

Par garlaicību

Solvita Vektore

*Mg. Psych. gešaltterapeite,
supervizore,
RGI pasniedzēja*

Tā ir sajūta, ka laiks velkas bezgalīgi lēni, apkārt un iekšā notiekošais ir kā miris tukšums. Viss ir apstājies un mēs nevaram vien sagaidīt, kad šīs briesmīgās mokas reiz beigsies. Kaut kas pazīstams?

Psihoterapeita garlaicība var būt arī profesionālās izdegšanas sekas.

Šis raksts ir pārdomas par garlaicības fenomenu, tā postu un spēku.

Garlaicība kā intereses trūkums.

Kad mums kļūst garlaicīgi? Parasti tad, kad parādās intereses trūkums. Vēl nesen kaut kas uzbudināja mūsu iztēli, jutekliskumu, fantāzijas, lika adrenalīnam sarosīties, bet pēkšņi tas viss ir zudis. Un tad mums sāk šķīst – ir noticis kaut kas briesmīgs, nenovēršams. Tās ir beigas!

Bet ja tā padomājam – nevar taču visu laiku uzturēt neatslābstošu interesi. Kad jūtam izsalkumu, mums to gribas remdēt. Taču jau pēc piecām minūtēm interese par ēdienu zūd, tāpat kā par jebkuru apmierinātu vajadzību. Jā, mēs esam dabūjušas, ko gribējušas un varam pārslēgties uz kaut ko citu. Īstenībā jau mēs visu laiku sekojam savam uzbudinājumam, un tā tam arī jābūt. Cita lieta – nevajag domāt, ka kairinātāji nāk tikai no ārpuses. Mēs varam sēdēt uz dīvāna, malkot kafiju un garlaikoti domāt – ko vēl tādu varētu padarīt? Bet varam ienirt vīzijās un uzsākt sarunu ar sevi. Saprast, kā īstenībā jūtamies, ko mēs vēlētos piepildīt, īstenot. Un šis sevis izzināšanas process ir daudz aizraujošāks nekā sekošana kāda cita vicinātajai sarkanajai lupatai, kas tikai uz īsu brīdi spēj izraut no garlaicības.

Garlaicība psihoterapeitiskās attiecības.

Ar attiecībām psihoterapijā ir tāpat. Cilvēks izvēlas sev simpātisku psihoterapeitu (projicējot savu ideālu), sesijās veidojas attiecības, kas ir uzmanības un labvēlības pilnas, bet pēc kāda laika šīs emocijas pierimst. Klients varētu domāt – nav vairs tik interesanti, sākusies garlaicība. Bet tas ir vienkārši atslābums, kas parasti seko pēc intensīvām jūtām. Terapeitam šis brīdis sesijās būtu jāpamana, jo klienta garlaikošanās fenomēns ir pētāms kā defleksīvs kontakta pārtraukšanas veids.

Savukārt psihoterapeita garlaikošanās arī ir svarīga psihoterapeitiskā kontakta diagnozē – varētu uzdot sev jautājumu: ko es nedaru sesijā, kādas ir manas jūtas un domas mūsu attiecībās. Ko es apturu un kādēļ? Šeit rodas iespēja formulēt hipotēzi par klienta attiecību uzturēšanas veidu sociālajā vidē.

Līdzīgi arī draudzeņu attiecībās var ielavīties garlaicība. Vēl nesen ar lielu aizrautību apspriedāt notikumus savā dzīvē, bet pēc kāda laika kāda no jums secina, ka tagad viņu nemaz tā vairs neinteresē otras dzīve. Un ir dažādi iemesli intereses zudumam vienai par otru. Var gadīties, ka starp jums nekad nav bijusi īsta atklātība, var gadīties, ka kāda no jums bremsē savas emocijas, var gadīties, ka tev sāka šķīst – draudzene mani nesaprot vai viņai skauž.

Aiz garlaicības var slēpties arī apspiestas dusmas, konkurences sajūta, neapmierinātība ar sevi, bailes no atteikuma. Piemēram, vīrs tavā darba ballītē ir īgns un žēlojas par garlaicību. Īstenībā viņš jau vairākas reizes pirms šī pasākuma tev ir teicis, ka nevēlas iet uz šo ballīti, tomēr ierodas un demonstratīvi garlaikojas. Savas dusmas viņš slēpj aiz īgnuma un garlaikotības maskas.

Pie garlaicības vainīgs kāds cits.

Tad, kad mums kļūst garlaicīgi attiecībās, bieži vien sākam vainot otru cilvēku. Kāpēc viņš man vairs nebārsta rozes gultā? Kāpēc viņa vairs nevelk to sarkano zeķturi? Kāpēc viņš vai viņa mūs vairs neieinteresē? Jā, kāpēc? Visvieglāk ir vainot otru un uzvelt uz viņa pleciem atbildību par garlaicību attiecībās.

Taču īstenībā katrs pats ir atbildīgs par savu garlaicību, un vainīgo šajā visā nav.

Līdzīgi kā terapeitiskās attiecībās arī pārī viens vienmēr uzņemas atbildību par atmosfēru sesijā vai ģimenē. Parasti tas ir psihoterapeits, vai ģimenē tā ir sieviete, kurai ir tendence gādāt par to, lai visiem būtu labi – lai ģimenes dzīve būtu pietiekami daudzveidīga, lai visi iesaistītos notikumos un justos apmierināti. Bet no šādas atbildības nogurst. Ne velti sievietes bieži vien savos iztēles sapņos redz šādu ainu – vīrs brīvdienu rītā pasniedz biļetes, paziņo, ka viss ir rezervēts, par visu ir padomāts, atliek tikai iesēties mašīnā un braukt. Ne vienmēr, bet ļoti bieži viss notiek otrādi – sieva ne tikai izdomājusi, kā pavadīt brīvdienas, bet arī sasmērējusi maizītes līdzņemšanai, savārtījusi kafiju termosā un izplānojusi maršrutu. Un pat tad viņa riskē uzrauties uz pārmetumiem. Jo vīram var nepatikt, ka viņa visu laiku rosās un kaut ko izdomā. Viņš labāk sēdētu mājās pie televizora.

Kāpēc cilvēki nespēj izkļūst no apburtā loka – visas dienas līdzinās cita citai? Tāpēc, ka tā ir vienkāršāk. Braukt pa zināmu ceļu ir daudz ērtāk nekā pa jaunu. Tas neprasa tādu enerģijas patēriņu. Kāpēc mēs maksājam izklaides aģentūrām, lai mūs uzjautrinātu? Tāpēc, ka izklaidēt un izraut ārā no garlaicības otru cilvēku – tas ir smags darbs.

Psihoterapeita loma šādā gadījumā ir kā izklaidējošam un apkalpojošam personālam, ko neapzināti klients gaida no sava terapeita. Pēc pirmo sesiju sasprindzinājuma seko atslābums un klients var sākt sarunu ar jautājumu: „Ko mēs šodien darīsim?” Tā ir laba atbildības sadalīšanas vieta sesijā un, iespējams, klienta noguruma vai dusmu apzināšanās vieta, ja klienta dzīvē ir bijis pārāk daudz atbildības par citu cilvēku labsajūtu vai arī pilnīgs paša kūtrums garlaicības brīžos!

Savu kūtrumu var mainīt.

Cilvēki ir ļoti dažādi. Visiem nevar būt vienādas enerģijas un iniciatīvas devas. Daudzi gaida, ka apkārtējie viņus pamanīs, uzrunās un iecels saulītē. Ja savas audzināšanas vai arī rakstura dēļ iniciatīva nav pārāk liela, cilvēkam vairāk nekā citiem jāpamana sava kūtrā puse. Ja to nepamanīs, tad tā arī turpinās gaidīt, ka kāds tev dāvinās ziedus, ka draudzene tev piezvanīs, ka kāds uzlūgs uz deju un tā joprojām. Jo sevis noniecināšana – neesmu gana laba, neesmu gana skaista, mani jau noteikti neviens negrib ne redzēt, ne dzirdēt, rada tikai sliktu pašsajūtu. Savas pasīvās un mazvērtīgās daļas iepazīšana un pieņemšana var mainīt cilvēka uzskatu par pasaules atbildību viņu darīt laimīgu un beidzot, sava iedzimtā temperamenta iespēju robežās, sākt kustēties!

Jebkurš no mums var būt mazliet radošāks, ja vien uzdrīkstas pamēģināt! Psihoterapeitiskā kontakta ietvaros, varam eksperimentēt un geštalta dialogā (es un tu, šeit un tagad) apgūt jaunu izjūtu pieredzi.

Tikai piedzīvojumi un drāma, lai dzīvotu pa īstam.

Esat padomājuši, kāpēc mēs cīnāmies ar savu garlaicību? Viens no garlaicotības bubuļiem ir doma, ka pa īstam dzīvojam tikai tad, kad raudam vai arī no sirds smejamies. Jo emocionālais pacēlums šajos brīžos ir tik augsts, ka neapzināti gribam tajā atgriezties vēl un vēl. Taču īstenībā nepārejošu eiforiju nemaz nevar ilgi izturēt, tā pat ir dzīvībai bīstama. Tā ir ilūzija, ka emocionālais pacēlums ir bezgalīgs. Liels prieks – tas ir tikai brīdis, kurā mēs uzkvējamies un pēc tam ejam tālāk.

Cilvēku psihe iekārtota tā, ka mūs uzbudina viss jaunais un nezināmais. Kāpēc sievietes divreiz nevelk vienu un to pašu kleitu? Tāpēc, ka nav interesanti. Un nemaz nevajag meklēt tam racionālu izskaidrojumu. Jaunā kleitā mūs pārņem jaunas izjūtas! Kāpēc mēs ejam uz dažādām kafējnīcām, nevis visu laiku uz vienu un to pašu, kas tepat aiz stūra?! Tāpēc, ka jauna vieta, jauna vide arī nozīmē jaunu piedzīvojumu.

Protams, ka pērkot aizvien jaunas un jaunas kleitas, mēs vēl netiksim galā ar garlaicību. Taču mēs varam pamēģināt atgūt bērnībā pazaudēto spēju ieraudzīt esošajās lietās kaut ko vairāk. Ka tas spēļu klucītis nav tikai parasts klucītis, bet, iespējams, pat sapņu pils. Mūsu iztēle ir visbagātākā aka, no kuras var bezgalīgi smelties idejas. Piemēram, ko tik mēs nevaram izdarīt ar vienu spilvenu? Mēs to varam uztupināt sev uz galvas, iemest ar to otram, uzrīkot spilvenu cīņas. Viens spilvens un tik daudz iespēju! Un tā ir ar visu.

Bailes no pārmaiņām.

Ja jau gadiem tavs ierastais ikdienas maršruts ir – darbs – mājas, mājas – darbs, nav brīnums, ka vienā brīdī kļūst garlaicīgi. Tad jājautā, kāpēc tu nekad nemēģini to pamainīt? Reizēm cilvēkiem šķiet, ka šādu ierasto kārtību no viņiem gaida citi. Piemēram, vīrs zina, ka sieva pēc darba ieies veikalā, nopirks vajadzīgo vakariņām un pēc tam dosies mājās. Iespējams, ka viņš tā ir pieradis, viņam tā ir ērti, un viņš to arī gaida. Kad cilvēkam pajautā - ko tu gaidi un ko tev gribas, viņam bieži vien nav ko atbildēt, jo viņš par to nav domājis. Arī jautājums – kā tu jūties, visticamāk viņu samulsinās. Jo ieskatīšanās savās patiesajās vēlmēs ne tikai izsit ārā no rutīnas, bet rada bailes. Kā tas būs, ja es sākšu dzīvot citādāk? Ja nu kāds mani par to nosodīs? Un tad es būšu vientuļš un nevienam nevajadzīgs – tas ir biežākais stereotips, kas saistās ar pārmaiņām.

Ko darīt? Psihoterapijā varam ļaut cilvēkam gūt jaunu pieredzi, rādot viņam, ka viņa radošās izpausmes attiecībās mūs nebiedē un iespējams ir pat patīkamas un interesantas. Parādīt, ko negaidītas pārmaiņas dara ar garlaicību mūsu attiecībām – tur ir uzbudinājums, atkal dzimst interese, ir prieks un fiziska atdzimšana (sastingumu nomaina kustība) utt. Psihoterapeits var ierosināt klientam piedāvāt viņam interesantu terapijas formas maiņu – sesija mežā vai pie jūras, aiziet uz kapiem, iedzert kafiju parkā uz soliņa (tie ir piemēri no prakses). Svarīgi šādos eksperimentos ar formu, nezaudēt galveno notiekošā domu – vērot izmaiņas un sajūtas, kas rodas attiecībās, ja maina formātu. Protams, dažreiz pietiek tikai ar sarunu par šādām iespējām, kas jau rada terapeitiskas pārmaiņas cilvēkā un palīdz apzināties sevi, pārvarot bailes no citādības.

Sadzīviski cīnoties ar garlaicību attiecībās, varbūt varam vienreiz ierosināt savam draugam (draudzenei) vai vīram (sievai) kopīgi iedzert kādu kausu alus krodziņā ap stūri, nevis atkal, kā parasti vakariņot mājās? Iespējams, otrs cilvēks būs patīkami pārsteigts, un arī tu pats sajūtīsies mazliet citādāk.

Ļaujot garlaicībai ienākt dzīvē, cilvēki gan emocionāli, gan fiziski noveco. Viņi riskē pārvērsties depresīvās būtnēs, kas ar savu negatīvo skatījumu atgrūž cilvēkus. Galu galā, arī veselība sāk streikot. Kāpēc lai ķermenis saņemtos, ja tev pašam sen viss vienalga? Ne velti cilvēki, kas līdz sirmam vecumam par kaut ko interesējas – ceļo, lasa, apmeklē teātrus, kino, izstādes, iepazīstas ar jauniem cilvēkiem, daudz ilgāk izskatās un arī jūtas jauni.

Psihoterapeits strādājot ar garlaicības nomāktu cilvēku, saskaras arī ar citām nomāktības pazīmēm. Klients var stāstīt par bezjēdzības un dzīves noguruma izjūtu, sekss neinteresē, citi cilvēki kaitina, rodas miega un ēšanas traucējumi utt. Skan biedējoši. Psihoterapeits var sākt klientu „izklaidēt” un censties viņu ieinteresēt, piedāvājot zīmēšanu, teātri, dziedāšanu. Bet rezultāts ir īslaicīgs, jo cilvēku nekas neaizkustina un liekas mazsvarīgs. Tas liecina par iespējamu dziļāku krīzi, kad garlaicotība ir tikai daļa no lielākas problēmas.

Tomēr, lai cik smagi brīžiem mums pašiem nešķiet šādi garlaicības uzplūdi, svarīgākais sarunās ar citiem cilvēkiem, spēt netēlot jautro, labvēli, kuram vienmēr viss ir kārtība un „vajag tikai saņemties”. Psihoterapeitiskā dialogā būtiski ir pieņemt otra cilvēka izjūtas un nebaidīties arī no savas intereses trūkuma vai noguruma, kad dažbrīd šķiet, ka laiks ir tik garš, garš, garš...