

Kā sastapties ar sevi un savām emocijām?

Komentē **sertificēta ginekoloģe un mākslas terapeite Dita Baumannē-Auza** (Diplomātiskā servisa medicīnas centrs, psihosomatikas ārsta un mākslas terapeita privātprakse SIA *Aperto*)



Kāpēc izdabājam citiem un liekam maskas? Izlikšanās jeb masku likšana saistīta ar pielāgošanos ārējās vides apstākļiem, kas veidojas dzīves laikā, jau bērnam augot. Iegūtā pieredze kopš dzimšanas brīža tiek noglabāta mūsu ķermenī un galvas smadzenēs. Jo īpaši traumatiskā pieredze. Pats svarīgākais, kas nepieciešams, bērnam piedzimstot, augot un attīstoties, ir mīlestība. Mēs nevaram to nekādi izmērīt, bet varam sajust un piedzīvot. Tādējādi dzīves pieredze veidojas sajūtās, kustībās un emocijās. Jau zīdāinis, vērojot mātes seju, pamana viņas emocijas un noskaņojumu. Piemēram, ja māte baidās, viņas bailes uztver arī bērns, vispirms ar galvas smadzeņu spoguļneironiem – vēl pirms verbālā attīstības posma. Tāpat, esot mātes organismā,

augļa asinsritē nonāk visas mammas emocijas – caur neiromediatoriem un hormoniem, ko attiecīgajā brīdī izdala iekšējās sekrēcijas dziedzeri, vispirms hipofīze, virsnieres. Mazulis, kurš nav gaidīts un gribēts, bieži vien kā pieaudzis cilvēks savā dzīvē nevar atrast īsto vietu, arī izveidot attiecības, jo tā īsti nekad nav ticis mīlēts. Beznosacījumu mīlestība, kam būtu jābūt no vecāku puses, dod stabilu pamatu turpmākajai dzīvei. Ja bērns šo mīlestību nesaņem, viņš neapzināti sāk to meklēt un pielāgojas ārējās vides apstākļiem, lai to saņemtu.

Izlikšanās bieži vien tiek izmantota kā aizsargmehānisms, lai nepiedzīvotu devalvāciju, vilšanos, nosodījumu, vai arī, lai iegūtu kādu neapzinātu vai apzinātu labumu savā dzīvē, karjerā, sabiedrībā. Izlikšanās var būt piedzīvotas agresijas rezultāts, kas agri vai vēlū noved arī pie agresijas pašam pret sevi un citiem. Sākumā izlikšanās rada šķietamu apmierinājumu, bet pēc tam – diskomfortu un frustrāciju. Lielākā attiecību kļūda ir *mīlestības koncepts*, ja tas atkāpjas no *beznosacījumu statusa*. Bērns vecākus mīl ar beznosacījumu mīlestību – neatkarīgi no tā, vai mamma un

tētis ir resni vai tievi, labi pelna vai labi uzvedas, izēd tukšu šķīvi vai ne. Maza bērna smadzenes nepazīst konceptus. Koncepti attīstās, sākot no aptuveni piecu gadu vecuma, kad bērns kļūst spējīgs internalizēt (attiecināt uz sevi) abstraktus noteikumus un principus, ko sniedz vecāki vai citi cilvēki. Koncepti jeb pieņēmumi rodas ģimenē, sabiedrībā un pārantojas no paaudzes paaudzē (ja vien mēs apzināti tos *neizravējam* no savas dzīves). Parasti tā ir tēma psihoterapijā un mākslas terapijā, kad cilvēki vērsās pēc palīdzības ar trauksmi, depresiju, psihosomatiskām problēmām, grūtībām veidot attiecības. Visbiežākie koncepti saistīti ar bailēm, vainas izjūtu un kaunu: nekāp – nokritis; neej – sasmērēšies; ko citi padomās; labas meitenes nekad nedusmojas utt. Bailes ierobežo dzīvot patiesi. Savukārt kaunināšana liedz spēju pieņemt lēmumus un atņemt drošības izjūtu, ka cilvēks ir vērtīgs. Ar laiku, pielāgojoties apstākļiem, lai saņemtu uzmanību un mīlestību, bērns iemācās nebūt patiesi un, vērojot pieaugušos, izstumj savas patiesās jūtas, nereti arī slimo, jo somatizācija ir ķermeniski visvieglāk izreaģējama. Slimošana savā ziņā ir uzmanības pieprasījums,

un vispirms jau no vecākiem un tuviniekiem.

Viens no veidiem, kā šādās situācijās var palīdzēt, ir mākslas terapija. Tas ir ļoti radošs un vienlaikus arī drošs veids, kā izpaust, izprast un izstrādāt savas emocijas. Līdzīgi kā psihoterapija, tā piedāvā iespēju mainīt savu iekšējo pasauli, nevis ārējos apstākļus. Parasti terapijas procesā un rezultātā, mainoties pašam cilvēkam, mainās arī attiecības ar līdzcivīkiem. Māksla (ar simboliem un tēliem) kā tilts savieno cilvēka apzināto un neapzināto pasaules uztveri, līdz ar to kā bezvārdu valoda veido radošu saikni ar esošo pieredzi un palīdz veidot jaunu un bieži vien arī ieraudzīt jaunus uzvedības modeļus, atklājot, ka *būt patiesam ir droši*.

Jāatceras, ka pieredzes izvēle (kā dzīvojam un kas ar mums notiek) tomēr ir mūsu pašu ziņā. Daudzi domā, ka mūsu iekšējā pieredze ir pieredzēto notikumu objektīvas sekas, bet tā gluži nav. Piemēram, bērni, kuri zaudē māti vai tēvu, šo traumatisko pieredzi uztver, piedzīvo un izjūt atšķirīgi. Katrs no mums ir unikāli pašregulējoša sistēma, turklāt katram ir savs dzīves ceļš, savi dvēseles uzdevumi, savs dzīvesspars, instinkts un impulss būt.

pusē, viņi ar daudz ko iemācījās tikt galā paši, kas mūsdienu jaunatnei padodas grūtāk. No otras puses, šiem bērniem tika liegta tuvība, pietrūka siltuma no vecākiem. Un patiešām, var izdzīvot, nerunājot par jūtām, bet uz kā rēķina? Parasti gan viņi savus bērnības gadus atceras idealizēti – cik es biju brīvs, man visu atļāva, visu darījām paši... Taču varbūt atļāva tāpēc, ka nebija neviena, kam prasīt atļauju, jo dažādu iemeslu dēļ bija atstāti mājās vieni paši? Ar pacientiem nereti nonākam līdz šādām izstumtajām atmiņām. Un pieaugot viņi no saviem bērniem bieži vien neatiet ne

soli, jo, ņemot vērā, ka savā bērnībā jutās diezgan atstumti (tikai apzināti to neatceras), tagad pastiprināti cenšas no tā sargāt savas atvasas.

– Tas ir dabiski, ka vecāki vēlas pasargāt savu bērnu no skarbās realitātes, paliekot viņu zem tāda kā kupola. Taču kā atrast vidusceļu, lai jaunietis pēc tam būtu gatavs pieauguša cilvēka dzīvei? Citādi sanāk tā mazliet vardarbīgi – līdz 18 gadiem turam kupolā, bet pēc tam palaižam, sakot: “Nu ej taču!”

– Bet lielākā daļa vecāku tā arī dara! Tur kupolā, piemēram, līdz gadiem 14 un tad sāk prasīt no bēr-

na – kļūsti aktīvāks, kāpēc tu neesi tāds vai šitāds, ej kaut ko dari! Taču pasīvs viņš ir tāpēc, ka vecāki neko no viņa 14 gadu garumā nav prasījuši. Tas ir tāpat, kā 14 gadus neprasi, lai bērns kaut kur ietu, un tad teikt – bet kāpēc tev nestrādā kājas? Tieši tāpēc, ka 14 gadus nebija lietotas! Līdzīgi kā ar mācīšanos braukt ar velosipēdu gados trīs vai trīsdesmit. Mums, kuri bērnībā to jau apguvuši, šķiet – tas taču ir tik elementāri, sēdies virsū un brauc! Taču trīsdesmitgadniekam iestājas pilnīgs apjukums, viņš nesaņem, ko iesākt, jo smadzenēs vienkārši nav tādas *shēmas*, kā to darīt.