

**RGI**

**2. LĪMEŅA STUDENTES**

**JANAS GRUTKOVSKAS**

**DIPLOMDARBS**

**FRICS PERLZS**

**TERAPIJAS LIECINIEKS**

**TULKOJUMS NO ANGLŪ VALODAS**

***FRITZ PERLS***

***THE GESTALT APPROACH & EYE WITNESS TO  
THERAPY***

***SCIENCE&BEHAVIOR BOOKS***

**Redaktora priekšvārds**

*Frics Perlzs varētu iesākt šo nodaļu ar parasto brīdinājumu: „Geštalta terapija ir ārkārtīgi garlaicīga”. Daudzi viņa grupu dalībnieki sāka pierast pie terapijas, kas likās brīnums. Mēs jau esam pārstājuši brīnīties, ka cilvēki, kuri ir izmantojuši karsto krēslu, pēkšņi atbrīvojās no mokošajām spēlēm, ko viņi paši bija sev uztiēpuši. Pēdējos gados Frics aizvien vairāk nogura no šīs spēles „Lurda brīnumos”, kas sāka pārvērsties sava veida trikos. Tas bija sākums turpinājumam.*

*Frics zināja, ka tagad viņam ir izveidojusies nopietnu skolnieku auditorija. Iecerēto grāmatu „Terapijas liecinieks” viņš gribēja sākt ar burtisku terapeitiskā darba filmu pierakstu. Viņš gribēja, lai skolnieki detalizēti ar tekstu rokās apgūtu šīs filmas. Viņš neuzskatīja savu darbu par noslēpumainu vai brīnumainu. Viņš uzskatīja, ka tad, ja mēs patiešām saprotam geštalta terapijas procesu, šie izolētie „brīnumi” iegūs savu pareizo kontekstu, un tas ļaus demistificēt Frica Perlza kultu.*

*Šī grāmata ir paredzēta, lai veicinātu nopietnu ievadapmācību. Ričards Bendlers izvēlējās fragmentus, kuri lielā mērā ir saprotami bez papildu komentāriem.*

*Nākamajos izdevumos viņš piedāvās komplicētāka darba paraugus, sniedzot tiem Karla Hjūmistona, Virdžīnijas Satīras un citu terapeitu, kuri dzīvoja un strādāja kopā ar Frici Perlu, paskaidrojumus.*

*Teksta apguve bez filmas ir saistīta ar acīmredzamiem ierobežojumiem. Frics piešķīra ļoti lielu nozīmi balss intonācijai un neverbālajai komunikācijai; to visu var redzēt un dzirdēt filmā, taču to ir grūti attēlot uz papīra. Tāpat būtiski ir laika izkropļojumi. Vārds „pauze” var nozīmēt kā divas sekundes, tā arī divas minūtes. Turklāt mēs lasām ievērojami ātrāk nekā runājam, līdz ar to sesiju pusstundas garumā var izlasīt piecās minūtēs. Visi minētie faktori var pastiprināt „acumirklīgas” terapijas ilūziju, kas ir pretrunā ar šī izdevuma galveno mērķi.*

*Roberts Spicers, dr. med., izdevniecības „Science and Behavior Books” galvenais redaktors”.*

## GEŠTALTS DARBĪBĀ

### Kas ir geštalts?

Geštalta terapijas ideja ir pārvērst papīra cilvēkus reālos cilvēkos.

Es zinu, ka tas ir ciets rieksts. Nav vienkārši atgriezt mūsdienu cilvēku dzīvī: palīdzēt, piemēram, dzimušam līderim realizēt savas spējas, vienlaikus nekļūstot par dumpinieku; palīdzēt cilvēkam iegūt savu centru, izlabot attīstības vienpusību. Visas šīs idejas prasa daudz, taču es uzskatu, ka tagad mēs varam to darīt. Mums nevajag gadiem, gadu desmitiem un gadsimtiem gulēt uz psihoanalītiskās kušetes bez jebkādam nozīmīgām izmaiņām.

Taču tam ir vajadzīgi noteikti priekšnosacījumi. Es atkal atgriežos pie sociālās vides, kurā mēs atrodamies. Iepriekšējos gadu desmitos cilvēks dzīvoja sabiedrībā, orientējoties uz to, ko bija pieņemts uzskatīt par pareizu: viņš veica savu darbu, neaizdomājoties par to, vai tas viņam patīk un vai tas viņš šim darbam ir piemērots. Visu sabiedrību vadīja un reglamentēja „pienākuma pildīšanas” (shoudism) un puritānisma ideoloģija. Tagad, man liekas, sociālā vide ir kardināli mainījies. Puritānismu ir nomainījis hedonisms. Mēs sākam dzīvot priekam, svētkiem, izklaidēm. Viss ir labi, kamēr tas ir patīkami. Arī izklausās labi. Izklausās labāk par morālismu. Tomēr tas ir ļoti nopietns šķērslis. Proti, mēs esam kļuvuši fobiski attiecībā uz sāpēm un ciešanām. Ļaujiet man atkārtot šo vārdu – mēs esam kļuvuši fobiski attiecībā uz sāpēm un ciešanām. Mēs izvairāmies no visa, kas nesniedz prieku un apmierinājumu. Mēs bēgam no jebkuras frustrācijas, no visa, kas var būt sāpīgs, un meklējam apkārtceļus. Rezultāts ir izaugsmes trūkums. Kad es runāju par gatavību sastapties ar nepatīkamo, es nedomāju mazohisma kultivēšanu; tieši pretēji, mazohists ir cilvēks, kurš baidās no sāpēm un pieradina sevi tās paciest. Es runāju par ciešanām, kas ir neizbēgamas attīstībā. Es runāju par to, lai godīgi satiktos ar nepatīkamām situācijām. Tas ir ļoti cieši saistīts ar geštalta pieeju. Tomēr es negrāso tagad pārāk daudz runāt par geštalta fenomenu. Geštalta pamatideja ir tāda, ka geštalts ir veselums, sevī balstīts pilnīgs veselums. Tiklīdz mēs sadalām geštaltu, mēs iegūstam druskas un gabaliņus, un zaudējam veselumu. Lūk, skatieties: ja mēs paņemsim trīs kociņus un noliksīm tos vienu šeit, otru šeit, bet trešo šeit, šie trīs kociņi ir ļoti neprecīzi geštalti. Ja jūs izvietojat tos šādi, jūs uzreiz redzat, ka tas ir trijstūris, bet, ja jūs kādu no tiem paņemat nost, pazūd trijstūris un pazūd geštalts. Geštalta bioloģiskajā formēšanās procesā geštaltam piemīt dinamika, kas regulē visu organisko dzīvi.

Geštalts grib būt pabeigts. Ja geštalts nav pabeigts, mēs paliekam ar nepabeigtām situācijām, un šīs nepabeigtās situācijas spiež un spiež, un spiež uz mums, tās vēlas būt pabeigtas. Ja jūs, piemēram, esat piedalījušies kautiņā un īstenībā sadusmojušies uz savu pretinieku, jūs varat gribēt viņam atbēties. Šī vajadzība atbēties jūs graužīs un graužīs, kamēr jūs neizlīdzināsiet šo konfliktu. Mūsos ir tūkstošiem nepabeigtu geštaltu. Taču atbrīvojoties no tiem ir ļoti vienkārši. Šie geštalti parādās, izpeld virspusē. Vissvarīgākais vienmēr parādās pirmais. Mums nevajag kā Freidam rakties bezapziņas dziļumos. Mums jāiemācās apzināties acīmredzamo. Ja mēs saprotam acīmredzamo, tad viss ir šeit. Ikviens neirotiķis ir cilvēks, kurš neredz acīmredzamo. Tādējādi geštalta terapijā mēs cenšamies saprast vārdu „tagad”, apzināties to, kas

notiek pašlaik. Un, lai saprastu pašlaik notiekošo, var būt vajadzīgs laiks no četrām nedēļām līdz divdesmit gadiem.

„Tagad” ir interesants un sarežģīts jēdziens, jo, no vienas puses, jūs varat strādāt un kaut ko sasniegt tikai tad, ja jūs strādājat tagadnē. No otras puses, tiklīdz jūs to izvirzāt par morālu prasību, jūs tūlīt atklājat, ka tas nav iespējams. Ja jūs tiecaties satvert „tagad”, tas ir jau pagājis. Tas ir paradoksāli – strādāt tagadnē, tomēr nespēt to noturēt vai pat fokusēties uz to.

Otrs vārds, svarīgs saistībā ar mūsu terapiju, ir vārds „kā”. Iepriekšējos gadsimtos jautāja „kāpēc”, centās atrast iemeslus, pamatojumus, attaisnojumus, racionalizāciju. Un uzskatīja, ka, ja mēs varam izmainīt iemeslus, tad mēs izmainīsim sekas. Mūsu elektroniskajā laikmetā mēs vairs nejautājam „kāpēc”, mēs jautājam – „kā”. Mēs pētām struktūru, bet, saprotot struktūru, mēs varam to izmainīt. Struktūra, kurā mēs visvairāk esam ieinteresēti, ir mūsu dzīves scenārija struktūra. Šī struktūra – to bieži sauc par karmu vai likteni – bieži ir pilna ar sevis spīdināšanu, neauglīgām sevis pilnveidošanas spēlēm, centieniem pēc panākumiem un tā tālāk. Kad satiekas divi cilvēki ar atšķirīgiem dzīves scenārijiem, katrs no viņiem cenšas uzspiest otram savu scenāriju, vai arī viens cenšas izpatikt otram un kļūt par daļu no viņa scenārija, un tā rodas sarežģījumi, apjukums, konflikti. Cilvēki sapinas, iestrēgst viens otrā, un viss scenārijs tiek sajaukts, kas, savukārt, arī ir šī scenārija daļa.

Mēs vēlamies reorganizēt savu dzīves scenāriju. Līdzekļus un metodes, kā to izdarīt, zināmā mērā var saprast. Tagad es gribu pastrādāt ar kādu no jums. Man jāpasaka, ka man ir ļoti slihta atmiņa uz vārdiem; man vajag ļoti labi pazīt cilvēku vai arī ar šo cilvēku jāsaistās lielam priekam vai citiem nozīmīgiem notikumiem, lai es atcerētos, kā šo cilvēku sauc. Manam darbam ir vajadzīgi seši komponenti. Man ir vajadzīga mana prasme, vajadzīgs tā dēvētais „karstais krēsls”; mums tas pat ļoti labi izskatās. (Smieklī). Vajadzīgs tukšais krēsls, kurš pieņems visas tās lomas, kuras jūs atdalīsiet no sevis un citiem cilvēkiem, kas ir nepieciešami, lai saprastu savu dzīves scenāriju. Man ir vajadzīga kosmētiskā salvete (varbūt šodien tā nebūs vajadzīga), cigaretes un pelnu trauks, un es esmu gatavs darbam (smieklī). Un tā, es aicinu kādu, kurš vēlētos iznākt un pastrādāt ar mani karstajā krēslā.

(Iznāk Dons – bārdains aptuveni četrdesmit gadus vecs vīrietis; viņš pasniedz zīmēšanu.)

Frics: Tevi sauc...

Dons: Dons.

Frics: Don, es palūgšu Tevi pēc iespējas katrā frāzē izmantot vārdu „tagad”.

Dons: Tagad es jūtu, kā man dauzās sirds. Tagad es brīnos, kāpēc es šeit sēžu. (Smieklī.) Kāpēc man sagribējās aizpildīt tukšumu? Tagad es nesaprotu, ar ko es varētu pastrādāt.

Frics: Hm. Atļauj, es Tevi pārtraukšu un atgriezīšos pie Freida un psihoanalīzes. Freids teica, ka cilvēks, kurš ir brīvs no vainas un trauksmes, ir vesels. Mana personīgā teorija attiecībā uz trauksmi un vainu ir šāda. Vainas sajūta – tas nav nekas

cits, kā neizteikts pārmetums. Bet trauksme nav nekas cits, kā pārrāvums starp „tagad” un „vēlāk”. Tiklīdz kā jūs atstājat drošo tagadnes pamatu un pārlecat uz nākotni, jūs pārdzīvojat trauksmi, vai, kā konkrētajā gadījumā, bailes no skatuves. Jūs uztraucaties, sirds sāk pukstēt straujāk un tā tālāk – šie visi ir baiļu no skatuves simptomi. Mēs bieži neievērojam hronisku trauksmi tikai tāpēc, ka mēs aizpildām plaisu starp „tagad” un „vēlāk” ar dažāda veida apdrošināšanas polisēm, rigīdām rakstura konstrukcijām, ilūzijām un tamlīdzīgi. Ja mēs noreducējam „vēlāk” uz „tagad”, trauksme izzūd. Pamēģināsim tieši tagad to izdarīt. Aizver acis un sīki apraksti, ko Tu jūti tieši tagad.

Dons: Fiziski es jūtu vienas rokas siltumu, kas pieskaras otrai rokai. Tagad... tagad es jūtu, mm, sasprindzinājumu visā ķermenī. Jo īpaši šeit. (Rāda uz krūtīm.)

Frics: Labi. Tu vari ieiet šajā sasprindzinājumā?

Dons: Tas ir tā, it kā mani stieptu šādi. (Izstiepj sakrustotas rokas pār krūtīm.)

Frics: Vai Tu vari to izdarīt ar mani? Izstiep mani.

Dons (pieceļas un stiepj Fricu aiz pleciem): It kā mani stieptu šādā veidā.

Frics: Stiprāk. Velc tik stipri, kā Tev vajag. Labi. Sēdies.

Dons: Tagad tas pazuda. (Smiekli.)

Frics: Ja Tu iemācīsies darīt citiem to, ko Tu dari sev, Tu pārstāsi apspiest sevi un traucēt sev darīt to, ko Tu gatavojies izdarīt.

Taču es nesaprotu, kādēļ Donam vajag mani izstiept. Šeit es esmu spiests jūs šokēt, jo es grasos ieviest vienu no geštalta terapijas tehniskajiem terminiem – „smadzeņu pūderēšana” (mind-fucking). Kad mēs sākam spēlēt intelektuālajās spēlēs – kā tas bieži notiek grupu terapijā, kad cilvēki izsaka viedokļus viens par otru, kaut ko paskaidro, interpretē viens otru, – nekas nenotiek, izņemot šo intelektuālo vārdisko spēli.

Un tā – ko Tu tagad jūti, Don?

Dons: Pats savu smadzeņu pūderēšanu. (Smiekli.) Es skaidroju pats sev, kāpēc man sagribējās Tevi iztaisnot.

Frics: Labi, izmantosim tukšo krēslu. Uzdod Donam šo jautājumu.

Dons: Don, kāpēc Tu gribi iztaisnot sevi vai kādu citu?

Frics: Tagad apsēdies otrā krēslā. Un, – šī ir izšķiroša frāze, sāc radīt šīs sarunas scenāriju.

Dons: Nu, Don, Tu neesi pietiekami labs tāds, kāds esi, tādēļ Tevi vajag izstiept.

Dons (otrā krēslā): Nu, pilnīgi iespējams. Cilvēks nekad nezina, kādas ir viņa iespējas, kamēr neizstiepjas. Es piekrītu, man ir jāizstiepjas.

Dons: Jā, izskatās, ka Tu mani esi sapratis, un Tev vajag tikai kaut ko uzsākt šai sakarā.

Dons (otrā krēslā): Nu, es cenšos kaut ko ar to izdarīt, mm, reizēm. Es pastāvīgi atceros, ka man vajag kaut ko ar to izdarīt. Taču es ne vienmēr to daru. Tikai retas reizes.

Frics: O! Mēs tagad pirmo reizi iepazīstamies ar vienu no izplatītākajiem cilvēka personības dalījumiem – augšējo suni un apakšējo suni (topdog and underdog). Augšējo suni psihoanalīzē sauc par Superego vai sirdsapziņu. Diemžēl Freids nepievērsa uzmanību apakšējam sunim; viņš neievēroja, ka abu suņu konfliktā parasti uzvar apakšējais suns.

Es sniegšu to biežāk sastopamās pazīmes. Augšējais suns pastāvīgi uzskata, ka viņam ir taisnība. Dažkārt viņam patiešām ir taisnība, taču viņš uzskata, ka viņam vienmēr ir taisnība. Dons pieņem kā pašsaprotamu, ka augšējam sunim, kurš liek viņam izstiepties, ir taisnība. Augšējais suns vienmēr jums saka, ka jums ir jādara tas un tas, un piedraud, ja jūs to nedarīsiet...

Tomēr augšējais suns ir ļoti orientēts vienā virzienā. Turpretī apakšējais suns meklē citas metodes. Viņš saka: „Jā, es apsolu, es piekrītu, jau rīt, ja tikai es varēšu...” (Smieklī.) Līdz ar to apakšējais suns ir brīnišķīgs frustrētājs. Un augšējais suns, protams, neļaus tam izlocīties, viņš apsveic nūjas izmantošanu, un tā pašmocības vai pašpilnveidošanās spēle – sauciet to, kā gribiet, turpinās gadiem gan šādi, gan tādi, un nekas nenotiek. Vai pareizi?

Dons: Ne gluži tā, bet... Augšējais suns turpina izdarīt spiedienu un saņemt...

Frics: Pasaki to augšējam sunim.

Dons: Nu, Tu turpini izdarīt spiedienu uz mani, un dažreiz es Tev kaut ko dodu, taču bieži es jūtu, ka Tev ar to nepietiek, tas pilnībā neapmierina Tavas prasības.

Frics: Tagad esi augšējais suns un pieprasi. Kādas ir Tavas prasības? Tev vajag...

Dons: Tev vajag kļūt daudz organizētākam, un Tu varētu daudz saprātīgāk, nekā Tu to dari, izmantot to, kas ir Tavā rīcībā.

Frics: Labi. Atkal tas pats. Izdari ar citiem to, ko Tu dari pats ar sevi. Pasaki to citiem, tiem, kas šeit sēž.

Dons (pēc ieelpas): Bil, ja Tu gribi laboties, Tev jākļūst daudz organizētākam un labāk jāizmanto savs laiks un enerģija. Anna, Tev jākļūst daudz organizētākai un labāk jāizmanto... labāk jāizmanto viss, un Tu iesi daudz tālāk. Geila, Tu arī varētu to darīt.

Frics: Kā Tu jūties, kad saki to citiem, nevis sev?

Dons: Es jūtu, ka viņi var pasūtīt mani pie velna.

Frics (grupai): Pasūtiet viņu pie velna. Viņš visu laiku burkšķ un burkšķ, un neviens vēl nav pasūtījis viņu pie velna.

Geila: Ej pie velna.

Dons: Vai tad es neesmu Tev teicis jau tik daudz reizes (smiekli), ka Tev vajag vairāk strādāt?

Geila: Patiešām esi teicis.

Dons: Anna, vai tad Tu nevari vairāk strādāt? Vai tad Tu nevari sevi labāk organizēt?

Anna: Es negribu, paldies, Don. (Smiekli.)

Dons: Un Tu, Bil? Tu ietu daudz tālāk, ja labāk sevi organizētu. Tu tagad būtu bagāts cilvēks (smiekli). Tev būtu fantastiski veiksmīgs bizness, ja Tu būtu labāk organizēts un uzcītīgāk strādātu – ar Tavu talantu.

Frics: Labi, kā Tu tagad jūties?

Dons: Es esmu ar sevi ļoti apmierināts. (Smiekli.)

Frics: Un kā ar Tavām bailēm no skatuves?

Dons: O, tās ir pilnīgi izgaisušas.

Frics: Jā, taču šī savas taisnības sajūta ir daļa no Tava dzīves scenārija, tādēļ Tev ir vajadzīgs liels skaits cilvēku, attiecībā uz kuriem Tu vari izjust savu taisnību.

### Apzināšanās

Šis seminārs ir ne gluži parasts, taču atsevišķas lietas paliek tādas pašas, kā vienmēr. Abos gadījumos mums ir darīšana ar apmācību procesu.

Apmācību bieži saprot nepareizi. Mana apmācības definīcija ir tāda: apmācība nozīmē atklāt, ka kaut kas ir iespējams. Tā nav vienkārši kaut kādas informācijas apgūšana. Viss, ko es vēlos šeit izdarīt, ir – parādīt jums, ka ir iespējams atrast veidus un līdzekļus savu iespēju pieaugumam un attīstībai, ka ir iespējams pārvarēt savas dzīves grūtības. To, bez šaubām, nav iespējams paveikt īsa semināra laikā, tomēr iespējams, ka es spēšu iesēt graudus, noņemt dažus apvalkus, kas atklās jaunas iespējas. Es atkārtāju: apmācība nozīmē atklāt to, ka kaut kas ir iespējams. Mēs tērējam lielu daļu savas enerģijas pašiznīcinošām spēlēm, tam, lai traucētu paši sev. Kā es jau teicu, mēs kavējam paši savu izaugsmi. Tiklīdz kā parādās kaut kas nepatīkams, mēs baidāmies. Mēs bēgam. Mēs padarām sevi nejutīgu. Mēs izmantojam visus iespējamus līdzekļus, lai traucētu attīstības procesam.

Ja jūs papulēsieties apzināties, kas notiek, jūs ieraudzīsiet, cik ātri jūs atstājat drošo Tagadnes pamatu un sākat baidīties. Jūs aizejat pagātnē vai brīvās asociācijās, vai arī

jūs aizbēgat nākotnē un sākat iztēloties visas tās šausmīgās lietas, kas var notikt, ja jūs paliksiet ar to, kas notiek, vai arī jūs darāt kaut ko tamlīdzīgu šādā pašā veidā. Piemēram, jūs piepeši atklājat, ka aizņemat pārāk daudz grupas laika. Terapeitam – vai ja jūs strādājat ar kādu citu, partnerim – ir jāseko, lai jūs visu laiku paliktu pārdzīvojuma fokusā, saprastu katru mirkli un atklātu, kas spiež jūs aizbēgt. Šeit darbojas sarežģīts pašapmāna process. Kā es jau teicu, vajag tikai nedaudz godīguma, lai izdarītu milzīgu darbu, taču tieši no tā vairums no mums baidās – no godīguma pašiem pret sevi, no pašapmāna pārtraukšanas. Kā apgalvo T.S.Eliots, „vairums no mums ir aizņemti ar pašapmānu, jūs pārdzīvojat nebeidzamas ciešanas un reti sasniedzat panākumus”. Un vēl viņš saka: „Jūs esat tikai novecojušu reakciju kopums”. Un, ja jūs neatrodaties tagadnē, jūs nevarat dzīvot radošu dzīvi.

Mums jāiet vēl soli tālāk un jāpasaka, ka neirotiķa ciešanas – tās ir iztēlotas ciešanas, ciešanas fantāzijā. Kāds jūs nosauca par kuces dēlu, un jūs domājat, ka ciešat, jūs jūtaties apvainots. Taču īstenībā tas nebūt tā nav, īstenībā tas jums nav kaitējis. Jums nav palicis ne nobrāzumu, ne ievainojumu. Sitienu ir saņēmis jūsu tā saucamais „Ego” vai patmīlība. Var pat spert vēl vienu soli un teikt, ka tad, kad jūs jūtat, ka jūs ir aizskāruši, jūs vēlaties atriebties, jūs vēlaties dot triecienu otram.

Tagad es gribu, lai kāds no jums iznāk karstajā krēslā un pastrādā uz fenomenoloģijas pamata. Tas nozīmē darbu ar apzināšanos, ar procesu, kurš notiek. Ja jūs dzīvojat tagadnē, jūs izmantojat to, kas ir pieejams. Ja jūs dzīvojat savā datorā vai domājošajā mašīnā, vai novecojušās reakcijās, vai jūs bēgat savās neelastīgajās metodēs, kā tikt galā ar dzīvi, jūs iestrēgstat. Pastrādāsim ar kādu, kurš to vēlas. Un jo vairāk ir baiļu no skatuves, jo labāk.

(Pauze. Iznāk Mareks un apsēžas karstajā krēslā.)

Frics: Pastrādāsim ļoti primitīvi, pat ļausim zināmā mērā strukturēt šo procesu. Tas var izskatīties mazliet formāli vai pompozi, taču drīz vien jūs sapratīsiet, kur slēpjas jēga. Sāc ar frāzi: „Tagad es apzinos...”

Mareks: Tagad es apzinos, mm, sasprindzinājumu labajā rokā, tagad es apzinos sejas (pasmaida), kuras lūkojas uz mani. Tagad es apzinos Tevi, Fric. Tagad es atkal apzinos roku. Tagad es apzinos, ka iekārtojos ērtāk. Tagad es apzinos kastīti sev priekšā. Tagad es apzinos, ka gaidu, kad man pāries sasprindzinājums (smaida).

Frics: Redziet, šajā brīdī viņš pārlec uz nākotni. Vārds „gaidu” nozīmē, ka viņš ir pārstājis apzināties to, kas notiek. Mēs tagad pamēģināsim mazināt viņa gaidas attiecībā uz notiekošo procesu – mēs to izdarīsim ar jautājumu „kā”. „Kā” aptver visas iespējamās uzvedības formas. Kā tu izjūti gaidas?

Mareks: Es izjūtu gaidas tādējādi, ka šajā brīdī man ir milzīgs sasprindzinājums, lūk, šeit. Zināms sasprindzinājums visā ķermenī, papildus tam kaut kāds biedējošs tukšums aptver manu domāšanas procesu.

Frics: Tagad man jāpiebilst, ko es apzinos. Es redzu, ka Tu daudz smaidi. Un, pat tad, kad Tu runā par nepatīkamo – piemēram, par nepatīkamu sasprindzinājumu, – Tu turpini smaidīt. Man tas liekas neatbilstoši situācijai.



Mareks (smejas): Tā ir taisnība, mm, tas ir ierocis, man tā liekas.

Frics: Ko Tu tagad dari?

Mareks: Intelektualizēju?

Frics: Jā, Tu aizsargājies. Vai Tu to apzinies?

Mareks: Jā, tagad apzinos.

Frics: Tad varbūt mana piezīme bija Tev nepatīkama?

Mareks: Varbūt, zināmā mērā (koda lūpas, smaids).

Frics: Vai tagad Tu apzinies savu smaidu?

Mareks: Mm, Tev nepatīk mans smaids?

Frics: Vai Tu apzinies, ko Tu darīji ar savu jautājumu?

Mareks: Es pieņemu, ka tas, iespējams, bija mazliet naidīgi.

Frics: Tu man uzbruki.

Mareks: Es negribēju Tev uzbrukt, bet...

Frics: Vai Tu apzinies, ka tagad atkal aizsargājies?

Mareks: Jā, man droši vien no dabas ir liela nosliece uz aizsardzību.

Frics: Labi, lūdzu, nākamais. Es gribu sniegt tikai nelielus piemērus, lai radītu apzināšanās pamatu. Mēs vienkārši vācam piemērus, iepazīstamies ar apzināšanās procesa norisi un to, kā dažādi cilvēki izvairās no pilnas iesaistīšanās tajā, kas notiek.

Tagad mēs varam spert nākamo soli un paskatīties, ar ko jūs atrodaties kontaktā. Pastāv trīs iespējas: jūs varat būt kontaktā ar pasauli, jūs varat būt kontaktā ar sevi, vai jūs varat būt kontaktā ar savu fantāziju dzīvi. Fantāziju dzīvi – vidējo zonu – pirmoreiz atklāja Freids, nosaucot to par „kompleksu”, un tieši šī vidējā zona izrādās mūsu psihiski slimā daļa, ja mēs uztveram šīs fantāzijas par kaut ko reālu.

Psihiski slim cilvēks – tas ir tāds, kurš apgalvo, ka viņš ir Napoleons un pats tam tic. Ja es teikšu, ka es gribētu būt Napoleons, jūs mani vis nenosauktu par jukušu. Bet, ja cilvēks teiks, ka viņš ir Napoleons un pavēlēs jums maršēt uz Austerlicu vai darīt kaut ko tamlīdzīgu, viņa uzvedība jums liksies dīvaina.

Ir zona, kurā mēs esam pilnībā, absolūti ārprātīgi – tie ir mūsu sapņi. Vēlāk jūs redzēsiet, ka šie sapņi, vidējā zona, ir ieguvuši tādu nozīmi mūsu dzīvē, ka mēs pārstājam uztvert realitāti, kura ir vai nu pasaules realitāte, vai mūsu patiesā „es” realitāte.

Un tā (pagriežas pret Donu, kurš sēž karstajā krēslā), sāk eksperimentu: „Tagad es apzinos, ka...”

Dons: Mm, tieši tagad es apzinos, ka Tava uzmanība ir novērsusies no manis, mm, bet tagad pievērsusies man, ka mana balss dreb; mm, ka mans prāts ir it kā sadalījies starp fantāziju un sava ķermeņa apzināšanos.

Frics: Tu saki, ka prāts ir sadalījies starp fantāziju un ķermeni. Pēc manām domām prāts (mind) *ir* fantāzija. (Pauze). Kad Tu saki, ka Tavs prāts ir sadalījies, Tu, acīmredzot, saki, ka Tava uzmanība ir sadalījusies.

Dons: Jā, pilnīgi pareizi. Ja manā prātā ir ķermenis, tad prāts ir koncentrējies uz ķermeni, tam ir pievērsta visa mana uzmanība. Mm, es joprojām jūtu drebēšanu, it kā man krūtīs būtu dreboša lapa. Es ievēroju, ka mana roka nedaudz nervozi kustās, es ar to norādīju uz krūtīm. Mm, drebēšana paceļas uz kaklu. Es apzinos, ka stīvi skatos uz paklāju. Tur kustās kaut kādas kājas.

Frics: Vai Tu apzinies arī to, ka izvairies skatīties uz mani vai kādu citu?

Dons: Aha. Es neskatījos – līdz šim brīdim; cilvēki izskatās ļoti saspringti, it kā kaut ko gaidītu. Taču ļoti reāli.

Frics: Pamēģini tagad pārvietoties starp sevis apzināšanos un pasaules apzināšanos. Sevis apzināšanos simbolizē vārds „es”, bet pasaules apzināšanos – vārds „Tu”. ES un TU. Ja jums ir pārāk daudz „es”, jūs esat centrējies uz sevi, izolēts un tamlīdzīgi. Ja ir pārāk daudz „tu”, jūs esat paranoisks, agresīvs, vai vienkārši biznesmenis, vai kaut kas tamlīdzīgs.

Dons (grupai): Nu, es skatījos uz jums. Es skatos uz jums tagad, un jo vairāk es jums skatos, jo mazāk es sevī jūtu drebēšanu. Mm, daži no jums skatās tieši uz mani, bet daži it kā nolūkojas no sāniem vai augšas. Širlij, Tu skaties uz mani te no augšas, te no apakšas. Daun, Tu skaties iesāņus, bet citi...

Frics: Tagad atgriezies pie sevis apzināšanās.

Dons (klepo): Mm, es jūtu šokējošu sajūtu šeit. Man ir izkaltusi mute.

Frics: Tagad atkal atgriezies pie pasaules apzināšanās.

Dons: Mm, es it kā gribu koncentrēties uz...

Frics: Tu joprojām atrodi „es” apzināšanās stāvoklī.

Dons: Mm, Gordon, Tu izskaties ļoti pārlicināts, taču mazliet nikns (smaida).

Frics: Tagad Tu viņu ieraudzīji. Tagad atgriezies atkal pie sevis.

Dons: Tas mani pārlicina, ka Tu (ķiķina) esi pārlicināts.

Frics: Tagad, kā redzi, Tu esi sasniedzis integrāciju. Pasaule un „es” ir vienoti. Ja es redzu, – es neapzinos, ka redzu, bet pasaule vienkārši atrodas šeit. Bet, ja es skatos, – es sasprindzinos, cenšos kaut kur ietiekties, es daru daudz lietu, tikai pasaule nav man priekšā. Labi, paldies.

(Pauze. Karstajā krēslā iznāk Penija).

Frics: Tevi sauc...

Penija: Penija.

Frics: Penija, jā, Tu esi Penija.

Penija: Mm, es apzinos savus sirdspukstus. Man ir aukstas rokas. Es baidos paskatīties, un sirds man joprojām stipri daudzās.

Frics: Vai Tu apzinies, kā Tu no manis izvairies? Tu paskatījies uz mani un tūlīt pat novērsies. No kā Tu izvairies? Vai Tu apzinājies, ka smaidīji, kad paskatījies uz mani?

Penija: Mmmhm..

Frics: Kāda veida smaidu Tu apzinājies, kad paskatījies uz mani?

Penija: Es baidos. Es cenšos noslēpt savas bailes (aiztur asaras, koda lūpas).

Frics: Vai Tavas bailes ir patīkamas? Vai Tev ir ērti ar tām?

Penija: Jā. Mana sirds vairs nedauzās.

Frics: Mmm. Tagad pamēģini lielākā mērā sajust kontakta ar pasauli un aiziešanas ritmu.

Tas ir dzīves ritms. Jūs atveraties pasaulei un pēc tam jūs aizejat sevī. Tas ir dzīves galvenais ritms. Ziemā mēs aizejam lielākā mērā, vasarā mēs esam atvērtāki. Naktī mēs dziļi ieejam sevī, dienā mēs esam vairāk aizņemti ar kontaktēšanos ar pasauli. Ja man trūkst vārda, es aizeju vārdnīcā un atgriežos, kad esmu atradis vārdu, kuru man vajag izmantot teikumā. Šis ritms pastāvīgi turpinās, šis pāris – es un tu – veido kopumu. Savukārt, ja parādās vidējā zona, tā iespiežas starp jums un pasauli un neļauj jums adekvāti funkcionēt. Šajā vidējā zonā īpaši spēcīgas ir katastrofiskas gaidas vai kompleksi, un tamlīdzīgi, kas izkropļo jūsu skatījumu uz pasauli. Vēlāk mēs tam pievērsīsimies. Bet tagad es gribu jums sniegt kontakta un aiziešanas sajūtu.

Ieej sevī tik dziļi, cik vien tas iespējams. Vari pat iziet no šīs istabas, bet pēc tam atgriezies un atkal paskaties uz mums. Un pavēro, kas notiks, kad Tu izdzīvosi šo ritmu.

Penija: Atgriešanās ir patīkamāka.

Frics: Turpini. Atkal aizver acis. Aizej un katru reizi saki, uz kuriem Tu aizej. Uz pludmali? Pārdomās? Muskuļu sasprindzinājuma izjūtās? Pēc tam atkal atgriezies un saki, ko Tu apzinies.

Penija: Es jūtos vairāk atslābusi. Tas ir it kā, mm, vairāk, ieiet sevī. (Pauze). Taču es negribu palikt. (Pauze). Man tas ir apnicis.

Frics: Atceraties, ko mēs norunājās? Vienmēr teikt „tagad es apzinos...” Ko Tu apzinājies, kad paskatījies uz mani?

Penija (pauze): Es meklēju atbildi.

Frics: Aha. Protams, tas ir nepatīkami. Un Tu pārstāji apzināties. Tu sāki domāt, sāki nodarboties ar mēģinājumiem un meklējumiem. Citiem vārdiem, Tu tāpat kā iepriekš aizej sevī, savā datorā. Tu neesi ar mani. Tu joprojām vēl neesi pasaulē. Aizver acis. Aizej sevī. (Penija nopūšas.) Pēdējo reizi, kad Tu aizgāji, Tu atklāji, ka Tev ir apnicis. Vai Tava garlaicības sajūta ir patīkama vai nepatīkama?

Penija: Nepatīkama.

Frics: Paliec ar to un pastāsti mums, kas nepatīkams ir garlaicībā.

Penija (pauze): Es izjūtu frustrāciju. Es gribu kaut ko izdarīt.

Frics: Pasaki to vēlreiz.

Penija: Es gribu kaut ko izdarīt. (Pauze, aizver acis).

Frics. Tagad atgriezies. Ko Tu jūti, šeit un tagad?

Penija (palūkojas apkārt): Krāsas ir kļuvušas spilgtas.

Frics: Piedod?

Penija: Krāsas ir spilgtas.

Frics: Tā ir laba zīme. Tas ir tas, ko mēs geštalta terapijā dēvējam par „mini-satori”. Viņa sāk atmosties. Vai jūs to ievērojat? Pasaule kļūst reāla, krāsas – spilgtas. Tas izklausās ļoti patiesi un spontāni.

(Pauze) Vai Tu nevēlies pamēģināt? Kā Tevi sauc?

Anna: Anna.

Frics: Anna. (Pauze.)

Anna: Es apzinos sasprindzinājumu galvā. Tas aptver visu galvu. Es to izjūtu kā džinkstoņu un spiedienu. It kā mana galva grasītos aizmigt, kā ķermeņa daļa aizmieg. Un tā, mm, ir karsta.

Frics: Tagad pievērsies pasaulei. Ko Tu apzinies apkārtņē?

Anna (pauze, palūkojas visapkārt un sāk raudāt): Es apzinos, ka šis zēns skatās ļoti maigi, uz mani un uz Tevi. Man liekas, ka viņš ir ļoti labsirdīgs un saprotošs.

Frics: Lūk, vēl viens geštalta terapijas nosacījums. Mēs vienmēr cenšamies izveidot kontaktu. Vai Tu vari to pateikt viņam, nevis runāt par viņu?

Anna: Man liekas... man liekas, ka Tu esi ļoti labsirdīgs un saprotošs.

Frics: Tagad atkal aizej sevī. (Pauze.) Vai Tu apzinājies, ka Tu raudāji?

Anna: Mmmm.

Frics: Bet kāpēc Tu to nepateici?

Anna: Es apzinos, es apzinos, ka raudu. Mm, es esmu mazliet uztraukusies (nopūšas). Manī ir kaut kas, mm, it kā aizlauzts, kaut kādā veidā.

Frics: Tagad atgriezies pie mums. Šoreiz atgriezies pie manis. Kā Tu mani uztver?

Anna: Es Tevi uztveru kā kaut ko, mm, ļoti, ļoti, mm, reālu, kā konkrētu cilvēku, ļoti tuvu, Tu esi šeit ar mani. Nu, nevis ar mani, bet ar ikvienu, kurš ir šeit.

Frics: Tagad atkal ieej sevī. Šķiršanās – tādas saldās skumjas (pasmaida).

Anna (pauze): Es jūtu, es apzinos, mm, sasprindzinājumu galvā. Kaut kādu sasprindzinājumu tieši virs ausīm.

Frics: Vai Tu vari aizvērt acis?

Anna: Mmmm.

Frics: Un noskaidrot, kā Tu to dari. Ko Tu sasprindzini, kā Tu radi sasprindzinājumu?

Anna (pauze): Es jūtu, kā es savelku, es savelku kaut ko kopā.

Frics: Mm. Tagad atkal atgriezies.

Anna (palūkojas apkārt): Es jūtu, mm, it kā grupa būtu mazliet atvērusies.

Frics: Aha. Labi. (Paspiež viņai roku). Un tā, lūk, pamats apzināšanās paplašināšanai. Mums nevajag LSD vai citus mākslīgus līdzekļus, lai sevi uzkarsētu. Ja mēs radām savu personīgo apzināšanos, ja mēs darām to paši un nemeklējam mākslīgus līdzekļus, mums ir viss, kas vajadzīgs attīstībai. Un tagad uztaisīsim pārtraukumu.

### **Laulība**

Vakar mēs runājām par cilvēka dzīves scenāriju un par to, ka šajā scenārijā ir iesaistīti daudzi citi cilvēki. Piemēram, mums ir vajadzīgi citi cilvēki, lai saņemtu noteiktu

daudzumu atbalsta savai pašcieņai. Mums ir vajadzīgi citi cilvēki, lai apmierinātu savas seksuālās vajadzības. Un daudzos gadījumos mūsu dzīves scenārijs prasa stāšanos laulībā. Grūtības laulībā sākas tad, kad viens no laulātajiem neierakstās otra dzīves scenārijā. Citiem vārdiem, kad cilvēks mīl nevis savu laulāto draugu, bet gan tēlu, kādam tam vajadzētu būt.

Laulātā drauga tēls reti atbilst reālam cilvēkam, līdz ar to rodas frustrācija un grūtības, īpaši, ja cilvēks cieš no perfekcionisma lāsta. Tad ir patiešām slikti. Perfekcionisma lāsts ir pats ļaunākais, kas ar cilvēku var notikt. Perfekcionistam vienmēr ir nūja, ar kuru viņš var iekaustīt sevi un citus cilvēkus, jo perfekcionists pieprasa neiespējamo. Bet tiklīdz jūs sākat pieprasīt no sava partnera neiespējamo, rodas aizvainojums – pārmetumi, aizkaitinājums un tā tālāk, un tā joprojām.

Tādēļ mūsu laulības spēlē labākais, ko mēs varam izdarīt, ir pamēģināt izspēlēt šīs spēles tieši šeit, lai atklātu pamatu, uz kā balstās cilvēku attiecības. Sāksim ar to pašu komunikatīvo pieeju, ko mēs izmantojam, lai apzinātos: „es” un „tu”. Lai divi iznāk šurp (Dons un Klēra apsēžas karstajos krēslos), un sastopas ar „ienaidnieku” vaigs vaigā (smieklī). Kā jūs sauc?

Klēra: Klēra.

Dons: Dons.

Frics: Klēra, mēs ar Donu lūdzam jūs izpildīt šo vingrinājumu: aiziešanu sevī, ko apzīmē ar vārdu „es”, un atgriešanos pie Dona, ko apzīmē ar vārdu „tu”. Turp un atpakaļ: „es” un „tu”. Tu, Don, dari to pašu: pārvietojies un skaties, kādā mērā ir iespējama vienkārša komunikācija. Visvairāk mūs, protams, interesē, no kāda veida komunikācijas jūs izvairāties. Pats par sevi saprotams, ka šeit ir daudz katastrofisku gaidu. „Ja es pateikšu viņai, ko es īstenībā par viņu domāju, viņa mani vairs nemīlēs, viņa mani pametīs”, - un tamlīdzīgi šādā pat stilā.

Klēra: Mm, man liekas grūti ieiet sevī. (Pauze). Man gribas vērsties pie Tevis un, mm, pārliecināt Tevi, ka es esmu ar Tevi.

Frics: Atgriezies atkal sevī.

Klēra: Es atgriežos sevī, es tieši tāpat gribu būt pati par sevi (smaida).

Frics: Vai Tu apzinies, ka Tu esi pilna ar labiem nodomiem – „es gribu to, un es gribu šo”. Tu stāsti mums nevis par to, ko Tu apzinies, bet gan par to, ko Tu gribi. Citiem vārdiem, Tu neatrodies tagadnē, Tu runā nevis par to, ko Tu dari, bet par to, ko Tu gribi darīt. Labi, tagad Dons.

Dons: Mm, es atkal atgriežos savā iekšējā cīņā, man ir viegli ieiet sevī, un, mm, grūtāk ir atgriezties pie jums. Un, es domāju, mm, es biju... es apzinājos... es tagad atceros, kad skatījos uz cilvēkiem šeit, es neskatījos uz Tevi, kad apsēdos šeit.

Frics: Tas ir vienkārši: tas ir skaidrs izvairīšanās simptoms. Ja Tu izvairies skatīties uz kādu, tas nozīmē, ka Tu neesi atvērts. Tava kārta, Klēra.

Klēra (pauze): Es apzinu sasprindzinājumu sevī. Kaut ko līdzīgu pulsācijai. Trīsām kā gaidās. (Pauze). Kaut kādu trīcēšanu, kaut kā gaidas. Es apzinu Tavu mieru (smaida). Mm, Tavu pārlicību. Lūk, kas ir aiz tā visa. Es apzinu neprasmi sevi izpaust. Es turu savu īkšķi. Es apzinu nepārlicinātību.

Frics: Vai Tu apzinies savu balsi?

Klēra: Tā ir klusa.

Frics: Vai Tu vari pateikt Donam par savu balsi un par to, ko Tu dari viņam ar savu balsi?

Klēra: Nu, es ceru, ka tā nav tik klusa, lai Tev nāktos... nāktos sasprindzināties, lai mani dzirdētu.

Frics: Tavas cerības... Ko Tu dari?

Klēra: Es runāju klusu. Ar šaubām. (Pauze.) Nepārlicināti.

Frics: Starp citu, šāda klusa balss vienmēr ir slēptas cietsirdības simptoms. Tas ir viens no labākajiem veidiem, kā mocīt citus cilvēkus.

Klēra: Es ne vienmēr runāju klusu (smaida).

Frics: Don.

Dons: Es apzinu, ka esmu nedaudz nomierinājies. Un, mm, es pieņemu, ka es esmu mierīgāks, tāpēc, ka jūtu Tavu nepārlicinātību, Tavas bailes, tas prasa no manis būt šeit un piedalīties. Mm, iekšienē es jūtu kaut kādu rigiditāti. Mm, es pieņemu, es cenšos Tev pateikt....

Frics: Vai Tu apzinies, ka Tu pastāvīgi lieto vārdus „es pieņemu”, „es cenšos”? Vai Tu vari mums pateikt, ko Tu apzinies?

Dons (nopūšas): Es apzinu sajūtu, ka es kļūstu līdzīgs betonam. Es it kā sacietēju.

Frics: It kā.

Dons: It kā es sacietēju. Kļūstu neelastīgs. Viss kļūst nekustīgs.

(Pauze, Klēra skatās uz Fricu.)

Frics: Ko Tu gribi no manis?

Klēra (pavēršas pret Donu): Mm, es jūtu...

Frics: Ko Tu gribi no manis?

Klēra: Nu, es grasījos sākt runāt ar viņu un, mm, es acīmredzot gribēju kontrolēt Tevi.

Frics: Tu gribēji pārbaudīt sevi ar manu palīdzību?

Klēra: Nē, to es nejūtu.

Frics: Mmm?

Klēra: Es it kā jautāju, vai es pareizi daru.

Frics: Vai Tu vari viņam pateikt to pašu?

Klēra: Man nepatīk teikt viņam to pašu – ka es gaidu no viņa vadību. Bet es saprotu, ka manā attieksmē tas izpaužas. Es grasījos teikt, ka es sajutu aizvainojumu, ka Tu kļuvi neelastīgs, kad sajuti, ka es baidos, ka es varu tikt galā ar savām jūtām, un, pateicoties tam, es jūtos stipra.

Frics: Labi, pastrādāsim ar citu pāri. Tagad es gribu iet dziļāk. Man gribas tikai parādīt jums, kā noris komunikācija. Kā jūs sauc?

Rass: Rass.

Penija: Penija. (Pauze)

Frics: Un tā, vēlreiz. Eksperiments ir ļoti vienkāršs. Es neiebilstu, ja jūs to izpildāt mazliet rigīdi. Sākumā jūs runājat par to, ko jūs apzināties attiecībā uz sevi, pēc tam – attiecībā uz otru. Ja šis uzdevums liekas pārāk grūts, pasakiet to, un mēs izskatīsim jūsu grūtības attiecībā uz šo vienkāršo uzdevumu.

Rass: Es apzinos, ka baidos no tā, ko Tu gatavojies sacīt. (Pauze) Es varu klausīties.

Frics: Tava kārta, Penij.

Penija: Es jūtu sasprindzinājumu krūtīs. Es apzinos, ka Tu uzstājīgi skaties uz mani, ka Tu gribi, lai es to uzņemos uz sevi (smejas).

Frics: Tu to apzinies vai Tu tā domā?

Penija: Tas ir tas, ko es domāju.

Rass: Es apzinos, ka es to gribu. Es gribu, lai Tu man pasaki, kā ar to apieties, un apzinos, ka...

Frics: Vai Tu apzinies, ko dara Tavas rokas? Pamēģini izpildīt pašu grūtāko no visiem uzdevumiem: pieturies pie acīmredzamā. Acīmredzami, ka Tu izdarīji šo kustību ar galvu. Acīmredzami, ka Tu turi rokas noteiktā veidā. Acīmredzami, ka Tu māj ar galvu. Pamēģini izpildīt šo grūto uzdevumu – būt vienkāršs.

Rass: Es apzinos, ka pārlietu cenšos. Es cenšos atslābināties, un vienlaikus es cenšos sevi turēt rokās.

Frics: Kā Tu to dari?



Rass: Ar roku, ķermeņa rigiditāti. Es sastingstu nekustīgumā.

Frics (norāda uz Peniju): Bet ko Tu apzinies tur?

Rass: Tavas rokas kaut ko saka. Maigi, klusu – Tu atvirzies no manis.

Frics: Viņš beidzot pirmoreiz kaut ko redz, vai ne? Tagad atkal atgriezies sevī. Kas ir noticis pa šo laiku? Vai Tu izmēģini?

Rass: Liekas, jā.

Frics: Pasaki viņai, kā Tu izmēģini.

Rass: Es gribu pateikt to, kas būtu pareizi. Es gribu rīkoties pareizi. Es nekad ne par ko neesmu pārliecināts, kad esmu ar Tevi, visu laiku. Es neesmu pārliecināts, vai īstenībā es Tevi dzirdu, vai arī es projicēju.

Frics: Tava kāрта, Penij.

Penija: Es jūtu spiedienu labajā rokā. Es apzinos, ka atvirzos no Tevis. Es jūtu, kā atvirzos no Tevis. Es baidos, ka Tu mani ievilksi sevī.

Frics: Tava kāрта, Ras.

Rass (pauze): Es gribu Tevi ievilkt iekšienē.

Frics: Vai Tu to apzinies? Mm, tas ir vēl viens sarežģīts moments. Mums ir liela nosliece uz to, lai pūderētu smadzenes. Vārdi, vārdi; pasaki vienkārši, kā Tu uz to reaģē, ko Tu jūti. Tu jūti, ka sēdi uz krēsla, ka māj ar galvu, – runā par to, kas ir vienkāršs.

Rass: Labi. Es jūtu, ka es spiežu savu labo roku.

Frics: Lūk. Tam es ticu.

Rass: Es aizturu sevi ar kreiso roku.

Frics: Tagad mēs esam saņēmuši nedaudz realitātes. Atver atkal acis. Ko Tu redzi? Ko Tu dzirdi?

Rass: Man liekas, es nekādi nevaru iznākt laukā.

Frics: Labi. Paldies. Nākamais pāris. (Pauze.) Neticami, ka cilvēki, kuri dzīvo kopā, īstenībā tik maz komunicē savā starpā, – ja uz to paskatās reāli.

Anna: Es apzinos, ka...

Frics: Kā jūs sauc?

Anna: Anna.

Bils: Bils.

Frics: Anna; Bils.

Anna: Es apzinos, ka man dauzās sirds, un ka es apzinos, zināmā mērā, ka es sēžu uz šī krēsla, it kā ļoti dziļi krēslā, bet rokas man ir novietotas abās pusēs. Un es apzinos, ka Tu skaties, ļoti, mm, uzstājīgi man acīs. (Pauze). Un elpošana ir straujāka, mm, katrā ziņā es apzinos Tavu elpošanu.

Frics: Bil.

Bils: Man dun sirds. Un es mazliet atspiežos uz kreisās rokas. Būtībā es it kā iekārtojos, novietojos centrā. (Pauze). Un es redzu Tevi, Anna. Es redzu Tavu seju, maigu, taču mazliet saspringtu. Es redzu Tavu labo plecu, tas ir nedaudz saspringts, un...

Frics: Vai Tu apzinies, ko dara Tavas acis?

Bils: Tās klīst apkārt.

Frics: No kā Tu izvairies, kad skaties uz viņu?

Bils: Es domāju, ka tagad cenšos atrast sevi, tieši tagad. Un es neesmu gatavs tikt galā ar to, kas tur ir, kamēr es šeit neatgriezīšos.

Frics: Labi. Aizver acis un ieej sevī. Tas ir labs piemērs – viņš nav gatavs tikt galā ar ārējo realitāti, viņam vajag ilgāku laiku, lai pabūtu sevī, lai atrastu tur, iekšienē, atbalstu. Ko Tu jūti?

Bils: Es jūtu vajadzību patiesi atrast savu stāvokli, nonākt pašā centrā... atgriezies, mm...

Frics: Izdari to. Kad būsi gatavs atgriezies pie mums, atgriezies.

Bils: Tieši tagad es jūtu sasprindzinājumu ceļgalos. Man mazliet trīc kājas.

Frics: Tagad integrēsīm šīs divas lietas. Pasaki viņai par saviem iekšējiem pārdzīvojumiem.

Bils: Es jūtu kaut kādu drebēšanu, es esmu mazliet nepārliecināts, nervozēju. (Pauze.) Tagad tas pāriet.

Frics: Jūs pamanījāt, kas notika? No domām, no nolūkiem – pie uzmanības, pie savu pārdzīvojumu izmantošanas kā līdzekli komunikācijai. Tagad viņš neslēpj savu drebēšanu, viņš runā par to. Anna, tiklīdz jūs sākat patiesi pārdzīvot savu pieredzi, jebkāds diskomforts izzūd. Citiem vārdiem: ja jūs jūtaties neērti, varat būt pārlicināti, ka jūs neesat godīgi savā komunikācijā. Labi, paldies.

## Geštalta lūgšana

Šoreiz es gribētu sākt, tā teikt, no otra gala. Konkrēti – ar geštalta lūgšanu. Es gribu vispirms piedāvāt jums to atkārtot aiz manis, bet pēc tam lai daži pāri pamēģina kaut ko izdarīt ar šīm frāzēm.

Geštalta lūgšana skan apmēram šādi:

„Es esmu es” (I am I).

Grupa: Es esmu es.

Frics: Bet tu esi tu.

Grupa: Bet tu esi tu.

Frics: Es esmu šai pasaulē ne tādēļ, lai dzīvotu saskaņā ar taviem priekšstatiem.

Grupa: Es esmu šai pasaulē ne tādēļ, lai dzīvotu saskaņā ar taviem priekšstatiem.

Frics: Bet tu – ne tādēļ, lai dzīvotu saskaņā ar manējiem.

Grupa: Bet tu – ne tādēļ, lai dzīvotu saskaņā ar manējiem.

Frics: Es – tas nozīmē es (I is I).

Grupa: Es – tas nozīmē es.

Frics: Bet tu – tas nozīmē Tu.

Grupa: Bet tu – tas nozīmē Tu.

Frics: Āmen (smiekli).

Tagad pamēģināsim pastrādāt ar dažiem pāriem, paskatīsimies, ko viņi varēs izdarīt ar geštalta lūgšanu. (Iznāk Dons un Klēra)

Dons: Mm, Tu gaidi, lai es nāktu mājās katru reizi pulksten trijos, bet es netaisos to darīt (smejas).

Klēra: Nedomāju vis, ka es to gaidītu (smejas).

Dons: Mm, es domāju, ka Tu gaidi gan.

Klēra: Es gribu just, ka mums ar Tevi ir kopīgas noteiktas lietas, bet Tu, kā man reizēm šķiet, negribi dalīties. (Pauze). Es patiešām cenšos būt es pati, bet, varbūt, es neļauju pietiekamā mērā Tev būt pašam sev. (Noklepojas.) Un, jo vairāk es cenšos būt es pati... tas vienmēr liekas nepietiekami. Liekas, ka man tādai jābūt daudz lielākā mērā. Es it kā nevaru sevi notvert.

Dons (pauze). Mm, ja Tu nejuties pietiekami labi, būdama Tu pati, ja Tu esi vīlusies, tā nav mana darīšana.

Klēra: Iespējams, es pārāk satraucos par to, kas esi Tu, papildus satraukumam (smejas) par to, kur es esmu.

Dons: Ja Tu satraucies par to, kur es esmu un ko es daru...

Frics: Redzat, kas notiek? Es devu viņiem uzdevumu, un tūlīt pat visa geštalta pieeja ir vējā. Viņi vairs nerunā par pārdzīvojumiem tagadnē, par to, kas reāli notiek. Reālas komunikācijas vietā tajā līmenī, kur viņi atrodas, viņi sāk to pašu smadzeņu pūderēšanas spēli, kas ar laiku pāriet savstarpēju apvainojumu spēlē.

Pamēģināsim vēlreiz, taču šoreiz paliekot tagadnē. Sakiet viens otram par savām reakcijām un savām domām. Visvienkāršākais veids – domāt skaļi.

Es varu garantēt ikvienam, ka viņš kļūs par rakstnieku sešās nedēļās, ja tikai precīzi pierakstīs katru savu domu vārdu. Tas var būt kaut kas šādā garā: „Frics man pateica, ka es kļūšu par rakstnieku sešās nedēļās. Es tam neticu. Es domāju, ka tās ir pilnīgas blēņas. Ko man tagad uzrakstīt? Es nezinu. Es esmu iestrēdzis, nekas nenāk prātā. Pie velna Fricu.” (Smieklī.) Ja jūs būsiet precīzi un godīgi, katrs vārds vienkārši parādīsies jūsu domāšanā, tādēļ ka domāšana nav nekas cits kā runāšana bez skaņas. Visbiežāk savā tā saucamajā domāšanā mēs iestudējam; mēs mēģinām un izlaižam to cauri cenzūrai, un ļaujam parādīties tikai tiem teikumiem, kuri vajadzīgi, lai manipulētu ar citiem cilvēkiem. Mēs parasti izrunājam teikumus, lai hipnotizētu citus – pārliecinām, pierunājam, mānam. Mēs reti runājam, lai izpaustu sevi. Tā rezultātā visas šādas cilvēku satikšanās ir neauglīgas. Parasti tā ir vai nu smadzeņu pūderēšana vai manipulācija.

Tā tad pamēģiniet uz šī pamata vēlreiz runāt par to, kas ir jūsu gaidu pamats. Laika ekonomijas nolūkā sakiet: „Tagad es pārdzīvoju to un to”, - un tā tālāk. Un neiestudējiet. Terapeitiska situācija ir droša ārkārtēja situācija. Var izmēģināt daudzas lietas un pārliecināties, ka pasaule nesabruks, ja jūs būsiet dusmīgi vai ja jūs būsiet godīgi. Bet pēc tam jūs iziesiet pasaulē un, varbūt, kļūsiet mazliet pārliecinātāki. Jūs redzēsiet, ka cilvēki vērtē godīgumu daudz augstāk, nekā jūs bijāt iedomājušies. Protams, daudzi apvainosies un jutīsies aizkaitināti, taču tie pārsvarā ir tādi cilvēki, kuri nav tā vērti, lai ar viņiem draudzētos.

Klēra: Es redzu, ka Tu liecies satraukts, Tu sažņaudz pirkstus, it kā meklētu, ko teikt.

Dons: Mm, Tu, mm, es... es arī ievēroju, ka es sev kniebj, un es nesaprotu, kāpēc es to darīju – spēlējos ar saviem pirkstiem.

Frics: Tas, ko cilvēks dara neverbālā līmenī, visbiežāk attiecas uz otru, uz to, kam tieši vai netieši ir sakars ar šo situāciju. Ja viņš kniebj sev, tas nozīmē, ka viņš gribētu iekniebt viņai. Mēs parasti darām sev to, ko vēlētos izdarīt citiem. Nu tad ieknieb viņai.

Dons (smejas, pieliecas un iekniebj Klērai kājā) Tas ir viegls kniebiens. (Smieklī) Es domāju, ka tajā ir kāda patiesība, jo, mm, es Tev tikko, pirms mēs iznācām šeit, teicu, ka Tev ir jāizstāsta tas sapnis.

Klēra: Tu mani spiedi.

Dons: Jā, spiedu, bet tagad es domāju, ka tā nav mana darīšana, ko Tu dari, jo man arī bija sapnis.

Klēra: Oho!

Frics: Vēl viena svarīga neverbāla izpausme ir maska, kuru nēsā cilvēks. Ievērojiet, ka viņai visu laiku mainās grimases, bet viņš visu laiku saglabā nopietnu profesora sejas izteiksmi? Parunājiet mazliet viens ar otru par savām sejām. Ko jūs redzat? Ko jūs ievērojat?

Dons: Nu, man patīk Tava seja, bet Tu pārāk daudz smaidi, mm, manuprāt, tas atspoguļo neveiklību, Tu centies cilvēkiem kaut ko izdarīt ar savu smaidu.

Frics: Viņš viņu interpretē.

Klēra: Nu, es piekrītu, mm...

Frics: Bet katra interpretācija – tā, protams, ir iejaukšanās. Jūs sakāt otram cilvēkam, ko viņš domā un ko viņš jūt. Jūs neļaujat viņam pašam to saprast.

Klēra: Nu, es domāju, ka tas ir pilnīgi pareizi. Es, mm, slēpju to, ko es jūtu, aiz smaida. Es, mm, negribu apvainot cilvēkus vai būt, iespējams, pārāk godīga. (Pasmaida). Iespējams, ka tā. Mm, pēc manām domām, Tu izskaties ļoti nosvērts un godīgs, iespējams, mazliet izsmējīgs.

Frics: Ar ko Tu negribi viņu apvainot? Pasaki viņam: „Es negribu Tevi apvainot, parādot to un to”.

Klēra: Mm, varbūt, būdama godīga. (Smejas). Parādot, ka es, iespējams, esmu pārāk atkarīga, vai, mm, gribu kaut ko, ko Tu negribi dot.

Frics: Redzat, kad viņa pārstāj vaicāties, viņa var būt diezgan skaista.

Dons (pauze): Tu esi skaista.

Klēra (smejas): Tas īstenībā... (nopūšas) tas pārtrauc sarunu. (Smejas).

Frics: Es gribu, lai jūs izmantotu noteiktu frāzi; pagaidām nosauksim to par triku. Es gribu šeit ieviest divus trikus. Viens ir tāds, lai būtu ļoti godīgs tajā vietā, kur jūs atrodaties. Piemēram: „Es esmu iestrēdzis, es nezinu, ko tagad teikt.” Vai: „Tu izraisi manī samulsumu.” Tas ir ļoti vienkārši, ja jūs sevi apzināties, – jūs vienkārši par to runājat; tas uzreiz izsauc kaut kādu reakciju un izraisa kaut kādu komunikāciju. Otrs triks ir tāds, lai pārvērstu pazīstamo projekcijas ekrānu – „tas” par „es” vai „tu”. „Tas”

noņem visu atbildību. (Pauze). Labi, tagad nākamais pāris. Kurš bija pāris numur divi?

(Rass un Penija apsēžas karstajos krēslos).

Un tā, sāciet ar geštalta lūgšanu un paskatieties, ko jūs no tā varat izdabūt. Tu pasaki to viņam, bet Tu – viņai.

Penija: Es no Tevis sagaidu, lai Tu strādātu. Tu no manis sagaidi, lai es strādātu (smejas). Es sagaidu, lai Tu interesētos par manām interesēm. Tu sagaidi, lai es aizmirstu par savām interesēm.

Frics: Vai ievērojat, kāds muļķīgs, pašapmierināts smaids viņai parādījās? Atveriet tikai acis un ausis.

Rass (Pauze): Es gaidu no Tevis, lai Tu interesētos par manām interesēm. (Pauze). Es esmu tukšs. (Pauze). Es gaidu, lai Tu komunicētu ar mani, bet es no sevis negaidu komunikāciju ar Tevi. (Pauze). Kaut kā tamlīdzīgi (nopūšas).

Penija: Es sagaidu no Tevis, ka Tev ir kaut kādas atbildes, bet Tu no manis sagaidi, lai man būtu atbildes uz visu iespējamo.

Rass: Es gribu, lai Tev būtu bērni. Es gribu, lai Tu būtu laba māte.

Frics: Man no šejienes nav redzams, vai Tu skatījies uz viņu. Pasaki to vēlreiz, skatoties uz viņu.

Rass: Es gribu, lai Tu būtu laba māte... man. (Smejas; smiekli istabā). Es pieņemu, ka Tu negribi.

Penija: Es zinu, ka Tu to gribi.

Rass: Es gaidu, ka reizēm Tu man šai sakarā sarīkosi gatavo ellī. Un gaidu, ka tas tā būs, kamēr es nepārstāšu to gribēt; es gaidu Tavu atbalstu šajā sakarā.

Frics: Tagad mazliet pastrādāsim ar šo. Nosēdini šo māti, kuru Tu sev gribi – sievu-māti – tukšajā krēslā, un parunā ar viņu.

Rass: Es gribu Tavu atbalstu. Es gribu Tavu mīlestību. Es gribu Tavu vadību.

Frics: Labi, tagad esi viņa. Apsēdies viņas krēslā un dod viņam visu, ko viņš grib. Dod viņam atbalstu, vadību, mīlestību, paauglēj viņu, iedod viņam krūti, nu, viss derēs.

Rass (smejas, šūpo galvu): Tā nav mana loma.

Frics: Pasaki to viņam.

Rass: Tā... tā nav mana loma. No manis to nevar gaidīt. Es...

Frics: Atdarini to (smieklī). Es domāju, ka Tev vismaz ir priekšstats par to, ko Tu vēlies. Daudzi cilvēki pastāvīgi nēsā sev līdz savus vecākus. Cilvēkam ir vajadzīga māte un tā tālāk arī tad, ja viņam ir piecdesmit vai sešdesmit gadu, un, viņš daudz dara, lai izliktos par bērnu. Tā ir daļa no cilvēku nevēlēšanās pieaugt. Tā ka esi māte. Dod viņam to, ko viņš grib. Viņš...

Rass: Es nezinu, kā.

Frics: Labi, apsēdies otrā krēslā. Pasaki mātei, kā to izdarīt, pasaki šai mātei, sievai, ko Tu gribi.

Rass (pauze, pēc tam viņš aizsviež spilvenu pāri visai istabai; pēc tam aiziet to pacelt, atgriežas, apsēžas. Nopūšas, skatās uz tukšo krēslu).

Frics: Ko Tu tagad jūti?

Rass: Naidu. Dusmas.

Frics: Tas neskan dusmīgi. Tu neizskaties pēc ebreja (smieklī). Taču pasaki to mātei.

Rass: Es esmu nikns uz sevi. Es gribu Tavu mīlestību un uzmanību, bet jūtu, ka es to nedabūšu.

Frics: Labi. Tagad vēlreiz. Apsēdies otrā krēslā un dod viņam mīlestību un uzmanību. „Rass, es Tevi mīlu, es dodu Tev visu mīlestību un visu uzmanību, kuru Tu gribi”.

Rass: (Pauze) Tu... Tu zini. Es mīlu Tevi, dēls. Bet Tev ir jābūt vīrietim. Tu nedrīksti tā uzvesties. Tev ir jāstāv pašam uz savām kājām. Tev ir jābūt vīrietim ģimenē.

(Apsēžas otrā krēslā). Māmiņ, es neesmu vīrietis. Es esmu mazs zēns. Es gribu to, ko grib mazs zēns.

Frics: O! Lūk šeit parādās iepriekšējais darbs ar sapni. (*skatīt tālāk, nodaļā „Acīmredzamā filozofija”*.) Viņš sāka savā sapnī ar to pašu problēmu. Ceļš, kam vajadzēja viņu atbalstīt. To, mm, drīzāk var nosaukt par individuālu terapiju – ir iesaistīta personīgā izaugsme – tad viņš var pastrādāt ar māti. Labi, atgriezīsimies atpakaļ. Vai jūs atceraties geštalta lūgšanu? Vai varat to vēlreiz noskaidrēt?

Penija (nopūšas): Man ir vajadzīga Tava palīdzība.

Frics: Nē, dārgā, Tev acīmredzot ir vajadzīgs jaunu ausu pāris. Šis ir viens no gadījumiem, kad trūkst ausu. Viņa, iespējams, runā. Bet cilvēkiem, kuri runā, lielā mērā nav ausu. Viņi gaida, lai citiem cilvēkiem būtu ausis, bet paši ir kurli. (Rasam) Bet Tu atceries geštalta lūgšanu?

Rass: Es atceros sākumu.

Frics: Pasaki viņai.

Rass: Es esmu es. Tu esi tu. Bet vairāk es neko nevaru atcerēties.

Frics: Vai Tu vari pateikt, ko Tu negribi atcerēties?

Rass: Nē, es gribu atcerēties. Nu... (pauze)

Frics: Ko Tu tagad jūti?

Penija: Es jūtos it kā māma.

Frics (Rasam): Ko Tu jūti šai sakarā, ka viņa neatceras?

Rass: Viņa nav māma.

Frics: Kad Tu neatceries, Tu esi māms. Ja viņa neatceras, tad viņa ir māma.

Rass (smejas): Viņa tagad ir pārāk saspringta.

Frics: Mmhm.

Rass: Tas pārāk nepalīdz, lai atcerētos. (Nopūšas, gara pauze).

Frics: Varbūt iedot viņam, pacienāt viņu ar vistas buljonu? (Smiekli).

Rass (noklepojas, pauze): Mm, es nevaru, es nevaru pavisam.

Frics (Penijai): Tu skaties uz mani. Ko Tu gribi no manis? Tiklīdz kā es pajautāju, Tavas acis novērsās no manis. Kas notiek?

Penija: Es... (smejas) viss ir kārtībā, es neko neredzu.

Frics: Un tā, mēs, acīmredzot, esam nonākuši strupceļā.

Strupceļš ir tad, kad jūs esat apmulsuši, mēmi, kad jūs atrodaties karuselī, atkārtojot visu vēlreiz un no jauna, cenšaties izkļūt no tā, bet esat iestrēguši. Šis pāris patiešām liekas iestrēdzis savās sagaidās. Taču, kad scenārijs ir izstrādāts, tas turpināsies un turpināsies, ja jūs neiziesiet cauri strupceļam. Es lepojos ar to, ka geštalta terapijā mēs pirmoreiz esam iemācījušies iziet cauri strupceļam. Ja jūs neiziesiet cauri strupceļam, tad viss, kas jums interesē, ir *status quo* saglabāšana. Terapijā vai konfliktā savā laulībā, - viss, ko jūs sasniedzat, ir *status quo* atkārtošana. Labākajā gadījumā jūs nomainiet terapeitu, mainiet laulības partnerus, izmainiet iekšējo konfliktu dabu, bet pašas sašķelšanās raksturs saglabājas kā nemainīgs dzīves scenārijs – lai arī aktieri ir viens otru nomainījuši. Pateicos jums. Lūdzu, pāris numur trīs.

(Pievēršas Bilam) – Un tā, noskaidri viņai geštalta lūgšanu.

Bils: Es esmu es. Bet Tu esi Tu. Un man nebūs gaidu attiecībā uz Tevi. Un es nepieņemšu gaidas no Tevis attiecībā uz sevi. (Pauze). Es nozīmē es, bet Tu – tas nozīmē Tu. Āmen.

Frics: Tagad Tu pasaki to viņam.



Anna: Es esmu es. Bet Tu esi Tu. Es negaidīšu neko no Tevis. Bet Tu negaidīsi neko no manis. Es nozīmē es, bet Tu – tas nozīmē Tu.

Bils: Tas ir lieliski. (Nopūšas). Tā arī pasaule dzīvo. Tas brīnišķīgi darbojas.

Anna: Es īstenībā nejūtu, ka man tas tā būtu (smejas). Es domāju, ka... ka tas būs, Tu zini, kā...

Bils: Tagad tas Tev tā nav. (Pauze). Bet kā Tev tas ir tagad?

Anna: Es jūtu, mm, es jūtu, ka Tu, mm, esi atnācis pie manis, bet es neesmu patiesībā atnākusi pie Tevis. Līdz ar to, es jūtu, zināmā mērā, gaidas, ka, Tu zini...

Bils: Tu jūti, ka es kaut ko prasu. It kā saku: „pagriezies šurpu”.

Anna: Jā. Kad Tu saki, ka tas ir lieliski, tā, mm, ir it kā prasība, lai es arī justu, kas tas ir lieliski. (Sāk raudāt).

Bils: Vai Tu noticēsi, ja es Tev pateikšu, ka, ja es tā teicu, tas attiecas tikai uz to, ka es tā jūtu?

Anna: Pasaki, pasaki to vēlreiz.

Bils (nopūšas): Es esmu es. Bet Tu esi Tu. (Pauze). Taču tagad es nevaru pateikt, ka tas ir lieliski, jo tajā ir parādījies kaut kāds sasprindzinājums.

Frics: Redzat, ir vienkārši atkārtot frāzi. Un hipnotizēt sevi, ka tici tam, ka šī frāze ir realitāte.

Anna: Es jūtu, mm (raud), o, tā nav tā sajūta, kad... zini, Tu jūti, ka kaut kas bija Tev patiešām labi, bet es to it kā iztraucēju, es it kā nedevu Tev to, ko Tu gribēji, tas ir... neļāvu Tev aiziet ar to. Kā Tu tagad jūties, kad Frics...

Bils: Es arī, mm, tajā sajūtu kaut kādu sasprindzinājumu. Tas bija, droši vien, tad, kad Tu palūdzi man to atkārtot vēlreiz, es sajūtu kaut kādu spiedienu tanī, lai to teiktu. Un tas, mm, nebija reāli.

Anna: Ko Tu tajā brīdī izjuti attiecībā pret mani?

Bils (pauze): Es tajā laikā... Es cenšos atcerēties... Es jutos, es jutos mierīgs.

Anna: Labvēlīgs. Mierīgs. Ko Tu saproti ar „mierīgs”?

Bils: Es neuzskatīju, ka Tev būtu kaut kas jādara. Es bieži tā jūtu, bet tad tas tā nebija. Tur nebija pienākuma faktora. (Pauze). Tagad Tu saproti, ko es jutu. Bet tagad, tagad pasaki, kur Tu tagad esi?

Anna: Mmmm. Es, mm, cenšos atkal sevi atrast. Es domāju, es... jā, tā visa ir domāšana.

Frics: Tu esi iestrēgusi?

Anna: Mm, jā, es esmu iestrēgusi.

Frics: Apraksti šo pārdzīvojumu. Kā Tu esi iestrēgusi?

Anna (pauze): Es jūtu, ka es, lūk, sēžu šeit, pilnīgi nesavākta, un gaidu, lai kāds mani no tā izvelk. (Pauze). Mm, es jūtu, mm, drebēšanu apkārt acīm.

Frics: Kā Tu jūti sevi iestrēgušu?

Anna: Es, es jūtu nevēlēšanos kustēties. (Pauze.) Mm, es jūtu, ka es patiešām nezinu, kur es atrodos. (Pauze.). No otras puses, es negribu, lai Tu man vienkārši (smejas) pastāstītu. Es gribu atrast...

Bils: Bet man, Tu zini, gribas to atrast Tavā vietā, kaut kā tamlīdzīgi (Pauze).

Frics: Runu var aptuveni iedalīt trijās kategorijās. Viena ir sarunas par kaut ko (aboutism), pļāpāšana, kad jūs runājat par otru cilvēku vai par savām jūtām, nepieskaroties lietas būtībai. Tas parasti notiek grupas terapijā – cilvēki runā viens ar otru vai viens otram. Otra kategorija šeit pilnībā nav parādījusies, taču tā veido citas komunikācijas pamatu. Tā ir jābūtība (shoudism) vai morālisms. Mūžīga neapmierinātība ar to, kas ir. Tev jābūt citādam, Tev tas ir jāizdara, man ir jāizdara tas, - jābūt, jābūt, jābūt. Tas ir tas pats, kas gaidas. Es gaidu, ka Tu klausīsi manas pavēles vai prasības.

Trešais runas veids – tas ir runāt par to, kas ir (is-ism), vai eksistenciālisms. Kaut kas ir tas, kas tas ir. Roze ir roze, ir roze. (A rose is a rose is a rose) (*Gertrūdes Stainas slavenā frāze*). Es esmu iestrēdzis. Es jūtu, ka kaut ko gribu no Tevis. Es nezinu, ko darīt. Es gribu pateikt Fricam, lai viņš iet pie velna. Man ir garlaicīgi. Vai vēl kaut kas.

Pamēģināsim vēl mazliet, godīgākā jābūtības, pienākuma līmenī. Pasakiet viens otram, kas jums jādara, viens otram, pēc tam atbildiet, un tā tālāk.

Anna: Tev jābūt, mm, Tev jābūt blakus, kad es esmu pazaudējusies. Bet (raud) nerādīt man ceļu. Tikai esi šeit. Un Tev nav jānorāda man virziens.

Frics: Tā ir svarīga manipulācijas forma. Raudoša bērna spēlēšana. Es ievēroju, ka tā ir viena no Tavām mīļākajām lomām.

Anna: Mmmhm.

Frics: Tā vietā, lai liktu viņam raudāt, Tu raudi pati. Raudāšana ir labi pazīstama agresijas forma. „Paskaties, ko Tu ar mani dari?”. Pasaki viņam to.

Anna: Paskaties, ko Tu ar mani dari.

Frics: Vēlreiz.

Anna: Paskaties, ko Tu ar mani dari.

Frics: Skaļāk.

Anna: Paskaties, ko Tu ar mani dari.

Frics: Vēl skaļāk.

Anna (raud): Paskaties, ko Tu ar mani dari!

Frics: Lūk, tagad Tu esi sākusi komunicēt. Tagad viņam jājūtas vainīgam un galīgos mēslos. Vai Tu to jūti?

Bils: Nē (smieklī).

Frics: Tad sāc no sākuma (smieklī).

Anna (smejoties): Viņš to ir dzirdējis pārāk bieži.

Bils: Es domāju, Tu brīnies, ko es ar Tevi daru.

Frics: Tu nedzīvo saskaņā ar viņas gaidām. Tu esi ļoti slikts puika (smieklī).

### **Pāri Nr.1**

Katram no mums ir savs dzīves scenārijs, un katrs cenšas no aktualizēt. Un, lūk, jūs satiekat cilvēku, kurš liekas piemērots jūsu scenārijam, stājaties ar viņu laulībā, un pienāk lielais brīdis, kad jūs iestrēgstat (stuck) viens otrā. Šī ideja nav jauna. Mazāk zināms ir tas, ka dzīve laulībā nevar nokārtoties, kamēr jūs neveltāt visu uzmanību tam, kā tieši jūs iestrēgstat. Daudzi no jums ir redzējuši filmu „Sieviete smiltīs”. Atceraties, ka vīrietis centās izrāpties no bedres, un, jo vairāk viņš centās, jo dziļāk iegrimā plūstošajās smiltīs? Mēs pārdzīvojam tieši to pašu ar karu Vjetnamā. Jo vairāk mēs cenšamies no tā izkļūt, jo vairāk iestrēgstam visas šīs lietas „plūstošajās smiltīs”. Es esmu lepns, ka man ir izdevies pārvarēt „nāves punktu” (sick point), kā krievi to sauc. Viņi ir ievērojuši, ka katras neirozes centrā ir „nāves punkts”, un uzskata, ka ar to neko nevar izdarīt, var tikai atstāt to tur, kur tas ir, un organizēt enerģijas tam apkārt, tā teikt, sublimēt tās. Es uzskatu, ka mēs varam iziet cauri strupceļam, ja pievēršam visu savu uzmanību tam, kā tieši mēs esam iestrēguši. Tas, protams, ir nepatīkami. Daudz vieglāk ir spēlēt spēles, apvainojot vienam otru: „Tev jābūt ne tādām, kāds Tu esi”, - un tā tālāk, tā vietā, lai saprastu, ka Tu esi iestrēdzis, noskaidrotu, kā tieši Tu esi iestrēdzis, un izstrādātu savu ceļu, lai izietu no strupceļa. Es gribu dot jums kaut vai virspusēju priekšstatu par to, ka jūs – precētie vai iemīlējušies pāri – iestrēgstat viens otrā. Es palūgšu katru pāri iznākt un pavadīt ar mani dažas minūtes. Kā jūs sauc?

Rass: Rass.

Penija: Penija.

Frics: Rass un Penija. Ras, pasaki Penijai: „Penij, es esmu iestrēdzis attiecībās ar Tevi”. Pasaki viņai, kā Tu viņā esi iestrēdzis.

Rass: Pateikt viņai, kā es viņā esmu iestrēdzis? „Es esmu iestrēdzis Tevī.” Kā es viņā esmu iestrēdzis?

Frics: Tas ir labi. (Smiekli). Vēlāk mēs parunāsim par personības caurumiem. Acīmredzot, Rasam nav ausu. Es pacentīšos būt noderīgs. Es saku: pasaki viņai, kā Tu viņā esi iestrēdzis.

Rass (pauze).

Frics: Labi, Penij, vai Tu vari viņam pateikt, kā Tu esi viņā iestrēgusi?

Penija: Es esmu Tevī iestrēgusi. Tu esi slinks ēzelis. Es strēgstu Tavā stūrgalvībā, Tavā paša pārākuma sajūtā. Man ir apnicis Tavs motocikls. (Smiekli).

Frics: Labi, tagad Tu, Ras.

Rass: Es esmu iestrēdzis Tavā naidīgumā (smiekli), Tavā, reizēm, ekstravagancē, es esmu iestrēdzis Tavā praktiskumā.

Frics: Vai Tev rādās sapņi? (Pauze.) Ko es teicu?

Rass: Es nesadzirdēju.

Frics (Penijai): Ko es teicu?

Penija: Vai Tev rādās sapņi?

Frics: Pasaki mums.

Penija: Man rādās sapņi – spilgti, dzīvi.

Rass: Bet man – miglaini. Es parasti tos neatceros.

Frics: Labi. Pāriesim pie nākamā pāra.

Marks: Tu gribi, lai es sāku? (Pauze). Es esmu iestrēdzis Tavos sapņos, Tavā sirsnīgajā impulsivitātē, Tavās poētiskajās īpašībās, Tavos sapņos.

Frics: Vai ar „sapņiem” Tu domā dienas sapņus vai nakts sapņus?

Marks (pauze).

Dženijs: Es esmu iestrēgusi tanī, ka Tu negribi, lai es daru noteiktas lietas, Tavā pastāvīgajā kritikā. Es esmu iestrēgusi Tavās bailēs, Tavā konservatīvismā.

Frics: Un kā Tev ir ar sapņiem? Vai Tu redzi sapņus?

Dženija: Jā. Vai Tevi interesē sapņu tēli, kas pastāvīgi atkārtojas?

Frics: Jā, varbūt.

Dženija: Es neesmu ievērojusi tādus, kas atkārtojas, taču sapņus es redzu.

Frics: Bet Tu?

Marks: Es padomāju par sapni, kas viņai bieži atkārtojas. Lūk, viens no viņas sapņiem: lidojums pa kāpnēm bez pakāpieniem. Biedējošs tēls, kas izrādās kaut kas līdzīgs...

Dženija: Nu, es parasti sapnī redzu piedzīvojumus vai arī es kaut ko daru. Bieži tas ir mokoši.

Frics: Labi, paldies. Pāriesim pie nākamā pāra.

Silvija: Es jūtu, ka man it kā nākas izdomāt kaut ko. Es nevaru neko izdomāt.

Kens: Es esmu iestrēdzis Tavā bezceremonialitātē, Tavā, reizēm, agresivitātē, Tavos paviršajos vispārinājumos, Tavās prasībās.

Frics: Bet vai Tu redzi sapņus? Sapņus, kas atkārtojas?

Silvija: Tu domā vienu un to pašu sapni, kas pastāvīgi atkārtojas?

Frics: Jā, kaut ko tamlīdzīgu.

Silvija: Nē. Man visi sapņi ir atšķirīgi.

Frics: Bet Tev?

Kens: Man nesen bija kaut kas tamlīdzīgs. Taču es to, liekas, esmu aizmirsis.

Frics: Labi.

Kens: Tur bija Silvija, un mēs ar viņu rāpāmies kalnā kopā ar manu kaķi (smieklī). Tur bija vilciens, kas brauca kalnā, un es nevarēju saprast, kā vilciens var uzbraukt taisni tik stāvā kalnā. Un mēs uzrāpāmies ļoti augstu. Kaķis pārlēca no klinta un klinti, un kad mēs nonācām līdz virsotnei, sāka rāpties lejā...

Frics: Labi.

Džudija: Kāpēc Tu nesāc?

Niks: Baidos, ka es vispār neesmu iestrēdzis.

Frics: Pasaki to viņai.

Niks: Es vispār nejūtos iestrēdzis.

Džudija: Nu, bet es esmu iestrēgusi.

Frics: Pasaki viņam, kā Tu esi iestrēgusi.

Džudija: Nu, viņš zina, ka es esmu iestrēgusi, bet es... es domāju, ka nav nekā īpaša, nekā tāda, ko es varētu pateikt, tāpēc, ka man liekas, ka viņš ir tāds cilvēks, kurš iestrēgst, tādā nozīmē, ka viņā viss ir nobloķēts. Tā ka es nevaru pateikt, ka es būtu iestrēgusi kaut kādās konkrētās lietās attiecībā uz viņu, jo es varu būt objektīva un pateikt, ka Tu man patīc, bet mūsu attiecībās Tu esi iestrēdzis, jo nekas no tā visa nesanāk. Un, ja es gribu kaut ko, man vienmēr pašai jānodarbojas ar to un jāiegūst tas pašai.

Frics: Vai Tev rādās sapņi?

Niks: Ļoti reti, bet, kad rādās, es parasti varu tos atcerēties pusapziņas stāvoklī. Tiklīdz es atostos, es varu atcerēties sapni ļoti spilgti, taču vēlāk tas aizmirstas.

Frics: Bet Tev?

Džudija: Es bieži redzu sapņus. Un ir noskaņojums, kurš bieži atkārtojas manos sapņos, lai arī apstākļi vienmēr mainās. Man rādās sarežģīti sižeti, taču ar vienu un to pašu noskaņojumu.

Frics: Labi, paldies.

Bils: Es jūtu, ka reizēm es iestrēgstu Tavā nepārlicinātībā, kad Tu saindē visu man apkārt, sagriez visu ar kājām gaisā, radot tādas neērtības, ka es sāku uz tām kļūpt.

Frics: Un Tu? Kā Tevi sauc?

Anna: Anna. Ir daudz sīkumu, kuros es reizēm ar Tevi iestrēgstu, bet galvenais – tā ir spēle, ko mēs ar Tevi spēlējam. Ir daudz sīkumu, kas mani Tevī tracina, kad mēs to darām, lietas, kas man it kā pielīp...Es kļūstu par kaut ko līdzīgu Tava cietuma sargam, par cilvēku, kurš Tevi it kā ierobežo.

Frics: Tā ir interesanta piezīme: „Es kļūstu par Tava cietuma sargu”, - tas liek pieņemt, ka viņam viņa dzīves scenārijā ir vajadzīgs cietums. Līdz ar to Tu izvēlies kādu, kas nodrošina Tev cietumu. Cilvēka dzīves scenāriji īstenībā ir pārsteidzošas lietas. Cilvēki raksta drāmas vai komēdijas, taču ir grūti noticēt, ka cilvēks var izmantot visas šīs lietas pats sev. Kas Tev rādās sapņos?

Anna: Es redzu daudz sapņu, un daudzus no tiem atceros. Divi no tiem atkārtojas.

Frics: Bet Tu, Bil?

Bils: Man sapņi rādās retāk. Ir viens, kurš atkārtojas. Tas ir sapnis par brīvību.

Frics: Labi. Brīnišķīgi. Cietums – brīvība (smieklī). Lūdzu, nākamais pāris.

Diks: Sāc.

Džūlija: Es iestrēgstu Tavā uzbudināmībā, Tavā nepacietībā, Tavā augstprātībā.

Diks: Es iestrēgstu... mm... sanāk tā, it kā man vajadzētu, lai Tu mani apstādinātu, lai es nenovestu savu nepacietību līdz tādai robežai, kad es...

Frics: Viņam ir vajadzīgs izslēdzējs.

Diks: Vai tas ir savā vietā? (Smieklī).

Frics: Labi, paldies. Vai ir vēl pāri? Cik pāru mums jau ir bijuši?

Jautājums: Man liekas, ka Niks jau ir tiktāl pieradis pie vārda „iestrēdzis”, un pie tā, ka Tu centies noskaidrot, kas tajā ir slikts, kas tajā ir ne tā... Mēs esam pieraduši pie šī vārda.

Atbilde: Man liekas, ka Frics to izdarīja. Es uzreiz apvainojos uz Tevi par Taviem fantastiskajiem vispārinājumiem attiecībā uz cilvēkiem, kuri ir iestrēguši. It kā tas būtu kaut kas tāds, ko Tu saprati un ieraudzīji daudzos pāros, un līdz ar to tā ir patiesība attiecībā uz katru, un es jutos sapīta Tavās klišējās. Es varu pateikt, ka apvainojos uz daudz ko, bet nevaru teikt, ka es tajā iestrēgstu.

Jautājums: Vai Tu neiestrēgsti vārdos?

Atbilde: Nu, varbūt, varbūt. Nu, es izvēlos iestrēgt, tāpēc es neiestrēgstu, lūk tā. Es gribu teikt, ka es izvēlos. (Smieklī)

Jautājums: Vārds „iestrēdzis” ļauj pieņemt, ka tu gribi tikt laukā.

Atbilde: Varbūt, tā ir vienkārši saruna par vārdu nozīmi.

Jautājums: Labi, vai cilvēce gatavojas laulībā vēl iestrēgt ilgu laiku, vai arī mēs varam atrast labākas formas?

Frics: Vai kāds no šiem pāriem ies pie laulības konsultanta vai meklēs kādu citu palīdzību? Tā ka es domāju, ka tas viss kopumā nav kārtībā. Var uzņemt filmu par laulībām ar ideju, kā palīdzēt mirušām laulībām atjaunot attiecības. Jūs varat pamēģināt uzlabot laulību ar izskatu, ka jūs nesaraujat ķēdes (smieklī). Labi, nākamais pāris. (Iznāk Elēna un Gordons). Pirmais, ko mēs šeit redzam, - un tas ir ļoti svarīgi geštalta terapijā, - ir tas, ka neverbālā uzvedība vienmēr ir svarīgāka par vārdiem. Vārdi melo vai seko kaut kādam mērķim. Taču poza, balss, neverbālā uzvedība ir patiesi. Vai ievērojāt? Pirmkārt – noslēgta poza. Kā Tevi sauc?

Elēna: Elēna.

Frics: Elēna. Jūs redzat, ka Elēna ir noslēgta sistēma. Kājas ir noslēgtas, rokas ir noslēgtas. Grūti ir apieties ar noslēgtu sistēmu. Vai Tu neizdarīsi man pakalpojumu?

Elēna: Mmmhm.

Frics: Paskatīsimies, kas notiks, ja Tu atvērsies. Kā Tu sajūtīsies?

Elēna: Vieglāk.

Frics: Tagad, vai Tu nepateiksi Gordonam, kā Tu viņā iestrēgsti.

Elēna: Nezinu. Es sen neesmu redzējusi Gordonu.

Frics: Gordon, vai Tu vari pateikt Elēnai, kā Tu viņā esi iestrēdzis?

Gordons: Es tagad nejūtos Tevī iestrēdzis.

Elēna: Es nesapratu, ko Tu īsti gribi pateikt. Tu teici: „iestrēdzis”, un es centos saprast, ko tas nozīmē.

Frics: Iestrēdzis. Iestrēdzis. (Smiekli)

Elēna: Es nejūtos iestrēgusi Gordonā. Es jūtos... es jūtos es pati.

Frics: Tātad jums nav sūdzību attiecībā uz jūsu laulību?

Elēna: Mm, nu, bija.

Frics: Bet tagad nav?

Elēna: Mm, lieta ir tāda, ka mēs nedzīvojam kopā.

Frics: Tādā gadījumā jūs neiestrēgstat viens otrā (smiekli). Vai jums ir fantāzijas par to, lai no jauna saietu kopā?

Elēna: Man vairs nav.

Frics: Bet kā Tu domā, Gordon?

Gordons: Es jūtu zināmu nepabeigtību. Mēs it kā vienojāties dzīvot atsevišķi, taču vajag padomāt arī par bērniem, un mani tas viss joprojām... kaut kādā veidā joprojām satrauc.

Frics: Bet Tevi?

Elēna: Mani arī tas satrauc, taču tas obligāti nenozīmē, ka jādzīvo kopā.

Frics: Un ko Tu gribi no viņa? Tu saki, ka ir palikušas lietas, ko vajag apspriest. Kāda ir Tava nostāja?

Elēna: Es uzskatu, ka daudz ko var apspriest. Taču es neredzu... man nav nekādu noteiktu gaidu attiecībā uz to, lai... mm... no jauna saietu kopā vai paliktu katrs par sevi, vienalga.

Frics: Nav svarīgi, tā vai savādāk. Es to neteiktu, „bet”. Iespējams, ka kaut kur rokās Tev slēpjas „bet”.



Elēna (smejas): Bet varbūt Tev?

Frics: Ir divi slepkavas. Viens ir vīpsnāšana vai, teiksim, ļauni smieklī. Otrs ir vārdiņš „bet”. Tie ir divi psiholoģiski slepkavas. No sākuma saka „jā”, pēc tam parādās „bet”. Bāc! Ir neliels stāstiņš par šo tēmu. Māte saka meitai: „Nu, viņš, protams, ir neglītenis, bet viņam ir trīsdesmit tūkstoši dolāru.” Uz ko meita atbild mātei: „Māt, Tev ir pilnīga taisnība, viņam ir trīsdesmit tūkstoši dolāru, bet viņš ir pilnīgs neglītenis.” (smieklī)

## Pāri Nr. 2

Frics: Mums grupā ir parādījies jauns pāris, un man ir interesanti paskatīties, kas var notikt ar cilvēkiem, kuri vēl nav pazīstami ar geštalta pieeju. Sēdieties. Kā jūs sauc?

Irvins: Irvins

Frics: Irvins. Un Tevi?

Nensija: Nensija.

Frics: Nensija. Sāksim ar to, ka jūs pāris minūtes parunāsiet viens ar otru.

Irvins: Sveika.

Nensija: Kā klājas?

Irvins: Lieliski. (Pauze). Kā Tev patika pagulēt saulītē?

Nensija: Es labi atpūtos. Man patika.

Irvins: Hm. (Pauze). Man nez kādēļ ir grūti ar Tevi runāt. Es nezinu, ko teikt.

Nensija: Tad, varbūt, neko arī nevajag runāt?

Irvins: Hm, es it kā jūtu, ka man kaut kas jāpasaka. Bet es nezinu, ko teikt. Hm, es pirmo reizi tik ilgi skatījos Tev acīs. Es vēl nekad neesmu skatījies Tev acīs tik ilgi. Mm...

Frics: Vai var Tev kaut ko pajautāt? Ko Tu domā par jūsu laulību?

Irvins: Hm, dažā ziņā tā ir laba, bet dažā – ne pārāk. Labi ir tas, ka starp mums reizēm rodas silti brīži, maigums. Slikti, vai ne pārāk labi ir tas, ka es reizēm tēloju saimnieku, bet viņa – kalponi. Kaut kas līdzīgs saimnieka un verga attiecībām.

Frics: Redziet, augšējā un apakšējā suņa spēle neaprobežojas ar iekšējo cīņu. Mums bieži patīk to projicēt, izspēlēt to uz āru, un tad mēs sevī apzināmiem tikai augšējo suni, bet ne apakšējo suni, taču apakšējais suns vienmēr ir šeit. Un otrādi. Nensij, bet Tu.....

Nensija: Nu, es domāju, ka es bieži spēlēju apakšējo suni, un tad es apvainojos un man liekas, ka es kaut kādā mērā gribētu būt augšējais suns, kaut kādā veidā.

Frics: Mjā. Strādājot viens ar otru, mēs varam paspēlēt dažas laulību spēles. Nekas no tā, ko jūs teiksiet, netiks vērst pret jums. Tas nozīmē, ka, ja jūs šeit kaut ko apsolīsiet vai kaut ko teiksiet, tas patiešām būs tikai šīs situācijas ietvaros. Es to saku, lai jūs varētu mobilizēt savu fantāziju. Iesākumā paspēlēsim saukšanu. Kad mēs kādu saucam, mēs vēlamies, lai šis cilvēks būtu šeit; mēs viņu izsaucam. Vai nu mēs sakām „dārgā” vai „ei, kuces dēls”, vai „mana mīļā”, vai „Jēzu Kristu” (smieklī). Es gribu, lai jūs šādā veidā paspēlētu saukšanas spēli. Tu teiksi „Nensij” un atkārtosi to pēc kāda laika. Bet Tu pamāj ar galvu, vai pašūpo galvu atkarībā no tā, vai viņam ir izdevies Tevi sasniegt, vienkārši saucot Tevi vārdā.

Irvins: Labi. (Nopūšas.) Nensij... Nensij... Nensij... Nensij (pauze). Pretekle.

Nensija (smejas).

Irvins: Ēzeliene.

Frics: Izrunā tikai vārdu „Nensija”.

Irvins: Mhm. Labi. Nensij ... Nensij... Nensij! Nensij... Nensij... Nensij...

Frics: Tagad otrādi. Paskatīsimies, vai Tu vari pasaukt viņu.

Nensija: (Noklepojas.) Irvin.

Frics (Irvinam): Vai Tu vari pašūpot galvu vai pamāt, lai...

Irvins: Aha. Pirmo reizi, man liekas, Tu mani sasniedzi. Otro reizi (šūpo galvu)

Nensija: Irvin ... Irvin ... Irvin ... Irvin ...

Frics: Es ievēroju, ka katru reizi, kad viņa Tevi sauc, Tu skaties sāņus. Daudz kas notiek, kad vienkārši tiek izrunāti divi vārdi. Vai jūs ievērojāt, cik daudz jūs pārdzīvojāt šīs vienkāršās spēles laikā? Tā ir labākā komunikācijas pārbaude. Tagad paspēlēsim aizvainojuma spēli. Tu, Nensij, teiksi: „Es apvainojos uz Tevi par to un par to”, - un Tu, Irvin, arī pateiksi savu frāzi: „Es apvainojos uz Tevi par to un par to”. Paspēlējiet aizvainojuma pingpongu.

Irvins: Labi. (Nopūšas.) Es apvainojos, ka Tu mājās neuzturi tik labu kārtību, kādu man gribētos.

Nensija: Es apvainojos, ka Tu gribi, lai es māju uzturētu tādā kārtībā, kā to darīja Tava māte.

Irvins: Mm, es apvainojos, ka Tu reizēm nesaproti, ko es jūtu. Tu nejūti kopā ar mani.

Nensija: Es apvainojos, ka Tu pieprasi, lai es justos tāpat kā Tu.

Frics: Vai ievērojat, kas notiek? Viņa visu laiku atsit bumbiņu. Vai Tu nepateiksi pusduci teikumu attiecībā uz to, par ko Tu pati apvainojies?

Nensija: Labi, es apvainojos, hmm, tas ir ļoti aizvainojoši, ka Tu vienmēr ar mani esi neapmierināts.

Irvins: Mmmmm...

Frics: Nē, pastāsti vēl par savu aizvainojumu.

Nensija: Ak, labi. Es apvainojos, ka, mm, kaut kādā veidā Tu liec man justies vainīgai. Dažkārt es apvainojos, ka Tu nepavadi vairāk laika ar mani un bērniem. Reizēm es apvainojos, ka Tu mani nesagaidi. Mm...

Irvins: Es apvainojos, ka reizēm, kad es dusmojos, Tu pacel rokas un kliegdamā vai raudādama aizej, neļaujot man, nu, es nezinu... sadusmoties. Es apvainojos, ka Tu ar pirkstiem aizbāz ausis, kad es esmu dusmīgs uz Tevi.

Frics: Labi, tagad izdarīsim to pašu attiecībā uz to, ko jūs vērtējat atzinīgi.

Irvins: Hmm. Labi. Kad es Tevi saucu, es novērtēju, ka tad, kad es Tevi reizēm saucu, Tu esi šeit. Es novērtēju, ka reizēm Tu mani atbalsti un sniedz man brīnišķīgu siltuma sajūtu, maigu rūpju sajūtu. Reizēm es novērtēju Tavas idejas.

Nensija: Es novērtēju Tavu spēku, reizēm Tavu gatavību dot, kad man tas ir vajadzīgs. Mm, es novērtēju Tavu humora izjūtu. Es novērtēju, ka Tu ar mani dalies idejās. Es novērtēju, līdz zināmai robežai (pauze) Tavu spontanitāti.

Irvins: Es novērtēju Tavu pārgalvību, Tu esi gatava riskēt vairāk nekā es pats. Zināmā nozīmē.

Frics: Labi. Atgriezīsimies pie aizvainojuma. Sāciet vēlreiz izteikt savu aizvainojumu, un pēc katras pretenzijas pasakiet „Tev vajadzētu”. Aiz katra aizvainojuma ir prasība.

Irvins: Mhmm, Tev vajadzētu, mm, just, ka reizēm Tu man esi vajadzīga. Es domāju, ka reizēm Tu nojaut, ko es teikšu, pirms vēl es esmu to pateicis, un reizēm Tu man varētu palīdzēt pateikt to, ko es gribu teikt.

Frics: Vai Tu nevari to pastiprināt? Pasaki, ka viņai jādara tas, un jādara šitas. Padari savas prasības tik skaidras, lai viņa zinātu, ar ko viņai ir darīšana.

Irvins: Labi. Mm, aizvakar man bija kaut kas līdzīgs strīdam ar vienu no skolotājiem skolā. Un, mm, es jutos slikti; man neizdevās viņam pienācīgi atbildēt, un es jutos apvainots. Kad es ienācu guļamistabā, Tev bija jājūt mans aizvainojums un jāreaģē uz to.

Frics: Tagad izsaki savu aizvainojumu, Nensij. Tava prasība.

Nensija: Mm, mani aizvaino, ka Tu prasi tik daudz laika sev, ka man neatliek laika citām māsasaimniecības lietām, kas būtu jādara, vai parūpēties par sīkumiem. Tu tā

apvainojies, kad es, mm, esmu aizņemta ne tikai ar Tevi. Es domāju, Tev vajadzētu iepriecināt mani, kad es esmu ar Tevi, un tad pateikt, spēt atvadīties.

Frics: Tagad Tava prasība viņai.

Irvins: Labi. Mm, kad es aizveros, nenāc man klāt un necenties mani atvērt. Mm, vienkārši nemeties man virsū. Es nezinu, kas Tev jādara, varbūt kaut kā parādīt, ka Tu esi gatava man tuvoties. Tas izklausās bezjēdzīgi, bet, mm, vismaz tad, kad es jūtos aizvērts, nelien man dvēselē. Īpaši dažkārt no rītiem, Tu pienāc un apskauj mani, kad es jūtos aizvērts, neapskauj mani tad, kad jūti, ka es esmu aizvērts.

Frics: Tagad Tava prasība, Nensij.

Nensija: Mm, es negribu justies tik lielā mērā vainīga. Es nezinu, vai tas esi Tu, kas liec man justies vainīgai, vai es pati. Taču man liekas, ka Tu nepadari situāciju vieglāku. Es nezinu, kā tieši Tev pateikt, lai Tu neliec man justies vainīgai, jo tas ir muļķīgi. Bet, mm, es domāju, ka Tu kaut kā esi tajā iejaukts.

Frics: Labi. Nākamais solis. Viņš kaut ko no Tevis prasa, bet Tu dari viņam par spīti. Tu saki: „Labi, ja Tu gribi būt aizvērts, es atnākšu ar cirvi un atlauzīšu Tevi vaļā.” Atrodi visspēcīgāko pretargumentu tam, ko viņš saka (smiekli).

Nensija: Mmm. Labi.

Frics: Tas ir labākais veids, kā uzlabot attiecības ģimenē, vai nu jūs tam ticat, vai ne.

Irvins: Mjā. Kaut kas līdzīgs notika šajā nedēļā. (Smiekli). Mm, es gribu pastaigāties un pabūt viens, es negribu iet kopā ar Tevi. Es gribu uz skolu iet viens, tāpēc es ilgāk aizkavējos mājās, man vajag mazliet pabūt vienam pašam, nestaigā man nopakaļus. Paliec tur, kur Tu esi, paliec uz dīvāna. Un, mm, uz redzēšanos.

Frics: Izdari viņam par spīti.

Nensija: Mani tracina, kad Tu tā rīkojies. Es...

Frics: Nē, nē, nē. Tā nav darīšana par spīti. Kad Tu iesi uz skolu, es ieķeršos Tevī...

Nensija: Jā, es ieķeršos Tevī.

Frics: Frustrē viņu līdz galam.

Nensija: Es, es raudāšu. Es sarīkošu ārprātīgu histēriju, es lēkāšu un kliegšu, lai Tu nekur neej. Es Tevi piespiedīšu justies velnišķīgi vainīgam.

Frics: Redzat, viņa kļūst dzīva.

Nensija: Mm, jā, protams. (Smiekli). Es lēkāšu un kritīšu zemē. Es likšu Tev justies vainīgam un pateikšu Tev, cik nevērīgi Tu pret mani izturies. Es pateikšu, lai Tu neuzdrīksties, ka Tev jāpaliek, ka Tev ir pienākums palikt ar mani.

Frics: Labi. Tagad Tu vērsies pie viņa ar prasību. Bet Tu izdari viņai par spīti. Un paskaties, kā Tev tas izdosies.

Nensija: Mm, iznes atkritumu spaini.

Irvins: Nē, es nenesīšu atkritumu spaini. Man jāiet augšā palasīt, un vispār man ir daudz darīšanu. Es esmu pārāk noguris. Iznes pati to spaini. Mm, es gribu nokāpt darbnīcā mazliet paveidot. Man ir svarīgākas lietas, ko darīt, nekā iznest atkritumus. Mm, es to nedarīšu. Dari pati.

Frics: Tagad ir Tava kārtā pieprasīt. Vai Tu ievēro, ka darīšanā par spīti viņa ir stiprāka par Tevi? Iespējams, jūs tāpat ievērojāt, ka sākumā viņa bija laba meitenīte. Taču aiz labas meitenītes un laba zēna vienmēr slēpjas kaprīzs bērns, kas ir gatavs visu darīt pretēji.

Irvins: Mm, labi, paskatīsimies. Brauc uzmanīgi. Visu laiku turi kāju uz sajūga un neaizmirsti, ka jābrauc ar ceturto, nevis trešo ātrumu. Es Tev tūkstoš reizes esmu teicis, ka tad, kad pārsniedz trīsdesmit piecas jūdzes, jāpārslēdz uz ceturto ātrumu.

Frics: Bet Tu izdari viņam par spīti.

Nensija: Labi, mm, es nepārsniegšu trīsdesmit piecas jūdzes, tā ka man nenāksies pārslēgt uz ceturto ātrumu, tā Tev būs mācība. (smieklī)

Frics: Labi. Tagad Tava prasība.

Nensija: Mm, man gribas aiziet uz simfoniskās mūzikas koncertu un es zinu, ka Tev negribas iet, tāpēc es iešu ar kādu no draugiem.

Irvins: Labi, es droši vien iešu ar Tevi. Un, ja tikai mūzika man nepatiks, Tev klāsies slikti. Es jau nu Tev pateikšu, kāda tā ir draņķīga, moderna, nožēlojama mūzika, es likšu Tev saprast, ka šī mūzika man ir pārāk moderna, un Tu sapratīsi, cik tā ir pretīga. Tu ieraudzīsi, kādas tās ir blēņas, jo es zinu, ka Tu mīli mūziku.

Frics: Labi, tagad paspēlēsim piekāpšanās spēli. Tu izvirzi prasību, bet Tu pārspīlē piekāpšanos.

Irvins: Mm, pakasi man pēdas. Labi?

Nensija: O, es pakasīšu Tev pēdas, es kasīšu Tev pēdas visu nakti, un es kasīšu tās tik stipri, ka... Tev sāks sāpēt. (Smieklī).

Frics: Paprasi vēl kaut ko. Paskatīsimies, vai viņa var Tev piekāpties.

Irvins: Labi. Mm, kad man ir slikti, kad es esmu apvainojies, kad kaut kas nav kārtībā skolā, vai Tu nevari sniegt man atbalstu, pateikt, ka pasaule nesabruks, un ka, mm, viss ir kārtībā?

Nensija: Es varu pamēģināt. Es varu to izdarīt. Vai to vajag novest līdz absurdam?

Frics: Nē. Es vienkārši gribu paskatīties, vai Tu vari sadarboties, atbalstīt viņu un piekāpties. Vai arī Tu vienmēr esi bērns, kas dara pretēji?

Nensija: Mm, jā, es varu pamēģināt, un, varbūt...

Frics: „Varbūt”. „Es pamēģināšu”. Vai atpazīstat tipisko apakšējā suņa valodu? Kā tādā gadījumā uzvedas augšējais suns un apakšējais suns? Augšējais suns vienmēr uzskata, ka viņam ir taisnība. Viņš norāda apakšējam sunim, kā tam uzvesties, ko darīt, un tamlīdzīgi. Viņa prasībām un pavēlēm vienmēr piemīt tiešums. Apakšējais suns saka: „Jā, es centīšos visiem spēkiem, ja tikai man tas izdosies”. Citiem vārdiem, apakšējais suns vienmēr uzvar. Augšējais suns kontrolē un apakšējais suns ir tas, kuru kontrolē. Labi, paldies. Tas ir tas, cik tālu es gribēju iet.

Nensija: Paldies.

Frics: Nākamais pāris. Kā jūs sauc?

Mārtijs: Mārtijs.

Sjūzana: Sjūzana.

Frics: Es piedāvāju Mārtijam un Tev paskatīties, cik tālu mēs varam pavirzīties, lai darītu par spīti. Mēs sākam ar pārmētumu spēli. Sāksim tāpat ar saukšanas spēli. (Pauze.)

Mārtijs: Labi. Mm, mani aizvaino, ka Tu man nedod vairāk brīvības, Tev vajag un jāprot dot man vairāk brīvības, nekā Tu to dari.

Sjūzana: Mani aizvaino, mm, ka man arī nav brīvības. Mani aizvaino, ka es jūtos vainīga, kad es atļaujos sev zināmu brīvību.

Mārtijs: Es apvainojos... mani apvaino, kad Tu novērsies no manis. Kad Tu izliecies, ka dusmojies.

Frics: Pasaki viņai, kas viņai jādara. Pēc pārmētuma runā par pienākumu.

Mārtijs (nopūšas): Tev vajag... Tev nevajag to darīt.

Frics: Pasaki to vēlreiz.

Mārtijs: Un Tev nevajag to darīt.

Frics: Vai Tu nevari iztikt bez „un”?

Mārtijs: Tev nevajag to darīt.

Frics: Pasaki to vēlreiz.

Mārtijs: Tev nevajag to darīt.

Frics: Skaļāk.

Mārtijs: Tev nevajag to darīt!

Frics: Izkliedz viņai to.

Mārtijs: Tev nevajag to darīt!

Frics: Tev nevajag darīt – ko?

Mārtijs: Tev nevajag, Tev nevajag izlikties uz mani dusmīgai, kad Tu patiesībā nedusmojies.

Frics: Tagad Tu pasaki viņam savu pārmetumu un skaidri izsaki prasību.

Sjūzana: Mani aizvairo, kad es patiešām esmu dusmīga, bet Tu aizej un neklausies, Tev ir jāuzklausā mani.

Frics: Saki: „Klausies, klausies, klausies!”

Sjūzana: Tev ir jāklausās.

Frics: Vēlreiz.

Sjūzana: Tev ir jāklausās.

Frics: Skaļāk.

Sjūzana: Tev ir jāklausās!

Frics: Vai Tu zini, ko Tu dari ar savu seju?

Sjūzana: Nē.

Frics: Es gribētu, lai Tu ar vārdiem izteiktu to, ko es redzu Tavā sejā. Pasaki viņam: „Es Tevi nicinu.”

Sjūzana: Pateikt viņam, ka es viņu nicinu?

Frics: Jā.

Sjūzana: Es Tevi nicinu.

Frics: Vēlreiz.

Sjūzana: Es Tevi nicinu.

Frics: Vai Tu to jūti?

Sjūzana: Nē.

Frics: Ko nozīmē Tavs smīns? Pamēģināsim citu formulējumu, varbūt, ka tas būs tuvāk: „Es Tevi neuztveru nopietni.”

Sjūzana: Es nevaru Tevi uztvert nopietni.

Frics: Vēlreiz.

Sjūzana: Es nevaru Tevi uztvert nopietni. (Pauze.)

Frics: Vai tas tā ir?

Sjūzana: Tā ir.

Frics: Tagad pastiprini to. Izstrādā to.

Sjūzana: Es nevaru Tevi uztvert nopietni, jo Tu negribi, lai es Tevi uztvertu nopietni. Un Tev nevajag, mm, Tev nevajag tā darīt, Tev nevajag stāstīt nemitīgi stāstīt savus stāstus. Tev nevajag nemitīgi atkārtot vienu un to pašu. (Nopūšas)

Frics: Ko Tu tagad jūti?

Mārtijs: Frustrāciju.

Frics: Pasaki viņai to.

Mārtijs: Es esmu frustrēts. Es jūtu, ka ne gluži labi saprotu, ko Tu centies man pateikt.

Frics: Vai Tu nevari pateikt... pasaki, lūdzu:

„Es atsakos saprast, ko Tu saki.”

Mārtijs: Es atsakos saprast, ko Tu saki.

Frics: Vēlreiz.

Mārtijs: Es atsakos saprast, ko Tu saki.

Frics: Kā Tu uz to reagē?

Sjūzana: Es viņam ticu.

Frics: Pasaki to viņam.

Sjūzana: Es Tev ticu...

Frics: Vēlreiz, skaļākā balsī.

Sjūzana: Es Tev ticu, jo, mm, Tu tā dari visu laiku. Tu noslēdz savas ausis.

Frics: Pievieno katram savam teikumam frāzi:



„Tu liecies man smieklīgs.”

Sjūzana: Tu liecies man smieklīgs.

Frics: Jā. Katram teikumam, sākot no šī brīža. (Pauze.) Ko Tu tagad jūti?

Mārtijs: Es sajutu zināmu pārsteigumu un apmierinājumu, kad Tu viņai teici, lai viņa katra teikuma beigās pievieno frāzi „Tu liecies man smieklīgs.”

Frics: Pasaki to viņai.

Mārtijs: Es novērtēju humoru, kad Frics teica, lai Tu pievieno frāzi par smieklīgumu.

Frics: Ko Tu tagad jūti?

Sjūzana: Es gribu pajautāt – kāpēc, bet, tā kā mums nav jājautā „kāpēc”, var pajautāt „kā”; tas ir viens un tas pats.

Frics: Pajautā viņam, kāpēc.

Sjūzana: Kāpēc? (Pauze)

Frics: Ko Tu juti pirms tam, kad Tev sagribējās viņam to pajautāt?

Sjūzana: Es, mm, jutu, ka tā ir taisnība. Es jutu, ka tā ir taisnība, par to, ka Tu esi smieklīgs, un Tu to zini, un tāpēc Tev tas liekas smieklīgi.

Frics (pauze): Es gribu pamēģināt paspēlēt ar jums vienu spēli. Vai Tu nepiekritīsi atnākt šeit pie durvīm un attēlot Jēzu Kristu krustā? (Pauze). Tagad Tu pienāc un izņem naglas no krusta. Noņem viņu no krusta.

Mārtijs: Man ir zobens sānos.

Sjūzana: Es neiedūru Tev zobenu sānos. (Smieklī.)

Mārtijs: Izņem to...

Frics: Vai tagad Tu vari nonākt pie mums, mirstīgajiem?

Mārtijs: Jā. Labi.

Frics: Kur jūs satikāties? Ja Tu varētu ieraudzīt viņu pirmo reizi, ko Tu redzētu?

Mārtijs: Fiziski pievilcīgu meiteni. (Nopūšas.) Es viņu vēl nepazīstu, taču gribētu iepazīt.

Frics: Tagad nākamā lieta. Es ievēroju, ka Tev visu laiku nav roku. Tavas rokas joprojām ir sasietas. Nē, nē, tā arī tās turi. Tagad parunā ar viņu, pieskaries viņai šādā veidā, mīli viņu šādā veidā. Paskaties, kāds ir pārdzīvojums, ja Tu esi tik noslēgts ar savām rokām.

Mārtijs: Kas, mhm, Tev kaitēja šorīt, kad Tu pamodies? Es ievēroju, ka Tu nejuties īpaši labi.

Sjūzana: Man sāpēja mugura un kāja, ko es vakar sasitu.

Mārtijs: Vai Tevi pārsteidza, ka Rass šodien neatnāca?

Sjūzana: Jā.

Frics: Tagad pastaigā pa apli un pieskaries dažiem no mums tādā veidā, kad Tev rokas ir saslēgtas roku dzelžos. Tagad, vai Tu nevari atvērt rokas un paskatīties, kāds ir pārdzīvojums, - kad ir rokas? Varbūt Tu vari ar rokām kaut ko darīt cilvēkiem. Vai Tu vari pamēģināt tagad kaut ko izdarīt viņai ar savām rokām? Apieties ar viņu pareizi vai nepareizi, kā Tu pats uzskati par vajadzīgu.

Mārtijs: Man ir aukstas rokas.

Frics: Pasaki viņam: „Es Tevi sasaldēju”.

Sjūzana: Es Tevi sasaldēju...

Frics: Vēlreiz.

Sjūzana: Es Tevi sasaldēju.

Frics: Vai Tu to jūti?

Sjūzana: Nē.

Mārtijs (pauze): Es jūtu.

Frics: Labi, tas ir tik, ciktāl es gribēju iet.

Tagad Gordons un Elēna. Mums vēl ir dažas minūtes. Vai jūs nevarat parunāt viens ar otru par to, kas notika pēc jūsu satikšanās – pirmās vai pēdējās, - kura jums šeit notika?

Elēna: Šeit?

Frics: Tas bija pirms divām vai trim dienām, vai ne?

Elēna: Jā.

Frics: Pasaki viņai, bet Tu pasaki viņam, kas ir noticis. Pamēģiniet padalīties ar savu pieredzi. Vai arī jūs to jau apspriedāt?

Gordons: Ne pārāk daudz. (Pauze.)

Elēna: Nu, es atceros, ka pēc tam, kad es izteicu Tev dažus pārmetumus, es sapratu, ka tas, par ko es sūdzos... ka es pati ļāvu tam notikt.

Frics: Dod viņam novēlotas pavēles: Tev vajag...

Elēna: Es tagad nevaru atcerēties, ko es viņam pārmetu.

Frics: Ļoti ērti. Un es domāju, ka Tu melo.

Elēna: Es domāju, ka es varu atcerēties. Mm, Tu nedrīksti, Tu nekad nedrīksti runāt ar mani no augšas. Tev ir jāpieņem mani kā līdzīgu un jāļauj man to sajust.

Frics: Labi. Izmantosim to. Pasaki viņam: „Nerunā ar mani no augšas. Gordon.”

Elēna: Nekad nerunā ar mani no augšas.

Frics: Skaļāk.

Elēna: Nekad nerunā ar mani no augšas.

Frics: Tagad pasaki to ar visu savu ķermeni.

Elēna: Nekad nerunā ar mani no augšas!

Frics: Vēlreiz.

Elēna: Nekad nerunā ar mani no augšas!

Frics: Vai Tu nevari to pateikt vairāk no vēdera, nekā no kakla?

Elēna: Nekad nerunā ar mani no augšas! Neuzdrošinies! Un nesmejies!

Frics: Tagad apgriezīsim to otrādi. Nospēlē Gordonu. Parunā ar viņu no augšas.

Elēna: Kāpēc Tu vienmēr noņemies ar visgrūtākajām lietām, kuras ir jādara studijā? Tu zini, ka Tu vari būt brīnišķīgs mākslinieks un izdarīt daudz lietu, ja nemēģināsi vienmēr darīt sarežģītas lietas.

Frics: Turpini, sarīko viņam gatavo elli.

Elēna: Tu esi smieklīgs. Tu vienmēr žēlojies, ka nesaņem atzinību. Bet pats to padari neiespējamu. Tu vienmēr sevi aizstāvi.

Frics: Pastāvīgi saki viņam, kas viņam ir jādara.

Elēna: Tev ir jādara kaut kas viens. Tev ir no visas tiesas jāpievēršas kādai lietai un jāturpina to darīt, - pietiekami ilgi, lai kaut kas sanāktu. (Pauze). Tev nav jātēlo pārākums.

Frics: Vai Tu viņam vari tāpat pateikt: „Man nav jājūt pārākums”?

Elēna: Es vienkārši tāda jutīšos.

Frics: Vai Tu vari to tagad izmēģināt uz viņa? Un liec viņam būt tam, kas viņš ir. (Pauze.)

Elēna: Jā, jā.

Frics: Vai Tu vari viņam to pateikt?

Elēna: Es domāju, ka Tu tāds esi, un tādām arī Tev jābūt.

Frics: Vai Tu patiešām tā domā vai arī saki to, lai sagādātu man prieku?

Elēna: Nē, es pieņemu, ka es tā domāju. (Pauze.) Es domāju, ka es tā domāju, tāpēc, ka tas man pārāk daudz nenozīmē.

Gordons: Es Tev neticu. Tas ir sitiens – pēkšņš pavērsiens. Mani tas nepārlicina.

Frics: Vai Tu nepamēģināsi manu formulējumu? „Tu neatbilsti manam dzīves scenārijam. Tev tam ir jāatbilst.”

Elēna: Es?

Frics: Tu. Saki viņam: „Tu neatbilsti manam dzīves scenārijam. Tev jābūt tādām un šādām”. Es nezinu, ko tieši Tu gribi, kāds ir Tavs scenārijs attiecībā uz Tavu vīru.

Elēna: Tu neatbilsti manam dzīves scenārijam, jo, mm, Tev ir jāgrib būt partnerim, visu dalīt vienlīdzīgi. (Pauze.)

Frics: Labi. Vai Tu tagad nevari pateikt teikumu: „Gordon, es to novērtēju” – vienalga, ko Tu viņā vērtē atzinīgi.

Elēna: O, es vērtēju, mm, humoru...

Frics: Saki viņam.

Elēna: ... uztraukums...

Frics: Un tagad izsaki savu aizvainojumu.

Elēna: Mani aizvaino, ka es nevaru atrast sevi radošajā mākslas pasaulē. Tas mani aizvieno. Es joprojām jūtu aizvainojumu.

Frics: Vai Tu vari viņam pateikt, ka viņš ir atbildīgs par to, ka Tu neesi varējusi sevi atrast?

Elēna: Nē, nevaru, jo es tam neticu.

Frics: Kur tad ir aizvainojums?

Elēna: Nu, varbūt (smieklī), pārmetums bija, taču tas ir izgaiss.

Frics: Aha. Vai Tu vari atrast līdzsvaru starp aizvainojumu un to, ko Tu vērtē atzinīgi? Varbūt, pasakot paldies. Vai ir kaut kas tāds, par ko Tu varētu pateikties?

Elēna: O jā, protams. Es esmu pateicīga, ka mana... mm, ka man dzīvē notika negaidīts, patiešām negaidīts pavērsiens, kad es satiku Tevi. Un ļoti daudz kas tajā bija labi. (Pauze). Es esmu īpaši pateicīga par bērniem un es atzinīgi vērtēju dažus no tiem daudzajiem cilvēkiem, kurus satiku, galvenokārt pateicoties Tev.

Frics: Labi, vai jūs varat viens otram paspiest roku?

Elēna: Protams.

### **Atmiņa un lepnums**

Es pārcilāju savu intelektuālo materiālu, lai iedotu jums kaut ko pastāvīgam darbam. Es zinu, ka dažiem no jums ir izaugsmes pieredze, kas paliks ar jums un turpināsies, taču es gribu sniegt jums vairāk vispārēju ideju attiecībā uz to, kā strādāt ar sevi un citiem. Šajā sakarā mums vajag vairāk parunāt par projekciju materiālu. Liela daļa no tā, ko mēs noliedzam sevī, projicējas – vai nu sapņos, vai pasaulē.

Daudzi cilvēki cieš no kautrības. Vai šeit tādi ir? (Smieklī.) Labi, vai jūs neiznāktu šurp?

(Douna iznāk karstajā krēslā. Tā ir gara, slaida aptuveni divdesmit trīs gadus veca sieviete).

Douna: Es jutos ļoti gara, kad nācu cauri istabai, es kautrējos, ka... no tā. Es...

Frics: Labi. Sēdies šeit (norāda uz tukšo krēslu). Notēlo publiku.

Douna: Tu esi ļoti liela. Mm, turklāt Tu esi mazliet neveikla. Mm...

Frics: Apsēdies otrā krēslā. Tagad paskaties, vai kāds pamanīja, ka Tu esi ļoti liela, kad Tu piecēlies. (Balsis, kas to noliedz). Neviens cilvēks. (Dounai) Vai tas nav pārsteidzoši?

Douna: Mm, it kā, kad piecēlies, bet visi sēž, sajūta ir kā liliputu zemē.

Frics: Piedod?

Douna: Es sajutos tā, it kā es būtu liliputu zemē.

Frics: Ā, tā ir cita lieta. Piecēlies. Tagad Tu esi milzenis un skaties uz mums kā uz liliputiem. (Smieklī.) Parunā ar mums.

Douna (zemā balsī): Sveiki, jūs, tur lejā. Nebaidieties no manis.

Frics: Vai tagad Tu kautrējies?

Douna: Es jūtu, ka es kaut ko aizturu.

Frics: Kur? Ko?

Douna: Šeit (rāda uz vēderu). Es jūtos ļoti varena, taču es sev neļauju dot tam vaļu.

Frics: Labi, apsēdies šeit. Pasaki Dounai: „Neļauj savam spēkam izpausties.”

Douna: Neļauj savam spēkam izpausties.

Frics: Turpini, pasaki viņai, ko viņai darīt.

Douna: Vai Tev ir jābūt valdonīgai? Es taču esmu tikai publika.

Frics: Nosauksim to par Taviem aizliegumiem. Par visiem Taviem „nedari to”.

Douna: Es neļauju Tavam spēkam izpausties. Mm, klausī mani, jo es taču Tevi aizsargāju. Ko viņi padomās, ja uzzinās, ko Tu domā par sevi? (Apsēžas otrā krēslā). Viņi var no manis nobaidīties.

Frics: Nomaini „viņi” uz „jūs” un pasaki to grupai.

Douna: Jums no manis jābaidās.

Frics: Vēlreiz.

Douna: Jums no manis jābaidās.

Frics: Tagad piecelies un pasaki šo frāzi kā milzis.

Douna: Jūs baidīsieties no manis. (Nopūšas.) Jūs varat nebaidīties no manis. Jūs varat padomāt, mm, jūs varat padomāt, ka tā ir muļķīga doma. Jūs varat pasmieties par mani.

Frics: Labi. Pasmejies par Dounu. (Douna smejas). Padari viņu par apsmieklu.

Douna: Muļķīgā meitene! (Pauze.) Kāpēc Tu nevari vienkārši būt tā, kas Tu esi?

Frics: Labi, piecelies un pasaki to mums. Pasmejies par mums. Pasaki mums, cik mēs esam dumji.

Douna: Jūs esat ļoti dumji, bet es... es jums to neteikšu. Es negribu jūs apvainot, sakot jums to.

Frics: Pasaki to vēlreiz.

Douna: Es jūs neapvainošu, sakot jums to.

Frics: Vai Tu nevari izdarīt otrādi? Apvaino viņus. Apsēdini viņus krēslā un apvaino viņus. Liec viņiem raudāt!

Douna: Muļķi tādi! Jūs meklējat šeit atbildes uz saviem jautājumiem. Jūs uzdrošināties domāt, ka uz tiem ir atbildes. Jūs liekaties tik muļķīgi. Jums nav ko teikt.

Frics: Tagad patiešām pasaki to grupas locekļiem.

Douna: Jūs tādā veidā nekad neatradīsiet. (Pārlaiž acis grupai.) Bet Tu (Marekam) smaidi!

Mareks: Bet es taču atrodu. Jūs atklājat daudz ko paši par sevi. Es lielā mērā saprotu Tavas jūtas visas šīs situācijas sakarā un jūtu, cik tā ir melīga. Bet varbūt tas ir solis uz garu ceļu. (pauze). Bez jokiem.

Frics (Dounai): Ko Tu tagad jūti?

Douna: Mm... (nošņaukājas) es esmu kļuvusi mazāka.

Frics: Labi. Es gribētu (norāda uz Mareku) piedāvāt Tev nosēdināt melīgumu šajā krēslā. Parunā ar melīgumu.

Mareks: Melīgums sēž šajā krēslā. (Pauze). Melīgums, melīgums. Man vajag sajūst šo vārdu. Melīgum, Tu grasies mums pateikt, ko tas viss ir vērts. Tu zini. Tu zini, ka mēs nezinām. Ka mēs zinām tikai fragmentus. Ka mēs zinām par asarām un smaidiem, mēs zinām noteiktas savas robežas, bet Tu zini visu.

Frics: Nospēlē melīgumu.

Mareks (nopūšas): Nu, tās ir mazas melīgas spēlītes, ko es gatavojos spēlēt jūsu galvās. Bet tās var kaut ko nozīmēt. Kā jūs gribat. Es, varbūt, esmu melīgs, bet es gribu, lai jūs saprastu, ka jūs esat melīgi, un varbūt... mm, es pats esmu melīgs, tieši tagad, jo es īstenībā nejūtu... nu, es jūtu milzīgu sasprindzinājumu. Es šajā mirklī gribu aiziet sevī. Melīgums gatavojas aiziet sevī (smejas). Melīgum, es jūtu spēcīgu trīcēšanu iekšienē. Man visas iekšas trīc.

Frics: Tu domā, ka šī trīcēšana ir melīga?

Mareks: Nē. Melīgumam tā ir reāla. Tas, kur es atrodos tagad, - tas ir melīgums. Tādēļ (nopūšas), ja es grasos būt melīgums, es jūtos patiešām stiprs.

Frics: Ja. Pagaidi ka mirklīti, melīgum. Es gribu padarīt Tevi reālu, jo Tavs atbalsts ir trīcēšana. Vai Tu vari nodejot savu trīcēšanu?

Mareks (pastaigā apkārt, papurina rokas): Jā. Kaut kas tamlīdzīgs. Jā, kaut kas tāds.

Frics: Tagad atgriezies. Parunā vēlreiz ar melīgumu.

Mareks (nopūšas): Es esmu pazaudējis kontaktu ar Tevi, melīgum. Man patīk justies man pašam. Es jūtu, ka daudzās mana sirds. Es neredzu... Es redzu krēslu. Es jūtu sāpes kreisajā pēdā, uz kuras es uzlēcu. Tā ir reāla sajūta. Un es redzu istabā cilvēkus – Gordonu, Annu, Tevi. Un Tevi.

Frics: Kas notika ar Tavu smīnu? (Smejas). Tagad tas ir atgriezies.

Mareks: Nuu... Es domāju... kaut kāds smaids taču var būt, vai tad nav taisnība?

Frics: Labi, Tu atzīmēji brīnišķīgu polaritāti – melīgumu un tā pretstatu, kas nozīmē būt reālam un patiesam. Tagad beigsim ar to, ka nosēdināsim Tavu smīnu tukšajā krēslā. Parunā ar savu smīnu.

Mareks: Smīn, Tu man nepatīc. Bet Tev aiz tā ir šķībi zobi; kad tie bija nofiksēti, Tu centies smaidīt. Es labāk redzu Tevi... Es labāk redzu Tevi, nekā to, kas bija pirms tam. Tas bija ļauns nirdziens. (Aizsvilstas, iesper ķeblim, pēc tam aizsviež krēslu). Tie nolādētie Hitlera cūkas! (Irvins viņu apstādina).

Frics: Labi, apsēdies. Aizver acis un ieklausies savā elpā.

(Pauze, Mareks dziļi elpo).

Mareks: Man ir pieci ar pusi gadi. (Raud, pēc tam pārstāj raudāt). Nē, es tam neticu. Es negribu tur atgriezties.

Frics: Pirms Tu atgriezies tur, vispirms atgriezies šeit pie mums. Vai Tu mani redzi?

Mareks: Jā, es redzu Tevi.

Frics: Tu... Tu patiešām mani redzi?

Mareks: Jā, es Tevi redzu.

Frics: Vai Tu redzi, kur Tu atrodies, tagad, reāli?

Mareks (pauze): Jā, man liekas, redzu.

Frics: Labi. Tagad aizver acis. Tev ir pieci ar pusi gadi. Ko Tu tur redzi?

Mareks: Mēs esam netālu no Varšavas, apmēram trīsdesmit kilometrus. Viņi dedzina ciematu. Tie ir partizāni. Šeit ir resns esesietis. Viņam ir milzīga sarkana seja. Viņš paceļ mani sev uz pleciem. (Nopūšas.) Nē, nē...

Frics: Ko Tu patiešām redzi? Ar aizvērtām acīm. Tas ir ļoti svarīgi. Klausies mani. Necenties atcerēties. Vienkārši esi piecgaids un pasaki, ko Tu redzi, jūti un dzirdi.

Mareks (pauze): Man ir pieci ar pusi gadi. (Smejas). Es ar draugu rotaļājos dārzā. (Nopūšas). Viņi visi ir apkārt. Partizāni mūs aplaupa. Vācieši.

Frics: Vai Tu to redzi?

Mareks: Jā, es redzu viņus. Viņi...

Frics: Ko Tu redzi?



Mareks: Viņi ir trīs. Viņi ienāk mājā. Tā ir liela savrupmāja. Man vajag... Es gribu ieiet un visus brīdināt... nu, es zinu, ka jūs mani nespiedīsiet tur atgriezties. Piedodiet. Tas ir viss.

Frics: Pasaki to man.

Mareks: Nē. Es, liekas, tomēr esmu Kanādā. (Smejas). Tas ir viss.

Frics: Tu gribi saglabāt šīs atmiņas. Kam Tev tās ir vajadzīgas?

Mareks: Lai sistu ar tām sev pa galvu.

Frics: Kam vēl Tu gribi sist pa galvu?

Mareks: Visiem. Man liekas, es tikko to darīju. (Pauze).

Frics: Atgriezies atkal pie mums.

(Mareks palūkojas visapkārt istabā).

Mareks: Ja es liekos naidīgs pret jums, tas ir šeit, un šeit ir daudz naida. Daudz naida pret katru no jums, bet varbūt, arī daudz mīlestības. Ne daudz. Bet mazliet ir.

Frics: Labi. Aizver acis. Atgriezies atkal tur. Izmanto savu laika mašīnu un kļūsti atkal par bērnu.

Mareks: Es esmu koridorā, Jukavicā, tas ir apmēram trīsdesmit kilometru attālumā no Varšavas. Tas... Es tur esmu koridorā. Koridora galā ir vecs cilvēks. Viņš zīmē ar krāsām. Nevienam nevar viņam pieiet. (Skatās uz Fricu). Tu esi tas vecis.

Frics: Paskaties uz mani. Vai tad es esmu vecis?

Mareks (smejas): Nē.

Frics: Nosēdini šo veco vīru tukšajā krēslā un salīdzini ar mani. Kas ir kopīgs, kas ir atšķirīgs?

Mareks: Līdzība ir tāda, ka vecais vīrs, kad man bija pieci ar pusi gadi... viņš stāv zāles galā, bet es pieeju viņam klāt. Un Tu, Fric, it kā atrodi cilvēku alejas galā, un es tāpat pieeju Tev klāt. Tev ir sirmi mati, un viņam bija sirmi mati. Tu esi mākslinieks, Tu glezno visu, ko Tu dari. Tu esi cilvēku skulptors. Un mākslinieks. Un arī viņš bija mākslinieks.

Frics: Bet kāda ir atšķirība?

Mareks: Tu runā. Viņš nekad neizteica ne vārda.

Frics: Pasaki to viņam.

Mareks: Tu nekad neizteici ne vārda. Bet vienmēr biji kaut kāds atšķirīgs, jo Tu zīmēji, un es arī toreiz sāku zīmēt. Tu man iemācīji zīmēt. Es domāju (pagriežas pret Fricu), ka Tu man arī kaut ko māci. (Pauze). Jūs esat atšķirīgi cilvēki.

Frics: Tagad Tu to saproti?

Mareks: Jā.

Frics: Labi. Tagad atkal atgriezies pie vāciešiem. Pie nepatīkamā.

Mareks: Nē.

Frics: Kāpēc Tu esi pret?

Mareks: Es esmu pret.

Frics: Kāpēc?

Mareks: Tas notika ļoti sen.

Frics: Tu vēl joprojām nes sev to līdz.

Mareks: Droši vien es ilgi nesīšu to sev līdz.

Frics: Vai Tu vari vēlreiz parunāt ar šīm atmiņām? Pasaki: „Atmiņas, es negribu izlaist jūs laukā... Es turēšu jūs krūtīs, nēsāt sev līdz dienu un nakti.”

Mareks: Atmiņas, es nesīšu jūs sev krūtīs dienu un nakti. Nē, tā nav taisnība. Nē, es domāju... (smejas). Es, man liekas, aizbēgu melīgumā.

Frics: Apsēdies otrā krēslā. Kļūsti par atmiņām.

Mareks (nopūšas): Marek, Tu negribi no mums atbrīvoties... Mēs – tas esi Tu. Tu mūs mīli. Tas ļauj Tev labi justies. Tu esi cietis, puisī. Tādēļ mēs paliksim pie Tevis... visiem pārējiem bija vieglāk. Un Tu zini, ka tas ir nepareizi. (Pauze).

Frics: Kas tagad notiek?

Mareks: Es, mm, padomāju, – atmiņas – tās ir pārstājušas būt svarīgas.

Frics: Pasaki tām „uz redzēšanos”.

Mareks: Pagaidām (smejas).

Frics: Nīcše reiz rakstīja, ka atmiņa un lepnums sastrīdējās: atmiņa teica, ka tas ir noticis lūk tā, bet lepnums atbildēja, ka tā nevarēja būt. Un atmiņa padevās. Redziet, mēs saprotam atmiņas kā kaut ko, kas pieder tagadnei. Vienalga, vai tās ir patiesas vai melīgas, mēs tās saglabājam. Mēs tās

neasimilējam. Mēs tās uzturam kā kaujas lauku vai kā attaisnojumu kaut kam. Īstenībā mums tās nav vajadzīgas.

Es domāju, ka šim rītam būs pietiekami.

### Acīmredzamā filozofija

Es nosauktu geštalta terapiju par acīmredzamā filozofiju. Mēs pieņemam acīmredzamo kā pašu par sevi saprotamu. Bet, ja mēs uz to paskatīsimies uzmanīgāk, tad ieraudzīsi, ka aiz tā, ko mēs saucam par acīmredzamo, ir virkne aizspriedumu, izkropļotu priekšstatu, ticības un tā tālāk. Bet, lai piekļūtu acīmredzamajam un to saprastu, mums vispirms tas ir kaut kā jānotur, un tieši tajā slēpjas vislielākās grūtības. Mēs vai nu gribam izlikties gudri, vai cenšamies noslēpties, vai gribam parādīt savu vērtību, un tā joprojām. Jūs redzējāt, cik grūti ir apieties ar acīmredzamo. Neirotiķis – tas vienkārši ir cilvēks, kas neredz acīmredzamo. Taču, lai apietos ar acīmredzamo, vispirms ir jāprot to noturēt.

Visacīmredzamākais fakts, ar ko mēs saskaramies savā jomā, ir tāds, ka mums ir divi eksistences līmeņi – iekšējā un ārējā pasaule. Un iekšējā pasaule, ko bieži sauc par prātu, liekas kaut kas atšķirīgs no ārējās pasaules un pat kaut kas tai pretējs. Viena no šīs iekšējās pasaules raksturīgākajām īpašībām ir tāda, ka tas ir homeopātisks eksistences veids. Homeopātija ir medicīnas disciplīna, kurā ļoti mazas devas uzskata par efektīvām. Ar homeopātisku prāta darbību es saprotu lūk, ko. Ja jūs gribat nopirkt maizi, jūs neejat uz kažokādu veikalu vai banku. Jūs vispirms prātā izrunājat to, kas jums ir vajadzīgs. Iespējams, šī izrunāšana prasa sekundes daļu. Jūs izskatāt iespējas, un atrodat vietu, kur jūs varat nopirkt maizi. Šī acumirklīgā izrunāšana fantāzijā aiztaupa jums milzīgu darbu. Mēs ļoti daudz nodarbojamies ar šādu plānošanu. Veselais saprāts ir kaut kas līdzīgs mirklīgam realitātes izdevumam. Tie sakrīt. Mazākā mērogā tie ir identiski.

Geštaltam, kas veidojas mūsu fantāzijā, ir jāsakrīt ar geštaltu ārējā pasaulē, lai mēs varētu nākt pie slēdzieniem, kas dod mums iespēju tikt galā ar savu dzīvi – pabeigt situāciju un tā tālāk. Ja starp šīm abām pasaulēm nav saistības, cilvēks pastāvīgi dzīvo anastrofiskās vai katastrofiskās gaidās, respektīvi, vai nu iztēlojas, ka viņš kļūs bagāts un slavens, vai arī baidās, ka viņš tiks sodīts, ka cilvēki viņu nemīlēs. Pārbaudes trūkums, paralēļu starp divām pasaulēm neesamība noved pie neskaitāmiem izkropļojumiem un reālām dzīves katastrofām. Ir viena joma, kurā mēs patiešām esam it kā neveseli, kur mums tiešām ir „neprātīga personīgā dzīve”, tas ir, dzīve, kas nav saistīta ar ārējo pasauli, – un tas ir sapnis. Sapnis šķiet reāls. Kamēr jūs guļat, jūs reāli atrodaties tajā situācijā, kuru jūs redzat sapnī, reāli pārdzīvojat šo situāciju kā savu esamību. Īpaši, ja jums ir nosliece sevi frustrēt, – tad jūsu sapņi izrādās murgi. Jūs gribat tikt galā ar situāciju un kaut ko sasniegt, bet atkal un atkal sevi frustrējat. Jūs pats sev traucējat sasniegt to, ko jūs vēlaties. Taču jūs to neuztverat tā, it kā jūs pats to darītu. Jūs to pārdzīvojat tā, it kā jums traucētu citi cilvēki.

Vakar mēs sākām nodarbību ar pāreju no kontakta ar ārējo pasauli pie kontakta ar sevi. Tiklīdz jūs atrodat kontaktu ar sevi, kaut kas atveras. Ja izveidojas tieša saikne, tieša komunikācija starp sevi un pasauli, jūs funkcionējat brīnišķīgi, tad jūsu iespējas ir jūsu rīcībā, jūs varat izmantot visus savus resursus. Ja jūs cenšaties aiziet sevī un jūs nevarat aiziet sevī, bet tā vietā nokļūstat šajā atoma kodolā – šajā psihotiskajā savā

daļā, šajā fantāziju pasaulē, kas ir līdzīga datoram, koncepciju radīšana, izskaidrošana, bēgšana atmiņās, pagātnē - jūs nevarat sasniegt savu patieso būtību. Freids, piemēram, nekad nerasniedza savu būtību, vienmēr iestrēgstot savā ego. Lai saprastu savus sapņus un pilnā mērā tos izmantotu, mums jāsaprot, ka sapņa iekšējā dzīve arī ir mūsu dzīves scenārijs, un tas daudz lielākā mērā atspoguļo mūsu dzīves scenārija gaitu.

Tāpat kā savā ikdienas dzīvē mēs satiekam cilvēkus un veidojam ar viņiem kaut kādas attiecības, mēs to darām arī sapņos. Taču sapņa skaistums – sapnis izpilda daudz vairāk funkciju, nekā tikai šo – bet mēs varam sākt ar faktu, ka katrs cilvēks sapnī, katra lieta, katrs sapņa fragments, katra noskaņa ir daļa no mūsu sadalītās būtības. Tas ir tik svarīgi, ka es mēģināšu to formulēt vēlreiz. Mēs esam tādi, kādi mēs esam šodien – sadalīti cilvēki, cilvēki, kas sastāv no daļiņām un gabaliņiem. Un nav nozīmes analizēt šīs daļiņas un gabaliņus, sadalot tos vēl mazākos elementos. Tas ko mēs vēlamies izdarīt geštalta terapijā, ir integrēt visas šīs izklīdētās un nepieņemtās savas būtības daļas, un padarīt cilvēku atkal par veselumu. Cilvēks, kurš ir vienots veselums, labi funkcionē, viņš var paļauties uz saviem resursiem, un var turpināt savu izaugsmi arī tad, ja viņš ir šajā procesā iestrēdzis.

Es tagad gribu jums atkal piedāvāt darbu ar sapni, un man ir jāpasaka: kad jūs satiekat kādu cilvēku, un šis cilvēks vēlas jums pastāstīt sapni, viņš parasti to izklāsta kā stāstu. Tas ir pirmais solis – stāsts. Otrais solis ir atdzīvināt sapni, un to mēs darām, veicot gramatiskas izmaiņas. Tā vietā, lai stāstītu stāstu, mēs to dramatizējam, vienkārši nomainot pagātni ar tagadni. „Es rāpjos kalnā, pēc tam notiek tas un tas.” Trešais solis – mēs uzņemamies skatuves režisora lomu. „Lūk, kalns. Lūk, es.” Jūs redzat, mēs pamazām nonākam pie sapņa dzīva uzveduma. Un bieži mēs atjaunojam diezgan daudz no sapņa dzīvīguma. Mēs sākam saprast, ka esam gan autori, gan režisori. Tad mēs varam spert arī nākamo soli un izdarīt vēl vairāk. Mēs kļūstam ne tikai par autoriem un režisoriem, bet arī par aktieriem un dekorācijām, – par visu, kas ir sapnī. Un tad mēs redzam, ka ir iespējam satikties ar bezgala daudz ko. Mīlums iespēju divām lietām: viena ir integrēt konfliktus, bet otra – no jauna integrēties ar no sevis nodalītajām daļām. Ja mēs esam no sevis nodalījuši kādas daļas – ja mēs tās noliedzam – mēs tās atjaunojam, no jauna integrējot, atkal kļūstot par šīm daļām. Mums ir jākļūst par nelieti vai dēmonu savā sapnī un jāsaprot, kas tas viss ir mūsu pašu projicētās daļas.

Šeit mēs pirmo reizi saskaramies ar projekcijas ideju. Projekcija ir kādas savas daļas noliegums, kura, pārstājot būt par mūsu daļu, parādās ārējā pasaulē, – mūsu personīgajā pasaulē. Šādas daļas atgriešana sev atpakaļ var būt nepatīkama. Mums nepatīk sevī atklāt asenizatoru vai policistu. Šeit parādās nepieciešamība mācīties ciest. Kādā brīdī jūs cietīsiet no domas, ka jūs esat asenizators vai policists, bet pēc tam piepeši izrādīsies, ka šajā projekcijā slēpjas vērtīga enerģija. Mēs varam šīs daļas asimilēt un no jauna padarīt par savām. Ir vēl daudz kas, ko varētu pateikt par darbu ar sapni, bet es tagad to nedarīšu. Vienīgi atzīmēšu, ka nav nepieciešamības strādāt ar visu sapni kopumā. Arī tad, ja jums izdodas identificēties kaut vai ar nedaudziem sapņa elementiem, kad jūs asimilējat kādu vienu elementu, jūs augat, paplašinot savas iespējas. Jūs sākat mainīties.

Tagad mazliet pastrādāsim ar nelieliem fragmentiem. Iziesim ar kādu no jums visus četrus soļus, lai iegūtu priekšstatu par to, kā to darīt sistemātiski, lai kaut kas sāktu notikt. Kurš grib būt pirmais?

Rass: Es stāvēju kalnā, apmēram tādā pašā, kā tie kalni, kas redzami no šejienes. Tur bija mans draugs, tuvs draugs, viņš sēdēja uz ceļiem. Likās, ka ar viņu viss ir kārtībā. Viņam bija katliņš, zils šķīvītis un krūzīte, liekas, tie visi bija sarindoti.

Frics: Labi. Tagad otrais solis. Pastāsti šo sava sapņa fragmentu, – es pieļauju, ka tas nav viss sapnis, – pastāsti šo sapņa fragmentu tagadnē.

Rass: Kriss sēž... Tu sēdi tieši man pretī. Uz ceļiem. Un tieši Tev priekšā es redzu katliņu, zilu šķīvīti un krūzīti. (Pauze). Vai man tagad jāstāsta arī pārējais?

Frics: Nē. Es gribu paņemt tikai fragmentus, lai jūs radāt skatuvi. Izveido no tā lugu. Šeit ir Tava skatuve. Parādi, kur viņš sēž, kur ir šķīvītis un pārējais.

Rass: Kriss. Lūk, šis ir Kriss. Lūk, šeit ir katliņš, šķīvītis un krūzīte, bet tur, aizmugurē, ir kalni, bet šeit, visapkārt, kaut kas līdzīgs sienam, nedzīva zāle. Es esmu šeit, es skatos. Es kāpu augšā pa šo taciņu, kura vijas apkārt kalnam, no aizmugures. Un pēc tam es apstājos.

Frics: Vai Tu vari to izdarīt vēlreiz? Es domāju, ka Tu esi mazliet slinks. Piecelies un patiešām organizē skatuvi, parādi mums visu drāmu.

Rass: Taciņa – tā iet šeit un turpinās...

Frics: Kur, kur?

Rass: Piedod?

Frics: Turpini iet apkārt kalnam.

Rass: Uz redzēšanos, Kris.

Frics: Labi.

Rass: Te atkal ir viņš. (Apstaigā apli, nostājas pretī karstajam krēsliem).

Frics: Neskaties uz mani. Tu esi režisors, un Tu arī runā ar aktieriem. Tagad Tu esi režisors.

Rass (parausta plecus): Nu, kas notiek? Kas tas tāds? Katliņš, šķīvītis, krūzīte. Ko Tu dari? (tagad tēlo Krisu). Paskaties. (Viņš ņem šķīvīti un sāk tos mētāt kā riekstu čaumalu spēlē, izdarot ar rokām vēzienveidīgas kustības). Skaties. Kā Tu domā, kas atrodas zem šī katliņa? Zils šķīvītis. Kā Tu domā, kas ir zem zilā šķīvīša? Katliņš.

Frics: Labi. Tagad kļūsti par visiem dažādajiem aktieriem. Kļūsti par savu draugu, kļūsti par šķīvīti, par taciņu. Ja Tev rodas grūtības, pastāsti par tām. Ja es, piemēram, esmu taciņa, tad es pastāvu noteiktā veidā. Es gribu jūs brīdināt, ka ir tikai viena kļūda, ko jūs varat pieļaut. Jūs varat sākt interpretēt. Ja jūs sākat interpretēt, viss ir zaudēts. Jūs iekrītat intelektualizācijā, freidiskajā spēlē. Labākajā gadījumā jūs sāksiet kārtot visinteresantākos insaitus intelektuālā karotēkā, un – varat būt pilnīgi

pārliecināti, nenotiks nekas reāls. Neinterpretē, vienkārši esi konkrētā lieta – šķīvītis, katliņš, Tavs draugs.

Rass: Kris, paskaties uz šo Rasu. Paskaties, ko es varu izdarīt. Vai Tu vari to atkārtot? Tā ir tāda viltība...

Frics: Tagad, ja mēs jau strādātu ar viņu, es viņam teiktu: pagriezies šurp...

Rass: Tieši tagad?

Frics: Pagriezies šurp. Esi tas puisis, nospēlē to auditorijai.

Rass (grupai): Paskatieties. Vai jūs varat tam izsekot? Tas ir velnišķīgi ātri. Jūs domājat, ka zem katliņa ir šķīvītis, vai ne? Bet kas ir zem šķīvīša? Katliņš. Bet kas zem katliņa? Šķīvītis. Viss vienlaikus.

Frics: Vai ievērojat, cik atšķirīgi viņš uzvedas no vakardienas, kad viņš bija tāds kautrīgs puisis? Vai Tu jūties ērti šajā lomā?

Rass: Man ir ērti, un es jūtos velnišķīgi nenotverams.

Frics: Labi. Tagad esi vēl kaut kas cits. Tagad esi taciņa.

Rass: Labi. (Pauze). Es esmu taciņa.

Frics: Kāds ir Tavs mērķis, Taciņa? Kāda ir Tava forma, kāds ir Tavs stāvoklis?

Rass: Es esmu taciņa. Es esmu uz šī kalna. Es esmu laba, ērta taciņa. Iet pa mani nav grūti.

Frics: Pasaki to vēlreiz.

Rass: Iet pa mani nav grūti. (Pauze). Man apkārt ir daudz skaistu ainavu. Daudz vietu, uz kurām ir vērts atnākt. Un ir vietas, kur ierīkot nometnes. Es, mm, vedu augšā līdz kalna virsotnei. Cilvēki pa mani kāpj līdz virsotnei.

Frics: Pasaki to vēlreiz.

Rass: Cilvēki pa mani kāpj līdz virsotnei. (Pauze). Tas ir aizvainojoši.

Frics: Redzi. Tu neinterpretēji, taču kaut kas notiek.

Rass: Rass iet pa mani, bet viņš apstājas. Tagad viņš ir ar Krisu. Viņš joprojām ir uz manis.

Frics: Labi. Tagad mums šeit ir noteikta satikšanās, kuru mēs varam izmantot. Apsēdies šeit. Mēs tagad pārtrauksim sapni satikšanās brīža labā. Tu esi taciņa un šeit ir Rass. (Norāda uz tukšo krēslu). Un jūs runājat viens ar otru. Uzraksti sarunas scenāriju.

Rass: Tu ej pa mani, es zinu. Tu neesi pārāk slikts. Tavi zābaki ir smagi, smagāki par parastiem zābakiem. (Ieņem Kriša vietu). Nu, es domāju, tie labi turas uz zemes. (Rass). Tu mani nodeldē. Es... Tu esi staigājis pa mani ļoti daudz, puisi, ar smagiem zābakiem. Kāpēc Tu nenoej nost no manis? Kāpēc Tev ir vajadzīga tā sasodītā taka? Velns parāvis, es Tev neesmu vajadzīga! Tev ir Tavi lielie zābaki, ej un dari savas lietas. (Kriss). Ja es noiešu nost no Tevis, Taka, es varu apmaldīties. Es varu nokrist. Tu esi droša. Tu esi līdzena – viss ir nokārtots. Kāds šeit jau ir gājis un es gribu pateikt, ka es nevaru apmaldīties.

Frics: Labi, šeit es gribu Tevi pārtraukt. Tu redzi, ka kaut kas jau sāk notikt. Tu jūti, ka Tu mosties.

Rass: Jāa.

Frics: Mēs tikai pieskārāmies nelielam sapņa segmentam, izdarījām nelielu darbu. Īstenībā es domāju, ja kāds paņem vienu savu sapni un izdara ar to visu darbu, tā arī ir visa terapija, kas viņam ir vajadzīga. Vienīgi parasti notiek tā, ka, tiklīdz jūs mazliet attīstāt savu personību, parādās cits sapnis un sūta jums jaunu eksistenciālu vēstījumu. Tā, manuprāt, ir sapņa nozīme – eksistenciāls vēstījums. Tā nav vienkārši nepabeigta situācija, tā nav vienkārši pašreizēja problēma, tas nav simptoms vai rakstura formācija. Sapnim ir eksistenciāla nozīme, vēstījums. Tas attiecas uz visu jūsu esamību, uz visu jūsu dzīves scenāriju. Labi, ļausim vēl kādam pamēģināt. (Anna iet uz karsto krēslu). Kā Tevi sauc?

Anna: Ann. Ta sir sapnis, kurš man bieži atkārtojas, ar mazliet atšķirīgām detaļām, un tas nav...

Frics: Šeit mēs pārtrauksim. Šie ir vissvarīgākie sapņi, un man ir pilnīgi atšķirīga nostāja no Freida. Freids redzēja kompulsīvu atkārtošanu – vajadzību kaut ko atkārtot vēlreiz un vēlreiz no jauna – un viņš secināja, ka tā ir nāves instinkta funkcija. Es uzskatu, ka sapņi, kas atkārtojas, – tas ir mēģinājums nonākt pie kaut kāda atrisinājuma. Mums ir jānovērš kaut kāds šķērslis šajā ceļā, lai cilvēks varētu pabeigt situāciju, aizvērt geštaltu un tad attīstīties tālāk. Un jūs varat būt pārliecināti, ka tad, ja mums ir sapnis, kas atkārtojas, runa ir par ļoti būtisku eksistenciālu jautājumu.

Anna: Es braucu vilcienā, kopā ar grupu. Mēs visi kaut kur dodamies, es nezinu, uz kurieni. Taču mēs apstājamies kaut kādā stacijā, un es pametu grupu. Mans vīrs parasti arī atrodas šai grupā, un es atstāju arī viņu. Viņš dodas vēl kaut kur. Es pati sēžos citā vilcienā. Un drīz es konstatēju, ka esmu aizmirsusi, uz kurieni es braucu. Kad es mēģinu noteikt, kur es atrodos, es saprotu, ka neatceros arī to, kur es pirms tam esmu bijusi, un tā es nevaru noteikt savu atrašanās vietu arī ar iepriekšējās vietas palīdzību.

Frics: Labi, sāksim no paša sākuma. Tu jau veici pirmo soli, izstāstīji sapni tagadnes formā. Tādēļ tagad Tu vari organizēt skatuvi.

Anna: Es braucu vilcienā ar grupu cilvēku, kas ir ļoti maz savstarpēji saistīti. Es īstenībā nezinu... Es nejutu, mm, vai šie cilvēki man ir ienaidnieki vai draugi, vai pilnīgi svešinieki, vai kaut kas cits. Mēs vienkārši braucam kopā un kaut kā sēžam, grupā. Mēs it kā šūpojamies, vilcienam kustoties. (Ietur pauzi un pašūpojas). Es

nejūtu, ka mēs kaut kā komunicētu vai ka mēs dotos uz kādu konkrētu vietu. Mēs vienkārši kustamies. Mēs nonākam šajā stacijā, un grupa it kā izklīst. Mēs izkāpjam no vilciena.

Frics: Vai Tu vari būt režisors un pateikt katram, kas viņam jādara? Es ievēroju, ka Tu joprojām sēdi, bet nekāp laukā no vilciena un nesāc ne ar vienu sarunāties.

Anna: Labi. Tagad mēs izkāpjam no vilciena. Un ieejam ļoti lielā stacijā ar milzīgām kolonnām, – tāda liela, pelēka akmens stacija, ar milzīgām kolonnām. Mēs neejam iekšā, kādā telpā. Mēs it kā stāvam ārpusē lielā foajē ar šīm kolonnām. Es stāvu ļoti tuvu kolonnai un ne ar vienu nesarunājos. Es jūtu, ka citi cilvēki no grupas ir man apkārt, bet, mm, mēs nekādā veidā neesam saistīti.

Frics: Labi. Vai varu Tevi palūgt pabūt kolonnai? Nospēlē kolonnu, pēc tam nospēlē staciju. Ja Tu būtu kolonna, kāda būtu Tava dzīve?

Anna: Būdama kolonna šajā milzīgajā, vecajā stacijā, es redzu daudz cilvēku, kuri atnāk un aiziet. Daži no tiem, acīmredzot, zina, uz kuriem tie dodas, bet daži apstājas man blakus, meklējot atbalstu. (Sāk raudāt).

Frics: Kaut kas sāk notikt. Tagad esi stacija.

Anna: Es esmu liela, veca, pamatīga stacija. Man cauri plūst milzums ļaužu... Es radu zināmas ērtības. Tā it kā ir vieta, kur cilvēki apstājas, kad kaut kur dodas. Ja cilvēki grib ienākt iekšā, man ir viņiem ēdiens, ir atpūtas istabas, ir, kur ērti pasēdēt.

Frics: Labi, izmantosim šo par satikšanos. Apsēdies šeit. Tu esi Anna un šī ir stacija. Parunājiet viena ar otru. Es domāju, jūs jau esat ievērojuši, cik daudz personības izpaužas ar dažādām būtībām. Es tos nesaucu par simboliem, tās ir personības būtības.

Anna: Es atbraucu uz Tevi, stacija, ar vilcienu un paliku šeit ar grupu, taču es negāju iekšā (slauka acis), kur man, iespējams, būtu ērti (raud) vai kur kāds varētu parūpēties par mani. (Stacija). Kāpēc Tu negribēji ienākt? Kāpēc Tu negribēji apstāties, kaut ko apēst, atpūsties, pirms doties tālāk? Stacijas taču ir tam domātas. (Anna) Es it kā mazliet baidos apstāties un ērti iekārtoties. Man liekas, ka man ir jāturpina kustēties, pat tad, ja es nezinu, uz kuriem es dodos. (Stacija) Kāpēc Tu... kāda jēga ir turpināt kustēties, sēsties citā vilcienā un kaut kur no tā izkāpt, ja Tu pat nezini, kur esi bijusi, un uz kuriem Tu dodies... šeit Tev ir draugi, bet Tu viņus atstāji.

Frics: Labi, tas izklausās pēc eksistenciāla vēstījuma. Labi, šeit es gribētu apstāties.

### **Meidlainas sapnis**

Novērsies no Freida un psihoanalīzes, es uzrakstīju grāmatu ar nosaukumu „Ego, bads un agresija”. Tajā bija izklāstītas, es teiktu, trīs jaunas teorijas – apzināšanās teorija, „es” teorija un agresijas teorija. Tagad jūs zināt, ka apzināšanās teorija ir plaši pieņemta ar dažādiem nosaukumiem – satikšanās grupas, apziņas paplašināšana un tā tālāk. Visa apzināšanās ideja kļūst par modes untumu Savienotajās Valstīs. Piemēram, zināmu daļu agresijas pieņem nevis kā kaut ko sliktu, bet kā organisma bioloģisku funkciju. Jo īpaši attiecībā uz zobiem un asimilāciju. Agresiju pārāk bieži jauc ar



naidīgumu un kaut ko tamlīdzīgu. Es neiedziļināšos šīs teorijas detaļās, es tikai gribu pieminēt, ka zināma agresija ir nepieciešama, lai asimilētu pasauli. Ja mēs neasimilējam to, kas mums ir pieejams, mēs nevaram to padarīt par savu, par daļu no sevis. Tas paliek par svešķermeni mūsu sistēmā – kaut ko, ko Freids dēvēja par introjēciju. Un tas mūs ved pie Ego teorijas. Freids apskatīja Ego (vācu valodā tas ir tas pats, kas „es”) kā svešu substanču konglomerāciju, kuras, ja tā ir taisnība, – tā arī vienmēr paliek svešķermeni mūsu organismā. Un šeit atkal parādās geštalta pieejas nopelns. Geštalts vienmēr atdala figūru un fonu, – figūras un fona attiecības ir nozīme vai jēga. Citiem vārdiem, mana ideja ir tāda, ka, tiklīdz jūs kaut ko izraujat no konteksta, tas zaudē savu nozīmi, vai arī tā nozīme tiek izkropļota. Un šī figūras-fona attiecība lielā mērā attiecas uz „es”. „Es” ir identifikācijas simbols. Ļaujiet man salīdzināt šos divus kontekstus.

Visa semantiskā pieeja ir pilnīgi absurda. Ir zināmas tikai divas semantiskas pieejas. Viena ir tā dēvētā absolūtā pieeja: lieta nozīmē to, kas tā ir, vai arī to, kā tā ir definēta vārdnīcā vai kā citādi. Koka nozīme ir tāda, kā tā ir aprakstīta tā dēvētajā absolūtajā semantikā. Otra semantika ir Alises Brīnumzemē semantika. Lieta nozīmē to, ko es lieku tai nozīmēt. Geštalta pieeja uz to skatās savādāk. Nozīmi dotajā brīdī rada figūras, kas izvirzās priekšplānā, un tās fona attiecības. Citiem vārdiem, ja jūs izraujat kaut ko no konteksta, tas zaudē nozīmi, vai arī nozīme tiek izkropļota. Paņemiet ideju par karalieni. Šaha spēles kontekstā tā ir koka figūriņa. Britu impērijas kontekstā tas ir dzīvs cilvēks, kurš pārvalda miljoniem cilvēku. Ja absolūtā semantika būtu pareiza, varētu paņemt koka figūriņu un nosēdināt to Anglijas tronī, vai arī paņemt karalieni Elizabeti un novietot viņu uz šaha dēļa. Tas izskatītos mazliet smieklīgi, vai ne?

Tagad paskatīsimies, kāds tam ir sakars ar neirozes ārstēšanu. Neirozes gadījumā personības daļas ir atsvešinātas viena no otras. Ja jūs identificējaties ar šīm atsvešinātajām daļām, rodas iespēja asimilēt noliegtās daļas un spert soli savā attīstībā – kļūt viengabalainākam. Interesanti, ka, piemēram, dažām primitīvām ciltīm, kurās cilvēki neatdala sevi no pasaules, nav vārda „es”. Viņi saka „šeit”. Šeit ir gaisma, šeit ir izsalkums, šeit ir dusmas, šeit ir doma, šeit ir briedis. Arī bērnam ir grūtības saprast vārdu „es”. Viņš saka: „Karls ir izsalcis”, saucot sevi tādā vārdā, kāds viņam ir dots.

Tagad es gribu vairāk integrēt ideju par darbu ar sapņiem un pilnīgu identifikāciju. Un tā, kurš grib pastrādāt ar sapni? (Iznāk Meidlaina, glīta tumšmataina francūziete). Šoreiz es gribu, cik vien tas ir iespējams, visu laiku atgriezties pie personīgajiem pārdzīvojumiem. Ko Tu jūti tieši tagad?

Meidlaina: Mm...

Frics: Tu jūti „mm”. Turi acis un ausis atvērtas. Ir jāpieņem katra atslēga.

Meidlaina: Es gribētu novilkt kurpes. (Smejas.) Es jūtu vajadzību izstāstīt savu sapni ļoti skaidri.

Frics: Labi.

Meidlaina: Mm, man bija sapnis, kad es biju pavisam maziņa, apmēram astoņus gadus veca, un es to redzēju arī vēlāk. Es stāvu krastā. Tas ir smilšains krasts, un apkārt man ir mežs. Man priekšā ir ezers, ļoti apaļš. No tās vietas, kur es stāvu, es neredzu ezera

otru krastu, taču es zinu, ka ezers ir ļoti apaļš, vai arī es atklāju to vēlāk. Es jūtu, ka tas ir ļoti apaļš, pareizas formas, un krasti ir bez robotām līnijām. Tas ir ļoti maigs ezers, un krāsa ir ļoti skaista. Saules nav, bet debesis ir ļoti gaišas.

Frics: Pastrādāsim mazliet ar šo sapni. Esi ezers. Pastāsti man, Ezers, savu stāstu.

Meidlaina: Mm, ezers, vai Tu nevēlies man izstāstīt savu stāstu?

Frics: Tu esi ezers un izstāsti man savu stāstu.

Meidlaina: Mm, es esmu apaļš, apaļš ezers. Es jūtu it kā savu pilnību. Man ir ļoti labs, uz tausti maigs ūdens.

Frics: Kam Tu to saki?

Meidlaina: Sev.

Frics: Atceries gešaltterapijas trešo likumu: dari citiem to, ko Tu dari sev. Pasaki to mums.

Meidlaina: Mm...

Frics: Tu esi ezers.

Meidlaina: Es esmu ezers. Jums ir jāpatīk ienākt manī, manā ezerā, šajā ezerā, jo tas ir ļoti skaists, un ūdens tajā ir ļoti...

Frics: Otrs gešaltterapijas likums: nesaki „tas”, saki vai nu „es” vai „Tu”.

Meidlaina: Mm ... (mazliet pakustas).

Frics: Vai jūs ievērojat, ka es kļūstu uzstājīgs?

Meidlaina: Jums patīk ienākt manī. Jūs varat viegli peldēt manī, un manī nav nekādu dūņu. Mans pamats ir tīras smiltis. Kad jūs sasniedzat mana ezera vidu, tur ir kaut kas pārsteidzošs. Tas ir kaut kas tāds, ko jūs nezināt. Tas var jūs nobiedēt vai arī var jums ļoti patikt. Ir kaut kas man pašā viducī, ezerā, tas ir kaut kas ļoti dīvains. Taču ir jāatpeld vai jāatbrauc ar laivu, lai tiktu tam klāt. Tas nav redzams no krasta. Tomēr ir vērts atpeldēt uz turieni, lai to ieraudzītu.

Frics: Ieraudzītu „to”?

Meidlaina: Ieraudzītu mani. (Smejas).

Frics: Pasaki to vēlreiz grupai.

Meidlaina: Ir vērts pārpeldēt mani vai paņemt laivu, tikai bez motora.

Frics: „Ir vērts” – atkal par „tas”.

Meidlaina: Mm, jums ir vērts?

Frics: Kas ir „vērts”?

Meidlaina: Mm, ir vērts...

Frics: Nelieto formu „ir vērts”, pamēģini pateikt „es”: „es esmu tā vērtā...”.

Meidlaina: Es. Es esmu tā vērtā, lai jūs atpeldētu vai paņemtu laivu un paskatītos, kas atrodas ezera vidū, jo tas ir pārsteidzoši.

Frics: „Tas” ir pārsteidzoši?

Meidlaina: Mm, es esmu pārsteidzoša. Iespējams, jums neuzminēsiet noslēpumu. Tas... Man... Mana ezera vidū ir statuja. Tas ir mazs zēns, un viņš lej ūdeni... daudzi cilvēki... kad es eju uz šo ezeru un grasos padzerties ūdenī, es pamostos, līdz ar to var būt...

Frics: Pagaidi, apstājies šeit. Aizver acis. Turpini skatīties savu sapni. Pamošanās ir brīnišķīgs triks, lai pārtrauktu sapņa atrisinājumu.

Meidlaina: Mm...

Frics: Atgriezies pie mums. Vai Tu turpināji sapni?

Meidlaina: To pašu sapni? Pagāja ilgs laiks, pirms es atgriezos pie sapņa. Man acīs nīrbēja uguntiņas, un es jutos ļoti, ļoti aizņemta.

Frics: Izsaki to ar žestiem. Turpini.

Meidlaina: Ļoti aizņemta (apļo rokas un smejas).

Frics: Nodejo to. (Viņa dejo, galvenokārt ar roku kustībām). Labi. Tagad paklausīsimies statujas stāstu. Tagad Tu esi statuja.

Meidlaina: Es esmu statuja ezera vidū.

Frics: Kam Tu stāsti?

Meidlaina: Es mēģināju stāstīt Elēnai (smejas). Es esmu pelēka un it kā, mm, klasiska. Es izskatos kā vairums mazu statuju, kas attēlo mazus zēnus. Un es turu trauku. Tā ir vāze ar šauru kakliņu, bet platu apakšu. Un es to turu, un, kaut arī es esmu ūdenī, es leju no šīs vāzes... es leju ūdeni ezerā. Es nezinu, no kurienes ūdens rodas, bet tas ir ļoti tīrs ūdens, un to patiesi ir ļoti veselīgi dzert. Jūs jutīsieties labi un ļoti pilni, jo turklāt jūs no visām pusēm ieskauj ezera ūdens, – ezera, kura vidū es sēžu. Tas ir patiešām labs ūdens. Bet bez tam es tiešām gribu, lai jūs padzertos ūdenī, kuru es leju no vāzes, jo tas jums sniegs patiešām labu pašsajūtu. Es nezinu, kāpēc, bet reizēm jūs nevarat to dzert, kaut arī atnākat, lai to padzertos. Jūs visi esat laimīgi un tad jūs peldat, un gribat to padzerties, bet nevarat dzert. Es nevaru noliekties pie jums. Es vienkārši turpinu liet savu ūdeni un ceru, ka jūs atnāksiet un to dzersiet.

Frics: Pasaki pēdējo teikumu vēlreiz, mums.

Meidlaina: Es nevaru nokāpt lejā un iedot jums ūdeni. Es turpinu to liet un ceru, ka jūs atnāksiet un to dzersiet. Es vienkārši turpinu to liet.

Frics: Labi. Tagad notēlo ūdeni. Pastāsti mums. Tagad Tu esi ūdens.

Meidlaina: Traukā?

Frics: Jā, ūdens traukā. Kāds ir Tavs scenārijs? Kāds ir Tavs stāsts, Ūdens?

Meidlaina (pauze): Es ne pārāk daudz zinu par sevi.

Frics: Vēlreiz.

Meidlaina: Es ne pārāk daudz zinu par sevi. (Pauze, sāk raudāt.) Es izteku. Es nezinu, no kurienes es rodos, bet es zinu, ka es esmu labs ūdens; tas ir viss, ko es zinu. Es gribu, lai jūs mani dzertu, jo es zinu, ka es esmu labs. Es nezinu, no kurienes es rodos... Es esmu lielā vāzē. Tā ir melna vāze.

Frics: Tagad piecelies. Pasaki to katram no mums. Piecelies.

Meidlaina (raudot un šņaucot degunu): Es esmu ūdens vāzē un es nezinu, no kurienes es rodos. Taču es zinu, ka es esmu labs dzeršanai. Es esmu ūdens vāzē.

Frics: Tagad pasaki to saviem vārdiem.

Meidlaina: Es izskatos kā ūdens, un viņi mani sauc par ūdeni, un es esmu šeit, vāzē. Bet vāzē nav cauruma. Es nezinu, no kurienes... neviens... es vienkārši esmu šeit visu laiku un es gribu, lai jūs mani dzertu.

Frics: Pārej pie nākamā.

Meidlaina: Es esmu šeit, es esmu balts un tīrs, un, ja Tu man pajautāsi, no kurienes es teku, es nevarēšu Tev atbildēt. Bet tas ir brīnums, es vienmēr teku, Tev, lai Tu mani dzertu. Tev ir jāizklūst no otra ūdens un jāatnāk. (Pāriet pie nākamā, raudot). Es esmu vāzē un es nezinu, no kurienes es rodos, bet es teku visu laiku, un Tev mani ir jādzer, katru malciņu.

Frics: Ko Tu tagad dari ar sevi?

Meidlaina: Es sevi turu.

Frics: Izdari to ar mani. (Viņa pieiet pie Frica un satver viņa rokas). Labi, sēdies. Ko Tu tagad jūti?

Meidlaina: Es jūtu, ka esmu kaut ko atklājusi.

Frics: Jā? Ko?

Meidlaina: Es esmu pieradusi domāt par šiem sapņiem, ka ūdens vāzē – tas ir garīgums.

Frics: Mmhm.

Meidlaina: Skaistums... radīšanas skaistums un... tas man ir tāds noslēpums, dzīves skaistums, un es domāju, ka vāze ir noslēpums, un es nebiju pietiekami gara, lai dzertu ūdeni. Lūk, kādēļ es pamodos. Kad es biju maza, tas mani neuztrauca, – es biju laimīga, ka peldu. Pamošoties es neraizējos par to, ka nedzeru ūdeni. Taču pieaugot es arvien vairāk nožēloju to, ka es nevarēju dzert ūdeni...

Frics: Labi. Tas ir tas, cik tālu es gribēju iet. Jūs redzat, ka mēs darām to pašu, ko darbā ar citiem sapņiem. Nekādu interpretāciju. Jūs paši visu zināt. Jūs zināt daudz vairāk nekā es, un visas manas interpretācijas varētu jūs tikai aizvest sāpus. Un atkal, tas ir vienkārši sava patiesā „es” atklāšanas jautājums. *Viss ir apzināšanās process.*

Ir pienācis laiks, kad mums ir jābūt gataviem salikt visus gabaliņus kopā un paskatīties, vai mēs varam nonākt pie mūsu pieejas centra. Bet centrs – tas, protams, ir visas pasaules apvienojums vienotā veselumā. Jūs varat to izdarīt ar reliģijas palīdzību, pasakot, ka visu ir radījis Dievs. Taču tad jūs tāpat paliekat ar Dieva un pasaules dihomiju, un ar šaubām, vai pasaule ir radījusi Dievu, jeb Dievs ir radījis pasauli. Savukārt, ja mēs pieņemam, ka ir iespējamās trīs dimensijas – apjoms, ilgstamība un apzināšanās, tad mēs varam teikt, ka viss ir apzināšanās process. Mums joprojām ir grūti piedēvēt apzināšanos matērijai, mēs esam pieraduši uzskatīt, ka apzināšanās koncentrējas smadzenēs. Sākumā ir grūti iztēloties, lai arī mēs tam iegūstam aizvien vairāk zinātniskus pierādījumus, – ka visai pasaulei piemīt apzināšanās.

Un tā, viss ir apzināšanās process. Sāksim ar to. Es apzinos. Jūs apzināties. Krēsls apzinās mani, varbūt apzināšanās vienības miljons miljonajā daļā. Taču es esmu pārliecināts, ka tam piemīt apzināšanās. Ja mēs to pieņemam, pazūd vēl viena dihomija – dihomija starp objektīvo un subjektīvo. Subjektīvais vienmēr ir apzināšanās, bet objektīvais – apzināšanās saturs. Mums ir jāapzinās, ka mēs kaut ko neapzināmies. Bez apzināšanās nav nekā. Līdz ar to pastāv kontrasts starp esošo un neesošo jeb neko. Apzināšanās vienmēr ir saistīta ar iepriekšējo pieredzi. Mēs nevaram apzināties pagātnē un nevaram apzināties nākotnē. Mēs apzināmies atmiņas, mēs apzināmies gaidas un nākotnes plānus; bet mēs apzināmies šeit un tagad, kas ir daļa no apzināšanās procesa.

Izšķirošā apzināšanās ir ikviena unikalitātes apzināšanās. Mēs sevi izdzīvojam kā kaut ko unikālu, neatkarīgi no tā, vai mēs to saucam par personību vai dvēseli, vai būtību. Tāpat mēs apzināmies, ka vienlaikus mēs apzināmies kaut ko citu, ka mēs atrodamies citā vietā un citā laikā. Līdz ar to mēs visu laiku pūlamies no noturēt un noskaidrot, un geštalterapijā mēs vienmēr sākam ar jautājumu: kur Tu esi? Kur Tu esi laikā? Kur Tu esi telpā? Vai Tu esi šeit vai mājās, aizņemts ar kādām nepabeigtām lietām; kur Tu esi savā apziņā? Vai Tu atrodies kontaktā ar pasauli, vai Tu esi kontaktā ar sevi, vai Tu esi kontaktā ar „vidējo zonu” – fantāzijas dzīvi, kura Tev traucē pilnībā būt kontaktā ar pasauli?

Kad mēs esam kontaktā ar pasauli, tad kaut kas notiek. Tas, kas panāk mūsu kontaktu ar pasauli, ir parādījies geštalts, parādījusies vajadzība un parādījusies nepabeigta situācija. Ja mēs netiekam galā ar šo situāciju, mēs meklējam atbalstu – kaut ko vai kādu, kas mums palīdzētu tikt galā. Šo atbalstu var rast, manipulējot ar apkārtējo vidi – ar žēlošanos, lūgumiem pēc palīdzības, bezpalīdzības tēlošanu, vārguļa tēlošanu, mēģinājumiem kontrolēt pasauli. Vai arī mēs atrodam atbalstu paši sevī – mēs ieejam sevī, lai rastu šo atbalstu. Un mēs vienmēr kaut ko atrodam, kad ieejam sevī. Mēs varam atrast atbalstu sevī vai arī mēs varam atrast atbalstu fantāzijā. Šo atbalstu ir rūpīgi jāpārbauda, jo tās var būt katastrofiskas gaidas. Šāds atbalsts var teikt: „Nav vērts tikt galā ar situāciju, tas var būt bīstami”. Vai arī šāds atbalsts teiks: „O, jā, tver ciet, tas būs lieliski!”

Muļķu pasaule. Bet, jebkurā gadījumā, šajā atspolē starp tikšanu galā un palīdzības meklēšanu mēs sākam mobilizēt savu potenciālu. Tas, es teiktu, ir visas teorijas un pieejas kodols. Un, kā es teicu iepriekš, nav labāka veida, lai saprastu vidējo zonu, traucējošo faktoru, kā sapņi. Tādēļ mēs vienmēr strādājam ar sapņiem un citām neverbālām esības formām, lai iztukšotu, attīrītu – kā es to nosauktu, šo personības vēzi vai slimo daļu. Un tā – kuram ir sapnis, ar ko viņš gribētu pastrādāt? (Elēna iet uz karsto krēslu. Viņa ir izteiksmīga, apaļīga sieviete, aptuveni četrdesmit gadus veca).

Elēna: Mēs sēžam aplī tikšanās grupā, un katrs atrodas vadītāja krēslā. Istaba visu laiku mainās uz vienu no divām istabām, kuras es atpazīstu: Maslova un Tava dzīvojamā istaba. Tas, kā es zinu, ka istabas mainās, ir paklājs: te tas ir plāns, sarkani melns putekļains paklājs, te biezs paklājs ar uzkārsumu...

Frics: Labi, lai šie divi paklāji parunā viens ar otru.

Elēna (smaida): Es esmu biezs, košs, oranžs, vilnains, mīksts, bagātīgs paklājs. Un es, mm, ja jūs apsēžaties uz manis, es maigi ieliecos. Man patīk mana siltā, oranžā krāsa.

Bet es esmu plāns, sarkani melns, putekļains, garlaicīgs, smirdīgs paklājs. Un jebkas, kas man pieskaras, nodara man sāpes, jo es esmu tik plāns. Pret mani nevērīgi izturas... Es jūtos vientuļš, it kā neviens par mani nerūpētos, netīrītu un nekoptu mani.

Frics: Tu to stāsti man. Kā būtu, ja Tu to pastāstītu otram paklājam?

Elēna: Es Tevi apskaužu. Es patiešām Tevi apskaužu. Tādēļ, ka cilvēkiem patīk sēdēt uz Tevis, bet, kad viņi sēž uz manis, viņi jūt savus kaulus. Man gribētos, lai, uz manis sēžot, viņi vismaz paliktu apakšā spilventiņus.

(Smaidot) es Tev nepārmetu to, ka Tu mani apskaud. Es esmu ļoti labs un mīksts. Reizēm cilvēki uz manis raud, taču jūs nevarat redzēt viņu asaras, jo es tās visas uzsūcu. Pat traipi uz manis nav pārāk redzami. Un man nav nekā lieka, lai es izjustu žēlumu pret Tevi. Tādēļ, ka es esmu ļoti aizņemts ar to, ka tīksminos pats par sevi, un man vispār nemaz nepatīk skatīties uz Tevi, jo Tu esi tik noplucis. Un es esmu tik laimīgs, ka es esmu es! (Smejas). Nu, es jūtos mazliet nelāgi attiecībā uz Tevi.

Frics: Labi, izdarīsim to pašu ar Maslova un manas dzīvojamās istabas pretnostatījumu. Lai šīs divas istabas satiekas viena ar otru.

Elēna: Es visa esmu apdarināta ar brīnišķīgas faktūras koku, mans paklājs ir biezs un mīksts. Man ir lieli logi ar skaistiem koka grebumiem, kas daļēji aizsedz skatu no ārpusē, bet vienlaikus padara skatu no istabas vēl labāku, nekā tas būtu bez ēnām. Mana galvenā problēma ir neveiksmīgais apgaismojums. Pusi laika man ir nepareizs apgaismojums un nepareiza apkure.

Es esmu vienkārša, nekārtīga, akmens istaba ar plānu paklāju; manu kamīnu neizmanto; no mana loga nekas nav redzams. Es esmu tā piebāzta, es esmu tādā nekārtībā; es nedodu atbalstu. Taču man ir kaut kas, kā Tev nav. Man ļoti tuvu ir okeāna skaņa, tā piepilda istabu gandrīz visu laiku. Mana apkures sistēma ir laba un manī ir daudz slēdžu un kontaktligzdu.

Izklausās, ka Tu aizstāvēsi un esi vilšanās pārpildīta.

Jā, es esmu tāda. Un es jūtos mazliet bēdīga. Jo es esmu Frica Perlza dzīvojamā istaba, un manī nav dzīvības, izņemot jūras šalkoņu. Es apzinos savus putekļus, nekārtību un pārblīvētību.

(Smaidot) es esmu desmitiem cilvēku istaba un es jūtu savu siltumu. Turklāt, man īpaši nepatīk skatīties uz Tevi, jo es jūtu, ka man ir daudz vairāk nekā Tev, un, kad es skatos uz Tevi, es apzinos, kā trūkst.

Frics: Pasaki to vēlreiz.

Elēna: Man patiešām negribas uz Tevi skatīties.

Frics: Vēlreiz.

Elēna: Man patiešām negribas uz Tevi skatīties.

Frics: Skaļāk.

Elēna: Man patiešām negribas uz Tevi skatīties!

Frics: Pasaki to ar visu savu ķermeni.

Elēna: Es negribu uz Tevi skatīties!

Frics: Tagad apsēdies otrā krēslā.

Elēna: Dieva dēļ, es neteicu, ka Tev uz mani būtu jāskatās! Neskaties uz mani, ja Tu negribi! Bet nekliedz uz mani! (Kliedz). Es neciešu, kad uz mani kliedz! Es esmu dusmīga! (Pauze). Nu, lūk, Tu dabūji, ko gribēji. Man nav tā, ko es gribu. Man nav tā, kas man ir vajadzīgs.

Frics: Pasaki to vēlreiz.

Elēna: Man nav tā, kas man ir vajadzīgs. (Pauze, turpina klusā balsī). Un es nezinu, kā to dabūt. Pastāv strukturāli ierobežojumi akmenī, cementā un paklāja plānumā. (Pauze). Es uz minūti aizmirsu elpot. (Dziļi ieelpo).

Frics: Vai Tu vari aizvērt acis, ieiet savā ķermenī un paskatīties, ko Tu jūti fiziski?

Elēna: Man deg vaigi un balss man ir aizsmakusi. Man ir aizžņaugusies rīkle. Es jūtu skumjas kaklā un zemāk, krūtīs. Es diezgan dziļi elpoju, un man tas ir patīkami. Tas mani nomierina. Es aplaizu lūpas, jo tās liekas sausas. Es apzinos, kā es sēžu – tas ir tā, it kā es grasītos piecelties. Turklāt es stipri aizsargājos un noslēdzos. Mans labais plecs ir noliekts uz priekšu un labā rokā ir tādā stāvoklī, it kā es gatavotos kaut ko darīt.

Frics: Darīt ko?

Elēna: Ieplaukāt.

Frics: Ieplaukā Maslova istabu. (Viņa to izdara vairākas reizes). Tagad izdari to ar kreiso roku.

Elēna: Es negribu plaukāt ar kreiso roku. (Smaida). Es gribu tai pieskarties. (Izstiepj roku).

Frics: Labi, vai tagad Tu to vari darīt secīgi? Ieplaukā ar labo roku un pieskaries ar kreiso. (Viņa to izdara trīs reizes). Tagad lūdzu izdari man pakalpojumu, pat ja Tev tas liksies neīsti: samaini rokas. Plaukā ar kreiso roku un pieskaries ar labo.

Elēna: Mmhm. Es varu pieskarties ar labo roku.

Frics: Ko Tu jūti, to darot?

Elēna: Tas ir patīkami, man tas patīk. Es varu ar labo roku sajust tikpat daudz, kā es jūtu ar kreiso. Es jūtu lielu pretestību sist ar kreiso roku.

Frics: Pasaki to Maslova istabai.

Elēna: Es negribu Tev sist ar kreiso roku. Es patiešām gribu Tev tikai pieskarties. Es negribu Tev sist.

Frics: Pamēģini vēlreiz.

Elēna: Iesist?

Frics: Jā. Ar kreiso roku.

Elēna: Mani pārsteidz mana pretestība. Es patiešām negribu.

Frics: Pasaki to vēlreiz.

Elēna: Es patiešām negribu.

Frics: Vēlreiz.

Elēna: Es negribu Tev sist!



Frics: Un vēlreiz.

Elēna: Es negribu Tev sist. (Smaida, balss kļūst maigāka, lūdzoša). Es negribu Tev sist. (Smiekli). Es negribu Tev sist. Es gribu Tev tikai pieskarties.

Frics: Tagad pamēģini vēlreiz iesist.

Elēna: Es varu to izdarīt, bet tajā nebūs manas sirds.

Frics: Labi, pamēģini.

Elēna (smejas): Tas nesāpēja. (Pieskaras ar abām rokām). Daudz patīkamāk ir just ar abām rokām.

Frics: Labi, iesit vēlreiz ar kreiso roku. Redzi, es saskatu tur kaut ko iracionālu, un es gribu ar to pastrādāt.

Elēna: Ja es skatos uz Tevi, es varu Tev iesist. (Iesit krēslam, pēc tam sit to ļoti metodiski). Mm, ja es skatos uz Tevi, es varu Tev iesist, es varu Tevi piekaut. Es varu tiešām Tevi neieredzēt. (Pauze). Tu staro. Es Tevi apskaužu. Nē, es Tevi neapskaužu. Velns parāvis, es sapratu, par ko ir runa. Tu vienkārši esi savādāka. (Klusāk). Es Tevi apskaužu.

Frics: Apsēdies otrā krēslā.

Elēna: Sveika. Man nepatika, kad Tu mani siti. Es zinu, ka man ir daudz kas, kā Tev nav, bet es vienkārši tāda esmu. Es neko priekš sevis neesmu atņēmusi kādam citam. Kādam citam, Tev. Es gadījos tāda tieši tāpat kā Tu gadījies tāda, taču es Tev neko neesmu atņēmusi.

Viena daļa manis grib Tevi aizstāvēt, bet otra – aizstumt Tevi prom. Es vēlētos, kaut Tu nebūtu tik pievilcīga. Nedaudz mazāk pievilcības. Es nevaru izturēt tieši šo pārmērīgumu.

Frics: Pasaki to vēlreiz ar kreisās rokas palīdzību.

Elēna: Tā ir šī pārmērība, ko es nevaru izturēt. (Fricam). Tas neliekas pareizi. (Pauze). Tā tas ir, es apskaužu Tavu pārmērību. (Smaida). Es izjūtu nožēlu šai sakarā. It kā es gribētu kaut ko, kas man īstenībā nevar būt, un es negribētu samierināties ar to, kas man ir.

Frics: Pasaki to grupai.

Elēna: Es negribu samierināties ar to, kas man ir.

Frics: Vai Tu vari par to pastāstīt sīkāk?

Elēna: Nu, man ir daudz, bet man ir apjausma par kaut ko daudz vairāk. Un es to gribu. Un es vēlos uzcītīgi strādāt un veltīt daudz laika un pūļu tam, lai dabūtu vairāk. Un tas, par ko man ir apjausma, ir vairāk no manis. Un es esmu patiešām satraukta par

sevi un vēlos, lai man būtu vairāk sava; taču tam ir vajadzīgs darbs ar citiem cilvēkiem, un tas mani biedē. Patiešām biedē (uzsmaida Fricam) dažās vietās, bet citās nebiedē.

Frics: Labi, šeit es gribētu apstāties. Es domāju, jūs pamanījāt kaut ko, ko es darīju. Es vadīju pavisam nedaudz. Taču, kad es sajutu un pamanīju kaut ko iracionālu, es pievērsos darbam ar šo vietu, kamēr visa tēma atkal kļuva racionāla. Lai to darītu, ir nepieciešams attīstīt milzīgu jutīgumu un intuīciju. Runa ir par atslēgas frāzi. Ja jūs jūtat, ka ir iesaistīta atslēgas frāze – kaut kas patiešām fundamentāls – tad es to pastiprinu, ļauju viņai atkārtot, izrunāt to vēlreiz un pastiprināt, kamēr caur to neizpaudīsies visa personība. Tad jūs redzat, ka notiek kaut kas pilnīgi negaidīts. Iesaistās visa personība, un emocijas, un atkal ir pagrieziena punkts attīstības procesā.

### Frics, draugs un Freids

(Karstajā krēslā sēž Barbara – jauna sieviete, apmēram trīsdesmit astoņus gadus veca, ļoti nepārlicināta par sevi. Viņa ir sociālais darbinieks, un ir strādājusi ar Fricu jau iepriekš.)

Barbara: Es gribēju būt laba meitene, un man bija priekš Tevis lielisks sapnis ar daudz labajiem varoņiem. Es netiku ar to galā, taču notika vēl kaut kas, kas varbūt ir tikpat labi. Pagājušo nakti es biju gultā, un tas ar mani ir noticis jau ilgu laiku – lai gan ne pārāk bieži – un notiek tas, ka es kļūstu pilnīgi paralizēta un nespēju vispār pakustēties. Es nevarēju pakustināt kāju pirkstus un nevaru atvērt acis – es nevaru izdarīt neko. Es vienkārši esmu pilnīgi paralizēta. Un es ļoti nobīstos, un tad tas pāriet. Šķiet, ka tas turpinās ļoti ilgu laiku, bet es domāju, ka īstenībā tās ir tikai dažas minūtes, varbūt pat mazāk. Bet tas līdzinās stāvoklim, kad es neko nevaru izdarīt, un tas man lika domāt par savu nespēju tikt galā ar sevi, kad es baidos vai dusmojos. (Ievelk dziļu dūmu no savas cigaretes). Es kļūstu pilnīgi nekustīga – tā, ka es nomodā esmu tāda pati, kā miegā, es joprojām esmu paralizēta.

Frics: Labi. Vai Tu vari to visu izstāstīt vēlreiz, iztēlojoties, ka Tu esi atbildīga par visu, kas notiek. Piemēram: „Es sevi paralizēju.”

Barbara: Mm, labi. Mm, es paralizēju, es paralizēju sevi... es padaru sevi nekustīgu. Es neļauju sev neko just vai izturēties jebkādā veidā, kas nav civilizēts vai labs. Es neļauju sev bēgt, kad es esmu nobijusies; es nestāstu cilvēkiem, ka es baidos. Es neļauju, mm, sev aizstāvēties, kad es esmu dusmīga vai apvainojusies. Es pat nedaru cilvēkiem zināmu, ka es jūtos slikti. (Sāk raudāt). Es neļauju viņiem ieraudzīt, ka dažkārt es viņus neieredzu, vai ka es esmu pārbijusies līdz nāvei un mm... dažreiz es, lai pati sevi sodītu, novedu sevi panikas stāvoklī, kad es baidos darīt jebko, vienalga, kas tas būtu. Es baidos pat elpot, un tad es sevi spīdzinu ar domām par visu slikto, kas man varētu notikt. Tas ir viss, par ko es pašreiz varu domāt. (Nošņaukājas). Fric, es negribu raudāt, jo man liekas, ka tas priekš manis ir ļoti slikti. Es domāju, ka es slēpjos aiz savām asarām. Bet es nezinu, ko es... slēpju. (Barbara runādama sit ar roku sev pa augšstilbu).

Frics: Vai Tu vari to izdarīt vēlreiz? Ar labo roku. Parunā ar Barbaru.

Barbara (sitol sev pa augšstilbu un smejojoties): Barbara, Tev vajag pērienu!

Frics: Noper viņu.

Barbara (turpinot sist): Tu esi slikta meitene, jo Tu esi neīsta un negodīga! Tu melo pati sev un visiem pārējiem, un es esmu nogurusi no tā, jo tas nestrādā!

Frics: Un ko atbild Barbara?

Barbara (skaļākā balsī): Viņa atbild, ka viņa nekad nav mācījusies, kā darīt kaut ko citu.

Frics: Pasaki to tiešajā runā.

Barbara: Es nekad neesmu mācījusies darīt vēl kaut ko. Es zinu, ka var darīt savādāk. Es zinu, ka ir citas lietas, ko var darīt, bet es nezinu, kā to darīt.

Frics: Pasaki to vēlreiz.

Barbara: Es nezinu, kā to darīt. Es varu darīt kaut ko citu tikai tad, ja es jūtu, ka mani aizsargā un atbalsta, tad es varu mazliet to darīt. Taču, ja es esmu vienaldzīgā vidē pati par sevi, - es pārāk baidos. Un tad es nokļūstu nepatīkšanās. Es pati sev radu nepatīkšanas.

Frics: Jā.

Barbara: Un tad es kļūstu vai traka no dusmām uz sevi, pēc tam, kad esmu sagādājusi sev nepatīkšanas, un tad es sevi sodu un sodu, un sodu. (Atkal dauza savu augšstilbu). Un liekas, ka tam nav gala, un es nekad nebūšu apmierināta. (Sāk raudāt).

Frics: Pasaki to Barbarai: „Es nekad nebūšu apmierināta ar Tevi. Lai ko arī Tu darītu, es vienmēr būšu neapmierināta.”

Barbara: Barbara, es nekad nebūšu apmierināta ar Tevi. Lai ko arī Tu darītu, tas nekad nevar būt pietiekami labi!

Frics: Vai Tu vari to pašu pateikt mātei vai tēvam?

Barbara: Māt, nav svarīgi, ko es daru vai esmu darījusi, tas nekad nav bijis pietiekami labi.

Frics: Vai Tu vari tāpat pateikt arī viņai? „Māt, lai ko Tu arī darītu, tas nekad nav pietiekami labi!”

Barbara: Mm, hm. Māt, vienalga, ko Tu dari, tas nav pietiekami labi.

Frics: Pasaki viņai, kas viņai būtu jādara.

Barbara: Māt, Tev vajadzētu pacensties iepazīt mani. Tu mani nepazīsti. Es esmu savādāka, bet Tu piespied mani izlikties... zini, un man ir vesela personība īpaši Tev. Un tā neesmu es. Es galīgi neesmu tāds cilvēks, kā Tu domā.

Frics: Ko viņa atbildētu?

Barbara: Protams, es Tevi saprotu, Tu esi mana meita. Es saprotu visu par Tevi. Un es zinu, kas ir labs priekš Tevis!

Frics: Atbildi viņai.

Barbara: Māt, Tu nezini, kas ir labs priekš manis! Tavi līdzekļi man neder. Man tie nepatīk un es necienu Tavu attieksmi. Es neuzskatu Tavus līdzekļus par lietderīgiem. Es domāju, ka tie padara Tevi vientuļu, un Tu nekad nesatuvinies ar cilvēkiem. Tu vienmēr citos pārāk daudz ko nosodi. Tev neviens nepatīk, un es negribu būt tāds cilvēks...

Frics: Pasaki viņai vairāk par to, ko viņai vajadzētu darīt. Kādam cilvēkam viņai vajadzētu būt.

Barbara: Tev vajadzētu pacensties saprast, kā tas ir citiem cilvēkiem. Viņi uztver dzīvi daudz savādāk, nekā Tu. Vai patiešām Tu kaut reizi nevari pamēģināt uzzināt, ko nozīmē būt kādam citam?

Frics: Jā. Es gribu, lai Tu spertu vēl vienu soli. Parunā ar viņu imperatīva formā: „Esi saprotošāka!” un tā tālāk.

Barbara: Esi saprotošāka...

Frics: Visu imperatīvā.

Barbara: Esi empātiskāka! Esi jūtīgāka! Neaizsargā sevi tādā mērā, Tev tas nav vajadzīgs! Neesi tik aizdomīga, tik paranoiska! Netici maģijai, tas ir neprāts – ticēt maģijai! Neesi vienmēr pretrunīgās prasībās, kad Tu pūlies būt tik laba, gandrīz vai svēta, tāds paraugs sabiedrībai, tāds matriarhs, un katru minūti to neieredzi. Nedari to!

Frics: Tagad parunā tādā pat veidā ar Barbaru. Arī imperatīvā.

Barbara: Barbara, neesi bezpalīdzīga! Tas ir neprāts... mm, nebaudies no savām jūtām! Tavas negatīvās jūtas – Tev tās ir jāizpauž. Tev ir jāaizstāv pašai sevi! Tev jābūt reālai! Nespēlē paslēpes, tā ir draņķīga spēle! (Sāk raudāt). Neputrojies un nespēlē spēles, liekot citiem Tevi žēlot vai justies vainīgiem. Tad viņi jutīsies nekomfortabli un aizies, un tas nav tas, ko Tu gribi.

Frics: Tagad sīkāk. Ņem savus imperatīvus un katru reizi dod Barbarai norādījumus – kas viņai jādara, lai tos izpildītu.

Barbara: Mm... neesi mīms, hameleons!

Frics: Pasaki, kā viņai to sasniegt, – nebūt hameleonam.

Barbara: Izzini, kas Tu esi, un kas Tu gribi būt, un ko Tu gribi darīt, un dari to! Necenties atrast kādu, ko visu laiku atdarināt. Tu esi atdarinājusi tūkstošiem cilvēku,

un kur tas Tevi ir novedis? Tu joprojām jūties kā tukša čaumala. Tev vajag izlemēt, kas Tu esi, un ko Tu gribi darīt!

Frics: Pasaki viņai, kā viņa var to izdarīt.

Barbara (rājošā tonī): Tu zini pati savu gaumi, intereses un vērtības. Tu jau sen to zini. Tās nekad...

Frics: Pastāsti viņai detalizēti, kādas ir viņas intereses.

Barbara: Mm, Tevi interesē tūkstošiem lietu...

Frics: Piemēram?

Barbara: Piemēram... Tev patīk strādāt ar cilvēkiem un Tu jūties labi, ja Tu jūti, kas esi bijusi noderīga – ka Tu citiem cilvēkiem esi ļāvusi sevi produktīvi izmantot. Dari to! Un atrodi veidu, kā to darīt, lai Tu justos veiksmīga un noderīga.

Frics: Turpini, sāc to noskaidrot.

Barbara: Nu, Tev jāattīsta... Tev jādara divas lietas. Tev jāpieliek reālas pūles, lai mācītos no citiem cilvēkiem, kuri ir vairāk pieredzējuši un prasmīgāki par Tevi, un vienlaikus Tev jābūt Tev pašai. Tu nevari atdarināt Fricu vai Virdžīniju Satīru, vai ārstu Delčampu vai kurš nu ir konsultants šajā brīdī, vai bija konsultants pēdējā seminārā vai darbnīcā, kurā Tu piedalījies. Nedari to, tas ir slikti! Tādēļ, ka Tu neesi viņi, un Tu nevari vienkārši atkārtot tās pašas kustības, kā kustas viņi, un teikt to pašu, ko saka viņi, un būt kādam noderīga. Viņi zinās, ka Tu esi neīsta.

Frics: Tu pieminēji manu vārdu. Pasaki, kas es esmu? Ko manī Tu kopē?

Barbara: Fric, Tu esi cilvēks, kurš strādā ar cilvēkiem un ļauj viņiem sevi izmantot. Tu ļauj cilvēkiem sevi izmantot, lai augtu.

Frics: Jā.

Barbara: Un es arī gribu to darīt, un es domāju, ka tas, ko Tu dari, reāli darbojas...bet es nevaru tēlot Fricu. Tas nedarbosies, jo es neesmu Tu, un tā būtu vienkārši atdarināšana.

Frics: Ļauj man paskatīties, kā Tu mani atdarini. Notēlo Fricu.

Barbara (smejas): Labi. Vai man to darīt ar Tevi?

Frics: Jā.

Barbara: Labi. (Smejas.)

(Ilga pauze) Tu gribi strādāt?

Frics: Jā.

Barbara: Tu gribi, lai es strādāju? Ar Tevi?

Frics: Jā.

Barbara: Es nevaru, Fric. Es nevaru strādāt ar Tevi.

Frics: Bet, protams, ka Tu vari.

Barbara: Nē.

Frics (ar dzirkstelītēm acīs): Tu esi Frics, Tu zini visu. (Smiekli). Tu esi tik gudrs.

Barbara: Tā nav taisnība. Es nezinu visu, un es neesmu tik gudra. Tev jādara darbs.

Frics: Labi. Es ļoti cenšos. Es gribētu strādāt, taču nevaru. Man ir parādījies bloks. (Vispārēja jautrība pie katras Frica atbildes).

Barbara: Esi Tavs bloks.

Frics: Bet es neredzu savu bloku.

Barbara: Tu manī neklausies.

Frics: Ak jā, es klausos ļoti uzmanīgi. Es tieši tikko dzirdēju Tevi sakām: „Tu manī neklausies.”

Barbara: Labi, paskatīsimies, vai mēs varam pamēģināt kaut ko citu. Izliecies, ka Tu esi tur kaut kur.

Frics: Tur?

Barbara: Mmhmm.

Frics: Kur? Šeit, šeit, vai šeit, vai šeit? (Norādot uz dažādām vietām istabā).

Barbara: Izvēlies, kur gribi.

Frics: Izvēlies manā vietā.

Barbara: Man šķiet, ka Tu smeji par mani. Varbūt Tu centies...

Frics: Es? Smejos par Tevi? Kā gan es uzdrošinātos! Tu esi tik cienījams un es pilnīgi kūstu no Tavas vērtības. Es neuzdrošinātos smieties par Tevi. Kā gan es to varētu?

Barbara: Tad pamēģināsim kaut ko citu. Vai Tu vari nodejot savu cieņu pret mani?

Frics: Ak jā. (Smiekli). Tagad es to nevaru izdarīt. Tev man ir jāiedod mūzika.

Barbara: Mm, pamēģini radīt mūziku sev galvā.

Frics: Bet es, redzi, neesmu muzikāls.

Barbara: Mēs visi esam muzikāli.

Frics: Tev izdodas! (Smiekli).

Barbara: Es ievēroju, ka, lai kas arī nenotiktu, viss atgriežas pie manis. Lai ko es arī nedarītu, Tu saki: „Nē, izdari to manā vietā, es nezinu, kā to darīt.”

Frics: Protams. Ja es nebūtu tik nevarīgs, tad es te nebūtu. Tā ir mana slimība, vai tad Tu neredzi?

Barbara: Parunā ar savu slimību.

Frics: Bet manas slimības šeit nav. Kā es varu runāt ar savu slimību? Un, ja es varētu runāt ar savu slimību, tad slimība manī neklausītos, jo tieši tā taču ir slimība.

Barbara: Es klausīšos. Vai kāds Tev iedeva šo slimību?

Frics (lēni): Jā.

Barbara: Kurš?

Frics: Zigmunds Freids. (Šajā brīdī grupā var dzirdēt daudz smieklu).

Barbara: Man liekas, ka Zigmunda šeit nav, viņš...

Frics: Bet septiņu gadu laikā es inficējos.

Barbara (ķīķinot): Ak, man ir par trim gadiem vairāk, jo es ar analītiķi pavadīju desmit gadus. Nestāsti man, cik tas ir slikti! Vai Tu vari parunāt ar Zigmundu?

Frics: Ak nē, nevaru. Viņš ir miris.

Barbara: Tu esi izmainījies. Šī ir pirmā reize, kad Tu esi aizslīdējis. Ko Tu tagad apzinies?

Frics (atturīgi): Dziļas skumjas par to, ka Freids nomira, pirms es patiešām varēju parunāt ar viņu kā cilvēks ar cilvēku.

Barbara (maigi): Es pieļauju, ka Tu tomēr vari parunāt ar viņu. Vai Tu negribi to izdarīt?

Frics: Aha.

Barbara: Labi. (Pauze). Es gribētu paklausīties.

Frics: Tagad es esmu iestrēdzis. Man gribētos to izdarīt. Man gribētos būt Tavam pacientam šajā situācijā, un mm... (runājot ļoti lēni). Profesors Freids... izcils cilvēks... bet ļoti slimš... Jūs nevarat ļaut nevienam sev pieskarties. Jūs esat iemantojis

iespēju runāt par to, kas ir, un katrs Jūsu vārds ir svēts evaņģēlijs. Es vēlos, lai Jūs mani uzklausītu. Zināmā mērā es zinu vairāk nekā Jūs. Jūs atrisinājāt neirozes jautājumu. Un tagad es esmu šeit... vienkāršs pilsonis... ar Dieva žēlastību atklājis vienkāršu noslēpumu, ka tas, kas ir – ir. Es pat neesmu to atklājis. To atklāja Ģertrūde Staina. Es tikai viņu kopēju. Nē, „kopēju” – tas nav pareizi. Es esmu apguvis to pašu dzīves un domāšanas veidu, ko viņa. Ne kā intelektuālis, bet kā cilvēks-augs, cilvēks-dzīvnieks. Tieši šeit Jūs bijāt akls. Jūs moralizējāt un aizstāvējāt seksu, izraujot to no kopējā dzīves konteksta. Tā jūs palaidāt garām dzīvi. (Istabā dažus mirkļus valda klusums. Tad Fricis pagriežas pret Barbaru). Tava Frica kopija nebija pārāk slikta. (Noskūpstā Barbaru). Tu kaut ko izdarīji priekš manis izdarīji.

Barbara: Paldies, Fric.



## Frics Perlzs

### Lekcijas fragments

Es gribētu sākt ar ļoti vienkāršām idejām, kuras, starp citu, kā tas ir vienmēr, ir sarežģītas uztverei tieši savas vienkāršības dēļ. Es gribētu sākt ar jautājumu par kontroli. Pastāv divi kontroles veidi: viens ir kontrole ārpusē – es atrodos citu cilvēku, kārtības, vides utt. kontrolē, bet otrs ir kontrole, kas atrodas katra organisma iekšpusē un ir šī organisma personīgā daba.

Kas ir organisms? Par organismu mēs saucam jebkuru dzīvu būtni, kurai ir orgāni, organizācija un kura ir pašregulējoša. Organisms nav neatkarīgs no apkārtējās vides. Ikvienam organismam ir vajadzīga apkārtējā vide vielu apmaiņai utt. Mums ir vajadzīga fiziska vide, kas nodrošina gaisu, pārtikas utt. apmaiņu; mums ir vajadzīga fiziska vide, kas nodrošina draudzības, mīlestības, dusmu apmaiņu. Taču organisma iekšienē pastāv neiedomājami 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.

Pirmais, ko ir nepieciešams ņemt vērā, ir tas, ka organisms vienmēr darbojas kā veselums. Mums nav aknas vai sirds. Mēs esam aknas, sirds, smadzenes un tā tālāk. Un pat tas nav pareizi. Cilvēks nav daļu summa, bet visu šo dažādo daļu, kas veido organismu, koordinācija – ļoti smalka koordinācija. Senā filozofija uzskatīja, ka pasaule ir daļu summa. Jūs paši zināt, ka tas tā nav. Mēs rodamies no vienas šūnas. Šī šūna diferencējas vairākās šūnās, bet tās savukārt diferencējoties veido orgānus, kuriem piemīt noteiktas funkcijas – daudzveidīgas, taču savstarpēji saistītas.

Mēs nonākam pie veselības definīcijas. Veselība ir visa, kas mēs esam, koordinācijas aptuvens līdzsvars. Jūs ievērojāt, ka es vairākas reizes uzsveru vārdu „esam”, jo tajā brīdī, kad mēs sakām, ka mums ir organisms vai ka mums ir ķermenis, mēs iniciējam šķelšanos – it kā pastāvētu Es, kas pārvalda ķermeni, organismu. Mēs esam ķermenis, mēs esam kāds – „Es esmu kāds”, „Es esmu neviens”. Tādā veidā šis jautājums ir ne tik daudz jautājums par pārvaldīšanu, cik par esību. Tādēļ mēs saucam savu pieeju par eksistenciālu pieeju: mēs pastāvam tāpat, kā pastāv jebkurš organisms, jebkura dzīva būtne, un mēs attiecamies pret ārējo pasauli tieši tāpat, kā jebkurš cits dabisks organisms. Kurts Goldšteins pirmais ieviesa jēdzienu „organisms kā veselums”, ar to pielikdams punktu vecajai medicīnas tradīcijai, ar kuru saskaņā mums ir aknas, mums ir tas vai cits orgāns, un visus šos orgānus var pētīt atsevišķi. Viņš ļoti cieši pietuvojās aktualitātes jēdzienam, bet aktualitāte ir saistīta ar to, ko ir pieņemts dēvēt par ekoloģisko aspektu. Organismu un apkārtējo vidi nedrīkst aplūkot atsevišķi. Augs, kurš ir izrauts no savas vides, neizdzīvo. Tieši tāpat neizdzīvo cilvēks, ja viņam ir liegts skābeklis, pārtika, u.c. Līdz ar to mums vienmēr ir jāaplūko arī daļa tās pasaules, kurā mēs dzīvojam, jo tā ir daļa no mums pašiem. Lai kur mēs arī neietu, mēs ņemam šo daļu sev līdz.

Tagad, ja tas tā ir, mēs lēni pietuvojamies izpratnei par to, ka cilvēki un organismi var komunicēt savā starpā, un mēs to saucam *Mitwelt* – kopējā pasaule, kas pastāv starp diviem cilvēkiem. Jūs runājat noteiktā valodā, jums ir noteikti uzskati, jūs nosakāt izturēšanās veidu, un kaut kur krustojas divas pasaules, un šajā krustojšanās rajonā ir

iespējama komunikācija. Jūs zināt to, ka, cilvēkiem satiekoties, viņi sāk satikšanās gambītu – viens saka: „Kā klājas?”, „Jauks laiks”, bet otrs kaut ko atbild. Viņi sāk meklēt kopīgas intereses vai kopēju pasauli, kurā viņi var viens otru ieinteresēt, iespējams, iegūt kopību, kurā viņi negaidīti no Es un Tu nonāk pie Mēs. Un tā, mums ir jauna parādība – Mēs, atšķirīga no Es un Tu. Mēs, kurš pats par sevi nepastāv, bet sastāv no Es un Tu, – tā ir robeža divu cilvēku tikšanās vietā, kas pastāvīgi mainās. Un, ja mēs esam satikušies pie šīs robežas, es izmainos, jūs izmaināties, un šo izmaiņu pamatā ir mūsu sastapšanās vienam ar otru, izņemot tādu gadījumu, kad šiem diviem cilvēkiem ir raksturs. Ja jums ir raksturs, tad jūs sevī esat attīstījuši rigīdu sistēmu. Jūsu izturēšanās kļūst pārkmeņojusies, paredzama, un jūs zaudējat spēju brīvi mijiedarboties, izmantojot visus savus resursus. Jums ir iepriekš noteikts veids, kā reaģēt uz tiem vai citiem notikumiem, un šo veidu diktē jūsu raksturs. Tas liekas paradoksāli, kad es saku, ka patiesi bagātam cilvēkam, augstākajā mērā produktīvam un radošam cilvēkam nav rakstura. Mūsu sabiedrība pieprasa, lai cilvēkam būtu raksturs, precīzāk – labs raksturs, jo šajā gadījumā jūs esat prognozējams.

Tagad paplašināsim saturu mūsu sarunai par organisma un vides attiecībām un ieviesīsim Ego robežas jēdzienu. Robeža ir tā, kas nosaka lietu. Lietas robeža nosaka tās mijiedarbību ar vidi. Pati par sevi lieta aizņem noteiktu telpas daļu. Iespējams, nelielu. Iespējams, tā grib kļūt lielāka vai mazāka – iespējams, tā nav apmierināta ar savu izmēru. Mēs atkal ieviešam jaunu jēdzienu – vēlme pēc izmaiņām, kuras pamatā ir pastāvoša neapmierinātība. Katru reizi, kad jūs gribat izmainīt sevi vai apkārtējo vidi, tā pamatā ir neapmierinātība.

Robežu starp organismu un vidi mēs vairāk vai mazāk precīzi izjūtam kā robežu starp to, kas atrodas mūsu ķermeņa iekšpusē, un to, kas ir ārpus ķermeņa, taču tas ir ļoti, ļoti nosacīti. Piemēram, kad mēs elpojam, vai izelpotais gaiss vēl ir apkārtējās pasaules daļa vai arī jau mūsu pašu daļa? Kad mēs ēdam, mēs varam sakošļāt barību, bet mēs varam arī to vienkārši norīt. Tad kur ir tā vieta, kur sākas „es” un beidzas „ne-es”, tas ir, apkārtējā pasaule? Tādējādi Ego robeža nav stingri fiksēta. Ja tā ir nekustīga, tā kļūst par raksturu, bruņām – tā kā bruņurupucim. Bruņurupucim šajā mijiedarbībā ir sastingusi robeža. Mūsu āda nav tik sastingusi, tā elpo, izmainās pieskārienu ietekmē un tā tālāk. Ego robeža ir ārkārtīgi svarīga. Ego robežas fenomens ir visnotaļ interesanta parādība. Pamatā mēs par Ego robežu saucam norobežojumu starp „es” un „ne-es” (the self and the otherness). Geštalterapijā mēs vārdu „self” („es”, patība) rakstām ar mazo burtu. Es zinu, ka daudzi psihologi mīl rakstīt šo vārdu ar lielo burtu, tā, it kā tas būtu kaut kas ļoti dārgs, apveltīts ar neparastu vērtību. Viņi atklāj self esību kā tikko izrakstus apslēptos dārgumus. „Es” nenozīmē neko citu kā nodalījumu no „ne-es”. „Es daru to pats” nozīmē, ka neviens cits to nedara; to dara tieši šis konkrētais organisms.

Ar Ego robežu ir saistīti divi fenomeni: identifikācija un atsvešināšanās. Es identificējos ar savu kustību: es saku, ka es kustīnu savu roku. Kad es redzu, ka jūs tur sēžat noteiktā pozā, es nesaku: „Es sēžu tur”; es saku: „Jūs sēžat tur”. Es atšķiru „pārdzīvojumu šeit” un „pārdzīvojumu tur”, un šim „pārdzīvojumam tur” ir vairāki aspekti. „Es” šķiet vērtīgāks nekā „ne-es”. Ja es identificējos, piemēram, ar savu profesiju, tad šī identifikācija var kļūt tik spēcīga, ka, gadījumā, ja man atņem profesiju, es jūtos zaudējis visu dzīvu un varu pat izdarīt suicīdu. Atceraties, cik daudz suicīdu bija 1920. gadā; cilvēki tik spēcīgi bija identificējušies ar savu naudu, ka, to zaudējuši, viņi sajūtās tā, it kā visa viņu dzīve būtu zaudējusi vērtību.

Mēs viegli identificējamies ar savām ģimenēm. Ja kāds no jūsu ģimenes locekļiem ir izpelņījis sabiedrības necieņu, jūs to izjūtat kā vērstu pret sevi. Jūs identificējaties ar saviem draugiem. Tie, kas dien 146. kājnieku pulkā, uzskata, ka viņi ir labāki par tiem, kas dien 147. kājnieku pulkā, savukārt pēdējie ir stingri pārliecināti, ka viņi visādā ziņā ir pārāki par 146. pulku. Vispār Ego robežas iekšpusē parasti atrodas saliedētība, mīlestība, sadarbība, bet ārpus Ego robežas ir aizdomīgums un atsvešinātība.

Šī robeža var būt ļoti mainīga, kā mūsdienu kaujās, kurās frontes līnija ir izstiepta tik tālu, cik tālu aizsniedz aviācija. Šī robeža sniedzas tiktāl, ciktāl sniedzas drošība, pazīšanās, veselums. Ārpus robežas – svešais, ienaidnieki. Tur, kur pastāv problēmas ar robežām, rodas pastāvīgi konflikti. Ja netiek apšaubīta līdzība, tad mēs neapzināmies robežas esību. Ja, tieši pretēji, netiek apzinātas līdzības un pārāk tiek akcentēts atšķirīgais, tad mēs atrodamies naidīguma, noraidījuma, atgrūšanas problēmas priekšā. „Netuvojies manām robežām”, „Nenāc klāt manai mājai”, „Turies tālāk no manas ģimenes”, „Laukā no manām domām”. Jūs varat ievērot pievilksnās un atgrūšanās polaritāti – apetīti un riebumu. Šeit vienmēr pastāv polaritāte, un robežu iekšpusē mums ir pazīšanas un pareizuma sajūta, bet ārpus robežām atrodas svešais un nepareizais. Iekšpusē – labais, ārpusē – sliktais. Mans Dievs ir pareizais Dievs. Cits Dievs ir kaut kāds dīvains. Mani politiskie uzskati ir svēti, citi politiskie uzskati – slikti. Ja valsts atrodas kara stāvoklī, tad mūsu kareivji ir eņģeļu iemiesojums, bet ienaidnieki – elles izdzimums. Mūsu kareivji rūpējas par nabaga ģimenēm, bet ienaidnieki tās posta. Visa labā un sliktā, pareizā un nepareizā ideja vienmēr ir jautājums par robežām, jautājums par to, kurā pusē stāvu es pats.

Tagad es gribu dot jums dažas minūtes tam, lai pārdomātu dzirdēto, izteiktu savas piezīmes un saprastu, cik tālu mēs esam pāvirzījušies uz priekšu. Jums tagad mazliet jāielaiž mani savā personīgajā pasaulē vai arī jāiznāk laukā no savas personīgās pasaules tajā vidē, kurā atrodos arī es.

Jautājums: Kad cilvēks ir iemīlējis, viņa personīgā robeža paplašinās un ietver otru cilvēku, ietver to, kas iepriekš atradās ārpus viņa?

Frics: Jā. Viņa robežas kļūst par „mēs” robežām: „es” un „Tu” tiek pretnostatīti visai pārējai pasaulei, un mīlestības ekstāzes brīdī pasaule izgaist.

J.: Ja divi cilvēki mīl viens otru, vai viņi pieņem otru pilnībā, tā, ka viņu Ego robežas izplešoties pilnībā ietver otru cilvēku, vai arī viņi pieņem tikai to cilvēku, kurš viņiem ir pazīstams iepriekšējās komunikācijas rezultātā?

F.: Šis ir ļoti interesants un pamatots jautājums. Šī jautājuma nesaprašana izraisa virkni traģēdiju un katastrofu. Parasti mēs nemīlam cilvēku. Tas ir ļoti rets gadījums. Mēs mīlam noteiktas īpašības šajā cilvēkā, kuras vai nu sakrīt ar mūsu uzvedības modeli, vai arī to papildina. Parasti tas ir zināms mūsu pašu papildinājums. Mēs domājam, ka mīlam visu cilvēku, bet īstenībā nepieņemam citus viņa personības aspektus. Un tad, kad mēs atklājam šīs citas īpašības vai aspektus, kad cilvēks izturas tādā veidā, kas mūsos izraisa riebumu, mēs nesākām: „Šī Tava īpašība manī izraisa riebumu, kaut arī cita daļa Tevis man ļoti patīk”. Mēs sakām: „Tu esi riebīgs, prom no manas dzīves”.

J.: Bet, Fric, vai to nevar attiecināt arī uz atsevišķu cilvēku? Vai mēs patiešām visu sevi ietveram Ego robežās? Vai tad nepastāv lietas, kuras mēs atsakāmies ietvert Ego robežās?

F.: Jā. Mēs par to parunāsim, kad nonāksim pie iekšējās sašķelšanās, personības fragmentācijas problēmas. Vispār tanī pat brīdī, kad jūs sakāt: „Es pieņemu kaut ko sevi”, jūs sevi sašķeļat attieksmes subjektā un objektā. Es tagad nerunāju par patoloģiju, bet par vairāk vai mazāk viengabalainu organisma uzvedību. Taču vispār mūsu vidū atradīsies niecīgs skaits cilvēku, kuri ir veselums.

J.: Ko Jūs domājat par pretējo situāciju – naidu vai spēcīgām dusmām? Vai šīm jūtām seko Ego robežu sašaurināšanas tendence, tā, ka cilvēku naidis vienam pret otru var aprīt visu viņu dzīvi?

F.: Nē. Naidis ir kāda izgrūšanas no savām robežām funkcija. Termins, ko izmanto eksistenciālajā psihiatrijā, ir atsvešināšanās. Mēs atsvešināsimies no cilvēka, un, ja šī cilvēka esamība rada mums draudus, tad mēs gribam šo cilvēku iznīcināt. Bet tā viennozīmīgi ir izslēgšana no savām robežām.

J.: Labi, to es saprotu. Ko es vēlos saprast, ir tas, ko sev līdzī nes intensīva iesaistīšanās šāda veida situācijā attiecībā uz Ego robežām. Vai to pavada robežu samazināšanās tendence, vai arī tā padara šīs robežas rigīdākas?

F.: Neapšaubāmi tā padara šīs robežas rigīdākas. Atļaujiet man atlikt šos jautājumus līdz tam laikam, kad mēs runāsim par projekcijām. Tā ir atsevišķa tēma patoloģijā, fakts, ka pēdējā instancē mēs tikai mīlam vai neieredzam sevi. Tas, vai mēs to, ko mīlam vai neieredzam, attiecinām paši uz sevi vai apkārtējo pasauli, ir tiešā veidā saistīts ar robežu traucējumiem.

J.: Fric, Jūs pieminējat pievilcības un riebuma polaritāti un to, ka ir iespējams vienlaikus izjust abas šīs jūtas pret vienu un to pašu cilvēku, kas, kā es saprotu, arī rada konfliktu.

F.: Tas ir tieši tas, par ko es runāju. Palūkojoties vērtīgāk, jūs redzat, cik relatīvi ir spriedumi par to, vai šis cilvēks jums patīk, vai arī jūs izjūtat pret viņu riebumu; jūs pievelk šī cilvēka konkrēta uzvedība vai daļa, un jūs izjūtat riebumu pret citu šī cilvēka daļu, un, ja jūs vienlaikus atrodat gan mīlamas, gan neieredzamas lietas vienā un tai pašā cilvēkā, tad jūs atrodaties sarežģītā situācijā. Daudz vieglāk ir izjust riebumu pret vienu cilvēku un mīlēt citu. Kādā brīdī jūs konstatējat, ka neieredzat šo cilvēku, bet citā brīdī – ka jūs viņu mīlat, bet, ja mīlestība un naidis iet roku rokā, jūs apmulstat. Tas ir tiešā veidā saistīts ar pamatlikumu, saskaņā ar kuru geštalts vienmēr veidojas tā, ka tikai viens priekšmets izvirzās kā figūra, respektīvi, konkrētajā laika brīdī mēs varam domāt tikai par vienu lietu, un tikko kā divi pretpoli vai divas atšķirīgas figūras vienlaikus cenšas noteikt konkrētā organisma uzvedību, mēs apmulstam, mēs kļūstam sašķelti un fragmentēti.

Es jau redzu, uz kuriem ir vērsti jūsu jautājumi. Jūs jau tuvojaties punktam, kurā sākas izpratne par to, kas notiek patoloģijā. Ja kādas no mūsu domām vai jūtām mums nav pieņemamas, mēs cenšamies no tām norobežoties. Es gribu Jūs nogalināt? Es norobežojos no domas par slepkavību un saku: „Tas neesmu es, tā ir uzmācība”; mēs

vai nu noraidām konkrētu domu par slepkavību, vai arī apspiežam visu tendenci un kļūstam pret to akli. Pastāv daudz veidu, lai cilvēks paliktu neskarts, taču vienmēr tas notiek, norobežojoties no daudzām vērtīgām sevis paša daļām.

Faktu, ka mēs dzīvē izmantojam tikai niecīgu procentu sava potenciāla, nosaka tas, ka mēs negribam (vai nu sabiedrība, vai kāds cits) pieņemt paši sevi tādu, kādi mēs esam kopš dzimšanas, t.i., pēc savas konstitūcijas. Jūs sev neļaujat – vai arī jums neļauj pilnībā būt sev pašiem. Jūsu Ego robeža aizvien vairāk un vairāk saraujas. Jūsu spēku, jūsu enerģijas kļūst aizvien mazāk. Jūsu spēja tikt galā ar pasauli aizvien vairāk un vairāk samazinās, kļūst aizvien rigīdāka, ļaujot jums rīkoties tikai tā, kā to liek jūsu raksturs, jūsu iepriekš pieņemtais uzvedības modelis.

J.: Vai pastāv kādas šīs Ego robežas svārstības, kuru pamatā varētu būt ciklisks ritms? Pēc analogijas ar ziedu, kurš atveras un aizveras, atveras un aizveras...

F.: Jā. Zināmā mērā.

J.: Ko Jūs domājat par pretēju situāciju – par narkotiku lietošanu, kad Ego robeža – (F.: Kad jūs zaudējat Ego robežu.) Vai tas būs sprādziens, izmantojot Jūsu teorijas terminus?

F.: Ekspansija, nevis sprādziens. Sprādziens ir kaut kas pilnīgi cits. Ego robeža ir pilnīgi dabiska parādība. Es sniegšu jums vairākus Ego robežas piemērus, tādus, kuri lielākā vai mazākā mērā attiecas uz mums visiem. Priekšstats par šo robežu, identifikācijas/atsvešināšanās robežu, kuru es dēvēju par Ego robežu, ir piemērojams ikvienai dzīves situācijai. Pieņemsim, ka jūs esat atbrīvošanas kustības cīnītājs, jūs cīnāties par to, lai pieņemtu nēģeri par tikpat cilvēcisku būtni kā mēs. Tas nozīmē, ka jūs identificējaties ar viņu. Kur tad tagad ir robeža? Tā ir izzudusi starp jums un nēģeri. Taču tūlīt pat rodas jauna robeža; tagad ienaidnieks vairs nav nēģeris, bet brīvības pretinieki; viņi ir izdzimtenī, viņi ir sliktie zēni.

Un tā, jūs radāt jaunu robežu, un es esmu pārliecināts, ka nav iespējams dzīvot bez šīs robežas. Vienmēr „es esmu demokrātiskās līnijas pareizajā pusē, bet jūs – pretējā pusē – nepareizajā”, vai, ja jūs apvienojaties klikē, „mēs esam uz pareizās platformas”. Nav grūti pamanīt, ka visas sabiedrības un kopienas rada savas robežas un apvienojas klikēs. Milleri vienmēr ir labāki par Meieriem, savukārt Meieeri, protams, ir labāki par Milleriem. Un, jo tuvāk ir aizsardzības robežas, jo lielākas ir iespējas, ka var izcelties karš vai naidīgums. Jo kari vienmēr izceļas uz robežām. Indiešiem un ķīniešiem ir lielāka iespējamība nonākt savstarpējā konfliktā nekā indiešiem un somiem, jo Indijai un Somijai nav kopējas robežas. Lai gan pastāv arī cits robežu veids, es atļaušos teikt – ideoloģiskais. Mēs esam komunisti, mums ir taisnība. Mēs esam brīvi uzņēmēji, mums ir taisnība. Tātad jūs esat sliktie zēni, nē – sliktie zēni esat jūs. Mēs reti meklējam kopsaucēju, to, kas mums ir kopīgs, biežāk mēs meklējam to, ar ko mēs atšķiramies, lai varētu neieredzēt un nogalināt viens otru.

J.: Kā Jūs domājat, vai ir iespējams kļūt tik lielā mērā integrētam, lai būtu objektīvs un nekur neiesaistītos?

F.: Es personīgi esmu pārliecināts, ka objektivitāte nepastāv. Zinātnes objektivitāte tāpat ir savstarpējas vienošanās auglis. Zināms cilvēku daudzums novēro vienas un tās

pašas parādības un runā par objektīvu kritēriju. Starp citu, tieši no zinātnes ir radies pirmais subjektivitātes pierādījums. Es runāju par Einšteinu. Einšteins atklāja, ka neviena parādība visumā nevar tikt reģistrēta absolūti objektīvi, jo novērotājs un viņa nervu sistēmas procesu ātrums ir jāņem vērā no tāda atskaites punkta, kas atrodas ārpusē attiecībā uz novērotāju un objektu. Ja jūs redzat perspektīvu, ja jums piemīt spēja plaši skatīties uz lietām, tad jūs esat objektīvāki, taisnīgāki, līdzsvarotāki. Taču pat šajā gadījumā jūsu uztvere ir subjektīva. Mums nav skaidru priekšstatu par to, kāds izskatās visums. Mums ir acis, ausis, rokas, ir šo orgānu turpinājums – teleskopi, datori. Bet ko mēs zinām par citiem organismiem, par to, kādi viņiem ir orgāni un kādā pasaulē viņi dzīvo? Mēs uzskatām pašu par sevi saprotamu, ka mūsu pasaule – tas, kādu mēs redzam visumu, ir vienīgais pareizais.

J.: Fric, atļaujiet man atkal atgriezties pie jautājuma par Ego robežām, jo, kad cilvēks ir paplašinātas apziņas stāvoklī, nošķirtības sajūta, acīmredzot, izzūd. Šajā brīdī liekas, ka viņš ir pilnīgi pārņemts ar notiekošo procesu. Šajā punktā acīmredzot Ego robežu nav vispār, bet ir tikai notiekošā procesa refleksija. Un es nesaprotu, kā tas saskan ar Jūsu Ego robežas jēdzienu.

F.: Jā, jā. Tā ir nākamā tēma, pie kuras es gribu pāriet. Pastāv tāds integrācijas veids – es saprotu, ka šis formulējums nav gluži korekts – starp subjektīvo un objektīvo. To apzīmē ar vārdu „apzināšanās”. Apzināšanās vienmēr ir subjektīvs pārdzīvojums. Es nevaru apzināties, jo jūs apzināties. Dzena absolūtās apzināšanās ideja, pēc manām domām, ir bezjēdzīga. Absolūta apzināšanās nav iespējama, jo, cik man zināms, apzināšanās vienmēr ietver saturu. Vienmēr tiek apzināts kaut kas. Ja es saku, ka es neko nejūtu, tad es vismaz apzinos šo neko, kuram, ja to aplūko uzmanīgāk, ir sava pozitīvā jēga, tāpat kā kurlumam, aukstumam vai tukšumam, un tādēļ, ja mēs runājam par psihodēlisku pārdzīvojumu, tad tajā ir apzināšanās, un tā tāpat ir kaut kā apzināšanās.

Tagad spersim nākamo soli un apskatīsim attiecības starp „es” un pasauli. Kas padara mūs ieinteresētus apkārtējā pasaulē? Kāpēc es nevaru funkcionēt kā sava veida autisks organisms, pilnībā apmierināts ar savu personīgo saturu? Ņemsim par piemēru šo pelnu trauku. Tas nav attiecīgs organisms. Tā eksistencei ir vajadzīgs ļoti neliels daudzums. Pirmkārt, temperatūra. Ja jūs ievietosiet šo pelnu trauku 4000 grādu temperatūrā, tad tādā vidē tas nespēj saglabāt savu identitāti. Tam ir nepieciešams zināms smaguma spēks. Ja tas būs pakļauts tādām spiedienam, kā, piemēram, 40 000 mārciņas, tas sašķīdīs gabalos. Taču mēs varam nosacīti teikt, ka šī lieta ir pati ar savu saturu, tādā nozīmē, ka tai nav nepieciešama apmaiņa ar apkārtējo pasauli. Mēs to izmantojam cigarešu novietošanai, mēs varam to izmazgāt, pārdot, izmest, iemest ar to kādam un tā tālāk. Taču pati par sevi šī lieta nav dzīvs organisms.

Dzīvs organisms ir organisms, kas sastāv no tūkstošiem un tūkstošiem procesu, kuriem nepieciešama apmaiņa ar apkārtējo vidi. Šajā pelnu traukā tāpat notiek dažādi procesi – elektroniski, atomiski, taču šie procesi ir neredzami, tie neattiecas uz mūsu atrašanos šeit. Dzīvā organismā šī robeža ir ļoti svarīga, jo mums ir vajadzīgs kaut kas, kas atrodas ārpus mums. Ārpus mums atrodas ēdiens; es gribu šo ēdienu, es gribu to padarīt par savu, uzņemt to sevī. Tas nozīmē, ka man jāpatīk šim ēdienam; ja man tas nepatīk, ja tas nav mans, es tam nepieskaršos, es to atstāšu ārpus savām robežām. Respektīvi, kaut kam ir jānotiek, lai notiktu robežu krustošanās, un tas ir tas, ko mēs saucam par kontaktu. Mēs nonākam kontaktā, pieskārienā, mēs izplešam savu robežu

līdz kādas strīdīgas lietas ietveršanai. Ja mēs esam rigīdi un nevaram kustēties, šī lieta paliek ārpus mums. Kad mēs dzīvojam, mēs tērējam enerģiju, mums ir nepieciešama enerģija šīs mašīnas uzturēšanai. Šo apmaiņas procesu sauc par metabolismu. Kā ārējais metabolisms, t.i., apmaiņa starp organismu un vidi, tā arī organisma iekšējais metabolisms darbojas nepārtraukti – dienu un nakti.

Kādi ir šī metabolisma likumi? Tie ir ļoti vienkārši likumi. Pieņemsim, ka es eju pa tuksnesi, man ir ļoti karsti. Es zaudēju, teiksim, 240 gramus šķidruma. Kā es zinu, ka es tos esmu zaudējis? Pirmkārt, apzinoties parādību, ko sauc par „slāpēm”. Otrkārt, piepeši šajā nediferencētajā pasaulē kaut kas uzrodas kā geštalts, kaut kas parādās priekšplānā, konkrēti, teiksim, aka ar ūdeni vai ūdens sūknis, vai vēl kaut kas, kas var mums atjaunot 240 gramus šķidruma. Mīnus 240 gramu mūsu organisma un plus 240 gramu apkārtējās vides var līdzsvarot viens otru. Šajā brīdī 240 gramu ieliet sistēmā, un mēs atjaunojam līdzsvaru. Situācija ir noslēgta, geštalts ir pabeigts. Vajadzība, kas lika mums kaut ko darīt, noiet tik kilometrus līdz ūdens uzīšanai, ir īstenojusi savu nolūku.

Šī situācija ir beigusies, un var rasties nākamā situācija, un tas nozīmē, ka mūsu dzīve pēc būtības nav nekas cits kā neskaitāms daudzums nepabeigtu situāciju – nepabeigtu geštaltu. Tikko kā noslēdzas viena situācija, tā tūlīt rodas cita.

Mani bieži dēvē par geštalta terapijas pamatlicēju. Tās ir blēņas. Ja jūs mani saucat par geštalta terapijas atklājēju vai atjaunotāju, tam es vēl piekrišu. Geštalts ir tikpat vecs, cik pasaule. Pasaule un jo sevišķi katrs organisms – katrs sevi uzturošs organisms – veido veselumu, pabeigtību. Un vienīgais pastāvīgais likums pasaulē ir geštaltu veidošanās likums. Geštalts ir organiska funkcija. Geštalts ir pieredzes pamatvienība. Ja jūs esat sadalījuši geštaltu, tad tas vairs nav geštalts. Ņemsim vienkāršu piemēru no ķīmijas. Jūs zināt, ka ūdens – H<sub>2</sub>O – 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 ūdeņradī un skābeklī, taču jūsu slāpes tas neremdēs. Tādā veidā, geštalts ir pārdzīvojams fenomēns. 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.

Manuprāt, tagad pastāv trīs eksistenciālās filozofijas veidi: Frankla logoterapija, Binsvangers eksistenciālā terapija (Dasein) un geštaltterapija. Kas ir ļoti svarīgi – tas ir tas, ka geštaltterapija ir pirmā eksistenciālā filozofija, kas stāv pati uz savām kājām. Es izšķiru trīs filozofijas veidus. Pirmais – tas ir par-to-isms („aboutism”), aprakstīšana. Mēs runājam par šo un runājam par to, un nekas netiek pabeigts. Zinātniskā izskaidrojumā tu vienmēr staigā riņķī un apkārt, taču nekad nepieskaries lietas būtībai. Otru filozofijas veidu es saucu par pienākumismu („shouldism”), priekšrakstu kopumu. Moralizēšana. Tev jābūt tādām, tev sevi jāmaina, tev nav jādara tas – simtiem tūkstošu pavēļu, bet nekāda priekšstata par to, kādam līmenim cilvēks, kuram tas viss jāizpilda, reāli var atbilst. Turklāt vairums cilvēku sagaida, ka formulas esība, vienkārši vārdu salikuma „tevis jādara” izmantošana var efektīvi iedarboties uz realitāti.

Trešo filozofiju es saucu par eksistenciālismu. Ar eksistenciālismu grib atbrīvoties no koncepcijām un strādāt ar fenomenoloģiju, izmantojot apzināšanas principu. Šķērslis

mūsdienīgo eksistenciālās filozofijas virzienu attīstībai ir tas, ka tiem ir vajadzīgs atbalsts no ārpuses. Ja jūs palūkojaties uz eksistenciālistiem kopumā, viņi visi apgalvo, ka viņu darba pamatā nav koncepcijas, taču, ja jūs paskatīsieties uz konkrētiem cilvēkiem, tad ieraudzīsiet, ka viņi visi smeļas jēdzienus no citiem avotiem. Būbers no jūdaisma, Tilihs – no protestantisma, Sartrs – no sociālisma, Heidegers – no valodniecības, Binsvangers – no psihoanalīzes, un tā tālāk. Geštaltterapija ir filozofija, kas cenšas būt harmonijā, saskaņā ar visu pārējo – ar medicīnu, zinātņi, visumu – ar visu, kas pastāv. Geštaltterapija atrod atbalstu pati savā struktūrā, jo geštalta struktūra, vajadzības parādīšanās ir sākotnējais bioloģiskais fenomens.

Tādā veidā 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. Tagad praktiski mūsos ir simtiem nepabeigtu situāciju. Kā gan tādā gadījumā notiek tā, ka mēs galīgi nesapināties un nemēģinām kustēties visos virzienos vienlaikus? Tieši šeit izpaužas cits likums, kuru es atklāju, – no izdzīvošanas viedokļa visaktuālākā, visneatliekamākā situācija ņem virsroku un kontrolē uzvedību. Izpaužas neatliekamā situācija, un jebkuru briesmu gadījumā jūs saprotat, ka tā ņem virsroku pār jebkuru citu aktivitāti. Ja šeit tagad izceltos ugunsgrēks, tas būtu aktuālāk par mūsu sarunu. Ja jūs metaties bēgt no uguns un zaudējat elpu no skrējiena, skābekļa trūkums izrādās svarīgāks nekā ugunsgrēks. Jūs apstājaties, lai atgūtu elpu, un dotajā brīdī tas 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, – tā nav anarhija bez jēgas. Tieši pretēji, tas nozīmē, ka organisms ir nodots pats savā rīcībā, lai pats par sevi parūpētos bez iejaukšanās no ārienes. Un man šķiet, ka to ir ārkārtīgi svarīgi saprast: ka apzināšanās kā tāda – pats sevi – var izārstēt. Tādēļ, ka ar pilnu apzināšanos jūs sākat saprast pašregulāciju organisma līmenī, jūs varat atļaut organismam darboties bez iejaukšanās no ārienes, bez pārtraukšanas; jūs varat paļauties uz organisma gudrību. Un pretstats tam ir visa patoloģiskā pašmanipulācija, kontrole no ārpuses un tamlīdzīgi, – viss, kas iejaucas organisma paškontroles smalkajā struktūrā.

Manipulāciju, ko mēs veicam paši ar sevi, parasti godā ar vārdu „apziņa”. Senos laikos uzskatīja, ka apziņu ir radījis Dievs. Pat Imanuēls Kants uzskatīja, ka apziņa ir līdzīga mūžīgai zvaigznei, kā viens no diviem absolūtajiem lielumiem. Pēc tam nāca Freids un parādīja, ka apziņa 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 tā ir introjēcija – kaut kas, ko dēvē par superego, kas tiecas pēc virskontroles. Ja tas tā būtu, tad kāpēc superego analīzei nav panākumu? Kāpēc notiek tā, ka tad, kad mēs liekam sev būt labiem vai kaut ko darīt, vai nedarīt, mēs negūstam panākumus? Kāpēc šī programma nestrādā? „Ceļš uz elli ir bruģēts ar labiem nodomiem” – šis sakāmvārds nemitīgi apstiprinās no jauna. Jebkurš apzināts nodoms mainīties noved pie sava pretstata. Jūs visi to zināt. Lēmums no Jaunā gada sākt jaunu dzīvi, bezcerīgi mēģinājumi mainīties, mēģinājumi sevi kontrolēt. Tas viss parasti ne pie kā nenoved vai arī, galējā gadījumā, cilvēks ārēji kļūst veiksmīgs, taču pēc tam seko nervu sabrukums. Tas ir galējais iznākums.



Tagad, ja mēs gribam palikt mūsu pasaules centrā, nevis, lai mums būtu centrs mūsu datorā vai vēl kaut kur, bet patiešām būt centrā, tad mums katrā notikumā jāaredz divi poli. Skaidrs, ka nav gaismas bez tumsas. Tur, kur valda vienpusība, apzināšanās ir vairāk neiespējama. Ir nepieciešams gaismas un tumsas ritms. Labā puse nepastāv bez kreisās puses. Ja es pazaudēšu labo roku, mans centrs nosvēršies uz kreiso pusi. Ja pastāv „superego”, tad jāpastāv arī „infraego”. Atkal, Freids izdarīja pusi darbu. Viņš ieraudzīja „augšējo suni” – superego, taču viņš nepievērsa uzmanību „apakšējam sunim”, kura tieši tādā pašā mērā ir personības daļa kā „augšējais suns”. Ja mēs spersim vēl vienu soli tālāk un izpētīsim šos divus „klaunus”, kuri tēlo pašmocības spēli uz mūsu fantāzijas skatuves, mēs ieraudzīsim aptuveni šādus divus raksturus.

„Augšējais suns” parasti ir taisnprātīgs un autoritārs. Viņš zina labāk. Viņam reizēm ir taisnība, bet viņš vienmēr ir taisnprātīgs. „Augšējais suns” ir nevainojams un bruņojas ar lozungiem „tev jādara, jābūt...” un „tev nav jādara, jābūt”. „Augšējais suns” manipulē ar prasībām un katastrofas draudiem, piemēram: „Ja tu ne... – tevi nemīlēs, tu nenokļūsi paradīzē, tu nomirsi”, u.t.t.

„Apakšējais suns” manipulē ar aizsardzības un attaisnojumu palīdzību, tēlo činkstošu bērnu un tamlīdzīgi. Viņam nav spēka. Viņš ir kā Mikipele. („Augšējais suns” – Superpele.)

„Apakšējais suns” darbojas šādi: „Es cenšos no visa spēka”; „Paskaties, es mēģinu atkal un atkal – es nevaru neko izdarīt, ja nekas nesanāk”; „Ko lai dara, ja es esmu aizmirsis par Tavu dzimšanas dienu...”; „Man ir tik labi nodomi”. Redziet, „apakšējais suns” ir ļoti viltīgs; viņš parasti uzvar „augšējo suni” tādēļ, ka viņš nav tik primitīvs. Tādā veidā „augšējais suns” un „apakšējais suns” cīnās par kontroli. Kā jebkurš vecāks un bērns viņi cīnās par kontroli. Cilvēks ir sadalīts „kontrolējošajā” un „kontrolējamajā”. Šis iekšējais konflikts viņu starpā nekad nebeidzas, jo viņi abi cīnās par savu dzīvi.

Tāda ir pazīstamās spēles par pašmocību būtība. Parasti mēs bez ierunām pieņemam, ka „augšējam sunim” ir taisnība, un daudzos gadījumos „augšējais suns” pieprasa neiespējamu izmaiņas ceļā uz pašpilnveidošanos. Bet, ja tevi ir pārņēmusi doma par pašpilnveidošanos, vari uzskatīt, ka tu jau esi noslīcis. Ideāla tēls – tas ir ierocis, kurš vienmēr dod tev iespēju iebiedēt un apspiest sevi, bargi kritizēt sevi un apkārtējos. Tā kā šis ideāls ir nerasniedzams, tad to vienalga nekad nerasniegt. Tas, kurš tiecas pēc ideāla, nevar mīlēt savu sievu. Viņš mīl tikai savu ideālu un pieprasa savai sievai, lai viņa kaut kādā veidā ievietojas viņa sagaidu Prokrusta gultā. Un viņš nosoda savu sievu, ja viņa tur neievietojas. Turklāt, viņš pats sev līdz galam nekad nerasniedz, kas tad īsti ir šis ideāls. Šeit un tur var parādīties dažādas īpašības, bet ideāla būtība ir tāda, ka tas ir nerasniedzams, neiespējams, tas vienkārši ir labs iegants, lai kontrolētu, vicinātu pātagu.

Nesen es runāju ar savu paziņu un es viņai teicu: „Lūdzu, ņem vērā: kļūdas nav grēks”. Un tas viņai nerasniedza ne pusi tā atvieglojuma, kādu es gaidīju. Pēc tam es sapratu: ja kļūda – tas vairs nav grēks, tad kā gan viņa varēs nosodīt citus, tos, kas pieļauj kļūdas? Tādējādi, tas vienmēr strādā abos virzienos. Ja tu vienmēr nēsā sevī šo ideālu, šo pašpilnveidošanās ideju, – tev ir brīnišķīgs instruments neirotikajai sevī šausmīšanas spēlei. Un nav gala pašiznīcināšanai, pašmocībai, pašnosodījumam. Tas slēpjas zem „pašpilnveidošanās” maskas. Tas nekad nerasnied.

Ja visu laiku cenšas atbilst perfekcioniskajām „augšējā suņa” prasībām, ideālas pašpilnveidošanās prasībām, tad tas noved pie nervu sabrukuma vai aiziešanas slimībā. Pēdējais ir viens no „apakšējā suņa” instrumentiem. Tiklīdz mēs uzzinām savas uzvedības struktūru, kura pašpilnveidošanās gadījumā ir saskaldīta „augšējā sunī” un „apakšējā sunī”, un, ja mēs sapratīsim, kā klausīšanās ceļā samierināt šos divus cīņā esošos klaunus, mēs nekavējoties sapratīsim, ka mēs nevaram ar apzinātu nolūku 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. Šī atšķirība starp sevis aktualizāciju un sava tēla aktualizāciju ir ļoti svarīga. Daudzi cilvēki dzīvo tikai sava tēla dēļ. Tur, kur dažiem cilvēkiem atrodas „Es”, vairumam cilvēku ir tukšums, jo viņi ir pārāk aizņemti ar sevis projicēšanu atbilstīgi kaut kādam tēlam. Tas atkal ir ideāla nolādējums. Nolādējums slēpjas apstākļi, ka tev nav jābūt tam, kas tu esi.

Jebkura ārēja kontrole, pat internalizēta ārēja kontrole – „tev jā...” traucē veselīgai organisma darbībai. Vienīgais, kam ir jākontrolē, – tā ir situācija. Ja jūs saprotat situāciju, kurā atrodaties, un ļaujat tai kontrolēt jūsu darbības, tad jūs zināt, kā tikt galā 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. Jūs braucat dažādi, piemēram, naktī vai kad apkārt ir daudz mašīnu, vai kad jūs esat noguris. Jūs pielāgojaties situācijai. Jo mazāk mēs uzticamies sev, jo vairāk mums ir vajadzīga kontrole.