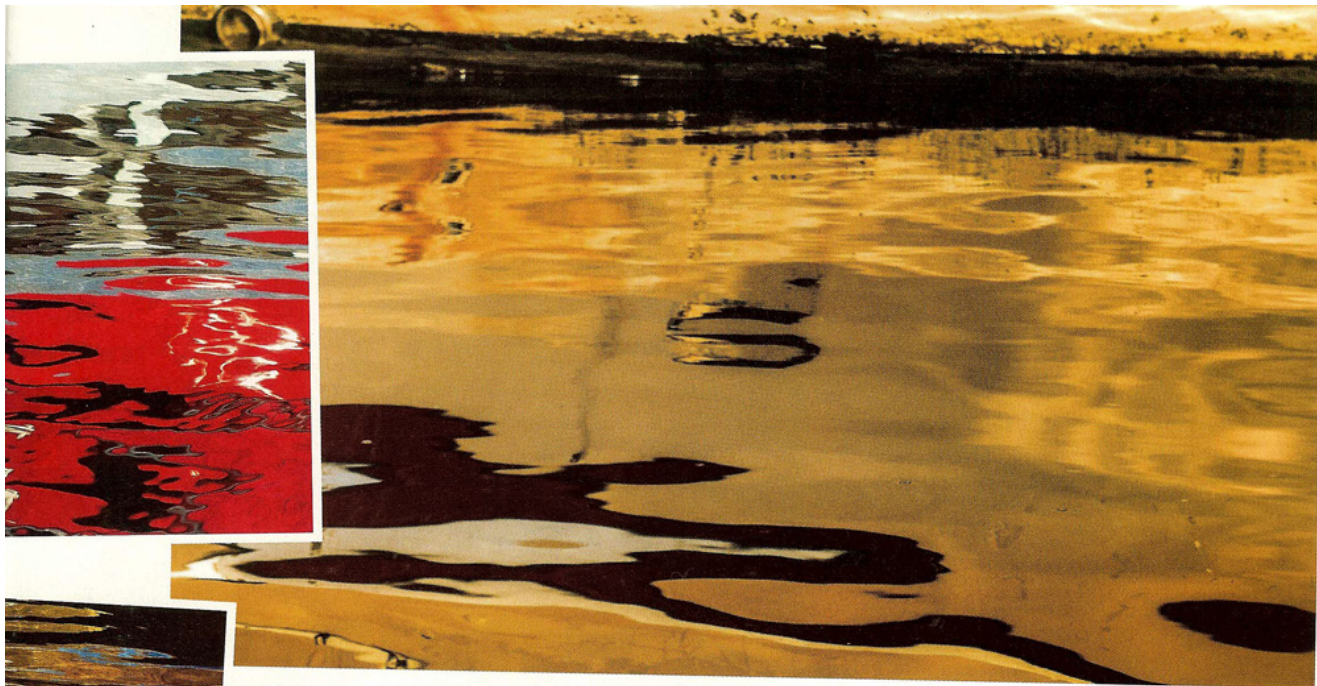


PIRMATNĒJS SPĒKS.

Pirms saslima ar depresiju, Ralfs Kerle bija veiksmīgs, ar teātri saistīts, menedžeris. Spēcīga dzīvotgriba viņam deva instrumentus izķepuroties – viņš iepazīna dabas un mākslas dziedinošo spēku.



FOTO NO PERSONĪGĀ ARHĪVA



Māksla, kas dziedina

Lai arī tabletes mēdz būt skaistās krāsās un viegli lietojamas, cilvēks meklē arvien draudzīgākas metodes, kā uzveikt krīzes un slimības. Viena no tādām ir mākslas terapija – aiz ausīm izvilkusi zemapziņas mošķus, tā mierina, ārstē un iedvesmo.

SANDRA LANDORFA

T

as manā dzīvē bija smags posms, pēc cīņas ar depresiju atzīst austrāliešu mākslinieks Ralfs Kerle. Biju vēl samērā jauns,

ārēji stiprs vīrietis, bet likās, ka mani ir kaut kas salūzis. Tur bija vienīgi spiedošs tukšums un nepārvaramas sāpes. Līdz krišanai bezdibēnī bija viens solis. Kādu rītu iesēdos laivā un braucu. Lielpilsētas drošo asfaltu biju nomainījis pret šaubīgo ūdens viļņojumu, taču tas dīvainā veidā sniedza mierinājumu. Ar neredzamām saitēm mani vilka Austrālijas pirmatnējība – raupjie, sarkanīgie klinšu raksti, noslēpumaini liči, vēja šalkas... Troksnis, kņada, nepiepildīti uzdevumi, bailes, nodevība, zaudējums attālinājās. Es

biju starp divām lielām, dzīvām plāknēm, kas mierīgi un pārliecinoši dzīvoja pašas savu dzīvi, – starp debesīm un ūdeni. Raugoties to saskarsmes rotaļā – kā atspīdēja mākoņi, krasta koki, airi, putni –, manas domas iegāja it kā citā dimensijā. Es ļāvu tām šūpoties. Un tas bija dziedinoši.

Ūdens, gandrīz saprātīgs

No šiem braucieniem pa seno Austrālijas iedzīvotāju vietām, no jūras un cilvēka mijiedarbības, no gudrības un vēlmes dzīvot radās mākslas darbi. Pirms pieciem gadiem Ralfs Kerle ar smailīti sāka ceļot pa Sidnejai tuvējām ostām, vietām, kuras Austrālijas aborigēni dēvē par *Warring-Ga*. Viņš sirga ar vienu no izplatītākajām 21. gadsimta slimībām – depresiju.

Ralfs nevēlējās lietot medikamentus. Viņš atzīst, ka drīz vien ceļošana pavēra jaunus apvāršņus, satuvināja ar dabu. Šajā nepastarpinātajā sarunā ar Visumu viņš esot juties kā vietējie kameraigāli, kas spēj sarunāties ar vēju, ūdeni, uguni un putniem. Garās vienatnē pavadītās stundas ievēda Ralfu ilgstošā meditativā sajūtā. Paviesojies šajā neierastajā vai sen zaudētajā dimensijā, viņš jau citām acīm spēja paraudzīties arī uz strupceļā nonākušo dzīvi. Kādā braucienā viņš bija paņēmis līdzi fotoaparātu. Vairāk par skaistajām ainavām viņam gribējās iemūžināt un citiem parādīt brīnumu, kas bija izdziedējis viņu, – gaismas spēles uz ūdens, kuras atspulgi veido abstraktas krāsu spēles.

12. novembrī Rīgā, interjera dizaina studijā *CREA*, atklāja Ralfa

Kerles izstādi *Drawings on Water*. Kā cilvēks, kurš piedzīvojis brīnumu un dziedinājies, Ralfs Kerle vēlas liecināt, un auditorija ir visplašākā – no Austrālijas līdz Latvijai. Slimība, kas piemēklēja viņu, nešķiro pārtikušos un nabagos, jaunus vai vecus, augstas skolas beigušus vai mazizglītus, precētus vai vientuļus. Ne velti šo sauc par skumjo cilvēku laikmetu. Līdz krīzei Ralfs bija veiksmīgs mārketinga speciālists, Sidnejas teātra uzņēmuma asociētais direktors. Tagad Ralfs Kerle ir pasaulē atzīts lideris radošo prasmju attīstībā un to lietošanā uzņēmumos. Viņš vada seminārus kolektīviem par jaunrades avotu atrašanu un ieviešanu ikdienas darbā. Ralfa Kerles izstāde salonā *CREA* būs skatāma līdz 31. janvārim.

Jauns statuss, jauni jautājumi

Tikšanās ar Ralfu, viņa atklātība, runājot par slimību un dziedināšanos, liek aizdomāties par visai jaunu jomu – mākslas terapiju. Pirmo reizi tā tika nosaukta vārdā 1938. gadā, un šo terminu lietoja britu ārsts Adrians Hils. Pamazām tā izpelnījās arvien lielāku ievēribu. Tagad mākslas terapija savu vietu zem saules ir izcīnījusi arī Latvijas veselības aprūpes sistēmā. Rīgas Stradiņa universitāte piedāvā maģistrantūras studijas (ir arī budžeta vietas), kurās iespējams apgūt šo specialitāti. Tas nozīmē, ka mākslas terapijai ir nopemts *bandu bērna* statuss, un tā ir pieņemta ārstniecības ģimenē – to reglamentē normatīvie akti, profesijas standarts, medicīniskās tehnoloģijas, ētikas kodekss un sertifikācijas nolikums. Kopš 2006.

slimību ir psihosomatiskas, tātad problēma ir mentālā līmenī. Negatīvi pārdzīvojumi, bailes, trauksme un stress var materializēties fiziskās problēmās – audzējos, paaugstinātā asinsspiedienā, sirdsdarbības traucējumos, ko standartvariantā ārstē ar medikamentiem. Jāatzīst, es savā ziņā darbojos kā psihoterapeite, jo pacientu problēmas risinu arī mentālā līmenī. Tā manī radās vajadzība apgūt mākslas terapeita izglītību – lai pa istam izārstētu, paskatītos uz cilvēku plašāk.”

Mūsu gadsimtā mākslas terapiju plaši izmanto Parkinsona slimības ārstēšanā. Nu jau vispārātzīts, ka

uzvedību un izpaust emocijas, jūtas, attiecības ar citiem. Ar šīs terapijas palīdzību no zemapziņas simboliskā un tēlainā veidā tiek iegūta informācija, ko vienkāršā sarunā tik ātri nebūtu iespējams saņemt, jo tā parasti tiek kontrolēta, aizmirsta vai neizpausta,” stāsta Dita Baumanes-Auza.

Koks kā diagnoze

Skaidrojot mākslas terapijas metodes, par hrestomātisku jau kļuvis koka zīmējums, to savā prezentācijā izmanto arī Dita Baumanes-Auza. Ja to attēlo gandrīz kailu, tikai ar pāris zaļojošiem zariem, ja tam nav

Viens ir vairāk atvērts izpausmei krāsās, citam patīk domas izteikt dzejā vai esējās, citam tik lomu spēles – galvenais, ka cilvēks tam atrod laiku un prieku. Tā ir kā profilaktiska vitamīnu deva pret izdegšanu.

gada mākslas terapiju jau kā valsts atzītu veselības aprūpes nozari, kurai ir būtiska nozīme psihiskās veselības kontekstā, lieto, lai atvieglotu dažādas slimības un stāvokļus. To var izmantot arī profilaktiski vai personības attīstībai.

Iespēju iegūt mākslas terapeita izglītību izmantojusi arī ārste ar 20 gadu stāžu ginekoloģe Dita Baumanes-Auza. Viņa atzīst: “Esmu nonākusi pie secinājuma, ka vismaz 80 procenti

mākslas terapija var palīdzēt garīgās veselības problēmgadījumos, kad ir bipolāri, ēšanas, uzvedības traucējumi, trauksmes un panikas lēkmes, pēctraumatiskais stress, kā arī somatisku slimību (onkoloģiskas, HIV, AIDS, hroniskas sāpes, insults), sensoru problēmu (fiziski ierobežojumi, redzes un dzirdes traucējumi), ķīmisku atkarību (narkomānija, toksikomānija, alkoholisms) ārstēšanā. “Tā palīdz pacientam izprast savu

atbalsta punkta un zīmējums aizņem nelielu lapas daļu, terapeits to skaidro kā pašapziņas trūkumu, arī depresiju – cilvēks, kas nav pārliecināts par sevi, nevēlas aizņemt daudz vietas. Pēc vairākām terapijas sesijām (ilgums un skaits piemērojams katram individuāli) pacients koku zīmē jau kupli zaļojošu, lapas centrā, ar atbalstu zemē. Šķietamā vienkāršība varētu likt apšaubīt mākslas terapijas nopietnību. Baumanes-Auza skaidro,

MĀKSLA PRET ALGORITMU. Tikpat spilgta kā viņas gleznas ir arī Ditas Baumanes-Auzas personība. Pēc gadiem ilgas prakses ginekoloģijā viņa atrada jaunu veidu, kā palīdzēt pacientiem.





vumos, lai samazinātu pretestību, trauksmi, veicinātu uzticēšanos un palīdzētu atrasties.”

Kāpēc viņi nenoveco?

Nevar noliegt mākslas dziedniecisko dabu. Papildus estētiskajam baudījumam, iespējams, galvenais tās trumpis ir apziņas stāvoklis, kādā tā mūs spēj ievest. Ļaujoties krāsu un līniju plūdumam un pašam esot tam, kurš uz baltas lapas, audekla veido asociatīvu stāstu, cilvēks ir ne tikai ārpus ikdienas problēmām un skrējiena, bet savā ziņā arī ārpus laika. Tas ir maģisks brīdis, kas katreiz

prieku. Tā ir kā profilaktiska vitamīnu deva pret izdegšanu.

Māksla ir ļoti atbrīvojoša un tāpēc arī dziedinoša, atzīst Dita Baumann-Auza, taču pašam savā nodabā kaut ko radīt pie molberta vai darīt to kopā ar citiem interesentiem noteikti nav mākslas terapija. Apzināta ārstēšana notiek organizēti, profesionāla mākslas terapeita vadībā. Ar dažādām metodēm tiek izpaustas un izstrādātas emocijas, kas bijušas slēptas dziļi zem apziņā, un terapeitam ir jāprot pacientu sakārtot, citādi var tikt nodarīts kaitējums. Mākslas terapiete skaidro, ka tas ir ļoti svarīgi, jo terapeitiskais process notiek arī

Varam domāt – es dzīvošu rīt, pēc desmit gadiem... Bet kāpēc atlikt? Mēs nevaram tikai strādāt, būt rāmī, ir vajadzīga brīvības izjūta.

ka mākslas terapeits izvērtē ne tikai zīmējuma emocionālo slodzi, bet arī izvēlēto tehniku, formu, līniju, krāsu, to, ar kādu enerģiju un spēku darbs veikts, apspriežot ar pacientu radīto tēlu un simbolu nozīmi viņa dzīvē.

Mākslas terapija palīdz mainīt uzverti, veidot jaunus attiecību modeļus. Mērķis ir atklāt zem apziņas izstumto materiālu un veicināt pacienta izpratni par savas uzvedības saistību ar apslēptajām emocijām. Ļoti svarīgs instruments ir tas, ka pacients spēj savas emocijas nosaukt vārdā, to sauc par apzinātības praksi.

“Mākslas terapeits palīdz pacientam saudzīgi nonākt līdz atklāsmei par problēmas izcelsmi, būtību un raksturu. Tajā brīdī, kad cilvēks spēj savas sajūtas nosaukt vārdā, viņš sajūt atvieglojumu. Bieži vien pacienti, kas sevi norakuši smagas emocijas, sev ir uzlikuši tādu kā kontroles rāmi. Brīdī, kad tas atkāpjas vai tiek noņemts, iestājas bailes. Mēs tās samazinām, izmantojot dažādas tehnikas, piemēram, gleznošanu ar ūdenskrāsām. Tas paplašina pacienta radošumu, kā arī spēju pieņemt, ka dzīvē notiek arī tas, ko nevar un varbūt arī nevajag kontrolēt,” stāsta Dita Baumann-Auza. “Terapijas sākumā pacientu trauksmes līmenis parasti ir diezgan augsts, un viņi reti kad radoši iesaistās un veic brīvus, kreatīvus darbus. Bērni to dara labprātāk, bet ar pieaugušajiem vispirms strādājām direktīvos uzde-

no jauna ir maza pasaules radišana. Droši vien arī kaut kas tik brīnumains kā Visums nav smagu pūliņu, bet dievišķas iedvesmas rezultāts. Ierauti ikdienas uzliktajos izdzīvošanas noteikumos, mēs aizmirstam spēlēties, taču iespēja radīt gleznu, dzejoli, stāstu, deju, izrādi atgādina šo dievišķo potenciālu mūsos.

Gleznotāji, režisori, aktieri lielākoties stipri vien atšķiras no saviem vienaudžiem. Kamēr viņu bijušie klasesbiedri dienas vada zem pleda ar kaudzi zaļu kastīšu blakus, radošie turpina dzīvot pilnvērtīgi ne tikai profesionāli, bet arī cilvēcīgi – viņiem ir attiecības, intereses, idejas, vēlmes un ienākumi. Kā viņiem izdevies nepazaudēt jaunības kodolu sevi? Viens no minējumiem ir atrašanās ārpus laika. Ja pieņemam, ka mākslas radišanas brīdī viņi it kā nedzīvo parasto zemes dzīvi, tad arī nenoveco, bet gluži otrādi – radot kaut ko jaunu, uzrada arī paši sevi.

Lai kā tas dažkārt kož kaulā profesionāļiem, 21. gadsimtā arī cilvēks parastais ir atvēries būt mākslas radītājs. Kopš digitālo tehnoloģiju ienākšanas ikdienā daudziem par pašizpaušmi kļuvusi, piemēram, fotografēšana. Ikvienā cilvēkā ir radošs kodols, lai kāda būtu viņa izglītība un profesija. Viens ir vairāk atvērts izpaušmei krāsās, citam patīk domas izteikt dzejā vai esejās, citam tik lomu spēles – galvenais, ka cilvēks tam atrod laiku un

starp sesijām, tā iedarbība turpinās arī tad, kad cilvēks jau devies savā ikdienas dzīvē.

Kur likt mošķus no zem apziņas

Bieži vien, atnākot uz pirmo mākslas terapijas sesiju, cilvēki ir apjukusi – vai manus darbus vērtēs? Bet es nemāku zīmēt. Vai jūs pēc maniem darbiem uzstādīsiet diagnozi? Te nu jāteic, ka mākslas terapija nekādā gadījumā nevērtē pacienta mākslinieciskās prasmes. Redzot anonīmu darbu, mākslas terapeits tikai ļoti vispārīgi var reflektēt, kādas ir tā autora problēmas, jo svarīga ir informācija, ko viņš no pacienta var iegūt sarunā. “Nesen izglītojošā Mākslas terapeitu asociācijas seminārā profesionāli apspriedām anonīmu pacientu darbus un secinājām, ka dažkārt slimu un veselu cilvēku zīmējumi var būt diezgan līdzīgi un, jāatzīst, arī maskēti. Arī tāpēc, redzot pirmos darbus, nevar izprast pacienta problēmu un uzstādīt diagnozi. Pacienta stāvoklis un grūtības vienmēr jāizvērtē tikai kopā ar viņa stāstu,” uzsver ārste.

Mākslas terapijā var iztikt bez pacienta mākslinieciskajām prasmēm, bet nevar iztikt bez viņa uzticēšanās ārstam, jo jebkura ārstniecības procesa pamatā ticībai speciālista kompetencei un virzībai uz pozitīvu iznākumu ir ārkārtīgi liela nozīme. “Tiem,

kas izvēlas terapiju, ir vēlme kaut ko mainīt, viņi vēlas ar sevi strādāt, un nav obligāti jābūt slimam, ar deformētu psihi,” manai skepsei iebilst Dita Baumann-Auza. “Teikšu tā – jo cilvēka personības veselā daļa ir spēcīgāka, jo ātrāk viņš nonāk pie secinājuma, ka nepieciešama terapija. Viņš vēlas justies labāk vai negrib atkārtoti kāpt uz tā sauktajiem grābekļiem. Un es varu palīdzēt ieraudzīt jaunus dzīves ceļus, piedāvāt metodes, kā mainīt

profilakses un kontroles centra dati liecina, ka Eiropā pēdējo gadu laikā apmēram trešā daļa ir saskārušies ar kādu psihisku vai neiroloģisku slimību. Vecuma grupā no 18 līdz 64 gadiem gandrīz trīs procenti ir nopietni apsvēruši vai plānojuši pašnāvību. Latvijā pie speciālistiem pēc palīdzības valsts sektorā ir vērsušies apmēram seši procenti iedzīvotāju. Vecumā no 15 līdz 64 gadiem septiņi procenti sirgst ar klinisko depresiju,

Protams, kādu ārstēšanas metodi izvēlēties, vajadzētu uzticēties speciālistam – neirologam vai psihiatram. Mākslas terapija var būt viena no ārstēšanas kompleksa sastāvdaļām, uzskata Dita Baumann-Auza. To kā veselību veicinošu pasākumu var ieteikt arī ģimenes ārsts vai cits speciālists. Lai apmeklētu mākslas terapiju, nosūtījums nav nepieciešams. Tā atšķirībā no Lielbritānijas pagaidām vēl neietilpst valsts apmaksāto pakalpojumu sarakstā. Taču vairākos rehabilitācijas centros un Gailezera bērnu slimnīcas Psihiatrijas nodaļā Latvijas Mākslas terapeitu asociācijas biedru pakalpojumus apmaksā valsts.

Slimību profilakses un kontroles centra speciālists Toms Pulmanis atzīst, ka ideālā variantā psihiskās veselības aprūpes pakalpojumus un ārstēšanu vajadzētu saņemt pietiekami tuvu pacienta dzīvesvietai, lai tā neasociētos tikai ar lielām, biedējošām klīnikām, kādas redzam filmās, kur aiz slēgtām durvīm māsiņas baltos uzsvārcos izsniedz zāles. Medicīna ir tā attīstījies, ka arī mentālo slimību ārstēšanu var saņemt pietiekami tuvu vietai, kur norit pacienta ikdienas dzīve. Latvija pagaidām vēl ir ceļā uz to.

Slimību profilakses un kontroles centra aptauja pierāda: ja kādam ģimenes loceklim būtu psihiska slimība, 41 procenti to slēptu no draugiem un kolēģiem.

uztveri, attieksmi pret sarežģījumiem. Tā vienmēr ir ārkārtīgi liela pielāgošanās pacientam, empātija, saspēle. Jo katrs pacients ir citāds – viens spēcīgāks, gatavs konfrontācijai, bet ar citu jāstrādā uzmanīgi, jo viņa psihe ir ļoti trausla un traumēta.”

Mūsdienu neirozinātne ir izpētījusi mākslas terapijas iedarbības efektivitāti. Nodarbojoties ar zīmēšanu, veidošanu un dažādām mākslas tehnikām, cilvēks nomierinās, normalizējas asinsspiediens – hormonālā sistēma mainās līdzī emocijām. “Cilvēka organisms ir sarežģīta sistēma, kas reaģē uz daudziem faktoriem, un tie vēlāk veido kopumu, no kura attīstās vai nu veselība, vai slimība,” ir pārliecināta Dita Baumann-Auza. Ja sliktās emocijas, stress netiek izstrādāts, tas uzkrājas saspringtos muskuļos, paaugstinātā asinsspiedienā, tahikardijā. Sievietēm ļoti izplatīta ir mastopātija, premensruālie sindromi, miomas. Mākslas terapija nenoliedzami veicina pozitīvas emocijas, kas savukārt uzlabo pašsajūtu. Mēs paši varam iemācīties, kā strādāt ar hormonālo regulāciju. Jūtam – aha, nu ir par daudz, vajag noņemt stresu, tad vajag iet dabā, pastaigāt, būt kopā ar mājdzīvnieku, gleznot, rakstīt, apmeklēt koncertu, paskriet, izgulēties. Katram savs veids, kā viņš ar to tiek galā... Vai arī meklē terapiju.

Dzīvojam vai tikai cenšamies?

Cik daudz mums nepieciešama ārstēšana? Vai pietiekami rūpējamies par savu un citu cilvēku psihisko veselību un labklājību? Slimību

taču tikai divi procenti šo nopietno slimību ir diagnosticējuši, bet valsts sektorā ārstējušies mazāk par pusprocentu. “Tas nozīmē, ka cilvēki ar savu slimību cenšas sadzīvot. Mēģina kaut kā strādāt, eksistēt,” uzskata Slimību profilakses un kontroles centra Psihiskās veselības veicināšanas nodaļas vadītājs Toms Pulmanis. “Tikai tad, ja sabiedrībā nevaldīs aizspriedumi – ne tikai pret pacientiem un diagnozēm, bet arī pret psihiskām slimībām kopumā, cilvēki būs tendēti meklēt palīdzību un istajā brīdī to saņemt.” Ir grūti pārkāpt sarkano līniju. Slimību profilakses un kontroles centra aptauja pierāda: ja kādam ģimenes loceklim būtu psihiska slimība, 41 procenti to slēptu no draugiem un kolēģiem.

Lai samazinātu aizspriedumus, Slimību profilakses un kontroles centrs veica sociālu kampaņu *Nenovērsies!* Tās mājaslapai ir 30 000 oriģinālo skatījumu, kas Latvijas mērogos ir daudz un liecina par to, ka šī informācija ir nepieciešama. Kampaņā tika piedāvātas bezmaksas psihoterapeitu konsultācijas, varēja iesūtīt jautājumus speciālistiem, kā viena no ārstniecības metodēm tika piedāvāta arī mākslas terapija. Viens no kampaņas trumpjiem bija tās tēli – Māra, kuras tiekšanās uz panākumiem mūzikā bija nomainījies nespēks un apātija, viņa sirgst ar depresiju, un Ralfs, kurš “mēdz pazust un slēpties savā iedomu pasaulē”, viņa diagnoze ir šizofrēnija. Kampaņa ir beigusies, bet mājaslapa *nenovērsies.lv* turpina funkcionēt, tur līdztekus atklātiem pieredzes stāstiem var gūt daudz citas vērtīgas informācijas.

Sāpes zem tablešu paciņas

Diemžēl joprojām nevaram izslēgt farmakoloģijas nozares spiedienu mentālo problēmu risināšanā. Nu jau antidepresantus drīkst izrakstīt pat ģimenes ārsts. Tos lieto garlaicības māktas māsasainieces, trauksmes iztukšoti biznesmeņi, nelaimīgi iemīlējušās jaunavas un pieaugušo dzīves dauzīti jaunieši. Temps un vienkāršošanas spiež pieņemt lēmumu – tablete. Viegļāk ir aizsūtīt izziņu, nevis izskaidroties aci pret aci, viegļāk iedzert vitamīnu kapsulu, nevis notīrīt burkānu un spiest sulu, viegļāk iedzert antidepresantu, nevis mēģināt rast dzīvesprieka resursus sevī.

Dita Baumann-Auza, kura joprojām ir praktizējoša ginekoloģe trijās Rīgas klīnikās, atzīst: “Bezrecepšu zāļu lietošana ir masveida kampaņa, ar ko saskaros gandrīz katrā pieņemšanas reizē. Manuprāt, nav tādas sievietes, kas sāpju gadījumā nelieto ibumetīnu. Tā ir vispārēja traģēdija – ar tik nopietniem medikamentiem cilvēki apzināti bojā savu veselību. Lietoti nekontrolēti, tie bieži izdara lielāku kaitniecību nekā recepšu zāles, kas izrakstītas vienam ārstniecības

kursam." Mums ir vieglāk stresu un sāpes paslaucīt zem tablešu paciņas. Un, tā kā tā ir krietni mazāka par tepīki, tad vajag ļoti daudz. Jo stress un sāpju arī diemžēl ir gana.

"Jāatzīst, kad sāku nodarboties ar mākslas terapiju, bija kolēģi, ārsti, kas uz manu izvēli raudzījās ja ne ar smīnu, tad neticīgi," stāsta Dita Baumanē-Auza. "Attieksme mainījās, kad man bija izdevība viņiem prezentēt sava darba rezultātus – gan Ginekologu asociācijas sēdē, gan ginekologu kongresā. 2013. gada Ārstu biedrības kongresā mans referāts par depresijas un traucēšanas simptomu samazināšanu grūtniecēm ar draudošu abortu ieguva pirmo vietu. Manuprāt, tagad ārstu aprindās mākslas terapija tiek respektēta un tai ir noteikta vieta veselības aprūpē. Brīnišķīgas mākslas terapijas skolas ir Krievijā, Nīderlandē, Vācijā, Austrālijā un ASV – valstīs, kurās cilvēki ir tendēti izmantot speciālistu pakalpojumus. Viņi saprot, ka nepieciešama palīdzība, un kādēļ gan sevi neārstēt radoši? Mēs varam dzert antidepresantus, bet varam arī strādāt ar savu psihi, uztveri."

Nopērc molbertu...

Dita atzīst, ka viņu iedvesmo austrāliešu mākslinieka Ralfa Kerles darbs un pieredze: "Daba jebkuros laika apstākļos var būt liels stiprinājums. Manuprāt, pateicoties savas radošās personības spēcīgajai daļai, Ralfs spēja izveidoties. Uz to norāda arī viņa darbu košās krāsas un lielais formāts. Atspulguš ūdenī var ieraudzīt dažādi, un arī jebkurai ainavai dabā ir dažādi skatu leņķi – tieši tāpat kā katram notikumam, problēmai. Es vienmēr cilvēkus aicinu savu dzīvi, attiecības ieraudzīt citā rakursā. Jo, mainot uztveri, mainās arī vide ap mums."

Mēs droši vien apšaubītu sava mīļotā jūtas, ja viņam dienu, divas, nedēļu, mēnesi vai pat gadu neatrastos laiks, ko veltīt mums. Ja reiz tā, vai nav pamata pārskatīt savas jūtas pašiem pret sevi – ja tik vien varam sevi mīlēt, kā iedzert glābjošu tableti, nevis parunāt, kas man patīk, kas dara laimīgu, liek justies labi? Un, iespējams, tā tiešām ir māksla. Arvien vairāk cilvēku savu aizraušanos atrod

tikai vecumā ap piecdesmit, kad bērni izaudzīnāti un beidzot ir laiks sev pašiem. Bet kas ir pirms tam – dedzīgām sveiciem no abiem galiem? Un ja nu tad vairs nav ko saglabāt? "Jautājums ir par to, kā atļaujamies dzīvot," saka Dita Baumanē-Auza. "Varam domāt – es dzīvošu rīt, pēc desmit gadiem... Bet kāpēc atlikt? Mēs nevaram tikai strādāt, būt rāmi, ir vajadzīga brīvības izjūta."

Pati sevi Dita sauc par autodidaktu – zīmēt viņai ir patīcis kopš bērnības. "Kādā dzīves brīdī, kad biju tik laimīga, atrisijusies un pašpieņietama, es sajutu, ka man to vajag. Nopirku krāsas, molbertu. Man patīk gleznot vienatnē, tāpēc visas gleznas, aptuveni septiņdesmit, ir tapušas manā darbnīcā. Nu jau bijušas 17 izstādes, un manus darbus cilvēki labprāt iegādājas. Droši vien tāpēc, ka tie ir koši, tādi, kas dod enerģiju. Kad radu mākslu, man neeksistē ne telpa, ne laiks. Iedvesma paplašina apziņu, un esmu saiknē ar Visumu, kā instruments Dieva rokās. Māksla mani atbrīvo, paceļ un stiprina. Tā varu bagātināt gan sevi, gan citus." ■

Pastaiga

februāris 2016

Latvijas labākie restorāni
Top 30

**Inteligentā bohēmiste
Anna Led**
Dzīvei nav melnrakstu

Vīna, kas bija viņš
Oskarotais robezpārkāpējs
Edijs Redmeins

Kosmētika, kas palīdz pārzīmot

**Modes cīnītāja
Stella Makartnija**
No izgāšanās līdz ordenim

**Vācu arhitekts ar Baltijas akcentu
Meinhards fon Gerkāns**

PASTAIGAS ĪPAŠAIS FOTOPROJEKTS

€3,99

Stila žurnāls kvalitatīvai dzīvei

Kas šobrīd modē virtuvē?
Saruna ar Michelin līmeņa šefpavāru Terje Omundsenu no Oslo

Piedalies balsojumā par gada labākajām smaržām!
Balsojums notiks portālā kasjauns.lv no 25. janvāra līdz 15. februārim – meklē īpašo Pastaigas smaržu TOP baneri.

Pasaules laikmeiģīgās mākslas zvaigzne
Vienmēr smēķējošais, politiski apolītiskais beļģu gleznotājs Līks Tijmans

Konservatīvais akmenmīlis
Latvijas rotu dizaina vecmeistars Māris Auniņš

Jurekliskuma zīmē
Pasaules labākie veļas zīmoli