

Senču baltis mūsu dvēselēs

*Humanitāro zinātņu maģistrs
Artūrs Dombrovskis,
gešaltterapeits,
Rīgas Gešalta Institūta direktors,
Baltkrievijas Valsts pedagoģiskās universitātes aspirants*

*Tatjana Veļenta,
ģimenes psihoterapeite (Minska),
Baltkrievijas Valsts pedagoģiskās universitātes aspirante*

Mēs katru dienu izdarām izvēli, veicam noteiktas darbības, kādu kritizējam, apsūdzam vai attaisnojam, esot pilnīgi pārliecināti, ka vadāmies pēc personiskās pārliecības un priekšstatiem par patiesību un taisnīgumu.

Lūk, piemērs no ikdienas dzīves. Kāda jauna sieviete, gatavojot gaļas ēdienu, vienmēr atgriezta no tā divus mazus gabaliņus, jo bija pārliecināta, ka tas šo ēdienu darīs gardāku. Šī ieraduma izpēte atklāja, ka tieši tā rīkojušās sievietes māte un vecmamma. Ģimenes vēsturē bija radies uzskats, ka tādā veidā gaļa būs gardāka. Bet vecmāmiņa ēdienu tā gatavoja vienīgi tādēļ, ka gaļas pagatavošanai viņai bija pieejami maza izmēra trauki, un lai ēdiens ietilptu traukā, bija nepieciešams atgriezt dažus gabaliņus. Šodien jaunā sieviete mehāniski veic to pašu procesu, pilnībā neapzinoties iemeslus tik dīvainai un vairs neadekvātai izvēlei – viņas rīcībā ir piemēroti trauki, un, atgriežot gaļai mazus gabaliņus, viņa topošo ēdienu padara sausāku un ne tik garšīgu. Šis kulinārijas rakstura piemērs ilustrē to, ka pat tāda it kā nenozīmīga uzvedība kā ēdiena gatavošanas maniere, var būt nevis mūsu “radoša pašizpaušme”, bet iegūta no mūsu iepriekšējām paaudzēm un var saglabāties daudzu gadu garumā.

Mantojumā no savas ģimenes mēs saņemam veselu vezumu ar ģimenes nostāstiem, uzvedības paternu nerealizētu emocionālu attiecību veidā, kas turpina dzīvot “ģimenes zemapziņas” labirintos un ietekmē mūsu uzvedību, motivācijas tendences, izvēles un reaģēšanas veidus dažādās situācijās. Ģimenes vēstījums ir specifiska, emocionāli piepildīta informācija par ģimeni, kas nosaka dzīves kārtību un izpaužas uzvedības stereotipos, kuri atkārtojas no paaudzes paaudzē [5]. Nenovēršamā saikne ar ģimeni, kura glabā daudzu paaudžu stāstus ar to noslēpumiem, problēmām, neatrisinātām situācijām, kas tiecas pēc noslēguma – tā nereti ir iemesls pakļautības un bezpalīdzības sajūtai, grūtībām saprast savas uzvedības īpatnības, kā arī nosaka cilvēku priekšstatus par sevi un atspoguļojas tajā, kā viņi sadarbojas viens ar otru.

Neizprotamais spēks, kas mūs aizved uz vienu vai otru vietu, piespiežot veikt noteiktas izvēles, nereti ir saistīts ar mūsos dzīvojošo senču balsi. Mēs domājam, ka daudz ko veicam “vienatnē”, paklausot savām personiskajām tieksmēm un vēlmēm, bet mūsu attieksmi nosaka un uztur ģimenes vēsture, caur kuras prizmu mēs skatāmies. Nav nejaušs apgalvojums, ka diviem, liekoties gultā, blakus “guļ” vēl kāds, vismaz viņu vecāki un bieži vien vecvecāki. Šī frāze atspoguļo determinēto saišu pastāvēšanas ideju starp paaudzēm, kas ietekmē attiecību kvalitāti un sociogēniskās pārmantojamības mehānisma darbību. Atšķirībā no biogēniskās pārmantojamības, kur informācija no bioloģiskajiem vecākiem tiek nodota bērniem ar gēnu palīdzību, nosakot, kādā veidā tiks veidots ķermenis un ar kādām fiziskajām īpašībām būs apveltīts topošais cilvēks, kādas būs viņa acis, nosliece uz slimībām, sociogēniskais mantojums blakus mūsu personiskajai pieredzei nosaka funkcionēšanas spēju, veidu, kā gatavot ēst un kā nodarboties ar seksu, kā atmaskot ienaidnieku un pieņemt draugus, vērtības un dzīves skatījumu, pārliecības, emocionālus pieņēmumus, priekšstatus par skaistumu, mīlestību, nelietīgumu un godu. Dabā evolucionāri ir nostiprinājies dažādu procesu atkārtotāšanās un pašreproducēšanās princips, kas attiecas arī uz informācijas tālāknodošanu nākošajām paaudzēm. Tas ir patiešām pilnīgs mehānisms, kas mums palīdz ne tikai saglabāt sugas īpašības (genotipiskās un fenotipiskās īpatnības, spēju staigāt vertikāli – visu to, kas mūs bioloģiski padara par cilvēkiem), bet arī kultūras īpašības (tradīcijas, vērtības, noteikumus, likumus, utt.). Un tomēr šajā

evolucionāri pilnīgajā mehānismā ir savas vājās vietas. Galvenā no tām – zināšanas, ko mantojam socioģenētiskā veidā un kas ietekmē mūsu izdarītās izvēles un emocionālos stāvokļus, var būt neadekvātas, nepiemērotas pašreizējai dzīves realitātei un vēl vairāk – nonākt ar to nopietnās pretrunās, traumēt un radīt grūtības adaptēties.

Daudzu problemātisku uzvedības paternu pamatā ir bieži neapzināts ģimenes introjicētu un iracionālu spriedumu komplekss, ar kuru savā starpā dalās lielākā ģimenes daļa («mēs – varoņu ģimene», «mūsu ģimenē nevienam nekas nenāca viegli», «mēs – draudzīga ģimene», «sievietes mūsu ģimenē cieš», «vecākiem jāziedo sava dzīve bērnu labā» utt.). Tamlīdzīgi ģimenes mīti (termins, ko ieviesis A. Ferreira), kas izveidojas apmēram trīs paaudžu dzīves laikā, pilda aizsargfunkciju un veicina ģimenes sistēmas vienotu veselumu, taču citkārt traucē pilnībā pieņemt aktuālo informāciju par ģimeni un par tās atsevišķiem locekļiem [6]. Tā mīts par ģimenes vienreizīgumu un izredzētību pirmajā paaudzē var palīdzēt (piemēram, kā ģimenes uzturēšanas un izdzīvošanas mēģinājums represiju laikā), aktualizējot paaugstinātu, bet reāli iespējamu sasniegumu motivāciju. Bet citās paaudzēs šis mīts, aizvien vairāk pārtopot par no realitātes attālinātu centrālo ģimenes vērtību (“mums vienmēr un visur jābūt pašiem labākajiem”), spēj novest pie smagiem narcistiskiem personas traucējumiem. Līdzīgi spriedumi, kas tiek nodoti no paaudzes uz paaudzi, kļūst par ietekmīgu faktoru, kas nosaka ģimenes cilvēku uzvedību un savas dzīves pieredzes interpretācijas veidu. Šie ģimenes vēstījumi dažādi iedarbojas uz atsevišķu ģimenes locekļu dzīvi – atkarībā no tā, kādu vietu viņi ieņem ģimenes hierarhijā – bet efekts vienmēr ir viltīgs un saistīts ar iespēju nokļūt neapzināto ģimenes scenāriju slazdos, kuru realizācija nodrošina ģimenes pašreproducēšanās procesu. Tādējādi tas, kas norit vienā paaudzē, bieži atkārtojas nākošajā – vienas un tās pašas tēmas tiek izspēlētas no paaudzes paaudzē, kaut arī reālajai uzvedībai var būt atšķirīgas izpausmes. M. Bouens to nosauca par “daudzu paaudžu ģimenes paternu pāreju” un attīstīja savus pētījumus transmisijas koncepcijā. A. A. Šutcenbergers šo ģimenes īpatnību skaidroja ar informācijas transģenerācijas nodošanas mehānisma darbību. Tādējādi iepriekšējo paaudžu savstarpējo attiecību paterni var nodrošināt apslēptus paraugus (modeļus, shēmas, programmas) nākošo paaudžu funkcionēšanai [1].

Ģimenes mītu veidošanās mehānismu ģešaltterapijā apraksta kā introjicēšanu (iekļaušanu), kas bāzēta uz primāro konfluenci (saplūšanu). Tā ir balstīta uz radnieku emocionālo tuvību, saplūšanu ar tuviem cilvēkiem, kad grūti novilkt skaidru robežu starp sevi un otru. Rezultātā sveši pārdzīvojumi vai vēlmes tiek pieņemtas par savām un cilvēka iekšējā (psiholoģiskajā) pasaulē var nonākt cita cilvēka pieņēmumi (uzvedības regulatori), kuri ir reālajai dzīvei nepiemēroti.

Ar šī mehānisma starpniecību mēs iegūstam svarīgākās mūsu dzīvesveida iemaņas, virkni dzīves vērtību un ideālu, taču tāpat mums tiek piešķirti dažādi iracionāli senču uzskati un spriedumi, kuros slēpjas emocionāli neatrisinātu situāciju smagums. Tie ir labi tik ilgi, kamēr uztur adekvātas attiecības ar apkārtējo vidi un sekmē mūsu veiksmīgu eksistenci. Bet bieži introjekti spēlē iznīcinošu un destruktīvu lomu, izjaucot cilvēka veselīgās dzīves norises funkcijas.

Mūsu terapeitiskās prakses pieredze ļauj konstatēt, ka ievērojama klientu daļa pārdzīvo psiholoģiskas problēmas, kuru cēlonis meklējams tālā pagātnē: 1. un 2. pasaules kara laikā, revolūciju un represiju periodos, ģimenes sociālā statusa un ierastās dzīves telpas zaudējumu laikā. Problēmas, kas radušās sociālo kataklizmu ērā un vēstures lūzuma brīžos, turpina pastāvēt ne tikai šo notikumu tiešo dalībnieku dzīvē, bet arī viņu bērnu, mazbērnu un mazmazbērnu dzīvēs.

30–gadīgs vīrietis tērē spēkus, lai nopelnītu savu pirmo miljonu eiro. Viņš strādā 18 stundas diennaktī, noniecinot personisko dzīvi, darbam koncentrējot milzīgu enerģiju un psiholoģiskos spēkus. Varētu likties – cienījama un lieliska nodarbe! Bet nepārejošais psiholoģiskais nogurums vēsta par to, ka kaut kas nav kārtībā, kaut arī miljons, protams, nav no vieglākajiem uzdevumiem un tā realizēšanai nepieciešams daudz spēka. Tomēr pakāpeniski, terapijas procesā, “uzpeld” dramatisks stāsts par to, kā tika izputināts viņa vectēvs, pazaudējot lielu īpašumu, kas krāts vairāku paaudžu garumā. No jauna sakrātais viņa tēva kapitāls zuda 2. pasaules kara laikā. Tagad šie nostāsti turpina savu eksistenci neapzinātā līmenī, determinējot jaunā cilvēka aktivitāti, mudinot viņu veidot savu dzīvi cīņā pēc zaudētās ģimenes mantas.

Lūk, vēl kāds stāts. Sociāli aktīva, profesionāli veiksmīga 45 gadus veca sieviete, strādājoša par žurnālisti un svešvalodas skolotāju, vērsās pēc psihoterapeitiskas palīdzības sakarā ar adaptācijas sarežģījumiem jaunajā dzīves vietā. Terapijas procesā atklājas viņas sarežģītā likteņa vēsture: incestuālas attiecības ar tēvu, atstumtība no mātes puses (kura dzīvoja neveiksmīgu, ciešanu pilnu laulības dzīvi ar vīru alkoholiķi). Parādījās problēmas viņas pašas ģimenes dzīvē un savstarpējās attiecībās ar vīriešiem. Viņas vecāku ģimenes disfunkciju daudzās sfērās uzturēja viņas mātes zemais pašvērtējums, kura savukārt bija neieredzēts bērns savā ģimenē. Klientes vecmāmiņa nevis vienkārši nemīlēja savu meitu, bet ienīda viņu. Kara laikā, glābjot meitas dzīvību, viņa bija spiesta šķirties no sava vīra (klientes vectētiņa). Viņi nekad vairs nesatikās, pazaudējot viens otru kara burzmā. Un vientuļā sieviete, nespējot sevī asimilēt šo šķiršanos, zaudējumu, visā vainoja savu meitu (klientes māti). Pagājuši vairāk kā 60 gadi, nomainījušās trīs paaudzes, bet pagājušā gadsimta 40 gadu notikumi kā atbalss turpina skanēt šīs sievietes dvēselē un dzīvē.

Traumējoša pieredze, ko iemantojuši daudzi ļaudis cilvēces vēstures smagajos periodos, globālu kataklizmu periodos (revolūcijās, karos), noteica specifisku kompensējošu uzvedības patēnu veidošanos, kas palīdz pārdzīvot traumas un tikt galā ar neatreaģēto emociju un jūtu spiedienu, kas dažādu apstākļu dēļ nav atraduši savu izpausmi tajā vēsturiskajā brīdī. Tādējādi veidojušies uzvedības modeļi un neizdzīvotie pārdzīvojumi ar sociogēnētiskās pārmantojamības mehānisma starpniecību var pāriet uz nākošajām paaudzēm, kļūstot par avotu neapzinātajiem uzvedības motīviem un emocionālajām reakcijām. Kara un citu vēsturisku notikumu, kas skāruši mūsu senčus, atbalss bieži turpina skanēt mūsu dvēselēs un noteikt mūsu izvēli, ar to sagraujot mūsu ikdienas dzīvi un bieži vien arī mūsu līdzcilvēku dzīvi.

Jauns vīrietis ar izteiktu agresīvu nacionālu nostāju ir stingri pārliecināts, ka kādas konkrētas, viņam nīstamas tautības cilvēki ir ienaidnieki. Viņa uzskati, skatoties no mūsdienu realitātes viedokļa, šķiet neadekvāti, destruktīvi un nesaprotami. Terapijas laikā noskaidrojās, ka viņa vectēvs (bērniības gados) izdzirdējis pa radio sava tēva vārdu nošauto "tautas ienaidnieku" sarakstā. Vēsturisku iemeslu dēļ viņam nebija iespējams to nevienam izstāstīt, izpaust savas sāpes un naidu, un šie pārdzīvojumi saglabājušies trīs paaudžu garumā (70 gadus), jaunā cilvēka esošo dzīvi padarot neirotiski – destruktīvu.

Mūsos "dzīvojošās" nepabeigtās senču situācijas liek mums meklēt piemērotus objektus to realizēšanai un ar tām saistīto pārdzīvojumu izdzīvošanai. Neapzināta šo objektu izvēle tiek realizēta, izmantojot projekcijas mehānismu un pierakstot atsevišķiem cilvēkiem, nācijām un kultūrām bieži vien reāli nepiemītošas īpašības. Tā noformējas ienaidnieka tēls, rodas nacionālistiskas problēmas, neiecietība attiecībā pret viena vai otra veida kultūras uzvedības formām. Rodas paradoksāla situācija – cilvēks, kas sevī nes nepārdzīvotu traumatisku iepriekšējo paaudžu pieredzi, tiecoties sasniegt psiholoģisku harmoniju, apkārtējā vidē atrod vairāk vai mazāk piemērotu objektu emociju izlādei, pierakstot tam noteiktas īpašības. Bet sakarā ar to, ka izvēlētais objekts tomēr nav īstais traumas vaininieks, bet reāli traumējošais objekts izzudis 100 vai vairāk gadus atpakaļ un visbiežāk nav ticis apzināts, tad līdzīgs pārdzīvojumu "atreagēšanas" paņēmiens rada vien nebeidzamu apvainojumu procesu, kas principiāli nevar tikt pabeigts pārrunu ceļā un atklāti izpausot savas jūtas. Ja tā slavenā ļaunu priekšnieku atveidojošā lelle, kas uzstādīta Japānas firmas ofisā, lai darbinieki uz to varētu raidīt savas negatīvās emocijas, varētu runāt, tad tajā brīdī, kad viņu sistu, tā kliegtu, ka viņa ne pie kā nav vainīga.

Geštaltterapijā eksistē tehnikas darbam ar nepabeigtiem emocionāliem pārdzīvojumiem. Tās balstītas uz traumatiskā objekta (ļauns skolotājs, nejutīgs tēvs, slepkava, varmāka utt.) atpazīšanu un apslāpēto jūtu izpausšanu "šeit un tagad" situācijā, kas simboliskā veidā dod iespēju pabeigt nepabeigto darbību (piemēram, «tukšā krēsla» tehnika). Daudz dziļāks darbs ir vajadzīgs, lai palīdzētu klientam izdzīvot viņa negatīvos pārdzīvojumus un pieņemt viņa senču traumatisko pieredzi, kas ir viņa personiskās identitātes dziļākā daļa. Uzdevuma jēga ir ļaut klientam izrunāt, izteikt, izkliegt, izraudāt apspiestās un neizpaustās emocijas, kas sakrājušās ģimenes vēstures lapaspusēs, sniegt viņam sajūtu, ka viņš ir saprasts un uzklausīts. Tas nepieciešams ne tikai, lai sagrautu traumatiskos objektus, bet gan vairāk, lai, atbrīvojoties no graužošajiem emocionālajiem pārdzīvojumiem (naida, bailēm, aizvainojuma utt.), pieņemtu esošo pieredzi un iespējams pat tajā atrastu resursus.

Darbs ar jauno cilvēku, kura vecvectēvs bija nošauts, deva labu terapeitisku efektu – neirotiski - agresīvo simptomu izzušanu, psiholoģisku stabilitāti, emocionālās līdzsvarotības pieaugšanu jau tāpēc vien, ka viņš varēja izraudāt, izpaust sava vectēva rūgtos pārdzīvojumus it kā viņa vietā un tapt uzklauts un saprasts no sava terapeita puses.

Notikumus, kas attiecināmi uz senču pieredzi, klients nereti pārdzīvo tikpat spilgti, kā tie cilvēki, kas “nodevuši” viņam šos pārdzīvojumus. Viņi mēdz būt tik spēcīgi emocionāli “inficēti”, ka rodas nepieciešamība strādāt ar to, kā ar daļu no konkrētā cilvēka dzīves, simboliskajā līmenī sniedzot palīdzību tiem radniekiem, kuru dzīvē šie traumatiskie notikumi risinājušies. Spēcīgas emocionālas reakcijas, kas rodas ģimenes vēstures izpētes procesā, veicina atbrīvošanos no pārdzīvojumiem, kas aizturēti neapzinātajā ģimenes zināšanu slānī, ar to ļaujot atbrīvoties no nepabeigtās emocionalitātes, gaidu un pretenziju spiediena, kas saistīts ar problēmām, kas sevī ietver atbalsis no ģimenes pagātnes un nevis aktuālo dzīves realitāti.

Tādējādi ģimenes vēstures izpēte var sniegt svarīgas atslēgas klienta simptomātiskās uzvedības etioloģijas sapratnei, kas sevī “iekonservējis” dažus no savstarpējo attiecību paterniem vai aizstāv iepriekšējo paaudžu mantojumu. Tādu paternu atklāšana un izpēte klientam var ļaut saprast izmantotos adaptācijas paņēmienus un izvairīties no nepatīkamu modeļu atkārtotības, mērķtiecīgi izstrādājot citus situācijas kontroles paņēmienus. Palīdzot klientam izpētīt ģimenes vēstures un mītu ietekmi uz viņa dzīvi, terapeits nodrošina perspektīvu, uz kuras balstoties var apzināti pieņemt lēmumu, cik tālu sekot pārliecībai, kura agrāk bijusi pašsaprotama.

Ģimenes vēstures savstarpējo attiecību paternu, kas pāriet no vienas paaudzes uz otru, un notikumu, kas notiek personīgajā vai ģimenes krīzē, analīzei tiek izmantotas metodes “Genogramma” un “Genosociogramma”. Terapijas praksē genogrammu pirmo reizi ieviesta Mjuri Bouens 1978. gadā. Tā parāda paplašinātas ģimenes formu (kā minimums vismaz trīs paaudzēs) un sevī satur informāciju par dzimšanu, laulībām, šķiršanos, nāvi un citiem svarīgiem ģimenes notikumiem [5]. Genosociogrammu (no vārdiem «ģeneoloģija» un «sociometrija») izstrādājis A. A. Šutcenbergers, tā atšķiras no iepriekšējās metodes ar koncepcijas, uz kuras balstīta Moreno sociometrija, pielietojamību. Bez ģeneoloģiskās kartes, kas satur svarīgu ģimenes notikumu uzskaitījumu, genosociogramma atspoguļo arī ģimenes locekļu sociometriskās saites, emocionālās attiecības, savstarpējās simpātijas un antipātijas [4].

Šīs metodes dod iespēju izsekot, kā uzvedības modeļi un ģimenes iekšējās attiecības tiek nodotas no paaudzes uz paaudzi. Tādi notikumi kā nāve, slimība, civillaulība, mīļotā cilvēka zaudējums, milzīga profesionāla veiksmē, pārvākšanās uz jaunu dzīvesvietu, ģimenes traģēdijas, kas saistītas ar sociālām kataklizmām un karu, ietekmē esošās uzvedības īpatnības, kā arī attiecības ar citiem cilvēkiem. Kā informācija, kas dzīvo klienta iekšējā pasaulē par zudušajiem ģimenes koka zariem un cilvēkiem, kuri aizbraukuši tālu no tās. Galvenā genogrammas un genosociogrammas īpatnība (atšķirībā no citiem ģimenes vēstures tradicionālajiem paņēmieniem attiecībā uz faktu ieguvu) ir tās strukturētība un grafisks informācijas attēlojums ģimenes faktu kartes veidā. Abas metodes ir bagātīgs avots hipotēzēm par to, kā klīniskās problēmas var sasaistīties ar ģimenes kontekstu un ģimenes attīstību nākotnē. Tās dod iespēju atklāt un veikt klienta ģimenes scenārija analīzi, saprast viņa izdarītās izvēles īpatnības, izskatīt ģimenes mītu rašanās dinamiku, noskaidrot neapzinātās tendences un notikumu (piemēram, nāve, partneru un profesijas izvēle utt.) atkārtotības dažādu paaudžu ģimenes locekļu vidū.

Parasti ģimenes vēstures informācijas ieguve risinās vispārējās intervijas kontekstā, neignorējot problēmu, ar kuru pie terapeita vērsies klients. Vadot interviju, nepieciešams virzīties no dotās problēmas uz daudz šaurāku ģimenisku un sociālu kontekstu, no esošās ģimenes situācijas uz vēsturisko ģimenes notikumu hronoloģiju, no vienkāršiem jautājumiem pie sarežģītiem, kas provocē satraukumu, no acīmredzamiem faktiem uz spriedumiem par īpatnībām savstarpējās attiecībās un tālāk uz hipotēzēm par klienta funkcionēšanas īpatnībām [3].

Ģimenes vēsture ietekmē ģimenes locekļu aktuālo uzvedību un savstarpējās attiecības neapzinātā līmenī. Tikai tās reālo faktu noskaidrošana ļauj noteikt starppaaudžu ietekmējošo saišu raksturu un saprast ģimenes locekļu problēmas dabu. Tomēr tas ne vienmēr ir iespējams, jo dažkārt sastopamies ar klientiem, kas nepārzina ģimenes vēsturi un dažādu iemeslu dēļ nespēj iegūt šo informāciju. Tas var būt pietiekoši traumējoši, radīt nemieru, neskaidru trauksmi un fantāzijas par “šausmīgo noslēpumu”, kas slēpjas ģimenes pagātnes labirintos. Tas, kas nav

zināms vai aizmirsts (ģimenes noslēpumi, “skeleti skapī”) var būt tikpat svarīgi kā tas, kas par ģimeni ir zināms. Tomēr dažkārt atklātie fakti (neskatoties uz to, ka tie risinājušies senā pagātnē) var traumēt ne mazākā mērā kā reālās dzīves situācijas vai uzturēšanās neziņas tumsībā.

Mūsaprāt, kā labs resurss darbā ar ģimenes vēsturi ir naratīvais virziens, kas pēdējā laikā ir kļuvis dominējošs ģimenes terapijā. Tas kaut kādā ziņā ģimenei dod iespēju “pārrakstīt” tās dzīvi. Tas daudzviet savijas ar Dž. Kellija filozofiju un tās pamatā esošo konstruktīvo alternatīvismu – galveno uzmanību pievēršot ne tik daudz cilvēku uzvedības veidiem, cik jēgas (nozīmes) konstrukcijas veidam [2]. Naratīvā metafora koncentrēta uz to, kā pieredze izveido cerības un kā cerības pieredzei piedod formu, radot sakārtotus stāstījumus. Pamatideja, uz kuras balstās naratīvā terapija, ir tajā, ka noteicošais nav ne pats notikums, ne pieredze, bet gan tas, kā mēs to interpretējam, kādu tai piešķiram jēgu. Pieredze kā tāda nav nekas viennozīmīgs vai absolūta konstanta patiesība, un tās nozīme nav kaut kas pats par sevi saprotams vai nemainīgi “paties”. Tā pieļauj neskaitāmus redzējumus un interpretācijas. Nekas nav pastāvīgs un galīgs. Patiesība (tāpat kā skaistums) eksistē tikai cilvēka apziņā. Mūsu stāstījums vai mūsu pieredzes interpretācijas veidi drīzāk veido dzīvi nekā ir tās spoguļattēls [1]. No tā izriet, ka par terapijas mērķi var kļūt iekšēji apgūto, pašreizējai realitātei neadekvāto spriedumu apmaiņa pret dažkārt adekvātākiem un pozitīvākiem dzīves vēstījumiem, kas ļautu pieņemt un asimilēt daudzu ģimenes paaudžu pieredzi, jo stāsti, ko stāstām par sevi un savu ģimeni, ir svarīgs faktors, kas nosaka to, kā mēs skatāmies nākotnē, kādu perspektīvu sev atklājam.

Izmantotā literatūra

1. Николс М., Шварц Р. Семейная терапия. Концепции и методы/Пер. с англ. О. Очкур, А. Шишко. – М.: Изд-во Эксмо, 2004
2. Хелл Л., Зиглер Д. Теории личности. СПб. Питер Пресс, 1997.
3. Черников А.В. Введение в семейную психотерапию. Интегративная модель диагностики. Тематическое приложение к журналу «Семейная психология и семейная терапия» за 1998 год. – М., 1998
4. Шутценбергер А.А. Тяжело больной пациент // Вопросы психологии – 1990. № 5.
5. Эйдемиллер Э.Г., Добряков И.В., Никольская И.М. Семейный диагноз и семейная психотерапия. Учебное пособие для врачей и психологов. СПб., 2003.
6. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В.В. Психология и психотерапия семьи. – СПб., 2000.