

Piedošanas patiesā seja ģimenē

Cālis.lv konsultēja psihoterapeits, psihologs Aivis Dombrovskis

Mūsdienās ik uz soļa varam saskarties ar ieteikumiem – piedod sev, piedod vecākiem, piedod saviem pāri darītājiem. Piedošana tiek uzskatīta par cildenu īpašību, kas sniedz atvieglojumu gan pašam cilvēkam, gan padara pasauli labāku. **Tomēr piedošanas lūgšana bērnam nebūt nenāk par labu viņam, savukārt bērnu dusmas uz vecākiem nav jāapslāpē ar piedošanu vecākiem par nodarīto.** Šajā rakstā izmantota sistēmiskās teorijas(*) pieeja šai tēmai.

Piedot – plāksteris visam

Lai nonāktu līdz piedošanas patiesajai būtībai tāpat kā ar smaržām nevar apstāties pie pirmā sajūta toņa. Lai arī tas ir vispēcīgākais, tomēr reizē visnenoturīgākais. Noturīgais pamattonis parādās tikai pēc zināma laika, atklājot patieso vērtību un izjūtu gammu.



Foto: istockphoto.com

Vārda “piedot” lietošana nevietā ir plākstera uzlikšana brūcei, to nosedzot, bet rētu nedziedējot. Dziedināšanai domāti citi vārdi, kas nes dziļāku emocionālo fonu. Pastāv liela atšķirība, vai cilvēks lūdz piedošanu vai nožēlo nodarīto, piedod vai pieņem, piedod vai atlaiž. Tikai situācijā, kad abi ir līdzvērtīgi un par kaut ko vainīgi, konfliktu iespējams atrisināt, abiem vienam otram piedodot. Jo apbusēja piedošana ir arī apbusēja vainas atzīšana. Bērnu un vecāku attiecībās nav vienlīdzības, jo pēc sistēmiskās pieejas vecāki ir lielāki par bērniem, jo viņi savā paaudzē ir pirms bērniem, ieguvuši no iepriekšējām paaudzēm to, ko bērni vēl tikai apgūs. Vecāki deva dzīvību bērniem, nevis otrādi. Tāpēc vecāku un bērnu starpā darbojas modelis

lielākais – mazākais. Bet gadījumā, kad vecāki dara pāri savam bērnam, jāņem vērā arī modelis varmāka – upuris.

Vārdiem ir ļoti liels spēks, tāpēc pirms to izteikšanas vienmēr ir jāpadomā, kāda ir to dziļākā būtība, kā paši tos patiesībā izjūtam. **Lai arī mūsdienās pastāv uzskats, ka ir jāpiedod visiem, bet kas notiek ar cilvēku, kas piedod visiem? Viņš paceļ sevi augstāk par pārējiem, kļūst lielāks par visiem, jo piedot var tas, kas ir augstākstāvošs.** Viss var būt labi līdz brīdim, kad cilvēks saprot, ka tādējādi ir kļuvis vientuļš. Un nebūtu brīnums, ka pēc kāda laika sāks justies arī depresīvs. Viņam nav, pie kā palūgt spēku, jo neviens mazākais nevar dot spēku.

Būtiskākais ir pieņemt nevis piedot, jo piedot var tikai tas, kas ir lielāks par mums. Piedošana norit virzienā no lielākā uz mazāko. Tāpēc mēs varam lūgt piedošānu tam, kas ir par mums lielāks vai kuru mēs iekšēji atzīstam par lielāku. Gan apzināti, gan nepazināti. Tāpēc bērns vienmēr var lūgt piedošānu saviem vecākiem, mēs varam lūgt piedošānu augstākam – Dievam, kādam citam augstākam spēkam, jo tas ir lielāks par mums un var sniegt atbalstu. Tikai vēršanās pie augstākiem spēkiem nevar notikt, ignorējot savus patiesos, bioloģiskos vecākus, jo tad cilvēks neciena tos, kas devuši viņam dzīvību un dzīvi kā tādu. Vienmēr ir jāatceras, ka miesa ir mājoklis Dvēselei.

Pazudis tulkojumā

Vārds “piedot” ir radies līdz ar valodas attīstību, formu maiņu. Ja tagad esam pieraduši, ka Tēvreizē sakām vārdus – piedod man manus parādus kā es piedodu saviem parādniekiem, tad agrāk šis teksts skanēja šādi – atlaid man manus parādus kā es atlaižu saviem parādniekiem. “Iekšēji” un emocionāli šiem teikumiem ir ļoti liela atšķirība. Atlaist nozīmē pieņemt, ka tas tā ir, cilvēks to pieņem un nenes sev līdzi. Ar piedošānu notiek pretējais. Jo ar piedošānu cilvēks neatlaiž. Uz mirkli liekas, ka atlaiž, atbrīvo, kļūst vieglāk, bet iekšēji dziļi struktūrā paliek šī saikne un konflikts netiek atrisināts.

Lai arī latviešu valoda ir bagāta valoda, ne vienmēr izteiksmes formas ir tik bagātas, lai izteiktu nepieciešamo būtību. Daudzas lietas mainās tad, kad cilvēki tās tulko, nesaprotot vārdu būtību un mainot to dziļo jēgu. Tā iespējams ir noticis arī ar Vīlmas Lūles grāmatu par piedošānu, arī piedošānu sev. Dziļāk analizējot vārdam “piedot” ir pavisam cits svars nekā “nožēlot”. Vārds “nožēlot” nevar tikt pateikts bez dziļa emocionāla fona, savukārt “piedot” bieži vien ir kļuvis par vārdu, ar kuru atrunāties – piedod, ka uzkāpu tev uz kājas, piedod, ka es tā izdarīju.

Atbildības uzlikšana bērnam

Bērni vienmēr var prasīt piedošānu vecākiem. Un vecāki noteikti vienmēr piedos bērniem. Lai ko bērns būtu darījis. **Tas, ko bērns izdara, lielā mērā ir atkarīgs tieši no vecākiem, jo viņi ir izveidojuši ceļu, pa kuru bērns iet. Bērns iet pats, bet vecāki viņu ir virzījuši ar iedotajām vērtībām, normām, rekomendācijām.** Bērns nevar būt vainīgs pie tā, ka viņa pasaules izziņas ceļi ir tādi, kādus vecāki ir mācījuši. Vecākiem nav jāuzņemas vaina un atbildība bērnu vietā par viņu izdarīto, bet viņu rīcība jāspēj pieņemt un kopā ar viņu to izvērtēt, jo viņi ir mūsu turpinājums. Bērna izziņas procesi nav jāapslāpē, bet jāvirza, jādod orientieri – to dēvē par pedagoģiju, mācīšanu un audzināšanu.

Tomēr nekad nebūtu jānotiek tā, ka vecāki prasa piedošanu bērnam. Vecāki paši ir atbildīgi par to, kā izturas pret savu bērnu, viņiem nav dota vecāku vara, lai bērnam darītu pāri. Bērns pieņem, ka vecāki ir tādi, kādi viņi ir. Bet bērnam tas nav viņiem jāpiedod. Ja vecāki ir alkoholiķi, kuri bērnu sit, viņi paši paliek par to atbildīgi. Ja bērns piedod, viņš vecākiem pasaka, jā, tā ir mana vaina, es esmu atbildīgs par to, ka jūs sitāt mani vai reiz pametāt. Šādos gadījumos vecāku un bērnu attiecības jau kļūst par varmākas un upura attiecībām.

Upuris nepiedod, bet pieņem

Ja upuris piedod varmākam, tad atzīst, ka ir vainīgs nodarījumā, atbrīvojot varmāku no atbildības, uzņemoties to uz sevis un zaudējot pašcieņu. Tapēc dzīvē bieži vien notiek tā, ka piedodot pāri darītājam, varmāka vairs nejūtas vainīgs par nodarīto un turpina darīt pāri, jo viņš nav atbildīgs par izdarīto. Sistēmiskajā skatījumā cilvēka uzdevums ir nevis piedot, bet pieņemt, tādējādi saglabājot pašcieņu un normalizējot sistēmu. Šādā gadījumā upuris varmākam saka – **es pieņemu to, ko tu esi darījis, bet par to, ko tu esi izdarījis, tu paliec atbildīgs pats.**

Kad aka ir tukša

Pat ja vecāki ir nodarījuši pāri savam bērnam, viņiem nav jālūdz piedošana, jo to darot, vecāki bērnu noliek savā, vecāku, pozīcijā, ņemot enerģiju no paša bērnam, nevis dodot viņam savus resursus. Bērns tiek padarīts lielāks, stiprāks par saviem vecākiem. Bet vai bērns var saņemt aizsardzību un atbalstu no tā, kas ir mazāks par viņu? Līdz ar to bērnam vairs nav iespējams normāli attīstīties, jo spēks ir jāsmēļas citos resursos un tādos gadījumos veidojas situācijas, kad bērns noiet tajos ceļos, par kuriem vecāki ne īpaši priecājas. Uzņemoties atbildību par vecāku izdarīto, bērni zaudē to īpašo pamatīguma sajūtu, ko var dot tikai vecāki. Bet pie tukšas akas vairs nevar padzerties.

Ir bērni, kas saka, ka ir piedevuši saviem vecākiem. Būtībā teikt, ka es saviem vecākiem piedodu, ir ārkārtīga augstprātība, jo tā ir visvarenība, kad cilvēks nostāda sevi Dieva vietā vai nostāda sevi savu vecāku vecāku (tas ir, vecvecāku) vietā. Jo es piedodu, tātad kļūstu lielāks par otru. Tad cilvēks ir kā koks, kurš pats nocērt savas saknes. Bet šīs saknes ir svarīgi atgūt atpakaļ, lai sakārtotu sistēmu un nepārnestu to uz saviem bērniem. Mūsu sabiedrībā ir plaši redzama šī pārtrauktība, bezresursu zona, kurā mēs atrodamies.

Nožēla kā risinājums

Nelūgt piedošanu nenozīmē neatzīst savu kļūdu. Jebkuram lielākam (vienalga vai tas ir vecāks ģimenē vai priekšnieks darba vietā) ir jāspēj atzīst savas kļūdas un tās nožēlot. Vecāks ir atbildīgs par to, ko viņš dara. Neviens nav ideāls, situācijas ir dažādas un ir reizes, kad vecāki izdara ko tādu, ko negrib izdarīt – uzkliež, sabļauj vai izdara ko citu nelāgu. Šādā gadījumā nožēla ir pareizākais ceļš. Arī baznīcā cilvēks nožēlo grēkus.

Izteikt nožēlu ir pavisam citādāk nekā lūgt piedošanu. Nožēlot nozīmē izprast savu rīcību un apzināties sekas un savu atbildību par to. Protams, tas darbosies tikai tad, ja tiks izteikts emocionālā, nevis formālā līmenī. Citādāk arī otrs to uztvers tikai ar

ausīm, bet emociju līmenī nekas nemainīsies. Pāri darījums, aizvainojums vai citas emocionāli dziļas traumas ir emocionālas, kas bieži tiek izstumtas no apziņas, bet nepazūd, tās paliek iekšā cilvēkā. Tāpat kā skapī, kurā viskaut ko saliekam un tas tur glabājas tikmēr, kamēr mēs tomēr pieķeramies un to izrevidējam un sakārtojam. Ja konflikta situācija netiek atrisināta, ar laiku bērns pieaugot atkārtoti vecāku modeli, izņemot gadījumus, kad ir spējis apgūt citu pieredzi, iemācīties sistēmisko skatījumu, kas parāda dabiskos attiecību modeļus no paaudzes paaudzē.

Vecāku nepieņemšana ir sevis nepieņemšana

Nepieņemot savus vecākus, cilvēks dziļi būtībā nepieņem dzīvību. Jo bez vecākiem nebūtu dzīvības, nebūtu paša cilvēka. Vecākus nav iespējams aizvietot ar ticību, vecāku vietā pieņemot Tēvu un Māti debesīs (Dievu un Dievišķās būtnes). Jo cilvēks atrodas uz zemes. Māte un Tēvs debesīs ir dvēselei, bet miesai ir reālie vecāki uz zemes. Bez tiem miesiskā formā cilvēks nevarētu pastāvēt. Jo tad sanāk, ka ir jāatsakās no savas miesas, jābūt tikai dvēseles formā pie saviem dvēseles vecākiem. Kļūstot pārāk dvēseliski, atsakoties no reālas dzīvošanas uz šīs zemes, šādus cilvēkus zaudē arī viņu pašu bērni. Dzīvībai ir vajadzīgs ne tikai dvēseles spēks, bet arī miesiskais resurss. Ja jēga būtu tikai dvēselei, garīgai pasaulei, kas ir šīs dvēseliskās dzīves ceļš, tad Dievs nebūtu mūs radījis miesiskā formā. Atsakoties no miesiskās daļas, mēs pasakām Dievam, ka Viņš ir kļūdījies. Cilvēks atsakās no tā, kas viņam ir dots, nepieņem dāvanu. Jo kas ir dzīvība? Vai tā ir mūsu izvēle? Tā ir tikai dāvana mums. Vecākus mēs neizvēlamies, mēs nonākam pie atbilstošiem vecākiem, atbilstošā situācijā pēc harmonijas principa jeb likuma, pēc kura rezonējot mēs iekļūstam tur, kur ir kāds neaizpildījums. Sistēma tiecas uz veselumu. Arī tad, ja ticam karmai, nonākam tur, kur nav šis veselums, lai to atjaunotu. Pat ja mēs izvēlētos, tad atbilstoši tai vajadzībai, kura nav sakārtota. Tas viss nav nejauši, mēs neesam uz zemes netīšām un esam kopā ar atbilstošiem cilvēkiem, tai skaitā saviem vecākiem

Iekšēja piedošanas lūgšana saviem vecākiem

Vecākiem lūgt piedošanu savam bērnam ir daudz vieglāk, nekā lūgt piedošanu pašiem saviem vecākiem, jo tādā veidā mēs apliecinām, ka esam mazāki. Tomēr tā ir dabiskā lietu kārtība – mēs piedošanu prasām lielākajam. Tas ir modelis, kas iet no paaudzes paaudzē, tādā veidā mācot konfliktu risināšanas veidus un vērtības. Vecāki mēdz iedomāties, ka no saviem bērniem sagaidīs atbalstu un baltas vecumdienas, tajā pašā laikā nicīgi izsakoties par saviem vecākiem. **Bet ja mēs necienām savus vecākus, vecus cilvēkus, bērni necienīs mūs, kad būsime veci.**

Bērniem mēdz būt aizvainojums uz vecākiem, ja tie neapzināti vai apzināti darījuši pāri. Bērniem saviem vecākiem nav jālūdz piedošana un jāpiedod par to, ka viņi ir nodarījuši pāri. Bet ir jālūdz piedošana par to, ka cilvēks nav spējis izprast vecākus, pieņemt viņus tādus, kādi viņi ir. Par to, ka dusmojies uz viņiem. Jo cilvēks ir kļuvis par personību tieši tāpēc, ka vecāki ir bijuši tādi, kādi viņi ir bijuši, ieguvis savas labākās īpašības, pateicoties tieši šiem vecākiem. Un galvenais, ieguvis iespēju dzīvot.

Ir svarīgi izlīdzināt šo konfliktu, lai tas nepārietu no paaudzes uz paaudzi un pieaugušais no upura – bērna nekļūtu par pieaugušo – varmāku. Nespējot pieņemt savus vecākus, cilvēks turpina darīt tieši to pašu, ko darīja viņa vecāki, tikai pārnēsot

to jau uz saviem bērniem. Piedošanas lūgšanai nebūt nav jānotiek aci pret aci, jo visbiežāk tadā gadījuma tā ir formāla uzvedība. Svarīgāk ir lūgt iekšēji (to iespējams darīt arī terapijas laikā, vecākam klātneesot), izjutot to emociju līmenī un tādējādi radot pārmaiņas dvēseliskā līmenī, izmainot pasaules uztveri un līdz ar to savu rīcību. Tādējādi konflikts ir izlīdzināts un netiek pārņemts uz saviem bērniem. Terapijas laikā cilvēks izmaina savu skatu pozīciju, iegūstot citu pieredzi un līdz ar to atgūst resursus. Nav nepieciešams izplūst lielajā mīlestībā uz vecākiem, bet ir vajadzīgs tikai viens, pieņem viņus tādus, kādi viņi ir. Jo neviens nav ideāls, ne mēs, ne vecāki, ne kāds cits uz zemes esošais. Bet vecāki ir lielāki par mums un viņi ir tie, kas mums ir devuši dzīvību. Neviens cits to nevarētu izdarīt, jo tadā gadījumā cilvēks vairs nebūtu pats, bet kāds cits, tas ir, mēs nebūtu mēs – tie, kas esam, bet gan kāds cits cilvēks.

No tā, ka mēs prāta līmenī iedomāsimies, ka viss mainīsies citā virzienā, tā nenotiks. Mēs varam pusdienlaikā gribēt zvaigžņotas debesis un melnu nakti, bet tāpēc vien, ka mēs gribēsim un aizvērsim acis, nemainīsies fakts, ka ir diena un saule. Ir dabiskā kārtība, kuru mēs varam iepazīt un ieskaņoties tajā, dzīvojot savu dzīvi harmonijā ar visu dabisko, vai arī pretojoties tai un kā vaļi varam tikt izmesti no jūras, paši saviem spēkiem vairs netiekot atpakaļ.

Piemērs saviem bērniem

Parādot bērniem piemēru, ka es lūdzu saviem vecākiem piedošānu, es mācu saviem bērniem, ka viņi var lūgt piedošānu man un līdz ar to vērsties pēc atbalsta pie lielākā. Saglabājas šis plūdums, jo mīlestības ceļš iet no paaudzes uz paaudzi. Bērni iegūst pieredzi, ka var lūgt piedošānu saviem vecākiem un var tālāk to iemācīt saviem bērniem, paliekot par aku, no kuras smelties jaunākajiem. Bērns tādējādi jutīsies drošs, viņam nebūs jāmeklē citur drošības resursi. Viņš jutīs, ka vecāki viņu vienmēr var aizstāvēt un viņš vienmēr var vērsties pie vecākiem.

Ir pierasts runāt par paaudžu konfliktiem, bet arī tie bieži vien tiek izprasti nepareizi. Mainoties laikam, mainās redzējums, bet nemainās pamatvērtības, kas tiek nodotas no paaudzes paaudzē. Konfrontācija ar vecākiem ir pozitīva, nevis naidīga kā bieži vien ierasts uzskatīt. Pozitīva tā var būt tadā gadījumā, ja vecāki ir iedevuši tik daudz un bērni ir saņēmuši tik daudz, ka var doties tālāk, lai atkal turpinātu dot saviem bērniem. Nevis aiziet ar naidu. Bērns pozitīvi tiek izbīdīts ārā no vecāku ģimenes, lai tālāk varētu realizēt savas vēlmes – nevis vecāku vai sabiedrības. Ģimene nevis ar naidu izturās viens pret otru, bet gan ar mīlestību, atbalstot cits citu. Turklāt, ja mēs palīdzam savējiem un tā tiek darīts no paaudzes paaudzē, nav vairs svešo, kam kam vajadzīga palīdzība vai kas meklē palīdzību ārpusē, jo katrs saņems atbalstu no savas ģimenes.

***Sistēmiskā ģimenes terapija** – Berta Helingera izveidotā Ģimenes Sistēmiskā terapija jeb sistēmfenomenoloģiskā psihoterapijas metode. B. Helingers ir mācītājs, psihoanalītiķis un sistēmiskais terapeits. 80. gados viņš pēc daudziem praksē pavadītiem gadiem atklāj likumsakarības, kas noved pie smagiem konfliktiem ģimenes locekļu starpā, kā arī izstrādā efektīvas metodes to risināšanai, ko pēc kāda laika sāka apmācīt arī Latvijā.

Berts Helingers ģimeni aplūko kā sistēmu – problēmas ģimenē rodas ne jau tādēļ, ka cilvēki ir slikti, bet gan tādēļ, ka kaut kas pašā ģimenes sistēmā funkcionē nepareizi.

Starp tās posmiem – tuviem cilvēkiem – nepastāv mijiedarbība vai tā ir nepareiza. Jeb kā Berts saka: “Mīlestības plūsma ir pārtraukta.” Ģimenes izpētē dominējošā ir sistēmiskā pieeja – sistēma ir organizēts elementu sakārtojums, kam ir robežas un funkcionāla vienotība. Ģimene kā sistēma darbojas vienotībā, tā sastāv no savstarpēji saistītiem elementiem – ģimenes locekļiem – individualitātēm. Sistēmas/ģimenes savā starpā mijiedarbojas. Izmaiņas vienā ģimenes dalībniekā ievieš izmaiņas visā sistēmā/ģimenē, dzimtā.

Iveta Rozentāle