieņemt... es varu to pieņemt. Bet notikumus, kuri notika, es nevarēju fiziski kontrolēt. Es cenšos pateikt, ka tad, kad es sapratu, ka atrodos situācijā, kuru nevaru kontrolēt, tad un tikai tad es atcerējos sapni. Man nešķiet, ka tas bija šifrēts vēstījums. Lūk, ko es cenšos pateikt. Es redzu šeit reālu saikni, sagatavošanu šai kontroles zaudēšanai.

F: Tu skaties uz mani tā, it kā gaidi, ka es iebildīšu.

J: Es strīdos pats ar sevi, cenšos atrisināt...

F: Ā-ha. Es noteikti dzirdu izaicinājumu.

J: Labi. Jūs joprojām uzskatāt, ka visi sapņi ir šifrēti vēstījumi?

F: Jā.

J: Ja bērns no dzimšanas ir kreilis, bet vecāki piespiež viņu darboties ar labo roku, vai tas atstās uz viņu iespaidu psiholoģiskajā ziņā?

F: Jā. Neapšaubāmi. Bez tam, jūs uzkraujat labajai pusei divkāršu nastu. Rezultāts bieži ir valodas raustīšana.

J: Es vienmēr ievēroju, ka man ir nepatīkami, kad ļaudis redz mani no kreisās puses. Es bieži sēžos tā, lai ļaudis skatītos uz manis no labās puses. Es veicu operāciju, izlīdzināju deguna puses, lai tās izskatītos vairāk vienādas, bet labā uzacs man ir izliekta un tāda kā barga un tas mani vienmēr mani ir uztraucis. Un man gribētos kaut ko uzzināt par to. Es pretojos, negribu pieņemt labo, vīrišķo pusi?

F: Tu jautā man, vai tev ir pretestība. Bet kā ir tavuprāt?

J: Manuprāt, ir.

F: O, kei.

J: Kāds ir jūsu viedoklis par meditāciju?

F: Meditācija ir ne pakakāt, ne piecerties no poda.

J: Vai var izmantot nepabeigtās situācijas no dzīves un strādāt ar tām kā ar sapņiem?

F: Jā, var strādāt tieši tāpat.

J: Ko geštalta terapija var pateikt par psihozi?

F: Pagaidām es maz ko varu pateikt par psihozi. Mēs vienmēr strādājam ar pretstatiem, ar polaritātēm. Bet es redzu polaritātes, piemēra, šizofrēnijā, psihozē, par kuru ļaudis tā interesējas. Mūsu pasaule sastāv no trim sfērām. Tas, protams, ir ļoti shematiski. Iekšējā zona, kura būtībā, teiksim tā, ir bioloģiskais dzīvnieks. Ārējā zona – pasaule mums apkārt- bet starp ārējo zonu un iekšējo zonu atrodas DMZ, demilitarizētā zona, kuru atklāja Freids zem *kompleksa* vārda.

Citiem vārdiem, vidējā zonā norit apziņas fantāzijas dzīve, kuru sauc par „prātu”. Tā ir pilna ar katastrofiskām gaidām, pilna ar fantāzijām, pilna ar prāta aktivitātēm – programmām, plāniem, domām, konstrukcijām. Šī vidējā zona uzņem visu enerģiju, visu uzbudinājumu, tāpēc tik maz brīvas enerģijas paliek tam, lai kontaktētos pašiem ar sevi vai pasauli.

Freidam bija pareiza ideja par to, ka šo vidējo zonu vajag iztukšot, bet praksē psihoanalīzē jūs *paliekat* vidējā zonā. Jums neļauj pieskarties, doties atklāt sevi dažādos fiziskos pārdzīvojumos, saskarties ar pasauli un tā tālāk. Bet šizofrēnijā es redzu, it sevišķi pateicoties manas paša šizofrēniskās zonas pētījumiem, ka eksistē „tālie džungļi”, kur uzbudinājums nevar piekļūt. Psihotiķim ir ļoti liels nedzīvais slānis un šī nedzīvā zona nepatērē dzīvības spēku.

Vienu mēs zinām noteikti – dzīvības enerģija, bioloģiskā enerģija (sauciet, kā gribat) pie psihozes kļūst nevadāma. Tā nediferencējas un neizvietojas, tā šļācas uz āru. Un parasti mēs mēģinām nogriezt gabalu no smadzenēm vai pazemināt uzbudinājumu ar trankvilizatoru palīdzību. Ja tā dara, tad uzbudinājums notrulinās un uzvedība kļūst salīdzinoši racionāla. Bet, īstenībā, tas neizārstēs pacientu, jo viņa „es” nesaņems dzīvības spēku, kas nepieciešams pastāvēšanai reālos dzīves apstākļos. Man šķiet, ka starp sapņiem un psihozi ir līdzība. Ārējam novērotājam tie šķiet absurdi, bet tam, kurš atrodas iekšā – realitāte. Kamēr jūs redzat sapni, tas jums šķiet absolūti reāls. Pat redzot pašu absurdāko sapni, pašu šausmīgāko sapni, nerodas šaubas par tā reālumu. Mēs maz ko zinām par psihozēm, bet par sapņiem mēs zinām diezgan daudz.

Lūk, ļoti interesanta sapņu *atsķirība* no uzvedības un psihotiķa mentalitātes: parasti psihotiķis pat nemaz nemēģina cīnīties ar frustrāciju; viņš noliedz frustrāciju un uzvedas tā, it kā šo frustrāciju nebūtu. Tomēr sapņos mēs redzam mēģinājumu pārvarēt frustrāciju. Jūs, droši vien zināt, ka lielākā daļa sapņu ir murgi. Murgs – tas ir sapnis, kurā jūs frustrējat sevi, bet pēc tam cenšaties to pārvarēt. Tas neizdodas, bet tālāk, īpaši darbā ar šiem sapņiem, jūs varēsiet pārvarēt šīs paša frustrācijas un iemācīties sadarboties ar tām. Tā kā es uzskatu, ka pastāv zināma līdzība starp sapņiem un psihozēm, kuru ir vērts izpētīt. Iespējams, ka tāpat ir vērts izpētīt to, kā padarīt saprotamu psihotiķa absurdo valodu.

Mums ir labi zināms, ka cilvēks var nokļūt psihiatriskajā slimnīcā, viņam kļūs labāk, viņš izies un viņam atkal kļūs sliktāk. Tas pierāda, ka ir iedarbināta svarīga situācija vai uzvedības faktors. Tā *nav tikai* ķīmija. Un, bez tam, ķīmijas saikne ar uzvedību ir izpētīta ļoti vāji. Ārprātība ir prātā, neskatoties uz to, ko saka ķīmiskie psihologi. Tā pastāv arī psiholoģijā, bet, vispirms, viss uztraucošais ir jūsu fantāzijā.

Un šizofrēniķī mēs redzam tādu pašu polaritāti, kāda ir vairumam ļaužu. Mēs redzam ļaudis, kuri saskaras ar sevi, noslēgtus, tādus, kuri nesaskaras ar apkārtējo pasauli. Viņiem ir bagāta iekšējā dzīve, bet viņi ir nogriezti no pasaules. Bet paranoidālais šizofrēniķis pastāvīgi nesaskaras ar sevi un pastāvīgi saskaras ar apkārtējo pasauli. Viņš pastāvīgi skenē pasauli, bet fragmentāri. Tas ir, funkcionē tikai maza daļa no viņa personības. Tāpēc racionālas attiecības nav iespējamas. Es domāju, ka nav vērts par to tālāk runāt.

(Turpmāk vēl)