



ZĀRTNĒKS

12

'396'

2013. GADA JŪNIJĀ

1,25 Ls



**Psihes
zemūdens
pētnieks
AIVIS
DOMBROVSKIS**



**Kas jāzina
par Pretestību**



**Jāņu naktī
meklēsim... rūtu**



**Dziednieces
VALDAS
RJATTELES
brīnumainie
akmeņi**



**Kāpēc jāēd
siers?**



**Jasmīni un
bērzs
veselībai**

ISSN 1407-5059



9 771 407 505 009 25

Psihes zemūdens pētnieks



Saruna ar psihoterapeitu AIVI DOMBROVSKI

— **Ar ko esi tik traki aizņemts, ka nevarēji atrast laiku sarunai?**

— To burtiski noēd doktora disertācijas rakstīšana. Studēju Daugavpils universitātē, šī būs mana sestā augstākā izglītība, un esmu nolēmis, ka pēdējā. Disertācijas tēma: Feminisms, feminisma identitāte sievietēm; mērķis: padziļinātas atbildes uz jautājumu — kāpēc sieviete kļūst par feministi?

— **Un kāpēc tā notiek?**

— Sievietēm ir dažādas piedzīvotās psiholoģiskās traumas — pamatā tās iegūtas jau bērnībā, un viņas pieprasa līdztiesību, lai nebūtu vai nejustos pazemotas, bet tas pamazām velk uz matriarhātu. Un sievietes savas pozīcijas pašlaik ietur stingri. Bet, tā kā mūsu sabiedrībā ir patriarhāla sistēma, tad tā jau ir cīņa par varu — abām kopā pastāvēt nav iespējams. Tātad vīrietis, nonācis apdraudētā situācijā, protams, cīnīsies par vīriešu tiesībām.

— **Izskatās, ka patriarhāts šobrīd ir izteiktis vairs tikai politikā, vēl dažās sfērās, bet citādi vīrietis sabiedrībā jau ieņem tādu kā nikuļa lomu.**

— Piekritu — vīrietis šodien ir nikuļa lomā. Lai noskaidrotu, kāpēc viņš tādā nonācis, varam pēit sociālo vidi, bet pamatā jāaplūko cilvēka bioloģiskā vide, jo bioloģija formējusi miljoniem gadus un izveidojusi sievieti un vīrieti tādus, kādi esam — atšķirīgus fizioloģiski, anatomiski, psiholoģiski. Bet tagad mēs to visu gribam sabērt kopā vienā maisā, tikai rezultātā cieš gan sievietes, gan vīrieši. Būtibā šo situāciju gan ir pieļāvuši paši vīrieši, bet tādi nu mēs šodien esam — vāji (ne jau fiziskais spēks ir spēks), bez gribas uzņemties atbildību, bez iniciatīvas. Lai gan daba nolikusi, ka vīrieti jābūt iekšējai agresijai, jo viņš ir iekarotājs, mednieks, cīnītājs, un viņam tādām arī jābūt. Ielūkosimies bioloģijas pirmsākumos, aplūkosim olšūnu — ko tā dara? Olšūna pa dzemdi nelēkā un neķer

spermatozoidus, tā sēž un gaida *īsto*. Un no miljoniem pēc dabas agresīvo spermatozoīdu tikai viens izcina iespēju apauglot olšūnu un tikt nākotnē. Tātad jau vīrieša būtībā ir pašas dabas iekodēts kaujinieciskums, izdzīvošanas instinkts, potenciāls un spēks. Par to stāsta arī tautu pasakas — princese sēdēja un gaidīja savu princi! Bet šodienā ir otrādi — pasaule pilna ar princēm, kas pašas meklē prinčus, un ar bargajām karalienēm (kā pasakās «Sniegbaltīte», «Sniega karaliene»). Tikai ko tur brīnīties, ja mūsu sabiedrībā zēnus lielākoties audzina sievietes (šķirtas ģimenes; vīriešiem tam nav laika utt.) un dara to pēc savas — «sievietes šnites» — vēlamis mierīgus, līdzsvarotus, piezemētus, jo sieviete necieš vīrieša agresiju, viņa iejaucas — nu, kāpēc tu konfliktē?! Bet attopieties, sievietes — tas ir normāli, tādām būt vīrietim noteikusi bioloģija! Vai tad jūs pašas sev līdzās vēlaties nikuli, kurš nevar pienemt lēmumus, nevar jūs aizstāvēt, uz kuru nevar palauties (tieši tāds taču jūs pameta vai sēž mājās un dic par grūto dzīvi)? Ja nevēlaties, tad kāpēc tādus audziniet? Secinājums ir pagalam vienkāršs — sievieti nevar izaudzināt Vīrieti, tāpat kā vīrietis neizaudzinās Sievieti (kaut gan vīrietim izaudzināt Sievieti ir vieglāk).

Rakstot par feminismu, esmu izanalizējis dažādu autoru darbus un nonācis pie demogrāfijas. Biju konferencē Stambulā un runāju ar zinātniecēm no Turcijas par mūsu valstu iedzīvotājiem. Viņas man teica — mēs jūs (Latvijai) iekarotu vienā dienā, jo mums 80% iedzīvotāju ir vecumā no 14 līdz 35 gadiem, un tas ir karotāju vecums. Un te nu ir tā «dziļā sāls» — Austrumu zemēs ir ļoti augsta dzimstība. Tikai ne jau tāpēc, ka tur nav kontracepcijas, bet tāpēc, ka tur vīrietis ir Vīrietis — viņš joprojām ir tas, kurš rupējas par ģimenes materiālo nodrošinājumu, un sieviete savukārt veic savu funkciju — dzemdē un audzina bērnus, gādā par ģimenes pavadu. Tam tā būt ir noteikts Korānā, un Austrumos to respektē visi. To nosaka arī Bībele, tikai mēs to jau sen «laizām gar ausi»..

Es esmu Austrumu, arābu kultūras fans (īpaši nevaru spriest par budisma ticībai piederīgajiem). Man tā simpatizē, jo šajās zemēs ir daudz lielāka kārtība, daudz stabilāka sistēma nekā Bībeles valstīs (izņemums ir Izraēla). No malas skatoties, visiem šķiet, ka Austrumu valstīs valda izteiktis patriarhāts — uz ielas, publiskos pasākumos, visu nošaka vīrietis, sievietes vispār redz ļoti maz. Šo priekšstatu pastiprina arī austrumnieku ģimenēs pamanītāis — ja pie vira atnāk ciemiņš, sieva pazūd istabā, uz mirkli parādās tikai tad, kad atnāk vīriešus apkalpot (pasniegt tēju). Un, ja šis ciemiņš nezina arābu kultūru, viņam šķiet — šausmas, sieviete taču ir nopīesta, nomākta utt. Tikai, kad ciemiņš aiziet, šī «nospiestā» sieviete ir karaliene mājā, arābu vīrietis viņas priekšā «izklājas». Tāpēc, dziļāk papētot un iepazīstot Austrumu valstu kultūru, jāsecina — būtībā šajās valstīs valda

izteiktis matriarhāts. Manu uzskatu apstiprināja arī sarunas ar psiholoģijas doktoru, profesoru Macheru M.Abu Hilalu no Sultāna Kuabos Universitātes — tikko biju Atenās, psihologu konferencē. Tikai Eiropas priekšstats par šo valstu ģimenes modeļiem ir diezgan nepilnīgs, aizspriedumu piepildīts un nebūt neatbilst īstenībai. Un tagad atbildi uz jautājumu — priekš kā pucējas mūsu kultūras sievietes?

— **Priekš sevis, izejot uz ielas — priekš citiem cilvēkiem.**

— Tieši tā! Bet kādas sievas un sievietes staigā mājās? Mugurā kaut kāds ķitelitis vai treniņtērps, mati paspūruši. Turpretī Austrumos sievietes nepucējas, izejot uz ielas (tad viņas seju un augumu slēpj zem lakatiem, parandžām), bet pucējas mājās priekš saviem vīriem — mājās viņām ir tādi kosmētikas un parfimērijas līdzekļi, kādu pie mums nav pat ļoti bagātām sievietēm. Bet padomāsim — varbūt arī tas stiprina ģimeni?!

Un, ja runājam par ģimenes sistēmu stabilitāti, tad Austrumos ģimenes noteikti ir stabilākas, nekā mums mūsu «demokrātijā». Jēdziens demokrācija vispār ir ļoti pārprasts. Kādā grāmatā par demokrātisko vadības stilu ekonomikā bija uzsvērts, ka tāds iespējams tikai zinātnieku sabiedrībā, jo tur valda princips — ja es kaut ko daru, tad pats par to atbildu! Savukārt citur — katrs kaut ko dara, bet neatbild neviens. Tāda tad arī ir mūsu «demokrātijā». Savukārt Austrumos viss kārtībā. Katrs pilda savu uzdevumu — par sevi pārliecinātais un kaujinieciskais vīrietis uztur un rupējas par ģimeni (vai ģimenēm un vairākām sievietēm), bet sieviete — par bērniem, māju, vīru.

— **Tātad mūsu vīriešiem katastrofāli trūkst cīnītāja gars, viņš vairs nav spējīgs uzturēt ģimeni. Jau šobrīd daudzās ģimenēs šo funkciju veic sievietes.**

— Jā, sievietes līdz 30 un vairāk gadiem taisa karjeru, cīnās par savu vietu un nedzemdē bērnus. Bet visreproduktīvākais vecums ir no 23 līdz 30 gadiem. Droši vien, ka daļa no viņām labprātāk pildītu sev Dabas uzticēto misiju, tikai kā lai viņa ģimeni pakļauj totālai nedrošībai, ja vīrs (ja tāds ir) ir kā nolēmēts, bez darba. Tātad būtībā savas pamatpozīcijas ir zaudējuši abi. Vēl viena nianse. Ir teiciens — «aiz jebkura vīrieša panākumiem stāv sieviete». Bet te atkal spruceļš — sievietei kurai nav laika kopt pavadu un aptekalē vīrieti, jābalsta pašai sevi. Un tā par šo tēmu varam runāt riņķi un apkārt, bet izeju no esošās situācijas tāpat neatradīsim Vismaz Eiropas kultūrās noteikti nē. Tātad mūs tiešām sagaida krahs.

— **Un kas būs pēc tā?**

— Eiropā ienāks citas kultūras — tās kuras izdzīvos. Var jau latvieši (arī citi eiropieši) kladzināt — mēs esam labie, pareizie, mē izdarīsim visu, ko vajadzēs un tiks. Tikai, tē darot, mēs reāli nedomājam par savu dzīvi nākotnē. Bet, ja tā, tad, lai cik likumiskākārtotā vidē mēs, latvieši, dzīvotu, mūs laimes koeficients ir un būs viszemākais Eiropā

bet — nelaimīgam cilvēkam nav resursu un nav spēka. Varam jau raudzīties vēsture un lepoties ar skaitām tautumeitām un brašiem bāleļiņiem, ar to ka latviešu (padomju laiku vēsture) zaldāti sargāja Ļeņinu, jo bija ļoti uzticami («paklausīgi»), ar to, ka izpildām Eiropas prasības vairāk, nekā viņi mums prasa (tāpēc zaudējot savu nacionālo identitāti), tikai varbūt tomēr palūkosimies arī nākotnē — vai mums tad vairs būs ar ko lepoties? JO KAS MĒS TAD BŪSIM? Cilvēki, kuri runā latviski? Varbūt drīz pēc vienotā eiro ieviešanas pienāks diena, kad mēs pieņemsim arī vienotu oficiālo Eiropas valodu — vēl nesenā pagātnē mums bija divas oficiālās valodas: latviešu un krievu...

— **Psihoterapeītiem jānāk palīgā, jāpalīdz sakārtot cilvēku domāšanu. Sobrīd psihoterapeīti Latvijā ir ļoti pieprasīti?**

— Viņi ir pieprasīti visur. Vienu brīdi teica, ka iet pie psihologiem un psihoterapeītiem ir elitiāra modes lieta, bet es tomēr tā nedomāju. Kā dārgs process, elitiāra tā ir joprojām, bet modes — nē. It kā jau šķiet — kāpēc par parunāšanas vajadzību maksāt, bet šajā procesā ir ārkārtīgi smaga enerģija, bet pārrunātas netiek tikai prāta lietas, ir jāpieslēdzas arī enerģētiskajām. Parāleli sarunai, psihoterapeīts analizē izrunāto un jau domā nākamo domu, bet šajā procesā viņam vēl jāpaspēj atbildēt uz klienta teikto, kaut ko iestarpināt vai pajautāt, analizēt, ko pateica klienta ķermeņa, kas ir pateikts ar neizteiktajiem vārdiem. Tas ir ļoti smags darbs. Pēc sarunām ar dažiem klientiem jūties galīgi izžauts, tik tukšs, ka neesi spējīgs ne palasīt, ne ko fiziski padarīt.

— **Ko šādos brīžos dari?**

— Man ir savas tehnikas, kas palīdz ātri savākties, atgūt un sabalansēt savu enerģiju. Starp tām arī ir meditācija un pašhipnoze, kuru mācījos gan Latvijā, gan Londonā. Uzskatu, ka tā tiešām ir ļoti laba lieta — arī sabiedrībai kopumā. Proti — jo mazāk būs stresinātu cilvēku, jo adekvātākus lēmumus viņi pieņems. Jo vairāk cilvēks būs kontaktā ar sevi, jo vairāk viņš ielūkosies pasaulē, dzīvajā dabā un sāks veidot saskāni ar to. Tagad pārsvarā visi pieversušies tam meditācijas veidam, kas tiek praktizēts Austrumos, bet būtībā mums vislabākā meditācija būtu tā, kādu piekopa senlatvieši — dabas meditācija. Viņi meditēja, arī darot darbu. Man uzreiz prātā nāk aina siena pļavā — cilvēks iet un apmet vālus. Viņš pļavā ir viens ar sevi, kustības veic jau automātiski, un galva šajā laikā ir brīva informācijas pārstrādāšanai — cilvēks meditācijā ir iegājis automātiski.

— **Pašam arī dažkārt jāiet pie psihoterapeīta?**

— Tas jau ir pienākums — iet pie kolēģiem. Nepieciešamība to darīt ir tāpec, lai mēs strādātu ar tām lietām, kas darba gaitā «uzpeld augšā» pašiem. Respektīvi — lai mēs savus «prāta tarakānus» nesākam projicēt uz klientu. Komunicēt ar kolēģiem vajag arī tāpec, lai bez savām darba metodēm iepazītu arī citas metodes.

— **Kas ir lielākā daļa tavu klientu?**

— Gudri cilvēki, kuri saprot, ka viņiem savā dzīvē kaut kas jāmaina, grib to darīt un var to materiāli atļauties. Ja psihoterapija būtu bezmaksas, psihologiem un

psihoterapeītiem darbu būtu pārpalē — lai arī uz iedzīvotāju skaitu Latvijā mūsu ir ļoti daudz. Maksa par konsultāciju variē no 10 līdz 100 latiem; pie manis — 40 latī. Katrs savu noteikto cenu var noturēt tikai tad, ja ir klienti, jo neviens neies un nemaksās atkārtoti, ja nejutis rezultātu. Tomēr katram klientam jāatrod savs psihoterapeīts, jo visiem nederēs viens un tas pats.

— **Kas, kā psihoterapeītu klientiem, ir atšķirīgs sievietēm un vīriešiem? Ar kuriem vieglāk strādāt?**

— Šajā gadījumā tas nav atkarīgs no dzimuma. Protams, par ikvienu, kas pie manis atnāk, es izveidoju savu pirmā mirkļa stereotipu, uzreiz mēģinu noteikt — darbs būs viegls vai grūts. Tikai pirmais iespaids bieži vien ir mānīgs. Ar to, par kuru domāju — baigi foršais *materiāls* atnācis, problēmas uzarsim un sākotnēji ātri, — darba process aiziet pa traki akmeņainiem ceļiem. Savukārt ar to, par kuru domāju — nu, gan būs grūti!..., viss aiziet kā pa šoseju. Viss ir atkarīgs no cilvēkam piemītošajām īpašībām, no viņa pretestības vai atvērtuma, no tā, cik patiesi viņš grib un ir gatavs atrisināt savu problēmu. Jo ar problēmas apzināšanu un gribēšanu to risināt prāta līmenī bieži vien nepietiek — lai to atrisinātu, viņam jāparvar iekšējās bailes to darīt. Tikai cilvēks pats šīs bailes neapzinās, tāpēc arī psihe problēmas risināšanas procesam priekšā liek vairogus — kā aizsargmehānismu.

— **Kā šis mehānisms tiek laužts?**

— To nelauž — ar to lēnām strādā, kamēr no tā atbrīvojas, iemācās citas aizsardzības stratēģijas. Cik seansos tas izdosies, uzreiz nav nosakāms. Gadas, ka pietiek ar vienu — jau pēc tā cilvēka pasaule ir apgriezusies par 180 grādiem, viņš ir guvis atbildi uz sev aktuālajiem jautājumiem. Bet ir cilvēki, kuri seansus apmeklē gadu, jo viņi visu dara un risina lēnām. Seansu skaitu nosaka arī cilvēka patiesā vēlme. Ja viņš uz psihoterapiju nāk kā uz modes lietu, tikai parunāties, tad to var darīt gadiem. Vairums cilvēku gan nāk ar konkrētu vēlmi, konkrētu uzdevumu. Uz klienta jautājumu — kā es zināšu, ka viņam jau pietiek?, var atbildēt tikai pats klients — vai viņš ir sasniedzis izvirzīto uzdevumu. Es nekad neteikšu, ka viņam pietiek, jo problēmas, ko risināt, var atrast vienmēr — psihoterapijā tiešām var rakt un rakt. Vienīgi jautājums — vai cilvēkam to vajag? Un cik daudz vajag? Ideāls darba rezultāts ir tad, ja cilvēks tālāk savu dzīvi var nodzīvot laimīgi un piepildīti.



— **Varbūt cilvēkiem rodas atkarība no psihoterapeīta — saviem spēkiem vien viņš vairs nespēj risināt problēmas?**

— Profesionālajā literatūrā šādi gadījumi aprakstīti, bet savu daudzto gadu praksē tādas neesmu manījis. Jo, ja cilvēks savas problēmas ir atrisinājis, citās lietās viņš jūtas labi. Un tas jau arī ir psihoterapijas galvenais uzdevums — lai cilvēks ar dzīvi būtu apmierināts.

— **Tu, ejot pa ielu un satiekot cilvēkus, noteikti atšķir — kurš ir ar dzīvi apmierināts un kurš — nē...**

— Latvijā apmierināto, harmonisko un laimīgo ir ļoti maz. Lai to pamanītu, nemaz nav jāskatās cilvēkam acis — par to liecina viņa vizuālais kopums. Ar dzīvi apmierinātais, tās baudītājs, pirmkārt, jau kustas savādāk — bez sasprindzinājuma, viņā nav stresa, un smaida acis, nevis mute! Tāpēc man nāk smieklī par likumiem (un to ierosinātājiem), kuri nu tik ierobežos smēķēšanu, jo visas sirds un asinsvadu problēmas rodas no tās. Kādas muļķības! Mūsu, arī sirds un asinsvadu, lielākais ienaidnieks ir stress, jo tas noārda visu. Grieķijā mazajos ciematos vērojau, kā vecīši ap 90 un vairāk gadiem pīpo un bauda dzīvi. Es nereklamēju un neatbalstu smēķēšanu kā labu un pozitīvu nodarbi, bet nevajag iet pa vieglako ceļu — vajag paskatīties, kura tad ir lielākā sāpīga! Viens no psihoterapijas mērķiem ir cīņa ar negatīvo stresu, jo pozitīvais mums ir vitāli nepieciešams, bez tā mūs nomāktu apātija. Protams, mēs nevaram izmainīt vidi, bet varam tai pielāgoties un dzīvi baudīt arī esošajā vidē. Dažādi noliegumi un standartu cilvēku veselību bendē arī tāpec, ka tādu *pareizi* un *nepareizi* vispār nav. Tā padomju laikā bērni bija jābaro noteiktā laikā, lai gan tas bija galīgi aplams uzskats, bet lielākā daļa arstu uz to stingri uzstāja, jo — tā esot pareizi! Tagad ir cits viedoklis — bērnam jādo ēst tad, kad viņš grib, nevis tad, kad vajag. Toties tagad tiek uzspiesta imunizācija — visiem jāvakcinējas pret visu iespējamo. Valsts iztērē vairākus miljonus pret gripas vakcinām, cilvēki, kuriem ar bailēm par briesmīgo gripu sapūderētas smadzenes, arī vakcinējas, bet pēc tam tiek paziņots, ka «atnākusi» cita tipa gripa, un šis poles nemaz neder. Bet vai tik tas nav viens no manevriem, ar ko novērst uzmanību no konservantiem un pārkimzētās pārtikas! Tāpēc — domāsim un nepaklausim sevi atsevišķu biznesu interesēm, tehnoloģijām, un nelaišim eksperimentēt ne ar sevi, ne saviem bērniem! Tehnoloģijām būtu jākalpo cilvēkiem, bet realitāte mēs esam kļuvuši par vergiem robotiem — pasaulē tie (mobilie telefoni, datori, internets utt.) valda pār cilvēku jau šodien. Tad kā cilvēks, dzīvodams šādā absurda situācijā, var justies laimīgs, būt vesels un harmonisks? Ejiet, mīļie, pie dabas — tur vismaz kaut kādu mieru un harmoniju atgūsiet! Runājiet ar ozolu, liepu, strautiņu un gūstiet dabas enerģiju; to, kas esam mēs paši — Dabas sastāvdaļa. Es darbā daudz izmantoju dabā redzēto, un no tā veidoju likumsakarības, jo — tas, kas ir dabā, ir arī cilvēkā. Un, līdzko viņš ir pavisam aizgājis prom no dabas un tās likumiem, viņā arī rodas problēmas.